Arista Brief

Ausgabe 3 · Jahrgang 2019

ZUM INHALT: GRUSSWORT · LESETIPP · THEMA: ABENTEUER LEBENSREISE · TRAUERWANDERUNG · NEUES ANGEBOT: AMBULANTE ETHIKBERATUNG · GESUCHT: DAS 1.000 MITGLIED

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Hospizidee,

Liebe Mitglieder und Freunde der Hospiz-Idee,

das Redaktionsteam arbeitet mit Eifer an einer stetigen Verbesserung unseres Vereinsblättchens, das sich aus dem Info-Brief vergangener Tage entwickelt hat. Wir wollen nicht nur Informationen aus dem Hospiz und den ambulanten Diensten an unsere Mitglieder und Freunde weitergeben, sondern sehen es auch als unsere Aufgabe, Themen zu behandeln, welche um existentielle Fragen kreisen.

Vielleicht können wir unsere Mitarbeiter*innen und Helfer*innen mit unseren Beiträgen dabei unterstützen, die schwere Aufgabe der Betreuung von Sterbenden zu erfüllen.

Wir wollen jedoch kein Handbuch zur Hospizarbeit als Fortsetzungswerk schreiben. Vielmehr ist geplant, die Beiträge jeder Ausgabe unter ein Generalthema zu stellen, um unsere Informationen für Mitglieder und Freunde interessanter, runder, lesbarer zu machen und Bezüge herzustellen zur täglichen Arbeit vor Ort.

In der vorliegenden Ausgabe geht es um die Metapher des Lebens als Reise, die aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet werden soll.

Wir sind alle auf einem Weg mit einem unabänderlichen Endpunkt, den wir aber die meiste Zeit, eigentlich fast immer verdrängen und dessen Erreichen wir soweit wie möglich in die Zukunft verlagern möchten. Der französische Chansonnier George Brassens bekennt, dass er "à la grande rigueur ne pas mourir du tout" wolle, zur Not also auch gar nicht sterben, weil die Beerdigungen nicht mehr so seien wie früher. Man kann also das Dilemma, auf dem Weg zu sein, um das Ziel erst in ferner Zukunft oder überhaupt nicht erreichen zu wollen, mit Humor oder auch mit dem nötigen Ernst behandeln. Konfuzius zum Beispiel hat bereits vor 2500 Jahren unser Leben in dem kurzen Satz "der Weg ist das Ziel" zusammengefasst. Er macht darauf aufmerksam, dass das Ziel nicht in jedem Fall die Priorität bei Antritt einer Reise hat, sondern dass der Weg dorthin entscheidend sein kann. Diese Interpretation beschreibt passend die Realität unseres Lebens, für alle, denen die Gnade nicht gegeben ist, an das ewige Leben zu glauben.

Ihr

Prof. Dr. Dieter Daub, Vorsitzender

"Daumen hoch..."

...hieß es gleich dreimal am einem Mittwoch im letzten Monat, der für das Palliative Care Team Arista ein besonderer Tag war. Dank einer großherzigen Spende durften die drei Mitarbeiterinnen, stellvertretend für ihr Team drei funkelnagelneue PKWs, geschmückt mit großen roten Schleifen, in Besitz nehmen.

Zwei der neuen Fahrzeuge werden ihren Standort in Bruchsal haben. Von der Dienststelle dort aus betreuen erfahrene Palliativfachkräfte im nördlichen Landkreis Schwerkranke und Sterbende mit einem besonderen Betreuungsbedarf an spezieller Palliativversorgung. Meist zuhause, aber auch in Pflegeheimen.
Ein PKW bleibt beim Team Süd (Einzugsbereich Karlsruhe und Südlicher Landkreis.) und ersetzt ein inzwischen schon 15 Jahre altes Auto.

Von der großen Freude der Mitarbeiterinnen konnte sich die Spenderin, die nicht genannt werden möchte, bei einer gemütlichen Kaffeestunde im Schatten hinter der Scheune selbst überzeugen.

Auf die vorgesehene "Jungfernfahrt" wurde jedoch in allseitiger Übereinstimmung angesichts der hohen Temperaturen verzichtet, obwohl alle Fahrzeuge gut ausgerüstet sind: mit Klimaanlage für den Sommer und einer Sitzheizung für den Winter.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hospizzentrums "Arista", Geschäftsführung und Vorstand des Fördervereins freuen sich mit dem Palliative Care Team und danken "ihrer B.B." sehr herzlich!

