Arista Brief

Ausgabe 2 · Jahrgang 2020

GRUSSWORT · LESETIPP · LEITTHEMA: „WASSER“
BERICHT: WOCHENENDE FÜR MÄNNER IN TRAUER
NEU SORTIERT: ARISTA-BIBLIOTHEK · INTERVIEW:
„CORONA IM ARISTA“ · DANKE FÜR UNTERSTÜT-
ZUNG IN SCHWIERIGER ZEIT · INFORMATIONEN

Liebe Mitglieder und Freunde der Hospizidee,

wir melden uns heute aus der durch SARS-CoV-19 bedingten Isolation, aus dem sogenannten Home-Office, und wollen dennoch so vertraut wie möglich mit Ihnen kommunizieren. Wir behandeln in diesem Heft - mit Ausnahme eines aktuellen Berichtes - vor allem das Thema, welches wir uns vor Monaten vorgenommen haben, weil wir meinen, "Corona" dominiert eh schon jede Diskussion hinreichend. Wir wollen uns eben etwas anders verhalten als die Medien des Mainstreams.

Krankheit, Tod und Sterben sind für uns nicht nur in Zeiten der Gefahr das Thema, und unsere Gäste schreckt das Virus nicht. Doch die Fürsorge um die Gesundheit unserer Mitarbeiter- und Helfer*innen des Hospizes, des Palliative Care Teams und des Hospizdienstes erfordert, Vorsorge zu treffen, um das Infektionsrisiko zu minimieren. Die Aufgaben des Fördervereins sind davon nicht berührt. Wir sammeln unverzagt Spenden ein und unterstützen weiterhin alle Initiativen, die die Versorgung der Sterbenden der Region verbessern helfen.

In unserer heutigen Ausgabe wollen wir uns dem Wasser in seinen verschiedenen Funktionen und Ausprägungen widmen. Mein Thema ist das fließende Wasser, das mit seinem Kreislauf eine gern und häufig verwendete Metapher für das Leben ist. Die Quelle wird mit der Geburt gleichgesetzt, der Zusammenfluss anderer Bäche und Flüsse mit dem sich bildenden Strom mit der Entstehung sozialer Verbindungen und schließlich die Mündung in das Meer mit dem Tod, was in einigen Religionen mit der Idee der Wiedergeburt, in anderen mit dem ewigen Leben außerhalb bekannter Strukturen gleichgesetzt wird.

Ich möchte auf einen anderen Punkt aufmerksam machen, nämlich dass Gewässer - wie auch das Leben - nur existieren können, wenn eine permanente Bewegung stattfindet. Systeme im statischen Gleichgewicht sind tot; lebende Strukturen befinden sich im Fließgleichgewicht, wie es der Biologe Karl Ludwig von Bertalanffy für alle offenen Systeme definiert hat. Das bedeutet, dass eine lebende Struktur nur dann aufrechterhalten werden kann, wenn ihr ständig neue Energie oder neues Material in dem Maße zugeführt wird, wie sie verbraucht werden.

Als passende Metapher wird gerne die Stromschnelle eines Fließgewässers herangezogen. Sie hat so lange eine feste Struktur, wie die gleiche Wassermenge pro Zeiteinheit sie durchfließt. Ändert

sich diese, dann verändert sich die Form der Stromschnelle, und das in einer nicht vorhersagbaren Art und Weise; das System verändert sich nicht linear, was wir dann gerne mit 'chaotisch' gleichsetzen. Das macht eine Voraussage bezüglich des Effekts einer Veränderung lebender Systeme so schwierig, um nicht zu sagen unmöglich.

Die Reaktion auf einen Eingriff hängt nicht nur von dessen Größe ab, sondern auch vom Zeitpunkt und vom momentanen Zustand des Systems. So kann der Flügelschlag eines Schmetterlings unter bestimmten Bedingungen einen Tornado auslösen und der Eintrag eines mutierten Virus in die Nahrungskette von Wuhan die gesamte Welt nachhaltig verändern.

Die Systemtheorie ist nicht in der Lage, alle Phänomene des Lebens und die Interaktionen des Menschen mit seiner Umwelt zu erklären. Sie macht jedoch aufmerksam auf die Verletzlichkeit unseres Gesamtsystems, das unsere Vorfahren als Mutter Erde oder Ur-Göttin Gaia verehrt haben. Unsere Hybris, die Erde beherrschen zu wollen, wird offenbar bestraft.

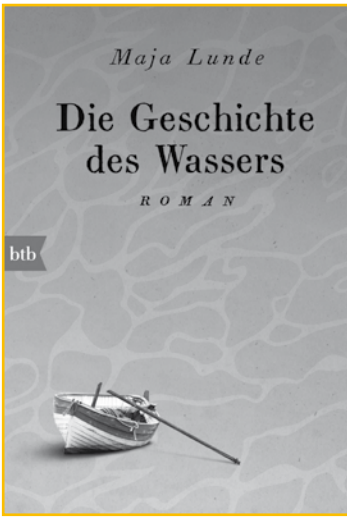
Prof. Dr. Dieter Daub, Vorsitzender

LESENSWERT:

Die Geschichte des Wassers

Passend zu unserem Thema „Wasser" in diesem Brief fand ich Maja Lundes Roman. Sie ist die Bestsellerautorin der „Geschichte der Bienen", geboren 1975 in Oslo, wo sie mit ihrer Familie lebt.

Auch in diesen Zeiten der Pandemie lenkt sie unseren Blick auf die Bedeutung des Umwelt- und Naturschutzes, insbesondere der Endlichkeit der Ressource Wasser. Als weiteren Schwerpunkt des Romans erleben wir die Arbeit einer Umweltaktivistin und die Not und das Leid von Flüchtenden.



Eigentlich besteht das Buch aus zwei Lebensgeschichten. Die erste beginnt im Jahr 2017, wo wir die 70-Jährige, alleinstehende Signe begleiten, die ihr Leben dem Aufdecken von Umweltschädigungen durch Firmen, Konzerne oder auch politisch motivierte Bauprojekte, ver-

schrieben hat. Mit ihrem kleinen Segelboot reist sie aus ihrer Geburtsstadt in Norwegen mit einer eiskalten Fracht zur französischen Küste, um den Mann, den sie in ihrer Jugend liebte, zur Rede zu stellen. Auf dieser einsamen Reise erinnert sie ihren Lebensweg und zieht Bilanz.

