

WEGBEGLEITER

HOSPIZVEREIN WIESBADEN AUXILIUM E.V. | NR. 31 | HERBST 2021



TITELTHEMA

Perspektiven

AUS DEM VEREIN

**Veranstaltungen
Trauerangebote**

EDITORIAL

Krisen – Resilienz – Perspektiven

Umweltkrise, Corona-Krise, politische Krisen, humanitäre Krisen, persönliche Krisen – wir alle werden mit Krisen konfrontiert. Unsere letzte Krise wird dann wohl das Sterben sein. Besonders belastend sind langandauernde Krisen, wie die aktuelle Corona-Krise. In der letzten Wegbegleiter-Ausgabe haben wir beleuchtet, was uns in der Krisensituation unterstützt: Mit einer stabilen Resilienz kommen wir leichter durch eine Krise. Tragfähige menschliche Kontakte, soziale Sicherheit und erfüllte Grundbedürfnisse helfen in der Krise, persönliche Ressourcen können Erleichterung schaffen, Durchhaltevermögen ist wichtig. „Resilienz ist die falsche Antwort“ war dann aber der Titel eines Interviews mit der Soziologin Stefanie Gräfe in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung im Februar 2021. Wer resilient ist, hat die Tendenz sich anzupassen und Gegebenheiten hinzunehmen statt Veränderungen zu suchen.

Vielen Menschen widerstrebt es zutiefst, die Kontrolle im eigenen Leben zu verlieren, machtlos dem Schicksalslauf zuzusehen, die Selbstbestimmung nicht wahrnehmen zu können. Nach einem Jahr unter einschränkenden Corona-Bedingungen wurde immer öfter angemahnt: „Die Menschen brauchen Perspektiven!“ Oder vielleicht einen Perspektivwechsel? Perspektivwechsel versprechen Veränderungen. Auch Fortschritt? Sind wir dazu bereit? Wo wünschen wir uns in der Gesellschaft einen Perspektivwechsel? Wo kam es gerade zu einem deutlichen Perspektivwechsel?

In der Krise geht es auch um den Erhalt der Lebensqualität – das Thema der Hospiz- und Palliativarbeit. Perspektiven und Perspektivwechsel sollen Titelthema dieses Wegbegleiters sein.

Ihr Redaktionsteam

AUXILIUM 

mit Unterstützung der
AUXILIUM Stiftung Marianne Kahn

IMPRESSUM

Herausgeber: Hospizverein Wiesbaden Auxilium e. V. · Der Wegbegleiter erscheint zweimal jährlich. **V. i. S. d. P.:** Vorstand · **Redaktion:** Herbert Breinich, Bianca Ferse, Gerhard Helm, Karl Georg Mages, Gudrun Pfundt, Ruth Reinhart-Vatter, Kirstin Schulte, Sabine Storm. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. **Layout:** Q (www.q-gmbh.de)

TITELTHEMA

4

Einsamkeit? Das war gestern.
(K)eine Organisationsaufgabe für andere?

6

Unterwegs zum Selbstmitgefühl
Liebevolle Zuwendung gegenüber der eigenen Person

AUS DEM VEREIN

10

Buchtip
Das schlimmste Geräusch ist die Stille

Neue Broschüre
HospizPalliativNetzwerk
Wiesbaden und Umgebung

11

Buchtip
Männer in Todesnähe

12

Feierabend.de
Soziale Netzwerke für Senioren

13

Qualifikation in Corona-Zeiten
Neue Hospizbegleiterinnen

14

AUXILIUM – quo vadis?
An der Seite des Menschen

8

„Du musst jetzt stark sein!“
Ein Appell dafür, Schwäche als Stärke zu begreifen

17

Hospiz im Dialog – 2021

18

Kurse, Angebote, Veranstaltungen

20

Eine bereichernde Zeit
Margarete Keilmann über ihr Jahr bei AUXILIUM

22

Unser Vorstand erhält Unterstützung
Zwei neue Beisitzerinnen

23

Mitglieder im Portrait
Peter Schneider

24

Nachruf, Gedicht, Kurzgefasst

KONTAKT

Hospizverein Wiesbaden Auxilium e. V.
Luisenstraße 26 · 65185 Wiesbaden
Telefon 06 11-40 80 80 · www.hvwa.de
info@hospizverein-auxilium.de
facebook.com/auxiliumwiesbaden

Liebe Mitglieder, Freunde und Unterstützer von AUXILIUM!

Wenn Sie diesen zweiten Wegbegleiter des Jahres in den Händen halten, bewegt sich 2021 bereits langsam auf die Ziellinie zu. Wie würden Sie das Jahr einordnen oder persönlich bewerten? Ist es ein gutes Zeichen, dass die Coronapandemie durch weitgehend angemessenes Verhalten, durch einen riesigen solidarischen Kraftakt, durch die schnelle Entwicklung und Verfügbarkeit wirksamer Impfstoffe zumindest in unseren Breiten weit zurückgedrängt werden konnte? Oder ist es ein negatives Ergebnis, dass die Pandemie trotz aller Anstrengung immer noch da ist, dass wir zumindest in globaler Sicht mit dem Virus leben lernen müssen?

Die Antwort hängt womöglich von der Perspektive, dem Blickwinkel, ab, mit dem man an solche Fragen herangeht. Wie hilfreich kann es sein, auch die andere Perspektive einzunehmen? Kommt man so zu besseren Ergebnissen? Perspektivwechsel ist ein Schwerpunktthema dieses Wegbegleiters.



Und als ob die ungebetene Pandemie nicht schon schlimm genug wäre, kam Mitte Juli die Flutkatastrophe im Westen unseres Landes und in Belgien dazu, mit unsäglichen Verlusten, Not und Trauer. Nicht weit weg, sondern direkt vor unserer Haustür.

2021 – ein gutes Jahr? Das war es hoffentlich für Sie im persönlichen

Umfeld, im Familien- und Freundeskreis.

Hospiz ist Haltung, Hospizarbeit ist Haltung. Ein unverrückbarer Wertekanon zum Wert und zur Würde menschlichen Lebens ist immer auch ein verlässlicher Kompass in Zeiten, die für eine späte Nachkriegsgeneration so noch nicht erlebt wurden. In der Hospizarbeit werden wir von AUXILIUM weiter für Menschen am Lebensende da sein, sie auf dem letzten Abschnitt ihres Lebens begleiten und vieles mehr tun.

Ohne stetige Unterstützung ist dies nicht möglich. Ohne Geld- und Zeitspenden können wir als unabhängiger, ausschließlich von bürgerschaftlichem Engagement getragener Verein für ein Leben in Würde bis zuletzt für die Menschen unserer Stadt Wiesbaden nichts tun. Helfen Sie bitte weiter mit!

Wir wünschen Ihnen vor allem Gesundheit, Glück und Freude, Begegnungen mit den Menschen, die Ihnen etwas bedeuten. Tun Sie Dinge, die Ihnen selbst und für andere wichtig sind.

Ihr

Karl Georg Mages
Vorstandsvorsitzender

SPENDENAUFRUF

Seit 30 Jahren engagiert sich der Hospizverein AUXILIUM in Wiesbaden für Schwerstkranke, Sterbende und ihre Angehörigen und unterstützt diese bei ihrem Wunsch, zu Hause, im privaten und persönlichen Umfeld sterben zu können. Heute zählt der Verein rund 600 Mitglieder und 60 ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen. AUXILIUM steht für:

- Qualifizierte ambulante Hospizbegleitung
- Trauerbegleitung
- Professionelle Palliative-Care-Betreuung
- Beratung und Unterstützung zu Fragen der letzten Lebensphase

Auch weiterhin möchten wir Sterbende und deren Angehörige begleiten und unterstützen. Helfen Sie uns deshalb mit Ihrer Spende, werden Sie Vereinsmitglied, bringen Sie uns ins Gespräch.

Hospizverein Wiesbaden AUXILIUM e. V.
Wiesbadener Volksbank
IBAN DE12 5109 0000 0004 1190 02

Bei Fragen und Anregungen steht Ihnen unser Geschäftsführer Ralf Michels gerne zur Verfügung:

Telefon 0611-40 80 820

E-Mail info@hospizverein-auxilium.de

Einsamkeit? Das war gestern.

(K)eine Organisationsaufgabe für andere?

Der Spiegel berichtete über ein Experiment mit Tauflieden: Diese sozialen Wesen leben in Gemeinschaften und brauchen sich gegenseitig – bei der Futtersuche ebenso wie bei der Sorge für den Nachwuchs. Tauflieden schlafen lange und gerne. Wenn sie vereinzelt werden, können sie nicht mehr richtig schlafen und bekommen Heißhunger: Sie werden dick. Einsame Tauflieden haben Schlafprobleme und Fressattacken.

Vielleicht ist es bei Menschen ähnlich? Viele haben in der Coronazeit schlecht geschlafen und sind dicker geworden. Ich stelle mir gerade die 83 Millionen Deutschen vor und denke, dass sie im Durchschnitt vielleicht ein Kilo zugenommen haben. Dann wiegt Deutschland jetzt also 83 Millionen Kilo mehr. Und das hat viel mit Einsamkeit zu tun.

Smart Cities das Rezept gegen Einsamkeit?

Wird das bald alles besser? Wir werden ja künftig in „Smart Cities“ wohnen. Tausende von Sensoren werden unsere Einkaufsgewohnheiten registrieren, unseren Energieverbrauch messen. Temperatur, Beleuchtung und Belüftung werden optimiert, aber auch jede Regung der Benutzer wird registriert. Wir werden perfekt verwaltet, aber auch perfekt kontrolliert sein. Die glückliche Familie – so wird die Zukunft in Smart City beschrieben – nimmt ihre Stadt von einem großzügigen Balkon im fünften Stock wahr. Sie

schaufelt auf begrünte Fassaden, bummelnde Flaneure, fliegende Autos. In dieser Beschreibung kommt die zunehmende Einsamkeit nicht vor. Wir können eine Zeit vor uns sehen, in der Einsamkeit perfekt organisiert werden wird, sodass man sie fast vergisst. Sie wird digital zugedeckt.

Brauche ich wirklich noch Menschen? Ist Einsamkeit eine Gefühlsregung von gestern und ein Begriff aus vergangenen Zeiten, als die Menschen noch aufeinander hockten und sich auf die Nerven gingen? Wir sprechen ja heute nicht mehr von Einsamkeit, sondern von Autonomie. Wir sind nicht einsam, sondern Single. Die Wirklichkeit ist aber immer noch

die alte, insbesondere für die Alten. Wenn keine Bankfiliale mehr in meiner Nähe ist und ich auch nicht mehr gut die Treppe herunterkomme: Wie soll ich dann überhaupt an meine Rente kommen? Und wenn es notwendig ist, eine Rechnung online zu überweisen, ich aber gar keinen Laptop habe und ihn auch gar nicht bedienen kann: Was dann? Einsamkeit ist heute nicht nur eine emotionale Angelegenheit, sondern eine höchst praktische Erfahrung. Und Einsamkeit ist nicht mehr nur ein überraschendes Schicksal, sondern eben auch das Resultat unserer zunehmenden Beziehungsunfähigkeit.