Christiane Pothmann,
Leiterin, Palliative Care Team "Arista"

LESETIPP:

Fische, die auf Bäume klettern

Ein Kompass für das große Abenteuer namens Leben

„Einstein sagte einmal:
Jeder ist ein Genie! Aber, wenn du einen Fisch danach beurteilst, ob er auf Bäume klettern kann, wird er sein ganzes Leben glauben, dass er dumm ist. Und ich (Sebastian Fitzek) ergänze:
Lasst euch nicht davon abhalten, nur weil andere euch für einen Fisch halten. Hört nicht auf diejenigen, die euch sagen: Das geht nicht, das kannst du nicht! – Seid Fische, die auf Bäume klettern wollen."

Der Autor Sebastian Fitzek ist 1971 geboren. Er ist Deutschlands erfolgreichster Schriftsteller von Psychothrillern, seine Bücher werden mittlerweile in vierundzwanzig Sprachen übersetzt und sind Vorlage für Kinoverfilmungen und Theateradaptionen. Er lebt mit seiner Frau und drei Kindern in Berlin.

Im Wartebereich des Flughafens Tegel wurde ihm 2014 bewußt, dass im Falle eines plötzlichen Ablebens kein Testament oder ähnliche Überlassenschaften von ihm für seine Frau und Kinder bestehen.

„Was würde ich meinen Kindern heute sagen wollen, wenn ich morgen nicht mehr die Gelegenheit dazu hätte?"

Auf seine scherzhafte, ironische Art macht er sich daran, seine Ansichten über Lebenssinn. Freundschaft, Erfolg und Glück niederzuschreiben und merkt, wie verdammt schwierig diese Positionierung ist. Er schreibt nach eigenen Angaben keinen Masterplan, sondern fordert den Leser eher dazu auf, selbst mal zu Stift und Papier zu greifen, um das Abenteuer zu versuchen, den eigenen Standpunkt zu markieren.

Es hat mich gefesselt, wie Fitzek seinen

Kindern einen Wegweiser an die Hand gibt, an dem auch er selber immer wieder gemessen werden kann: „Aber du hast doch geschrieben...."

Er sieht das Leben als Kombination vieler unterschiedlicher Reisen, und je mehr man erlebt, desto erfüllter kann es werden. Da kann schon jeder Tag zu einem Abenteuer und einer weiteren Herausforderung werden.

Als Hilfe für die dauernden Entscheidungen, die im Leben getroffen werden müssen, gibt er seinen Kindern diese drei Hauptfragen mit auf den Weg:

1. Beschädigt es eure Gesundheit?
2. Kostet es eure Freiheit?
3. Schadet es jemand anderem?

An diesen drei Fragen orientiert er viele verschieden Lebenssituationen, auch aus seinem eigenen Leben und gibt Beispiele, wie sie gelungen oder auch misslungen sind.

Alles verpackt er in einen unterhaltsamen, lustigen Sprachstil, der einfach zum Weiterlesen ermuntert.

Iris Pabst

Fische die auf Bäume klettern
Sebastian Fitzek
www.droemer-knaur.de
ISBN 978-3-426-27782-9

Sehr geehrte Mitglieder,

auf der Rückseite des Heftes weisen wir normalerweise auf einige besondere Veranstaltungen hin. Diesmal wäre das jedoch wie "Eulen nach Athen" tragen, denn Sie erhalten ja mit gleicher Post das neue Jahresprogramm 2019/2020.

Wir wünschen uns. dass viele der Veranstaltungen - ob mit hospizlichem Thema oder eher unterhaltsamen Inhalt - Ihr Interesse wecken möge. Ganz toll wäre es, wenn wir Sie am Abend des 22. Oktobers zum "Fest der Vielfalt" im Tollhaus, Karlsruhe begrüßen könnten.

20 Jahre Förderverein Hospiz

Das heißt für uns: 20 Jahre wurde unsere Arbeit getragen von bürgerschaftlichem Engagement.
Dafür sind wir sehr dankbar.

Ihre
Helma Hofmeister

„1.000 Freunde gesucht!"

P.S.: Unser Ziel: 1.000 Mitglieder haben wir **noch** nicht erreicht. Aktuell sind es ca. 940. Bitte helfen Sie mit und werben Sie für eine Mitgliedschaft in Ihrem Freundkreis, Ihrer Firma oder Verein.
Dann schaffen wir das vielleicht doch bis zum 22. Oktober!

