

Zwischenraum

Schwerpunktthema

Resilienz

Kraftquelle in
seelischen Krisen

Außerdem:
Beiträge zu 30 Jahren
Hospizkreis Minden

Liebe Freundinnen und Freunde der Hospizarbeit,



Sie halten die 33. Ausgabe unseres Magazins in den Händen. Und gleichzeitig begeht der Hospizkreis Minden in diesem Jahr sein 30-jähriges Jubiläum. Sie finden in dieser Ausgabe hierzu unterschiedliche Sichtweisen, Betrachtungen und Rückblicke.

Ursprünglich sollte das Thema dieser Ausgabe „Ethik – Todeswunsch und Suizidassistent“ sein. Da aber momentan in unserer Gesellschaft kaum Raum für Diskussionen und auch Auseinandersetzungen zu dieser Thematik ist, haben wir sie in die Zukunft verschoben.

Stattdessen finden Sie vier Artikel zum Thema „Resilienz“. Es ist ein Wort, das es noch gar nicht so lange in unserem Sprachgebrauch gibt. Der Duden übersetzt es mit „Anpassungsfähigkeit“. Wir vom Redaktionsteam denken, dass das Thema gerade in der jetzigen Situation, die uns alle herausfordert, von besonderer Bedeutung ist. Sie finden hierzu Beiträge über: Die Kraft der eigenen Geschichte; Das Geheimnis innerer Stärke; Resilienz und Spiritualität und Resilienz in der Sterbebegleitung.

In „Menschen“ berichten wir über die Begleitung in einem Alten- und Pflegeheim. Und Sie finden in dieser Ausgabe zwei Interviews.

Unsere Kollegin Ulrike Riechmann ist zum 30. Juni in den Ruhestand gegangen. Ihren Arbeitsbereich hat Edelgard Wegehöft übernommen (herzlich

willkommen). An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an meine Kollegin Ulrike. Wir werden dich sicherlich vermissen.

Ich möchte Sie noch auf den diesjährigen Welt-hospiztag (8. Oktober) aufmerksam machen, der dieses Jahr wieder im BÜZ stattfinden kann. Wir möchten an diesem Tag gerne mit Ihnen unser Jubiläum in lockerer Atmosphäre feiern und Sie mit einem Sekt begrüßen. Unter dem Motto VOICES AND MUSIC FOR HOSPICES erwarten Sie musikalisch „Noëmi Haugk & 2 Friends“ und, so es möglich ist, DJ Helko mit tanzbarem Sound.

Wir hoffen, dass Sie mit diesem „Zwischenraum“ bereichert werden. Sollten Sie Fragen oder Anmerkungen haben, wir freuen uns über jede Rückmeldung. Mein herzlicher Dank gilt den Artikelschreibern und auch unserem kleinen Redaktionsteam, das mit viel Liebe und Engagement das Entstehen der Ausgabe garantiert hat!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Magazins „Zwischenraum“.

Helmut Dörmann

Koordinator des Hospizkreises Minden e. V.
(für das Redaktionsteam)

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben im Heft auf Angehörige aller Geschlechter.

Seit zwei Jahren gibt es unseren Newsletter. Abonnieren Sie ihn mit einem Klick auf unserer Website.

Impressum

Herausgeber:

Hospizkreis Minden e. V.
Simeonsplatz 3, 32423 Minden

Redaktion:

Helmut Dörmann (V.i.S.d.P.)

Lektorat:

Illa Traub, kontakt@illa-traub.de

Layout und Satz: meyer kommunikation

Fotos: Hospizkreis, Autor*innen, Photocase, Adobe Stock und Pixabay

Druck: Bruns Druckwelt GmbH & Co. KG

Sekretariat:

Bettina Mattausch
Tel.: 0571/2 40 30

Koordinatoren:

Helmut Dörmann, Tel.: 0571/645 67 321

Elvira Gahr, Tel.: 0571/645 67 322

Edelgard Wegehöft, Tel.: 0571/645 67 323

E-Mail/Internet:

info@hospizkreis-minden.de
hospizkreis-minden.de

Spendenkonto:

Hospizkreis Minden e. V.:
Volksbank Herford-Mindener Land eG,
IBAN: DE13 4949 0070 0890 1102 00,
BIC: GENODEM1HFV

Spendenbescheinigungen stellen wir ab

100,00 Euro aus. Bitte tragen Sie gut lesbar Namen und Anschrift auf dem Überweisungsträger ein. Bis zu einer Spende von 200,00 Euro pro Einzelspende genügt den Finanzbehörden ein „vereinfachter Spendennachweis“, z. B. eine Buchungsbestätigung der Bank oder eine Kopie des Überweisungsträgers.

04

Jubiläum:
30 Jahre
Hospizkreis



14

Vier Beiträge
zum Titelthema
Resilienz



22

Stimmen –
Was gibt dir
Zuversicht?



24

Veranstaltungen
2. Halbjahr 2022,
u. a. 16. Filmreihe
KINO UND HOSPIZ



0,0%

WERBUNG

Wir verzichten in unserem
Magazin auf jegliche Werbung.
Darum brauchen wir Ihre
Unterstützung! Wenn Ihnen
unser Magazin gefällt,
spenden Sie – auch online:
hospizkreis-minden.de

Inhalt

Jubiläum – 30 Jahre Hospizkreis Minden e. V.	04
Vereinsarbeit – Übergänge	10
Vereinsarbeit – Vorbereitungs- und Ermutigungskurs	12
Projektarbeit – Hospiz macht Schule	13
Titelthema – Die Kraft der eigenen Geschichte, Sven Rohde	14
Titelthema – Das Geheimnis innerer Stärke, Sandra Kötter	16
Titelthema – Resilienz in der Sterbebegleitung, Elisabeth Berghorn	18
Titelthema – Resilienz und Spiritualität, Oliver Vogelsmeier	20
Stimmen – Was gibt dir Zuversicht?	22
Medien – Buchtipps	23
Veranstaltungen	24
Menschen – Begleitung in einem Altenheim	28
Sinnliches – In den Tag hinein	29
Über uns – Der Hospizkreis	30
Mithilfe – Spenden	31

30 Jahre Hospizkreis

Da die Menschen kein Heilmittel gegen den Tod, das Elend, die Unwissenheit finden konnten, sind sie, um sich glücklich zu machen, darauf verfallen, nicht daran zu denken. *Blaise Pascal*

Gerd Trysna

Als Hospizkreis Minden blicken wir in diesem Jahr auf eine 30-jährige Geschichte zurück. 30 Jahre Einbringen hospizlicher Werte in unserem Zusammenleben – ich denke, nicht ohne Einfluss! Die Hospizbewegung verdankt ihre Existenz in erster Linie dem Geist der Ehrenamtlichkeit. Menschen, die bereit sind, die Endlichkeit des Lebens nicht aus dem eigenen Lebenskonzept auszublenden, sondern durch aktive Teilnahme am Leid von Sterbenden und Trauernden vielleicht einen Frieden mit dem eigenen Tod zu finden und damit frei zu sein ... Diese Art der Freiheit in diesem Leben ist etwas, das auch ich verspüre, wenn ich als Haus- und Palliativarzt leidende Menschen begleite. „Der Schlüssel zur Frage nach dem Tod öffnet die Tür zum Leben“, lautet eine der fundamentalen Erkenntnisse der bekannten Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross. Für mich ist die Begegnung mit dem leidenden oder sterbenden Menschen jedes Mal ein Stück Begegnung mit meinem eigenen Tod – auch verbunden mit der Hoffnung, in meinen letzten Stunden Liebe, Geborgenheit und menschliche Wärme zu spüren. Diese Phantasie lässt mich mit dem, was auch mich unweigerlich erwartet, ein wenig mehr mit meinem Tod meinen Frieden finden und ist für mich Ansporn in diesen Momenten das zu tun, wozu ich als Mensch überhaupt fähig bin – verbunden mit der Hoffnung, dies auch auf meinem Weg zu finden. Wenn man es aushalten kann, ist es, wie ich für mich immer wieder erfahre, ein weiterer Schritt zu eigener Gelassenheit, zur eigenen Mitte.

Ich bin dankbar für meinen Weg bis hier her, bin dankbar, Teil dieser Gemeinschaft zu sein, die auch mich in diesem Sinne trägt. Heute möchte ich mich bei allen bedanken, die sich dem Hospizgedanken verbunden fühlen, bei all denen, die – was vordergründig gesehen nicht angenehm ist – Anteil nehmen am Sterben, an Trauer und, wie ich weiß, dadurch ihre innere Größe erreichen.

Kern des Hospizgedankens ist es, Sterben in das Leben einzu beziehen und in den Alltag zurückzuholen. Dahinter steht eine Überzeugung vom Sinn und von der Würde des menschlichen Lebens bis zuletzt, also auch im Sterben, was als „Brücke in eine andere Welt“ gedeutet werden kann und den Einzelnen in seiner Einmaligkeit und Individualität begreift.

„Der Mensch kann nur Mensch werden, wenn nach seiner Geburt Menschen da sind, für ihn, mit ihm. Er kann sich aus seinem Leben als Mensch nur verabschieden, wenn er in seinem Sterben nicht allein ist, sondern jemand da ist, für ihn, mit ihm.“

Hermann Hesse



Deshalb gebührt mein Dank allen Gründungsmitgliedern unseres Hospizkreises, die im Jahr 1992 die Weitsicht und Einsicht hatten, dass es ein Forum für hospizliche Werte in dieser Stadt braucht.

Deshalb gebührt mein Dank allen Menschen, die diese Idee angenommen und beharrlich weiterentwickelt und zu dem gemacht haben, was wir heute unseren Hospizkreis nennen. Deshalb gebührt mein Dank allen ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitern für ihr unvergleichliches Engagement und allen, die uns zugetan sind.

Mit unseren Angeboten der Begleitung der Sterbenden und ihrer Angehörigen zu Hause, im Altenheim oder im Krankenhaus, den Trauergesprächen als Einzelgespräch oder in Trauergruppen, auch für verwaiste Eltern oder Hinterbliebene nach Suizid oder durch ethische Fallberatung auf der Suche nach der richtigen Entscheidung, stehen wir allen Menschen in krisenhaften Lebensphasen bei.

Der Hospizkreis geht in die Schulen als „Hospiz macht Schule“ und ist präsent in der studentischen Ausbildung am Klinikum Minden. Neben einer Vielzahl von Veranstaltungen gibt es in diesem Jahr wieder das Angebot, unabhängig vom eigenen Betroffensein, über eigene Ideen zum Thema „Tod“ mit anderen interessierten Menschen im Rahmen eines „Death Cafe“ in ein Gespräch zu kommen.

Um all diese Projekte und Ziele zu verwirklichen, bedarf es einer guten Vernetzung mit den Partnern, die es für ein umfassendes Gelingen benötigt, wie z. B. die stationären Hospize, die Palliativeinrichtungen der umliegenden Krankenhäuser, das ambulante Palliativnetzwerk PAN, die Alten- und Pflegeheime und die ambulanten Pflegedienste. Daher auch mein Dank an unsere Netzwerkpartner, ohne deren Engagement wir schwerlich so gut arbeiten könnten.

„Hast du Angst vor dem Tod“, fragt der kleine Prinz die Rose. Darauf antwortet sie: „Aber nein. Ich habe doch gelebt. Ich habe geblüht und meine Kräfte eingesetzt so viel ich konnte. Und Liebe, tausendfach verschenkt, kehrt wieder zurück zu dem, der sie gegeben. So will ich warten auf das neue Leben und ohne Angst und Verzagen verblühen.“

Antoine de Saint-Exupéry

Ich freue mich auf Ihr Mitgehen auf unserem weiteren Weg.

Gerd Trysna ist Hausarzt, Palliativmediziner und 1. Vorsitzender des Hospizkreises Minden e. V.

Hut ab!

Detlev Schmidt



Erstmal von meiner Seite Glückwünsche zum 30 jährigen und Hut ab ... Ja, das meine ich genauso, wie ich es schreibe.

HUT AB!

In den 30 Jahren ist soviel passiert und hat sich so viel entwickelt, aber dazu steht ja woanders etwas in dieser Jubiläumsausgabe.

Mein Name ist Detlev Schmidt und ich bin seit 2018 Mitglied und Sterbebegleiter im Hospizkreis.

Ich begleite sterbende Menschen sowohl bei ihnen zuhause als auch im Hospiz.

Warum mache ich das? Nun – es sind in den letzten Jahren viele Freunde gegangen und alle waren jünger als ich. Dadurch beschäftige ich mich seit einiger Zeit mit dem Sterben und Begleiten und stelle immer wieder fest, wie schwer es uns doch fällt, offen mit dem Tod und der Trauer umzugehen, obwohl es so guttut, dabei begleitet zu werden und sprechen zu können, – ja auch mal gemeinsam zu schweigen. Auch das tut gut.

Um das Thema Tod aus der Tabuzone zu holen und mich damit auseinander zu setzen, habe ich den Vorbereitungs- und Ermütigungskurs im Frühjahr 2018 gemacht. Das ist ein dreimonatiger Kurs mit elf Abendterminen und drei Wochenenden.

Der Kurs beinhaltet viele Themen und war für alle Beteiligten eine große Bereicherung für das eigene Leben, aber auch das eigene Sterben.

Wie möchte ich sterben? Was brauche ich dafür? Wie möchtest du sterben?

Natürlich ist das aus der Sicht jetzt und aus der Sicht eines/ einer Sterbenden dann oft anders. Aber es beginnt eine Auseinandersetzung, ein Nachdenken, ein Aufschreiben und allein das ist sehr wertvoll.

Ich durfte inzwischen einige Sterbende und deren Angehörige zuhause begleiten und es war oft sehr berührend und sehr offen. Und das ist ein großes Geschenk für mich, wenn die Sterbenden sich dann öffnen und ich Lebensgeschichten erfahre, die ich so sicher nie kennengelernt hätte.

Seit zwei Jahren bin ich auch im Hospiz Minden tätig. Wir sind eine Gruppe von sechs Sterbebegleiterinnen und Sterbebegleitern, die wöchentlich zweimal ins Hospiz hingehen.

Die Hospizbegleitung ist nochmal anders, da ich manchmal die Sterbenden nur einmal treffe, aber es gibt auch dort Menschen, die ich schon ein halbes Jahr begleitet habe. Und auch hier kommt es oft zu sehr schönen, emotionalen Momenten. Wir lachen, aber wir weinen auch zusammen. Und manchmal

sind dann auch Familienangehörige mit dabei und es entstehen sehr schöne Augenblicke und intensive Gespräche über deren gemeinsames Leben.