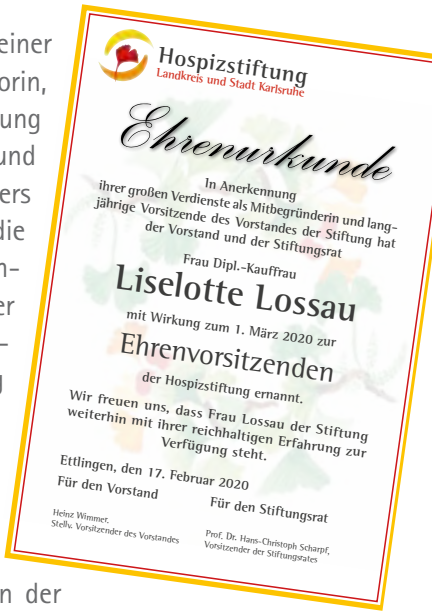
Signes Boot wird in der zweiten Geschichte, die im Frankreich des Jahres 2041 spielt, zur Hoffnung für einen flüchtenden Vater und seine kleine Tochter. Riesige Flüchtlingsströme ziehen durch Europa von Süden nach Norden, um einer großen Dürre und der Knappheit von Trinkwasser zu entfliehen. Die Familie des jungen David wird auf der Flucht getrennt und er hofft, seine Frau mit dem jüngsten Sohn in einem der Flüchtlingslager wiederzufinden. Die Zustände in diesen Lagern ähneln sehr denen der heutigen Lager. Wir erleben die großen Probleme, wenn viele Menschen in Armut auf kleinstem Raum miteinander auskommen müssen. Auch die Hilflosigkeit durch Versorgungsengpässe und die abweisende Haltung der Lagerleitung wird thematisiert. Eine ganz besondere Rolle kommt der kleinen Lou zu. Dieses Kind ermutigt die Erwachsenen, aktiv zu werden, und gibt durch seine Zuversicht Hoffnung in der eigentlich ausweglosen Lage. Das macht diese Geschichte so sehr berührend. Wir erkennen: ängstliche Vorahnungen und Passivität lassen oft keinen Raum für Kreativität und Mut zum Handeln.

Kurz nach dem „LockDown" war mir die Thematik dieses Buches in die Ferne gerückt. Aber jetzt kann die Bewahrung der Schöpfung und die Verteidigung der Menschenrechte nicht aktueller sein, wir müssen uns auf eine neue Art der Zukunftsgestaltung einstellen. Dazu kann auch dieser Roman seinen Teil dazu beitragen.

Iris Pabst

Maja Lunde
Schriftstellerin und Drehbuchautorin. Studium: Literatur und Psychologie, anschließend Ausbildung in der Medien- und Kommunikationswissenschaft. Nach ihrem Studium war sie u.a. für Kultur-/Filmfestivals und Filmmuseen in Norwegen tätig; erste Drehbücher für TV. 2012 erschien erstes Kinderbuch; 2015 ihr erster vielbeachteter Roman: "Die Geschichte der Bienen".

Das Buch "Geschichte des Wassers" ist erschienen im btb Verlag, München 2018 / 480 Seiten, 20.00 Euro / ISBN978-3-442-71831



Hospizstiftung
Landkreis und Stadt Karlsruhe

Ehrenurkunde

In Anerkennung
ihrer großen Verdienste als Mitbegründerin und langjährige Vorsitzende des Vorstandes der Stiftung hat der Vorstand und der Stiftungsrat

Frau Dipl.-Kauffrau
Liselotte Lossau

mit Wirkung zum 1. März 2020 zur
Ehrenvorsitzenden
der Hospizstiftung ernannt.

Wir freuen uns, dass Frau Lossau der Stiftung weiterhin mit ihrer reichhaltigen Erfahrung zur Verfügung steht.

Ettlingen, den 17. Februar 2020

Für den Vorstand
Heinz Wimmer,
Stellv. Vorsitzender des Vorstandes

Für den Stiftungsrat
Prof. Dr. Hans-Christoph Scharpf,
Vorsitzender der Stiftungsrates

DANKE Am 14. Februar d. J. wurde in einer kleinen Feierstunde Frau Liselotte Lossau als Initiatorin, Förderin und langjährige Vorsitzende der Hospizstiftung verabschiedet. Ihr galt an diesem Abend der Dank und die Anerkennung nicht nur des Oberbürgermeisters Johannes Arnold und von Herrn Klaus Kaiser, der die Laudatio hielt, sondern der vielen Wegbegleiter, Freunde und Unterstützer ihres Engagements sowie der Vertreter*innen der hospizlichen Dienste und Einrichtungen, die regelmäßig aus den Erträgen der Stiftung gefördert werden.

DANKE Unser herzlicher Dank gilt der Stadt Ettlingen sowie dem Landkreis Karlsruhe (insbesondere Herrn Wolf und seinem Team), für die rasche und unbürokratische Hilfe zu Beginn der Coronakrise, als Schutzkleidung, FFP2-Masken und Desinfektionsmittel kaum zu bekommen waren. Auch dem Lionsclub Ettlingen und vielen Menschen, die uns mit Material versorgten oder auf andere Weise unterstützten, zum Beispiel durch das ehrenamtliche Nähen von Nasen-/Mundschutz für unsere Hospizbegleiter*innen und das Mitarbeiterteam, gilt unser herzliches "Vergelt's Gott".

DANKE Eine große Freude erzeugten die beiden bisher überreichten Teilbeträge des CORONA-BONUS (ein 3. folgt im Juli) an alle Mitarbeiter*innen des Hospizzentrums "Arista". Unabhängig davon, ob sich die Krankenkassen, Bundes- oder Landesregierung zur Kostenübernahme entschließen würden, konnten die Beträge, die sozialversicherungs- und steuerfrei sind, auf Grund eines großzügigen Zuschusses einer Spenderin, die nicht genannt werden möchte, und des Rückhalts durch den Förderverein ausgezahlt werden.

