



Zwischenraum



Leben mit Trauer

Themenschwerpunkt Trauerarbeit

Liebe Freundinnen und Freunde der Hospizarbeit,



der Tod ist in der Corona-Pandemie gegenwärtig, steht im Hintergrund aller gesellschaftlicher Anstrengungen und ist gleichzeitig nur indirekt präsent. Inzidenzwerte, Gesundheit und Lebensschutz stehen im Vordergrund.

Wir beim Hospizkreis müssen von Woche zu Woche, manchmal von Tag zu Tag schauen, wie wir auf sich verändernde Situationen reagieren bzw. was es brauchte, um unsere Unterstützung für sterbende und trauernde Menschen aufrechtzuerhalten. Das ist nicht immer einfach und forderte uns auf allen Ebenen.

Dadurch bedingt ist eine neue Möglichkeit der Unterstützung im vergangenen Jahr hinzugekommen: Onlineangebote. Der Artikel meiner Kollegin Ulrike Riechmann blickt auf die Erfahrungen mit „Zoom“ und gibt einen Einblick in die Onlineangebote des vergangenen Jahres. Auch in Zukunft werden uns verschiedene Onlineangebote begleiten. Das betrifft (so es notwendig ist) Angebote für trauernde Menschen, aber auch Beratungsangebote, Film Live-Streaming, Kursangebote und Fortbildungen. Natürlich ist es uns lieber, wenn wir uns in Präsenz begegnen können – das möchte ich noch hinzufügen.

Wir haben uns in dieser Ausgabe bemüht, möglichst vielfältig über Trauer zu berichten. So finden Sie hier Hintergründe zu Trauer (Traueraufgaben, Trauer und Dialog, Stichpunkte zu Trauer), aber auch persönliche Zugänge: ein Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin der Gruppe „Trauernde Ange-

hörige“ sowie die Erfahrungen unseres ersten Vorsitzenden Gerd Trysna zu „Trauer in der palliativen Versorgung“.

In der Rubrik „Menschen“ berichten wir über die Begleitung im Hospiz Minden - konkret und lebensnah beschrieben. Wie Sie vielleicht wissen, unterstützen wir als ambulanter Hospizdienst das stationäre Hospiz durch ehrenamtliche Begleitung. Ein Team von sechs ehrenamtlich Mitarbeitenden ist mehrere Male in der Woche vor Ort. Lesen Sie hierzu den Bericht von Ulrike Schmidt.

Wir hoffen, dass Sie die Lektüre dieses Heftes bereichert. Sollten Sie Fragen oder Anmerkungen haben, nehmen Sie gerne Kontakt auf. Wir freuen uns über jede Rückmeldung.

Mein herzlicher Dank gilt allen Artikelschreibern und auch unserem kleinen Redaktionsteam, das mit viel Liebe und Engagement das Entstehen der Ausgabe garantiert. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen.

Helmut Dörmann

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

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

Seit Mai 2020 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, julabenning.de, Photocase, Adobe Stock und Unsplash

Druck: Bruns Druckwelt GmbH & Co. KG

Bürozeiten:

Montag 9.00-12.30 Uhr
Dienstag 9.00-12.30 Uhr
Donnerstag 9.00-12.30 Uhr

Sekretariat:

Bettina Mattausch
Tel.: 0571/2 40 30

Koordinatoren:

Helmut Dörmann, Tel.: 0571/645 67 321

Elvira Gahr, Tel.: 0571/645 67 322

Ulrike Riechmann, 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

Vereinsarbeit
online? Ein Fazit
aus dem Lockdown



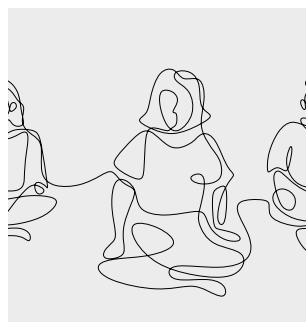
10

Fünf Beiträge
zum Hauptthema
Trauerarbeit



21

Projektarbeit
„Hospiz macht
Schule“



24

Veranstaltungen
2. Halbjahr 2021,
u. a.: 15. 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

Vereinsarbeit	04
Stimmen	09
Schwerpunktbeitrag: Trauer und Dialog	10
Schwerpunktbeitrag: Bericht aus der Gruppe „Trauernde Angehörige“	14
Schwerpunktbeitrag: Vier Aufgaben der Trauerbewältigung	15
Schwerpunktbeitrag: Trauer und Palliative Versorgung	16
Schwerpunktbeitrag: Wie zeigt sich Trauer?	18
Schwerpunktbeitrag: Sterbebegleitung im Hospiz Minden	19
Projektarbeit: Ambulante Ethikberatung	20
Projektarbeit: Hospiz macht Schule	21
Sinnliches – „Lebensglück“ von Michael Voß, ehrenamtlicher Mitarbeiter	22
Medien – Buchtipps	23
Veranstaltungen – Aktuelle Termine	24
Hospizkreisarbeit im Überblick	29
Über uns – Der Hospizkreis	30
Mithilfe – Spenden	31

Vereinsarbeit online?

Als im letzten Jahr Präsenztreffen aufgrund der Corona-Pandemie nicht mehr möglich waren, hat der Hospizkreis Minden ab Mai 2020 das Medium „Zoom“ für erste digitale Treffen genutzt.