Auf unserer Lebensreise setzen wir uns immer wieder mit dem Thema Tod und Trauer auseinander. Wir lernen unsere eigene Endlichkeit kennen, bäumen uns gegen sie auf und nehmen sie an.
Immer wieder aufs Neue.

In unserer Kindheit machen wir meist die ersten Erfahrungen damit, dass ein Leben auch zu Ende gehen kann. Wir sehen den toten Vogel auf der Straße oder beerdigen die Maus am Feldrand.

Später müssen wir vielleicht von der Oma oder dem Opa Abschied nehmen. In dieser Phase fühlen wir uns meist trotzdem sicher. Ein kindlicher Glauben an den Himmel oder an das, was danach kommt hilft uns zu begreifen, dass wir hier leben und diejenigen, die verstorben sind je nach Glauben, irgendwo anders existieren.

In diesem Alter identifizieren wir uns aber noch gar nicht mit unserer eigenen Endlichkeit. Ich hatte im Kindergarten einen fünfjährigen Jungen, für den das Thema Sterben und Tod plötzlich ganz wichtig wurde. In jeder Sprachförderstunde hat er erst einmal jeden gefragt: „Lebt dein Opa noch?" „Lebt deine Oma noch?" Irgendwann habe ich zurück gefragt:" Lebt denn dein Opa noch?", und bekam zur Antwort: „Klar, weißt du, mein Opa, der stirbt nie?"

Für die meisten Kinder ist es selbstverständlich, dass Verstorbene in einer Parallelwelt sind und es keinen großen Unterschied macht, wo man ist. Mein fast vierjähriger Neffe drückte das vor kurzem in einem Gespräch mit seiner Mutter so aus: „Mama, ich wollte ich wäre auch im Himmel." Auf die geschockte Nachfrage seiner Mutter antwortete er: „Dann würde mich der Paul (sein Rivale im Kindergarten) nicht mehr nerven."

In der Schulzeit bekommen wir die ersten Tragödien mit: Das Flugzeug, das abgestürzt ist, das Unglück oder der Unfall, der in den Nachrichten gezeigt wird. Wir müssen uns damit auseinandersetzen, dass sich unser Leben plötzlich verändern kann. Das hindert uns aber trotzdem nicht daran, im jungen Erwachsenenalter das Gefühl zu haben, dass wir unsterblich sind. Jetzt gehört die Welt uns, das Abenteuer, die Freiheit warten nur auf uns.

Später erfahren wir von den ersten Schicksalsschlägen im Bekanntenkreis. Der Tod eines Arbeitskollegen erschüttert uns, der Nachbar kam bei einem Unfall ums Leben und wir fangen an zu rechnen. War er älter als wir? Wie viele Jahre hätten wir noch, wenn wir an seiner Stelle wären und was würden wir in diesen Jahren tun? Jetzt beginnen wir

zu verhandeln. Wir kaufen uns Zauberpillen aus der Apotheke, machen Sport, verändern unsere Lebensweise. Plötzlich haben wir Angst vor dem Tod. Die Angst davor, dass alles zu Ende ist, was wir so lieben und das, wo wir mit dem Leben doch noch gar nicht fertig sind.

In diesem Abschnitt haben wir eine ganz große Chance. Nun können wir uns überlegen, was wir denn noch gerne tun würden, wenn wir nur noch eine gewisse Zeit zu Leben hätten. Wir können die Angst vor dem Tod in Leben umwandeln und mit dem Wissen um die Endlichkeit viel intensiver leben. Vielleicht werden wir Dinge ändern, die uns Lebensqualität rauben. Und dann können wir das Leben mit ganz anderen Augen sehen.
Am Ende unseres Lebens nehmen wir die Unausweichlichkeit des Todes an und Leben mit ihm. Genau das lernt man von Sterbeforschern wie Elisabeth Kübler-Ross und ihren Kollegen.

Natürlich ist das im wahren Leben nicht ganz so eindeutig, wie es auf dem Papier klingt. Ich habe nun schon einige Menschen in der letzten Zeit ihres Lebens begleiten dürfen. Im Hospiz kommen Menschen an, und so unterschiedlich wie ihr Leben war, so unterschiedlich sind auch ihr Sterben und ihre Akzeptanz zu ihrer Art des Sterbens.