Darüber hinaus bietet der Hospizkreis viele Angebote. Einmal im Monat gibt es ein Gruppentreffen mit allen Sterbebegleitern und Sterbebegleiterinnen zu bestimmten Themen. Es gibt eine Einführung zu den Themen und dann Kleingruppen, die sich zu den Themen intensiv austauschen.

Alle drei Monate haben wir mit Gruppen bis zu zehn Begleitenden Supervision, zu der Themen eingebracht werden und es zu einem regen Austausch kommt, aber auch zu Fragen wie: Brauche ich eine Pause? Warum werde ich seit einem Jahr nicht nach einer Begleitung gefragt? Was fehlt mir hier im Verein? Es war und ist immer wieder eine offene Auseinandersetzung, Bereicherung und wichtig, sich mit den „Kolleg*innen“ auszutauschen.

Ansonsten freue ich mich über Angebote des Hospizvereins wie das Death Cafe, die Trauergruppen, die Begleitung auch schon auf der Palliativstation des Klinikums, aber auch über kulturelle Veranstaltungen wie Sommerfeste, Podiumsdiskussionen oder Lesungen und dann z. B. die Disko BÜZ. Was auch wichtig ist: Die Koordinator*innen des Hospizkreises haben immer ein offenes Ohr und versuchen innerhalb ihrer Möglichkeiten auch verschiedene Bedürfnisse zu klären und eben zu koordinieren. Das klappt auch meistens.

Für mich und mein Leben ist es sehr bereichernd, im Hospizkreis mitzumischen. Ich habe viele interessante Menschen kennengelernt, ich bin im regelmäßigen Austausch zu intensiven und schwierigen Themen, ich spreche offen über den Tod und das Sterben mit Freunden und Bekannten. Ich bin davon überzeugt, dass es mein Leben intensiviert hat, mich diesen Themen zu stellen.

Also nochmal: Herzlichen Glückwunsch und Hut ab.... Machen wir weiter so.

Detlev Schmidt ist ehrenamtlicher Mitarbeiter des Hospizkreises Minden e.V.



Ein Gesicht geben

Guido Meyer

Als Mensch, der sich berufsbedingt meistens ganz tief unten im Digital aufhält und sehnsuchtsvoll nach oben schaut auf die analogen Gipfel, die in der Abendsonne glühen, grabe ich beim Stichwort Jubiläum natürlich sofort reflexartig im Datenarchiv und finde einen ersten Dateieintrag für den Hospizkreis Minden im Juni 2001. Ups, schon zwanzig von den dreißig Jahren bin ich dabei!?

Damals kam Helmut Dörmann mit der Aufgabe zu mir, ein Logo und ein Informationsfaltblatt zu gestalten. Etwas zögerlich ob dieses sensiblen Themas Hospizarbeit, das mir da noch so fremd war, habe ich doch Zutrauen gefunden und gedacht, das ist mal eine existenzielle Botschaft jenseits von Marketing-Blabla und Werbegeschnatter. Die Aussage „Weil Sterben zum Leben gehört“ – heute auf der Rückseite jeder Ausgabe dieses Heftes zu finden – hat mich berührt. Vielleicht weil ich immer schon irgendwie den Wunsch verspürte, gesellschaftlich sperrige Themen anzusprechen und wichtige Lebensfragen nicht unter den Teppich zu kehren. Das hat mich stets beschäftigt. In den Neunzigerjahren mit der Kreation der Aids-Präventionskampagne „mach’s mit“ für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und später in der intensiven darstellerisch-künstlerischen Arbeit mit Menschen mit Behinderung über ihren Stellenwert in unserer Gesellschaft.

Ein unbequemes Thema, vor allem das Nichtwissen darum, lässt uns oft erstmal einen Schritt zurückweichen – vor Unsicherheit. In meinem Beruf als Kommunikationstransmitter tauche ich in unterschiedlichste Themenbereiche ein. Das ist ein unvergleichbarer Vorteil dieses Jobs. Und man lernt, sich auch mit Dingen zu befassen, die einem fremd erscheinen. Um Botschaften zu transportieren, muss der Botschafter sie verstanden haben. Das bedeutet, ich gestalte die Botschaften nicht nur, sondern ich lese die Texte auch, die ich visuell verarbeite. Und ich bemühe mich, ihr Wesen zu ergünden, um sie in einer angemessenen und leicht erfassbaren Form zu präsentieren.

In einem fortwährenden Prozess hat diese Arbeit in engem Zusammenwirken mit den Hospizkreismitarbeitenden und unterstützt von Kolleg*innen aus der Branche die Außendarstellung des Vereins zu großen Teilen geprägt und ihm ein funktionierendes Corporate Design, also ein möglichst einheitliches Gesicht, verschafft. Dazu waren auch immer wieder längere Gespräche mit Helmut notwendig, in denen wir intensiv darüber diskutierten, was Hospizarbeit bedeutet. Aus diesem Verständnis heraus entstand das Logo, dieses Magazin, die Website und vieles mehr. So etwas geht nicht von heute auf morgen. Der gestalterische Prozess steht nie still.



Viele Schritte und Stufen sind nötig, bis alle Ebenen und Kanäle des Kommunizierens idealerweise miteinander verbunden sind. Manchmal ist das eine verzwickte Sache. Denn hin und wieder kommen zwei berechtigte Anliegen nicht ohne Reibung zusammen. Ambitionierte, freiwillige, ehrenamtliche Mitarbeit und Ihre professionelle, meist mit Kosten verbundene Darstellung. Ein gemeinnütziger Verein, der sich durch Spenden finanziert, hat eben auch seine finanziellen Grenzen. Der Aufwand für eine professionell unterstützte Öffentlichkeitsarbeit (und auch Spendenakquise), die jedem sozialen Anliegen wesentlich mehr gebührt als einer Automarke, ist aber unbedingt notwendig und sollte in einem vertretbaren Verhältnis stehen. Funktionierende und ansprechende Medien wie Druckerzeugnisse, Infomaterialien oder eine Website sind heute die Voraussetzung, um im allgemeinen Rauschen überhaupt als Initiative von Bedeutung wahrgenommen zu werden.

In welchem Maße das gelingt oder nicht, stellt der Hospizkreis vermutlich tagtäglich fest. Ich blicke auf drei Jahrzehnte stetiger Weiterentwicklung der visuellen Sprache des Vereins und vor allem seines gewachsenen Selbstverständnisses. Für die Verbesserung der Versorgung in diesem Lebensbereich ist die permanent wirksame Öffentlichkeitsarbeit unerlässlich, weil sonst die unschätzbare wertvolle Arbeit aller ehrenamtlich

Mitarbeitenden in der Hospizarbeit nicht angemessen sichtbar würde. Aus meiner persönlichen Sicht reicht es nicht, wenn eine Bundespräsidentschaft einmal im Jahr in einem Halbsatz allgemein feststellt, dass unsere Gesellschaft ohne Ehrenamt nicht funktionieren würde.

Als Kommunikationsdesigner gebe ich diesem sozialen Engagement nur eine (hoffentlich wirksame) Plattform. Die Arbeit der Ehrenamtlichen aber, in schwierigsten Momenten mit und für uns alle da zu sein, ist im wahrsten Sinne existenziell und das, worum es hier geht. Meinen größten Respekt und Dank für Ihre Zeit mit den Menschen.

Guido Meyer berät und gestaltet seit 2001 als Kommunikationsdesigner (zieleundzeichen.de) die Öffentlichkeitsarbeit des Hospizkreises.



Alte Liebe rostet nicht

Helmut Dörmann

Im Mai 2022 war ich in Detmold. Es gab dort ein Treffen mit Kolleg*innen des Hospizdienstes. Ich wollte die neue Geschäftsführerin des Hospizdienstes Detmold kennenlernen. Während des Gespräches stand auf einmal die Frage im Raum: Was verbinden wir mit Hospizarbeit? Ich finde, es ist eine spannende Frage. Immer noch. Vielleicht ist das eine kurze Antwort: Alte Liebe rostet nicht. Es ist eine Liebesbeziehung. Eine längere Antwort möchte ich hier einmal beschreiben.

Ein Satz zu mir: Ich bin seit 21 Jahren für den Hospizkreis Minden als Koordinator tätig. Angefangen habe ich damals mit einer halben Stelle. Es gab 2001 vielleicht sechs oder sieben ehrenamtlich Mitarbeitende. Jetzt sind wir drei Koordinator*innen, eine Verwaltungskraft und ca. 60 „Ehrenamtliche“ – wie wir Koordinator*innen gerne sagen.

Als ich damals (2000) mit meinem Vorgänger Ulrich Treude ein erstes Gespräch führte, hat mich bereits bewegt, welche unglaublich wichtige Aufgabe die Hospizarbeit leistet.

Ich durfte in den darauffolgenden Jahren erkennen, wie das Herz eines „Hospizlers“ schlägt. Es schlägt für den Menschen, der einem gegenüber sitzt oder an dessen Bett ich sitze. Der Theologe und Philosoph Meister Eckhart formuliert es so:

„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart.
Der bedeutendste Mensch ist immer der,
der dir gerade gegenübersteht.
Das notwendigste Werk ist stets die Liebe.“

Lassen Sie uns einmal zum Hospizkreis Minden schauen. Unser Verein hat in den Jahren einen festen Platz im Gesundheitswesen eingenommen. Das war mir immer ein besonderes Anliegen. Gerade auch, weil ich in den ersten Jahren das Gefühl hatte, dass man zwar Hospizarbeit guthieß, aber wir nicht immer an allen Orten willkommen waren. Ganz zu schweigen davon, dass man mit uns kooperieren wollte. Die Themen Sterben, Tod und Trauer wurden in dieser Zeit einfach sehr zur Seite geschoben. Ich erinnere mich, dass eine Leiterin eines

Altenheimes damals sagte: „Wenn Sie kommen, dann kommen die Sterbeengel“. Ich dachte für mich: Daran muss sich etwas ändern. Wir sind erstens keine Engel. Zweites war mir klar, dass Hospizarbeit ein „Gesicht“ braucht. So ist die Idee entstanden, dass in den Alten- und Pflegeheimen regelmäßig ehrenamtlich Mitarbeitende sind, die dort eigenverantwortlich Menschen, die am Lebensende sind, besuchen. Ich durfte dabei behilflich sein, dies zu begleiten und dafür Sorge zu tragen, dass die Zusammenarbeit mit Alten- und Pflegeheimen jetzt von Vertrauen geprägt ist und in gewisser Weise ein „lebendiger Rahmen“ entstehen konnte.

Dies Beispiel verdeutlicht vielleicht ein wenig: Hospizarbeit heißt, neue Wege zu gehen. Und einen Weg zu finden, damit Begegnung möglich ist.

Menschen am Lebensende sind nicht selten in einer der schwierigsten Situationen ihres Lebens. Sie sind auf die Unterstützung anderer angewiesen. Wenn man ihnen mit einer offenen Haltung begegnet, geben sie uns viel zurück. Nicht selten mehr zurück, als wir ihnen geben konnten. Dann kann eine tiefe Verbindung entstehen. Manchmal sind es Momente des „Gleichklanges“. Manchmal sind es nur einige Begegnungen, die von Vertrauen und Verbundenheit geprägt sind. Manchmal ist es auch ein längerer Zeitraum.

Der Religionsphilosoph Martin Buber hat einmal gesagt: „Der Mensch wird am du zum ich“. Dieser Satz begleitet mich schon lange. Er bedeutet für mich, dass ich erst dann wachsen kann, wenn ich ein Gegenüber habe. Indem ich mich einlasse, lässt mein Gegenüber sich auch ein. Und dieses sich aufeinander einlassen ist etwas, was sich nicht nur gut anfühlt. Es gibt meinem (oder unserem) Leben auch Sinn. Dann kann ich spüren, dass Menschwerdung nicht nur ein Gedankengebilde ist..., sondern das, worum es im Leben geht. Wobei ich nicht ausschließen möchte, dass auch andere Dinge des Lebens von Bedeutung sind.



Neben offenen und authentischen Begegnungen am Ende des Lebens ist auch „Kultur“ für die Hospizarbeit von Bedeutung geworden. So ist z.B. das Death Cafe vor Jahren entstanden. Hier treffen sich Menschen, die gemeinsam über den Tod nachdenken wollen. Was manchen vielleicht merkwürdig anmutet, ist für andere wiederum eine Möglichkeit, sich in einem vertrauten Kontext zu unterhalten. Wenn sich nicht selten fremde Menschen begegnen, um über die Frage zu sprechen: Gibt es Engel?, oder: Wie gestalte ich meine Beerdigung? hat dies etwas sehr Besonderes. Wobei es nicht darum geht, wer Recht hat. Es geht eher darum, seinen Horizont zu erweitern und zu erfahren, dass auch andere Menschen mit ihrer Meinung und ihrem Erleben „Recht haben“.

Ich liebe es, die Räume dafür zu gestalten. Sowohl den äußeren Raum mit z.B. einer „Sensenmann-Tasse“ beim Death Cafe, aber mehr eigentlich den „inneren“ Raum. Oder anders gesagt, den gemeinsamen Raum. Wenn wir uns dann bewegen im Gespräch und etwas Neues dadurch entsteht, bin ich ganz glücklich.

Und diese Dinge können vielleicht gerade entstehen, weil die Themen Sterben, Tod und Trauer eine tiefere Dimension haben. Das vermutet man vielleicht erst einmal nicht. Ist man doch geneigt, diese Themen wegzuschleichen. Lässt man sich aber darauf ein, eröffnet sich eine tiefere Form unseres Menschseins.

Wenn ich auf unseren Verein schaue, dann sehe ich einen Verein, der blüht. Viele, viele Menschen haben sich für die Bedürfnisse von kranken, sterbenden und trauernden Menschen eingesetzt. Sie haben ihre Zeit zur Verfügung gestellt und haben die Hospizarbeit zu einer Bürgerbewegung gemacht. Hiervor habe ich einfach sehr großen Respekt. Hospizarbeit ist nicht nur der Kitt der Gesellschaft, wie es manche formulieren. Hospizarbeit hat der Gesellschaft wichtige Impulse gegeben. In einer Zeit, wo Medizin und Pflege sehr an ihre Grenzen kommen, sind Themen wie „Mitmenschlichkeit“, „Zeit haben“ und

„Fürsorge“ von großer Bedeutung.