GEGEN DEN CORONA KOLLER

Impressum: Herausgeber Förderverein Hospiz Landkreis u. Stadt Karlsruhe e.V. / Pforzheimer Str. 33c · 76275 Ettlingen / ☎ 07243.9454-270 · info@hospizfoerderverein.de · www.hospizfoerderverein.de / Redaktion: Prof. Dr. Dieter Daub · Dr. Ruth Feldhoff · Melanie Platz · Sonja Marschalek · Iris Pabst · Hiltraud Röse / Layout: Helma Hofmeister / Druck: Thielbeer, Ettlingen (FSC-Zertif.) / Bilder: Arista, btb Verlag/Presse/unbekannt. Der Mitgliederbrief erscheint viermal jährlich; Erstellung, Gestaltung und Versandarbeiten erfolgen ehrenamtlich.

WASSER

in der Religion ein bedeutender Symbolträger

Wasser ist weit mehr als nur ein Getränk. Es ist elementar für unsere physische Existenz auf Erden und auch in vielen Religionen spielt es eine bedeutende Rolle. In den großen Weltreligionen Christentum, Islam, Judentum, Buddhismus und Hinduismus hat das Wasser einen bedeutenden symbolischen Stellenwert, denn es steht als zentrales Ele-ment für den Menschen, ist lebensspendend und wird auch in ritueller Hinsicht vielfältig eingesetzt.

Christentum

Im Christentum ist es Ursprung allen Lebens: In der Schöpfungsgeschichte heißt es, dass die Erde komplett mit Wasser bedeckt war. Erst am dritten Tag erschuf Gott Land. „Es sammle sich das Wasser unter dem Himmel an besondere Örter, dass man das Trockene sehe. Und es geschah so." Bei der Sintflut oder auch in den elementaren Handlungen der Taufe ist die reinigende Kraft des Wassers von Bedeutung. Und vorher geweihtes Wasser macht es leichter, Gottes Segen unter den Gläubigen zu verteilen.

Die Begebenheiten in der Bibel spielten sich überwiegend im heutigen Israel, Saudi-Arabien oder auch Ägypten ab, also in sehr trockenen Gebieten und Wüsten. Die große Bedeutung, die Notwendigkeit und der Wert des Wassers sind hier darum besonders eminent. In der Bibel wird Wasser darum auch häufig als Symbol verwendet.

Judentum

Auf der Reise von Ägypten nach Israel wurde das jüdische Volk vom Wasser beschützt. Es verschlang die Verfolger, als das Rote Meer hinter Moses zusammenstürzte. Wasser rettete ihnen auch das Leben in Form des "Brunnens der Mirjam, der sie durch die Wüste begleitete. Zur Erinnerung an diese Geschehnisse feiern die gläubigen Juden „Sukkot", das Wasserschöpf-Fest,1 als das zweite Erntedankfest im Jahr.

Islam

Im Islam gilt das Wasser als das Ur-Symbol des Lebens. Es steht für Schöpfung, Geborgenheit, Reinheit, Heilung und ist eine Verbindung zu etwas Göttlichem.

Da auch der Islam in den trockenen Wüstenregionen Arabiens entstanden ist, war die Bedeutung des Wassers und somit in der Religion groß. Allah wird im Koran oft mit dem grenzenlosen Ozean verglichen. Er schenkt den Menschen, den Pflanzen und allen anderen Lebewesen sein Wasser. Besonders in den trockenen arabischen Ländern sind noch

heute aufwendig angelegte Gärten ein Zeichen des Glaubens an Allah und zugleich Sinnbild für das Paradies auf Erden. Nach Überzeugung der Muslime steht den Gläubigen stets ausreichend Wasser zur Verfügung, während den Ungläubigen das Wasser entzogen wird und ihre Gärten vertrocknen. Muslime beten fünfmal am Tag. Vor jedem Gebet waschen sie sich ihr Gesicht, Hände, Arme und Füße. Bei jeder Moschee befinden sich darum Becken mit fließendem Wasser für die rituelle Gebetswaschung.

„WASSER, DU BIST DIE QUELLE JEDES DINGES UND JEDER EXISTENZ"

Indische Weisheit

Buddhismus

Auch im Buddhismus hat Wasser eine große Wichtigkeit: Es ist eines der vier bedeutenden Elemente. Jedoch besitzt das Wasser der Seen, Flüsse oder Meere in der buddhistischen Lehre keine spirituelle Bedeutung, es gilt als vergänglich.

Der Strom des Wassers in einem Fluss spiegelt aber das Sinnbild der buddhistischen Lehre wieder. Die klare, ruhige Art des fließenden Wasser symbolisiert den langen Weg der Meditation bis hin zur Erlösung des menschlichen Daseins, der Erlangung des Nirwanas. Darum wird in dem Element Wasser gleichzeitig eine neue, bessere Welt gesehen.

Hinduismus

Im Hinduismus ist das Wasser die personifizierte Kraft der Reinigung von Körper und Geist. Im indischen „Bhavishya Purana" gilt das Wasser als Ursprung der ganzen Existenz und bringt die Seelen zum Ort des ewigen Lebens oder bis zur irdischen Wiedergeburt. Im heiligen Fluss Ganges, der im Himalaja entspringt, reinigen sich unzählige Pilger durch rituelle Waschungen von durch Handlungen (Karma) angesammelter Schuld, wodurch das Nirwana, die Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten, näher rückt.

Rituelle Waschungen, Taufen, geweihtes Wasser und Waschungen spielen in vielen Religionen und Glaubensrichtungen seit jeher eine große Rolle. Geweihtes Wasser dient der Übertragung des Segens und der Gnade – sowohl auf Menschen als auch auf Tiere und Gegenstände.

Auch in der frühen griechischen Philosophie spielt Wasser eine große Rolle. Der Philosoph Heraklit fasste seine Lehre des Werdens und Vergehens in dem Zitat „Panta rhei" („Alles fließt") zusammen. Thales aus Milet (vorsokratischer Naturphilosoph) sah im Wasser einen Urbaustein der Welt.

Sonja Marschalek

Heulsusen und Indianer

Warum und wann wir weinen

Insgesamt vergießt ein Mensch durchschnittlich knapp 100 Liter Tränenflüssigkeit in seinem Leben.

