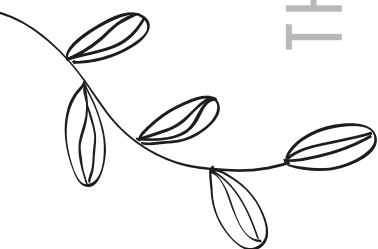


THEMENHEFT



SELBSTFÜRSORGE

Inhalt

Editorial	3
Grußworte	4
Selbstvorsorge ist wichtig	4
Einfach nur da sein	4
Selbstfürsorge, Basis von Fürsorge – eine Einführung	5
Ich nehme mir Zeit – und lese	8
Achtsam sein, im Hier und Jetzt, ohne zu bewerten	10
Mein Weg zur Meditation – ein Erfahrungsbericht	12
Kann man Glück kaufen?	13
Selbst-für-sorge: Sorge für dein Selbst. Sorge für dich selbst.	14
Selbstfürsorge unserer Ehrenamtlichen	15
Pflegende Angehörige in besonderen Belastungssituationen	16
Ein Plädoyer	18
Von der positiven Wirkung, Gefühle zuzulassen	18
Fortbildungsthema: Strategien erlernen	20
Selbstpflege im stationären Hospiz	21
Aktuelles	23
Spendenkonten	24
Impressum	25
Mitgliedsantrag & Patenschaftsantrag	26

Kontakt

Zentrale Rufnummer
06251 98945-0

HospizVerein Bergstraße & HospizStiftung Bergstraße
Am Wambolterhof 4-6, 64625 Bensheim
verein@hospiz-bergstrasse.de stiftung@hospiz-bergstrasse.de

Stationäres Hospiz
06251 17528-0

Hospiz Bergstraße gemeinnützige GmbH
Kalkgasse 13, 64625 Bensheim
stationaer@hospiz-bergstrasse.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Begleitung von Schwerstkranken, Sterbenden und ihren Zugehörigen ist – ob im Ehrenamt, im Hauptamt oder im familiären Umfeld – häufig geprägt von Aufopferung und dem Unterbewerten der eigenen Belastung. Selbstwahrnehmung und das Erkennen der eigenen Möglichkeiten, ja der eigenen Verantwortung zur Fürsorge für sich selbst, sind feste Bestandteile vieler unserer Ausbildungen. Und doch gerät gerade diese Verantwortung sich selbst gegenüber im Alltag leicht aus dem Blick.

Um den eigenen Blick für die Selbstfürsorge zu schärfen, haben die Autorinnen und Autoren dieses Hospizbriefs viel Wissenswertes zum Thema Selbstfürsorge zusammengetragen. In ihren Artikeln wird deutlich, dass es sich lohnt, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und sie ernst zu nehmen, nach den eigenen Kraftquellen zu suchen und mit ihnen in Kontakt zu bleiben.

***„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.
In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.
In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“***
(Viktor Frankl, Neurologe und Psychiater)

Selbstfürsorge lädt uns dazu ein, in der kurzen Zeit zwischen Reiz und Reaktion innezuhalten, nicht automatisch den erlernten Mustern zu folgen, sondern diesen kurzen Moment dazu zu nutzen, uns die eigenen Denk- und Handlungsoptionen vor Augen zu führen, um uns anschließend bewusst für eine Reaktion zu entscheiden. Das kann bedeuten, sich etwas zu gönnen, kann aber auch Verzicht sein auf etwas, das uns schadet.



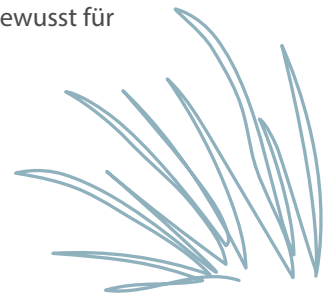
Foto: Ernst Lotz

Zur Selbstfürsorge bedarf es häufig einer Verhaltensänderung, und zu der sind wir in der Regel nur bereit, wenn die Not groß ist. Lassen wir es nicht soweit kommen. Selbstfürsorge ist nicht egoistisch und braucht keine Rechtfertigung. Fangen wir an, uns darin zu üben.

Es grüßt Sie herzlich

Claudia Mayer

1. Vorsitzende Hospizverein Bergstraße e. V.



Grußworte

Selbstvorsorge ist wichtig

Es gibt wohl kaum eine Situation, die uns so betroffen macht wie der Abschied vom Leben. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hospizes Bergstraße erleben im täglichen Umgang mit Sterbenden und deren Angehörigen bewegende Momente, die niemals zur Routine werden. Menschen gehen zu lassen ist eine Aufgabe, die zugleich Empathie und seelische Festigkeit voraussetzt. Langfristig aus der Quelle der Zuwendung für andere zu schöpfen, kann jedoch auch erschöpfen. Umso wichtiger ist unter diesem Aspekt die Selbstfürsorge. Denn wer ständig andere im Blick hat, kann sich selbst leicht vergessen.

In dieser Ausgabe des Hospizbriefes wird der Selbstfürsorge ein wichtiger Platz eingeräumt. Es wird vorgestellt und gezeigt, wie die Besinnung auf die eigenen Bedarfe gelingen kann. Für manche Helfenden stellt es womöglich zunächst eine Aufgabe dar, erst einmal zu erkennen und zu spüren, ob die Energien erschöpft sind. Sie merken dies erst, wenn die Balance im Alltag ins Wanken gerät oder der Körper beachtenswerte Signale sendet. Dies zu sehen und sich selbst wieder in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen – dazu bedarf es manchmal der Anregung von außen. Denn gebraucht werden ist das eine, sich selbst die Erholung, den Austausch, die Ansprache zu erlauben, das andere.

Diese Ausgabe motiviert dazu, sich selbst etwas Gutes zu tun. Ich wünsche allen im Team, allen engagierten Ehrenamtlichen und Verantwortlichen täglich gute Erfahrungen mit ihrer persönlichen Selbstfürsorge und Energie! Mit tief empfundenem Dank für Ihre hingebungsvolle Arbeit und den besten Wünschen für Sie persönlich,

Ihre

Diana Stolz
Erste Kreisbeigeordnete Kreis Bergstraße

Einfach nur da sein

Ein wunderbar sonniger Herbsttag. Ich sitze im warmen Schein, halte mein Gesicht der Sonne hin und genieße mit geschlossenen Lidern die leuchtenden Farben vor meinen Augen. Ein Augenblick wie ein Geschenk: Licht, Wärme und Kraft strömen auf mich zu und werden von meiner Haut aufgenommen, während ich einfach nur dasitze. Welch ein Segen.

Als wenige Tage nach unserem Einzug im Auerbacher Pfarrhaus ein Brief des Bergsträßer Hospizvereins samt Kursflyer „Letzte Hilfe für Kids und Teens“ im Briefkasten lag, empfand ich dies als Geschenk und Segen für die Konfiarbeit. Vor dem Ewigkeitssonntag werden wir mit 38 Konfis diesen Kurs wahrnehmen, um zu lernen, dass Sterben ein Teil des Lebens ist, um eigene Ängste abzubauen, damit wir einmal für andere da sein können und um zugleich für uns selbst sorgen.

Aus meiner FSJ-Zeit in der Ukraine begleitet mich dieses Zitat von Bernhard von Clairvaux: „Wenn du ganz und gar für alle da sein willst, nach dem Beispiel dessen, der allen alles geworden ist (1 Kor 9,22), lobe ich deine Menschlichkeit. [...] Damit deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst du aber nicht nur für alle anderen, sondern auch für dich selbst ein aufmerksames Herz haben. [...] Gönn dich dir selbst. Ich sag nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal.“

Diese Worte lehren mich weniger zu tun und mehr da zu sein. Mal bei den Menschen, die ich besuche, mal nur für mich. Heute, im Pfarramt, empfinde ich es als großes Geschenk am Leben anderer teilhaben zu dürfen, einzigartige Lebensgeschichten zu hören, Freude, Trauer und Dankbarkeit zu teilen. Manchmal sagen Angehörige im Trauergespräch: „Wir konnten nichts tun. Wir waren einfach nur da.“ Dann antworte ich: „Einfach nur da sein. Das ist schon ganz viel.“

Pfarrer Lukas von Nordheim
Evang. Kirchengemeinde Bensheim-Auerbach



Selbstfürsorge, Basis von Fürsorge – eine Einführung

Damit jemand im Stande ist, wahrhaft Mitgefühl gegenüber anderen zu entwickeln, benötigt er oder sie zunächst eine Grundlage, auf der Mitgefühl kultiviert werden kann. Diese Grundlage ist die Fähigkeit, mit seinen Gefühlen verbunden zu sein und für sein eigenes Wohlergehen zu sorgen ... Fürsorge für andere setzt Fürsorge für sich selbst voraus.
Dalai Lama

Jeder Mensch hat Aufgaben. Wir sind EhepartnerIn, Elternteil, Kind, Freund oder Freundin und häufig berufstätig. In all diesen Rollen sind wir mit zahlreichen Anforderungen konfrontiert. Wir möchten Zeit, Energie, Aufmerksamkeit und Liebe schenken. Oft erscheint es schwierig, all diese Rollen im Gleichgewicht zu halten, und manchmal ist eine Aufgabe so groß, dass sie nicht zu bewältigen scheint. Zuweilen investieren wir viel Zeit und Kraft, aber vergessen, für uns selbst zu sorgen.

Das Konzept der Selbstfürsorge beziehungsweise Selbstsorge wurde schon in der Antike entwickelt. Für Sokrates war die Selbsterkenntnis der Seele der zentrale Gegenstand der Sorge um sich, aber gleichzeitig auch Grundlage für schönes und gerechtes Handeln. Der Mensch müsse vor der Übernahme von Regierungstätigkeiten Selbstsorge betreiben. Denn nur wer sich selbst regieren könne, könne auch andere gut regieren. So war die Selbstsorge Bestandteil einer Pädagogik, die den Heranwachsenden auf ein Leben in der Polis, dem Staat, vorbereiten sollte. Nach dem antiken Verständnis musste zunächst erlernt werden, Sorge um sich selbst zu tragen, sich selbst zu erkennen, um dann Verantwortung in

einem Staat übernehmen zu können.

Soziokulturell ist unsere Gesellschaft vom christlichen Glauben geprägt. Auch wenn das oberste biblische Gebot „Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst.“ (Mathäus 22,37) Nächstenliebe und Selbstliebe nebeneinanderstellt, wird Nächstenliebe durchgehend positiv beurteilt. Ein Akt der Selbstliebe wird auch verbunden mit Narzissmus oder Egoismus, findet eher eine negative Bewertung.

Selbstfürsorge ist kein Egoismus

Besonders Menschen in Pflegeberufen, aber auch pflegende Angehörige haben häufig sehr hohe Ansprüche an sich selbst. Mit einem hohen Maß an Empathie und Leidensfähigkeit sind sie bereit, sich zu verausgaben. Dies wird zum Problem, wenn sie Grenzen dauerhaft überschreiten und sich zu wenig Zeit für Erholung nehmen, da das zu seelischen und körperlichen Beschwerden führen kann. Diese können sich in Erschöpfung bis hin zu Gefühlen von Ohnmacht und Verzweiflung und letztendlich im Burnout äußern.

Vielleicht, weil bei der Arbeit mit Menschen die Bereitschaft der Beschäftigten, über persönliche Grenzen zu gehen, besonders hoch ist, stehen Studien und wissenschaftliche Texte zum Thema Selbstfürsorge häufig im Zusammenhang mit pflegerischen oder sozialen Berufen. Es bestehen jedoch keine Zweifel, dass die Sorge für sich selbst ein grundlegendes und notwendiges

menschliches Bedürfnis ist. Selbstfürsorge scheint lebensnotwendig und unabdingbar, um Kraft und Orientierung zu haben.

