

Arista Brief

Ausgabe 4 ■ Nov./Dez. 2015



förderverein
hospiz



Auch das
kleinste Licht
strahlt im
Dunkeln
Wärme aus

In diesem Heft lesen Sie unter anderem:

Der Bundestag beschließt Suizid-Gesetz
„Die Zeder“ auf dem Friedhof Ettlingen
Aromatherapie – wohltuend entspannend
Trauerbegleitung

Irgendwann

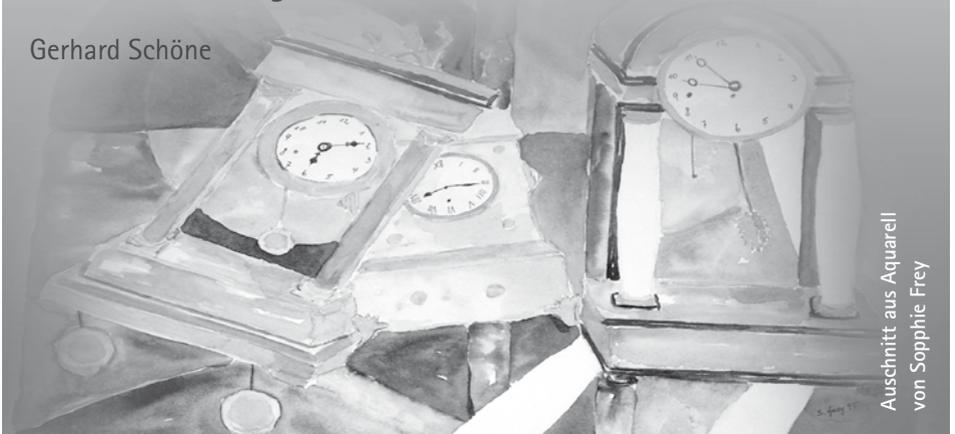
Irgendwann siehst Du zum letzten Mal Schnee
Irgendwann trinkst Du den letzten Kaffee
streichelst den Hund, tanzt durch den Saal –
alles, alles gibt's ein letztes Mal.

Irgenwann schmeckst Du zum letzten Mal Brot
schwimmst Du im See und betrachtest ein Boot
winkst einem Kind, gehst durch ein Tal –
alles, alles gibt's ein letztes Mal.

Irgenwann hörst Du die letzte Musik
wirst Du umarmt und erhascht einen Blick
liest einen Brief, schreibst eine Zahl –
alles, alles gibt's ein letztes Mal.

Irgenwann heißt es: es kann morgen geschehn
und dass wir uns heut' das letzte Mal sehn
drum: was Du erlebst, erleb es total –
denn alles, alles gibt's ein letztes Mal.

Gerhard Schöne



Ausschnitt aus Aquarell
von Sophie Frey

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Hospizidee,

zum Jahresausklang können wir zufrieden zurück blicken. Wir haben ein sehr erfolgreiches Jahr erleben dürfen, denn das Hospiz „Arista“ hat seine bauliche Form gefunden, wie wir sie uns erträumt haben: als Zentrum für die Hospizarbeit und die palliative Versorgung für die gesamte Region. Die Schwerstkranken und Sterbenden finden jetzt in Stadt und Landkreis Karlsruhe vorbildliche Bedingungen vor und unser Verein hat maßgeblich dazu beigetragen.

In Demut und Bescheidenheit wissen wir, dass der Dank hierfür vielen gebührt, aber eben auch dem Förderverein, der gegründet wurde, um den ambulanten Hospizdienst in Ettlingen zu unterstützen und der zu einem gewichtigen Akteur in Fragen der Hospiz- und Palliativversorgung in der gesamten Region wurde.

Deshalb stelle ich heute die eigentlichen Helden unserer Erfolgsgeschichte in den Mittelpunkt meiner Betrachtung: Sie, unsere treuen Mitglieder und Spender. Natürlich ist das Engagement der ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen riesig und es ist die Grundlage des Erfolges. Aber ohne die finanzielle Unterstützung durch unsere Mitglieder und Förderer könnte deren selbstloser Einsatz nur unter weitaus schwierigeren

und belastenderen Rahmenbedingungen und weniger umfassend erbracht werden.

Das wird sich auch nicht grundsätzlich ändern durch das neue Hospiz- und Palliativgesetz, das gerade im Bundestag verabschiedet wurde. Und das soll sich auch nicht ändern, damit nicht die Sterbebegleitung zu einem Geschäftsmodell wird und mit dem Betrieb von Hospizen Geld verdient werden kann.