Wir haben Gäste, die bereits akzeptiert haben, dass sie bald sterben werden und mit ihrem Leben und der Situation in Einklang sind. Doch gibt es auch Gäste, die hadern, die wütend sind. Gäste, die hoffen oder noch weit entfernt sind von einem Annehmen ihrer Situation. Wenige Gäste leugnen die Schwere ihrer Erkrankung.

Genau so verschieden, wie die letzten Wege sind, genau so anspruchsvoll ist das Begleiten dieser Menschen. Aber es gibt etwas, das ich jetzt schon sehr oft beobachten durfte. Auch wenn noch so gehadert oder geleugnet wurde, wenn-noch so viel Wut auf dem letzten Weg mitschwingen durfte, irgendwann wird es ruhiger. Oft fühlt man, dass noch so Vieles abgeschlossen werden konnte.

Ich weiß, dass so nicht jede Reise so schön, so spannend und so lang ist, wie man sie sich wünscht. Manchmal durchkreuzt das Schicksal die Reise durchs Leben und man wird viel zu früh mit dem Thema Tod konfrontiert.

Der Zug auf der Reise durch das Leben schmeißt uns einfach irgendwo auf halber Strecke raus. Endstation, viel zur früh vor unserem Ziel.

Aber wie durften wir bereits aus dem grandiosen Buch von Eric-Emmanuel Schmitt „Oskar und die Dame in Rosa" lernen? Man kann auch wenige Tage leben, als wären es Jahrzehnte.

Melanie Platz

Interview

„Reise deines Lebens”

mit fünf Männern bzw. Frauen im Alter zwischen 30 und 60 Jahren.

Wie war die Reise bis hierher?

- Spannend, nicht immer einfach, aber immer bewusster und sinnvoller.
- Hinter mir liegt eine angenehme Reise. Das ein oder andere Mal habe ich mich verfahren aber den Weg zurück auf die geplante Route habe ich bisher immer gefunden.
- Mit vielen Höhen und ein paar Tiefen, aber für mich war das Glas immer halb voll.

Würdest du andere Etappenziele wählen?

- Schule, Sport, Beruf, Leben genießen, Kinder bekommen, sie zu begleiten und das ganze gemeinsam mit dem Partner. Das würde ich auch wieder so wählen, bewusste Zielsetzung war das jedoch nicht.
- Ich würde einen sozialeren Beruf wählen.
- Nein, denn jedes Zwischenziel hat mich an diesen Punkt gebracht.

Wie haben dich deine Reisegefährten geprägt?

- Wenn ich an Reisebegleiter denke, denke ich erst mal nicht an Familie, sondern an meinen Partner, enge Freunde, die Kinder. Klar hat das Elternhaus geprägt, aber ich habe mich sehr früh abgenabelt. Ich habe gelernt, wie wichtig Freundschaft, Verlässlichkeit sind, Spaß und Freude zu haben.
- Ich bin eine Mischung aus dem was ich bin und wie andere mich geprägt haben.
- Ich versuche nur Positives von meinen Reisegefährten mitzunehmen.

Passte Reisegeschwindigkeit ?

- Ich würde heute die Uhr gerne langsamer laufen lassen. Das war früher nicht so. Man hatte viele Ziele, die man schnell erreichen wollte. Ich möchte heute innehalten und genießen können.

- Heute denkt man es würde alles zu schnell gehen, mit 20 hat die Zeit einen langsameren Lauf, insgesamt passt es so.
- Das liegt ja nicht immer in der eigenen Hand, aber ich bin doch recht anpassungsfähig und versuche, Schritt zu halten.

Was waren die schönsten, die aufregendsten oder beeindruckendsten Erlebnisse auf deiner Reise?

- Das erste Mal fliegen, die erste Liebe, Heirat, das eigene Kind im Arm halten, Gott spüren zu dürfen, das erste Mal einen Sterbenden zu begleiten
- Ich erinnere mich gerne an Kleinigkeiten, ein Zirkusbesuch im Griechenlandurlaub, Kirschenessen auf dem Baum, der erste Kuss im Regen...
- Die hatten immer mit Menschen, Natur oder Musik zu tun. Aber natürlich Hochzeit, Geburten und jetzt zuletzt die Geburt meiner Enkeltochter.

Konntest du bis dato etwas mitnehmen, was du gerne weitergeben möchtest?