Eine Studie an 2.000 Personen ab 14 Jahren ergab, dass fast zwei Drittel der Deutschen in den vergangenen zwölf Monaten mindestens einmal geweint haben. Aber während nur knapp 43 % der befragten Männer angaben, innerhalb des vergangenen Jahres geweint zu haben, waren es bei den Frauen 83 %. In dieser Studie war der Hauptgrund für Tränen für die meisten (19,5 %) der Verlust einer nahestehenden Person. Fast genauso viele rührten Szenen in Filmen zu Tränen (18,5 %). Allerdings sind es fast nur Frauen, die bei Filmen heulen.

Wut und Enttäuschung bringen knapp 15 % zum Weinen. Weitere Auslöser von Tränen sind Mitgefühl mit anderen leidenden Menschen (13 %), körperliche Schmerzen (10,9 %), Stress und Erschöpfung (9,4 %) sowie Streit mit dem Partner (9,3 Prozent). Immerhin: 8% weinten vor Glück.

Ob, wann und worüber wir weinen, wird neben biologischen Ursachen auch von sozialen und kulturellen Regeln, von der Erziehung und auch von Hormonen bestimmt. Erst ab dem 13. Lebensjahr werden Geschlechtsunterschiede beim Weinen deutlich, vorher weinen Mädchen und Jungen gleich viel.

Man unterscheidet drei Tränenformen:

- Basale Tränen halten die Hornhaut des Auges feucht und befreien sie von Schmutz.
- Reflextränen entstehen durch einen Reiz von außen. Sie können z. B. beim Zwiebelschälen fließen oder wenn Wind oder Rauch das Auge reizen.
- Emotionale Tränen weint nur der Mensch. Sie zeigen unserem Gegenüber, wie wir uns fühlen. Wer weint, ist traurig oder gerührt, verzweifelt, wütend oder glücklich. Die Deutung des Anlasses findet in der Regel im Zusammenhang mit der begleitenden Mimik statt.

Tränen enthalten neben Salz verschiedene Proteine, Enzyme, Lipide, Stoff-

wechselprodukte und Elektrolyte, deren Konzentration je nach Tränenart unterschiedlich ist. So enthalten emotionale Tränen bis zu einem Viertel mehr Proteine als Reflextränen, dafür deutlich weniger Flüssigkeit.

Weinen erzeugt vor allem Mitgefühl, das scheint der Mensch im Laufe seiner Kindheit zu lernen, auch wo es passt oder nicht passt, was einen Teil der Geschlechtsunterschiede erklärt. Herbert Grönemeyer singt „Männer weinen heimlich". In westlichen Kulturen wird vor allem zu Hause geweint, am liebsten allein oder vor dem Partner oder der Mutter, ungern in Gegenwart von Fremden.

Je nach Erziehung und kulturellem Hintergrund gilt Weinen als Zeichen von Charakterschwäche oder Instabilität. Das ist und war nicht überall so. Bei einigen Indianerstämmen wurde Weinen als Begrüßungsritual nach langer Abwesenheit eingesetzt. Aber auch bei uns findet Weinen zunehmend Akzeptanz.

Welchen Sinn haben die emotionalen Tränen? Charles Darwin untersuchte als einer der ersten das Weinen wissenschaftlich. Er sah in den Tränen zwei Funktionen: eine entspannende und eine kommunikative.

Manchmal kommen die Tränen lautlos, sammeln sich im inneren Augenwinkel und kullern dann als dicke Tropfen über die Wangen. Häufiger werden Tränen jedoch begleitet von Schluchzen, Wimmern und einer piepsigen Stimme. Der Körper des weinenden Menschen während einer solchen "Heulattacke" ist überhaupt nicht entspannt, Weinen ist anstrengend, Atmung und Herzschlag sind beschleunigt, der Blutdruck steigt.

Der Weinende kann jedoch so seine innere Anspannung über den Körper nach außen bringen. Subjektiv wird das Weinen meist als Erleichterung empfunden. Schon Hippokrates und Aristoteles sprachen von der „Katharsis-Theorie des Weinens", die Psychoanalyse geht davon aus, dass Tränen eine psychische Reinigung bewirken. Wir reden manchmal davon, dass wir uns „ausheulen" müssen.

Weinen dient aber auch der Kommunikation, es ist eine Form des Sozialverhaltens. Über die Spiegelneurone löst Weinen im Kontext mit der Mimik bei einem emphatischen Gegenüber unbewusst Anteilnahme aus. Wer weint, signalisiert seinem Umfeld, dass er Trost und Hilfe braucht. Tränen können verbindend wirken. Gemeinsames Weinen lässt zwischen Menschen häufig ein inniges Gefühl von Vertrautheit entstehen, vielen Menschen hilft die Erfahrung, mit ihren Problemen nicht alleine dazustehen.

Kahlil Gibran sagt: „Du magst den vergessen, mit dem du gelacht, aber nie den, mit dem du geweint hast."

Ruth Feldhoff

Jeder kennt das Sprichwort, "jemandem das Wasser reichen können" oder eben "nicht reichen können". Wenn man zur Bedeutung dieser Redewendung recherchiert, dann bedeutet sie soviel, "jemandem ebenbürtig sein" oder, falls nicht, "unterlegen zu sein".

„Jemandem das Wasser reichen"

Übertragen könnte das vielleicht auch heißen, wenn man jemandem ein Glas Wasser reicht, achtet man ihn, versucht sich auf ihn einzulassen, sich seiner anzunehmen.

Wasser hat im Hospiz eine große Bedeutung. In unserem "Kaffee-Eck" haben wir einen großen Wasserspender, der verschiedene Wasserarten hergibt. Zum Beispiel kalt, mit Kohlensäure oder ohne Kohlensäure.

Wenn ich meinen Ehrenamtsdienst antrete und in die Zimmer komme, dann schaue ich auch danach, ob die Gäste genug Wasser auf den Nachttischen haben und die Trinkbecher aufgefüllt sind.

Aber auch Angehörige und Begleitpersonen der Gäste versorge ich mit Wasser. Das Anbieten von etwas zum Trinken bedeutet für mich symbolisch, dass ich mich um unsere Gäste oder ihre Angehörigen kümmere. Oft ist diese Geste der Anlass für ein darauf folgendes Gespräch, ein "Türöffner", um Zugang zu den Gästen oder ihren Angehörigen zu bekommen.