In diesen Jahren sind Kooperationen entstanden. Hervorzuheben ist die Zusammenarbeit mit dem ambulanten Palliativnetz im Kreis Minden-Lübbecke (PAN). Aber auch Kooperationen mit Alten- und Pflegeheimen, ambulanten Pflegediensten, dem Johannes Wesling Klinikum und dem Hospiz Minden – Volker Pardey Haus und anderen sozialen Einrichtungen. Last but not least auch mit Schulen und Kulturhäusern wie dem BÜZ. Und all das konnte nur geschehen, weil sich unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und Mitarbeiter und wir als Koordinatoren dafür, ganz konkret vor Ort, eingesetzt haben. Auch ich kann mich hier einreihen. Meine Liebe zur Hospizarbeit ist in den Jahren nicht weniger geworden. Ich „brenne“ immer noch dafür und freue mich, wenn z.B. ein trauernder Mensch seinen Weg zu uns findet und ich einen kleinen Teil dazu beitragen kann, dass es ihm auf seinem steinigen Weg besser geht. Und es ist mir immer noch ein Anliegen, „Möglichkeitsräume“ der Begegnung zu schaffen. Das kann dann eine Trauergruppe sein.

Sie merken schon, ich möchte dafür werben, sich für Menschlichkeit einzusetzen. Vielleicht werden Sie einer von 100.000 ehrenamtlichen Hospizmitarbeitenden in Deutschland. Mich würde es freuen.

*Helmut Dörmann
ist Koordinator im
Hospizkreis Minden e.V.*



Übergänge: Generationswechsel

Seit 2017 koordinierte Ulrike Riechmann hauptamtlich die Zusammenarbeit zwischen dem Hospizkreis und den Alten- und Pflegeheimen in Minden. Am 13.06.2022 gibt sie ihre Tätigkeit ab und bereitet sich nun auf einen neuen Lebensabschnitt vor. Dies tut sie allerdings nicht, ohne ihre Nachfolgerin Edelgard Wegehöft in ihr neues Aufgabenfeld gewissenhaft einzuarbeiten. In den folgenden „Interview-Steckbriefen“ kommen beide zu Wort.

Die Interviews führte Stefan Bensch, ehrenamtlich Mitarbeitender des Hospizkreises Minden e.V.

Ulrike Riechmann

Was waren deine Beweggründe, mit der Hospizarbeit anzufangen?

Durch eigene Betroffenheit in jungen Jahren und durch meine Arbeit als Krankenschwester in der Onkologie habe ich erfahren, wie wichtig Gespräche und Austausch für schwerstkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen sind. In der Hospizarbeit wissen wir, dass die Versorgung von Körper, Seele und Geist gleichermaßen entscheidend ist für eine ganzheitliche Begleitung.

Wie blickst du darauf zurück?

Die Hospizarbeit hat mich sehr bereichert. Durch meine Gespräche habe ich viele Menschen kennengelernt und durfte an ihrer Lebensgeschichte teilhaben. Das ist sehr persönlich und eine bedeutende Erfahrung für mich gewesen. Ich finde es auch immer wichtig, dass wir durch unsere tägliche Arbeit und durch Veranstaltungen die Hospizarbeit in der Öffentlichkeit präsenter machen.

Wie hat sich aus deiner Sicht die Begleitung Sterbender verändert?

Es gibt mehr Menschen, die allein sind und keine Familie oder Zugehörigen haben. Viele sind unsicher oder vermeiden den Kontakt zu Sterbenden und ihren Angehörigen. Die Themen Sterben und Tod sind noch immer Tabuthemen in unserer Gesellschaft und die Menschen haben Angst, sich damit auseinanderzusetzen. Aufgrund des demografischen Wandels gibt es immer mehr alte und hochaltrige Menschen, die in der letzten Lebensphase sind. Alle müssen medizinisch, pflegerisch und psychosozial versorgt und begleitet werden. Diese Situation ist schon jetzt eine große Heraus-

forderung in der Pflege und für unsere Gesellschaft und wird in Zukunft noch mehr Bedeutung bekommen.

Welche Auswirkungen hatte dies auf deinen Arbeitsalltag?

Für mich ist die Hospizarbeit mein Arbeitsbereich und sehr wichtig. In den Alten- und Pflegeheimen ist die Hospizarbeit auch wichtig, jedoch nur ein kleiner Bereich im täglichen komplexen Arbeitsalltag. Das musste ich lernen und akzeptieren.

Wie hast du für Ausgleich zu dieser besonderen Tätigkeit gesorgt?

Ich bin verheiratet, habe eine große Familie und Haus und Garten. Es macht viel Spaß und ist eine Bereicherung, mit unseren Kindern und Enkelkindern zusammen zu sein. Die Natur zu erleben und Sport zu treiben, gehören zu meinem Leben. Über Jahre singe ich mit Freude im Gospelchor. All dies ist der andere Teil meines Lebens und ein wesentlicher Ausgleich für mich zur Hospizarbeit.

Wie stellst du dir die nächsten 6 Monate vor?

Ich werde erstmal „ankommen“ müssen, d. h. ich werde mich daran gewöhnen, nicht zur Arbeit zu fahren. Im Sommer haben mein Mann Gerhard und ich zwei lange, mehrtägige Radtouren in Deutschland und Italien geplant. Später möchte ich mich mit einer Aufgabe in die Gesellschaft einbringen. Ich freue mich darauf, mein Leben mehr selbst gestalten zu dürfen, Mut zu haben, etwas Neues kennenzulernen, um mich auch persönlich weiterzuentwickeln. Gleichzeitig ist es auch eine Chance, diese geschenkte Lebenszeit sinnvoll auszufüllen.



Ulrike Riechmann



Edelgard Wegehöft

Edelgard Wegehöft

Was hat dich bewegt, zum Hospizkreis zu wechseln?

Der Umgang mit den zu betreuenden sterbenden Menschen ist mir durch meine vorherige Arbeitsstelle als Krankenschwester auf der Palliativstation des Johannes Wesling Klinikums gut vertraut. Da mich die hospizliche Arbeit sehr interessiert, habe ich mich mit den neuen Arbeitskollegen ausgetauscht und über die Tätigkeit als Koordinatorin im ambulanten Hospizkreis informiert. Da ich es mir sehr gut vorstellen kann, so zu arbeiten, habe ich mich dazu entschlossen. Ich möchte die Menschen dabei unterstützen, so zu sterben, wie sie es sich wünschen, z.B. im eigenen Zuhause, nicht allein, mit einer guten Symptomeinstellung.

Welche Erwartungen hast du an deine neue Arbeit?

Weiterhin viele liebe, offene und hilfsbereite Menschen kennenzulernen und ein gutes Miteinander in der Zusammenarbeit, so dass die Unterstützung der Menschen, die sich an den Hospizkreis wenden, bestmöglich organisiert werden kann.

Wo siehst du die Schwerpunkte deiner Arbeit?

Ich sehe die Schwerpunkte in der guten Versorgung der Menschen am Lebensende sowie die Unterstützung ihrer An- und Zugehörigen. Weiterhin möchte ich in das schon bestehende Netzwerk hineinwachsen und es dann mit dem hospizlichen Gedanken mitprägen. Die bereits existierende gute Zusammenarbeit mit den professionellen Kräften in den Altenheimen soll gestärkt und weitergeführt werden.

Wie stellst du dir die nächsten 6 Monate vor?

Ich freue mich jeden Tag darauf, die vielen Facetten der Hospizarbeit noch genauer kennenzulernen, um sie dann auch selbstständig umsetzen und mitprägen zu können. Dabei liegen mir besonders die vielen unterschiedlichen und interessanten Menschen am Herzen, mit denen ich es zu tun haben werde.

Wie sorgst du für Ausgleich zu dieser besonderen Tätigkeit?

Ein guter Ausgleich ist es für mich, Zeit mit meiner Familie zu verbringen. Unser Hund Freddy und die Katze Sissy schaffen es immer wieder, mich aus meiner Gedankenwelt herauszuholen und in eine schöne Wirklichkeit zurückzubringen. Da ich auf dem Land lebe, liebe ich es, so viel Zeit wie möglich draußen zu verbringen – vor allem in unserem großen Garten.

Vorbereitungs- und Ermutigungskurs 2022



Petra Schmidt-Martens

13 Teilnehmer treffen sich an drei Wochenenden und elf Abenden, um sich gemeinsam auf einen Befähigungs- und Ermutigungskurs in der Alten Lübber Volksschule vorzubereiten. Bedanken möchten wir uns für den zuvorkommenden Service und den herzlichen Empfang.

Das erste Wochenende stand ganz unter dem Motto des Kennenlernens. In der Vorstellungsrunde konnte jeder der Gruppe mitteilen, aus welchen Gründen dieser Kurs für ihn wichtig ist.

Mit Hilfe der Koordinatorinnen beschäftigten wir uns mit unserer eigenen Biografie, das löste unweigerlich starke Emotionen bei den meisten von uns aus. Sich mit den eigenen Gefühlen und Ängsten auseinanderzusetzen, sich zu öffnen und uns in kleiner Gruppe mitzuteilen, war eine starke Erfahrung. Auch einen Abschiedsbrief an einen Angehörigen haben wir geschrieben und lernten uns mit den Themen Tod und Trauer auseinanderzusetzen. Es war immer eine Koordinatorin an unserer Seite, um uns zu unterstützen oder auch einmal zu trösten.

Nach kürzester Zeit hat sich die Gruppe gefunden und jeder Einzelne fühlte sich angenommen – es herrschte ein reger persönlicher Austausch. Zu den wichtigen Ritualen gehörten kleine Meditationseinheiten, die uns auch innerlich stärkten. Unsere Erkenntnis aus dem ersten Wochenende war, dass die Entscheidung, diesen Kurs zu belegen, völlig richtig war und wir in dieser Gruppe wachsen und uns entfalten möchten. Zusätzlich zu den Wochenenden treffen wir uns einmal wöchentlich zu Fortbildungsabenden und lernen dort unter anderem Angehörige zu begleiten, erhalten Informationen zum Thema der Demenzerkrankung sowie Anleitungen zur Kommunikation durch erweiterte Mimik und Gestik. Auch persönliche Erfahrungsberichte von Ehrenamtlichen fließen an diesen Abenden mit ein.

Die Themen „Trauerphasen“ und Trauerbegleitung“, „Wie arbeitet der Hospizkreis?“, „Welche Angebote gibt es für Trauernde?“ wurden über einen Vortrag von Helmut Dörmann dargestellt. Ebenfalls referierte ein Palliativmediziner über die palliative Versorgung sowie Essen und Trinken am Lebensende.

Das zweite Wochenende glich einer zwischenzeitlichen Ankunft. Wir alle verspürten ein inneres Wachstum und die

Bereitschaft, sich auf Sterbe- und Trauerbegleitung einzulassen. Themen des Wochenendes waren „Kommunikation“, „Zuhören“ und „Schweigen“. Die Gruppenarbeit stand im Vordergrund. Besonders gefallen haben uns die Bilder des Herrn B., die sich mit seinem Sterbeprozess beschäftigten. Herr B. hat während seines 8-wöchigen Krankenhausaufenthaltes acht Bilder gemalt. Unsere Aufgabe bestand darin, diese Bilder zeitlich in die richtige Reihenfolge zu bringen. Des Weiteren lernten wir die fünf Phasen der Trauer kennen.

Am Folgetag ging es um Kommunikation und Dialog. In Partnerarbeit nahm jeweils eine Person die Rolle des Zuhörers, die andere Person die Rolle des Sprechers ein. Mit allen Sinnen zuhören und spüren, wie mein Gegenüber sich öffnet, wertzuschätzen und authentisch zu sein.

Eine große Herausforderung war, sich in ein Rollenspiel zwischen Sterbenden, Angehörigen und Begleitenden zu begeben. In einer Begleitung Bedürfnisse und Zuwendung am Lebensende zu erkennen, Gespräche auch mit Angehörigen zu führen und eventuell Konfliktlösungen zu finden. Das wurde von allen sehr gut gemeistert.

Den restlichen Tag bis nach dem Abendessen haben wir schweigend verbracht.

Es sollte besonders hervorgehoben werden, dass wir eine fröhliche und lebendige Gruppe sind, in der jeder so angenommen wird, wie er ist, egal welche Position er oder sie vertritt. Die Spaziergänge nach dem Essen und das abendliche Beisammensein schafften eine positive Atmosphäre. Wir planen jetzt bereits ein gemeinsames Wiedersehen zum Jahresende in der Lübber Volksschule, in der ein Ort der speziellen Atmosphäre geschaffen wurde.

Ein besonderer Dank gilt unseren Koordinatorinnen für die Begleitung und Unterstützung, so wie die zahlreichen Gespräche. Wir blicken zuversichtlich in die Zukunft und auf das dritte und letzte Wochenende. Wir sind uns jetzt bereits sicher, dass wir hier angekommen sind und es uns gelingen wird, unserer Aufgabe als Begleiter gerecht zu werden.

Petra Schmidt-Martens war Teilnehmende des Vorbereitungs- und Ermutigungskurses 2022 im Hospizkreis Minden e.V.



Abb.: Sterbephasen - Bild von Herrn B./Hospizkreis Minden

Ist der Tod unser Freund oder unser Feind?

Ein Projekt im Kontext der UNESCO-Projekttag am Herder-Gymnasium in Minden

Text: Phil Bartels, Enno Buhrmester, Jona-Luke Horn, David Rempel, Heribert Walber

Abb.: Hospizkreis Minden

Sterben, Tod und Trauer – das waren Themen, mit denen sich Schüler*innen der 9. Klassen des Herder-Gymnasiums Minden in dem Projekt „Zeit zu Leben - Zeit zu sterben“ intensiv über zwei Tage hinweg auseinandergesetzt haben. Sie waren sehr interessiert und wurden ins Nachdenken versetzt.

Unter der fachkundigen Anleitung von Elvira Gahr und Helmut Dörmann, Koordinatorin und Koordinator des Hospizkreises Minden, und Daniela Möller-Peck, als Koordinatorin des ambulanten palliativen Netzwerkes (PAN), wurden die Schüler*innen in verschiedene Geschichten von und über Trauernde sowie sterbende und tote Menschen eingeführt. Sehr intensiv haben sie den Prozess des Sterbens auch anhand von Bildern kennengelernt, die ein Sterbender innerhalb seiner letzten Lebenswochen gemalt hat. Wichtig war es ebenfalls, dass eigene Todesanzeigen erstellt sowie andere spannende Aufgaben bearbeitet wurden. Diese wurden von nahezu allen, gerade aufgrund der erfrischenden Offenheit, welche herrschte, positiv aufgenommen.