Gemeinschaft ist eine schöne, aber eben auch eine schwierige Angelegenheit

Jeder erfährt das im „Experimentierfeld“ Familie. Wie viele Menschen im Pflegeheim oder im Hospiz haben mit ihren Kindern oder ihrer Familie gebrochen? Wie viele ältere Menschen erfahren, dass die Kinder sich nicht kümmern? Daraus ist kein Vorwurf, sondern die Feststellung



abzuleiten: Familienbeziehungen werden immer fragiler. Weil das so ist, wird mit neuen Wohnformen experimentiert. Oft, das muss man nüchtern feststellen, klappt das nicht. Neue Gemeinschaft lässt sich technokratisch perfekt organisieren, aber ob die Sehnsucht nach neuer Gemeinschaft gestillt wird, das ist fraglich. Ein älterer Mann hat mir kürzlich von einem solchen Modell in Baden-Württemberg erzählt. Eine Reihe gutsituerter älterer Paare, die sich um einen gemeinsamen Platz herum Häuser gebaut haben. Ist die Einsamkeit verschwunden? Oder herrschen Vorfriedhofsgefühle, weil es hier nur um die Verlängerung des konsumistischen Alterselends geht?

Abgeschoben und nicht mehr gebraucht – das ist für viele Alte die Grunderfahrung. Eine neue Gemeinschaft kann wohl nur gelingen, wenn es bescheiden zugeht und wenn die Ichbesessenheit, die das Alter heute besonders bedroht, reflektiert und begrenzt wird. Wenn es etwas „Drittes“ gibt, um das sich das neue Gemeinschaftsleben dreht.

Ich erzähle von einem Beispiel in der Ferne, von dem ich gelernt habe. Auroville ist ein Ort im Süden Indiens, an dem die Menschen etwas davon wissen, dass Gemeinschaftlichkeit mit Selbstbegrenzung, mit Bescheidenheit, mit Solidarität und Hinwendung zum anderen zu tun hat. Die französische Philosophin Mirra Alfassa, hat ihren Traum in Auroville auf den Weg gebracht:



„Es sollte irgendwo auf der Welt einen Platz geben, an dem die spirituellen Bedürfnisse und die Sorge um geistigen Fortschritt wichtiger sind als die Befriedigung der Bedürfnisse und Leidenschaften, wichtiger als die Suche nach Vergnügen und materiellem Genuss.“

So wurde 1968 Auroville, die Stadt der Morgenröte, gegründet.

Es sollte eine Gemeinschaft ohne Konkurrenzkampf, ohne Geld, ohne Egoismus, ohne Examen, ohne Strafen, ohne Autos, ohne Werbung, ohne Schlachthäuser, ohne Hurenhäuser, ohne Schulzwang, ohne Drogen, ohne Fleisch und ohne Alkohol sein. Heute leben über 2.500 Menschen in Auroville. Ich denke an die Begegnung mit Jürgen, der in Auroville ist. In einer sehr einfachen Hütte. Der sein Gemüse, seine Nahrung eigenhändig anbaut. Der täglich seine Ziegen und Rinder versorgt. Der schon lange in Auroville lebt und mit einem Euro am Tag auskommt. Der über die Verhässlichung der Welt mit Empörung spricht. Der die Mühsal des Alltags in Auroville nicht beschweigt.

Könnte ich so leben? In dieser Bescheidenheit? In dieser Unbequemlichkeit? In dieser Vergnügungskargheit? Wahrscheinlich nicht. Aber die unausgesprochene Sehnsucht ist ja da und die heimliche Vermutung, dass es nicht nur gerechter ist, so zu leben, sondern dass es auch reicher, tiefer und beglückender ist, so zu leben. Die Realität der meisten Menschen, die leben, ist die Realität der Megastädte, der Metropolen, der Gegenwart von Autos, Schulen, Fast Food, Staus, dem täglichen Gedränge in U-Bahnen. Vielleicht kommt aber da ja gerade die Sehnsucht nach Stille, nach Liebe zum Leuchten und vielleicht sogar eine Sehnsucht nach Einsamkeit? Vielleicht lenkt das urbane Leben gerade wegen seiner schreiend-schriellen Aufdringlichkeit den Blick auf die spirituellen Defizite, lässt die Sehnsucht nach geistigem Fortschritt

explodieren? Inmitten des Vergnügens und des materiellen Genusses.

Einsamkeit ist keine Organisationsaufgabe für andere

Albert Schweitzer hat das gewusst und schon vor Jahrzehnten seinen Weg aus Einsamkeit und Egomane so beschrieben:

„Die Reife, zu der wir uns zu entwickeln haben, ist die, dass wir an uns arbeiten müssen, immer schlichter, immer wahrhaftiger, immer lauterer, immer friedfertiger, immer sanftmütiger, immer gütiger, immer mitleidiger zu werden. In keine andere Ernüchterung als in diese haben wir uns zu ergeben.“

Es gälte, mit den Enttäuschungen fertigzuwerden und zu erkennen: Wenn meine Liebe nichts ausrichtet, dann liegt das daran, dass zu wenig Liebe in mir ist. Wenn ich mich als ohnmächtig erfahre gegenüber der Unwahrhaftigkeit, dann hat das damit zu tun, dass ich selber noch nicht wahrhaftig genug bin. Wird meine Friedfertigkeit missverstanden, dann verweist das darauf, dass es mir an Friedfertigkeit mangelt. Wenn ich mich einsam fühle, dann liegt der Ausweg vielleicht in mir? „Mach meine Einsamkeit weg!“ Das ist vielleicht der falsche Ansatz. ■

ZUR PERSON

Prof. Dr. Dr. Reimer Gronemeyer,
Evangelischer Theologe und Professor für Soziologie.



In seiner Forschung beschäftigt er sich mit den Fragen des Alterns in der Gesellschaft. Sein Schwerpunkt liegt seit Mitte der 1990er Jahre auf Demenz, der Hospizbewegung und Palliative Care. Er engagiert sich auch in einer Reihe von Vereinen und Stiftungen zu diesen Fragen.

Unterwegs zum Selbstmitgefühl

Liebevolle Zuwendung gegenüber der eigenen Person

Sich selbst liebevoll anzunehmen und zu achten, sich selbst vorurteilslos zu begegnen und sich im sozialen Miteinander gleichwertig zu allen anderen zu empfinden, stärkt das Selbstmitgefühl – es mindert Angst auf emotionaler und Anspannung auf körperlicher Ebene.

Bereits Charles Darwin erkannte, dass die Spezies Mensch ohne intensive Fürsorge und Pflege für verletzte Individuen der Gemeinschaft nicht überlebt hätte. Das Prinzip des Wohlwollens scheint unser tiefstes evolutionäres Erbe zu sein.

Die Psychologin Michelle Shiota von der Arizona State University, USA, betonte 2021, dass alle Emotionen zu einem reichen und erfüllten Leben dazugehören und nicht per se als gut oder schlecht zu bewerten sind. Ihre Forschungsergebnisse deuten vielmehr darauf hin, dass es lediglich darum geht, ob wir sie in der jeweiligen Situation als hilfreich oder problematisch erleben. Emotionen bringen die Reaktionen auf gedankliche Vorgänge zum Ausdruck, sie antworten sozusagen auf unsere Gedanken und nicht auf eine objektive Situation. Geht man mit dem Glauben durchs Leben, dass einen die wichtigen Menschen im eigenen Umfeld schätzen und lieben, wird man sich glücklich fühlen und sicher. Wut und Verletzlichkeit sind entsprechend eher eine Folge negativer Vorannahmen. Destruktiv können sich

Emotionen dann auswirken, so Shiota, wenn sie völlig unangemessen von der Situation abweichen und unser Urteilsvermögen vernebeln. Wenn wir Emotionen die totale Kontrolle über unsere Aktionen erlauben, führt das meist zu negativen Konsequenzen. Glücklicherweise besitzen wir die Fähigkeit, unsere Voreingenommenheit zu erkennen und zu korrigieren. Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis mit dem Ziel, jeden Moment bewusst wahrzunehmen, ohne zu urteilen, unterstützt uns dabei, nicht jedem emotionalen Impuls nachzugeben und automatisch zu reagieren.

Mitgefühl – Selbstmitgefühl

In unserer Gesellschaft gilt Mitgefühl mit anderen als vorbildliche, positive Eigenschaft. Mitgefühl für andere zu empfinden bedeutet, deren Leid zu erkennen und wahrzunehmen. Die damit verbundenen freundlichen Gefühle wecken den Wunsch, das Leiden zu lindern und zu helfen. Dabei entspricht „Mitgefühl“ nicht „Mitleid“, da letzteres mitunter nicht auf Augenhöhe, sondern von einem überlegenen Standpunkt aus empfunden wird. Uns selbst mit Mitgefühl zu begegnen fühlt sich anfangs irgendwie

falsch an, verwechseln wir es doch oft mit narzisstischer Nabelschau und egoistischer Selbstverliebtheit. Diese zwanghafte Beschäftigung mit „ich“ und „mein“ hat jedoch genauso wenig mit Selbstmitgefühl zu tun wie das selbstgefällige „Baden im Leid“.

Selbstachtung – Selbstkritik

Bedauerlicherweise lernen die meisten von uns im westlichen Kulturkreis, den Focus auf ihre Unzulänglichkeiten und Fehler zu richten, was häufig zu geringer Selbstachtung bis hin zu Selbsthass führen kann. Viele glauben, sie seien nicht gut genug, sind hart sich selbst gegenüber und verurteilen sich, weil sie sich vermeintlich nicht genug angestrengt hätten. Das verwundert sicher niemanden, der den Blick auf die Pädagogik in der Zeit des Dritten Reiches richtet. Übrigens auch in Taiwan üben die Menschen Selbstkritik und folgen somit dem Ideal der konfuzianischen Ethik, um sozial angepasst zu bleiben. Dabei nimmt man die Bedürfnisse anderer wichtiger als die eigenen. Diese Einstellung führt verstärkt zu Angst auf emotionaler und Anspannung auf körperlicher Ebene.

Liebe deinen nächsten wie dich selbst

Selbstmitgefühl hilft vielmehr, leidvolle Erfahrungen besser, leichter und gründlicher zu verarbeiten und loszulassen. Es ist keine Schwäche, sondern eine Kraftquelle, eine



Ressource, die uns in Krisenzeiten hilft zu überleben. Manche Meditationslehrer sehen in unserem Mangel an Selbstmitgefühl und Milde sogar eine Art westliche Volkskrankheit. Die Beachtung der eigenen Person, die liebevolle Zuwendung sich selbst gegenüber ist wie die Rückseite einer Medaille, deren Vorderseite die Zuwendung und Liebe zu anderen Menschen ist. So sagt der Buddha: „Auf mich selbst achtend, achte ich auf den anderen. Auf den anderen achtend, achte ich auf mich selbst.“ Und aus der christlichen Tradition kennen wir das biblische Gebot: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Kernkomponenten des Selbstmitgefühls

Christopher Germer und Kristin Neff, die ein achtwöchiges Selbstmitgefühls-Trainingsprogramm entwickelt haben, bringen die Elemente des Selbstmitgefühls mit den folgenden Aspekten auf den Punkt.