Was aber meint Selbstfürsorge eigentlich? Die Psychologin Dr. Christiane Dahl schreibt: „Selbstfürsorge bedeutet, sich selbst wertschätzend zu begegnen, das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und aktiv zum eigenen Wohlbefinden beizutragen.“ Selbstfürsorge bedeutet also, eigenverantwortlich aktiv zu werden. Gemeint ist folglich deutlich mehr als Wellness und Spaziergänge an der frischen Luft. Gemeint sind Bestrebungen und Denkweisen, die eine Balance von mentalen, körperlichen, sozialen und spirituellen Lebensbereichen herstellen. Dazu gehört es, sich selbst und die persönlichen Grenzen wahrzunehmen, zum Beispiel zu erkennen, wann es Zeit ist, eine Pause einzulegen. Während die Autorin Selbstfürsorge als Beitrag in Eigenverantwortung beschreibt, fasst die Weltgesundheitsorganisation (WHO) das Konzept weiter. Sie sieht Selbstfürsorge als Aufgabe von Individuen, Familien und Gemeinschaften, um Gesundheit zu fördern und zu erhalten, Krankheit vorzubeugen und mit Krankheit umzugehen, mit oder ohne Unterstützung durch das Gesundheitssystem. Zur Selbstfürsorge gehören für die WHO Hygiene, Ernährung, Lebensstil, umwelt- und sozioökonomische Faktoren. Individuen, Familien und Gemeinschaften sollen von der Gesellschaft befähigt und gestärkt werden, um informierte Entscheidungen bezüglich ihrer eigenen Selbstfürsorge und damit Gesundheit treffen zu können.

Die Sorge um sich selbst lässt sich nicht in Terminkalendern einplanen, sondern ist im Idealfall selbstverständlich im Alltag verankert, sozusagen ein tägliches Zähneputzen der Seele. Sie ist nicht Kür, sondern Pflicht, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht. Sorgen wir nicht für uns und bewahren nicht unser Gleichgewicht, werden wir psychisch und/oder körperlich krank. Im Japanischen gibt es sogar ein eigenes Wort für den Tod durch Überarbeiten: Karoshi. Dazu soll es nicht kommen.

Selbstfürsorge bedarf individueller Strategien

Mit einer guten Selbstfürsorge lassen sich psychische Belastungen, wie Leistungsdruck, Angst, Anspannung und berufliche Beanspruchung, reduzieren. Sie dient der Gesundheitsvorsorge. Um Überlastungen vorzubeugen, bedarf es der Selbstverantwortung und im beruflichen

Umfeld auch des Engagements seitens der Arbeitgebenden. Wer erkannt hat, dass besonders gut für sich selbst gesorgt werden muss, kann für sich Methoden und Haltungen entwickeln, die Hilfe bieten:

Voraussetzung für eine gute Sorge für sich selbst, ist immer die Erfüllung grundlegender Bedürfnisse: Wir müssen für regelmäßige Mahlzeiten, ausreichend Schlaf, Bewegung und angemessene Körperpflege sorgen.

Wirksam ist es häufig, gesellschaftliche Konventionen zu überprüfen. Viele Normen, Werte und Regeln sind unter dem Einfluss von Politik, Wirtschaft oder Kirche entstanden. Es ist von Bedeutung, diese Maßstäbe nicht einfach anzunehmen, sondern es gilt, sie zu hinterfragen. Wenn sie nicht den eigenen Werten, Einstellungen und Zielen entsprechen, ist es wichtig, eigene Maßstäbe, Wünsche und Zielsetzungen zu entwickeln. Dafür können Fragen beantwortet werden wie:

- Was ist mir sehr wichtig?
- Was wünsche ich mir mit aller Kraft?
- Was erwarte ich von mir selbst und von anderen?
- Wie möchte ich leben?

Eigene Richtlinien sollten klar und verständlich formuliert werden, realistisch sein und natürlich auch sozialverträglich und legal.

Für das eigene Wohlbefinden sollte der Blick nicht nur auf Stress und Belastungen sowie auf verschiedene Handlungs- und Sichtweisen gerichtet sein, sondern vor allem auch auf individuelle Kompetenzen und Ressourcen. Eine wertvolle Unterbrechung vom Alltag bieten Auszeiten, Entspannungstechniken, Kreativität, Hobbys oder Sport. Ebenso bedeutsam sind soziale Kontakte, das Erlernen von Fremdsprachen, Beten oder Meditation. Dabei bedeutet Selbstfürsorge keineswegs immer mehr zu tun, auch Beschränkung kann förderlich sein. Weniger Termine, weniger Konsum, weniger Essen – die Beschränkung auf das Wesentliche kann wohlthuend sein.

Konflikte und Probleme sind unvermeidlich. Eventuell ist es hilfreich, eigene Werte und Einstellungen zu überdenken. Die Erwartung eines ausnahmslos glücklichen Lebens erschwert es, die Realität zu akzeptieren. Es gehört zu einer gesunden Haltung, Probleme als Chance für persönliches Wachstum zu begreifen und ein spannendes, lebendiges Leben samt Höhen und Tiefen zu erwarten.

Fragen für den Alltag

Im Alltag können Verhaltensweisen so selbstverständlich und vertraut erscheinen, dass ihnen kaum mehr Beachtung geschenkt wird. Dennoch können sie Energie und Kraft rauben und somit Einfluss auf die Lebensfreude haben. Im Folgenden einige Fragen, die Anstoß für Selbstfürsorge im Alltag geben können:

Welche „Du sollst ...-Sätze“ sind ihnen geläufig? Welchen Ansprüchen möchten Sie gerecht werden, welchen nicht?

Welche „Ich soll ... – Sätze“ tauchen regelmäßig in ihrem Kopf auf? Welche dieser Verpflichtungen möchten sie zukünftig einhalten, welche nicht?

Gibt es Menschen, denen Sie nicht unbedingt begegnen möchten? Ist es möglich, den Kontakt zu verringern? Gibt es Menschen, die Ihnen guttun? Lassen sich häufigere Begegnungen einrichten?

Welche Tätigkeiten bestimmen Ihre Freizeitgestaltung? Fühlen Sie sich danach besser oder entkräftet?

Wie sieht Ihr typischer Tag aus? Was machen Sie zu welcher Uhrzeit? Zu welcher Zeit geht es Ihnen gut? Möchten Sie etwas ändern?

Wie gehen Sie mit sich um? Beschimpfen Sie sich oder werten Sie sich ab? Können Sie das ändern?

Haben Sie Zeit, in sich hineinzuhören, zu fühlen, zu denken? Falls nicht, wie könnten Sie das ändern?

Welche Bitten an andere Menschen, fallen Ihnen leicht? Welche können Sie nicht aussprechen? Reichen diese Bitten aus? Oder haben Sie das Gefühl, zu kurz zu kommen?

Welche Orte, Tätigkeiten, Zeiten und Menschen schenken Ihnen Kraft und können Sie in anstrengenden Zeiten aufbauen? Nutzen Sie diese Kraftquellen?

Das Nachdenken über solche Fragen ermöglicht es, sich Situationen bewusst zu werden und Änderungen herbeizuführen.

Gefühle, negative wie positive, Gedanken, Bedürfnisse und Wünsche sollten angesprochen und nicht verdrängt werden. Werden sie wiederholt zurückgestellt, droht das Bewusstsein für eigene Bedürfnisse verloren zu gehen. Das Selbstwertgefühl wird durch Respekt vor sich und den eigenen Entscheidungen und einen liebevollen Umgang mit sich gestärkt. Fehler oder Misserfolge sollten nicht dazu führen, sich zu beschuldigen und schlecht zu machen, sondern geduldig mit sich selbst zu sein. Werden Entscheidungen aufgeschoben, wird auf Dauer die Psyche schwer belastet. Hilfreich ist die Haltung, dass Fehler dazu da sind, um aus ihnen zu lernen. Durch bewusstes Handeln und Entscheiden wird Selbstbestimmung erreicht.

Die Strategien zu einer guten Selbstfürsorge sind sehr individuell. Jede und jeder muss für sich selbst heraus-

finden, was guttut und wo die persönlichen Grenzen liegen. Es gilt eine gute Balance zu finden – zwischen Tun und Sein, Aktivierung und Entspannung, Zeit mit anderen und Zeit für sich.

*Christine Palten
Kordinatorin*

Quellen:

Christina Dahl: Ein Plädoyer für mehr Selbstfürsorge. Über den präventiven Nutzen der Selbstfürsorge am Beispiel psychosozialer Fachkräfte. Prävention 2018 · 13:131–137

Dr. med. Tatjana Reichhart: Das Prinzip Selbstfürsorge. Wie wir Verantwortung für uns übernehmen und gelassen und frei leben. Roadmap für den Alltag. Kösel 2019

Ich nehme mir Zeit – und lese

Ein schönes Buch lesen – das bedeutet Abstand vom Alltag, Bereicherung für Geist und Seele, Abtauchen in andere Welten. Egal, ob humorvoll, lustig, spannend, tief-sinnig, sachlich oder lehrreich.

Kent Haruf: Kostbare Tage

Wenn die Welt um einen herum schrumpft, zeigt sich, was wirklich wichtig ist. Das könnte man als Quintessenz von *Kostbare Tage* bezeichnen.

Alle Romane des amerikanischen Schriftstellers Kent Haruf spielen in der Kleinstadt Holt, gelegen in der Weite des Mittleren Westens der USA. Sein letzter Roman *Unsere Seelen bei Nacht* wurde mit Jane Fonda und Robert Redford verfilmt, sein vorletzter erschien jetzt unter dem Titel *Kostbare Tage* in deutscher Übersetzung.

Es ist Sommer, Dad Lewis, 77 Jahre alt, hat Krebs. Mit dieser Diagnose beginnt die warmherzige und ergreifende Geschichte einer ablaufenden Frist.

Liebevoll kümmern sich seine Frau Mary und Tochter Lorraine um Dad. Wer fehlt, ist Frank, der schwule Sohn. Der Konflikt mit ihm liegt wie ein Schatten über der Handlung. Dad steht kurz vor seinem Tod und er möchte seine Schuld an diesem Zerwürfnis wiedergutmachen.

Aber es geht um viel mehr als um den sterbenden Mann. Der Roman handelt von der Gemeinschaft in der kleinen Stadt, von Solidarität und Zusammenhalt in der Nachbarschaft, von Gesten selbstverständlicher Wärme, aber auch von Neid,

religiösen und zwischenmenschlichen Konflikten. Er erzählt auch von dem achtjährigen Nachbarkind Alice. Während Dad im Sterben liegt, lernt sie Fahrrad zu fahren und sieht sie ihrem Leben entgegen – zwei Bewegungen, eine ins Leben hinein, eine hinaus.

Kent Haruf greift alltägliche Gefühle, Handlungen, und Stimmungen auf und schafft mit ungekünstelter und klarer Sprache eine berührende und tröstliche Lektüre.

Kent Haruf, *Kostbare Tage*, Diogenes, 2021, ISBN 978-3257245776

Mira Magén: Zu blaue Augen

Unterhaltsam, liebevoll und empathisch – *Zu blaue Augen* von Mira Magén ist eine Familiengeschichte voller Lebensklugheit, Witz und skurriler Momente.

