

Arista Brief

Ausgabe 2 · Jahrgang 2019



förderverein
hospiz e.v.



NOVALIS

GRUSSWORT · LESETIPP: „ICH KOMME MIT“
BETRACHTUNGEN ZUM THEMA: SCHICKSAL
BERICHTE: TRAUERQUALIFIKATION UND FORT-
BILDUNGSTAG RESILIENZ · GEDANKEN: WERT
EINES TASCHENTUCHS · VERANSTALTUNGEN

27. Sept. 2019
Asamsaal - Schloss

Konzert mit 2 Klavieren

mit den internat.
bekanntesten Pianisten
Andrej Jussow &
Johannes Gächter

SAVE THE
DATES

22. Okt. 2019
Jubiläumfest
Tollhaus Karlsruhe
20 Jahre
Förderverein
HOSPIZ

27. Okt. 2019
Schloss Ettlingen

Benefizkonzert Kammerchor Ettlingen

22. Nov. 2019
Buhlsche Mühle
Benefiz der Stadt-
werke für Arista

Wein

u.a. Köstlichkeiten
Natalie Lumpp,
Sommeliere

Sehr geehrte
Damen und Herren,
liebe Mitglieder
und Freunde

Eigentlich..., ja eigentlich hatten wir
- der Vorstand des Fördervereins - Ihnen
im Zeitraum um das Osterfest herum die
Zusendung der 20jährigen Jubiläums-
broschüre in Aussicht gestellt. Doch lei-
der sind weder Materialsammlung noch
Layout rechtzeitig fertig geworden.

Ganz ehrlich: das lag hauptsächlich an
mir. Die Bedarfserhebung und Berech-
nungen für ein 2. Hospiz in der Region
Karlsruhe, die wir als Träger des Hospiz-
und Palliativzentrums Arista im Auftrag

des „Runder Tisch Hopsiz“ erstellen durf-
ten, nahm viel mehr Zeit in Anspruch, als
ich angenommen hatte. Über das Ergeb-
nis und die notwendigen Schritte bis zu
einer Umsetzung werden wir Sie natür-
lich unterrichten.

Ich hoffe sehr, Sie haben Verständnis für
die Verschiebung. Ein kleiner Vorteil ist,
dass wir mit einem Erscheinen im Herbst
näher an den eigentlichen Gründungs-
termin heranrücken und so auch an das
geplante Fest für unsere Mitglieder, Mit-
arbeiter und Förderer. Und ebenfalls po-
sitiv: es bleibt noch etwas Zeit, in der Sie
uns Ihr Foto mailen oder zusenden kön-
nen für „Gesicht zeigen für Hospiz“ und
für die Gewinnung weiterer Mitglieder.

Mit den neben stehenden Ankündigun-
gen wollen wir Ihnen schon etwas Ap-
petit machen auf einige der besonderen
und hochklassigen Veranstaltungen, die
im Herbst anlässlich des Jubiläumjahres
auf Ihren Besuch warten und zu denen
Sie schon heute sehr herzlich eingeladen
sind.

„Save the Dates“

Nun darf ich Ihnen im Namen des Vor-
standes viel Freude beim Lesen des
Mitgliederbriefs wünschen sowie eine
wunderschöne Frühlings- und Früh-
sommerzeit! Ihre

Helma Hofmeister

Helma Hofmeister-J.

Angelika Waldis: Ich komme mit

Kann es einen größeren Unterschied geben? Lazy, ein junger Student, Anfang zwanzig und verliebt, der plötzlich mit der erschreckenden Diagnose „Leukämie“ konfrontiert wird, erlebt mit Vita, seiner Hausnachbarin, eine ebenso ungewöhnliche wie pragmatische Freundschaft.

Er hat geglaubt, das Leben liege zu seinen Füßen, und muss nun mit Krankheit, Erschöpfung und Angst umgehen lernen. Seine Wohnungsnachbarin Vita trifft ihn im Treppenhaus und bietet ihm ihre Hilfe an. Sie hat das „Leben hinter sich“ und lebt gelangweilt die immer gleichen Tagesabläufe.

Doch durch die ungleiche Beziehung der beiden kommt Veränderung in ihr Leben. Jeder lässt dem anderen Freiraum genug und trotzdem wachsen Vita und Lazy immer enger zusammen. Ihr gegenseitiges Vertrauen ist so stark, dass sie sogar miteinander auf eine „letzte“ Reise gehen. Es sollen nochmals Träume und Wünsche gelebt werden, um dann einen gemeinsamen Abschluss zu planen.