Selbstmitgefühl zeichnet sich durch drei Kernkomponenten aus:

1. Selbstfreundlichkeit

Sich selbst zu behandeln wie eine gute Freundin oder einen guten

Freund, sich selbst zum inneren Verbündeten zu werden statt zum Feind: Diese Haltung ist ein wesentlicher Aspekt des Selbstmitgefühls. Wenn Sie sich einmal vor Augen führen, wie Sie eine geliebte Person behandeln, die gerade eine schwere Zeit durchmacht, während es Ihnen selbst gut geht, fallen Ihnen sicher passende Worte, Ihr Tonfall, Gesten und Ihre Körperhaltung ein, mit der Sie diesem Menschen begegnen würden. Erkennen Sie Unterschiede in Ihrem Verhalten, wenn es sich um Sie selbst handelt, der bzw. die mit Herausforderungen kämpft?

2. Gemeinsames Menschsein

Wir alle besitzen Stärken und Schwächen, niemand ist perfekt. Selbstmitgefühl akzeptiert die unvermeidliche Tatsache, dass das Leben auch Schmerz mit sich bringt, Schmerz durch Verluste, Krankheit und letztlich auch den unausweichlichen Tod. Und da wir alle in einem Boot sitzen, niemand davon ausgenommen ist, kann ein Gefühl des Miteinander-verbunden-Seins aller Menschen, ein Gefühl der verbindenden Humanität entstehen. Dieses Bewusstsein, in der universellen Erfahrung von Leid mit allen lebenden Wesen verbunden zu sein, sprengt jegliche Selbstbezogenheit.

3. Achtsamkeit, gelassenes Gewahrsein

Damit ist eine bestimmte Art der Aufmerksamkeit gemeint: Jeden Moment bewusst wahrzunehmen, ohne zu urteilen. Diese Komponente brauchen wir, um uns dem Schmerz zuzuwenden, der Realität des jeweiligen Augenblicks, all unseren vermeintlichen Unzulänglichkeiten mit offenem Gewahrsein zu begegnen, sie vorurteilsfrei zu akzeptieren. Tara Brach, klinische Psychologin und Gründerin der Insight Meditation Community spricht von „radikaler Akzeptanz“. Indem man den Kampf gegen schwierige Emotionen aufgibt, den Schmerz anerkennt und sich der schmerzenden Körperempfindung zuwendet, löst sich häufig die Anspannung, und der Schmerz kann nachlassen. Ebenso verhält es sich mit negativen Gedanken, die schmerzhafte Emotionen auslösen. Die Achtsamkeit ermöglicht uns, sich der Wahrheit unseres Erlebens zu stellen.

Das Zusammenwirken dieser drei Faktoren bezeichnen Christopher Germer und Kristin Neff in ihrem in den USA entwickelten Mindful Self-Compassionate-Kurs (MSC – Achtsames Selbstmitgefühl) als „liebevoller Präsenz“. ■

ZUR PERSON

Dr. Gisela Fritsch

arbeitet als Gymnasiallehrerin für Biologie und Sport. „Durch die vielfältigen beruflichen Anforderungen an



die Rolle der Lehrerin habe ich bereits vor 20 Jahren nach einer Methode Ausschau gehalten, die Gelassenheit fördert und hilft, in der eigenen Mitte zu bleiben. Im Sommer 2010 entdeckte ich endlich MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, Achtsamkeitstraining)“.

www.expedition-achtsamkeit.de

„Du musst jetzt stark sein!“

Ein Appell dafür, Schwäche als Stärke zu begreifen

Viele Trauernde müssen sich diesen Satz anhören – doch was bedeutet eigentlich „stark sein“ – und warum können wir Schwäche in unserer Gesellschaft so schwer aushalten?

Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, bringt das einen ganzen Gefühls-Cocktail mit sich. Trauernde berichten, dass sie unvermittelt anfangen zu weinen, dass sie ihren Alltag nicht mehr bewältigt bekommen und nicht mehr so leistungsfähig sind wie zuvor. Auch wenn das nicht in unsere schnelle Gesellschaft passt – es ist vollkommen normal. Der Verlust eines geliebten Menschen ist ein tiefer Einschnitt ins Leben. Dennoch fühlen sich Trauernde oft so, als wären sie „nicht stark genug“, um all das auszuhalten.

Wie wäre es, wenn wir mal die Perspektive wechseln? Wenn wir die vermeintliche Schwäche als Stärke betrachten würden? Letztlich entsteht „Schwäche“ allein durch Bewertung. Gefühle werden eingeteilt in positiv und negativ, anstatt sie einfach als das zu nehmen, was sie sind, nämlich eine menschliche Fähigkeit.

„Du musst jetzt stark für deine Kinder sein“ – gilt das uneingeschränkt?

Auch nach dem Verlust eines geliebten Menschen ist es notwendig, Verantwortung zu übernehmen. Stirbt in der Familie ein Elternteil und der

Vater oder die Mutter bleibt allein-erziehend zurück, ist es unbedingt wichtig, den Kindern Halt, Sicherheit, Normalität und Struktur zu geben. Und ja, dazu gehört es auch, im Alltag zu „funktionieren“. „Du musst jetzt stark sein für dein Kind“ heißt es da so oft. Aber ist das Funktionieren wirklich das, was Stärke ausstrahlt? Wechseln wir die Perspektive: Wenn das Kind die vermeintliche Schwäche des Vaters oder der Mutter erlebt, wenn offen darüber gesprochen wird, dann wird aus der Schwäche eine Stärke. Denn das Kind lernt, dass es normal ist, auch einmal traurig zu sein. Es wird gestärkt für Krisen, die es in der Zukunft selbst zu bewältigen haben wird.

Wenn die Tränen kommen

Für das Umfeld ist es meist schwer auszuhalten, wenn jemand in Tränen ausbricht. Tränen können Ausdruck sein für den Schmerz, der sich darin offen zeigt. Genauso können sie Ausdruck sein für eine liebevolle Erinnerung. Noch zu oft werden Tränen in der Öffentlichkeit nicht toleriert, sondern als Schwäche betrachtet, vor allem bei Männern. Jemand, der in Tränen ausbricht, hat sich nicht im Griff. Doch das Weinen in der Trauer ist unglaublich wichtig. Es kann schmerzhaft und anstrengend sein, gleichzeitig kann es etwas Rei-

nigendes haben. Beim Weinen werden Giftstoffe nach außen transportiert, Druck baut sich ab und viele fühlen sich danach erschöpft, aber auch erleichtert. Weinen ist für Kinder eine selbstverständliche Ausdrucksweise. Warum also die Tränen im Erwachsenenalter nicht auch als etwas Selbstverständliches sehen? Tränen begreifen als einen Ausdruck des Schmerzes, der Traurigkeit und der Liebe und sie „einfach mal laufen lassen“? Oft hört man dann den Satz „Oh nein, bitte nicht weinen ...“. Die Antwort könnte sein „Doch, ich möchte genau jetzt weinen. Ich verstehe, dass das für dich vielleicht schwer auszuhalten ist, aber ich brauche das jetzt.“ Denn Weinen in der Trauer (und überhaupt) ist absolut kein Zeichen von Schwäche, sondern zeigt einen naturgegebenen Umgang mit Schmerz, Wut und Liebe.

Hilfflosigkeit

In der Trauer kann auf beiden Seiten Hilflosigkeit herrschen, bei den Trauernden selbst und beim Umfeld. Auch Hilflosigkeit wird oft als Schwäche wahrgenommen, was allein aus der Bewertung unserer Gefühle resultiert. Natürlich kann Hilflosigkeit entstehen, wenn ein geliebter Mensch verstirbt und alles auseinanderzubrechen droht. Das kann sich schmerzhaft anfühlen, die Beteiligten lähmen. Doch Hilflosigkeit ist keine Schwäche, sondern der Ausgangspunkt, um die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Aus der Hilflosigkeit heraus können Trauernde erkennen, was sie brauchen, was



ihnen gut tut - oder eben nicht - und genau das ihrem Umfeld mitteilen. Das macht es möglich, die gefühlte Lähmung aufzulösen.

Wenn ein Trauernder beispielsweise darum bittet, dass man für ihn oder sie einkaufen geht, weil im Supermarkt zu viele Menschen, fragende Blicke und Lärm sind, dann kann man als Freundin oder Angehöriger unterstützend handeln und damit selbst aus der lähmenden Hilflosigkeit herausfinden. An diesem Beispiel lässt sich erkennen, dass trauernde Menschen nicht nur für sich sorgen, sondern sogar noch für ihr Umfeld. Und dafür gehen sie in ihre Stärke.

Die Gefühle der Trauer zu durchspüren und auszuhalten, ist harte Arbeit. Nach außen werden

Trauernde vielleicht als labil wahrgenommen, weil sie weinen, antriebslos sind, unsicher, wütend, sprunghaft oder unkonzentriert.

Das Aushalten der Trauer braucht Raum und Aufmerksamkeit, es braucht und verbraucht Energie. Viele Trauernde empfinden sich als kraftlos und haben das Gefühl, „nichts mehr auf die Reihe zu bekommen“. Wenn wir uns allerdings vorstellen, dass wir am Tag hundert Prozent Energieleistung verfügbar haben, so kann es sein, dass der Trauerprozess davon unter Umständen neunzig in Anspruch nimmt. Dann bleiben gerade mal zehn Prozent zur freien Tagesgestaltung und Aufgabenbearbeitung zur Verfügung. Es ist also kein Zeichen von Schwäche, wenn trauernde Menschen labil erscheinen. Die Energie

ist einfach anders verteilt, und das erfordert ein Umdenken und Erlernen für den bewussten Einsatz der individuellen Leistungsfähigkeit.

Sich dem Verlust und den damit verbundenen Lebensveränderungen mit allen Gefühlslinien zu stellen, ist eine ausgesprochene Stärke. Das auszuhalten, zu durchspüren und im wahrsten Wortsinn zu „bearbeiten“ ist ein gesunder Prozess. In der Trauerbegleitung erleben wir, dass im Verlaufe dieses Prozesses auch ein Bewusstwerdungsprozess stattfindet. Hinterbliebene entdecken ihre Kraftquellen, Fähigkeiten, Sinnstiftendes, eine Zukunftsperspektive ohne den geliebten Menschen. Und sie entdecken, wie sie mit eben diesem Menschen verbunden bleiben können.