Mira Magéns Stärke ist es, bereits auf den ersten Seiten die prägenden Eigenschaften ihrer Figuren herauszustellen und im weiteren Verlauf immer aufs Neue zu überdenken. So wird Rafi als traurige, verlogene Gestalt eingeführt. Er gibt sich als Schriftsteller und Wohnungssuchender aus, obwohl er im Auftrag eines Immobilienhais Hausbesitzer zum Verkauf ihrer Immobilie überreden soll. Dann ist da die Hauptperson: Hannah Jona, eine 77 Jahre alte Hausbesitzerin und Witwe, eine „demente Greisin im Rollstuhl“, jedoch keineswegs so verwirrt und hilfsbedürftig, wie es zunächst scheint. Sie mimt Vergessen, Nicht-Zu- und Nicht-Hinhören und sichert sich mit vorgespielter Erkrankung die Leistungen der Sozialversicherung und damit auch die Dienste der Haus-

**Ein Buch ist wie ein
Garten,
den man in der
Tasche trägt.
(arabisches Sprichwort)**

angestellten und Pflegerin Johanna. Diese braucht diesen Pflegejob. Mit dem Gehalt unterstützt sie ihre Familie in Rumänien. So fürchtet sie nichts mehr als den unangemeldeten Besuch der Sozialversicherung und die Aufdeckung der vorgetäuschten Demenz. All ihr Tun zielt darauf ab, dass Hannah Jona die Rolle der dementen alten Frau einhält,

Aber Hannah widersetzt sich dieser aufgezwungenen Pflicht. Sie färbt ihre Haare, geht nächtelang aus, will ihre alten Tage genießen. Sie will ihre Zeit nutzen, will nachholen, was das Leben ihr bisher nicht gab und was sie selbst versäumte zu tun. Dabei begegnet ihr ganz überraschend noch einmal die Liebe.

Zu blaue Augen ist eine Familiengeschichte im heutigen Jerusalem mit viel Aberwitz, überraschenden Wendungen, ohne Kitsch und niemals langweilig.

Mira Magén, *Zu blaue Augen*, DTV, 2017, ISBN 978-3423261296

Lisa Aisato: Alle Farben des Lebens

Weniger Text ist manchmal mehr! Für ihren magischen Bildband *Alle Farben des Lebens* hat die beliebte norwegische Illustratorin Lisa Aisato ihre besten Bilder ausgewählt

– sowohl Klassiker als auch zuvor unveröffentlichte Illustrationen. Entstanden ist ein Buch, das dazu einlädt, in eigene Erinnerungen abzutauschen und die ganze Fülle des Lebens in Gedanken auszukosten, eine berührende Geschichte über das Leben.

Nur ab und zu sind die märchenhaften, ausdrucksstarken ganz- und doppelseitigen Illustrationen mit poetischen Botschaften versehen. Bilder und ganz wenig Text harmonisieren perfekt und führen durch die verschiedenen Abschnitte des Lebens: von der Geburt über die Kindheit, Jugend, das Erwachsenwerden und -sein, über das Altern bis hin zum Tod. Die Höhen und Tiefen, Hoffnungen, Träume und Ängste, Freundschaft, Familie und Liebe, Verlust und Trauer, Freude und Verzweiflung kommen vor. Das wirkliche Leben wird gespiegelt. Manchmal ist es unglaublich schön, manchmal auch traurig. Und so sind auch die Bilder: mal fröhlich und bunt, mal düster und betrübt. Sie erwärmen das Herz und zaubern ein Lächeln auf die Lippen, sie stimmen aber auch nachdenklich.

Alle Farben des Lebens ist ein generationenübergreifender Bildband für große und kleine, junge und alte Menschen, zum „Alleine-Anschauen und Sich-Reinververtiefen“, zum „Zusammen-Staunen“ und zum Über-Alles-Sprechen“

Lisa Aisato, *Alle Farben des Lebens*, Woow Books, 2020, ISBN 978-3-96177-071-7

René Freund: *Ans Meer*

In dem Kurzroman *Ans Meer* geht es fröhlich zu, es gibt überraschende Wendungen und das Glück kommt nicht zu kurz.

Anton, Busfahrer mit Leib und Seele, auf immergleicher Strecke mit immergleichen Passagieren unterwegs, ist der Protagonist der liebevoll inszenierten Handlung. *Ans Meer* ist gleichzeitig die Geschichte von Carla, die an Krebs im Endstadium erkrankt, kurz vor ihrer letzten Chemotherapie steht. Sie möchte so gerne einen letzten Wunsch verwirklichen: einmal noch das Meer und ihr Heimatdorf in Italien sehen.

Eines Morgens steigt Carla, wie immer gemeinsam mit ihrer Tochter Annika, in den Bus von Anton. Dieser kennt Carlas sehnsüchtigen Wunsch und macht eine folgenreichere Durchsage: „Wer hat Lust ans Meer zu fahren?“ Und die skurrile Geschichte einer bunten Reisegesellschaft in Antons Bus nimmt Fahrt auf.

In perfekter Mischung aus Märchen, Roadmovie und Unterhaltungsroman mit einem Schuss Tiefgang erzählt *Ans Meer* ganz nebenbei vom Sinn des Lebens, ohne dass es kompliziert oder anstrengend wird.

René Freund, *Ans Meer*, Goldmann Verlag, 2020, ISBN 978-3442488728

Sibylle Steinmetz
Ehrenamtliche Mitarbeiterin

In unserer kleinen, aber feinen Bibliothek in der Geschäftsstelle Am Wambolterhof 4-6 sind alle in diesem Heft vorgestellten Bücher vorhanden. Sie dürfen gerne von Mitgliedern des Hospizvereins und von Ehrenamtlichen unserer Einrichtungen entliehen werden.



Achtsam sein, im Hier und Jetzt, ohne zu bewerten

Wo waren Sie vor dieser Lektüre mit Ihren Gedanken? Haben Sie sich mit dem gestrigen Abend beschäftigt oder voller Vorfreude in die nächste Woche geblickt? Haben Sie nachgedacht, ob etwas gut oder schlecht war, wie es besser gewesen wäre? Solche Gedanken sind für die meisten Menschen normal. Wir beschäftigen uns meist mit der Vergangenheit oder der Zukunft, dabei bewerten wir, sind wütend, ängstlich oder hoffnungsvoll.

Achtsamkeit bedeutet, ganz im Hier und Jetzt zu sein – nicht nur körperlich, sondern auch gedanklich. Achtsamkeit bedeutet auch, Bewertungen sein zu lassen, nur zu schauen, was außerhalb der Gedanken ist.

Die einfachste Übung ist wohl, sich ganz auf die eigene Atmung zu konzentrieren, dabei aufkommende Gedanken beiseitezuschieben und immer wieder zum Fühlen des Atems zurückzukommen. Solche Übungen ermöglichen es in unserer komplexen, reizvollen Welt, eine Zeit lang innezuhalten, konzentriert zu sein. Wir können dabei unser Selbst wiederentdecken, das im überfüllten Alltag, in dem fast ununterbrochen kommuniziert wird, oft nicht mehr zu spüren ist. Ein Beispiel für eine achtsame Wahrnehmung ist die Haltung „Da ist Trauer in mir“, nicht „Ich bin traurig“. Also zu verstehen, ich habe ein Gefühl, nicht ich bin das Gefühl. Achtsamkeit hilft, das Gefühl für sich selbst zu stärken.

Woher kommt Achtsamkeit?

Achtsamkeit entspringt dem Herzen der buddhistischen Lehre. Im Chinesischen bedeutet Achtsamkeit

sowohl Bewusstheit wie auch Herzlichkeit und Mitgefühl. Achtsamkeit ist keine Religion oder Ideologie. Sie ist vielmehr eine Möglichkeit, eine Art Training, zur phänomenologischen Erfassung der eigenen Gedanken, Gefühle und Absichten. Das Ziel ist, Einflüsse unserer eigenen Geisteshaltung zu erkennen und ins Positive zu verwandeln. In vielen Religionen haben Meditationen eine wichtige Bedeutung, ihre grundlegende Haltung ist die Achtsamkeit. Doch auch wenn keine Meditation ohne Achtsamkeit auskommt, so kann man auch ohne Meditation achtsam sein.

Heutzutage werden Ansätze von Achtsamkeit in vielen Bereichen angewandt. Firmen haben registriert, dass gestresste Mitarbeitende davon profitieren, wenn Achtsamkeitssitzungen eingeführt werden. Die Mitarbeitenden sind danach zufriedener, fokussierter und effizienter. Es ist nachgewiesen, dass Personen, die im Arbeitskontext regelmäßig Achtsamkeit praktizieren, über ein geringeres Stresslevel, weniger Depressionen, weniger Ängstlichkeit, geringere Burnout-Neigung, einen besseren Schlaf sowie ein allgemein höheres Wohlbefinden verfügen.

Die Praxiswirksamkeit ist Grund dafür, dass sich Achtsamkeitstrainings in den letzten Jahren auch im Angebot der Kirchenverbände, im gesundheits- und medizinisch-psychiatrischen Bereich etabliert haben. Viele Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme an solchen Kursen.

Achtsamkeitspraxis ist Bestandteil neuerer verhaltenstherapeutischer Verfahren und wird in den USA und

in Deutschland bereits in Kliniken angewandt.

Achtsamkeit ist erlernbar

Sehr verbreitet ist das medizinische Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), zu Deutsch: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Diese, Ende der 1970er-Jahre von Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn entwickelte Methode, kommt ohne philosophisch-religiösen Überbau aus, ist wissenschaftlich vergleichsweise gut erforscht und evaluiert. Es soll auch Menschen ohne spirituellen Bezug bei unterschiedlichsten Problemen helfen. Über acht Wochen lernen Teilnehmende Achtsamkeit, indem sie meditieren und Yoga üben. Außerdem werden sie angeleitet immer wieder systematisch und ohne zu bewerten wahrzunehmen, was sie an verschiedenen Körperstellen fühlen (Bodyscan).

Achtsamkeit im Alltag

Während die MBSR-Kurse hauptsächlich darauf abzielen, tägliche Meditationszeiten einzurichten, empfiehlt Psychiater und Psychotherapeut Michael Huppertz, achtsame Momente in den Alltag einzubauen. Huppertz schlägt zum Beispiel vor, schon beim Aufstehen morgendliche Routinen zu beobachten.

Andere Gelegenheiten, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren, können sein:

- unter der Dusche auf das wärmende Wasser konzentrieren, anstatt über die zu erledigenden Dinge des Tages nachdenken

- beim Frühstück auf den Geschmack des Essens konzentrieren – nicht auf den Einkaufszettel oder auf die Tageszeitung
- auf dem Weg zur Arbeit die frische Luft wahrnehmen oder in der Bahn bewusst auf Umgebungsgerausche achten
- beim Rausgehen den Geruch wahrnehmen. Riecht es nach Regen? Wie riecht der Winter?

Achtsamkeit kann auch bedeuten, Alltägliches aus einer anderen Perspektive zu betrachten und Routinen zu durchbrechen: etwa einen anderen Weg als üblich zu nehmen, Musik zu hören, die man sonst nie hört, oder mit der linken anstatt der rechten Hand zu essen.

Wir haben ein paar einfache Übungen zusammengestellt, die Sie selbstständig durchführen können. Beginnen Sie mit einfachen Übungen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihren Körper wahrzunehmen oder die Augen zu schließen, beginnen Sie mit Übungen, die sich auf Sinneswahrnehmungen richten. Halten Sie die vorgeschlagene Übungsdauer ein, nutzen Sie dazu einen Kurzzeitwecker.

Für diejenigen, die tiefer einsteigen möchten, hier einige Titel empfehlenswerter CDs:
 Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit für Anfänger
 Willigis Jäger: Über das Ankommen im Jetzt
 Thich Nhat Hanh: Versöhnung mit dem inneren Kind. Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit
 Jan Thorsten Eßwein: Achtsamkeitstraining

*Christine Palten
 Koordinatorin*

Einfache Achtsamkeitsübungen:

Finger über die Oberlippe

Streichen Sie mit dem Daumnagel einmal fest von oben nach unten über Ihre Oberlippe unter der Nase. Nehmen Sie sich Zeit wahrzunehmen, was sich in diesem Körperbereich ändert. Beobachten Sie, wie Sie anfangen zu bewerten. Lassen Sie die Gedanken gehen und kehren zu Ihren Empfindungen zurück. Versuchen Sie sich weiter zu konzentrieren.