- Wann immer schöne Dinge sich ergeben, sich Zeit dafür nehmen und sie genießen.
- Manchmal muss man einen Schritt zurück treten um klar zu sehen.
- Es lohnt sich, gut zu zuhören und sich auch einmal hinten anzustellen. Man bekommt immer etwas zurück.

Was für Ziele oder Wünsche stehen demnächst an?

- Vielleicht einen Sparringpartner finden, mit dem man das Hier und Jetzt teilen kann.
- Weiterhin Menschen und Kulturen auf dieser Welt kennenlernen und verstehen lernen, den Draht nach oben festigen und im Alltag nicht verlieren.
- Meine Berufslaufbahn neigt sich dem Ende entgegen. Ich wünsche mir mit meinem Ehemann noch ein paar schöne Jahre in relativer Gesundheit, auch wenn ich eine chronische Erkrankung habe, die mich wohl begleiten wird.

Was für eine Überschrift würdest du deinem Leben geben?

- Auf der Suche nach dem Warum, Wohin und Gott.
- Wenn die Gelegenheit vor der Tür steht, mach auf.
- Leben ist das, was passiert, während Du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen.

Ambulante Ethikberatung

unter dem Dach des Hospiz- und Palliativnetzwerks "Arista" nimmt Arbeit auf

Soll eine 90-jährige, demente Frau noch eine Operation mit anschließender Chemotherapie zur Behandlung einer Tumorerkrankung erhalten, obwohl ihr die Einsicht und Bereitschaft zu einer solchen Therapie fehlt und ihre Behandler keinen erwartbaren Nutzen für die Frau sehen? Der als gesetzliche Betreuer eingesetzte Sohn besteht darauf. Ärzte und Pfleger raten ab. Was tun?

Soll ein 50-jähriger Patienten, der infolge eines schweren Schlaganfalls keine Nahrung mehr aufnehmen kann und nicht mehr ansprechbar ist, künstlich ernährt werden, obwohl er in seiner Patientenverfügung bei einer Gehirnschädigung alle lebenserhaltenden Maßnahmen ablehnt? Die Pflegenden sprechen sich dafür aus, da sie auf eine Verbesserung der Situation hoffen und die Gültigkeit der Patientenverfügung für diese akute Situation in Frage stellen. Die Ehefrau drängt auf Einhaltung der Patientenverfügung, da ihr Vater nach einem Schlaganfall jahrelang pflegebedürftig war und sie ihrem Mann diesen Weg ersparen möchte. Was tun?

Ethische Konflikte wie diese entstehen bei der Behandlung und Begleitung Schwerkranker und Sterbender nicht selten. Dabei müssen die Fälle gar nicht so komplex wie in den Beispielen sein. Auch vermeintlich einfachere Entscheidungen können Konflikte hervorrufen, wenn Dank der modernen Medizin therapeutische Maßnahmen zwar möglich wären, vom Patienten selbst aber nicht mehr gewünscht werden oder für den individuellen Menschen mit seiner unverwechselbaren Lebensgeschichte und seinen Wertvorstellungen als unangemessen erscheinen.

Helfen kann bei der Lösung solcher Konflikte eine ethische Fallbesprechung mit Patienten, Angehörigen, Pflegenden und dem behandelnden Arzt oder Behandlungsteam. Moderiert werden die Gespräche von geschulten Ethikberatern.

In den größeren Kliniken in der Region gibt es bereits solche Fallbesprechungen. Im ambulanten Bereich existiert ein solches Ethikkomitee bisher nicht. Dabei werden deutlich mehr Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu Hause oder in Pflegeeinrichtungen betreut als in Krankenhäusern. Hinzu kommt, dass sich die meisten Menschen wünschen zu Hause zu sein und dort auch sterben zu können. Da auch in Heimen oder zu Hause ethisch schwierige Situationen

entstehen, wurde unter dem Dach des Hospiz- und Palliativnetzwerk "Arista" die Ambulante Ethikberatung Arista gegründet – kurz AEB Arista. Es ist eines der ersten ambulanten Ethikkomitees in Baden-Württemberg. Zum AEB Arista gehören Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte, Vertreter aus den Bereichen Medizinethik, psychosoziale Betreuung, Seelsorge sowie ein Jurist. Das Gründungstreffen fand am 7. Mai statt.

Das Angebot dieses ehrenamtlich tätigen Teams richtet sich an Patienten und Angehörige, gesetzliche Betreuer, Vorsorgebevollmächtigte, niedergelassene Haus- und Fachärzte sowie Pflegende in der Stadt und dem Landkreis Karlsruhe.