Wir als Trauerbegleiterinnen halten das für einen starken und stärkenden Prozess. Einen starken und heilenden Prozess. Einen starken und bereichernden Prozess. ■

Bianca Ferse, Sabine Storm

AUTORINNEN

Bianca Ferse

Diplom Pädagogin, Zusatzqualifikationen: Soziale Betreuung und Heimleitung in der Altenhilfe und Altenpflege, Hospizbegleiterin, Trauerbegleiterin, ressourcenorientierte Kreativtherapie; seit 2013 bei AUXILIUM verantwortlich für das Ressort Trauerbegleitung



Sabine Storm

ehrenamtliche Trauerbegleiterin bei AUXILIUM, zertifizierte SeelenSport®-Trainerin, Gründerin des Blogs www.lieben-sterben-leben.de. Ihre Themen: Hospizarbeit, Trauer und Bewegung



Buchtipps

Das schlimmste Geräusch ist die Stille

Peter Schneider war in Eile an diesem Samstagmorgen. Er hat sich sehr schnell von seiner Frau verabschiedet, ohne die übliche Umarmung. Als er spät abends von der Arbeit in der Redaktion zurückkommt, findet er sie in der Wohnung. Grits Herz hatte aufgehört zu schlagen.

Eine Wucht trifft ihn, Schock, Notruf übers Telefon, plötzlich sind viele Leute in der Wohnung – die Nachbarn, Sanitäter und Notärztin, die Polizei, eine Notfallseelsorgerin, der Bestatter. Auf dem Abreißkalender steht „Das schönste Geräusch ist die Stille“; jetzt ist diese Stille das schlimmste Geräusch.

„Über meine Trauer und meine Hoffnung“ – das steht auf dem Deckblatt, und im Einführungstext folgen der Dank an alle, die auf dem Weg durch die Trauer geholfen haben, und die Hoffnung, dass andere Trauernde Unterstützung in ihrer persönlichen Trauer und zurück ins Leben finden mögen.

Was trägt in der Trauer? Es sind allem voran Menschen, die selbstverständlich und verlässlich da sind, dableiben – Freunde und die Familie, aber auch professionelle Helfer, die Notfallseelsorgerin von SiN (Seelsorge in Not) und die Pfarrerin aus der Heimatgemeinde, die Therapeutin – die Seelenfee, die Trauerbegleitung bei AUXILIUM. Trost in seiner Not findet Peter Schneider aber auch in der Erinnerung, in der Natur, in seiner Heimat, im Glauben, in der Musik, im Schlaf, im Weinen, später auch in der Normalität seiner Arbeit, im Sport, beim Schreiben.

Kein einziges Mal wird die Frage nach dem „Warum?“ gestellt.

Hadern bringt nicht weiter. Das wusste schon Grit, die mit einem angeborenen Herzfehler leben musste. Genauso wenig helfen Wegdrücken, Weglaufen oder Aufgeben. Die Trauer will angenommen und gelebt werden.

Und irgendwann steigt eine Ahnung auf: Ich kann es schaffen. Die Traueranfälle werden seltener, die Glücksdosen häufiger, eine neue Liebe wird möglich.

Im Nachwort des schmalen Büchleins steht dann auch „Eines der schönsten Geräusche ist die Stille“. ■

Ruth Reinhart-Vatter



Peter Schneider (siehe auch Seite 23)
Das schlimmste Geräusch ist die Stille
Scholastika Verlag Stuttgart, 2021
ISBN 978 3 947233 52 6
8,99 Euro

ZUR PERSON

Ruth Reinhart-Vatter, Mitglied der Redaktion, Mitglied im Vorstand AUXILIUM



HospizPalliativNetzwerk Wiesbaden und Umgebung

Neue Broschüre

Orientierung und Unterstützung für Betroffene, Angehörige und Suchende in schweren Krankheitstagen bietet die neue Broschüre des HospizPalliativnetzwerk Wiesbaden. Sie enthält Antworten auf wichtige Fragen, Hinweise auf die verschiedenen Beratungsstellen in Wiesbaden, Informationen zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sowie zum Palliativpass, Erklärungen zur hospizlichen und palliativen Versorgung – übersichtlich dargestellt, gut verständlich und umfassend, mit einer aktuellen Liste aller notwendigen Adressen, Telefonnummern und Internetverbindungen.

Die Broschüre gibt einen aktuellen Überblick über die Angebote für Menschen am Lebensende und hilft hoffentlich dabei, dass wir nicht mehr zu hören bekommen: „Wenn ich das nur früher gewusst hätte ...“ Die Broschüre liegt in der Geschäftsstelle von AUXILIUM aus und ist auch über das Hospiz-PalliativNetzwerk Wiesbaden und Umgebung erhältlich. ■

Buchtipps

Männer in Todesnähe

Hospizarbeit ist noch immer weiblich, in der Sterbebegleitung sind nur wenige Männer aktiv, Männer nehmen selten an Veranstaltungen zum Thema Sterben und Tod teil. Aber auch Männer sterben. Es wird also Zeit, auch einmal darüber zu reden. „Männer, raus aus dem Turm!“ lautet der Appell eines Autorenduos.

Wer allgemein gültige Regeln erwartet, wie Männer mit Sterben und Tod umgehen, wird enttäuscht sein: Zehn Gespräche ohne vorgegebenes Konzept – die Männer erzählen frei, was sie bewegt oder eben auch nicht. Sie sind so unterschiedlich wie die Männer, die eine je eigene besondere Lebensgeschichte und eine sehr individuelle Lebensphilosophie aufweisen. Einen „Normalbürger“ – wenn es diesen überhaupt gibt – z. B. ein Mann mit Frau, Kindern und Enkel aus der Mittelschicht, stand den

Autoren offenbar nicht für ein Interview zur Verfügung. So ergibt es sich kein generelles Bild, wie Männer in Todesnähe denken und sich fühlen, aber das Buch macht es deutlich: Es gibt kein typisches Denken und Verhalten von Männern. Jeder ist anders, und es gelingt Dr. Kreuels in den Interviews hervorragend, die je eigene lesenswerte Geschichte zur Geltung zu bringen. Man muss das Buch nicht hintereinander weg lesen, man gewinnt auch, wenn man einzelne Geschichten herausgreift, manchmal genügt es auch, die ausführliche Zusammenfassung nach jedem Interview zu lesen, die alles Wesentliche wie-



Angelika Reschke/Dr. Martin Kreuels
Männer in Todesnähe –
Zehn Gespräche am Lebensende
Books on Demand, Norderstedt, 2019
ISBN 978-3-7481-8417-1
19,90 Euro

derholt. Das Buch liest sich flüssig und lebendig, es ist kein Trauerbuch. Die Autoren sind die Diplom-Psychologin Angela Reschke und der Diplom-Biologe Dr. Martin Kreuels. Sie schreiben:
„Die Erzählenden möchten keine Rezepte für die Endlichkeit des Lebens anbieten. Doch Leser wie Leserinnen werden persönlich berührt und motiviert, nicht nur die eigene Vergänglichkeit und die damit verbundenen Wünsche, Sorgen und Hoffnung zu erkunden und mitzuteilen, sondern auch darüber hinaus auch die der Nahestehenden zu erfragen.“

Vielleicht gibt es Frauen einen zusätzlichen Einblick in „männliche“ Kommunikation und ermuntert auch Männer, aktiv über Sterben und Tod zu reden. ■

Gerhard Helm



Kontakt: HospizPalliativNetzwerk Wiesbaden und Umgebung
Langenbeckstraße 9, 65189 Wiesbaden, Tel. 0611-44 75 44 75, 65189 Wiesbaden
www.palliativnetz-wiesbaden.de

ZUR PERSON

Gerhard Helm,
Mitglied der Redaktion, Berater
in Fragen Patientenverfügung



Soziale Netzwerke für Senioren

Feierabend.de

Du hast einen neuen Job! – freute ich mich mit einer Nachbarin und guten Bekannten, als wir uns zufällig auf der Straße trafen und sie mir ganz begeistert von ihrer neuen Tätigkeit bei der Plattform Feierabend.de erzählte, einer Plattform für ältere Menschen im Internet.

Die Idee gefiel mir, und da es bei AUXILIUM nicht nur ums Sterben geht, sondern auch ums Altwerden, um Einsamkeit und Krankheit, wollte ich mehr erfahren, was eine Plattform bietet, die sich das Motto „gemeinsam statt einsam“ auf die Fahne geschrieben hat.

Die Fakten

Mit über 190.000 registrierten Mitgliedern ist Feierabend.de Deutschlands bekannteste Online-Community für die Generation 60 plus. Das Internetportal will Nutzerinnen und Nutzer online wie offline vernetzen. Die

Webseite wird jährlich von rund acht Millionen Besuchern genutzt und gibt Hilfe bei Gesundheits- und Freizeitthemen. 2018 feierte die Community ihr 20-jähriges Jubiläum.

Was macht die Plattform besonders?

Feierabend.de bietet eine Menge praktischer Informationen zu Themen wie Finanzen, Reisen, Leben und Gesundheit. Die Informationen sind speziell auf die Altersklasse 60 plus abgestimmt und sehr informativ. Ob Tipps zur geistigen Gesundheit im Alter, Informationen zu schweren Erkrankungen oder Reisen in der Pandemiezeit – das Angebot ist sehr umfangreich.

Wie ist die Plattform aufgebaut?

Die Website unterscheidet einen redaktionellen Bereich und den Bereich, der von den Mitgliedern aktiv gestaltet wird. Im redaktionellen Bereich werden die Mitglieder zum Beispiel einmal wöchentlich befragt: Schaust du dir die Fußball-

Europameisterschaft an? Würdest du heute nochmal deinen Beruf wählen? Jede Woche wird ein Wochenthema ausgerufen. Der Mitgliederbereich lädt dazu ein, sich aktiv auf der Plattform zu äußern. Ob eigenes Gedicht, Fotos, Grüße – (fast) alles darf auf die App geladen werden. Feierabendnutzer sind in selbst gegründeten Gruppen in mehr als 130 Regionalgruppen organisiert. Sie treffen sich regelmäßig, um gemeinsam zu reden, spazieren zu gehen, Sport zu treiben oder gemeinsam zu verreisen. In einem regionalen Veranstaltungskalender werden bundesweit ca. 500 Veranstaltungen angeboten.

Wie finanziert sich die Plattform?

Die Plattform ist für Nutzer kostenlos und finanziert sich ausschließlich über Werbung. Einige Firmen nutzen die Plattform auch, um ihre Produkte von Mitgliedern, sogenannten Scouts, testen zu lassen. Getestet werden Produkte, die in die Lebenswelt älterer Menschen gehören, wie zum Beispiel Inkontinenzprodukte oder Blutzucker-Messsysteme. Die Testergebnisse werden auf der Webseite veröffentlicht. ■

Gudrun Pfundt

SERVICE

Auf Nachfrage, welche Unterstützung und Hilfe das Portal interessierten Menschen bietet, haben wir aus der Serviceabteilung von Feierabend.de folgende Mitteilung erhalten: Bei vielen älteren Menschen, die das erste Mal mit einer Online-Community in Berührung kommen, herrscht Unsicherheit darüber, wie sie sich verhalten sollen. Hier hören wir erst einmal zu und versuchen, die Angst zu nehmen. Neumitglieder haben zudem manchmal die Befürchtung, etwas falsch zu machen. Das heißt, ein wichtiger Bestandteil des Services ist, neben der technischen Hilfe auch zu ermutigen und bei den ersten Schritten begleitend zur Seite zu stehen.