Wir werden deshalb auch in Zukunft die Mitglieder der Fördervereine und die Spender brauchen, die Arbeit, Zeit, Ideen und natürlich auch Geld beisteuern, um unseren Mitbürgern den letzten Dienst zu erweisen.

Ich bedanke mich bei allen, die uns und die Hospizidee unterstützen, auf welche Art und Weise auch immer, und wünsche allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Start in das Neue Jahr.

Ihr



Vorsitzender des Fördervereins





Das neue Gesetz zum assistierten Suizid

Der Deutsche Bundestag hat nach jahrelanger Beratung am 06.11.2015 das Gesetz zum assistierten Suizid beschlossen und greift damit in Bereiche ein, die sich einer gesetzlichen Regelung entziehen; denn Sterben ist ein individueller Vorgang, jeder Tod ein Einzelfall.

Es ist nachvollziehbar, dass der Gesetzgeber keine Vereine oder Gesellschaften im Lande dulden will, die ein Geschäft mit dem Sterben machen. Einen Schutz für die Bevölkerung bedeutet dies aber nur bedingt, weil in einigen Nachbarländern wesentlich liberalere Gesetze gelten.

Der Effekt des Gesetzes ist also zweifelhaft, die Verunsicherung unter Ärzten, Hospizhelfern, Pflegenden und Angehörigen jedoch groß. Die Regelungen, die bisher in Kraft waren, hatten sich bewährt und es macht keinen Sinn, in einer hedonistischen Gesellschaft, in der das Recht des Individuums immer stärker betont wird, mit Hilfe des Strafrechts neue Normen zu schaffen, die letztlich

nicht eingehalten werden können. In der intimen Beziehung zwischen Sterbenden und Betreuenden ist kein Platz für Ermittlungsbehörden und Staatsanwälte.

Die Hospizidee fordert die Wahrhaftigkeit am Sterbebett und dieser fühlen wir uns verpflichtet. Wahrhaftigkeit bedeutet aber nicht, dass jeder Gedanke ausgesprochen und jede Tat bekannt werden muss. Es ist vielen offenbar nicht bewusst, dass der in der Rechtsprechung genutzte Begriff „den Tod des Patienten billigend in Kauf nehmen“, wenn dieser unter unerträglichen Schmerzen leidet, auch eine euphemistische Beschreibung der aktiven Sterbehilfe sein kann, die sicherlich in wenigen Fällen auch in Deutschland praktiziert wird, über die aber niemand zu sprechen wagt, besonders nicht im Deutschen Bundestag.

Mit den potentesten Schmerzmitteln, den morphiumähnlichen Stoffen alleine kann man einen Menschen schwerlich töten, besonders wenn das Medikament

über den Mund aufgenommen wird. Das wissen die Ärzte und das sollten auch die Staatsanwälte und Richter wissen und alle, die einfach einmal nachdenken.

Wenn Opioide so gefährlich wären, dann gäbe es keine Fixer, denn sie wären nach dem ersten Schuss tot. Sie injizieren sich so schnell als möglich eine völlig unbekannte Dosis Heroin in eine Vene und erzielen damit, wenn sie an einen ehrlichen Dealer geraten sind, Konzentrationen des Stoffes im Gehirn, die tausendfach höher sind als die, welche bei regelhafter Verordnung erzielt werden können. Und die Junkies sterben nur in Ausnahmefällen.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass eine gute Schmerztherapie das Leben verlängert und nicht verkürzt, weil der durch den Schmerz erzeugte Stress wegfällt. Dennoch wird diese Fiktion in der Rechtssprechung aufrechterhalten, möglicherweise um das Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Sterbendem zu schützen.

Es besteht selbst bei vielen Medizinern heute noch die Überzeugung, dass alle Schmerzen mit Hilfe von Schmerzmitteln, speziell morphiumentigen, gelindert werden können. Das stimmt leider nicht und das ist auch einleuchtend, wenn wir uns vergegenwärtigen, wie Schmerzen entstehen können. Diese haben eben nicht nur ihren Ursprung im Somatischen, dem Körper, sondern können auch psychische,

soziale und spirituelle Ursachen haben. Diese Tatsache ist uns eigentlich auch bewusst. Nicht von ungefähr nutzen wir in „*Heimweh*“ und „*Zahnweh*“ dasselbe Wort, die Angelsachsen sagen „*heartache*“ und „*headache*“ für Kopfschmerz und Liebeskummer. Und das ist nun wirklich ein Gemeinplatz: Liebeskummer ist nicht mit Schmerzmitteln zu bekämpfen. Nun sind Hospize ja gerade nicht die Orte, an denen der assistierte Suizid oder gar die aktive Sterbehilfe praktiziert werden; in unserem Selbstverständnis sind diese Maßnahmen ausgeschlossen.