Eine Wand beschreiben

Heben Sie die Augen, blicken Sie auf die gegenüberliegende Wand. Beschreiben Sie in Gedanken ganz genau, was Sie sehen. Beschreiben Sie die Wand so, dass jemand, der am anderen Ende des Universums sitzt und noch nie diese Wand gesehen hat, sich ein ganz genaues Bild machen kann. Sicherlich treten wieder störende Gedanken auf. Versuchen Sie diese Gedanken ziehen zu lassen und fahren Sie mit der Beschreibung fort.

Etwas im Haushalt tun (30 Minuten)

Beginnen Sie eine einfache Hausarbeit zu verrichten. Putzen oder Geschirrspülen. Bleiben Sie mit ihren Gedanken sehr nah an dieser Tätigkeit. Beobachten Sie Ihre Handgriffe, Ihr Arbeitstempo, das, was eben passiert. Wann immer Sie abgelenkt werden, lächeln Sie darüber und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihre Arbeit. Nur das. All das, was Sie erleben, erleben Sie nur jetzt.

Zählen (15 Minuten)

Setzen Sie sich aufrecht hin. Beginnen Sie im Rhythmus Ihres Atems zu zählen. Von 1 bis 10. Konzentrieren Sie sich auf das Zählen. Wenn Sie bei 10 angekommen sind, beginnen Sie erneut bei 1. Wann immer Gedanken oder Gefühle entstehen, lächeln Sie diese an, lassen sie ziehen und beginnen erneut.



Mein Weg zur Meditation – ein Erfahrungsbericht

Nach eigenen persönlichen Krisen und der Suche nach Möglichkeiten, diese zu bewältigen, entdeckte ich vor einigen Jahren diese Form der Entspannung für mich.

Meine Kinder waren alle noch sehr klein, mein empfundenen Stress führte zu zunehmender Unzufriedenheit und Nervosität. Bei einem Besuch bei meiner Homöopathin empfahl sie mir, neben der Einnahme der verschriebenen Mittel auch jeden Tag vier Vaterunser zu beten. Als gläubiger Mensch war ich davon nicht abgeneigt, aber wie mich das aus meinen negativen Stimmungen bringen sollte, war mir nicht ganz klar. Aber ich wollte ja Veränderung, also ließ ich mich darauf ein. Die erste Zeit brachte zwar intensive Gebete mit sich, doch keine wirkliche Veränderung. An einem Tag entschied ich mich aber, das Vaterunser in Form einer Leier zu sprechen und ich rutschte in eine Transzendenz, die ich bis dato nicht kannte. Ein unfassbares Gefühl des Friedens und einer kraftvollen Ruhe erfassten mich. Nach gefühlten zwanzig Minuten schaute ich auf die Uhr. Es waren zwei Stunden vergangen. Leicht verwirrt war mir schnell klar, ich will mehr davon. Es folgten einige Jahre des Kennenlernens ver-

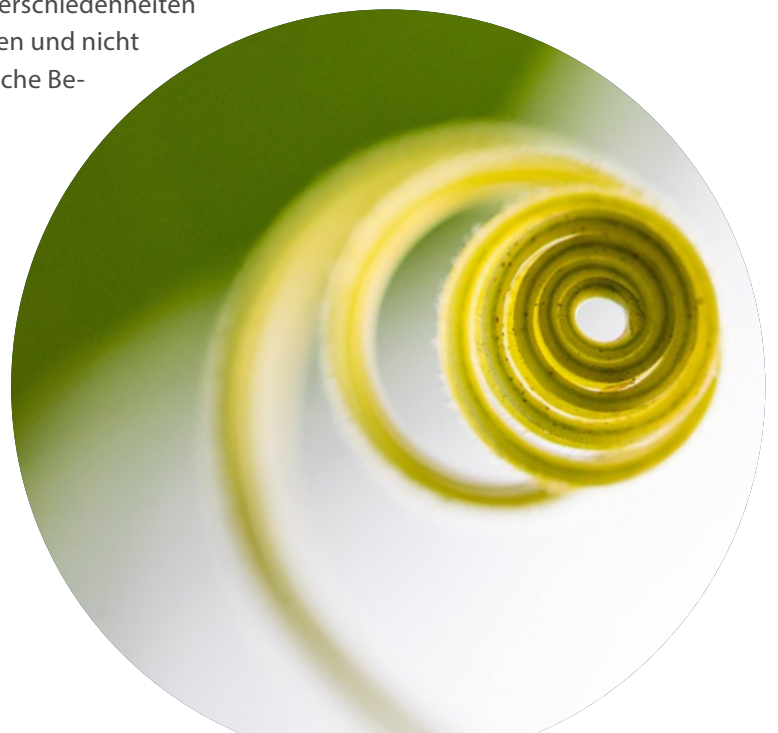
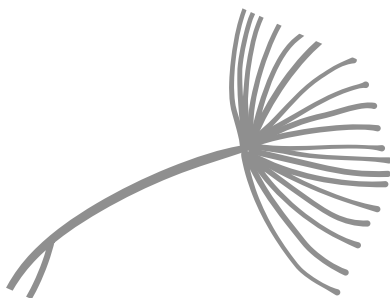
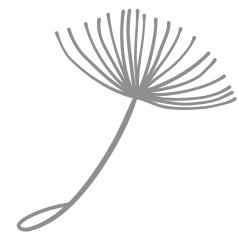
schiedener Meditationsformen und die Beschäftigung mit christlicher Mystik, bis ich mich entschied, da gibt es etwas, das ist richtig gut und das entwickelte persönliche Wissen möchte ich weitergeben. Ich absolvierte daraufhin verschiedene Ausbildungen im Bereich Entspannung, Achtsamkeit, Spiritualität und Meditation. Zehn Jahre unterrichtete ich dann kleinere Gruppen in Meditation und Achtsamkeit, um die in uns allen liegende Kraft zu entdecken. Aus den persönlichen Erfahrungen heraus, dem angelernten Wissen und der Lehrtätigkeit entwickelte ich ein relativ gutes Gefühl verschiedener Entwicklungsschritte, eventuell auftretender Stolpersteine, aber auch das Bewusstsein für Grenzen spiritueller Arbeit.

Meditation bringt mich zur Ruhe und stärkt mich. Meditation lässt mich klarere Entscheidungen treffen und stabilisiert mich. Meditation bringt mich in Kontakt mit etwas Höherem, das mich führt und leitet, und bringt mich aber auch in einen besseren Kontakt mit meiner Umwelt. Ich kann Meinungsverschiedenheiten als Meinungsverschiedenheiten wahrnehmen und nicht als persönliche Be-

drohung. Meditation ist mein Werkzeug, auf das ich immer zurückgreifen kann, wenn ich aus der Anbindung herausfalle – was in meinem menschlichen Dasein doch des Öfteren passiert. Aber dann weiß ich, ich setze einfach neu an und verbinde mich wieder mit meiner inneren Kraft.

Durch die Auseinandersetzung mit mir selbst über meditative Wege hat sich mein Lebensweg und mein Glaube sehr verändert.

*Anja Gondolph
Trauerbegleiterin*





Kann man Glück kaufen?

Schon unsere Eltern lehrten uns, dass Geld nicht glücklich macht, dass man Glück nicht kaufen kann.

Aber was bedeutet Glück eigentlich? Der Begriff ist sehr subjektiv, bedeutet seiner Definition nach „eine sehr starke, positive Emotion, verbunden mit einem vollkommenen, dauerhaften Zustand intensiver Zufriedenheit.“

Studien zufolge kann Geld mitunter doch glücklich machen, je nachdem, wofür man es einsetzt. Nicht das alleinige Besitzen, sondern der Umgang mit Geld ist entscheidend. Michael Norton, Professor an der Harvard University, konnte in einer Studie* nachweisen, dass man zumindest Glücksgefühle kaufen kann. Der simple Trick dabei: das eigene Geld nicht für sich, sondern für andere ausgeben. In einem seiner Experimente bildete er zwei Gruppen, bestehend aus verschiedenen Studierenden. Jeder erhielt einen geringen Geldbetrag, etwa zehn Euro. Die eine Gruppe sollte sich damit etwas Gutes tun und sich selbst etwas von dem Geld kaufen. Die andere Gruppe sollte einer anderen Person etwas von

dem Geld kaufen. Am Abend wurden alle Teilnehmenden befragt, wie hoch sie ihr aktuelles Glücksempfinden einschätzen würden. Die Gruppe, die etwas für andere Personen gekauft hatte, schätzte sich durchgängig glücklicher ein als die Kontrollgruppe.

Dieses eigentlich simple Experiment wurde in den darauffolgenden Jahren auf andere Personengruppen unterschiedlicher Länder, Kulturen und Kontinente ausgeweitet und kam zu vergleichbaren Ergebnissen.

Geben ist demnach tatsächlich seliger denn nehmen. Diese altruistische Denkweise löst in uns etwas aus, ein warmes und zutiefst beruhigendes Gefühl der Zufriedenheit und kann somit zu einer Steigerung des eigenen Wohlbefindens beitragen.

Gerade in der aktuellen Pandemiesituation macht sich bei vielen Menschen ein diffuses Gefühl der Unsicherheit breit. Ein Gefühl, nicht mehr Herr der Lage zu sein, durch äußere Umstände in seinem Handeln bestimmt zu werden. Die eigenständige und kontrollierte Wahl eines Spendenzwecks kann in

einem solchen Moment sehr wertvoll und sinnstiftend sein.

Dies muss nicht immer rein monetär ausgerichtet sein. Viele Menschen, die über genügend Ressourcen verfügen, geben auch eigene Zeit und engagieren sich für andere. Der kürzeste und unkomplizierteste Weg ist und bleibt aber die Geldspende. Daher ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen für wohltätige Organisationen spenden und so zu einem besseren Miteinander in der Gesellschaft beitragen. Dies steht eigentlich im Gegensatz zur verbreiteten Annahme, der Mensch strebe seiner Natur nach danach, immer mehr zu besitzen. Wer es schafft, an einer Stelle in seinem Leben mit dem zufrieden zu sein, was er/sie hat, kann sich angekommen fühlen und den Blick über den eigenen Tellerrand zulassen.

*Stefanie Vontra
Verwaltungsmitarbeiterin*

* „Spending Money on Others Promotes Happiness“ (Elizabeth W. Dunn et. al; 2008)

Selbst-für-sorge: Sorge für dein Selbst. Sorge für dich selbst.

Ich Sorge für so Vieles: meine Familie, den Einkauf, das Essen, den Haushalt, meine Arbeit, das neue Projekt, die zusätzliche Aufgabe von der Vorgesetzten, die Gesundheit meiner Kinder, ihr schulisches Gelingen. Ich engagiere mich ehrenamtlich und kann immer noch mehr tun, denn die Not ist so groß, überall, bei so vielen Menschen, bei Tieren, in der ganzen Welt. Ich möchte mich gesund ernähren, etwas gegen den Klimawandel tun, den Frieden in der Welt unterstützen und den Hunger in Afrika bekämpfen.

So Vieles, für das ich Sorge, über das ich mich Sorge – jedoch um mich selbst, wie Sorge ich da?

Wer in der Hektik des Alltags mit der Fülle der zu bewältigenden Aufgaben nicht innehält, wird immer weiter im Hamsterrad unterwegs ein.

Darum wäre ein erster Schritt der Selbstfürsorge: innezuhalten, eine Pause einzulegen und über folgende Fragen nachzudenken:

Was ist mir wirklich wichtig? Wo liegen meine Prioritäten? Für welche Menschen will ich vorrangig da sein? Welche Aufgabe ist wichtig und wo fange ich an? Also Priorisierung meiner Aufgaben!