ZUR PERSON

Gudrun Pfundt,
Mitglied
der Redaktion,
Hospizbegleiterin



Unter dem Motto „gemeinsam statt einsam“ tauschen sich Senioren bei Feierabend.de aus – auf dem Onlineportal oder bei einer der vielen Veranstaltungen in ihrer Region.

Foto: Feierabend-Regionalgruppe Frankfurt am Main.



Von links: Milena Meudt-Schmidt, Michael Strauß, Barbara Haider, Ingrid Noll, Friederike Kastner, Sylvia Geisler, Ursula Zuhn, Claudia Brillmann, Pia Thielen-Pielert, Sabine Befard, Allmut Spichalsky

Neue Hospizbegleiterinnen

Qualifikation in Corona-Zeiten

Die Hospizbewegung wird von Frauen getragen. Es sind die Frauen, die mit ihrem Engagement der Hospizarbeit ein Gesicht geben. Dies zeigte sich wieder einmal sehr deutlich bei der diesjährigen Abschlussfeier des 34. Kurses für die Qualifikation von Hospizbegleiterinnen und -begleitern.

Zehn Frauen, haben am 8. Juni 2021, in dem stimmungsvollen Saal der evangelischen Kirchengemeinde in Dotzheim, die Glückwünsche zur Qualifikation als Hospizbegleiterinnen entgegengenommen. „Dabei war es alles andere als einfach“, berichtete Michael Strauß, Koordinator der Ausbildung bei AUXILIUM. „Nichts war wie gewohnt. Es war der Kurs mit den längsten Unterbrechungen und den meisten Terminverschiebungen.“ Ursprünglich sollte er schon im November 2020 zu Ende sein. Umso erfreulicher ist es, dass zehn

Frauen dabeigeblichen sind, nicht aufgegeben haben, sich nicht entmutigen ließen. Und ganz besonders freut es die Organisatoren des Qualifikationsteams, dass alle Absolventinnen in die Begleitung gehen wollen.

Herzliche Glückwünsche an die neuen Hospizbegleiterinnen und ein herzliches Dankeschön an die Verantwortlichen für die Qualifikation: Edith Amman, Michael Strauß, Angelika Gehron, Birgit Menne, Karin Klöpfel, Ruth Reinhart-Vatter, Kerstin Mann, Lilli Fischer sowie die Referenten und Referentinnen!



Für die stimmungsvolle musikalische Begleitung hatte sich Ilja Müller wieder ganz besonders schöne Stücke ausgesucht. Auf seiner Gitarre präsentierte er einen Auszug aus „Gran Sonata Eroica“ von Mauro Giuliani (1781–1829), „Good Time“ von David Qualey (*1947) und „Ciaccona“ von Johann Sebastian Bach (1685–1750). Ilja Müller ist ein treuer Begleiter der Feierlichkeiten. Seit ca. 15 Jahren unterstützt er den Hospizverein AUXILIUM ehrenamtlich. Vielen Dank! ■

„Es verdient höchsten Respekt wenn Menschen bereit sind, einen Teil ihrer Freizeit und ihres Lebens schwerkranken und sterbenden Menschen zu widmen und dadurch den Mut aufbringen, sich in diesem Ehrenamt bewusst mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen.“

Karl-Heinz Feldmann,
Supervisor bei AUXILIUM und
katholischer Klinikseelsorger



AUXILIUM – quo vadis?

An der Seite des Menschen

Der § 217 StGB – das Verbot der geschäftsmäßigen Suizidbeihilfe – wurde im Februar 2020 vom Bundesverfassungsgericht als gesetzeswidrig und somit für nichtig erklärt – ein radikaler Perspektivwechsel.

Mit dem Urteil stellt sich für den Hospizverein AUXILIUM die Frage, wie der Verein sich hinsichtlich des überraschend weitgehenden und klaren Urteils künftig positionieren sollte. Seit Februar dieses Jahres beschäftigt sich der vom Vorstand eingesetzte Arbeitskreis „Assistierter Suizid/Todeswunsch“ mit den Auswirkungen auf

die Vereinsarbeit. Im Folgenden möchten wir Sie kurz über den aktuellen Stand und die geplante weitere Vorgehensweise informieren.

Zunächst ist einmal festzuhalten, dass sich der Bundestag erst in der neuen Legislaturperiode mit dem Urteil beschäftigen wird. Die Landesärztekammern haben die Berufsordnung der Ärzteschaft dahingehend geändert, dass Ärzte nicht mehr ihre Zulassung verlieren,

wenn Sie Menschen im Rahmen eines assistierten Suizids begleiten.

In die inhaltliche Diskussion ist wenig Bewegung gekommen – im Gegenteil: Man hat den Eindruck, die bestehenden Fronten in der Diskussion haben sich eher verhärtet. Einzig die Sterbehilfevereine fühlen sich bestärkt und haben ihre Aktivitäten spürbar ausgebaut.

Außerdem ist nochmals festzuhalten, dass die Ausführungsbestimmungen in Form einer neuen gesetzlichen Regelung ausstehen und deshalb viele Fragen zum konkreten Ablauf eines „assistierten Suizides“ völlig offen sind. Aus Sicht des Arbeitskreises ist es denkbar, dass es letzten

Die Mitglieder des Arbeitskreises Assistierter Suizid / Todeswunsch

Claudia Brillmann

Juristin, Direktorin am Hessischen Rechnungshof, Hospizbegleiterin

Ilse Groth Geier

Mitglied des Vorstands, Schulleiterin i.R., zuständig für die Organisation des jährlich stattfindenden Hospiztages

Ralf Michels

Geschäftsführer bei AUXILIUM

Dr. Ruth Reinhart-Vatter

Mitglied des Vorstands, Internistin, zuständig für medizinische Grundsatzfragen, Palliative Care, Trauerbegleitung, Betreuung Internetseite, Mitglied der Redaktion

Michael Strauß

Koordinator, Qualifizierung ehrenamtliche Hospizbegleitung, Kursleiter Letzte-Hilfe-Kurse

Dr. Sabine Schmitgen

Mitglied des Beirats, Informatikerin, langjährige Führungsaufgaben im Finanzdienstleistungsbereich, Organisationsentwicklungsberaterin

Andrea Weyand

Koordinatorin und Betreuerin der ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen

Endes ein Verfahren geben wird, das mit den Anforderungen an einen Schwangerschaftsabbruch nach § 218 vergleichbar sein wird.

Da wir als Hospizverein weder über die erforderlichen medizinischen, psychologischen noch die juristischen Kompetenzen verfügen, werden wir als Verein mit hoher Wahrscheinlichkeit weder an der praktischen Umsetzung eines assistierten Suizids noch an der qualifizierten formalen Beratung beteiligt sein. Aus Sicht des Arbeitskreises reduziert sich der Diskussions- und Klärungsbedarf für uns als Hospizverein deshalb auf zwei zentrale Fragen:

Wird der Hospizverein Wiesbaden AUXILIUM als Organisation künftig Menschen mit Wunsch nach einem assistierten Suizid bzw. Todeswunsch bei dessen Umsetzung bis in den Tod begleiten?

Dies betrifft sowohl die ehrenamtliche Sterbebegleitung, die palliative

Betreuung als auch die Begleitung in Form eines Gesprächsangebotes für Menschen mit einem Todeswunsch.

Wie stehe ich persönlich als ehrenamtliche oder hauptamtliche Mitarbeiterin oder Mitarbeiter oder als Organ des Vereins dazu?

Dies betrifft die persönliche Haltung zum Thema (Begleite ich persönlich Menschen mit Todeswunsch im Rahmen meiner Tätigkeit?). Es betrifft aber auch die persönliche Vorstellung bzw. Erwartung an die Organisation, für die ich tätig bin.

Der Klärungsbedarf für uns als Verein ergibt sich direkt aus dem Urteil, welches sowohl den Wunsch auf assistierten Suizid weitgehend uneingeschränkt legitimiert als auch die Tatsache - quasi die Kehrseite der Medaille - betont, dass niemand zum Angebot einer Sterbebegleitung

(weder Personen noch Organisationen) verpflichtet werden kann.

Die beiden zentralen Fragen möchten wir gerne mit den Aktiven des Hospizvereins diskutieren und haben folgende Vorgehensweise überlegt:

- Bericht des Arbeitskreises an den Vereinsvorstand in der Vorstandssitzung am 30. September 2021
- Einladung zur Diskussion an Vorstand, Beirat und ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen, sonstig ehrenamtlich Aktive, hauptamtliche Mitarbeiter*innen des Vereins. Einladung zu maximal fünf gemischten Diskussionsrunden von circa 90 Minuten Dauer im 4. Quartal 2021. Die Gruppen von maximal zwölf Personen werden von jeweils zwei Arbeitskreismitgliedern strukturiert moderiert bzw. begleitet. Im Vorfeld werden die Teilnehmer-

innen und Teilnehmer eingeladen, wobei die Einladung auch ein Diskussionspapier enthält, das die wesentlichen Informationen und Fragestellungen beinhaltet. Es wird ein Ergebnisprotokoll angefertigt.

- Zusammenfassung der Ergebnisse und Ausarbeitung einer Beschlussfassung für den Vereinsvorstand in der Vorstandssitzung am 9. Dezember 2021.

Wunsch sowohl der Arbeitskreismitglieder als auch des Vereinsvorstandes ist es, dass sowohl die Diskussion über die eigene Positionierung als auch die Positionierung des Vereins konsensorientiert und durch Toleranz geprägt stattfindet. Darüber hinaus sollte der Beschluss sowohl unsere langjährige hospizliche Haltung in der Sterbebegleitung, als auch die Pluralität unseres bürgerschaftlichen und unabhängigen Hospizvereins widerspiegeln.

In diesem Sinne freuen wir uns auf den regen Austausch mit Ihnen!

Ralf Michels

ZUR PERSON

Ralf Michels,
Geschäftsführer
Hospizverein
Wiesbaden
AUXILIUM e. V.



Die Neuerungen der Rechtsprechung des Bundesverfassungsgerichts (BVerfG) Urteil vom 26. Februar 2020 – 2 BvR 2347/15), BVerfGE 153, 182-343

Assistierte Selbsttötung – Rechtssätze

I. Art. 2 Abs. 1 i.V.m. Art. 1 Abs. 1 GG gewährleistet das Recht, selbstbestimmt die Entscheidung zu treffen, sein Leben eigenhändig bewusst und gewollt zu beenden und bei der Umsetzung der Selbsttötung auf die Hilfe Dritter zurückzugreifen.