Hospize und die Palliativversorgung sind Instrumente, welche ein Sterben unter Bedingungen erlauben, die den Vorstellungen des Sterbenden entsprechen und die den Angehörigen ein würdiges Abschiednehmen erlauben. Diese segensreichen Einrichtungen können den Tod nicht aufhalten oder gar verhindern, sie können aber Schmerz und Trauer abmildern. Die Erinnerung an ein friedvolles Abschiednehmen kann ebenfalls die Trauerarbeit erleichtern.

Dieter Daub

Aromapflege – *wohltuend und entspannend*



Ein Interview mit
Ulrike Schober
Krankenschwester
im Hospiz „Arista“

U. Scharpf: Du hast uns ehrenamtlichen Hospizhelfern einen Abend lang eine Einführung in die sog. Aromapflege mit ätherischen Ölen gegeben. Und heute bist Du bereit, mir für den Infobrief des Fördervereins Hospiz ein paar Fragen zu diesem Thema zu beantworten. Als erstes eine grundsätzliche Frage: Wie kamst Du, die Du zwanzig Jahre als OP-Schwester gearbeitet hast, zu diesen Stoffen und ihrer Anwendung bei Patienten?

U. Schober: *Zunächst wurde ich geprägt durch meine Mutter, die in ihrem Garten vielerlei Kräuter für Tees, Wickel und andere Anwendungen pflanzte. Ich selber habe Erfahrungen mit diesen Heilmitteln bei Tieren gesammelt.*

Während meiner Tätigkeit hier im Hospiz machte ich eine Weiterbildung im Städtischen Klinikum, später eine ausführliche Ausbildung zum Thema, finanziert über den Förderverein. Aus diesem Wissen und meinen Erfahrungen kann ich die Aromapflege anwenden.

U. Scharpf: Es gibt hier im Haus einen „Aromaschrank“ mit Ölen und viel Zubehör wie Duftlampen und Gefäßen, der dank einer Geldspende angeschafft werden konnte. In welcher Weise setzt Du nun die ätherischen Öle bei den Gästen des Hospiz Arista ein?

U. Schober: *Zum Beispiel mache ich Wickel oder Waschungen um Hand- oder Fußgelenke oder Einreibungen an Bauch, Rücken, Händen, Füßen.*

U. Scharpf: Und bei welchen Beschwerden bietet sich diese ergänzende Behandlung an?

U. Schober: *Das ist eine ganze Reihe, die gerade bei Krebspatienten auftreten: Neben den Schmerzen sind das Übelkeit, Unruhe, Schlafstörungen, Angstzustände, Verdauungsprobleme, Depressionen.*

Ich versuche dann herauszufinden, mit welcher Methode und welchem Wirkstoff ich arbeiten kann: Eine Duftemulsion im Waschwasser, eine Einreibung, ein Wickel oder eine Raumbeduftung, die übrigens mit wenig Öl in einer strombetriebenen Lampe nur höchstens zwei Stunden eingesetzt werden sollte, mit gründlichem Lüften vorher und nachher.

U. Scharpf: Damit sind wir bei der Frage, wie weit auch die Einstellung der Patienten, ihre Offenheit für diese Behandlung, zur Wirkung beiträgt.



U. Schober: *Das ist ganz wichtig: die Gäste müssen mit der Behandlung einverstanden sein, sie sollten die Gerüche der Öle mögen. Ich schlage vor, wir probieren es miteinander aus. Bei Menschen, die sich nicht äußern können, versuche ich an der Mimik und am Körpertonus Zustimmung oder Ablehnung abzulesen. Für uns als Pflegende ist es übrigens wichtig, die Gerüche zu wechseln, damit sich nicht durch das sog. „Geruchsgedächtnis“ belastende Zusammenhänge festsetzen.*

U. Scharpf: Wie und mit welchen Ölen kann ich mir selber Gutes tun?

U. Schober: *Es gibt die sog. „Anfängeröle“, zum Beispiel Zitrusöle, sie sind leicht und frisch, wirken stimmungsaufhellend, wachmachend. Auch Lavendel als Öl oder Sträußchen eignet sich zum Ausgleichen, Beruhigen, Entspannen. Die genannten Methoden gelten auch hier und es ist wichtig auszuprobieren, was dem eigenen Körper und Geist guttut.*

U. Scharpf: Du hast uns für den Kurs eine Liste „Wissenswertes über ätherische Öle“ zusammengestellt. Darin steht auch der Satz: Keine Wirkung ohne Nebenwirkung. Was ist dazu wichtig?