Als zweites wäre es wichtig, folgende Fragen zu stellen und eine Antwort zu finden: **Was tut mir gut? Was hilft mir zu entspannen? Was kann ich mir Gutes tun?** Also: Zeiten einplanen, die nur mir allein gehören!

Das Dritte wäre: **Nein sagen lernen zu den immer neu an mich herangetragenen Anfragen, Aufgaben und Hilferufen.** Das ist das Schwerste, bedeutet es doch: Ich muss jemandem meine Hilfe verweigern, ich denke, ich lehne eine andere Person ab, ich bin gegen etwas, gegen jemanden. Hier den Blickwinkel ändern: Ich bin nicht gegen etwas oder jemanden, sondern für jemanden nämlich für mich. Ich kann die Notbremse ziehen. Nur so kann ich auf Dauer wieder für Andere da sein. Mit neuen Kräften, neuer Energie.

Ein Drei-Punkte-Programm – vielleicht eine Chance, der Selbstfürsorge etwas näher zu kommen. Und vielleicht stellt sich dann und wann so etwas ein wie Zeit haben für sich selbst, Muße für die schönen Dinge, die mein Herz erfreuen.

Das wäre etwas sehr, sehr Schönes!

*Norbert Schroeder
Ehrenamtlicher Personalvorstand HospizVereinBergstraße*



Selbstfürsorge unserer Ehrenamtlichen

Selbstfürsorge in der Hospizarbeit – wichtig, und in diesen pandemiegeprägten Zeiten nochmal mehr, für uns alle. Wir haben unsere Ehrenamtlichen gefragt: Woraus schöpft ihr Kraft? Was tut euch gut? Womit sorgt ihr für euer Wohlbefinden, um die ehrenamtliche Hospizarbeit gut meistern zu können? Das sind ihre Antworten:

Natur

- frische Luft, Wald, aus dem Fenster schauen, Wind spüren, in die Wolken schauen und träumen
- Spaziergänge in jeder Jahreszeit, im Wald spazieren gehen, wandern
- wunderschöne Natur, die Natur bei einem Spaziergang bewusst wahrnehmen, laufen in der Natur, Bewegung in der Natur, Natur genießen, mich in der Natur bewegen (Rad fahren, mich im Garten beschäftigen)
- Hände in der Erde spüren, Blumen begrüßen, Pflanzen bestimmen, Gartenarbeit, im Sommer der Garten
- unsere Hunde, Tiere beobachten

Hobby/Tun

- nähen, Sport, musizieren, singen
- ein gutes Buch lesen, eintauchen in Biografien und Geschichten
- ein gutes Essen zubereiten

Innehalten/Für sich sein/Stille

- bewusst eine Auszeit von Menschen nehmen, ganz bewusst nichts tun, versuchen, ganz bei mir zu sein, genügend Zeit für mich selbst, Zeit nur für mich alleine
- immer wieder spüren, was ich im Moment brauche, Kontakt mit mir selbst, innehalten
- eine Stunde am späten Abend ganz für mich: Stille, dem Tag nachgehen, in die Stille gehen, Meditation, tagträumen
- meditieren, an eine höhere Instanz anknüpfen und abgeben
- atmen, spüren, erspüren

Genießen/Wohltun

- genießen für mich allein oder mit Familie und Freunden, mir selber Gutes tun, mich verwöhnen lassen
- das Schöne in den Vordergrund stellen, Farbe und schöne Stoffe in mein Leben holen

- gute Ernährung genießen (gerne in schönen Restaurants)
- im Winter die Badewanne, Massage, ausreichend schlafen
- viel lachen, mehrmals täglich lachen
- laut Musik hören, Musik hören, klassische Musik, Musik
- im Liegestuhl liegen und den Wolken nachschauen
- gruscheln, trödeln, faul sein

Mitmenschen

- immer wieder Kontakt aufnehmen zu Menschen, die mir am Herzen liegen, Freunde und Freundinnen treffen, Familie, Freunde, Verwandte und Bekannte treffen
- Austausch mit Anderen, Kommunikation mit Menschen, Gedankenaustausch, Gespräche, Supervision
- Wo kann ich ein Segen sein/werde ich gebraucht? Sich gegenseitig helfen, den starken Rückhalt meiner Familie spüren

Glaube/Dankbarkeit

- Glaube, Gebet, Dankbarkeit!, Dankbarkeit für meinen Mann, Dankbarkeit für mein erfülltes Leben, Dankbarkeit für meine wunderbare Großfamilie, Dankbarkeit für meine Reiseerlebnisse, Dankbarkeit, etwas Gutes zu tun, Dankbarkeit, keinen Krieg erlebt zu haben

Haltung

- Herausforderungen als Chance betrachten, Abstand wahren, mich zurücknehmen, den anderen sein lassen, nur mitgehen
- Selbstliebe, Selbstmitgefühl, Freundlichkeit zu mir selber, annehmen, dass ich nicht perfekt bin, auf mein Herz hören, Frage an mich selbst: „Was brauchst Du heute, bzw. was brauchst Du heute nicht?“, Erlaubnis geben, Wertschätzung mir selbst gegenüber, Lob für mich selbst, wenn ich Dinge gut gemacht habe
- nur das tun, was meinen Kräften entspricht, im Gleichgewicht bleiben
- Freiheit
- Ehrenamt ist selbstbelohnend
- dankbar auf den Tag zurückblicken

Pflegende Angehörige in besonderen Belastungssituationen

Wenn ich als Koordinatorin der ambulanten Hospizarbeit in eine Familie gerufen werde, nehme ich nicht nur das Leid des schwerstkranken, sterbenden Menschen wahr. Auch die Familienmitglieder sind belastet und oftmals am Rande ihrer physischen und psychischen Möglichkeiten. Alle fragen nach der Patientin beziehungsweise dem Patienten und mit ungefragten „Tipps“ für die Angehörigen wird selten gespart. „Schau auf dich!“, „Du brauchst Abstand und Erholung!“ ... Sätze, die pflegende Angehörige oft von vielen Leuten als gut gemeinten Ratschlag empfohlen bekommen, die sie aber auch oft nicht mehr hören können. Ungebetene Ratschläge können eben auch wie Schläge wirken.

„Wie soll ich auf mich schauen, wenn ich 24 Stunden am Tag für den Pflegebedürftigen da sein muss?“

„Wie soll ich auf mich schauen, wenn am Ende des Tages keine Energie und Kraft mehr übrig ist?“

„Ja, wie denn?“

Wenn die Zeit kommt, in der man könnte, ist die vorüber, in der man kann.

(Marie von Ebner-Eschenbach)

Gut für andere zu sorgen setzt voraus, dass die Helfenden gelernt haben, angemessen mit sich selbst umzugehen. Dass Selbstfürsorge gerade in privaten Pflegesituationen eine immense Herausforderung darstellt, liegt auf der Hand. Und doch ist sie Grundvoraussetzung, um diese meist längerfristige Pflegesituation gut zu bewältigen. Die folgende Geschichte verdeutlicht das – und mehr: Wer sich nicht um sich sorgt, ist auf Dauer nicht überlebensfähig.

In einer Mauerritze lebten zwei Eidechsen, Margarete und Lucia. Lucia lag den Tag über auf der Mauer und badete in der Sonne. Margarete verbrachte die meiste Zeit damit, Insekten zu suchen für sich und ihre Kinder. Wenn sie Lucia auf der Mauer liegen sah, ärgerte sie sich. „Wie du die Zeit vertust! Wenn du eine anständige Eidechse wärest, würdest du dich einmal um das Wohl deiner Kinder kümmern. Was machst du denn den ganzen Tag da oben?“ Lucia blinzelte und sagte: „Ich tanke Energie. Da tue ich doch etwas für

meine Kinder.“ „Das sehe ich anders“, knurrte Margarete. „Und eines Tages wird dich noch der Bussard oder Falke holen.“ „Das bleibt abzuwarten“, meinte Lucia und räkelte sich in der Sonne. Margarete zog es vor, im Schatten niedriger Sträucher nach Beute zu suchen. Sie verbrachte viel Zeit damit, den Ameisen nachzujagen. Sie wirkte oft müde. Ihr Leben wurde zunehmend bedroht: Sie hatte der Flinkheit der Katzen und Wiesel nichts mehr entgegenzusetzen. Lucias Kinder wurden stark und schnell, ganz wie sie selbst. Sie fingen bald die dicken Spinnen, die schnellsten Laufkäfer und selbst große Libellen. Aber am liebsten lagen sie mit ihrer Mutter auf der Mauer und räkelten sich im Sonnenschein. (aus Stefan Hammel: Der Grashalm in der Wüste, edition impress, 2006)

Selbstfürsorge bedeutet seine Bedürfnisse wahrzunehmen, sie richtig einzuordnen und sie sich zu erfüllen. Eigene Grundbedürfnisse zurück zu stellen mag für eine kurze Zeit gut gehen, doch auf Dauer leidet unser Organismus darunter. Eine Zeit lang konnte Margaretes Körper kompensieren, viel Energie zu verbrauchen und sich wenig in der Sonne zu erholen. Auch wir können eine Zeit lang auf Sparflamme leben und von unseren Energiereserven zehren. Doch das geht nur so lange gut, bis diese verbraucht sind.

Und wie geht es Ihnen, wenn Sie diese Zeilen lesen? Haben Sie sich vielleicht in der superaktiven Margarete wiedergefunden? Dann würde ich Ihnen gerne empfehlen, den eigenen Bedürfnissen gegenüber aufmerksamer zu werden und sich besser um das eigene Wohlbefinden zu kümmern. Und doch ist mir bewusst, dass dies leichter geschrieben als getan ist, gerade wenn Sie einen Erkrankten betreuen, pflegen, begleiten. Das erlebe ich oft, wenn ich in Familien komme. Angehörige spüren sehr wohl, dass sie gestresst und vielleicht urlaubsreif sind, sich alles nur noch um die erkrankte Person dreht und sie ihre eigenen Wünsche, Hobbies und schönen Gewohnheiten hintenanstellen. Und zwar über einen langen Zeitraum hinweg. Es ist schwer, da einen guten Weg auch für sich zu finden. Doch es ist wichtig, auf sich selbst und die eigene Gesundheit zu achten, um

nicht selbst irgendwann physisch oder psychisch zu erkranken. Deshalb will ich Sie dazu ermutigen:

- Nehmen Sie die eigenen Bedürfnisse und Gefühle und die Belastungen wahr. Wahrnehmen ist schon der erste Schritt.
- Achten Sie darauf, Ihr Leben nicht vollkommen nach dem Kranken auszurichten. Ihre Bedürfnisse und Wünsche haben genauso Berechtigung.
- Die Verantwortung für eine Besserung der Erkrankung liegt nicht bei Ihnen. Sie können unterstützen – das ist schon viel. Und es ist genug.
- Setzen Sie Prioritäten: Was ist heute WIRKLICH wichtig? Versuchen Sie, generell eine gelasseneren Einstellung zu entwickeln.
- Formulieren Sie dem Kranken gegenüber klar Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse und sagen Sie auch einmal nein.
- Planen Sie gezielt Dinge, die Ihnen Freude machen, in den Alltag ein. Wenn die zeitintensiveren Freizeitaktivitäten und Hobbies nicht hineinpassen, so schauen Sie nach den kleinen Dingen.
- Entspannungsverfahren, Sport, Bewegung und Musik können dazu beitragen, Anspannung und Stress zu verringern. Überlegen Sie, welche Tätigkeiten Ihnen noch dabei helfen können, sich zu entspannen. Das ist sehr individuell.
- Schaffen Sie sich kleine Freiräume. Suchen Sie sich andere Menschen, die Sie beim Umgang mit dem Kranken oder in anderen Bereichen unterstützen und Ihnen Aufgaben abnehmen können.
- Halten Sie Kontakt zu guten Freunden und Bekannten, und beschränken Sie Gespräche über die Pflegesituation auf eine begrenzte Zeit (z.B. zu Beginn des Treffens 10 Min.). Es ist ein gutes Gefühl, sich in dieser Zeit mit nahestehenden Menschen einfach wohlfühlen und auch einmal unbeschwert zu lachen.