II. Das Recht auf selbstbestimmtes Sterben schließt die Freiheit ein, sich das Leben zu nehmen. Die Entscheidung des Einzelnen, seinem Leben entsprechend seinem Verständnis von Lebensqualität und Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz ein Ende zu setzen, ist im Ausgangspunkt als Akt autonomer Selbstbestimmung von Staat und Gesellschaft zu respektieren. (BVerfGE 153, Rn. 209, Rn. 210) [...]

Es verbietet sich [...], die Zulässigkeit einer Hilfe zur Selbsttötung materiellen Kriterien zu unterwerfen, sie etwa vom Vorliegen einer unheilbaren oder tödlich verlaufenden Krankheit abhängig zu machen. (BVerfGE 153, Rn. 340) Es umfasst [...] das Recht nach freiem Willen lebenserhaltende Maßnahmen abzulehnen und auf diese Weise einem zum Tode führenden Krankheitsgeschehen seinen Lauf zu lassen. (BVerfGE 153, Rn. 203ff)

Das den innersten Bereich individueller Selbstbestimmung berührende Verfügungsrecht über das eigene Leben ist insbesondere nicht auf schwere oder unheilbare Krankheitszustände oder bestimmte Lebens- und Krankheitsphasen beschränkt. Eine Einengung [...] auf bestimmte Ursachen und Motive läuft auf eine Bewertung der Beweggründe [...] hinaus, die dem Freiheitsgedanken des Grundgesetzes fremd ist. (BVerfGE 153, Rn. 278ff)

Verbesserungen der palliativmedizinischen Patientenversorgung sind [...] wenig geeignet, eine unverhältnismäßige Beschränkung der individuellen Selbstbestimmung auszugleichen. Sie sind [...] kein Korrektiv zur Beschränkung in freier Selbstbestimmung gefasster Selbsttötungs-

entschlüsse. Eine Pflicht zur Inanspruchnahme palliativmedizinischer Behandlung besteht nicht. Die Entscheidung für die Beendigung des eigenen Lebens umfasst zugleich die Entscheidung gegen bestehende Alternativen. (BVerfGE 153, Rn.15ff, Rn. 298, Rn. 299)

III. Das in § 217 Abs. 1 StGB strafbewehrte Verbot der geschäftsmäßigen Förderung der Selbsttötung macht es Suizidwilligen faktisch unmöglich, die von ihnen gewählte, geschäftsmäßig angebotene Suizidhilfe in Anspruch zu nehmen. (BVerfGE 153, Rn. 215, Rn. 216)

IV. Wenn die Rechtsordnung bestimmte, für die Autonomie gefährliche Formen der Suizidhilfe unter Strafe stellt, muss sie sicherstellen, dass trotz des Verbots im Einzelfall ein Zugang zu freiwillig bereitgestellter Suizidhilfe real eröffnet bleibt. (BVerfGE 153, Rn. 268, Rn. 284)

V. Niemand kann verpflichtet werden, Suizidhilfe zu leisten. (BVerfGE 153, Rn. 289) Es steht dem Gesetzgeber frei, ein prozedurales Sicherungskonzept zu entwickeln, dass je nach Lebenssituation unterschiedliche Anforderungen an den Nachweis der Ernsthaftigkeit und Dauerhaftigkeit eines Selbsttötungswillens gestellt werden können. (BVerfGE 153, Rn. 340)

Allerdings muss jede regulatorische Einschränkung der assistierten Selbsttötung sicherstellen, dass sie dem verfassungsrechtlich geschützten Recht des Einzelnen, aufgrund freier Entscheidung mit Unterstützung Dritter aus dem Leben zu scheiden, auch faktisch hinreichenden Raum zur Entfaltung und Umsetzung belässt. Das erfordert nicht nur eine konsistente Ausgestaltung des Berufsrechts der Ärzte und der Apotheker, sondern möglicherweise auch Anpassungen des Betäubungsmittelrechts. (BVerfGE 153, Rn. 341)

Zusammenstellung der Rechtssätze von Claudia Brillmann

Hospiz im Dialog – 2021

Montag, 25. Oktober 2021 19.30 Uhr – Ende ca. 21 Uhr Zoom	Sorgende Gemeinden – Caring Community Wie wir in Zukunft dem Sterben begegnen wollen <i>Referent: Michael Strauß, Koordinator Hospizverein AUXILIUM, Wiesbaden</i>
Montag, 29. November 2021 19.30 Uhr – Ende ca. 21 Uhr Zoom	Humor als Schlüssel im Kontakt mit dem Patienten Die Clown Doktoren im Einsatz <i>Referentin: Ruth Albertin alias „Dr. Krümmel“, künstlerische Leitung der Clown Doktoren e.V., Wiesbaden</i>
Montag, 31. Januar 2021 19.30 Uhr – Ende ca. 21 Uhr Hybrid	Buchlesung: Peter Schneider „Das schlimmste Geräusch ist die Stille“ Beschreibung der eigenen Erlebnisse und Erfahrungen sowie der Umgang mit der persönlichen Trauer. Es gelingt ihm Trost zu spenden und Mut zu machen für das Leben. <i>Lesung durch den Autor Peter Schneider, Journalist, Mainz</i>
Samstag, 12. März 2022 9.30 Uhr – 13.30 Uhr Hybrid	24. Wiesbadener Hospiztag im Roncalli-Haus und Livestream Thema: Sinnfragen – wofür lohnt es sich zu leben? <i>Referentin: Prof. Tatjana Schnell, Innsbruck Referent: Wilhelm Schmid, Berlin</i>
Montag, 28. März 2022 19.30 Uhr – Ende ca. 21 Uhr Hybrid	Achtsames Selbstmitgefühl – Stressbewältigung durch Achtsamkeit Mein Leben, meine Reise zu den inneren Schätzen <i>Referentin: Dr. Gisela Fritsch, Gymnasiallehrerin für Biologie und Sport, Mainz</i>
Montag, 25. April 2022 19.30 Uhr – Ende ca. 21 Uhr Hybrid	Todeswunsch in der palliativen Situation Erfahrungsberichte aus 25 Jahren Palliativversorgung zu einem diffizilen Thema <i>Referent: Dr. med. Thomas Nolte, ZAPV, Wiesbaden</i>
Montag, 30. Mai 2022 19.30 Uhr – Ende ca. 21 Uhr Hybrid	Wie kann Kommunikation gelingen, wenn Menschen an Demenz erkranken? Erhaltung von Lebensqualität für Menschen mit Demenz und deren Angehörige <i>Referentin: Angelika Wust, Dipl.-Sozialpädagogin und Coach, Wiesbaden</i>
Montag, 27. Juni 2022 19.30 Uhr – Ende ca. 21 Uhr Hybrid	Wenn dem goldenen Herbst der Glanz fehlt Seelische Herausforderungen im Alter <i>Referentin: Angelika Wust, Dipl.-Sozialpädagogin und Coach, Wiesbaden</i>

WICHTIG

Alle Veranstaltungen ab Januar 2022 finden in hybrider Form statt. Es wird wenige Präsenzplätze in unserer Geschäftsstelle und die Möglichkeit geben, digital per Zoom teilzunehmen. Aktueller Zutritt zur Geschäftsstelle nur mit 3G (geimpft/genesen/getestet – kein Selbsttest!). Anmeldung ist bis 11 Uhr des Veranstaltungstages unter veranstaltungen@hospizverein-auxilium.de per E-Mail möglich.

Hospizverein Wiesbaden AUXILIUM e. V.

Luisenstraße 26, 65185 Wiesbaden, Telefon (0611) 40 80 80
www.hospizverein-auxilium.de

Beginn: 19.30 Uhr – Ende ca. 21.00 Uhr. Diese Veranstaltungen sind kostenfrei. Wir freuen uns über Ihre freiwillige Spende: Wiesbadener Volksbank, IBAN DE 1251090000004119002

Im Überblick

Kurse, Angebote, Veranstaltungen

24. Wiesbadener Hospiztag

Sinnfragen – wofür lohnt es sich zu leben?

Lange musste die Hospizgemeinde warten. Coronabedingt wurde der Hospiztag in 2020 und 2021 abgesagt. Nun wird er in 2022 endlich stattfinden. Wir freuen uns auf anregende Vorträge und Gespräche.

Es wird je nach Coronabedingungen Präsenzplätze sowie die Möglichkeit geben, digital teilzunehmen. Als Schutzmaßnahmen werden wir vor Ort die 3G- und die AHA-Regeln einhalten. Bitte beachten Sie die Informationen, die Sie zu gegebener Zeit auf dem Flyer und auf den Webseiten der Veranstalter finden werden. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenfrei.

**Vortrag Prof. Dr. Tatjana Schnell:
Sinnerleben zwischen Leid und Glück**

Wollen Sie glücklich sein? Naja, wer will das nicht? Allerdings zeigen mehrere Studien, wie gefährlich es ist, sich Glückseligkeit als Lebensziel zu setzen. Schon Aristoteles behauptete, dass Glück als Neben-

produkt auftritt, wenn wir „richtig“ leben. Zur Frage, wie ein „richtiges“ oder besser „gelingendes“ Leben aussehen kann, liefern empirische Forschung und Gesellschaftsanalysen spannende Erkenntnisse. Sie legen nahe, dass es kontraproduktiv ist, wenn wir das Schwere im Leben ausblenden oder zu vermeiden suchen. Sinn geht einher mit einem interessierten, involvierten Sich-Einlassen auf das, was ist. Das mag uns verletzbar machen, aber eröffnet gleichzeitig Wege zu einem erfüllteren Dasein.

**Vortrag Prof. Dr. Wilhelm Schmid:
Dem Leben Sinn geben**

Immer mehr Menschen fragen nach Sinn. In moderner Zeit wird diese Frage mehr als je zuvor virulent, aber warum ist das so? Und was sind die möglichen Antworten darauf? Was



ist gemeint, wenn von Sinn die Rede ist? Die Frage nach dem Sinn ist in den Augen von Wilhelm Schmid wichtiger als die Frage nach dem Glück und sogar eine der wichtigsten Fragen, die sich im Leben eines Menschen stellen. Sinn setzt unbegrenzte Kräfte frei und wirkt wie ein Immunsystem, Sinnlosigkeit dagegen macht krank, ausgebrannt. Die Frage nach dem Sinn von Grund auf zu verstehen, ist wichtig, um nicht allzu vorschnell zu Antworten zu kommen, die nicht tragfähig sind. Entscheidend ist, den einzelnen Menschen in die Lage zu versetzen, für sich selbst Sinn finden zu können, denn das ist ein Element der Lebenskunst. ■

24. WIESBADENER HOSPIZTAG

Samstag, 12. März 2022
9:30 Uhr bis 13:30 Uhr
Hybride Veranstaltung mit Livestream
Roncalli-Haus, Friedrichstraße 26-28,
65185 Wiesbaden

Aktuelle Informationen finden Sie zu gegebener Zeit auf www.hvwa.de/angebote/hospiztag

Qualifizierung zur ehrenamtlichen Sterbebegleitung

Für 2022 plant AUXILIUM zwei Qualifizierungskurse:
HH 37-2022, Beginn 18. Januar 2022 und HH 38-2022, Beginn 4. Oktober 2022

Auf unserer Homepage (hvwa.de/Angebote/Qualifizierung) können Sie sich über die Qualifizierungskurse informieren und Termine einsehen. Mit Interessierten führen wir ein Vorgespräch, in dem wir auch auf Ihre Fragen eingehen. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin. Hospizverein Wiesbaden AUXILIUM e.V., Telefon 0611-40 80 80 (Michael Strauß, Koordinator).