Die Beratung wird zeitnah auf Anfrage über das Hospiztelefon vermittelt, das unter ☎ 07243 9454 277 rund um die Uhr erreichbar ist.

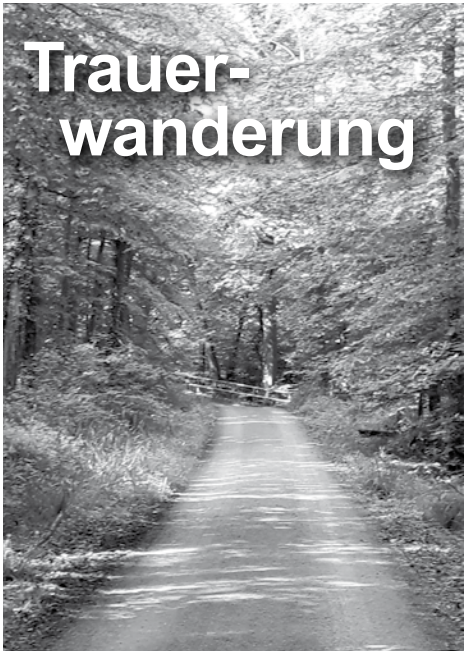
Liegt der Anfrage ein ethisches Problem zu Grunde, kann eine ethische Fallbesprechung geplant und durchgeführt werden.

Die Ethikberater sammeln im Gespräch zunächst die relevanten Fakten und die möglichen Handlungsoptionen. Diese werden dann mithilfe medizinethischer Prinzipien bewertet:

- **Wohl des Patienten** (Nutzen und Schaden einer Option),
- **Patientenwille und Gerechtigkeit** (Interessen anderer Beteiligter).

Die Beratung ist kostenlos und dauert in der Regel 45 bis 60 Minuten. Ziel ist eine für alle Beteiligten nachvollziehbare und ethisch begründete Entscheidung. Ein Konsens der Beteiligten wird dabei angestrebt, aber nicht erzwungen. Letztlich entscheiden der Patient oder sein gesetzlicher Betreuer und der behandelnde Arzt.

Andreas Landkammer,
Ethikberater,
Hospizbegleiter



Unser neues Angebot für Trauernde wird gut angenommen. Nachdem die erste Trauerwanderung im April von elf Trauernden bei nur fünf Grad im Frühling durchweg positiv empfunden wurde, haben wir uns entschlossen, die gleiche Wanderung in jeder Jahreszeit anzubieten. So wie sich der Wald, die Natur auf dem gleichen Weg immer wieder verändert, sind die trauernden Menschen in unterschiedlichen Stimmungen und Empfindungen auf ihrem Trauerweg unterwegs.

Diese Stunden im Wald sind gedacht zum Auftanken, Beobachten, Lauschen, sich selbst spüren, Zeit zum Austausch haben, sich zu bewegen und auch mal zu Lachen. Die Waldluft und der Anblick des Grüns tun uns gut und spenden letztendlich bewusst oder unbewusst Energie.

bei jeder Jahreszeit

Die Verbundenheit, die wir mit Bäumen und der Natur fühlen ist nicht unbegründet. Wir werden von ihr genährt, umsorgt und beschützt. Nur durch die Natur haben wir Luft zum Atmen und die Nahrung zum Überleben. Wir sind Teil des Ganzen, entstehen daraus und Viele glauben auch daran, dass sie vielleicht irgendwann eins werden - auch mit ihren Verstorbenen.

Maria Weber, ehrenamtliche Hospizhelferin, auch im Trauercafe qualifiziert tätig, und ich bereiten für diese Wanderung verschiedene Impulstexte vor und gestalten sie inhaltlich unterschiedlich. Nachdem uns im April R. M. Rilke mit: „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen…" zur Vorstellrunde am Waldrand inspiriert hatte und jeder Teilnehmende eine kleine Baumscheibe mit auf den Weg bekam, war es im Juli „ …das leise Schöne, das wieder unsere Seele berührt." Ein kleines zartes Birkenherz, wurde zu Beginn an die vier Teilnehmenden verteilt, die trotz Regenwetter gekommen waren. Es stand für alles was uns bewegt, wir im Herzen tragen und was sich leise verändert.