Eine andere Redewendung besagt, dass einem in schwierigen Situationen „die Spucke wegbleibt". Wir kennen das nicht nur bei Kandidaten in Quiz-oder Castingshows, dass ihnen die Kehle trocken wird und sie erst einmal zum Trinken greifen, sondern auch aus eigenen stressigen Situationen, bei Prüfungen oder wenn man eine Rede halten muss. Der Grund: Bei Aufregung oder Angst werden die Funktionen des Organismus auf Flucht und schnelles Handeln ausgerichtet. Bei diesem „Stressprogramm" reduziert der Körper seine Funktionen und der Verdauungsvorgang wird verlangsamt.

Die Begleitung von schwerkranken Angehörigen, der Verlust und die Trauer bedeuten für uns Menschen eine große emotionale Stress-Situation. Die Angehörigen unserer Hospizgäste sitzen oft stundenlang am Bett ihres sterbenden Verwandten oder gerade verstorbenen Verwandten. Genug zu trinken ist gera-

de dann enorm wichtig. Wenn ich dann frage, ob ich etwas zu trinken bringen soll, verneinen das zwar viele Besucher, denn in dieser Ausnahmesituation vergessen viele Angehörige, an sich selbst zu denken. Stelle ich unaufgefordert eine Flasche Wasser und ein paar Gläser in das Zimmer, dann wird die Flasche meist leer getrunken. Ich glaube, es ist auch eine die Aufgabe von uns, sie an ihre Selbstfürsorge zu erinnern. Deshalb achte ich ganz besonders in der schwierigen Situationen der Sitzwache oder am Tag des Versterbens darauf, dass immer frisches Wasser zum Trinken bereit steht.

Melanie Platz

Zum Artikel auf den Seiten 8/9 haben wir das folgende Lied von Franz Schubert für Sie ausgesucht:

Lob der Tränen

D 711 - Opus 13/2

Komponist: Franz Schubert (1797–1828)
Text: August Wilhelm v. Schlegel (1767–1845)

Laue Lüfte, / Blumendüfte,
Alle Lenz- und Jugendlust,
Frischer Lippen / Küsse nippen,
Sanft gewiegt an zarter Brust;
Dann der Trauben /
Nektar rauben,
Reihentanz und Spiel und Scherz:
Was die Sinnen
Nur gewinnen:
Ach, erfüllt es je das Herz?

Wenn die feuchten / Augen leuchten
Von der Wehmut lindem Tau,
Dann entsiegelt / Drin gespiegelt,
Sich dem Blick die Himmels-Au.
Wie erquicklich / Augenblicklich
Löscht es jede wilde Glut;
Wie vom Regen
Blumen pflegen,
Hebet sich der matte Mut.

Nicht mit süßen / Wasserflüßen
Zwang Prometheus unsern Leim.
Nein, mit Tränen / Drum im Sehnen
Und im Schmerz sind wir daheim.
Bitter schwellen / Diese Quellen
Für den erdumfangnen Sinn,
Doch sie drängen / Aus den Engen
In das Meer der Liebe hin.

Ew'ges Sehnen / Floß in Tränen,
Und umgab die starre Welt,
Die in Armen /
Sein Erbarmen
Immerdar umflutend hält.
Soll dein Wesen
Denn genesen,
Von dem Erdenstaube los,
Mußt im Weinen
Dich vereinen
Jener Wasser heil'gem Schooß.

„Mit 19 im Hospiz?"

Mein Freiwilliges Soziales Jahr im „Arista"

Mein Name ist Annejoy.

Ich bin aus Ettlingen und habe 2019 mein Abitur gemacht. Ich wusste nicht genau, was ich studieren will, und habe mich dann entschlossen, einen Freiwilligendienst zu leisten. Da ich Geschichte und Opern liebe, wollte ich erst im kulturellen Bereich ein FSJ machen. Doch sowohl das Museum in Ettlingen als auch das Badische Staatstheater wollten mich nicht und so stand ich im Juli nach einem halben Jahr voller Bewerbungen und Gespräche ohne Plan da. Da fiel durch eine glückliche Fügung (die aufmerksamen Augen meiner Mutter) die Anzeige des Hospiz „Arista" in meine Hände. Schon bei meinem ersten Besuch dort beeindruckte mich die lichte, freundliche Atmosphäre und ich habe mich sofort einfach wohl gefühlt. Mit meiner ruhigen, zurückhaltenden Art passte ich hier viel besser hin als in ein Theater. Manchmal ist es eben doch gut, wenn man nicht das bekommt, was man will.

Während meine Freundinnen Physik studierten oder ins Ausland verschwanden, begann ich im September meinen ungewöhnlichen Freiwilligendienst (FSJ).

In einem Hospiz wird, entgegen vieler Erwartungen, vor allem gelebt. Gerade die letzten Wochen und Tage sind sehr intensiv und gefüllt mit Emotionen, Erlebnissen und Menschen. Der Tod als Bestandteil des Lebens gehört natürlich dazu. Aber diese Endlichkeit macht jene letzte Zeit um so kostbarer.

Sterbende und Angehörige dabei zu begleiten und ein Stückchen auf ihrem Weg mit ihnen zu gehen, war eine sehr besondere und wertvolle Erfahrung für mich. Durch die Arbeit im Hospiz und damit die Auseinandersetzung mit dem Tod und meiner eigenen Sterblichkeit habe ich sehr viel gelernt, über mich und das Leben und wie ich meines gestalten will.

Jetzt, wo ich so oft gesehen habe, wie Menschen sterben, ist mir klar gewor-

den, was für ein kostbares und großartiges Geschenk das Leben ist. Es lebt sich so ganz anders, wenn man sich nicht im Negativen verliert, sondern dankbar ist.

Ich habe sehr schlimme Schicksale gesehen, großen Verlust, Menschen, die viel zu früh aus dem Kreis ihrer Liebsten gerissen wurden. Da relativieren sich eigene Probleme und ich merke, dass sich mein Umgang mit Familie und Freunden geändert hat.

In meinen Gesprächen mit Gästen ging es auch um Reue, und ich versuche, aus ihren Klagen zu lernen und es anders zu machen. Ich versuche, nichts mehr selbstverständlich zu nehmen und jede gemeinsame Stunde zu genießen. Ich versuche, keine Worte unausgesprochen zu lassen, insbesondere nicht „Ich hab dich lieb".