Durch das Projekt fällt es nun vielen leichter, sich mit dem Sterben und dem Tod zu beschäftigen und darüber zu sprechen – so die Aussagen verschiedener Teilnehmer*innen. Fast alle empfanden auch, dass das Projekt die Erwartungen

erfüllt hat, und sind zu der Erkenntnis gekommen, dass der Tod sowie die Trauer zum Leben dazugehören. Das Projekt war Teil der UNESCO-Projekttag am Herder-Gymnasium Minden. Im Zusammenhang des Leitgedankens der Säule „Interkulturelles Lernen und Zusammenleben in Vielfalt“ ist auch für die kommenden Jahre geplant, dass dieses Projekt Bestandteil der UNESCO-Projekttag sein wird. Insgesamt werden die Schüler*innen an diesen Projekttagen von der Jahrgangsstufe 5 bis zur Jahrgangsstufe 10 in Projekten zu allen sechs Säulen der UNESCO-Schulen arbeiten. Dabei können sie jahrgangsstufenbezogen aus mehreren Projekten auswählen. Die Resonanz, die das Angebot zu Sterben, Tod und Trauer in diesem Schuljahr ausgelöst hat, war überraschend hoch. Für eine intensive Kooperation zwischen dem Hospizkreis Minden und dem Herder-Gymnasium bietet sich hier ein spannendes Feld einer Zusammenarbeit, die über die seit langen Jahren praktizierten Kontaktstunden im Unterricht hinausgeht. Dazu wird nunmehr ein Kooperationsvertrag zwischen Hospizkreis und Herder-Gymnasium vorbereitet.

Die Kraft der eigenen Geschichte

Sven Rohde

Zuerst ist da das Bild eines Menschen in der Krise. Der Körper auf dem Stuhl zusammengeskauert, der Blick starr nach unten gerichtet, der Atem flach, die Stimme gepresst. Und dann auf einmal: ein tiefes Durchatmen. Der Rumpf strafft sich ein wenig. Die Brust öffnet sich. Ein kurzes Aufleuchten im Gesicht, in die erstarrte Mimik kehrt Leben zurück. Der Blick verlässt den Boden. Sein Horizont wandert nach oben, der Radius weitet sich. Tastend bewegen sich die Augen durch den Raum, zaghaft auf der Suche nach Kontakt. Die Stimme klingt auf einmal voller, tiefer.

Was ist passiert? Im Autonomen Nervensystem ist eine Botschaft der Hoffnung angekommen. Unser Bewusstsein, zuvor gefangen in immer gleichen Gedankenkreisläufen und Grübeleien, hat ein Türchen gefunden, eine neue Perspektive auf unsere verfahrenere, scheinbar aussichtslose Situation. Jetzt spüren wir ein warmes Gefühl im Bauch, das Herz wird leichter, der Kopf klarer, der Atem tiefer. Die Spange der Kontraktion, die uns in einer geduckten, zusammengezogenen Haltung gehalten hatte, löst ihre Umklammerung ein wenig.

Woher kam dieses Signal der Hoffnung?

Vielleicht war es eine Erinnerung, ausgelöst von einem Gespräch. Daran, wie wir uns damals von jener Schuldenlast befreien konnten, die uns schier erdrückte; wie wir nach der hässlichen Trennung wieder Vertrauen in eine neue Liebe fassen konnten; wie nach Jahren des Kontaktabbruchs wieder eine Annäherung an Eltern oder Kind möglich wurde. Jeder Mensch trägt Erinnerungen an überwundene Krisen in sich, und in der Bedrängnis sind es genau diese Geschichten, die uns neue Hoffnung geben, die Kraft, scheinbar unlösbare Aufgaben doch noch zu lösen.

Im Coaching erlebe ich das immer wieder. Schon die simple Frage, „welche Krisen hast du bereits gemeistert?“ kann den Horizont öffnen und den Widerstandsgelbst aktivieren. Das Bewusstsein für diese Erfahrungen, die Reflexion bestandener Prüfungen, bildet die Basis unserer Resilienz. Mithilfe der Kraft unserer eigenen Geschichte können wir uns aufrichten, die bedrängende Situation überwinden, ein neues Ziel in den Blick nehmen und uns wieder aufrappeln.

„Gerade in Krisensituationen ist der Blick auf das bisherige Leben hilfreich“, so Professor Tillmann Habermas von der Universität Frankfurt: „Menschen sind in der Lage, die Vergangenheit neu zu deuten, diese bewusst mit der Gegenwart in Einklang zu bringen und sich selbst in einem neuen Licht zu sehen. Sie können für sich und mit anderen klären, wie es so weit kommen konnte und was die momentane Situation für sie bedeutet.“ Ein guter Weg, sich strukturiert der Vergangenheit zuzuwenden, ist Biografiearbeit. Sie unterstützt den Erinnernden bei der Festigung seiner Identität, bei der Bilanzierung seines bisherigen Lebens, beim Nachzeichnen seines Wegs bis in die aktuelle

Biografiearbeit als Resilienztraining

Situation, um von diesem Standort aus eine Neudefinition des zukünftigen Lebens zu formen. Besonders drängend wird dies an typischen Punkten der Lebenslinie: in Phasen der Krise und Neuorientierung, beim Erkunden von Familiendynamiken und Familiengeschichte sowie im Alter, zur Bilanzierung eines gelebten Lebens. Die Reflexion der Biografie dient dazu, Gegenwart zu verstehen und Zukunft zu gestalten.

Aber nicht nur in Krisen ist die Beschäftigung mit der eigenen Geschichte hilfreich. In einem viel umfassenderen Sinn kann sie die Stärkung unserer Persönlichkeit unterstützen. Ja sie kann gleichsam ein Resilienz-Training darstellen. „Biografiearbeit öffnet den Weg zur Versöhnung mit dem eigenen Lebensweg“, sagt Thomas Schollas, systemischer Therapeut und Vorsitzender des Fachverbandes für Biografiearbeit, kurz FaBia. „Wenn ich merke, dass ich an einem Wendepunkt angekommen bin, hilft es, mir meiner Biografie bewusst zu werden. Welche Linien erkenne ich, welche Linien sind vielleicht abgerissen – und warum? Was habe ich vernachlässigt? Gibt es da eine Ressource, an die ich anknüpfen kann? Am Ende soll eine Lebenserzählung stehen, die plausibel ist und mich trägt.“

Diese Lebenserzählung beruht auf einer Kette von Erlebnissen, die wir auswählen, bewusst oder unbewusst. Manche ragen aus dem Leben heraus wie Marksteine – eine Zeit im Ausland, die Geburt eines Kindes, der Tod eines geliebten Menschen –, andere sind fast vergessen, deswegen aber für die Bewältigung der aktuellen Situation nicht weniger bedeutend. „Gab es da nicht diesen Roman, der mich damals elektrisierte? Warum?“ Tauchen Geschichten wie diese aus dem Nebel des Vorbewussten wieder auf, wissen wir auf einmal: „Ich kannte die Lösung für mein Problem längst. Ich musste mich nur erinnern.“

Im Zentrum der Biografiearbeit stehen die Bedeutungen, die wir Erlebnissen beimessen. Zeigen sie unsere Fähigkeiten oder Defizite, Freude oder Leid, Erfolge oder Erfahrungen des Scheiterns? In der Lebensrückblicktherapie, die Andreas Maercker, Professor für Psychopathologie und Klinische Intervention an der Universität Zürich, entwickelt hat, werden gezielt alle Aspekte aktiviert. Maercker erläutert: „Wir stellen für jede Lebensphase drei Fragen: nach einem positiven Lebensereignis, nach einem negativen und nach einem Erlebnis, in dem ein Problem gut bewältigt werden konnte.“

Maercker und seine Kolleg*innen nutzen diese Methode gezielt zur Behandlung von Depressionen – mit erstaunlichem Erfolg: Allein mithilfe dieses angeleiteten Erzählens bessern sich im Verlauf von drei Monaten Selbstwert, Wohlbefinden sowie der Erinnerungs- und Erzählstil, werden Depressionen genauso gelindert wie durch die Einnahme von Psychopharmaka. Nur komplett ohne deren Nebenwirkungen.

Abseits von Therapien ist der positive Effekt ebenso spürbar. Ich habe diese Art des Lebensrückblicks in vielen Seminaren angewendet, und die Teilnehmer*innen waren nicht selten verblüfft. Was sich vorher darstellte als Nach- und Nebeneinander willkürlicher Entscheidungen, Erfahrungen von Scheitern oder Ausgeliefertsein, sortierte sich zu dem, was wir den sprichwörtlichen „Roten Faden“ nennen. Nicht selten waren es gerade die negativen Erlebnisse, die sich als wichtige Wendepunkte herausstellten – Lektionen des Lebens, die völlig Neues ermöglichten.

Vor einigen Jahren schrieb ich die Biografie einer alten Dame, Ruth Rupp: „Der Traum vom Leben in dir“. Sie war bereits 90 Jahre alt, als ich sie anlässlich einer Reportage für das Magazin stern kennenlernte. Und es war zum Staunen: Als sie zur Schule kam, war Hitler noch nicht an der Macht, als Deutschland in Trümmern versank, stand sie an der Flugabwehrkanone. Sie erlebte den Wiederaufbau, das Wirtschaftswunder, die Studentenproteste und die Wiedervereinigung und den Beginn des dritten Jahrtausends.

Sie erzählte lebhaft davon mit gutem Gespür für Anekdoten und Pointen. Und für die überraschenden Wendungen. Schließlich war sie schon 77, als kein Geringerer als Ulrich Tukur sie zu späten Triumpfen auf die Theaterbühne holte. An seiner Seite startete sie in der „Dreigroschenoper“ ihre Karriere. Heute, mit 96 Jahren, tritt sie immer noch auf: als älteste Sängerin des Chors mit dem wunderbaren Namen „Heaven can wait“.

In den vielen Gesprächen, die wir miteinander führten, konnte ich spüren, wie Ruth Rupp ihre Erinnerung geformt hatte: Die schönen Geschichten erzählte sie fröhlich und detailreich, bei den traurigen hielt sie sich nicht lange auf. Sie sagte: „Wenn ich vorher gewusst hätte, was auf mich zukommt, hätte ich behauptet: Das schaffst du nicht. Dann habe ich's aber doch geschafft. Und es hatte alles seinen Sinn. Ich würde es genauso wieder machen.“ Wie schön, wenn wir im hohen Alter dieses Resümee ziehen können.

Mit dem Fokus auf bewältigte Herausforderungen aus unserem Leben zu erzählen, diese Geschichten womöglich sogar aufzuschreiben, aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Dabei sind vier Faktoren wirksam, wie die Psychoanalytikerin Brigitte Boothe in ihrem Buch „Das Narrativ“ beschreibt.

Aktualisierung: Jeder, der erzählt, vergegenwärtigt sich seine Biografie. Man ist in eine Kontinuität des Lebens eingebunden, es gibt einen „Faden vom Hier und Jetzt zum Dort und Damals“, wie Boothe es nennt. Dieses Dort und Damals kann dabei eine „funkelnde Gegenwärtigkeit“ bekommen.

Bewältigung: Die in der Psychologie bekannteste Wirkung des Erzählens. Etwas hat uns destabilisiert, und jetzt empfinden wir den Drang, es wieder „loszuwerden“. Viele Menschen wollen belastende Erlebnisse immer aufs Neue erzählen, um eine Struktur zu entwickeln, mit deren Hilfe es schließlich gelingt, ihnen einen angemessenen Platz in ihrem Inneren zu geben. Das Erzählen lässt sie die Gefühle miterleben, und diese Konfrontation ermöglicht die Emotionsregulation.

Wunscherfüllung: Das sei „eine lustige Sache“, sagt Brigitte Boothe. „Die Welt interessiert sich ja leider nie für das, was mir gerade wichtig ist. Aber durch das Erzählen gestalte ich mir die

Welt so – meistens, ohne es zu merken! –, dass meine Wünsche ein wenig mehr bedient werden. Und wenn mir diese Geschichte geglaubt wird, hilft mir das sehr, dass sich meine erlebte Wirklichkeit der annähert, die ich mir wünsche.“

Schließlich die soziale Integration: Wir bringen uns als Individuum in die Gemeinschaft ein, können mit unserer Geschichte für uns werben. Wir werden erzählend erkannt und bekommen die Bestätigung, dass andere uns unsere Erzählung abnehmen. Das ist zentral für eine Erzählung: Sie muss angenommen werden! Deswegen ist Biografiearbeit in der Gruppe so wirkungsvoll, im direkten Kontakt mit anderen, die ebenfalls einen neuen Zugang zu ihrer Geschichte suchen.

Eine wichtige Erkenntnis der Psychoanalytikerin: „Es ist Menschen fast unmöglich, komplett negativ von und über sich zu erzählen. Sie finden immer wieder ein Eckchen der Geschichte, an dem sich etwas Positives, Liebenswertes findet.“ Leuchten wir etwas ausführlicher in dieses Eckchen hinein, tauchen häufig Erfahrungen, Fähigkeiten oder Ressourcen auf, die für die Bewältigung aktueller Krisen sehr hilfreich sein können. So holen wir aus unserer eigenen Geschichte die Kraft, um zukünftige Krisen besser zu meistern.

Und was ist, wenn sie eintritt, die Krise? Per Definition ist sie der Höhepunkt einer negativen Entwicklung, für deren Lösung uns die Mittel fehlen. Welche Dramatik in diesem Wort steckt, ist in der ursprünglichen Bedeutung des Begriffs „crisis“ geborgen. Im Altgriechischen bezeichnete er den Wendepunkt zur Heilung oder zum Tod. In der Medizin wird der Terminus immer noch so verwendet: Die Krise ist der entscheidende Moment im Verlauf einer Krankheit oder Verletzung, in dem entweder die Genesung beginnt oder sich der Zustand des Patienten radikal verschlechtert. Es ist also unmittelbar deutlich, dass in einer Krise Hilfe dringend gebraucht wird. Wir brauchen jemanden, der uns emotional stabilisiert, der Abstand hat und sich nicht hineinziehen lässt in die Dramatik der Situation. Der die Fakten sortieren hilft. Die Ausgangssituation für die Bewältigung von Krisen sei bei vielen Menschen ja eigentlich gut, sagt die Psychoanalytikerin Verena Kast, Autorin des Klassikers „Lebenskrisen werden Lebenschancen“: „Wir bringen schon sehr viele Kompetenzen mit, die wir uns im Laufe unseres Lebens erworben haben, auch für den Umgang mit schwierigen Lebenssituationen. Wir brauchen dann nur dringend einen Menschen, der sie uns wieder ins Gedächtnis zurückholt und die notwendige Wertschätzung einbringt.“

Erzählend erinnern wir uns daran, wie wir in guten Zeiten tatkräftig, widerstandsfähig und lösungsorientiert unsere Probleme bewältigt haben. Wir erarbeiten Maßnahmen, um wieder entscheiden zu können und handlungsfähig zu bleiben. Wir entängstigen und beruhigen uns. Wir schöpfen aus der Kraft unserer eigenen Geschichte.