Diesen Roman empfehle ich besonders, weil hier zwei ganz verschiedene Generationen eine tolle Möglichkeit fin-

den, das Leben und auch das Sterben miteinander zu gestalten, ohne dabei abhängig voneinander zu werden.

Es ist dieses Wechseln zwischen Nähe und Distanz, was dieses Buch so fesselnd macht.

Iris Pabst



Zur Autorin:

Angelika Waldis, geb. 1940 in Luzern, lebt heute in der Nähe von Zürich. Nach dem Studium der Anglistik und Germanistik

schlug sie eine journalistische Laufbahn ein. Zusammen mit ihrem Ehemann Otmar Bucher gründete sie die Jugendzeitschrift »Spick« und leitete das Magazin bis 1999. Für ihre Erzählung »Tita und Leo« erhielt sie 2000 den Schweizer Jugendbuchpreis. Heute verfasst sie Romane und Kurzgeschichten für Erwachsene, die mehrfach ausgezeichnet wurden.

www.wunderraum.de
SBN 978-3-336-54797-5



Die Umwelt ist ihr Schicksal

Die Gesellschaft ist beunruhigt und wird zunehmend verunsichert durch Aussagen wie jüngst in der Ta-

gespresse: „Das Helmholtz-Institut hat mit statistischen Methoden den Zusammenhang von Stickstoffdioxid-Belastungen und Krankenverläufen errechnet. Das niederschmetternde Ergebnis ist: im Jahre 2014 sind rund 6.000 Menschen in Deutschland vorzeitig durch Stickstoffdioxid verstorben.“

Was sollen wir mit einer solchen Aussage anfangen? Helmholtz-Institut klingt schon einmal vertrauenswürdig, denn die Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren ist sicherlich eine Instanz mit einem besonderen wissenschaftlichen Gewicht. Es gibt aber eine Fülle von Helmholtz-Instituten und es wäre hilfreich zu wissen, um welches es sich handelt; ich gehe einmal davon aus, dass es um das Helmholtz-Zentrum München geht, das sich schwerpunktmäßig mit Statistik befasst. Das ist aber nur ein Nebenaspekt der Unschärfe. Wichtiger ist die Aussage, dass 6.000 Mitbürger im Jahre 2014 vorzeitig verstorben sein sollen, ohne zu differenzieren, wie viel Lebenszeit den Opfern geraubt wurde:

Handelt es sich um Stunden oder gar Jahrzehnte? Diese Frage kann man natürlich mit dem Argument vom Tisch wischen, dass jede Stunde, um die das Leben verkürzt würde, eine Stunde zu viel sei. Es gibt Berechnungen des Statistikers Peter Mohrfeld, dass es sich beim Verlust an Lebenszeit im Jahre 2014, berechnet über die attributale Fraktion, bezogen auf die Gesamtbevölkerung, um etwa 8 Stunden pro Person handelt; das macht schon weniger pessimistisch. In den Environmental Research Letters wurde die Zahl von 37 Minuten veröffentlicht, die ein Deutscher 2014 im Durchschnitt eingeübt hat – die erscheinen dann fast vernachlässigbar.

Offensichtlich kommen verschiedene Forscher zu unterschiedlichen Ergebnissen, wenn sie unterschiedliche statistische Methoden anwenden. Das bedeutet nicht, dass einige ungenau oder gar fehlerhaft arbeiten. Sie nutzen verschiedene Modelle, und die unterscheiden sich, was ihre Validität anbelangt. Nicht jedes Verfahren ist für jede Frage anwendbar, selbst bei gegebener Objektivität und Reliabilität, und die Wahl des Verfahrens ist entscheidend für das Ergebnis. Aber auch mit den besten wissenschaftlichen Verfahren sind nicht alle Fragen des Lebens zu beantworten. Niemand weiß, wie lange der Mensch im Durchschnitt leben würde, wenn er kein NO_x oder Feinstäube

einatmete. Um eine saubere Differenzierung zu erreichen, müsste man genetisch identische Individuen, also eineiige Zwillinge, unter identischen Bedingungen leben lassen, also gleicher Ort, gleiche Zeit, dieselbe Ernährung, mit identischen Berufsleben und Freizeitverhalten etc., mit dem einzigen Unterschied, dass man die einen Probanden NOx oder Feinstaub aussetzt und die anderen nicht. Eine solche Versuchsanordnung, am besten noch als Doppelblindstudie ausgelegt, ist undurchführbar, weil wir Versuchspersonen über Jahrzehnte unter einer Art Käseglocke, von NOx und Feinstaub abgeschirmt, halten müssten.