- Welche Kontakte sind Ihnen wichtig und weshalb tun sie Ihnen gut?

Schon kleine, positive Gedanken und Übungen im Alltag können dabei unterstützen, ab und zu mal durchzuatmen und Kraft zu tanken.

Wir alle haben unsere Kraftquellen, und es tut gut, sie uns wieder bewusst zu machen. Für uns selbst – und für die Menschen, mit denen wir verbunden sind. So wie es die Geschichte von Margarete und Lucia verdeutlicht. Was raten uns die Stewardessen im Flugzeug im Falle eines plötzlichen Druckabfalls in der Kabine? Richtig! Ziehe dir erst deine eigene Sauerstoffmaske auf das Gesicht und dann hilf anderen. Der Grund leuchtet ein: Eine bewusstlose Person kann anderen nicht mehr helfen. Es ist also nicht nur nützlich und positiv für Sie, wenn Sie sich mehr um sich kümmern. Nur so können Sie auch für andere Menschen da sein. Wenn es Ihnen gut geht, sind Sie offener für die Bedürfnisse des zu pflegenden Angehörigen!

Und das kann auch bedeuten, sich Unterstützung zu holen. Wir vom Hospizverein sind für Sie da. Wir beraten Sie gerne. Bei Bedarf stellen wir Ihnen Ehrenamtliche an die Seite, die Ihnen ihre Zeit schenken, damit Sie sich Ihre kleinen Freiräume zurückerobern können.

Passen Sie gut auf sich auf.

*Angela Schäfer-Esinger,
Kordinatorin der ambulanten Hospizarbeit*

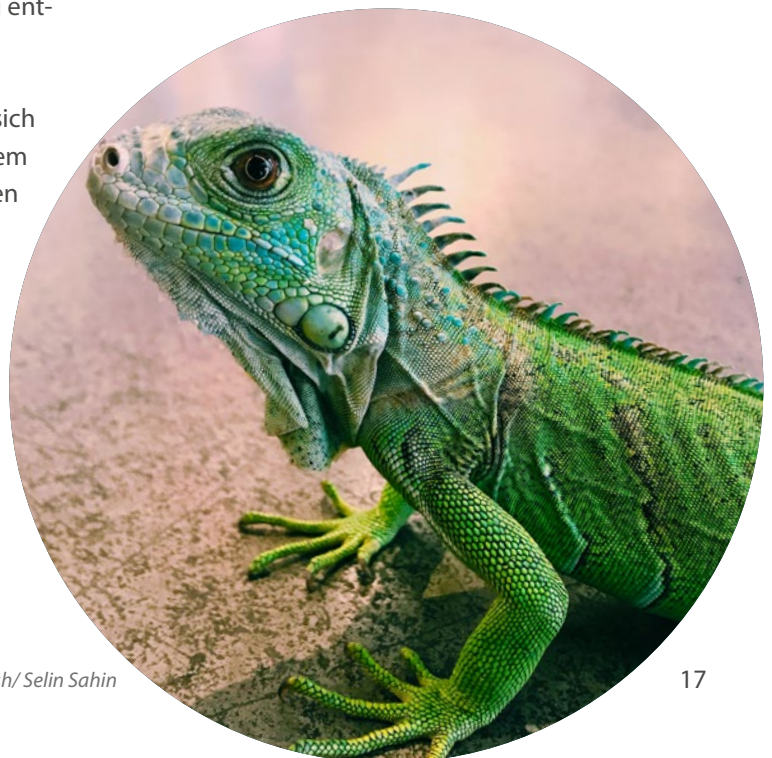


Foto: Unsplash/ Selin Sahin

Ein Plädoyer Von der positiven Wirkung, Gefühle zuzulassen

In meinem Alltag als Sterbebegleiterin begegnen mir viele intensive Gefühle. Die Trauer über den schmerzlichen Verlust eines geliebten Menschen, aber auch die Wut über empfundene Ungerechtigkeiten, fehlende Unterstützung und Bürokratie oder die Angst vor dem Tod sind für uns in der Hospizarbeit allgegenwärtig.

Außerdem erlebe ich, dass diese Gefühle in unserem täglichen Miteinander wenig Platz haben. In unserer Gesellschaft wird wenig oder nur ungern darüber gesprochen und wenn, dann geht es häufig darum, Wege zu finden, wie diese unerwünschten Empfindungen möglichst schnell verschwinden können. Wut und Scham sind selten Gegenstand einer gepflegten Unterhaltung, Trauer und Angst sind nur mäßig geeignet, etwa auf einer Party für gute Stimmung zu sorgen.

Die Autorin Vivian Dittmar beschäftigt sich schon lange mit unserem Umgang mit Gefühlen. Ihrer Erfahrung nach machen wir unbewusst einen großen Bogen um unsere Gefühle in der Befürchtung, im ungünstigsten Moment von ihnen überrascht zu werden.

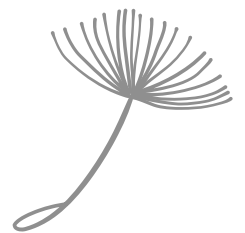
Einzig die Freude erscheint uns noch erstrebenswert, doch die negativ besetzten Gefühle glauben wir unterdrücken zu müssen und merken dabei gar nicht, wieviel Kraft und Energie uns das kostet. Hinzu kommt, dass ein Gefühl, das einmal in uns ausgelöst wurde und von uns keinen Raum bekommt, nicht von allein wieder verschwindet. Es manifestiert sich, der Kloß im Hals wird zu Halsschmerzen, unsere Wut sucht sich womöglich ein anderes, der Situation aber unangemessenes Ventil, und der Ärger über den umständlichen Antrag für ein Pflegebett entlädt sich dann als Wutausbruch bei der Nachbarin, weil sie bei geöffnetem Fenster telefoniert...

Was wäre, wenn wir stattdessen die Kraft unserer Gefühle erkennen würden und für uns einsetzen? Wenn wir erkennen würden, dass auch Trauer, Wut und Angst für uns sinnvolle Mittel sind, mit den Ereignissen in unserem Leben umgehen zu können?

Wie kann das gehen? Ein Beispiel: Ein Vater begleitet seine Kinder auf den Spielplatz und ärgert sich dort über den Müll in der Sandkiste; die Nachlässigkeit anderer macht ihn wütend. Doch anstatt lautstark

zu schimpfen, organisiert er an einem der nächsten Samstage eine Aufräumaktion. Oder: Wir haben Angst vor dem Tod, doch anstatt das Thema auszublenden, planen wir unsere Beerdigung. Oder wir schreiben eine Liste der Dinge, die wir unbedingt noch machen möchten. So hilft uns die Anerkennung unserer Angst, kreativ mit dem Thema Tod umzugehen, anstatt es zu vermeiden. Und dafür kann ich mich dann auch über die guten Dinge, die ich im Zulassen all meiner Empfindungen erleben darf, wirklich und wahrhaftig freuen. Genauso wie über den sauberen Sandkasten.

Gefühle entstehen, indem wir das, was passiert, auf uns beziehen und dazu eine Haltung einnehmen. Vivian Dittmar, Autorin und Impulsgeberin für kulturellen Wandel, sagt, wenn wir den tieferen Sinn und Nutzen unserer Gefühle verstehen, sind wir in der Lage, sie bewusst einzusetzen, um unsere Haltung zu vertreten. Sie zeigt Wege auf, wie wir uns mit unseren Gefühlen anfreunden können, so dass wir uns den kräfteraubenden Einsatz von



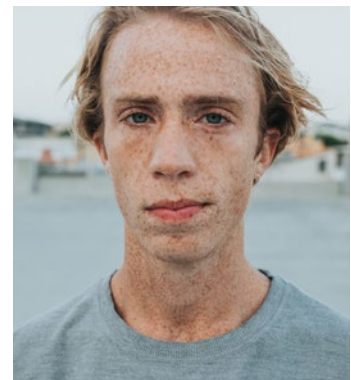
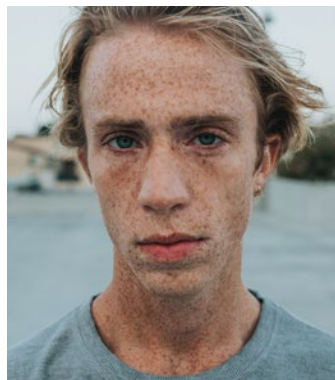
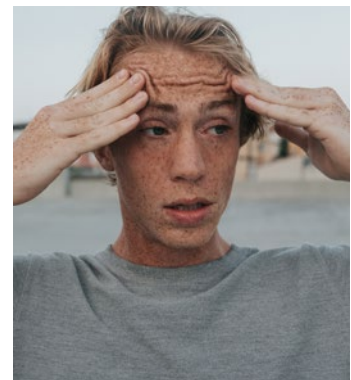
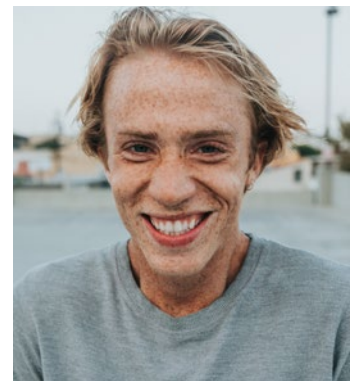
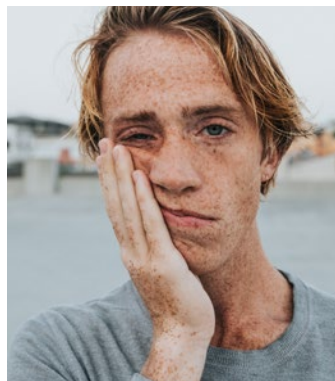


Vermeidungsstrategien sparen können.

Gefühle sind die Kräfte, die uns helfen, unser Leben aktiv zu gestalten, Position zu beziehen und das Leben in seiner Tiefe und Kostbarkeit wahrzunehmen. Jedes einzelne der Gefühle ermöglicht uns, unseren Herzenswünschen, Ängsten und Ärgerissen bewusst eine Richtung zu geben. Trauer, Wut, Scham, Angst und Freude befähigen uns, angemessen mit Situationen umzugehen und uns im Miteinander zu begegnen. Ich finde, wir sollten uns gegenseitig ermutigen, unseren Gefühlen in der Gesellschaft mehr Raum zu geben.

Wer Lust hat, tiefer in die Welt der Gefühle einzusteigen und sie als heilende Kräfte kennenzulernen, dem empfehle ich das Buch von Vivian Dittmar: *Gefühle & Emotionen*. Eine Gebrauchsanweisung: Wie emotionale Intelligenz entsteht, Verlag VCS Dittmar, Edition Est 2014

*Sabine Hehn
Ehrenamtliche Hospizbegleiterin und
Vorstandsmitglied Hospizverein Bergstraße*



Fotos: Unsplash/Nathan Dumlao

Fortbildungsthema: Strategien erlernen

Dass unser Thema „Selbstfürsorge“ gerade für die tagtäglich mit dem Sterben konfrontierten Pflegenden besonders wichtig ist, zeigt sich auch im Curriculum für die Zusatzqualifikation Palliative-Care. Gibt es dort doch bei der Kernkompetenz 10 („Selbstwahrnehmung üben...“) verpflichtend zwei Unterrichtseinheiten mit der Überschrift „Stressmanagement und Bewältigungsstrategien“.