Sven Rohde ist Coach und Autor in Hamburg. Zum Thema „Kriegsenkel“ hat er in Minden bereits mehrere Seminare gegeben. Er gibt zudem Seminare im autobiografischen Schreiben. Mehr dazu auf www.svenrohde.com



Das Geheimnis innerer Stärke

Kraftquelle Resilienz

Sandra Kötter

Spätestens seit Corona ist „Krise“ in unserem Alltag angekommen. Aber es braucht keinen Virus oder Krieg in Europa, um festzustellen, dass wir Menschen immer wieder Krisen oder schwierigen Lebenssituationen ausgesetzt sind: Sei es eine schwere Krankheit, der Verlust eines lieben Menschen, der Leistungsdruck und die permanent steigenden Anforderungen am Arbeitsplatz oder die besonderen Begegnungen im Alltag, die uns nicht loslassen.

Unsere Innere Stärke

Resilienz, eine Art seelisches Immunsystem, gibt uns die Kraft, Krisen zu überstehen, sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. In jedem Menschen ist diese innere Stärke bereits angelegt, und sie kann entdeckt, entwickelt und trainiert werden.

Aber von vorn: Mein Weg zu diesem Thema

Nach meiner Krebserkrankung erlebe ich einen Psychologen-Vortrag mit dem Titel „Lebenskrisen – Wendepunkte“. Trotz der Akutsituation wird mir bewusst, dass diese Erkrankung nicht nur Negativseiten hat, sondern dass es mir möglich ist, das Gute im Schlechten zu entdecken. Nicht mit rosaroter Brille alles schönzureden, vielmehr innezuhalten, um nicht wie bisher weiterzugehen und so zu tun, als sei alles wie immer.

Der Vortrag behält recht: Meine Erkrankung und weitere persönliche Krisen führen zu meinem bewussteren Leben im Jetzt, zum Genießen, zum sinnvollen Tun und dazu, Wünsche und Träume nicht auf ein mögliches Später zu verschieben.

Jahre später entdecke ich, inzwischen Trauerbegleiterin, den Begriff „Resilienz“ und lasse mich zur Resilienztrainerin fortbilden.

Kraftquelle Resilienz

Wir alle tragen einen Lebenserfahrungsschatz in uns. In Krisenzeiten ist dieser Schatz vielleicht verschüttet, – um so besser, wenn wir ihn uns schon vorher bewusst machen.

Wenn Sie in einem helfenden Beruf tätig sind, dann geraten Sie möglicherweise immer wieder in den Spagat zwischen dem eigentlich Nötigen und dem Möglichen: Die Zeit reicht nicht aus, die Bezahlung ist zu schlecht, die Bürokratie raubt den Raum für das Wesentliche.

Wer trägt hier wofür die Verantwortung, wo ist es an der Zeit, „Nein“ zu sagen?

Oder Sie sind Angehörige von zu pflegenden Menschen und geraten selbst an Ihre Grenzen, möchten für Ihre Lieben sorgen, vergessen dabei aber, auch gut für sich selbst zu sorgen?

Dies sind nur zwei Beispiele ganz aktueller persönlicher Krisen – und die sind vielleicht noch näher, noch präsenter als Covid-19 oder Krieg, weil sie schon vorher da waren und nun noch verstärkter zum Ausdruck kommen.

Und wie hilft in diesen Fällen innere Stärke?

Akzeptanz des Unabänderlichen in Verbindung mit einer Fokussierung auf die Selbstwirksamkeit können hilfreiche Bausteine inmitten dieser Situation sein. Anstatt in der Opferrolle zu verharrern und das Gefühl des Ausgeliefertseins zu spüren, können wir uns auf die Suche machen nach dem, was wir dennoch in der Hand haben.

Kennen Sie die Postkarten mit dem Spruch „Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen“? Lange Zeit dachte ich, dies sei das Symbol für Resilienz.

Der Autor und Resilienztrainer Marc Wallert hat mich mit seiner Lebenserfahrung eines Besseren belehrt: Vor dem Aufstehen



fehlt möglicherweise ein wichtiger Schritt: Das Sitzenbleiben und Innehalten kann wichtig und entscheidend sein. Es gibt Krisen, da ist es dringend nötig, dass ich mir Zeit nehme, alle Gefühle zulasse, reflektiere. Damit ich nicht direkt weiter hetze und mich möglicherweise schnell erneut in einer ähnlichen Krise befinde. Betroffene können sich Hilfe holen und auf diese Weise erleben, dass Beziehungen wohltuende Wirkung haben: durch Austausch, Unterstützung und Entlastung.

Und es lohnt sich, immer wieder herauszufinden, wer oder was unser Energiefass füllt und leert. Um hier einen Ausgleich zu schaffen, geben Sie Ihren Energiespendern Raum. Das ist auch bei einem vollen Terminkalender möglich und wichtig: Selbst kleine Auszeiten haben enorme Wirkung für unsere innere Balance. Diese Balance hat für uns eine heilsame Wirkung. Ganz gleich, ob wir gerade „nur“ unseren Alltag bewältigen oder uns mitten in einer schwierigen Situation befinden.

An meinem Arbeitsplatz arbeite ich mit ehrenamtlichen Menschen in der Sterbe- und Trauerbegleitung zusammen. „Nur, wer gut für sich sorgt, kann gut für andere sorgen“, so gebe ich es ihnen gern mit auf den Weg und erinnere sie daran, dass sie bei allem Engagement gut auf sich achten und ihre Grenzen erkennen.

Und wie ist das mit den Betroffenen, die wir im Sterben begleiten? Mit ihren Zugehörigen oder auch trauernden Menschen, denen wir begegnen?

Die Psychoanalytikerin Prof. Dr. Luise Reddemann bringt es treffend auf den Punkt: Sie sagt, für sie sei Resilienz eine Überlebenskunst, bei der nicht Wachstum an erster Stelle stehe, sondern in der es zunächst darum gehe, das Leid anzuerkennen. Begleiterinnen und Begleiter kennen es: Es geht darum, da zu sein, Raum zu geben, Raum auch für Schweres, anstatt gleich mit einem vermeintlichen Trost über das Schwere hinweghelfen zu

wollen.

Im diesjährigen Resilienzkonferenz teilt Reddemann folgende Gedanken: Unser Einfühlen könne sich entwickeln zu einem Mitgefühl, in ihrer Definition ein Einfühlen plus dem Wunsch, Heilsames zu bewirken und es zu tun, damit mein Gegenüber sich unterstützt fühlt.

Bevor es darum geht, die Resilienz des anderen zu fördern, sei es für diesen Menschen wichtig, gesehen zu werden, ein Vertrauen entwickeln zu können, damit dann ein Reden über schmerzhaftes oder auch freudige Gefühle möglich wird.

Wie gut, wenn Begleitende dieses Vertrauen schaffen können und selbst auch wiederum ein Gegenüber haben, dem sie ihr Vertrauen schenken können.

So weit ein kleiner Auszug aus dem Werkzeugkoffer der Resilienz ... Meine Motivation mit meinem Angebot an Trainings, Workshops und Vorträgen ist, den Menschen Mut zu machen und sie an ihre Stärke zu erinnern.

Sandra Kötter ist Resilienztrainerin und Trauerbegleiterin (BVT), www.sandra-koetter.de



Resilienz in der Sterbebegleitung

Über den Umgang mit veränderten Zuständen

Elisabeth Berghorn

Auch in der Sterbebegleitung sind die Ressourcen eines Menschen eng verbunden mit seiner Resilienz, den Kraftquellen, die ich mir bewusst mache, um sie in Krisenzeiten abrufen und einsetzen zu können. Widerstandsenergien erwachsen aus der Fähigkeit, Belastungen einen Sinn zu geben, die Wechselfälle des Lebens zu verstehen und in das eigene Lebenskonzept zu integrieren. Mila-Repa, ein tibetanischer Meditationsmeister, beschreibt es so: „Wenn man alles, was einem begegnet, als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht, gewinnt man innere Stärke“. Resilienz entsteht also durch einen Prozess der Begegnung mit der Welt im Zusammenwirken mit unterschiedlichsten Einflussfaktoren. Sie ist keine statische Größe.

Ich betrachte die Resilienz einmal aus der Sicht des Stressmodells von Richard Lazarus: „Nicht die objektive Beschaffenheit der Reize oder Situationen sind für die Stressreaktion von Bedeutung, sondern deren subjektive Bewertung durch den Betroffenen.“ Was also für einen Menschen Stress bedeutet, wird von einem anderen noch nicht als Stress empfunden.

In der Sterbebegleitung stellen sich unweigerlich die Fragen über den Sinn des eigenen Lebens und Sterbens. Die Art und Weise, wie ich diese Fragen für mich beantworten kann, entscheidet also darüber, was mir passiert in der Begegnung mit Sterbenden. Habe ich ein solides Fundament bei der Bewertung von Leben und Sterben, erschüttert mich die Begleitung eines Sterbeprozesses weniger, fehlt ein solches Fundament, ist die Erschütterung größer.

Der Vorbereitungskurs für die Tätigkeit in der Sterbebegleitung spielt hier eine wichtige Rolle. In der Auseinandersetzung mit meinem eigenen Leben und Sterben kann ich lernen, die subjektive Bewertung einer Situation zu verändern, was mich in der Begegnung mit dem Thema stärkt. Gleichzeitig erhöht sich das Bewusstsein über die Ressourcen, die ich für diese Arbeit mitbringe.

Die Sterbebegleitung stellt eine besondere Anforderung an den Begleitenden aufgrund der oft nur kurzfristigen Beziehungen zu Menschen, die durch das Wissen um den baldigen Tod geprägt

sind. Es sind Begegnungen mit Krankheiten und Siechtum, mit Endlichkeit und oft mit Fragen der Schuld, des Unerledigten, dem Unausweichlichen, der Verbitterung, des Verzeihens, des schmerzhaften Erinnerns und der Scham. Dies alles kann psychisch überfordern.

Darum ist es wichtig, die eigene Motivation für diese Arbeit, die Themen Tod und Krankheit, Scham- und Schuldgefühle, Nähe und Distanz, Glaubensfragen und die eigene spirituelle Sicht anzuschauen. Daraus kann ein Bewusstsein erwachsen, wie man sich psychosozial schützen und stärken kann, um in der Begegnung nicht mizuleiden, sondern mizufühlen und dem Sterbenden zu signalisieren, dass man an seiner Seite ist, die Situation aushält und empathisch erträgt.

Ein wichtiger Baustein zur Stärkung der Resilienz ist die regelmäßige Supervision.

Sie bietet die Möglichkeit, Erfahrungen und Erlebnisse, ob sie belastend sind, Fragen aufwerfen oder auch bereichernd sind, zu hinterfragen, ggfls. neu zu bewerten und zu integrieren. So können resilienzstärkende Faktoren, die sich in der Begleitung ergeben, wahrgenommen, integriert und die Selbstfürsorge gestärkt werden.

Wenn ich auf mich achten kann, meine Bedürfnisse ernst nehme und für mich Sorge, kann ich auch in der Begleitung auf den Sterbenden achten und seine Bedürfnisse ernst nehmen. So ist eine Begegnung auf Augenhöhe möglich und ich bin in der Lage, dem Sterbenden im Kontakt seinen Raum zu geben.

Wenn man unter Resilienz den Zustand eines Systems versteht, mit Veränderungen umzugehen, bin ich als Sterbebegleiterin mit diesem Zustand bei jedem Besuch konfrontiert. Ein sterbender Mensch, den ich besucht habe, ist beim nächsten Besuch nicht mehr so ansprechbar wie beim vorherigen Mal, sein Zustand hat sich verändert. Bei jedem Besuch bin ich gefordert, meinen eigenen Zustand dieser Veränderung anzupassen.

Nach Verlassen eines Kontakts ist es für mich wichtig, mir Momente der Achtsamkeit zu verschaffen, in denen ich mich wieder der Alltagssituation anpassen kann (bewusstes Innehalten, ein kurzer Spaziergang, etwas aufschreiben ...). So gelingt es



mir, mich ausbalancierend aus der Situation zu verabschieden. In der Begleitung Sterbender hat Resilienz eine wichtige Bedeutung für den begleitenden, aber auch für den sterbenden Menschen. Diese Kraft kann sich in der Begegnung miteinander entwickeln. Es ist ein dynamischer, sich gegenseitig beeinflussender und bereichernder Akt. Als bestmögliche Konsequenz ergibt sich für den Sterbenden daraus, dass er sein Leben positiv zu Ende führen und bewusst Abschied nehmen kann. Eine hohe Resilienz eines sterbenden Menschen beinhaltet oft die Hoffnung auf ein gutes Ende.

Resilienz kann sich in einer Situation von Wertschätzung und Akzeptanz entwickeln. Wenn ich selbst emotional gut eingebettet bin, kann ich diesen Raum auch einem Sterbenden bieten. Gleichzeitig bekomme ich diesen Raum aber auch geboten, wenn mein Gegenüber mich akzeptiert und annimmt. So ist es ein Geschenk, wenn mich die Gäste im Hospiz bei meinen Besuchen akzeptieren, sich für mich öffnen und dankbar für meinen Besuch sind. Es bedeutet, dass auch ich mich dann gestärkt und berührt aus diesen Begegnungen verabschieden kann. In meiner Tätigkeit in der Sterbebegleitung sind mir ganz besonders drei Säulen für eine gute Resilienz wichtig geworden:

Hoffnung

Vaclav Havel schrieb dazu: „Hoffnung ist nicht Optimismus. Es ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht“

Dieser Gedanke schließt das gesamte Leben in einem Kreis zusammen. Er kann für den sterbenden Menschen die ganz nahe Zukunft bedeuten, die nächsten Wochen, Tage, Stunden zu sehen und gleichzeitig in der Rückschau die Zusammenhänge seines Lebens zu verstehen, zu begreifen, dass es Sinn gemacht hat.

Glaube und Spiritualität

Spiritualität heißt vereinfacht, sich auf der geistigen Ebene zu befinden, losgelöst von allem Rationalem und Materiellem. Ich glaube, jeder Sterbende ist am Ende seines Lebens mit der

eigenen Spiritualität verbunden und nimmt diese Verbundenheit ganz individuell wahr. Es sind für mich immer berührende und tiefe Gespräche, wenn der Sterbende mich an seinen Fragen zur Spiritualität teilhaben lässt. Offen dafür zu sein kann das Abschiednehmen für den Sterbenden und für die ihn begleitenden Angehörigen und Freunde erleichtern und hoffnungsvoll gestalten .