Es bleiben also nur statistische Verfahren, die alle mit einer gewissen Unschärfe behaftet sind. Häufig wird das Modell der Global Burden of Disease angewandt, das von der Harvard School of Public Health, der WHO und der Weltbank entwickelt wurde. Dieses hat als Messgröße die Lebensqualität (Disability-Adjusted-Life-Years), welche den Unterschied beschreibt zwischen der tatsächlichen Lebenswirklichkeit und einer idealen Situation, in der jede Person bei voller Gesundheit bis zu dem Alter lebt, das durch die Sterbetafeln bei ihrer Geburt prognostiziert worden ist. Für jemanden wie mich, der sich diesem Wert angenähert, ihn möglicherweise bereits überschritten hat, scheint diese Vergleichsgröße sehr

idealistisch, wenn nicht unreal zu sein. Und wie gehen wir mit der Tatsache um, dass die Medizin bei uns allen korrigierend eingegriffen hat, als wir geimpft wurden, als uns die Mandeln entfernt wurden und der entzündete Blinddarm? Wie dem auch sei, es geht bei diesem Modell nicht ausschließlich um das Überleben, sondern auch um die Lebensqualität, was wir von der Hospizbewegung natürlich begrüßen müssen, weil es eben nicht ausschließlich den Gewinn an Lebensdauer, sondern auch deren Wertigkeit beurteilt.

Nichts hat in der Welt Bestand: Was da kommt, muss scheiden, und so reichen sich die Hand immer Freud und Leiden.

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben

1798 - 1874

Aussagen über vorzeitiges Sterben sind aber über dieses Modell, gemäß seiner Definition, nicht möglich. Dennoch werden die damit ermittelten Zahlen immer wieder veröffentlicht, weil der Satz 20.000 Menschen sterben jährlich frühzeitig wegen der Feinstaubbelastung, einfach spektakulärer, sensationeller klingt als die Meldung, die Lebensdauer

er verkürze sich pro Person um durchschnittlich 37 Minuten. Und das sei der Preis, den die Menschheit dafür zahlen müsse, dass sie seit Jahrtausenden den Planeten ausbeutet und verschmutzt.

Dies ist aber etwas, womit sich der moderne Mensch nicht abfinden mag, weil er immer nach Schuldigen suchen muss, wenn etwas eintritt, das ihm nicht in seinen Lebensplan passt. Warum bekomme gerade ich einen unheilbaren Krebs, warum ist gerade mir dieser Unfall widerfahren? Dieses anklagende „Warum“ (das letztlich bedeutet: warum geschieht das Unglück mir und nicht einem anderen, der es mehr verdient hätte?) ist eine Folge der Verdrängung des Begriffes „Schicksal“ aus unserem Leben.

Für dieses Phänomen, das über Jahrtausende unser Denken und die Literatur

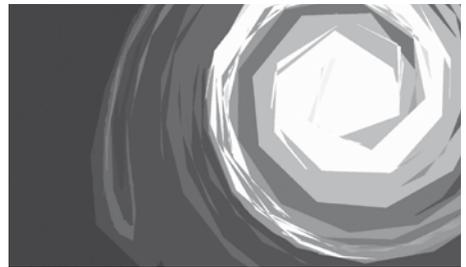
beherrscht und unsere Existenz erträglicher gemacht hat, ist offensichtlich kein Platz mehr in der schönen neuen Welt. Wir sollten uns wieder rückbesinnen und akzeptieren, dass nicht alles, was um uns geschieht, von jedem erklärt werden kann, und dass der Zufall regiert, den man eben auch Schicksal nennen kann.

Ich predige hier nicht den Fatalismus, den alle Kulturen mehr oder weniger ausgeprägt leben. Und schon garnicht, dass wir den Einsatz für Klimaschutz und Artenvielfalt vernachlässigen dürfen. Doch: Was unterscheidet letztlich das „In schā Allāh“ vom „So isch's worre“? Beide Sätze sind bewährte und wertvolle Instrumente, um mit dem unerklärlichen und uns ungerecht erscheinenden Schicksal umzugehen. Sie zu gebrauchen empfiehlt sich gerade am Lebensende.

Dieter Daub

Bestimmt das Schicksal, wie wir trauern dürfen?