Angebote für Trauernde

- 4.11. Trauercafé im Kirchenfenster Schwalbe 6, 16 Uhr, in der Schwalbacher Str. 6
- 7.11. Trauer in Bewegung im Nerotal, 14.30 Uhr, an der Endhaltestelle der Buslinie 1
- 17.11. Trauer in Bewegung am Schiersteiner Hafen, 10.30 Uhr, an der Endhaltestelle der Buslinie 23
- 2.12. Trauercafé im Kirchenfenster Schwalbe 6, 16 Uhr, in der Schwalbacher Str. 6
- 5.12. Trauer in Bewegung im Nerotal, 14.30 Uhr, an der Endhaltestelle der Buslinie 1

Die Termine für die Trauerangebote 2022 werden im Dezember 2021 auf unserer Homepage eingestellt (www.hvwa.de/angebote/trauerbegleitung). Die Flyer der Trauerangebote sind dann auch in der Geschäftsstelle von AUXILIUM erhältlich.

Das kleine 1 x 1 des Sterbens

Letzte-Hilfe-Kurs

Was ein Erste-Hilfe-Kurs ist, weiß jeder. Wir hören davon bereits in der Schule oder spätestens, wenn wir den Führerschein machen. Wenn ein Menschenleben zu Ende geht, stehen wir jedoch oft hilflos und unvorbereitet daneben. Gerade da sind aber menschliche Nähe und Unterstützung notwendig, wir sind gefordert, Letzte Hilfe zu leisten. Hier eine Übersicht über die nächsten Kurse von AUXILIUM 2021:

- **Nachbarschaftshaus Biebrich, Rathausstr. 10, 65203 Wiesbaden**
Donnerstag, 28.10. und 4.11.2021 von 18 bis 20 Uhr
Anmeldung: Tel. 0611-967210
- **VHS Wiesbaden, Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5, 65197 Wiesbaden**
Donnerstag, 28.10. und 4.11.2021 von 19 bis 21 Uhr
Anmeldung: Tel. 0611-98890
- **Volkshochschule Schierstein, Karl Lehr-Str. 6, 65201 Wiesbaden**
Donnerstag, 11.11. und 18.11.2021 17.30 bis 19.30 Uhr
Anmeldung: Tel. 0611-29711 / info@vhs-schierstein.de

Die Kursangebote für 2022 liegen noch nicht vor. Wir werden sie rechtzeitig auf der Website des Hospizvereins AUXILIUM veröffentlichen.
hvwa.de/angebote/letzte-hilfe-kurs.html

Wenn das Leben sich dem Ende nähert

Sprech- und Zuhörstunde

Die Sprech- und Zuhörstunde zu den Themen schwere Erkrankung, Sterben und Tod ist ein neues Angebot des Hospizvereins AUXILIUM. Wir bieten Sprechstunden im Nachbarschaftshaus in Biebrich und beim Volksbildungswerk Klarenthal an.

Vielleicht hat mich „schwere Erkrankung und Sterben“ schon berührt, bei Angehörigen, bei Freunden, in der Nachbarschaft. Oder mir selbst kommt immer wieder die Frage ..., oder das Erlebnis mit ... beschäftigt mich immer wieder. Und wenn Sie denken, dass es gut wäre mal darüber zu reden, dieses Erlebnis zu erzählen oder jene Frage zu klären, dann laden wir ein in die Sprech- und Zuhörstunde des Hospizvereins AUXILIUM.

- **Nachbarschaftshaus Biebrich** (Adresse siehe oben)
jeden letzten Donnerstag im Monat (außer Dezember) von 16.30 bis 18 Uhr
Anmeldung: Tel. 0611-967210
- **Volksbildungswerk Klarenthal**
jeden dritten Montag im Monat (außer Dezember) von 16.30 bis 18 Uhr
Veranstaltungsort: Stadtteilbibliothek in der Gesamtschule,
Geschwister-Scholl-Str. 10, Eingang Klosterweg
Anmeldung: Tel. 0611-72437920



Eine bereichernde Zeit

Mein Jahr bei AUXILIUM

Nur ein Jahr — aber ein Jahr voller neuer Erfahrungen und Herausforderungen. Margarete Keilmann berichtet von ihrer Zeit als Koordinatorin beim Hospizverein AUXILIUM.



Als ich mich im Januar 2020 auf die von AUXILIUM ausgeschriebene Koordinatorinnenstelle bewarb und dann auch zwei Tage dort hospitiert habe, konnte ich nicht ahnen, wie sich das Jahr für mich entwickeln würde. So habe ich am 1. Juni mit viel Freude und Elan meine Arbeitsstelle angetreten, mich auf die neuen Kontakte und Begegnungen und auf die Stadt Wiesbaden gefreut. Ich packte alles in Kisten, kündigte meine alte Wohnung, da die neue Arbeit auch einen Ortswechsel beinhaltet hat.

Leider befanden wir uns zu dieser Zeit schon im ersten Lockdown der Corona-Pandemie, eine Zeit in der vieles nicht mehr möglich werden konnte: wenige bis fast keine Begegnungen mit den ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen und -begleitern, fast keine hospizlichen Begleitungen in Seniorenpflegeeinrichtungen oder in privaten Haushalten, kein Kennenlernen der Stadt Wiesbaden, selbst die Besuche in der Heimat bei meiner Familie und Freunden waren nicht mehr machbar.

So war meine Arbeit im hospizlichen Bereich zunächst von vielen Beschränkungen gekennzeichnet. Daher wurde gemeinsam überlegt, was coronabedingt möglich ist und wo ich meine Arbeitskraft einsetzen kann. Als qualifizierte Trauerbegleiterin konnte ich so Bianca Ferse bestens unterstützen. Mein erster Einsatz fand in der geschlossenen

Trauergruppe statt, die auch nur unter coronabedingten Hygieneauflagen stattfinden konnte. Parallel übernahm ich erste Einzelgespräche mit Trauernden. Anfangs konnte das in der Geschäftsstelle erfolgen, mit zunehmenden Beschränkungen verlegte ich die Trauergespräche nach draußen bei Spaziergängen. Auch konnte ich mit einer ehrenamtlichen Trauerbegleiterin ein zusätzliches Angebot von Trauer in Bewegung am Schiersteiner Hafen ins Leben rufen.

Neben der Arbeit mit trauernden Menschen habe ich für AUXILIUM die Initiative ergriffen und ein erstes Treffen zu einer Netzwerkgründung organisiert. Daraus hat sich das Netzwerk Trauerbegleiter Rhein-Main entwickelt, das sich aus 35 Anbietern für Trauerbegleitung und Seelsorge in der Region zusammensetzt und den kollegialen Austausch pflegen möchte.

In dieser Zeit ist mir besonders bewusst geworden, dass die Trauerbegleitung eine wichtige Säule in der Hospizarbeit ist, zumal die Pandemie Angehörige von Sterbenden und Hinterbliebene vor starke Herausforderungen gestellt hat. Abschiede und Trauerfeiern konnten zeitweise nicht stattfinden. Hinterbliebene wurden durch die Kontaktbeschränkungen isoliert und darin behindert, sich in ihrem sozialen Netz auffangen zu lassen. Da brauchte und braucht es weiterhin unsere professionelle Unterstützung.

Mit meiner Qualifikation als Palliative-Care-Pflegefachkraft konnte ich seit Januar 2021 auch das Palliative-Care-Team bei der wertvollen Arbeit mit einigen Rufbereitschaftsdiensten entlasten. Nachdem eine Mitarbeiterin im März in den wohlverdienten Ruhestand ging und diese Arbeitsstelle bisher leider noch nicht besetzt werden konnte, übernahm ich noch weitere zusätzliche Dienste und Patientenbesuche. Eine bereichernde

Zeit bei einem großartigen Team! Es war leider in meiner gesamten Zeit fast nicht oder nur bedingt möglich, Kontakte zu den Ehrenamtlichen und den Pflegeeinrichtungen wahrzunehmen. Mit Beginn der Impfungen und der Schnelltests wurden auch die hospizlichen Begleitungen wieder stärker nachgefragt, ich konnte wieder mehr zum Einsatz kommen. Dadurch hat sich der Kontakt zu einigen Ehrenamtlichen etwas intensiviert. Als Abschiedsgeschenk habe ich für den Bereich der Qualifizierung ein „Handout zum Praxisalltag für die ehrenamtliche Hospizbegleitung“ erstellt.

Die wohl größte Herausforderung – nicht nur für mich – waren in diesem Jahr die permanenten Einschränkungen, die uns in allen Arbeitsbereichen auferlegt wurden. „Fahren auf Sicht“ haben wir das genannt. Wir mussten uns immer wieder den durch Verordnungen wechselnden Gegebenheiten anpassen, und dabei hatten wir sowohl die Menschen, die unsere Unterstützung brauchen, als auch das Wohl der Ehrenamtlichen im Fokus. Abstand halten, wo Nähe und Beistand gefragt ist, wie macht man das? Ich denke, ich habe mein Bestes gegeben.

Beruflich und privat musste ich in diesem einen Jahr lernen, wie schnell

Dinge sich verändern können. Da meine Eltern beide an COVID-19 erkrankt waren, war und bin ich mehr denn je gefragt, die beiden zu unterstützen. Mir ist in diesen Wochen sehr deutlich geworden, dass die Familie ein wichtiger Teil in meinem Leben ist.

In dieser schwierigen Zeit schickte mir der Zufall eine digitale Begegnung, die mir zu einem neuen Arbeitsplatz am Wohnort meiner Eltern verhalf. Welch glückliche Fügung.

Aus diesem Grund habe ich mich schweren Herzens dazu entschieden, den Hospizverein AUXILIUM zum 31. Juli 2021 wieder zu verlassen. Es war eine schöne und bereichernde Zeit, denn ich hatte das Glück, mit wundervollen Menschen zusammenzuarbeiten.