U. Schober: *Überdosierung kann Hautreizungen, Übelkeit, Kopfschmerzen bis hin zu Krampfanfällen bewirken – je nach Vorerkrankung. Deshalb rate ich grundsätzlich: lieber weniger als mehr.*

U. Scharpf: Und an unserem Kursabend hast Du ergänzt: Wichtig ist, dass ich mit viel Ruhe diese Behandlung vorbereite und durchführe. Diese Ruhe habe ich auch bei unserem Gespräch gespürt. Ich danke Dir ganz herzlich.

Ulrike Scharpf



Der Duft

**Die Natur offenbart sich hier
in ihrer ganzen Größe.**

**Augen und Gedanken schwelgen,
Der Dichter kann es besingen,
der Maler in reichen Bildern darstellen,
aber den Duft der Wirklichkeit,
der dem Betrachter auf ewig in
die Sinne dringt und darin bleibt,
können sie nicht wiedergeben.**

Hans Christian Andersen (1805 - 1875)

Herzlich Willkommen in „der Zeder“!

Hinter der „alten Kapelle“ auf dem Ettlinger Hauptfriedhof befindet sich das Beratungs- und Begegnungszentrum „Die Zeder“. Den Eingang findet man schräg gegenüber dem Glockenturm.



„Die Zeder“ wurde am 15. Mai 2009 durch den Verein „Förderung der Friedhofs- und Bestattungskultur Ettlingen“ gegründet. Die evangelischen und katholischen Kirchengemeinden, die auf

dem Friedhof tätigen Gewerke und der Hospizdienst gehören dem Verein an.

Die Beratungsstelle wird von der Stadt Ettlingen getragen und gefördert.

Ein kleines Team von ehrenamtlichen Beraterinnen und Beratern, die vom Hospizdienst ausgebildet sind, widmen sich den Besuchern der „Zeder“. Sie haben während der Öffnungszeiten Gelegenheit,

- sich allgemein beraten zu lassen über den Friedhof, über die unterschiedlichen Bestattungsarten und ihre Kosten oder zu speziellen Fragen,
- sich auszuruhen bei einer Tasse Tee, Kaffee oder einem Glas Wasser,
- sich mit jemandem auszusprechen oder einfach miteinander zu schweigen.

In den Gesprächen kann es darum gehen, zu klären, was im Vorfeld eines Todesfalles zu bedenken und zu regeln ist. Hier können schriftliche Unterlagen wie z.B. Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht hilfreich sein. Informationen über Vorsorgeangebote der Bestatter und Friedhofsgärtner liegen bereit. Und in der „Zeder“ erhalten Sie Hinweise und Beratung zu Angeboten der Trauerbegleitung in Ettlingen und Umgebung.

Auch Schulklassen und Konfirmandengruppen sind im Rahmen ihres Religionsunterrichts gern gesehene Gäste, die von einer Mitarbeiterin der „Zeder“ über den Friedhof geführt werden. Anschließend werden alle Fragen beantwortet, die die jungen Menschen zum Thema „Sterben, Tod und Trauer“ stellen.

„Die Zeder“ hat nach inzwischen mehr als sechs Jahren ihren festen Platz und ist aus den kostenlosen Ettlinger Serviceangeboten nicht mehr wegzudenken.

Selbstverständlich werden alle Gespräche absolut vertraulich behandelt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der „Zeder“ unterliegen der Schweigepflicht. Die Beratungen sind natürlich kostenfrei, neutral und firmenunabhängig.

Eine besondere Veranstaltung der „Zeder“, die regelmäßig im November stattfindet, ist bereits zu einer guten Tradi-



„Die Zeder“ ist geöffnet an
jedem Freitag

(außer an Feiertagen)

- von 14 bis 17 Uhr (Winterzeit)
- von 15 bis 18 Uhr (Sommerzeit)

Während dieser Zeit sind die Mitarbeiter auch über das Mobiltelefon der „Zeder“ erreichbar unter: 0172. 76 80 116

tion geworden: Besinnliche und heitere Texte bekannter Autoren wechseln sich ab mit Musik und machen diese Stunde zu einem eindrucksvollen Erlebnis.