Immer wieder erfahren wir von Todesfällen, die uns ganz besonders erschüttern. Unglücke, bei denen wir uns fragen, wie die Hinterbliebenen jemals wieder ein Leben führen können, da das Sterben so eigentlich einfach nicht sein darf. Doch bestimmt das Schicksal oder die Art, wie jemand stirbt, die Stärke, mit der man



trauern darf?

In der Fachliteratur kennt man die erschwerte Trauer, die diese besonders „schlimmen“ Todesfälle abdeckt. Natur-

lich entwickelt man auch ein ganz besonderes Mitleid mit den Trauernden, die ihren geliebten Angehörigen auf eine Art verloren haben, wie wir es in unserer Gesellschaft als unnatürlich empfinden, und bei all diesen Fällen wird die nagende Frage nach dem „Warum“ ein großer schwarzer Teil des künftigen Lebens sein.

Aber was heißt das für alle anderen Trauernden?

Dürfen wir auch um unsere 90-jährige Oma trauern, die ein glückliches und erfülltes Leben hatte? Um unseren Opa, der nach langer, schwerer Krankheit sterben möchte?

Ich höre im Hospiz von Angehörigen manchmal die Aussage: „Er oder sie hatte ja ein gesegnetes Alter“ und fühle eine gewisse Entschuldigung über die eigene Traurigkeit.

Dabei darf man auch dann trauern. In all seiner Heftigkeit.

Trauer entsteht immer da, wo man jemanden liebt, und dann ist es völlig egal, ob derjenige mit 90 Jahren stirbt, mit 100 oder meinetwegen noch älter ist oder eben auch viel jünger.

Ich habe vor kurzem ein Praktikum bei einer Bestatterin gemacht, die tagtäglich professionell mit trauernden Menschen umgeht, und sinngemäß sagte: „Aber wenn ich einen Menschen verlieren würde, dann wäre es für mich das Schlimmste“.

Für diese Aussage bin ich sehr dankbar. Genau das ist es, was zählt. In dem Moment, wo wir jemanden verlieren und uns die Trauer ganz nah kommt, ist es für uns die allerschlimmste Trauer, die wir uns vorstellen können. Dann ist das Alter des Verstorbenen egal. Dann zählt auch das Schicksal nicht. Dann trauern wir mit all unseren Gefühlen.

Und das einzige, was uns tröstet, ist, wenn wir das dann dürfen. Wenn wir trauern dürfen und fallen dürfen, in der Hoffnung, dass uns jemand auffängt.

Egal, was uns der Verstand sagt, und egal, ob wir eigentlich gelernt haben, mit Trauer umzugehen, oder ob wir uns noch nie mit dem Thema befasst haben. Egal, ob die Trauer in unser Leben passt oder nicht.

Denn wir dürfen fühlen, was wir fühlen.

Trauer hat viele Gesichter und richtet sich nicht nach Regeln. Wir dürfen in unserer Trauer sein, wer wir und wie wir sind. Und wir dürfen dankbar sein, dass es Trauerbegleiter, Seelsorger, Hospizler und viele andere Menschen im Umfeld gibt, die in diesem Moment professionell mit der Trauer umgehen können, und dass wir ihre Stütze annehmen dürfen.

Melanie Platz

Das ist Schicksal!

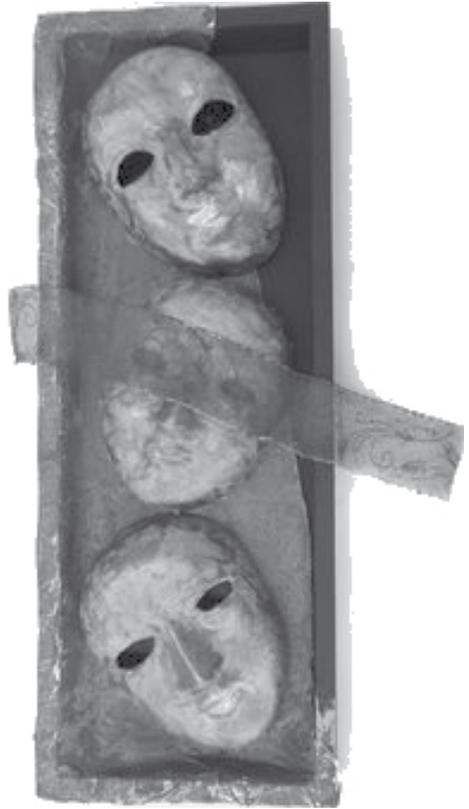
Wer kennt nicht diesen Satz? Wir benutzen ihn, wenn wir rat- und hilflos vor einem Ereignis stehen, wenn wir nicht logisch erklären können, wie es zu diesem Ereignis kam. Wir bringen damit zum Ausdruck, dass wir etwas nicht im Griff haben, dass es unserer Macht entzogen ist. Tendenziell benutzen wir den Begriff des Schicksals eher bei etwas Negativem, wir sprechen z. B. von einem Schicksalsschlag oder einem schweren Schicksal.