Ich möchte mich bei allen von Herzen für das mir entgegengebrachte Vertrauen und die wertschätzende Zusammenarbeit bedanken. Ich bin sehr dankbar, ein Teil von AUXILIUM gewesen zu sein, wenn auch nur für ein Jahr. Nun sitze ich, nach einem Jahr, wieder zwischen gepackten Kisten und Koffern und sehe meiner neuen Aufgabe gespannt entgegen. ■

Margarete Keilmann

EIN INTENSIVES JAHR BEI AUXILIUM

Im WEGBEGLEITER Nr. 29 im Herbst 2020 hat sich Margarete Keilmann als neues Teammitglied vorgestellt. Familiäre Gründe haben sie nunmehr bewogen, AUXILIUM nach nur einem guten Jahr wieder zu verlassen und in ihre Heimatregion zurückzukehren. Es war pandemiebedingt ein intensives und schwieriges Jahr, in dem Margarete Keilmann alle Tätigkeitsfelder bei AUXILIUM qualifiziert unterstützt und insbesondere auch in der Qualifizierung zur ehrenamtlichen Sterbebegleitung neue Impulse gesetzt hat. Es ist schade, dass sie dies nun nicht fortsetzen wird.

Wir danken Margarete Keilmann herzlich und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute!

Im Namen des Vorstandes und der Geschäftsleitung
Karl-Georg Mages

Zwei neue Beisitzerinnen

Unser Vorstand erhält Unterstützung

Unter strengen Corona-Auflagen – aber wenigstens als Veranstaltung, die persönliche Anwesenheit ermöglichte – konnte am 20. Mai 2021 die AUXILIUM-Mitgliederversammlung im Roncalli-Haus stattfinden.

Immerhin 33 AUXILIUM-Mitglieder nahmen die Möglichkeit wahr, das Geschäftsjahr 2020 Revue passieren zu lassen, Fragen zu stellen und neben den vereinsrechtlich vorgeschriebenen Tagesordnungspunkten

auch Beschlüsse zum neuen Geschäftsjahr zu fassen.

In der Mitgliederversammlung wurden zwei weitere Beisitzerinnen in den Vorstand gewählt. Als langjährige Mitglieder des Vereins sind sie schon vielfältig engagiert. Wir freuen uns, dass sich Birgit Menne und Ute Heger bereit erklärt haben, den Vorstand aktiv zu unterstützen!

Birgit Menne

Durch eine Freundin wurde ich auf Auxilium und den Qualifizierungskurs für die ehrenamtliche Hospizbegleitung aufmerksam. Ihre positiven Erfahrungen ob der Bandbreite der Themen, der einprägenden Begegnungen, des Formates des Kurses und der entstandenen Freundschaften konnte ich, nachdem ich 2016 das Zertifikat in den Händen hielt, voll und ganz bestätigen. Vieles was ich in diesem Kurs und der mehr als dreijährigen Begleitung einer schwerstkranken älteren Dame erlebt habe, möchte ich um keinen Preis missen. In Anbetracht dessen bedurfte es keinerlei Überlegung, als ich gefragt



wurde, ob ich mir eine Mitarbeit in der AG Bildung vorstellen könne. Im Rahmen dieses Engagements konnte ich mehrere Qualifizierungskurse mitbetreuen. Dabei wurde mir schnell klar, wie aufwändig die Organisation und Durchführung dieser Kurse ist. Die vielen interessierten, engagierten und empathischen Menschen, die sich für die hospizliche Begleitung Sterbender

und Schwerstkranker entschieden haben, sind diesen Aufwand aber auf jeden Fall wert.

Um das hohe Niveau des Kurses zu halten, das Organisationsteam zu entlasten und den vielen ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen und -begleitern in ihrer herausfordernden Tätigkeit jedmögliche Unterstützung geben zu können, möchte ich mich im Vorstand insbesondere auf dem Gebiet der „Qualifizierung zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung“ engagieren.

Auf diesem Wege möchte ich mich nochmals für das Vertrauen, das mir durch die Wahl im Rahmen der Mitgliederversammlung ausgesprochen wurde, bedanken. ■

Ute Heger

Mein Name ist Ute Heger, ich bin 70 Jahre alt und lebe in einer Patchworkfamilie mit drei Kindern und fünf Enkelkindern. Früher habe ich an einem Gymnasium Deutsch, Politik und Sport unterrichtet. Direkt nach meiner Pensionierung



2012 habe ich die Qualifizierung zur Hospizbegleiterin gemacht und seitdem zahlreiche Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleitet. Dies geschah teils über mehrere Monate zu Hause, teils über wenige Wochen in Pflegeheimen.

Meine Motivation für mein Engagement hat sich aus persönlichen Erfahrungen mit Krankheit und Tod entwickelt. Vor allem das Sterben meines Vaters 1982 in einem Krankenhaus löste den Wunsch aus, Sterbende aus ihrer Isolation zu holen und einen würdevollen Abschied im Familien- und Freundeskreis zu ermöglichen. Wie hilfreich für Abschied und

Trauer ein ins Leben integrierter Sterbeprozess für alle Betroffenen sein kann, habe ich bei der Sterbegleitung meiner zu Hause gestorbenen Freundin sowie beim Sterben meiner Mutter und Schwester erlebt, beide durften ihre letzte Lebensphase in Hospizen verbringen.

Im Vorstand werde ich mich schwerpunktmäßig mit dem Angebot „Hospiz im Dialog“ und dem Ansatz der sorgenden Gesellschaft „Caring Community“ beschäftigen. Ich hoffe, den Herausforderungen gewachsen zu sein und neben der Vorstandsarbeit auch weiter Zeit für die Begleitung von Menschen zu haben. ■

Mitglieder im Portrait

Peter Schneider

In dieser Rubrik stellen wir Ihnen regelmäßig Mitglieder und Unterstützende unseres Vereins persönlich vor – denn es lohnt sich, Engagierte bei AUXILIUM näher kennenzulernen.

ALTER 53
WOHNORT Zornheim
TÄTIGKEIT Sportredakteur
MITGLIED BEI AUXILIUM SEIT 2017
AUFGABEN zu Beginn Mitglied der Wegbegleiter-Redaktion, nach Umzug nach Rheinhessen „nur“ passives Mitglied
HOBBYS Fortuna Düsseldorf, Joggen, Freunde treffen

MEIN LIEBLINGSORT:
 Viele habe ich auf Reisen kennengelernt. Nummer 1 bislang: „Old Man of Storr“ auf der Isle of Skye in Schottland.

ICH BIN MITGLIED BEI AUXILIUM, WEIL
 in dem Verein herausragend gute Arbeit geleistet wird. Von der ich

während meiner Trauerzeit sehr profitiert habe. Und die ich unterstützen möchte.

EIN GELUNGENES LEBEN BEDEUTET FÜR MICH:
 Glück zu teilen und Augen für den Augenblick zu haben.

WENN ICH DREI WÜNSCHE FREI HÄTTE ...
 1. Gesundheit für die, die mir wichtig sind.
 2. Gesundheit für mich.
 3. Mehr Gerechtigkeit auf der Welt.

GIBT ES ETWAS, DAS SIE BEREUEN?
 Nein.

WELCHES ERLEBNIS HAT SIE BEI DER ARBEIT FÜR AUXILIUM AM MEISTEN BEEINDRUCKT?



Das unglaubliche Engagement, das viele bei ihrem Tun an den Tag legen.

MEINE BEEINDRUCKENDSTES ERLEBNIS MIT DEM TOD:
 Nachdem meine Frau gestorben war, passierten mir und Freunden Dinge, die nicht als Zufall durchgehen: Ich bin überzeugt, dass sie Zeichen sendet.

DIESE SCHLAGZEILE WÜRDTE ICH GERNE EINMAL IN DER ZEITUNG LESEN:
 Nicht das Geld regiert die Welt, sondern das Miteinander.

DAVOR HABE ICH ANGST:
 Dass meiner Lebensgefährtin Susanne etwas Schlimmes passiert – oder Freunden.

DAMIT VERWÖHNE ICH MICH:
 Ich bestelle mir – mal wieder – irgendein Fan-Utensil von Fortuna Düsseldorf.

AN WIESBADEN GEFÄLLT MIR:
 Das viele Grün in und um die Stadt.

GLÜCK BEDEUTET FÜR MICH:
 Zeit mit den Menschen zu verbringen, die mir wichtig sind.

MEIN TIPP FÜR EINEN FREIEN TAG:
 Eine Runde durch den Wiesbadener Rabengrund laufen. ■

Foto: Fortuna Düsseldorf



Leidenschaft des Sportredakteurs Peter Schneider: Fortuna Düsseldorf



Nachruf

Am 16. September 2021 verstarb Kurt Bischof im Alter von 85 Jahren. Von 2008 bis 2015 war er als Kassenwart im Vorstand von AUXILIUM tätig. Unermüdlich setzte er sich für stabile Finanzen ein, er selbst hat unseren Verein immer wieder großzügig unterstützt. Wir erinnern uns an einen freundlichen, kompetenten und charmanten Menschen. Dankbar und traurig nehmen wir Abschied.

Wo?

Wo wird einst des Wandermüden
Letzte Ruhestätte sein?
Unter Palmen in dem Süden?
Unter Linden an dem Rhein?

Werd ich wo in einer Wüste
Eingescharrt von fremder Hand?
Oder ruh ich an der Küste
Eines Meeres in dem Sand?

Immerhin! Mich wird umgeben
Gotteshimmel, dort wie hier,
Und als Totenlampen schweben
Nachts die Sterne über mir.

Heinrich Heine

Kurzgefasst

Die Arbeit des Hospizvereins Wiesbaden AUXILIUM

■ Qualifizierte hospizliche Begleitung

Wir begleiten Menschen auf dem letzten Abschnitt ihres Lebensweges. Unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer sind für Sie da. Sie hören zu, helfen, unterstützen und trösten Menschen bis zuletzt. Keine Frage zu viel, keine Auskunft zu schwierig.

■ Qualifizierte Trauerbegleitung

Jeder Mensch trauert anders. Der Einschnitt im Leben ist tragisch – ohne den anderen. Wir hören zu, fühlen mit, zeigen in Einzelgesprächen oder in der Gruppe einen möglichen Weg. Gehen müssen Sie alleine. Aber wir gehen gerne mit.

■ Professionelle Palliative-Care-Betreuung

Betreuung durch spezialisierte Palliativmediziner und Palliativpflegekräfte – zu Hause oder in einer Pflege-

einrichtung. Dabei möchten wir die Selbstbestimmtheit des Sterbenden fördern. Wir nehmen alle Betroffenen gerne an die Hand.

■ Beratung

Unsere qualifizierten ehrenamtlichen Berater helfen Ihnen bei allen Fragen zur Vorsorge und zur Patientenverfügung. Es ist nie zu früh, aber manchmal zu spät.

■ Alle Angebote sind kostenlos

Der Hospizverein finanziert die Hospiz- und Trauerarbeit im Wesentlichen durch Spenden und Mitgliederbeiträge.

Wiesbadener Volksbank

IBAN DE12 5109 0000 0004 1190 02