Vielleicht erreicht Sie dieser Mitglie-derbrief noch rechtzeitig, denn: das Zeder-Team lädt herzlich ein auf

**Samstag, 21. November 2015,
um 16 Uhr in die „Alte Kapelle“
auf dem Friedhof Ettlingen.**

Die bekannte Opern- und Konzertsängerin Sabine Polgar gastiert unter dem Titel

**„Gesang ist die Sprache
des Herzens“**

Sie singt unter anderem Lieder von Franz Schubert, Edvard Grieg, aus Israel und der Westside Story. Die instrumentale Umrahmung gestalten Schüler der Musikschule Ettlingen.

Waltraud Felber

Die Zeder

Ich wachse langsam. Meine Zeit
ist eine lange Geduldigkeit.
An allem wuchs ich, was mir ward
kein Reif zu jäh, kein Frost zu hart.

Ich wach am Dunkel,
daraus ich stieg,
ich wach im Licht,
darin ich mich wieg.
Ich wach am Wurm,
der an mir nagt,
ich wach am Sturm,
der durch mich jagt.

Veredelnd zwing ich jede Kraft,
hinaufzudehnen meinen Schaft.
ich dulde Blitz und Glut und Guss,
ich weiss nur,
dass ich wachsen muss.

Und schau ich hoch auf alle Welt,
und kommt die Stunde,
die mich fällt,
schmück Tempel ich und Paradies
des Schöpfers,
der mich wachsen liess.

Leontine von Winterfeld-Platten

Die Zeder

Kultursensible Begleitung am Lebensende

Fachvortrag am 2. November 2015
im Albert-Stehlin-Haus, Ettlingen

Das Thema dieses Vortrags hat mich sehr stark angesprochen. Immer mehr Menschen in unserem Umfeld kommen aus den verschiedensten Ländern, sprechen andere Sprachen und haben ihre unterschiedlichsten kulturellen und religiösen Wurzeln.

Wie gehen wir damit im pflegerischen und medizinischen Bereich um, welche Schwierigkeiten entstehen aufgrund von Unkenntnis und Missverständnissen oder auch nur sprachlicher Barrieren?

Zu diesen Fragen wollte uns Frau Elke Urban an diesem Abend aus ihrem Buch „Transkulturelle Pflege am Lebensende“ Antworten geben. Sie ist seit mehr als zwei Jahrzehnten in der Pflege tätig. Ihr Arbeitsbereich war die Onkologie, einige Jahre hat sie auch in USA/Louisiana in der Intensivmedizin und der Kinderonkologie gearbeitet. Jetzt lebt sie in Bottrop und ist dort seit 2006 im Hospiz als hauptamtliche Palliative Care Pflegekraft tätig. Die Vortragstätigkeit bezeichnet sie als ihr Hobby. Frau Urban ist es wichtig, KollegInnen und Berufsgruppen, die mit der Versorgung von Kranken und Sterbenden betraut sind, zu sensibilisieren; im Kontakt mit Menschen anderer Glaubensrichtungen und Kulturen nicht nur

Pflegepraxis

Elke Urban

Transkulturelle Pflege am Lebensende

Umgang mit Sterbenden und
Verstorbenen unterschiedlicher
Religionen und Kulturen



2., überarbeitete und
erweiterte Auflage

Kohlhammer

die Einstellung: „irgendwie schaffen wir das schon“ zu leben. Sie möchte zu einem achtsamen zugewandten Umgang ermuntern und gibt durch ihr Buch ein wertvolles Nachschlagewerk für Krankenhäuser und Hospize an die Hand.

Bei einem Auslandsaufenthalt, bei dem sie in einer Klinik lag und keine Sprachkenntnisse hatte, erfuhr sie selbst, wie verlassen und hilflos man sich fühlt, wenn der Klinikalltag professionell gelebt wird und die Kontakte mit Arzt und Pflegepersonal auf ein Minimum beschränkt sind. Erst als eine Pflegerin sich zu ihr an das Bett setzt, Blickkontakt aufnimmt

und ein Wörterbuch zur Verständigung zur Hilfe nimmt, um nach persönlichen Bedürfnissen zu fragen, bekam sie wieder Mut und Zuversicht und fühlte sich verstanden.