Dankbarkeit

Ich habe bei meinen Besuchen im Hospiz erleben dürfen, dass sich in den Momenten, in denen Sterbende Dankbarkeit auch über ihre momentane Situation empfinden und äußern, Räume in der Beziehung öffnen, die viel Tiefe zulassen. Begegnungen und Berührungen mit Sterbenden können ein großes Geschenk sein, die allseits die Resilienz stärken und Sinnhaftigkeit stiften. Mit den Worten von S. Kéré Wellensiek ausgedrückt: „Resilienz ist ein unerschöpfliches Reservoir der Klarheit, der Liebe und der Heilung in uns selbst. Diese tiefe Seelenkraft steht jedem Menschen zu jeder Zeit zur Verfügung ... wenn er still wird und nach Innen lauscht.“



Elisabeth Berghorn ist ehrenamtliche Mitarbeiterin im Hospizkreis Minden e.V.

Resilienz und Spiritualität

Sinnvoll verbunden, vor allem im hospizlichen Kontext

Oliver Vogelsmeier

Vor kurzem traf ich einen Mann, kaum älter als ich, auf der Palliativstation. Er war gezeichnet von seiner Krankheit, aber wach und offen, wie sich rausstellte, seine Leidens- und Lebensgeschichte zu erzählen. In den vergangenen Jahren ist er einen schweren Weg gegangen, allerdings viel weiter als ihm die Ärzte bei der Diagnose zutrauten. Wunder säumten seinen Weg von den Begegnungen zum rechten Moment, die ihm zu geschenkter Lebenszeit verhelfen. Und dennoch waren da Rückschläge, schweres Leiden und dann die Erfahrung auch daraus wieder aufzustehen. Dennoch war klar: Nun ist die Lebenszeit absehbar begrenzt. Aber über allem stand für ihn die Dankbarkeit für alles, was möglich war in seinem Leben, durch alle Brüche hindurch und Leiden. Er sah nicht auf das, was verloren war, sondern was immer wieder neu an Möglichkeiten entstand mit Hilfe wunderbarer Menschen, die zur richtigen Zeit am richtigen Ort waren. So sah ich vor mir einen dem Tode geweihten Menschen. Aber in seinen Augen leuchteten die Kraft des Lebens und die Bereitschaft und die Gabe, diese Kraft mit anderen zu teilen, sodass er das Team auf der Station zu berühren verstand, auch die Ärztin, die länger als sonst bei ihm verweilte. Auch ich wurde von ihm beschenkt und mein Herz war bereit, seine Worte zu bewahren und weiterzugeben.

Dieses kleine Beispiel meiner Arbeit berührt die Verbindung zwischen den Themen Resilienz und Spiritualität, wie ich sie immer wieder in den Gesprächen mit den Menschen in den letzten zwölf Jahren meiner Tätigkeit als Seelsorger am Klinikum Minden u.a. als Teil des Palliativteams vorfinde. Dabei sind natürlich die Begriffe Resilienz und noch mehr die Rede von Spiritualität eigene Abhandlungen und Literaturmeter im Bücherregal wert und können hier nur auf der Basis von einem gemeinsamen Vorverständnis derselben gebraucht werden, die ich bei den Leser*innen im Umfeld des Hospizkreises grundsätzlich voraussetze.

Angefangen bei der Spiritualität stehen wir in einem Erbe von Cicely Saunders, die als eine der Wegweiserinnen der Hospiz- und Palliativbewegung durch die Arbeit als Gründerin des ersten Hospizes in London ihren christlichen Glauben vertiefte, aber

auch inspiriert war von Ansätzen der Logotherapie, wie sie der große jüdische Arzt und Auschwitz-Überlebende Dr. Viktor E. Frankl entwickelt hatte. Bei Letzterem sei nur darauf verwiesen, dass er in seinem Standardwerk „Ärztliche Seelsorge“ in seinen anhängenden „Zehn Thesen zur Person“ am Ende sagt: „Die Person begreift sich selbst nicht anders denn von der Transzendenz her.“

Wobei er dies in aller spirituellen Offenheit in der letzten These so formuliert, dass solche Transzendenz auch ohne einen Gottesbegriff verstanden werden kann.

Dennoch will ich hier auch kurz und essayistisch das jüdisch-christliche Erbe bei der Rede von Spiritualität in den Blick nehmen, welches schon in sich darauf angelegt ist, den Horizont für andere Äußerungen von Spiritualität zu öffnen, die nicht dogmatisch verengt sind und an einen bestimmten Gott gebunden sind. Nach „der Schrift“, die der israelische Rabbi Jesus als Grundlage für seine Lehre ansah, die später erst „Altes Testament“ hieß, gab es den Geist Gottes, auch „Weisheit“ genannt, als Ratgeber Gottes bei der Schöpfung schon vor Anbeginn der Welt.

Als Odem Gottes belebt dieser Geist alle Geschöpfe und kehrt nach deren Tod zu Ihm zurück. Von Gott selbst kann nur ohne Bild und Namen gesprochen werden, von seinem Geist aber unbefangen und ohne Scheu. Folgerichtig zieht daraus die große Theologin des 20. Jahrhunderts, Dorothee Sölle, die Konsequenz, dass nur „atheistisch“ von Gott geredet werden kann.

Und wenn im Neuen Testament Jesus Christus davon spricht, dass er und sein Vater im Himmel eins seien, wird das nur durch eine vollkommene spirituelle Verbindung verständlich. „Der Geist des Herrn ruht auf mir“, lauten seine ersten Predigtworte.

Allen nachfolgenden Christen sind Vater und Sohn nicht direkt zugänglich, sondern nur indirekt über den einzig die Jünger an Pfingsten ergreifenden „Heiligen“ Geist Gottes.

Hinzu kommt, dass Paulus Gotteskindschaft und Leitung durch Gottes Geist untrennbar verbindet. Ergo: Spiritualität oder Geistesgegenwart ist jüdisch-christlich gesehen zentral und Maßstab für alles religiöse Handeln.

Nicht das materialistisch Greifbare, auch nicht die eigene Leiblichkeit, die der Vergänglichkeit untersteht, dem „Leiden der Kre-

atur“, wie Paulus es nennt, verleiht Widerstandskraft, sondern die Begegnung mit dem Göttlichen, das in das Herz sieht, statt auf Äußerlichkeiten.

Es sei hier nur noch kurz mit Blick auf den Islam erwähnt, dass im Koran jede Sure bis auf eine beginnt mit dem Satz „Im Namen Gottes, des Erbarmers, des Barmherzigen.“

Gerade Jesus, auch im Koran ein großer Prophet, steht für alles, was barmherzig ist, ein sich erbarmendes Herz aufweist, also mitfühlend auf Augenhöhe Verbundenheit herstellt, die über die vergängliche Leiblichkeit hinausweist. Was so von Herzen bedingungslos liebend Verbindungen sucht und bereit ist, sie immer wieder neu einzugehen, verleiht eine spirituelle Widerstandskraft. Das ist für mich handlungsleitend in meiner seelsorgerischen Arbeit.

Damit sind wir beim Thema Resilienz, das Antwort geben will, wie Menschen den Stürmen des Lebens widerstehen. Das wiederum ist unmittelbar verbunden mit dem Thema Salutogenese, welches die Frage beantwortet, wie im Leben erlittene äußere und innere Traumata hellen, ohne einen anhaltenden Schaden zu verursachen. Verkürzt gesagt stellte der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Antonovsky dazu fest, dass zum einen aus dem Inneren und Äußeren alle Eindrücke und Emotionen in ein bereits vorhandenes strukturiertes Gesamtbild vom Leben passen müssen und, dass zum Anderen innerhalb dieser Struktur des Denkens und Fühlens Kompetenzen und Wissen zum Einfluss auf das Geschehene vorhanden sein müssen. Und das zum Dritten ein Sinn in all der Mühe und dem Aufwand, den ich betreibe, erkennbar sein muss.

Die Frage nach dem Sinn leitet uns wieder zu Dr. Viktor Frankl: Dieser hatte bei der Entwicklung seiner Logotherapie aus der Erfahrung des Überlebens im Holocaust analysiert, in welcher psychischen Verfassung Menschen sein mussten, um den sie umgebenden Tod, Leid, Schmerz und Entbehrung zu überleben. Er stellte dabei fest, dass nicht äußere physische Stärke dazu verhalf, sondern eine Stärke spiritueller Natur. Er nannte es die „Trutzmacht des Geistes“. Diese besteht sehr verkürzt in der Fähigkeit, sich in jedem noch so leidvollen Schicksal die Frage zu stellen, was das Leben heute von dir verlangt in Hinsicht auf einen Wert, der über diesen Tag hinaus in der Zukunft liegt. Wer es schafft, eine Antwort zu finden, für wen oder für was sich in der Zukunft das Leben lohnt, bleibt verantwortlich, findet darin den SINN in allen existenziellen Einbrüchen des Lebens und entfaltet die Kraft zum Überleben.

Es ist keine körperliche, sondern im Grunde eine spirituelle Kraft, und Frankl weiß davon zu berichten, dass für Menschen diese Kraft durch Glauben genährt wird.

Glauben ist nach meiner Auffassung dabei kein Fürwahrhalten irrationaler Dogmen von Verschwörungserzählungen oder Fundamentalismen, sondern ein sich Loslassen in den Rhythmus des Werdens und Vergehens, den uns die Natur vorgibt.

Nur ein Glauben als Vertrauen in den tieferen Sinn von allem, birgt Resilienz nachhaltig in sich.

Nicht das scheinbar kontrollierte Denken, begrenzt-intelligent, ist dabei entscheidend.

Der Mensch kann den Sinn nicht ergreifen oder begreifen, sondern im Vertrauen auf den Sinn kann Nach-Denklichkeit ihn vergewissern: Von dem, was einmal gut war, komme ich her; zu dem, was einmal gut sein wird, gehe ich hin. Wenn Menschen auch in unseren Reihen des Hospizkreises meditieren oder be-

ten, so entleeren sie sich vom alltäglichen ergreifenden Denken und werden empfänglich für das Spirituelle, für das aus der Transzendenz von außen her sich unverfügbar Erschließende. Für ein Licht, das kommt, wenn die Dunkelheit weicht.

Für die Stille, wenn der Lärm um und in uns verstummt.

Ich selber schätze dabei auch die Religiosität, wörtlich Rückgebundenheit, denn Gewalt und Zerstörung in der Welt sind das Werk eines entfesselten Machbarkeitswahns sich autonom wahnender Menschen, die ihre tiefste innere Gebundenheit als Lebewesen an den Rhythmus des Werdens und Vergehens in der Natur verleugnen. Alle Formen von Spiritualität suchen aber diese letzte Rückbindung und das lässt sich weit fassen. Nicht umsonst wird gepflegt, wird gemeinsam gegessen, wird zusammen gesungen und in einem gemeinsamen Rhythmus des Atmens im Gebet gesprochen oder meditiert. Seelsorge sucht hier mit den Menschen auch im Angesicht von Sterben und im Betrauern des Vergehens die Verbindung zu dem, was gut war und sein wird. Es geht um eine auch mit sich selbst barmherzige Rückschau in Dankbarkeit. Barmherzig können dann auch die gegenwärtig schwindenden Leibeskräfte angesehen und Frieden mit der eigenen Vergänglichkeit geschlossen werden.

Wenn ich Ja zu meiner Sterblichkeit sagen kann, sage ich Ja zu meinem ganzen Leben bis zu seinem Ende. Die Ehrfurcht vor dem Leben, so wie gerade auch Buddhisten sie nach meinem Eindruck an den Tag legen, umschließt dieses Leiden im Sterben als Teil des Lebens und überwindet das Leiden damit letztendlich. Wir alle als barmherzig Begleitende sind gehalten, die Lebendigkeit im Sterben zu suchen als Widerstandskraft zum Gefühl des Ausgeliefertseins durch die Erinnerung an die Verbindung, die war und sein wird über den Leib hinaus.

Denn Resilienz, so die Forschung, ist untrennbar von Bindungskräften, die Menschen schon frühkindlich erfahren. Spirituelle Gebundenheit verleiht Widerstandskraft. Sie will täglich als Einübung des Sterbens im tiefsten Ausdruck von Lebendigkeit praktiziert werden. Und es ist daher kein Zufall, dass wir im Umfeld von palliativem und hospizlichem Engagement Menschen treffen, die hierfür eine große Offenheit und je eigene Erfahrungen mitbringen. Mögen Menschen, die diesen Artikel lesen, sie immer wieder miteinander teilen und mit jenen, die Spiritualität brauchen, wenn sie in der Gewissheit die Räume wechseln, dass ein tiefer Sinn über ihre leibliche Existenz hinausweist. Denn geteilter Schmerz wird gelindert, geteiltes Fragen findet eine innere Stimme, die antwortet und der Angst widersteht als ein liebevoller barmherziger Ruf von dorthin, wohin wir alle gehen.



Oliver Vogelsmeier ist Pfarrer des Ev. Kirchenkreises Minden, Schwerpunkt Seelsorge im Klinikum an Krebspatienten und Teil des Teams der Palliativstation, er ist zudem Coach und nebenamtlich Supervisor beim Hospizkreis und Hospiz Minden.



Was gibt dir Zuversicht?

Erfragt von Ulrike Riechmann und Edelgard Wegehöft,
Koordinatorinnen des Hospizkreises Minden e.V.

Irmtraud, 82 Jahre: Mein Glaube an einen großen Gott gibt mir Zuversicht. Es kommt nicht immer so, wie ich es mir wünsche, jedoch mein Glaube gibt mir Vertrauen.

Gerhard, 68 Jahre: Unterstützung und Zusammenhalt in der Familie. Einen guten Freundeskreis zu haben. In einem freien und demokratischen Land zu leben und eine gewisse finanzielle Absicherung zu haben. All das gibt mir Zuversicht.

Gabi (50 Jahre): Freundlichkeit und ein Lächeln von meinen Mitmenschen zu erleben und wenn nötig auch Hilfe zu bekommen. Das Leben geht trotz Veränderungen weiter – der Glaube gibt mir Zuversicht und Hoffnung.

Julia, 40 Jahre: Mir gibt mein sicheres Zuhause Zuversicht. Ein Freundes- und Familienkreis, auf den ich mich verlassen kann und ein fester Arbeitsplatz gehören auch dazu.

Volker, 60 Jahre: Glücklich verheiratet zu sein und dort Halt zu finden.

Claudia, 54 Jahre: Zuversicht gibt mir ein respektvoller Umgang untereinander und die Kraft der Schöpfung.

Martina, 57 Jahre: Einen festen Arbeitsplatz zu haben, sich mit netten hilfsbereiten Leuten zu umgeben.

Henriette, 44 Jahre: Zuversicht sind für mich die Natur, die Sonne und Kinder.

Buchtipps

Alle Bücher (und weitere Medien) sind in der Bibliothek des Hospizbüros zu entleihen.