Die Wanderfreudigen bekamen untereinander schnell Kontakt und gingen

aufeinander zu. Der eigene persönliche Verlust verbindet, gibt Vertrauen und Solidarität untereinander. Die Gedankensplitter von uns Vorbereitenden z. B. bei der sprudelnden Quelle unterwegs: „Was ist meine Quelle, was gibt mir Kraft? Was hat mir bis heute Kraft gegeben? Oder zum Strom des Lebens: „Lasse ich mich treiben, oder möchte und kann ich selbst die Richtung wählen? Wo bin ich gefragt gegen den Strom zu schwimmen?" unterstützen die Gespräche. Der Frage: „Was ist eigentlich das Leben?" ging die Gruppe im Kreis, unter einem Nistkasten stehend nach und versuchte Antworten zu finden.

Die Einladung schweigend ein Stück zu laufen, die Waldluft tief einzuatmen und die Arme zu schwingen wurde gerne angenommen. Das schwingen der Arme, rechts und links neben dem Körper, welches auch gesteigert werden kann, sendet an das Gehirn Signale, dass nicht alles schwer ist, dass ich mutig und zuversichtlich auf dem Weg bin. Weitere Körperübungen, nach Dr. med. Croos-Müller mitten im Wald, wurden ergänzend mitgemacht, taten gut und machten den Kopf frei.

Trotz schlechter Wetterprognosen hatten wir zweimal Glück und konnten im Trockenen an einer Hütte Vesperpause machen. Ebenso im Trockenen, teilweise bei unerwartetem Sonnenschein, durften wir die Kaffeepause vor Ort, mit mitgebrachtem Kuchen am Ende genießen, um das Erlebte ausklingen zu lassen.

Den Abschluss bildet immer eine Feedbackrunde und ein Wunsch oder Segenstext zum Mitnehmen. Es ist uns wichtig für die Teilnehmenden einen geschützten Rahmen und eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, deshalb möchten wir die Wegstrecke im Mitgliederbrief nicht bekannt geben.
Soviel sei jedoch verraten, wir sind in und um das schöne Ettlingen unterwegs und alle haben viel Freude an dieser Wanderung.

Petra Baader
Koordinatorin, Trauerbegleiterin

Unser Leben – eine Reise

Jetzt ist Sommer, eine Zeit, in der viele Menschen verreisen, ihren üblichen Alltag hinter sich lassen, etwas anderes erleben wollen. Manche wollen entspannen, sich mal von allem entpflichten, ohne Termine sein, sich die Mahlzeiten servieren lassen und entspannt am Strand oder Pool liegen. Andere wollen sich sportlich betätigen und aktiv sein, wieder andere wollen Neues kennenlernen und in Kontakt kommen mit ihnen bis dahin fremden Orten, Menschen und Kulturen.

Bei genauer Betrachtung ist unser ganzes Leben eine einzige Reise, die mit unserer Geburt schon recht dramatisch beginnt: durch einen engen Kanal, heraus aus einem warmen beschützten Umfeld in eine kühlere, helle Weite. Wir kennen das Ziel nicht, es gilt der schon etwas abgegriffene Ausspruch „der Weg ist das Ziel". Wir brechen einfach auf und gelangen an verschiedene Abzweigungen, an denen wir uns entscheiden müssen. Unsere Intuition und Weggefährten weisen uns den Weg.

Mit zunehmendem Alter entwickeln sich Wünsche und Ziele, die wir verfolgen. Wenn wir sie erreichen, stellt sich ziemlich bald die Frage: und nun, wo und wohin geht es weiter? Oft erreichen wir die selbstgesteckten Ziele auch nicht, sondern kommen unterwegs an Abzweigungen, die uns lohnend erscheinen, vom geplanten Weg abzuweichen, oder uns auch von unserem Schicksal aufgegeben werden.

Manchmal sind wir dann erstaunt, was sich an völlig Unerwartetem auftut, welche Überraschungen unsere Lebensreise bereithält. Wir haben zwar eine mehr oder weniger detaillierte Landkarte von unseren Vorfahren, aber sie enthält nicht alle möglichen Orte sondern hat Überraschungen bereit, erst rückblickend könne wir sie komplett zeichnen. Biografien sind solche Lebenslandkarten.

Nicht alle Orte, an die wir gelangen, ge-

Unterwegs

Unterwegs
immer wieder anhalten
wahrnehmen, was ist,
uns freuen an dem,
was wir erreicht haben,
annehmen,
das nicht alles gelungen ist.