Das ist wohl im Umgang mit Menschen mit Migrationshintergrund die Voraussetzung: ihnen entgegen zu kommen und Verbindendes zu suchen, sie nicht auszugrenzen oder aus Berührungängsten den Kontakt auf das Wichtigste zu beschränken.

Doch bei allem guten Willen entstehen durch Nichtkenntnis von Religion und Kultur oft schwere Missverständnisse. Da ist es nötig nachzufragen, wie intensiv der andere seine Religion lebt, was ihm wichtig ist. Kontakt zu den Gemeinden der Muslime, Hindus, Orthodoxen oder Juden vor Ort können da sehr hilfreich sein, diese übernehmen dann auch oft die Begleitung des Gastes oder Patienten und sind somit ein Bindeglied zwischen Pflege und dem Betroffenen

Viele einzelne Schwierigkeiten in der Medikamentengabe oder bei der Pflege sprach sie in ihrem Vortrag an, die in ihrem Buch weiter ausgeführt sind. In diesem werden 17 verschiedene Glaubensrichtungen vorgestellt, es enthält einen Wortschatz für den Pflegealltag in diesen Sprachen und informiert über Riten am Lebensende und Bestattungsarten.

Iris Pabst

Wir bitten herzlich um Ihre Unterstützung

Mitglieder sind die verlässliche Stütze unserer Arbeit. Bitte werben Sie in Ihrem Freundeskreis hierfür.

Eine Spende überweisen Sie bitte an den Förderverein Hospiz unter:

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

Nennen Sie ein „Stichwort“, wenn Sie einen speziellen Dienst oder Projekt unterstützen möchten.

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

Jeder Cent zählt.



Impressum:

Herausgeber: Förderverein Hospiz · Landkreis
und Stadt Karlsruhe e.V.

Pforzheimer Str. 33c
76275 Ettlingen

Telefon: 07243 945-4270 (AB)

Mail: info@hospizfoerderverein.de

Internet: www.hospizfoerderverein.de

Vorsitzender: Prof. Dr. Dieter Daub

Redaktion: Ruth Feldhoff, Iris Pabst,
Ulrike Scharpf, Dieter Daub

Layout: Helma Hofmeister-Jakubeit

Druck: Druckerei Thielbeer, Ettlingen
Papier mit FSC-Zertifikat

Ich sehe Dich – Du bist da

Wahrscheinlich kennen Sie das: Sie gehen auf der Straße, jemand, den Sie nicht kennen, begegnet Ihnen, es gibt einen kurzen Blickkontakt, Ihr Gegenüber lächelt, und spontan huscht auch ein Lächeln über Ihr Gesicht, Sie gehen frohen Mutes weiter.

Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück als Glück.

Aus Indien

Es tut uns gut, wahrgenommen zu werden, so wie wir sind. Kleinkinder provozieren das geradezu: sie lächeln uns an. Wenn wir nicht sofort reagieren, variieren sie ihren Gesichtsausdruck, versuchen, etwas Lustiges zu machen, und erst wenn wir keine Reaktion zeigen, fangen sie an zu schreien.

Ein Schulkind, das wenig Beachtung findet, zieht sich zurück oder wird zum Klassenkasper, ein Jugendlicher, der ignoriert wird, wird zum Eigenbrödler oder aggressiv.

Das Bedürfnis, gesehen und (an)-erkannt zu werden, ist ein soziales und seelisches Grundbedürfnis. Martin Buber drückt es so aus: „Das Ich wird (erst) am Du zum Ich“. Wird dieses Bedürfnis nicht befriedigt, entstehen Gefühle der Minderwertigkeit, Kränkung und Scham.

Andererseits zeigen neurobiologische Studien, dass nichts das Motivationsssystem so sehr aktiviert, wie von anderen gesehen und anerkannt zu werden.

Schon bei einem freundlichen Blick oder Lob schütten unsere Nervenzellen Botenstoffe wie Dopamin, körpereigene Opiate und Oxytocin, das Bindungshormon aus. Diese Stoffe lösen Lebensfreude aus und entspannen uns. Prof. Joachim Bauer, Psychiater und Neurobiologe, sagt: „Unser Gehirn giert nach Anerkennung, alles, was wir tun, steht im Dienste des tiefen Wunsches nach guten zwischenmenschlichen Beziehungen.“ Dieser Wunsch besteht vom Anfang unseres Lebens bis zu unserem Tod.