Im Hospiz habe ich gemerkt, was für Auswirkungen auch denkbar kleine Gesten haben können. Mit Fähigkeiten, die für mich selbstverständlich sind, konnte ich hier große Freude machen. Mittwochs habe ich immer Kuchen gebacken, auch die ein oder andere Geburtstagstorte konnte ich gestalten. Bei den monatlichen Andachten habe ich gesungen. Besonders gern denke ich an meine erste Andacht im September zurück, als ich zu Beginn das „Ave Maria" sang, kamen noch von überall Gäste, Angehörige und Pfleger, die von meinem Gesang angelockt wurden. Obwohl manche gesagt hatten, nicht zur Andacht zu wollen. Danach war eine ganz besondere Stimmung im Raum, und der kleine Gottesdienst war richtig schön. Ich sollte das Ave Maria am Ende nochmal singen und da sind bei so manchem die Tränen geflossen. „Wie die Stimme eines Engels", hat ein Gast gesagt. Ich bin so selig nach Hause gegangen!

In der Schule war das große Ganze wichtig, viel Arbeit und Mühe wurde gut benotet. Doch hier brauchte es nicht viel, um jemanden eine Freude zu machen, und gerade in diesen kleinen Aufmerksamkeiten kann ganz großes Glück liegen.

Obwohl es auch mal belastend war, hatte ich sehr viele schöne, erfüllte Stunden im Hospiz. Das Team hat mich mit offenen Armen empfangen und stets unterstützt. Ich wurde mit meinen Stärken und Schwächen angenommen und konnte mich weiterentwickeln und wachsen. Während ich inzwischen wegen der Corona-Krise im Theater nichts mehr zu tun hätte, bin ich froh, hier im Hospiz eine sinnvolle Aufgabe zu haben.

Nach meinem FSJ will ich meiner Leidenschaft folgen und Geschichte studieren. Meine Zeit im Hospiz werde ich nie vergessen.

Annejoy Ploke

Informationen

zum „LockDown" und seine Auswirkungen auf die Arbeit im Hospiz „Arista"

Thomas Kastein, palliative Pflegefachkraft und Hygienebeauftragter des Hospiz- und Palliativzentrums „Arista", hat mir in einem ausführlichen Telefonat im Mai d. J. meine vielen Fragen zu den CORONA-bedingten Veränderungen im stationären Hospiz, die seit März 2020 auferlegt wurden, wie folgt beantwortet:

„Die Nachrichten zu den restriktiven Maßnahmen kamen schleichend. Ständig erreichten die Leitungskräfte neue Anweisungen über das Robert-Koch-Institut, die Bundesländerverordnungen, die Fachverbände sowie direkt und verbindlich vom zuständigen Gesundheitsamt in Karlsruhe. Dabei mussten die Regelungen vor Ort - oft recht kurzfristig - neu angeglichen werden, was für das gesamte Team eine große Herausforderung war und bis heute ist.

Doch jede und jeder von uns war und ist bemüht, sich aktiv einzubringen und versucht an der Optimierung der Vorgaben mitzuwirken. Dabei waren Christiane Fellmann (Leitung) und ihre Stellvertretung Christine Feuchter, ab 1. Mai dann Roman Plewnia, in ständigem Kontakt mit den Behörden. Zu Anfang fehlte es auch im „Arista" und auch beim Palliative Care Team an Schutzkleidung. Die Preise bei den Lieferanten, falls sie überhaupt liefern konnten, stiegen sie schwindelnde Höhen. Ein Glück, dass von mehreren Seiten Hilfe angeboten wurde, finanziell und organisatorisch Es war eine große Solidarität spürbar.

> siehe Seite 5

Das hat uns besonders in der ersten Zeit gestärkt, denn die Ansteckungsgefahr untereinander oder im Kontakt zu Besuchern, evtl. auch von neu angekommenen Gästen, war schwer einschätzbar, genauso wie die Sorge, selbst infektiös zu sein. Die Virologen wussten zunächst noch zu wenig über den neuen Virus. In dieser Situation waren die Ärztinnen und Ärzte eine besondere Stütze. Sie waren verstärkt vor Ort, immer bereit zu beraten, Aufklärung zur Hygiene zu geben oder auch Tests durchzuführen.

Einige Maßnahmen fallen uns bis heute nicht leicht. So z. B., dass die Eingangstür, die seit Bestehen des „Arista" tagsüber einladend offen stand, jetzt geschlossen ist. Es muss geläutet werden. Doch bemühen wir uns, jede/n Ankommende/n persönlich und herzlich in Empfang zu nehmen. Natürlich besteht auch im "Ari-

sta" Desinfektionspflicht der Hände am Eingang sowie das Tragen eines Mund-Nasenschutzes. Und die allgemein gültigen Abstandsregeln sind einzuhalten.

Bis Ende April waren die Besucher angehalten einzeln, einmal am Tag für eine begrenzte Zeit zu kommen. Es durfte nur auf dem direkten Wege das Zimmer des Gastes aufgesucht werden, Getränke bringt das Pflegepersonal nach Wunsch auf das Zimmer, Toilettenbenutzung nur im dazugehörigen Bad.

Auch die Bewegungsfreiheit der Gäste war durch die Maßnahmen eingeschränkt. Spaziergänge in den Park, Arztbesuche und Therapietermine konnten jedoch weiterhin wahrgenommen werden. Das Herausgehen auf den Balkon oder mit Abstand in den Hof war für Gäste und Besucher immer möglich. Doch: Gemeinsame Veranstaltungen, Treff im Wohnzimmer, Kontakt der Gäste untereinander war nicht erlaubt.

Besonders die Ruhe im Haus fiel auf. Zu Anfang der Restriktionen waren eine Zeit lang auch weniger Gäste im Haus. Und auch die ehrenamtlichen Helfer/innen durften ihre hochgeschätzten Dienste zu ihrem eigenen Schutz nicht mehr übernehmen. Die Pflegerinnen und Pfleger halfen mit achtsamer Zuwendung, wo und wie immer es möglich war, so dass kein Gast einsam oder isoliert war.

Alle Zulieferer des Hospizes stellten ihre Waren vor der Tür ab, das bedeutete zusätzliche Aufgaben für die Hauswirtschafterinnen. Ihr besonderes Engagement galt in diesen Wochen neben den zusätzlichen Desinfektionsmaßnahmen und der aufmerksamen hauswirtschaftlichen Betreuung, der Dekoration und dem Blumenschmuck. Besonders in der Osterzeit und am 1. Mai kreierten sie liebevolle Aufmerksamkeiten und richteten die Speisen besonders nett an, denn es durfte nur im Zimmer gegessen werden.