Brigitte Dorst: Resilienz – Seelische Widerstandskräfte stärken

Stress im Job, Angst um den kranken Partner, Streit mit den Nachbarn – Belastungen wie diese werfen manche Menschen völlig aus der Bahn. Doch wie kommt es, dass andere damit gut zurechtkommen? In der Psychologie wird in diesem Zusammenhang von Resilienz gesprochen, den psychischen Widerstandskräften. Sie halten uns in belastenden Lebenssituationen seelisch im Gleichgewicht. Brigitte Dorst verdeutlicht, was Resilienz aus tiefenpsychologischer Sicht bedeutet und warum wir sie gerade in schwierigen Zeiten brauchen. Die erfahrene Jung'sche Analytikerin und Psychotherapeutin ermöglicht den Leser*innen, mit Hilfe vieler wirksamer Übungen ihre Widerstandskräfte der Seele zu stärken.

Verlag: Patmos Verlag ISBN 978-3-8436-0632-5 16,00 EUR



Alexandra Bischoff: Ich wünsche mir Gelassenheit – Ein Balancierkurs für die Seele

„Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück.“ Dieser Sinnspruch ist allgemein bekannt. Aber wie kann man ihn auch dann noch beherzigen, wenn man sich beispielsweise gerade ungerecht behandelt fühlt? Alexandra Bischoffs Balancierkurs für die Seele setzt genau dort an. Es gilt, sich auf der Wippe des Lebens immer wieder neu ins Gleichgewicht zu bringen, nicht steif in der Mitte zu stehen, sondern flexibel äußere Impulse auszugleichen. Das Buch ist ein alltagsorientierter, psychologisch fundierter Ratgeber zur Selbststärkung. Die erläuternden Texte werden abwechslungsreich ergänzt durch Anregungen zur Selbstreflexion und Anleitungen für Entspannungsübungen.

Verlag: Ellert u. Richter Verlag ISBN 978-3-8319-0511-9 12,95 EUR



Verena Gärtner, Melanie Grässer: Leben ohne Mama Maus

Mama Maus ist endlich aus der Dunkle-Wolken-Spezialabteilung des Mäusekrankenhauses zurück! Doch bald geht es ihr wieder schlecht, denn sie hat eine schwere Depression. So schlecht, dass Mama Maus nur noch den Hieb der Katze als Ausweg sieht, um ihren düsteren Gedanken zu entfliehen. Die Mäusekinder sind schrecklich traurig, weil sie jetzt ohne ihre Mama weiterleben müssen. Dieses Kinderfachbuch widmet sich ohne Tabuisierung dem Thema Suizid in der Familie. Melanie Grässer, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin, wendet sich auch an die Bezugspersonen betroffener Kinder und beleuchtet alle wichtigen Aspekte, die mit dieser Todesursache zusammenhängen: Schuldgefühle der Angehörigen, den Abschiedsbrief, fehlendes Abschiednehmen. Außerdem gibt sie Beispiele für kindgerechte Antworten.

Verlag: Mabuse ISBN 978-3-86321-600-9 27,00 EUR



Rüdiger Sünner: Zeige deine Wunde

Der Aktionskünstler, Bildhauer, Zeichner, Kunsttheoretiker und Pädagoge Joseph Beuys gilt weltweit als einer der bedeutendsten Künstler des 20. Jahrhunderts und war dennoch zeitlebens umstritten. Er hegte ein tiefes Interesse für Mythologie, Schamanismus, Anthroposophie, Alchemie und Mystik, seine Kunst ist zutiefst von diesen Einflüssen geprägt. Er wollte berühren und berührbar sein. Die seelische und körperliche Verletzlichkeit des Menschen war sein Thema. Nicht zufällig trägt eine seiner bekanntesten Installationen den Titel „Zeige deine Wunde“. Rüdiger Sünner spürt dem Künstler nach und entdeckt ihn für uns neu: Die spirituelle Dimension und das Faszinosum Joseph Beuys werden so auf eindringliche Weise greifbar. In den Zeiten von Postmoderne und Postpostmoderne, zwischen Naturalismus, Ironie und Pop à la Jeff Koons erinnert „Zeige deine Wunde“ an Potenziale der Kunst, die im Verschwinden begriffen sind.

Verlag: Europa Verlage ISBN 978-3-95890-349-4 18,00 EUR

Liebe Leserinnen und Leser,

aktuell wissen wir nicht, ob unsere Kulturveranstaltungen (In der Ihnen bekannten Form) wie geplant stattfinden können. Auf unserer Internetseite finden Sie ein bis zwei Wochen vorher hierzu aktuelle Informationen: www.hospizkreis-minden.de

So., 18.09.22 und So.,
06.11.22 | jeweils 15.00 Uhr
Death Cafe – reden über Tod



Death Cafe – Reden über Tod.
Im Kulturzentrum BÜZ am Johanneskirchhof in Minden, Eintritt frei.

Nach fünf Jahren Death Cafe mit vielen bewegenden und sinnerfüllenden Tischgesprächen wird die Reihe fortgesetzt. Wir wollen an diesem Nachmittag im Gespräch bei Kaffee und Gebäck über die verschiedenen Aspekte des Todes nachdenken.

Die Themen sind:
„Suizid (k)ein Thema“, „Das Leben loslassen“, „Dem Sterben begegnen“, „Angst vor dem Tod...?!“, „Time do die“.

Dies ist keine Veranstaltung, bei der eine akute Krisen- oder Trauerbegleitung geleistet wird. Es ist ein Ort, um sich über die eigene Vergänglichkeit, den Tod und das Sterben auszutauschen und mit Unbekannten ins Gespräch zu kommen. Das Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit soll erhöht werden, um das Leben erfüllter zu gestalten.

Wir freuen uns auf Ihre Sicht der Dinge. Kommen Sie einfach vorbei! Das Gesprächsthema des Nachmittags kann der Tagespresse entnommen werden.

Sa., 08.10.22 | 20.00 Uhr
Welthospiztag – Voices and
Music for Hospices



Zum Welthospiztag im Kulturzentrum BÜZ am Johanneskirchhof in Minden, Kartenvorverkauf: Bücherwurm, Kulturzentrum BÜZ und im Büro des Hospizkreises. Eintritt: 10,00 € (inkl. Imbiss), ab 22.00 Uhr Eintritt frei.

Eine gemeinsame Veranstaltung des Hospizkreis Minden e.V. und des Hospiz Minden - Volker Pardey Haus.

Ziel dieses weltweiten Aktionstages ist es, die Hospizidee größeren Teilen der Bevölkerung zugänglich zu machen und den flächendeckenden Ausbau von Hospiz- und Palliativdiensten zu fördern. Der internationale Hospiztag soll außerdem die Leistungen der ehrenamtlichen Helfer*innen würdigen. In der ambulanten und stationären Hospizarbeit in Minden sind es 2021 bereits 100 Menschen gewesen, die sich in ihrer Freizeit der Begleitung schwerstkranker, sterbender und trauernder Mitmenschen gewidmet haben.

Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend der Geselligkeit mit unterhaltsamer Musik und möglicherweise wieder Tanz. Nicht nur Hospizmitarbeiter*innen sind herzlich eingeladen!



20.00 Uhr: Noémi Haugk & 2 Friends
Konzert „Wir sind alle eins“.

Seit ihrer Jugendzeit schreibt die gebürtige Ungarin Noémi Haugk eigene Lieder in verschiedenen Sprachen und hat sich Gitarre und Klavier spielen selbst beigebracht. Auf die Bühne hat sie sich mit ihren Songs erst 2019 getraut, nach dem Durchleben einer schweren Krankheitsphase mit Multipler Sklerose. Seitdem singt sie im Kreis Minden-Lübbecke ihre gefühlvollen und rhythmischen Lieder mit akustischer Begleitung und berührt mit ihren Texten und ihrer Stimme ihre Zuhörer*innen. An diesem Abend unterstützen sie musikalisch die talentierten Jungmusiker Noemi Baier und Jesse Wagener mit Backgroundgesang, Cajon und Percussion. Für den Welthospiztag im BÜZ Minden wird sie aus ihrem großen Repertoire Lieder des Lebens und des Abschieds singen.

21.30 Uhr: Kleine Pause
Anregende Gespräche bei Fingerfood

22.00 Uhr: „Music for Hospices“
mit DJ Heiko

Willkommen, sind nicht nur Aktive, sondern auch alle, die einfach mal wieder tanzen möchten ... falls es an diesem Abend möglich sein wird (Die Veranstalter).

**Mi., 19.10.22 | 20.00 Uhr,
Vortrag: Spiritualität im
Angesicht der Endlichkeit**



Referent: Dr. Wilfried Reuter

**Im Victoria Hotel in Minden, Karten-
vorverkauf im Bücherwurm und im
Hospizkreisbüro, Eintritt 10,00 €**

Endlichkeit – was löst dieser Begriff in uns aus? Gibt es sie überhaupt? Wenn ja – wie können wir uns vorbereiten? Und welche Bedeutung kann spiritueller Praxis in diesem Zusammenhang zukommen? Durch Vortrag, Meditation und Austausch werden wir Antworten finden. In seiner traditionsübergreifenden Lehrvermittlung ist ihm wichtig, dass die Essenz der drei großen buddhistischen Traditionen zur Geltung kommt und sich mit den Errungenschaften unserer westlichen Kultur – insbesondere Psychotherapie, Medizin und Neurowissenschaft – verbindet. Besonders am Herzen liegt ihm die mitfühlende Seelsorge und Begleitung im Leben und Sterben von Menschen, die sich damit verbunden fühlen.

Dr. Wilfried Reuter ist spiritueller Leiter und Mitbegründer des Berliner Meditationszentrums „Lotos Vihara“ in Berlin. Er ist Buchautor und Seminarleiter und arbeitet 35 Jahre als Frauenarzt mit Schwerpunkt Geburtshilfe und Sterbebegleitung sowie als Arzt im Notfalldienst.

**Mo., 07.11.22 | 17-21.00 Uhr,
Auf vielfachen Wunsch:
„LETZTE HILFE“-KURS**



**In der alten Lübber Volksschule,
Hauptstr. 165 in Hille Oberlütbe.
Auf Spendenbasis, eine Anmeldung
ist erforderlich!**

Am Ende wissen, wie es geht. Das Lebensende und Sterben macht uns als Mitmenschen oft hilflos. Uraltes Wissen zur Sterbebegleitung ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Wir bieten einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an. In dem „LETZTE HILFE“-Kurs lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft für wenige Experten, sondern ein Angebot von Mensch zu Mensch. Der Kurs soll ermutigen, auf einen sterbenden Angehörigen, Nachbarn oder Freund offen und Anteilnehmend zuzugehen. Inhalte des Kurses: Sterben ist ein Teil des Lebens; Vorsorgen und Entscheiden; körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte; Abschied nehmen vom Leben. Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen, jemanden, der uns die Hand reicht. Diese Hand zu reichen, erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen. In diesem „LETZTE HILFE“-Kurs vermitteln wir beides.

Kurse Kunst Kultur

**Wenn Ihnen unser
Veranstaltungs-
programm gefällt,
spenden Sie –
auch online:
hospizkreis-
minden.de**

16. Filmreihe: Kino, Filmgespräche und Hospiz

Die Filmreihe findet im Kulturzentrum BÜZ am Johanneskirchhof in Minden statt.



Mi., 05.10.22 | 20.00 Uhr
Eintritt: 7,00 Euro
Kulturzentrum BÜZ

WIEDERKEHR – Eine Dokumentation über Reinkarnation

Der Film porträtiert Menschen, die sich in ihrem Leben mit dem Thema Reinkarnation befassen. Dabei geben die verschiedenen Blickwinkel und Erklärungsansätze der Einzelnen Protagonist*innen den Zuschauer*innen einen tiefen Einblick und ermöglichen damit eine sensible Annäherung an dieses komplexe Thema. Im Fokus des Filmes stehen die Fragen, wie das Konzept der Reinkarnation in den verschiedenen Kulturen und Religionen verstanden und gelebt wird, was Karma in diesem Zusammenhang bedeutet und wie sich das individuelle Verständnis des Reinkarnationsgedankens auf das Leben der Protagonist*innen auswirkt. Dabei werden nicht nur die bekannteren Konzepte aus den Bereichen Religion und Philosophie betrachtet, sondern auch unbekanntere Ansätze wie der Rückführungstherapie und der Anthroposophie beleuchtet.

Verlag: Medienprojekt Wuppertal



Mi., 26.10.22 | 20.00 Uhr
Eintritt: 10,00 Euro
Kulturzentrum BÜZ

ZEIGE DEINE WUNDE – Eine Dokumentation von Rüdiger Sünner, Anlässlich 100 Jahre Joseph Beuys

Joseph Beuys gilt weltweit als einer der bedeutendsten Aktionskünstler des 20. Jahrhunderts. Sein Ansatz, die Probleme einer modernen Gesellschaft aus der Sicht des Künstlers zu bewerten und zu beheben, die Schonungslosigkeit, mit der er sich in seinen Kunstaktionen bis zum gesundheitlichen Raubbau zu präsentieren schien, prägen das Bild von der Person des Künstlers.

Der Film nimmt uns mit auf eine Reise zum „verwundeten Heiler“ Beuys, zu Orten und Landschaften seiner Kindheit sowie nach Irland und Schottland, wo er wichtige Impulse durch die keltische Kultur empfing. Vor allem aber zu seinen Hauptwerken, die gerade in unserer auf Effizienz und ökonomische Verwertbarkeit ausgerichteten Zeit erneut zu Objekten der Meditation werden können.

Deutschland/Schweiz 2020, 100 Min.

Der Regisseur Rüdiger Sünner ist im Anschluss zu einem Filmgespräch anwesend.



Mi., 09.11.22 | 20.00 Uhr
Eintritt: 7,00 Euro
Kulturzentrum BÜZ

WACHKOMA - Zwei Dokumentarfilme über Menschen im Wachkoma und ihre Angehörigen

Zwei Filme zeigen die Situation von Menschen in verschiedenen Stadien im Koma und Wachkoma, von Menschen nach Wachkoma und von Wiedererwachten. Die Erkrankten stehen wie die Angehörigen als Betroffene im Fokus der Filme. Einige werden zuhause von Angehörigen gepflegt, andere leben in Pflegeheimen oder Wohngemeinschaften. Wie ist das Leben für die Betroffenen und die Angehörigen? Die Filme geben den von Wachkoma Betroffenen eine Stimme. Die authentisch erzählten Geschichten dienen der Wahrnehmung und Verbesserung der Situation von Menschen im und nach dem Wachkoma und ihren Angehörigen, der Unterstützung eines angemessenen Umgangs mit den Betroffenen und einer gleichberechtigten Teilhabe aller Menschen an der Gesellschaft.