Uns Zeit gönnen,
neue Kräfte schöpfen,
uns neu orientieren,
uns leiten lassen von dem,
was für uns wesentlich ist.

Weiter schreiten,
wie es mir entspricht,
in der Hoffnung,
dass wir immer mehr werden,
was wir letztlich
sein können.

Max Feigenwinter

fallen uns, aber solange wir leben, sind wir im Fluss, in Bewegung, irgendwie geht die Reise immer weiter. Die Reise geschieht im Äußeren: wir verlassen das Elternhaus, tun uns mit anderen Menschen zusammen, wechseln Arbeitsplätze, ziehen um und verändern unser Umfeld.

Aber auch innerlich sind wir auf einer großen Reise, unsere Vorlieben, Ziele, Überzeugungen und Werte unterliegen einem stetigen Wandel. Jeder macht seine Reise, unterwegs treffen wir auf Weggefährten, die uns eine Zeitlang begleiten und dann anders abbiegen als wir. Wir treffen auf neue Weggefährten.

Während wir bei unseren Urlaubsreisen meist ein sehr konkretes Ziel haben, kennen wir das Ziel unserer Lebensreise nicht wirklich, haben vielleicht eine Ahnung davon. Interessanterweise sagen wir, wenn ein Mensch stirbt, er trete seine letzte Reise an.

Einige von Ihnen haben wahrscheinlich das Kunstprojekt „Ein Koffer für die letzte Reise" angeschaut. Ganz unterschiedliche Menschen wurden gebeten, diesen Koffer zu packen. Ihre Inhalte sind so vielfältig wie die Menschen und ihre Biografien, wie die Träume und Weltanschauungen der Packenden. Und so unterschiedlich diese Koffer sind, so individuell sind die Lebensreisen der einzelnen Menschen. Die Metapher von der letzten Reise weist vielleicht darauf hin, dass der Tod nicht das Ende ist, sondern dass wir uns dann auf eine ganz andere, vielleicht ewige Reise begeben.

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 · www.hospizfoerderverein.de
Redaktion: Prof. Dr. Dieter Daub, Dr. Ruth Feldhoff, Iris Pabst, Sonja Marschallek, Hiltraud Röse - Layout: Helma Hofmeister-Jakubeit · Druck: Thielbeer, Ettlingen

Eine 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 unterstützen möchten. Für unseren Dank und eine Spendenquittung tragen Sie bitte Ihre Adresse im dafür vorgesehenen Feld ein.

Aktuelle Nachricht:

Ambulante Ethikberatung wird durch den Schwabe Corporate Grant gefördert

Die in Karlsruhe ansässige Unternehmensgruppe Dr. Willmar Schwabe ist als Hersteller von Gesundheitspräparaten und Arzneimitteln aus pflanzlichen Ausgangsstoffen weltweit aktiv. Nach dem Grundprinzip pflanzlicher Arzneimittel, die dem Körper helfen, sich selbst zu helfen, hat die Unternehmensgruppe Dr. Willmar Schwabe den gesamten Menschen im Blick.

Zu dieser gesamtheitlichen Betrachtung gehört für die Schwabe-Gruppe auch die soziale Unternehmensverantwortung. Im Rahmen dieser Verantwortung fördert das Unternehmen das soziale Engagement seiner Mitarbeiter mit dem Schwabe Corporate Grant. In diesem Jahr wurde die "Ambulante Ethikberatung Arista" als eines von 5 Projekten für den ausgewählt und darf sich über eine Förderung in Höhe von 5.000 Euro freuen.

Die Auszeichnung nahm Andreas Landkammer (verantwortlich für die "Ambulante Ethikberatung Arista") von Uwe Bothur (Vorstand der Umckaloabo-Stiftung, die ebenfalls aus der sozialen Unternehmensverantwortung der Schwabe-Gruppe entstanden ist) entgegen.

Das gesamte Hospiz- und Palliativnetzwerk "Arista" mit allen angegliederten Diensten freut sich sehr über diese großartige Förderung. Das Geld wird für den Aufbau der "Ambulanten Ethikberatung Arista", die Fortbildung der Ethikberater*innen sowie die Öffentlichkeitsarbeit in der Region Karlsruhe verwendet.

Über die Ziele und Aufgaben des Dienstes informiert Andreas Landkammer in diesem Arista-Brief (Seite 10/11) und auf der Webseite unter:

www.aeb-arista.de