Im Einführungstext des Curriculums heißt es: „Nur ein stabiler Pflegender kann ein „stützender“ Begleiter sein...“. Eines meiner liebsten Bilder dazu ist das des Regenbogens. Dieses setze ich gerne in Kursen ein.

Ein Regenbogen ist ja, rein wissenschaftlich gesehen, wirklich nichts Besonderes. Es handelt sich um transparentes, farbloses, geschmackloses, nichtssagendes H₂O. Aber dennoch ist ein Regenbogen bunt und schillernd, und wer würde nicht von sich behaupten, Regenbögen zu mögen?

So ist es ja auch bei uns Menschen, gerade bei denen, die im sozialen oder Gesundheits- oder Hospizbereich unterwegs sind. Physisch gesehen sind sie nichts Besonderes, dennoch bunt und kreativ und liebenswert.

Der Regenbogen kann so bunt sein, weil er mit seiner Lichtquelle in Kontakt ist. Die Sonne strahlt das Wasser an und lässt den Regenbogen erstrahlen. Wenn das Wasser nicht mehr in Kontakt mit der Lichtquelle ist, ist es vorbei mit bunt und schön und faszinierend.

Genauso ist es bei uns Menschen. Wenn wir nicht mehr in Kontakt sind mit unserem Licht, unseren Kraftquellen, hat es sich bald erledigt mit kreativ und schillernd.

Wofür die Sonne hier steht, bzw. welches unsere Kraftquellen sind, muss jede/r für sich herausfinden. Für viele ist es Glaube, Meditation oder Yoga. Manche finden ihre Kraft in Musik, Tanz oder Spaziergängen in der Natur. Tiere, Spielen und natürlich die Familie werden oft genannt. In den Kursen fragen wir deshalb nicht nur nach den Kraftquellen, sondern auch danach was die Teilnehmer tun, um diese nicht aus den Augen zu verlieren.

Sehr gut erinnere ich mich auch an einen prägenden Ausspruch von Frank Ostaseski, dem Begründer des Zen Hospice Project in San Francisco, bei dem ich zu Beginn meiner hospizlichen Laufbahn oft Seminare besuchte. Er pflegte zu sagen: „You must find a place of rest in the middle of things!“

(Du musst einen Ort des Ausruhens inmitten aller Dinge finden!) Das heißt, du kannst nicht warten bis zum nächsten Urlaub oder bis der Patient verstorben ist. Jetzt inmitten von all der Arbeit, all dem Kummer und all dem Durcheinander musst du immer wieder einen kurzen Moment der Erholung finden. Beim Händewaschen, beim Blick aus dem Fenster, bei einem kurzen Gebet. Er hatte hierfür eine Vielzahl an Ideen zu kurzen Atemübungen oder Entspannungen oder Stoßgebeten.

Wenn es uns gelingt, unseren Kursteilnehmenden etwas davon zu vermitteln, sind wir zufrieden.

*Doris Kellermann
Kordinatorin ambulante Hospizarbeit &
Leitung Akademie*



Selbstpflege im stationären Hospiz

„Wie schaffen Sie das nur? Ich könnte das nicht!“. So oder so ähnlich äußern sich viele Menschen gegenüber unseren KollegInnen in der Pflege. Trotzdem arbeiten viele der MitarbeiterInnen im stationären Hospiz schon seit über zehn Jahren hier, und das nach wie vor engagiert und empathisch.

Die Mitarbeitenden in unserem Haus, in jeder Berufsgruppe, im Haupt- und im Ehrenamt, sind immer wieder mit dem Tod unserer Gäste konfrontiert. Mit manchem Gast hat man am Vortag noch am Frühstückstisch zusammengesessen oder sich im Garten getroffen, und am nächsten Tag ist er verstorben. Andere hat man in den vielen Monaten ihres Aufenthalts gut kennengelernt und zu ihnen ein vertrauensvolles Verhältnis aufgebaut. Das Versterben eines Gastes, seine Befindlichkeiten, seine Schmerzen oder der Verlust von Fähigkeiten berühren auch unsere Mitarbeitenden. Auch sie müssen sich mit Trauer, Unverständnis und Wut auseinandersetzen.

Pflege kostet Kraft. Nicht nur körperlich und psychisch, sondern auch emotional ist im stationären Hospiz immer wieder voller Einsatz gefragt.

Wie sorgen unsere Pflegekräfte für sich selbst? Was tun sie, damit sie nicht ausbrennen, sondern weiterhin liebevoll und umsichtig ihrer Arbeit nachgehen können? Im Gespräch mit ihnen hat sich folgende Strategien herauskristallisiert:

- **Ein Gespräch über die Situation — sich aussprechen zu können**
Über die Situation sprechen zu können: im Team mit anderen KollegInnen, in der Supervision mit professioneller Begleitung oder auch zu Hause mit FreundInnen und PartnerInnen.
Das Gespräch hilft, sich mit der eigenen Trauer, Hilflosigkeit und Wut auseinanderzusetzen und die Dinge, die einen betroffen machen, zu benennen. Unsere persönliche Schweigepflicht stellt hier kein Hindernis dar, denn es geht ja nicht um den Gast, sondern um das eigene, persönliche Erleben. Daher müssen keine Namen genannt oder vertrauliche Angaben weitergegeben werden.



- **Familie und Freundschaften**
Zeit mit Familie und FreundInnen zu verbringen ist wesentlich, um sich wieder zu verorten und Kraft zu tanken. Es ist wichtig zu spüren, dass es etwas neben der Arbeit gibt. Das Zusammensein mit geliebten Menschen stellt ein wichtiges Gegengewicht zu den Erfahrungen auf der Arbeit dar und sorgt dafür, dass wir in der Balance bleiben.
- **Im Alltag um Unterstützung bitten und Grenzen aufzeigen**
Auch während der Arbeit gibt es Möglichkeiten, mit seinen Kräften zu haushalten und sich Unterstützung zu holen. Neben pflegerischen Hilfsmitteln (zum Beispiel Lifter und höhenverstellbare Betten) gibt es die Möglichkeit, die Aufgaben gut zu verteilen und sich kleine Ruhepausen zu schaffen.
- **Bewegung**
„Wenn ich mich beim Sport richtig auspowere, dann kommen meine Gedanken zur Ruhe und ich kann mich entspannen“, sagt ein Mitarbeiter. So ergeht es vielen anderen. Wie die Bewegung aussieht, ist ganz individuell und reicht von Spazieren gehen bis Kampfsport. Hauptsache, die Gedanken finden ein Ventil und kommen zur Ruhe.

- **Regelmäßige Pause und immer mal ein Tapetenwechsel**

Niemand kann immer nur geben. Die Arbeit in der Pflege verlangt von den Pflegekräften täglich ein hohes Maß an Empathie, aber auch Klarheit und Konzentration. Auch wenn sie selber traurig und betroffen sind, müssen sie Übersicht bewahren und ihr Gegenüber stützen.

Daher sind freie Zeiten wesentlich. Neben der körperlichen Erholung erholt sich auch die Psyche von der Anspannung durch die verantwortungsvolle Tätigkeit. Und wenn die Seele wieder ausreichend entspannt ist, können die MitarbeiterInnen auch wieder aufmerksam zuhören und mit Freundlichkeit und Freude ihrer Arbeit nachgehen. Die Arbeit kostet Kraft, so ist es kein Zufall, dass viele der Pflegekräfte nicht in Vollzeit, sondern überwiegend in Teilzeit mit unterschiedlichen Stundenanteilen tätig sind. Freie Tage zwischen Dienstblöcken sind notwendig, um sich wirklich zu erholen.

- **Sich etwas Gutes tun**

Das sieht für jeden ganz unterschiedlich aus. Manche lieben es zu verreisen, andere freuen sich auf die Gelegenheit, mal in Ruhe ein Buch zu lesen, zu singen oder zu tanzen. All das sorgt dafür, dass man einen Schritt aus der Alltagssituation herausgeht, Kraft schöpft und dann wieder neu starten kann.

Ein Patentrezept gibt es nicht – allen Aktivitäten liegt aber die gleiche Idee zu Grunde: Vergleichbar mit einem Sicherheitskonzept im Flugzeug, bei dem jeder aufgefordert ist, sich zunächst selbst die Sauerstoffmaske aufzusetzen und dann seinem Nachbarn zu helfen, ist es bei der Arbeit im stationären Hospiz. Nur wer dafür sorgt, gut bei Kräften zu bleiben (psychisch, emotional und körperlich), ist dauerhaft in der Lage, anderen zu helfen und sie in ihrer schwierigen Situation zu unterstützen.

*Sandra Scheffler
Leiterin stationäres Hospiz Bergstraße*



***Nimm Dir Zeit.
Ein Acker, der ausruhen konnte,
liefert prächtige Ernte.***

(Ovid)

Goldene Urkunde für Zahnarzt Dr. Schmitt

Hospiz ist Gold wert! Das dachte sich der Bensheimer Zahnarzt Dr. Hans Jürgen Schmitt 2004 und stieß eine Aktion an, an der sich einige weitere Zahnärzte aus der Umgebung beteiligen. Sie und nun Dr. Schmitts Sohn Johannes sammeln Zahngold, das kostenlos eingeschmolzen wird und dann dem stationären Hospiz zugutekommt. Inzwischen sind so über 200.000 Euro zusammengekommen. Die goldene Urkunde hat sich der Ideengeber wahrlich verdient. Unser Dank gilt aber auch allen anderen ZahnärztInnen, die sich an der Aktion beteiligen sowie natürlich all denen, die erlauben, dass ihr Zahngold für unsere Hospizarbeit verwendet wird.



Aktuelles

Übern Tellerrand: Kulturpfad in Jugenheim, ein halbstündiger Spaziergang vom Museum Stangenberg-Merck zum Schloss Heiligenberg. Der Gang zwischen Kultur, Kunst und Geschichte macht die Landschaft an der Bergstraße zum Erlebnis. Infos: <https://www.juhoe.com/kulturpfad.html>

Fundsache für Neugierige: Mitgefühl, ein dänischer Dokumentarfilm, 2021 – Ein starkes Plädoyer für die Anerkennung von Menschlichkeit in der Altenpflege. Berührend und inspirierend zugleich.

Wir bitten um Spenden für die Erneuerung der Küche im stationären Hospiz

Essen hält Leib und Seele zusammen! Das gilt auch und ganz besonders für unsere Gäste im stationären Hospiz. In der hauseigenen Küche werden nicht nur alle Mahlzeiten täglich frisch zubereitet, sondern sie bietet auch die Möglichkeit auf Wünsche und Bedürfnisse der Gäste einzugehen.

Dieser Küche merkt man nach über zehn Jahren ihre Dauerbelastung an. Die Leistungsfähigkeit des Herdes nimmt ab, die Scharniere an den Schränken geben nach, ... Es wird dringend Zeit, die Küche zu erneuern bzw. elektrische Geräte, wie Herd oder Backofen, auszutauschen. Das steht ganz oben auf unserer Agenda für 2022! Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns mit Ihrer Spende dabei unterstützen.

€uro-Überweisung

Nur für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro. Überweisender trägt die Entgelte bei seinem Kreditinstitut; Begünstigter trägt die übrigen Entgelte.