Das Projekt ist eine Kooperation zwischen dem Medienprojekt Wuppertal und CERES e.V.

ZEIGE DEINE WUNDE

KUNST UND SPIRITUALITÄT BEI JOSEPH BEUYS
Ein Film von Rüdiger Sünner

Wir fragen den Regisseur des Films „Zeige deine Wunde“: Herr Sünner, was hat Joseph Beuys der aktuellen Zeit zu sagen?

Das künstlerische Werk von Joseph Beuys ist heute aktueller denn je. Doch in der derzeitigen Diskussion wird seine Kunst oft durch einen Personenkult überdeckt, der eher den vielfotografierten Kunst-Star, Rhetoriker und Politiker in den Vordergrund rückt, als die konkreten Werke, die ja Beuys' eigentliche Hinterlassenschaft darstellen. Der Künstler hatte ein inniges Verhältnis zur Natur, seine berühmten Aktionen mit dem „Toten Hasen“ oder mit dem Kojoten in New York in „I like America and America likes me“ erzählen davon, aber auch seine berührenden Zeichnungen, die zum Teil mit Blut oder Pflanzensäften gemalt wurden. Diese Werke machen uns eindringlich klar, dass wir nur ein Teil der Natur sind und unsere Lebensgrundlagen nicht leichtfertig aufs Spiel setzen dürfen. Aktueller kann Kunst in Zeiten von Klimakrise und Corona kaum sein. Beuys erforschte auch unsere „innere Natur“ und sah dort unser schöpferisches Potential als das eigentliche Kapital an, das er mit seinen vieldeutigen Objekten und Aktionen stimulieren wollte. Sein berühmter Satz „Jeder ist ein Künstler“ meinte nicht, dass jeder ein Mozart oder Picasso ist, sondern dass wir in allen Lebensbereichen unsere Umwelt kreativ mitgestalten können. In seiner liebevollen Hinwendung auch zu den „ärmsten“ und „niedrigsten“ Materialien kritisiert Beuys schließlich auch unsere Überflussgesellschaft, in der die Verdrängung von Tod, Alter und Verfall zu den maßgeblichen Antriebsaggregaten gehört. Dem stellt er sein Motto „Zeige deine Wunde“ entgegen, das uns lehrt, dass wir Schmerz, Krankheit oder Schwäche immer

auch zu neuen schöpferischen Energien transformieren können. Beuys' Kunstwerke mögen oft grau, spröde und sogar abweisend erscheinen, aber sie laden uns letztlich dazu ein, neue Formen des Denkens und Wahrnehmens auszuprobieren: kein schlechtes Angebot in einer Zeit, wo unser Sehen und Fühlen durch eine übermächtige Unterhaltungsindustrie immer mehr standardisiert wird und wir den Kontakt mit der eigenen seelischen Vielfalt zu verlieren drohen.

Der Film „Zeige deine Wunde“ ist innerhalb der Filmreihe „KINO UND HOSPIZ“ am 26. Oktober im Kulturzentrum BÜZ zu sehen.



Der Regisseur Rüdiger Sünner ist im Anschluss zu einem Filmgespräch anwesend.

©Fotos: beim Filmautor

Von »da oben« aufpassen

Begleitung in einem Altenheim

Edith Jato

Wie hältst du das aus? Ich könnte das nicht. Das höre ich oft, wenn ich von meinem Ehrenamt im Hospiz spreche. Ich begleite Menschen im Pflegeheim ein Stück auf ihrem letzten Weg, schenke ihnen meine Zeit, meine Aufmerksamkeit, meine Zuwendung und sie, sie schenken mir ihr Vertrauen und lassen mich an ihrem Leben und ihren Gedanken teilhaben. Von zwei Sterbebegleitungen, die mich tief berührt haben, möchte ich hier berichten.

Frau L., eine gepflegte Dame von 94 Jahren, hatte bis zu ihrem Sturz vor einem halben Jahr ihren Haushalt noch selbst versorgt. Nun aber war sie auf Unterstützung angewiesen. Da sie ihre Tochter nicht belasten wollte, hatte sie sich für das Pflegeheim entschieden. Sie erzählte mir viel aus ihrem Leben und sprach immer wieder liebevoll von ihrer Familie und den Menschen, die ihren Lebensweg begleitet haben. Sie sprach davon, dass Ihre Familie noch eine Grabstätte auf dem eigenen Grundstück hat. Ihr Mann ist dort beigesetzt und dort neben ihm wird auch sie ihre Ruhestätte finden. Um sie zu besuchen, müssen die Tochter und der Enkel nur durch den Garten gehen. Von allen Angehörigen hat sie sich schon verabschiedet.

Der Tochter hat sie versprochen, von „da oben“ auf sie aufzupassen. In ihren letzten Stunden war die Tochter bei ihr und auch ich durfte da sein, durfte mich verabschieden. Nichts war mehr zu tun, außer zu warten. Wir, die Tochter und ich, haben in dieser Stunde des Abschieds viel von der Mutter und ihrem Leben gesprochen. „Mutti, ich weiß, du passt von da oben auf mich auf“. Nach diesen Worten der Tochter bin ich gegangen. Die spürbare Liebe, die in dieser Familie geflossen ist, hat mich tief berührt. Hat eine Sehnsucht in mir geweckt.



Das nächste Mal, wenn sie mich besuchen, dann erzählen sie mir aus ihrem Leben. Das sagte Herr K. nach meinem ersten Besuch. Er ist 78 Jahre, erst seit kurzem im Heim, bettlägerig, krebskrank im Endstadium und er hat keine Angehörigen. Die Leitung des Pflegeheimes hat angefragt, ob jemand vom Hospizdienst ihn besuchen könnte.

Und nun bin ich hier. Er erzählt mir, dass ein Nachbar ab und zu in seiner Wohnung nach dem Rechten sieht und ihm auch mal eine Zeitung bringt. Das ist sein einziger Kontakt. Er erzählt mir, obwohl wir einander fremd sind, aus seinem Leben und von Reisen, die er gemacht hat und von einer großen späten Liebe. Das Sprechen ermüdet ihn und er bittet mich, für heute zu gehen. Ich solle aber wiederkommen und dann möchte er, dass ich ihm aus meinem Leben erzähle. Wir verabreden Tag und Stunde.

Ich besuche ihn wie verabredet. Als ich die Tür öffne, einen Blick ins Zimmer werfe, sehe ich, dass es Herrn K. sehr schlecht geht. Er atmet nur flach und keucht abgehackt. Ich hole die Stationsleitung, setze mich an sein Bett, halte seine Hand und sage: „Ich bleibe hier bei Ihnen, ich habe keine Eile“. Der Lärm der Welt schweigt. Herr K. sieht mich an und schläft mit einem letzten tiefen Stöhnen ein. Ich bleibe noch eine kurze Zeit an seinem Bett sitzen, spüre dem Geschehen nach. Ruhe und Frieden erfüllen mich. „Er hat auf sie gewartet, sie waren sein Engel“, sagt die Stationschwester zu mir.

Edith Jato ist ehrenamtliche Mitarbeiterin des Hospizkreises Minden e.V.



In den Tag hinein

In den Tag hinein

Das ist des Schicksals höchstes Schenken,
Des Lebens innerster Genuss,
Das wir im reichen Überfluss
Nicht an den trüben Tag stets denken,
Da aller Glanz verdämmern muss.

Dass wir durch frohe Tage schreiten,
Wo heiß das Leben uns umloht,
Nur Blüten blicken, leuchtend rot
Und nicht die wetterdunklen Weiten
Voll Klage, Sorge, Not und Tod . . .

Stefan Zweig
Essayist, Lyriker und Erzähler

Dein Selbst

Betrachte die Welt als dein Selbst,
habe Vertrauen zum Sosein der Dinge,
liebe die Welt als dein Selbst;
dann kannst du dich um alle Dinge
kümmern.

Laotse

Gemeinsam für die Hospizarbeit in Minden – machen Sie mit!

Hospizkreis
Minden e. V.



Ehrenamtlich Mitarbeitende 2021

Der Hospizkreis Minden e. V. ist ein selbstständiger, gemeinnütziger Verein. Hinter dieser juristischen Form stehen viele motivierte Menschen, die sich für das Gemeinwohl engagieren. Sie kommen aus verschiedenen Berufen, Altersgruppen und Konfessionen. Allen gemeinsam ist der persönliche Bezug bzw. das Interesse für die wichtigen Themen Leben, Krankheit, Sterben, Tod und Trauer.

Zu unseren wichtigsten Aufgaben gehören:

- die Begleitung/Beratung von schwer kranken und sterbenden Menschen, ihren Familien und/oder Freunden;
- die Begleitung/Beratung in der Zeit nach dem Tod, die Unterstützung in der Trauer;
- die Beratung im Bereich palliative Versorgung;
- die Öffentlichkeitsarbeit im Rahmen von Vorträgen, kulturellen Veranstaltungen, Infoständen etc.;
- die Projektarbeit zu speziellen Themen bzw. für verschiedene Zielgruppen: u. a. die Projekte „Hospiz macht Schule“ und „Ambulante Ethikberatung“.

Begleitung bedeutet für uns Unterstützung in der letzten Lebensphase bei allem, was die Menschen zur Bewältigung dieser Zeit benötigen. Unsere Aufgabe ist also Sterbe- und Lebensbegleitung zugleich.

Persönliches Engagement

Mehr als 60 ehrenamtlich Mitarbeitende arbeiten im Bereich Sterbebegleitung und/oder Trauerbegleitung mit und spenden uns ihre wertvolle Zeit. Sie haben alle eine sehr gute Basisqualifizierung erhalten. Kontinuierliche Fortbildungen und Supervision sind selbstverständlich. Darüber hinaus ist häufig auch nur ein zeitlich begrenztes

Engagement erforderlich: u. a. zur organisatorischen Vorbereitung verschiedener Veranstaltungen/Feierlichkeiten, für die Besetzung des Infostandes, für Versandaktionen, neue Projekte etc. Sollten Sie Interesse an einer aktiven ehrenamtlichen Mitarbeit haben, freuen wir uns sehr. Bitte sprechen Sie uns an.

Es gibt viele individuelle Möglichkeiten und Einsatzgebiete.

Finanzielles Engagement

Viele Aufgaben, die der Hospizkreis übernimmt (siehe u. a. Projektarbeit) sind nur über Extra-Mittel zu finanzieren. Dafür sind finanzielle Spenden wichtig. Die Spenderinnen und Spender und die Art der Spenden ist bunt gemischt. Es sind Einzelpersonen, Firmen aus der Region oder langjährige Dauerspender. Trauernde Familien verzichten zu unseren Gunsten bei Beerdigungen auf Grabschmuck, Firmen verzichten auf Weihnachtsgeschenke oder sammeln bei Festen oder Veranstaltungen und Brautpaare und Kirchengemeinden erbitten eine Kollekte.

Besondere Anlässe gibt es immer wieder, fröhliche und traurige: Geburtstage, Taufen, Bestattungen oder auch Konzerte, Theateraufführungen, Basare usw. Wichtig ist: Mit einer Anlassspende tragen Sie die Idee unserer Arbeit weiter und motivieren auch andere Menschen, sich zu engagieren.

Auf unserer Internetseite besteht für unsere aktuellen Projekte und unsere Kulturarbeit mit einem Klick die Möglichkeit einer sicheren online-Spende. Wir informieren Sie gerne bei Bedarf.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle, die unsere vielfältige Arbeit auf unterschiedliche Art und Weise unterstützen!

Aktive oder passive Mitgliedschaft im Verein

Sofern Sie die Ziele unseres Vereins unterstützen möchten, freuen wir uns über Ihre Mitgliedschaft. Unsere Leitgedanken sind in der Satzung fixiert, die Sie auf unserer Internetseite finden, oder die wir Ihnen auf Anfrage gerne zuschicken. Profitieren Sie von den Vorteilen einer Mitgliedschaft, wie z. B. kostenfreie Zusendung des Rundbriefes und der Impulse (jeweils einmal pro Jahr), z.T. ermäßigter Eintritt zu Veranstaltungen, Teilnahme in einer Gemeinschaft von engagierten Menschen, die ein gemeinsames Interesse haben etc. Gerne informieren wir Sie auch in einem persönlichen Gespräch oder Telefonat. Sprechen Sie uns bitte an!

Falls Sie sich für eine aktive oder passive Mitgliedschaft entscheiden, bitten wir Sie eine Beitrittserklärung auszufüllen und an unser Büro zu senden. Die Beitrittserklärung finden Sie ebenfalls auf unserer Internetseite als Download. Ansonsten reicht auch hier ein Anruf, und wir senden Ihnen diese zu.

Helmut Dörmann
 Koordinator des Hospizkreises Minden e. V.

Vordruck bitte ausschneiden und senden an: Hospizkreis Minden e. V., Simeonsplatz 3, 32423 Minden.



Beitrittserklärung

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Geburtsdatum:

Telefon:

E-Mail:

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Hospizkreis Minden e. V.
 Die Satzung erkenne ich an.

Ich zahle folgenden Mitgliedsbeitrag:

48,- Euro Mindestbeitrag/Jahr

Euro/Jahr als freiwilligen Beitrag

In Härtefällen kann der Jahresbeitrag nach Absprache mit dem Hospizbüro gemindert werden.

Ort/Datum:

Unterschrift:

Zahlung des Mitgliedsbeitrages/Überweisung

Ich überweise jährlich zum 01.03. auf das Konto des Hospizkreises Minden e. V.:
 Volksbank Herford-Mindener Land eG,
 IBAN: DE 13 4949 0070 0890 1102 00,
 BIC: GENODEM1HFV

Ort/Datum:

Unterschrift:

oder Lastschriftinzug auf Widerruf

Ich erteile eine Einzugsermächtigung.
 Der Beitrag wird jährlich zum 01.03. abgebucht.

Geldinstitut:

IBAN:

BIC:

Ort/Datum:

Unterschrift:

Gläubiger-Identifikationsnr. des Hospizkreises: DE23ZZZ00000094712



© photo case

Weil Sterben zum Leben gehört.

Wir brauchen Ihre Unterstützung!

Hospizarbeit kann uns allen nutzen.
Wenn Ihnen dieses Magazin gefällt,
spenden Sie!

Hospizkreis Minden e. V.,
Volksbank Herford-Mindener Land eG,
IBAN: DE13 4949 0070 0890 1102 00,
BIC: GENODEM1HFV

Hospiztelefon:

0571.24030

Hospizkreis 
Minden e. V.

Hospizkreis Minden e. V.
Simeonsplatz 3
32423 Minden
info@hospizkreis-minden.de
hospizkreis-minden.de