Den direkten und intensiven Kontakt zu den Gästen hatte jedoch nur das Pflege-

personal. Die Musiktherapeuten kamen zunächst nicht ins Haus, später musizierten sie auf dem Gang zur Freude der Gäste. Physiotherapie war im Einzelfall möglich. Den Seelsorgern war es auf Wunsch erlaubt, die Gäste zu besuchen, und es fanden auch Andachten im Hof statt, die über die Balkone und Fenster mitgefeiert werden konnten. >>

Die Dienste im März und April waren schwierig, aber zeitweise auch ruhig und ermöglichten so viel Zuwendung für die Gäste. Doch empfanden die hauptamtlichen Mitarbeiter als belastend, dass Teamsitzungen und Supervisionen gestrichen waren. Auch die gemeinsame Pause am Vormittag war nur mit großem Abstand in Kleinstgruppen möglich. Die Dienstübergabe findet zur Zeit im Wohnzimmer - unter Wahrung der Abstandsregeln - statt. Im Dienstplan wird versucht die Personengruppen konstant zu halten, mit wenig Wechsel untereinander. Das alles ist dem Team bisher gelungen ohne personelle Aufstockung."

Thomas Kastein betonte gegen Ende des Gesprächs noch mal besonders den großen Zuspruch von außen, die Anteilnahme an den Schwierigkeiten. Er ist dankbar, dass es auch bei Schutzkleidung nie zu dramatischen Engpässen kam. Und alle freuten sich über den s.g. "Corona-Bonus" und die damit verbundene Wertschätzung.

Trotz Lockerungen und Normalisierung des Alltags waren Thomas und ich am Schluss des Gesprächs der Meinung, dass Abstand und Hygiene weiterhin der sicherste Schutz vor einer Infektion ist. Mit Verantwortung für uns selbst und auch für andere sollten wir die bestehenden Beschränkungen, besonders auch im privaten Bereich einhalten. Für das lange Gespräch und die vielen Infos über die Arbeit im "Arista" danke ich Thomas Kastein sehr.

Iris Pabst

Ein Angebot für trauernde Männer

„Mit meiner Trauer anderen trauernden Männern begegnen" ...

...unter diesem Motto trafen sich Mitte März 2020 acht Männer zu einem gemeinsamen Wochenende auf der Schönbrunner Hütte oberhalb von Bühlertal. Veranstalter war das Hospiz- und Palliativzentrum Ettlingen. Dirk Kurz konzipierte das neue Format im Rahmen seiner Ausbildung zum Trauerbegleiter, unterstützt von Heribert Kampschröer.

Männer trauern anders - da war die Rede vom „Funktionieren", vom „Trauern durch Abwicklung des Nachlasses". Es wurde gesprochen über sozialen Rückzug und Irritationen im Freundeskreis. Erstaunlich, wie ehrlich Männer miteinander umgehen, wenn der Alltagsdruck

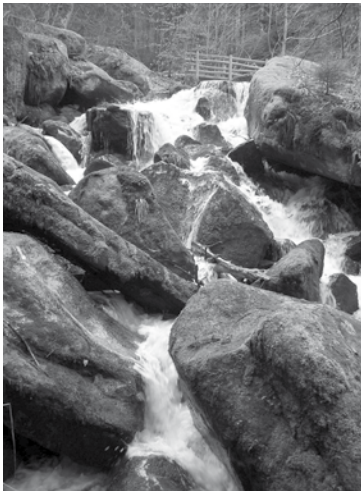
weg ist, wenn keiner von uns mehr etwas darstellen muss. Eine gemeinsame Wanderung im hohen Schwarzwald lässt uns einen Hauch des nahen Frühlings erahnen. Kraftvoll schießt das Wasser der Gertelbachfälle über steile Felsen. Spechte trommeln im stillen Wald, mächtige bemooste Granitblöcke säumen den Weg.

Der Leiter des Wochenendes, Dirk Kurz, verzichtete bewusst auf festgelegte Lernschritte, auf didaktisch aufbereitete Inhalte und vorgegebene Strukturen. Das ist zunächst ungewohnt – bringt uns Männer aber immer wieder in Kontakt mit uns selbst. „Was wollt ihr, wonach ist's euch gerade?"

Vieles kann… nichts muss…

Gespräche am frühen Morgen in der halbdunklen Stube. Austausch in der Tischrunde über Fragen, die einzelne von uns bewegen. Antworten auch von den begleitenden „Profis", die ihr Wissen einbringen. Trauer verbindet, das ist die gemeinsame Erfahrung.

Wir versorgen uns selbst, Kochen, Tisch vorbereiten, Spülen, Aufräumen. Alles läuft im achtsamen Miteinander. Wer nachts mal raus muss, legt Holz im Kachelofen nach, so dass die Wärme in der Hüttenstube bis zum Morgen erhalten bleibt. Auf der Wanderung gefundene Flechten verzieren die Kerze in der Mitte des Tisches. Wir teilen in der Runde grünen Tee und mitgebrachte Schokolade.



Am Ende dann ein kraftvolles Ritual: wir stehen im Halbkreis, geöffnet zur Rheinebene und den fernen Vogesen. Die Gesichter zur Frühlingssonne gerichtet rufen wir „die Kraft der Bäume, die Kraft der Sonne, die Kraft der Gemeinschaft, des Mutes, des Glaubens, der Stille, des All-Einsseins, des Waldes, des Wassers…".

Andreas Balzer, Baden-Baden

„Neue" Arista-Bibliothek

Kennen Sie eigentlich unsere kleine, aber feine Bibliothek im Hospiz Arista?

Mit Andrea Arnold und Ursula Müller, zwei engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des Hospizdienstes, fanden sich zwei begeisterte Leserinnen, die sich der Aufgabe angenommen haben, diese Sammlung an unterschiedlichster Literatur zum Thema "Sterben und Trauer" neu und attraktiv zu gestalten.

Im Laufe von geschätzten 120-130 Arbeitsstunden wurden die bis dato nach Anschaffungsdatum durchnummerierten Bücher gesichtet, sortiert, etikettiert und alles entsprechend dokumentiert.