Niemand braucht es so bitternötig – ein Lächeln – wie derjenige, der für andere keines mehr übrig hat.

Phil Bosmans (1922 - 2012),
belgischer Ordenspriester

In der Bibel finden wir dazu Aussagen wie: „Ich habe Dich bei Deinem Namen gerufen“, „jedes Haar auf Deinem Haupt ist gezählt“. Diese Aussagen repräsentieren die Einzigartigkeit jedes Menschen, sie sind personenbezogen und körpernah.

Das Baby will die Mutter körperlich spüren, Hautkontakt ist sehr wichtig. Wir



können davon ausgehen, dass auch am Lebensende Körperkontakt eine große Bedeutung hat, nicht ohne Grund gibt es Rituale wie die Krankensalbung. Es tut dem Sterbenden wie jedem Menschen gut und achtet seine Würde, wenn wir wahrnehmen, was ihn jeweils und ganz speziell ausmacht, was seine Eigenschaften und Vorlieben sind, und wir ihn so begleiten. Darum bemühen sich die Mitarbeiter im Hospiz täglich und bei jedem Gast wieder auf eine ganz neue, individuelle Weise und erleben so selbst sehr intensive Kontakte.

**Nähe zu wagen ist ein schwieriger
Balanceakt. Wer zu weit geht
- oder nicht weit genug -
entfernt sich vom anderen.**

Ernst Ferstl (*1955), Dichter und Aphoristiker

Was wir selbst erfahren haben, können wir weitergeben: Fühlen wir uns so anerkannt, wie wir sind, fällt es uns leichter, andere anzuerkennen und tolerant zu sein. Aber auch diejenigen von uns, denen in ihrer Kindheit nicht ausreichend Bindungsangebote entgegengebracht wurden, die nicht genügend gesehen wurden, können später noch heilende Erfahrungen machen und durch Selbstbeobachtung im Hier und Jetzt Abstand von ihrer früheren Mangel Erfahrung gewinnen.

Dr. Ruth Feldhoff

Ein Geschenk des Himmels

Manche Menschen wissen nicht,
wie wichtig es ist,
dass sie einfach da sind.

Manche Menschen wissen nicht,
wie gut es tut,
sie einfach zu sehen.

Manche Menschen wissen nicht,
wie tröstlich
ihr gütiges Lächeln ist.

Manche Menschen wissen nicht,
wie wohltuend
ihre Nähe ist.

Manche Menschen wissen nicht,
wie viel ärmer
wir ohne sie wären.

Manche Menschen wissen nicht,
dass sie ein Geschenk
des Himmels sind.

Sie wüssten es,
würden wir es ihnen sagen.

Petrus Ceelen



Trauerbegleitung

Das Schlimmste kommt am Anfang

Nach dem Todesfall, nach der vorangegangenen Zeit von intensiver Pflege und Begleitung, von Hoffen und Bangen – vorwiegend Chaos. An diesem Punkt beginnt Trauerbegleitung.

Ich versuche, mich von den Trauernden in dieses Chaos mitnehmen zu lassen und höre auf ihr Erzählen, Berichten und auf die dabei ausgedrückten Emotionen. Da gibt es Verzweiflung, Hilflosigkeit, Wut angesichts dessen, was in Bruchstücken eines einmal vorhandenen Lebensgefüges gegolten und Halt gegeben hatte.

Von den Trauernden lasse ich mir sagen, was ihnen wichtig war, woran ihr Herz hing und wo die Schmerzen besonders heftig sind. Dabei versuche ich, nach ersten Spuren für Auswege Ausschau

Im letzten Heft sprach Heribert Kampschröder in einem Interview über mögliche Hilfen für Hinterbliebene.

In dieser Ausgabe berichtet Barbara Lisbach aus ihrer praktischen Arbeit in der Begleitung trauernder Menschen. Sie ist ehrenamtliche Hospizhelferin und hat vor ca. fünf Jahren eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin gemacht.

zu halten. 'Ressourcenorientiert' nennen das die Fachleute, so habe ich es in meiner Ausbildung zur Trauerbegleiterin gelernt.

Für die Arbeit mit den mir anvertrauten Trauernden ist wünschenswert und hilfreich, eine solide und wohlwollende Vertrauensbasis zu entwickeln, von der aus auch schlimme Gefühle, Ängste und Verletzungen betrachtet werden können.