Wenn wir etwas Positives nicht erklären können, bevorzugen wir das Wort Glück: „*Da habe ich aber Glück gehabt*“ oder aber auch „*Das Schicksal hat es gut mit mir gemeint!*“

Eher neutral ist der Begriff des Zufalls. Früher wurde auch häufiger das Wort „Los“ benutzt.

Mit dieser urmenschlichen Erfahrung, eben nicht alles im Leben im Griff zu haben, suchen alle Kulturen einen Umgang. Im türkisch-arabisch-muslimischen Umfeld findet man dafür den Begriff *kismet*, im buddhistisch-hinduistischen Umfeld den des *karmas*.

Ein Ereignis, z. B. eine Krankheit, ein Unfall, aber auch die Begegnung mit einem Menschen, der unsere große Liebe wird, ein Lottogewinn, das verpasste Flugzeug, das dann ohne uns abstürzt, geschieht



uns ohne unser bewusstes Zutun, jenseits unseres Einflusses. Aber wie wir damit umgehen, kann ganz unterschiedlich sein. Überlegen Sie mal, zu welcher Art des Umgangs mit dem Schicksal Sie tendieren.

Wir können ihm fatalistisch begegnen, uns ihm ganz ergeben, unseren Weg als vorgegeben und unabänderlich betrachten. Wir können aber auch die Auffassung vertreten, man könne sein Schicksal beeinflussen.

So sprechen wir davon, „*sein Schicksal zu meistern*“ oder „*sein Schicksal in die eigene Hand nehmen*“:

Kant sagte: „*Der Ziellose erleidet sein Schicksal – der Zielbewusste gestaltet es*“ und Schopenhauer: „*Das Schicksal mischt die Karten, und wir spielen*“:

Wir können an die Überwindbarkeit des Schicksals glauben, wie es z.B. Goethe in der 2. Strophe seines mehrfach vertonten Gedichtes „Feiger Gedanken“ formuliert hat: „*Allen Gewalten / Zum Trutz sich erhalten / Nimmer sich beugen / Kräftig sich zeigen / Rufet die Arme / Der Götter herbei!*“

Und wir können von der völligen Willensfreiheit ausgehen, die sich z. B. in dem Satz ausdrückt: „*Jeder ist seines Glückes Schmied.*“

Häufig ist das Verständnis von Schicksal religiös eingebettet. Es wird angenommen, dass das Schicksal des Menschen in der Hand Gottes liegt, von ihm bestimmt wird. In der Mythologie gibt es die Schicksalsgöttinnen. Dieses Verständnis drückt sich in der Herkunft des Wortes Schicksal aus: es wird uns etwas geschickt.

Aaron Antonovsky hat sich im Gegensatz zu vielen anderen Wissenschaftlern nicht damit beschäftigt, was zu einer Krankheit führt, sondern damit, was uns gesund hält. Der Umgang mit dem Schicksal spielt dabei eine große Rolle. In

seinem Konzept der Salutogenese ist das sog. Kohärenzgefühl ein wichtiger Faktor. Dabei handelt es sich um die Grundüberzeugung, dass das Leben sinnvoll ist und man es erfolgreich meistern kann. Dieses Gefühl setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

- dem Gefühl der Verstehbarkeit: der Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, Probleme und Belastungen in einem größeren Zusammenhang sehen zu können.
- dem Gefühl der Handhabbarkeit: der Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können, über Ressourcen zu verfügen, die man zur Meisterung des Lebens mobilisieren kann.
- dem Gefühl der Sinnhaftigkeit: dem Glauben an den Sinn des Lebens, daran, dass es Ziele gibt, für die es sich zu engagieren lohnt.

Und Marie von Ebner-Eschenbach hat es wunderbar zusammengefasst:

„Nicht, was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.“

Ruth Feldhoff



Am 23. Februar 2019 fand in der Evangelischen Luthergemeinde in Ettlingen-Bruchhausen der Fortbildungstag zum Thema „Resilienz“ statt, der die Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit einer reichen Palette an Informationen und Übungen in das Thema einführte und im gelungensten Sinne „fortbildete“.