Berufliche Kenntnisse und Erfahrungen sowie Erfahrung mit der Umorganisation der eigenen Bibliothek und vor allem die Begeisterung für Bücher brachten Andrea und Ursula zusammen. Sie beschreiben die gemeinsame Arbeit als sehr bereichernd und angenehm. Sie werden auch weiterhin die Betreuung der Bibliothek übernehmen. Ein herzliches Dankeschön dafür!

BÜCHER SIND BIENEN,
DIE LEBENZEUGENDEN
BLÜTENSTAUB
VON EINEM GEIST
ZUM ANDERN TRAGEN.

James Russell Lowell (1819 - 1891),
amerikanischer Schriftsteller

Farblich entsprechend markiert finden Sie, liebe interessierte Leserinnen und Leser, Fach- und Sachbücher zum Beispiel zu den Themen Ethik, Spiritualität, Pflege, praktische Sterbe- und Trauerbegleitung, Versorgung Verstorbener, Trauern mit Kindern oder Trauer nach Suizid. Es gibt Kinder- und Jugendbücher, Romane sowie Selbst-/Erfahrungsberichte im Umgang mit schwerer Krankheit, Sterben und dem Zurückbleiben.

DIE WELT DES LESERS
IST GROß UND GROßARTIG.
MAN FINDET IN IHR MEHR TROST
UND HEILUNG ALS IN
EINER WELLNESS-OASE
ODER IM SANATORIUM.

Nina Sankowich, Autorin, USA Conneticut

Die aktuell ca. 280 Titel bieten Unterstützung und allgemeine Informationen für die Gäste und Besucher des Hauses, die Mitarbeiter in der Hospizarbeit wie auch für Sie, als Mitglieder des Fördervereins.

- **Öffnungszeiten:**
  montags bis freitags,
  jeweils von 9.00 - 12.00 Uhr und
  donnerstags von 14.00 - 18.00 Uhr.
- Bitte klingeln Sie beim Hospizdienst Eingang an der Pforzheimer Straße, Nr. 33 b (barrierefreier Zugang),wenn Sie Bücher ausleihen oder zurück bringen möchten.
- Sie finden im Raum der Bibliothek eine Ausleih-Liste, die wir Sie bitten möchten, entsprechend auszufüllen.
  - Die Ausleihe ist kostenfrei, über eine Spende für die Anschaffung weiterer interessanter neuer Bücher freut sich das Team natürlich sehr. Ein Spendenhäuschen hierfür findet sich ebenfalls in der Bibliothek. Vielen Dank im Voraus.

?

Laut unseren Aufzeichnungen sind im Laufe der Zeit ca. 50 Bücher abhanden gekommen.

Falls das eine oder andere Buch wieder auftaucht und den Weg zurück finden könnte, wäre das natürlich toll.

Sollten Sie ein Buch der "Arista-Bibliothek" schenken wollen, sollte es zu den genannten Themen passen und möglichst nicht älter als 5-10 Jahre sein.

Gerne würden wir unsere Bibliothek mit wichtigen Fachbüchern und Neuerscheinungen erweitern. Deshalb freuen wir uns selbstverständlich über zweckgebundene Zuwendungen auf das Konto des Fördervereins (Stichwort: Bücher). **Und: wir freuen uns auf Sie und Ihr Interesse an unserer Bücherei!**

Sonja Marschalek

Liebe Leserinnen und Leser,

auf dieser Seite haben wir Sie immer auf die nächsten Veranstaltungen - fachlicher oder unterhaltsamer Art - hingewiesen. Leider fallen, wie überall, auch unsere Veranstaltungen, Seminare und Angebote den coronabedingten Einschränkungen zum Opfer. Das ist sehr schlimm für die Künstlerinnen und Künstler, die sich durch die Gestaltung von "Benefizen" für die Hospizarbeit engagieren wollten und jetzt noch nicht einmal Einnahmen aus „normalen" Veranstaltungen haben.

Doch unsere Veranstaltungen sollen baldmöglichst nachgeholt werden. Deshalb behalten schon gekaufte Karten ihre Gültigkeit. Zurzeit ist aber nicht abzusehen, wann das sein kann und ob damit Veränderungen der Veranstaltungsorte verbunden sind.

Wir bitten Sie daher, auf Veröffentlichungen in der Presse und unsere Plakate zu achten. Gerne machen laden wir Sie aber auch per Mail persönlich ein. Bitte senden Sie uns zu diesem Zweck Ihre Mailadresse zu unter: **info@hospizfoerderverein.de**

Und noch eine weitere Bitte:

Wir spüren - so wie viele soziale Einrichtungen - die Folgen der Coronakrise. Es fehlen nicht nur die Einnahmen der Veranstaltungen, auch die Spenden gehen zurück. Durch das alles beherrschende Thema "Corona" verliert die hospizliche Arbeit an Beachtung, dabei ist sie unverzichtbar für schwerkranke und sterbende Menschen. Und dies ausgerechnet jetzt, wo in absehbarer Zeit der Bau eines weiteren Hospizes in Bruchsal beginnen soll, damit mehr schwerkranken und sterbenden Menschen zeitnah ein Platz in einem Hospiz angeboten werden kann. Deshalb bitten wir Sie herzlich:

- Sprechen Sie mit Freunden und Bekannten über die Hospizarbeit, machen Sie auf unsere Arbeit aufmerksam
- Überweisen Sie, wenn es Ihnen möglich ist, eine Spende auf eines der Konten des Fördervereins Hospiz:

Volksbank Ettlingen
IBAN: DE30 6609 1200 0166 8036 08

Sparkasse Karlsruhe
IBAN: DE91 6605 0101 0001 207 24

Wenn Sie nachhaltig die Hospizarbeit in der Region stützen möchten, haben Sie die Möglichkeit, die "Hospizstiftung Landkreis und Stadt Karlsruhe" mit einer Zustiftung oder Spende zu stärken.

Sparkasse Karlsruhe · IBAN: DE77 6605 0101 0001 0967 26

Wenn Sie ein bestimmtes Projekt fördern wollen, tragen Sie bitte ein "Stichwort" ein und für die Spendenquittung Ihre Adresse.

Vielen Dank! Ihre Helma Hofmeister-Jakubeit