Wie ich vorgehe, einen Zugang zu den Menschen und ihren Nöten zu bekommen: Die beste Methode ist Zuhören, die zweitbeste ist Nachfragen. Strikt verboten sind „gute Ratschläge und Vorschläge“.

Die Trauernden können durch mein Zuhören auch sich selbst zuhören. Sie erkennen – im Idealfall – nach einer Zeit der Begleitung, wo sich ihnen ein gangbarer und angemessener Weg für ihr weiteres Leben eröffnet. An diesem



Punkt bin ich als Begleiterin überflüssig geworden.

In manchen Fällen finden die Trauernden jedoch diesen Weg nicht von selbst. Dann arbeite ich von mir aus behutsam auf eine Beendigung der Begleitung hin, wenn das verantwortbar ist, oder vermittele eine professionelle Hilfe.

Eine Sterbebegleitung hat ja mit dem Tod des Betreuten ein natürliches Ende, bei einer Trauerbegleitung muss das abgesprochen und gesetzt werden. Das Wechseln in eine Trauergruppe, zum Beispiel die „Kornblume“ in Ettlingen, kann dann eine mögliche Lösung sein.

Barbara Lisbach

Zum Abschied

Über viele Jahre und über wechselnde Besetzungen gab es im Redaktionsteam des Arista-Briefs eine ruhende Mitte:

Ursula Müller



Bei ihr liefen die Beiträge ein. Sie war die Moderatorin bei unseren Diskussionen über die Texte – Moderatorin im Sinn dieses Wortes: ausgleichend, ermunternd, fragend und am Ende mitentscheidend. Und das alles in großer Ruhe und Zurückhaltung.

Das war die eine, die uns sichtbare Seite ihrer Arbeit in dem kleinen Team.

Die andere Seite begann nach der Redaktionskonferenz und bestand darin, die Beiträge in eine gute, überschauba-

Danke!

re Ordnung zu bringen, mit Fotos zu ergänzen, Gedichte und kleine Anmerkungen an passender Stelle einzufügen, ein Deckblatt zu gestalten.

Was wäre das Team für den „Brief“ ohne Ursula Müller gewesen, die dieses „Zubereiten“ so perfekt verstand und den Inhalten ihre adäquate Form gab.

Wir haben es sehr bedauert, als unsere „Frau fürs Layout“ uns ihren Entschluss mitteilte, diese Aufgabe im Förderverein zu beenden.

Liebe Ursula, wir bedanken uns herzlich, dass Du uns all die Jahre mit Deiner Kompetenz und Deiner Zugewandtheit begleitet hast.

Im Namen des Redaktionsteams

Ulrike Scharpf

Samstag, 28. Nov. 2014 ■ 16.00 Uhr
Karl-Still-Haus ■ Ettlingen, Im Ferning 8

3. Benefiz **Kunst** Auktion

Die bekannte Galeristin

FRAUKE NEUGEBAUER

präsentiert eine große Zahl von Werken bekannter Künstlerinnen und Künstler. Die Bilder wurden zu Gunsten des Hospiz- und Palliativzentrums „Arista“ zur Verfügung gestellt. Darunter befinden sich seltene Unikate und Werke, die bisher der Öffentlichkeit verborgen blieben.

Auktionator ist der bekannte Künstler

MARTIN WACKER

Er macht aus der Auktion eine unterhaltsame Inszenierung. Umrahmt wird die Auktion auch mit Getränken und kleinen Leckereien, so dass sich alle Sinne angesprochen fühlen können.

Besichtigung der Bilder ab 15.00 Uhr.



*Sie lieben Kunst?
Dann dürfen Sie
diese Auktion nicht
versäumen!*

2. Advent So., 6.12.15, 17.00 Uhr
Kirche St. Martin, Ettlingen

12. Benefizkonzert

Musik und Gedanken im **ADVENT**

Musik:

Flötenensemble „Flauto dolce“

Leitung: Christa-Maria Missel

Bruno Hamm. Orgel

Texte:

Heike Baretzki, Gundi Brehm,

Fernanda Niemand, Carin Tessen,

Claudia Uhlig

Eintritt frei - Bitte um eine Spende

Samstag, 19.12.15, 19.30 Uhr

Kirche St. Dionysius,
Ettlingenweiher

Adventskonzert

von Herz zu Herz

Musik und Texte zur Weihnachtszeit

Musik:

Stefan Fritz, Orgel

Michel Gobin, Bariton

Hannah Fritz, Sopran

Erzählerin:

Elena Cali

Eintritt frei - Bitte um eine Spende