Die große Runde von 40 Teilnehmer/innen zeigte die starke Resonanz, die dieses Thema bei uns Ehrenamtlichen hervorgerufen hatte. Das sonnige, vorfrühlingshafte Wetter bildete von Anfang an einen passenden Rahmen zu diesem spannenden und gesellschaftlich breit diskutierten Thema.

„Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, von innen oder außen kommende Störungen auszugleichen, sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen und es zu halten,

„Resilienz“

Fortbildungstag für die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des ambulanten Hospizdienstes Ettlingen

d. h. schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen“. Mit dieser Erläuterung führte uns Günter Tomberg, Honorarprofessor und Gesundheitscoach aus Konstanz, in die Thematik ein.

Er erläuterte „Die 7 Resilienzfaktoren“: Emotionssteuerung, Lösungsorientierung, Optimismus, Impulskontrolle, Selbstwirksamkeit, Empathie, Zielorientierung. Und zeigte „10 Schritte zur Resilienz“ auf: Beziehungen pflegen, die Opferrolle ablegen, ein positives Selbstbild aufbauen, Achtsamkeit leben, sich etwas zutrauen u.a.m..

In Anschluss daran sah das Tagungsprogramm eine ausgewogene Mischung aus Theorie, Einzelübungen und Austausch in Kleingruppen vor. So wurden wir tiefer in das Thema eingeführt und vertrauter mit den verschiedenen Facetten der Resilienz.

In der Mittagspause verwöhnten uns Ilona Erbrecht, Mitglied im Vorstand des Hospizfördervereins, und Elisabeth Schroth, ehemals Mitarbeiterin im Hospiz Arista, mit liebevoll dargebotenem Essen. Auch sonst sorgten sie aufmerk-

sam dafür, dass wir den ganzen Tag über immer ausreichend versorgt waren.

Nach der Mittagspause erfolgte die Resilienz-Übung „Etwas loslassen“. Hierzu bekamen wir von unserem Referenten die Anleitung „Gehen Sie ein paar Minuten in die Stille und schreiben Sie auf einen Zettel, was Sie gerne „loslassen“ möchten, was Sie belastet oder schreiben Sie auf, wem Sie etwas vergeben möchten (vielleicht auch sich selbst). Diesen Zettel wollen wir gemeinsam auf der Wiese vor dem Gemeindezentrum verbrennen.“

ändern, der schnelle Emotionsstopp, die Katastrophenskala, der Grübelstuhl, das Ruhewort).

In der Abschlussrunde zeigten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestärkt und motiviert und waren dankbar für den gemeinsamen Fortbildungstag.

Für mich persönlich war es ein gelungener Tag, der mir mit seiner stärkenden Fülle sehr, sehr gut getan hat.

Marion Erfort



Gestärkt in Einstellung und Motivation

Im Anschluss an das Feuerritual konnten wir uns beim anschließenden Schweige-Spaziergang innerlich sammeln und den Vorfrühling draußen genießen.

Am Nachmittag gab uns Herr Tomberg noch eine Fülle an Tipps für ein gesundheitsbewusstes Verhalten und mehr Resilienz im Leben (u.a. Wahrnehmung ver-

Der Begriff Resilienz stammt aus dem lateinischen und bedeutet so viel wie „abprallen“ oder „zurückspringen“. In unsere Sprache übersetzt, wird es als Widerstandsfähigkeit bezeichnet. Resilienz steht dafür, dass man in Krisen auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zugreift

Abschluss der Qualifikation in
Trauerbegleitung mit spannenden

Projektvorstellungen

Acht haupt- und neun ehrenamtlich Mitarbeitende von Arista haben Anfang April ihre kleine Basisqualifizierung in Trauerbegleitung mit der Vorstellung ihrer eigenen Projekte abgeschlossen.

Den Anfang machte am Freitagabend eine Teilnehmerin mit ihrem Bericht vom Praktikum bei einer Bestatterin mit dem Thema „Möglichkeiten im Umgang mit der ersten Trauer“.

Zwei Teilnehmerinnen beschäftigten sich mit der Frage: „Was schreib' ich bloß? – Kondolenzbriefe im Alltag“ und „Kondolenzkarten beim Versterben von Patientinnen und Patienten in einer onkologischen Praxis“. Dabei wurden eindrucksvolle konkrete Beispiele vorgestellt.

Der einzige Mann arbeitete über das Thema „Männertrauer“ und stellte die Planung eines Wochenendes in einem Selbstversorgerhaus vor.