Begünstigter: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

H o s p i z B e r g s t r a ß e g G m b H

IBAN des Begünstigten

D E 3 9 5 0 9 5 0 0 6 8 0 0 0 3 0 7 3 0 7 9

BIC des Kreditinstituts des Begünstigten (8 oder 11 Stellen)

H E L A D E F 1 B E N

Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck ggf. Name und Anschrift des Überweisenden - (nur für Begünstigte)

S p e n d e f u e r d i e n e u e K u e c h e

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. à 35 Stellen)

Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

16

Datum

Unterschrift(en)

SEPA



Jubiläumsprogramm der Akademie Besonderer Gast: Prof. Dr. Sven Gottschling

Seit nun bald fünf Jahren bietet das Bildungsprogramm unserer Akademie Themen, die Fachkräfte im Gesundheitswesen, pflegende Angehörige und Ehrenamtliche der Hospizarbeit in ihren Aufgaben praxisnah unterstützen. Zum Jubiläum freuen wir uns über einen besonderen Gast aus dem Saarland: Der Palliativmediziner und Bestsellerautor Prof. Dr. Sven Gottschling (Foto unten) wird in einem Vortrag am 13. Oktober 2022 erläutern, was man heute für ein gutes Lebensende tun kann.

Auch weitere Angebote richten sich an alle, die sich mit dem Lebensende und der Trauer befassen möchten. Sie erfahren zum Beispiel, was beim Erstellen von Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht zu beachten ist oder wie Menschen mit Demenz behutsam begleitet werden können. Andere Veranstaltungen beschäftigen sich mit der Trauer von Männern und mit der Frage, wie kognitiv beeinträchtigte Menschen einen Verlust erleben.

Auch im Angebot für Fachkräfte tut sich was. So haben wir im neuen Bildungsprogramm die Qualifizierungskurse in Palliative Care um einen Update-Kurs erweitert, in dem neben neuen Impulsen der kollegiale Austausch im Mittelpunkt steht. Auch neu: Letzte Hilfe Kurse gibt es nun auch für Profis! Anhand typischer Fallbeispiele erarbeiten Mitarbeitende aller Bereiche im Gesundheitswesen, wie gute Zusammenarbeit und patientenorientierte Begleitung am Lebensende aussehen kann. Und noch eine besondere Veranstaltung zum fünften Geburtstag: Ein Workshop unter Leitung von Prof. Dr. Sven Gottschling bietet Fachkräften Orientierung im Umgang mit dem Sterbewunsch.

Das umfassende Bildungsprogramm 2022 erhalten Sie ab sofort in unserer Geschäftsstelle (Am Wambolterhof 4-6 in Bensheim), unter 06251 98945-0 oder per Mail an akademie@hospiz-bergstrasse.de. Alle Veranstaltungen sind auch auf www.hospiz-bergstrasse.de veröffentlicht.



Ihre Spende macht den Unterschied

... und sichert die sehr gute Qualität von Pflege, Betreuung und Begleitung in unseren Einrichtungen. Zahlreiche Leistungen und Angebote könnten wir ohne Ihre Unterstützung nicht anbieten.

Unser zentrales Spendenkonto

HospizVerein Bergstraße e.V.
Sparkasse Bensheim
IBAN: DE89 5095 0068 0005 0000 54

Spendenkonto für das stationäre Hospiz

Hospiz Bergstraße
gemeinnützige GmbH
Sparkasse Bensheim
IBAN: DE39 5095 0068 0003 0730 79

Zur nachhaltigen Förderung der Arbeit des stationären Hospiz Bergstraße und der fünf Hospizgruppen im Kreis Bergstraße

HospizStiftung Bergstraße
Sparkasse Bensheim
IBAN: DE85 5095 0068 0005 0300 02
Verwendungszweck: Zustiftung

Spenden und Zustiftungen sind bei Ihrer Steuererklärung abzugsfähig. Wir erstellen eine Zuwendungsbescheinigung, wenn Sie bei Ihrer Überweisung Name und Adresse angeben.

Wiederaufnahme von Meditation und offener Mitsingrunde

Nach längerer Corona-Pause finden die beiden offenen Angebote im stationären Hospiz wieder statt. Um auf die Veränderungen der Pandemie reagieren zu können und maximale Teilnehmerzahlen nicht zu überschreiten, bitten wir allerdings um Anmeldung.

Meditation – eine Gelegenheit zum Durchatmen und Innehalten mit Stille, Texten und Musik an jedem dritten Montag im Monat von 19 bis 20 Uhr. Anmeldung im stationären Hospiz, 06251 17528-0, stationaer@hospiz-bergstrasse.de

Offene Mitsingrunde – Singen in lockerer gemütlicher Runde ohne Vorkenntnisse an jedem ersten Donnerstag im Monat von 19 bis 20:30 Uhr. Anmeldung: jutta.pr@web.de oder 06251 17528-0.

Bei
allen
unseren
Veranstaltungen
gelten derzeit die
3G-Regeln



Stellenanzeigen

Zurzeit suchen wir für das stationäre Hospiz

- Stellv. Pflegedienstleitung
- Pflegekräfte

und für den HospizVerein

- MitarbeiterIn im Immobilienmanagement

Mehr Informationen dazu, sowie allgemein Informationen zu offenen Stellen finden Sie auf unserer Website unter www.hospiz-bergstrasse.de/jobs.

Qualifizierung von TrauerbegleiterInnen

Auch in diesem Jahr war die Nachfrage nach unseren Angeboten zur Trauerbegleitung sehr hoch. Für uns ist das Grund genug, das Team der ehrenamtlich tätigen TrauerbegleiterInnen zu verstärken und bereits engagierte Ehrenamtliche weiterzubilden.

Im kommenden Jahr starten wir mit voraussichtlich zwölf Teilnehmenden eine einjährige Qualifizierungsmaßnahme nach den Maßgaben des Bundesverbandes Trauerbegleitung. Grundlage sind aktuelle Konzepte der Trauerforschung, Unterschiede von Sterbe- und Trauerbegleitung, die Vermittlung von Gesprächsführungskompetenzen sowie Selbsterfahrungsübungen.

Neue E-Mail-Adressen

Sie erreichen unsere Einrichtungen nun unter den einfacheren E-Mail-Adressen:

- verein@hospiz-bergstrasse.de
- stationaer@hospiz-bergstrasse.de
- stiftung@hospiz-bergstrasse.de

Die bisherigen E-Mail-Adressen sind weiter aktiv.



Ergebnis der Kalenderaktion

Viele von Ihnen haben Kalender für das Jahr 2022 bestellt, die mit Naturbildern von Christa Zencke gestaltet sind. Vom Erlös aus den Kalender gehen 3.800 Euro an unser stationäres Hospiz, weitere 450 Euro konnten wir an unser Partnerhospiz, das Knysna Sedgfield Hospice in Südafrika, überweisen.

Neue Ausstellung im stationären Hospiz ab 28. Februar

Die nächste Kunstausstellung im stationären Hospiz beginnt am 28. Februar. Präsentiert werden Werke von Elft- und ZwölftklässlerInnen der internationalen Schule "State International School Seeheim" (SISS Secondary). Sie sind dazu verpflichtet, sich außerhalb der regulären Schulzeiten sozial, kreativ und/oder sportlich zu engagieren. In diesem Rahmen organisiert das "Art-Lab"-Team Kunst eine Ausstellung. Gezeigt werden unterschiedliche Interpretationen des Themas "home (Zuhause)". Die Kunstwerke sind werktags bis zum 22. April von 8 bis 16 Uhr im stationären Hospiz, Kalkgasse 13 zu sehen.

Impressum: ISSN 2196-1026
Herausgeber: HospizVerein Bergstraße e.V.
Am Wambolterhof 4-6 | 64625 Bensheim
Tel.: 06251 98945-0 | verein@hospiz-bergstrasse.de
www.hospiz-verein-bergstrasse.de

Geschäftsführender Vorstand: Claudia Mayer 1. Vorsitzende,
Dr. Wolfgang Mansfeld, Schatzmeister
Auflage: 1.900 Exemplare
Redaktionsteam: Dr. Swantje Goebel, Claudia Mayer, Elke Mayer,
Christine Palten, Sandra Scheffler, Sibylle Steinmetz, Stefanie Vontra

Ja! Ich will Mitglied werden im HospizVerein Bergstraße e. V.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon Geburts-

Beruf

Der HospizVerein Bergstraße e.V. informiert über die Hospizarbeit an der Bergstraße.

Ich bitte um

- die Zusendung des Hospizbriefes per Post (3x / Jahr)
- die Zusendung des Hospizbriefes und der Newsletter des HospizVereins Bergstraße per Mail (6x / Jahr)

Die Genehmigung zur Zusendung dieser Informationen kann ich jederzeit widerrufen.

Ich erkenne die Satzung des HospizVereins Bergstraße e. V. an.

Datum Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

HospizVerein Bergstraße e. V.
Am Wambolterhof 4-6, 64625 Bensheim
Gläubiger-Identifikationsnummer DE52ZZZ00000214470

Hiermit ermächtige ich den HospizVerein Bergstraße e. V. meinen Mitgliedsbeitrag

- in Höhe von 5 Euro monatlich (Mindestbeitrag)
- in Höhe von _____ Euro monatlich
- in Höhe von 60 Euro jährlich (Mindestbeitrag)
- in Höhe von _____ Euro jährlich
- in Höhe von 30 Euro jährlich (Rentner, Studierende)

bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos durch Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom HospizVerein Bergstraße e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

KontoinhaberIn

Kreditinstitut

IBAN

Datum Unterschrift

Ja! Ich übernehme eine Patenschaft für das stationäre Hospiz Bergstraße

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon Geburts-

Ich bitte um

- die Zusendung des Hospizbriefes per Post (3x / Jahr)
- die Zusendung des Hospizbriefes und der Newsletter des HospizVereins Bergstraße per Mail (6x / Jahr)
- die Zusendung weitere Informationen oder Einladungen des stationären Hospiz Bergstraße
 - per Post
 - per Mail

Der Versand des HospizBriefes erfolgt über den Hospiz-Verein Bergstraße, die der Informationen/Einladungen über das stationäre Hospiz Bergstraße. Die Genehmigung dieser Zusendungen kann ich jederzeit widerrufen.

Ich bin einverstanden, als Pate/Patin namentlich auf der Website erwähnt zu werden. ja nein

Datum Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Hospiz Bergstraße gemeinnützige GmbH
Kalkgasse 13, 64625 Bensheim
Gläubiger-Identifikationsnummer DE39ZZZ00000395803

Hiermit ermächtige ich die Hospiz Bergstraße gemeinnützige GmbH, meinen Patenschaftsbeitrag

- in Höhe von 10 Euro monatlich
- in Höhe von _____ Euro monatlich
- in Höhe von 120 Euro jährlich
- in Höhe von _____ Euro jährlich

bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos durch Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Hospiz Bergstraße gemeinnützige GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

KontoinhaberIn (Name, Vorname)

Kreditinstitut

IBAN

Datum Unterschrift

Vertrauen

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschah, richtig ist. Von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich, das nennt sich Vertrauen!

Selbstachtung

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, wie sehr es jemanden beschämt, ihm meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich wusste, dass weder die Zeit reif noch der Mensch dazu bereit war und auch wenn ich selbst dieser Mensch war. Heute weiß ich, das nennt sich Selbstachtung!

Authentisch-Sein

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, das nennt man Authentisch-Sein!

Ehrlichkeit

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwickeln. Heute mache ich nur, was mir Spaß und Freude bereitet, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich, das nennt man Ehrlichkeit!

Selbstliebe

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das gesunden Egoismus, aber heute weiß ich, das ist Selbstliebe!

Einfach-Sein

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt, das nennt man Einfach-Sein!

Vollkommenheit

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, immer weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick, wo alles stattfindet. So lebe ich jeden Tag und nenne es Vollkommenheit!

Herzensweisheit

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam mein Verstand einen wichtigen Partner, diese Verbindung nenne ich Herzensweisheit!

Das ist das Leben

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich, das ist das Leben!

Dieser Text wird Charlie Chaplin zugeschrieben