Den Abschluss des Abends gestaltete eine Teilnehmerin mit kleinen Übungen aus dem Qi Gong und dem japanischen Heilströmen.

Am Samstagmorgen wendeten wir uns einem theoretischen Thema zu: „Um-

gang mit Tod und Trauer im Judentum und im Islam“.

Die nächsten drei Projektvorstellungen beschäftigten sich mit der wichtigen Frage des Umgangs mit Erinnerungsgegenständen. Nach grundsätzlichen Gedanken zum Thema stellte eine Teilnehmerin ihren persönlichen Umgang mit der Brillensammlung ihres Vaters vor. Eine zweite Teilnehmerin gestaltete beispielhaft eine Collage und stellte die Planung eines Nachmittags mit Trauernden vor, die miteinander eine solche Collage erstellen.

Danach hörten wir (und sahen in einer exakten Planung eines Gruppentreffens), wie man aus der Kleidung von Verstorbenen Erinnerungsstücke nähen kann, z.B. Schals. Wir entspannten uns mit einem meditativen Tanz, den man auch gut in einer Trauergruppe einbringen kann.

Danach stellten zwei weitere Teilnehmerinnen gemeinsam ihre Planung einer Wanderung für Trauernde vor, die sie wenige Tage später zusammen mit Petra Baader anboten.

Bei jedem der vorgestellten Themen wurde die Mitte entsprechend gestaltet.





So lagen für einen geplanten Themenachmittag „Der Trauer Worte geben – Lesenachmittage mit Trauernden“ viele Trauerbücher im Raum.

Das nächste spannende Thema, das wir auch konkret miteinander ausprobierten, hieß: „Positive schriftliche Formulierung einer kommenden Zeitspanne – Ein Hilfsmittel in Form einer Postkarte mit einem Satz“. Eine weitere Teilnehmerin machte mit der Gruppe praktische Übungen zum Thema „Trauer in Bewegung“.

Das aktuelle Thema „Flucht und Trauer“ stellte eine weitere Teilnehmerin anhand von sehr eindrucksvollen Gedichten Geflüchteter vor.

Daran schlossen sich abschließende Informationen von Heribert Kampschröer über „Trauer und Trauma“ und „Trauer und Depression“ an.

Bei der abschließenden Übergabe der Zertifikate durch Helma Hofmeister bedankten sich alle Teilnehmenden beim Förderverein dafür, dass er ihnen diese Qualifizierung ermöglicht hat.

Anwenden können die Teilnehmenden das neu Gelernte in der haupt- und ehrenamtlichen Begleitung von Trauernden im Hospiz und im Hospizdienst und auch in der Gestaltung von konkreten Begleitungsangeboten im Rahmen der Jahresprogramme von Arista in den nächsten Jahren.

Ein zweiter Kurs beginnt im Herbst 2019. Der Termin wird noch bekannt gegeben.

Heribert Kampschröer,

Theologe, Trauerbegleiter und verantwortlicher Mitarbeiter für Aus- u. Fortbildung beim Hospizdienst Ettligen

Das Taschentuch

Ein Taschentuch ist weiß und unscheinbar. Oft befindet es sich zerknüllt in der Hosentasche oder der Handtasche und wartet auf seinen Einsatz.

Doch wer hat schon einmal daran gedacht, dass es eine ganz große Bedeutung im Umgang mit Trauernden und traurigen Menschen haben kann?

Wer hat sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, dass es ein Kommunikationsmittel zwischen zwei Menschen sein kann? Ein Helfer in der Trauerbegleitung oder der Begleitung sterbender Menschen? Oder im Alltag, wenn ein Mensch traurig ist. Immer dann, wenn Worte fehlen.

Jeder kennt diese Situation, wenn man im Kino, im Theater oder der Kirche sitzt und die Nase läuft. Alles ist still, ein Aufstehen und aus dem Raum gehen wäre eindeutig fehl am Platz. Man schnieft leise vor sich hin, zieht die Nase hoch, ganz in der Balance noch gesellschaftstauglich zu sein, aber dennoch nicht an seiner laufenden Nase zu ersticken.

Und dann kommt vom unbekanntenen Sitznachbarn ganz leise und selbstverständlich das heiß ersehnte Taschentuch. Ohne Worte.

„Ich gebe dir ein Taschentuch“. Diese Geste hat etwas unheimlich Tröstendes.



Sie ist ein Symbol für ein „Ich bin für dich da“. „Ich sorge mich um dich“.

In der Begleitung trauernder und sterbender Menschen gibt es oft keine Worte. Jede größere Geste kann zu viel sein. Viele Menschen brauchen dann ihre ganze Kraft dafür, um in dieser Situation nicht zusammenzubrechen. Manche Menschen möchten dann keine Umarmung, keine großen Worte. Doch geweint wird fast immer.

Vielleicht ist gerade dann das Reichen eines Taschentuches ein unterschwelliges Geschenk, das ganz viel Fürsorge und Trost symbolisiert, ohne zu aufdringlich zu sei, ohne dass es Worte braucht.

Vielleicht sollten wir gerade deshalb öfter an das Taschentuch denken, das weitergegeben werden kann.

Melanie Platz

Freitag, 24. Mai 2019 ■ 17.00 Uhr
Friedhof der Kernstadt Ettlingen
Treffpunkt an der Zeder

"Was blüht denn da?"

**Der Sommer erwacht –
auch auf dem Friedhof**

"Das Äußere einer Pflanze ist nur
die eine Hälfte der Wirklichkeit",
J. W. Goethe.

Bei einem Spaziergang über den Ettlinger Friedhof, lernen Sie verschiedene Blumen und Pflanzen kennen. Ihre Blüten, die Vielzahl ihrer Farbigkeit hat ihre ganz eigene Symbolik, ihre eigene Sprache.

**Rundgang mit
der Floristin
Katja
Awosusi**



**Welche Bedeutung haben Pflanzen
in der Grabgestaltung?**

**Lassen Sie sich in die faszinierende Welt
der Symbolik der Sprache der Pflanzen
entführen.**

Treffpunkt an der "Die Zeder" - Beratungsräum neben der Aussegnungshalle
- eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Teilnahme frei - über eine Spende für die Hospizarbeit freuen wir uns.



◀ Das ist die letzte Veranstaltung des Jahresprogramms.

Das neue Programm 2019/2020, das von unserem Vorstandsmitglied Margareta Magosch zusammengestellt wurde, erscheint im September.

Neben den Benefizveranstaltungen wird es wieder interessante Vorträge zu hospizlichen Themen enthalten sowie alle Infos zu Seminaren, Workshops u.v.m.

Impressum

Herausgeber: Förderverein Hospiz Landkreis und Stadt Karlsruhe e.V.
Pforzheimer Str. 33c · 76275 Ettlingen
Telefon 07243 9454-270
info@hospizfoerderverein.de
www.hospizfoerderverein.de

Redaktion:

Prof. Dr. Dieter Daub, Dr. Ruth Feldhoff, Sonja Marschalek, Melanie Platz, Iris Pabst, Hiltraud Röse

Layout: Helma Hofmeister-Jakubeit
Druck: Thielbeer, Ettlingen
(FSC-Zertifikat)

Ihre Spende überweisen Sie bitte an:
Volksbank Ettlingen
IBAN: DE30 6609 1200 0166 8036 08

Sparkasse Karlsruhe
IBAN: DE91 6605 0101 0001 1207 24

Nennen Sie ein „Stichwort“, wenn Sie ein spezielles Projekt des Hospiz- und Palliativzentrums unterstützen möchten.

Bitte tragen Sie, damit wir Ihnen danken können und für die Zusendung der Spendenquittung Ihre Adresse im dafür vorgesehenen Feld ein.



Lions Club Ettlingen präsentiert zum 25-jährigen Jubiläum

JAZZ

Benefizkonzert

- Big Band des Helmholtz-Gymnasiums unter Leitung von Hartmut Petri
- Peter Lehel, Saxophon
- Viviane De Farias, Jazz-Sängerin
- Gunzi Heil, Kabarett

18. Mai 2019 · 19.00 Uhr
Stadthalle Ettlingen

www.fritz-marketing.de

Vorverkauf: www.reservix.de und
Stadtiinformation / Kartenbüro Ettlingen, Telefon 07243/101-380

Abendkasse: 25,- € | Vorverkauf: 22,- € | Schüler und Studenten: 19,- €
freie Platzwahl

Wir danken unseren Sponsoren.

Veranstalter ist das Lions-Hilfswerk
Ettlingen e.V. Der Erlös des Jubiläums-
Benefizkonzertes wird für soziale
Projekte verwendet.
www.lions-ettlingen.de

Liebe Mitglieder, mit Ihrem Besuch dieser Veranstaltung tragen Sie dazu bei, dass die Veranstalter - der Lions Club Ettlingen - unsere Arbeit und das Hospiz „Arista“ so großartig unterstützen können. Danke.