Ulrike Riechmann

Wir waren erst skeptisch, ob Zoom für uns und unsere ehrenamtlichen Mitarbeitenden eine Möglichkeit ist, um in Kontakt und in einen guten Austausch zu kommen. Es war schon für alle eine ungewohnte Form der Kommunikation und des Treffens. Einem Teil unserer ehrenamtlichen Mitarbeitenden fehlten anfangs die technischen Voraussetzungen, oder sie hatten Vorbehalte gegen dieses Medium.

Wir haben dann festgestellt, dass auch Nähe und guter Austausch am Bildschirm möglich sind, wenn man sich drauf einlässt. Weiterhin ist gute Konzentration auf den Gesprächspartner möglich, und Emotionen können auch am Bildschirm nachempfunden werden. Da Treffen mit mehreren Personen zu diesem Zeitpunkt nur digital möglich sind, und die positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden haben uns ermutigt, weitere Veranstaltungen innerhalb des Hospizkreises mit Zoom anzubieten.

Wir haben unsere Technik aufgerüstet und uns in diesem Bereich fortgebildet. Inzwischen bieten wir viele unserer fortlaufenden Termine über dieses digitale Medium an. Die Teilnehmenden erhalten einen Link per Mail, können sich darüber einwählen und an dem Termin teilnehmen.

Verschiedene Angebote über Zoom im Hospizkreis Minden

Trauergruppen:

1. Die Gruppe „Trauernde Angehörige“
2. Die Gruppe „Trauernde Eltern“
3. Die Gruppe für Menschen, die einen Angehörigen durch Suizid verloren haben

Supervision: Unsere fünf Supervisionsgruppen für unsere ehrenamtlichen Mitarbeitenden werden von den Supervisoren zweimonatlich über Zoom geleitet.

Gruppenabende: Die monatlichen Gruppenabende werden von uns Koordinatoren über Zoom durchgeführt. Mit der Funktion „Breakout Räume“ können unsere ehrenamtlichen Mitarbeitenden digital in Kleingruppen aufgeteilt werden, und zu bestimmten Themen ist nochmals persönlicher Austausch möglich.

Gruppe „Kriegsenkel“: Die Gruppe traf sich monatlich über Zoom und besteht aktuell nicht mehr.

Arbeitskreis „Altenheime“: Der Arbeitskreis „Altenheime“ wird zweimonatlich durchgeführt.

Live-Streaming: Der Film „Im Feuer der tanzenden Stille“ wurde im Februar 2021 über ein Live-Streaming gezeigt. Die Regisseurin Renata Keller war anschließend zum Filmgespräch digital anwesend und es kam zu einem regen Austausch.

Mitgliederversammlung: Die Mitgliederversammlung am 12. März lief auch über Zoom. Wir waren uns im Vorfeld sehr unsicher, ob es die richtige Form für eine Mitgliederversammlung ist. Die Versammlung ist gut verlaufen und alle waren froh, dass dieser wichtige Termin so erfolgreich durchgeführt werden konnte.

Beratungstermine: Einzelgespräche und Beratungstermine laufen meistens in Präsenz mit den entsprechenden Vorgaben und der zugelassenen Personenzahl.

Wir sind sehr froh, dass wir über Zoom viele unserer Termine wahrnehmen können, damit wichtige Bereiche der Hospizarbeit weiterlaufen. Videokonferenzen sind auch eine Zeitersparnis, da Anfahrtswege entfallen. So ist für einige Termine die Zoom-Videokonferenz von Vorteil, und für die Zukunft kann für diese Termine die digitale Form weiter genutzt werden. Es ist nicht die beste, vielleicht jedoch die zweitbeste Methode, um in dieser herausfordernden Zeit in Kontakt zu bleiben. Viele haben sich auf diese digitale Form der Kommunikation mit ihren technischen Tücken eingelassen, dazugelernt und dieses Medium auch schätzen gelernt.

Wir alle vermissen soziale Kontakte und Nähe und bemerken sehr wohl, wie diese Kontaktarmut unser Wohlbefinden auch negativ beeinflussen kann. Alle sind sehr froh, wenn gute Gespräche und Austausch wieder in Präsenz stattfinden können. Für die Zukunft ist es jedoch gut zu wissen, dass wir auf das Medium Zoom bei Bedarf zurückgreifen können.

Ulrike Riechmann ist Koordinatorin des Hospizkreises Minden e. V.



©AdobeStock

Vorbereitet und ermutigt werden

„Mit dem Leben ist es wie mit einem Theaterstück; es kommt nicht darauf an wie lang es ist, sondern wie bunt.“ *Lucius Annaeus Seneca*

Stefan Bensch, Tanja Bauer und Grit Bensch

Wir leben gern und bunt und hoffen, dass es noch lange so bleibt.

Trotzdem, vielleicht aber auch genau deshalb haben wir uns entschieden, den Vorbereitungs- und Ermutigungskurs für ehrenamtliche Hospizarbeit zu absolvieren. Vielleicht gelingt es uns (nach dem Kurs), durch ehrenamtliche Tätigkeit beim Hospizkreis Minden e. V. das Leben einzelner Personen in den besonderen Phasen von Abschied, Tod und Trauer etwas bunter oder vielleicht auch nur etwas weniger grau zu machen.

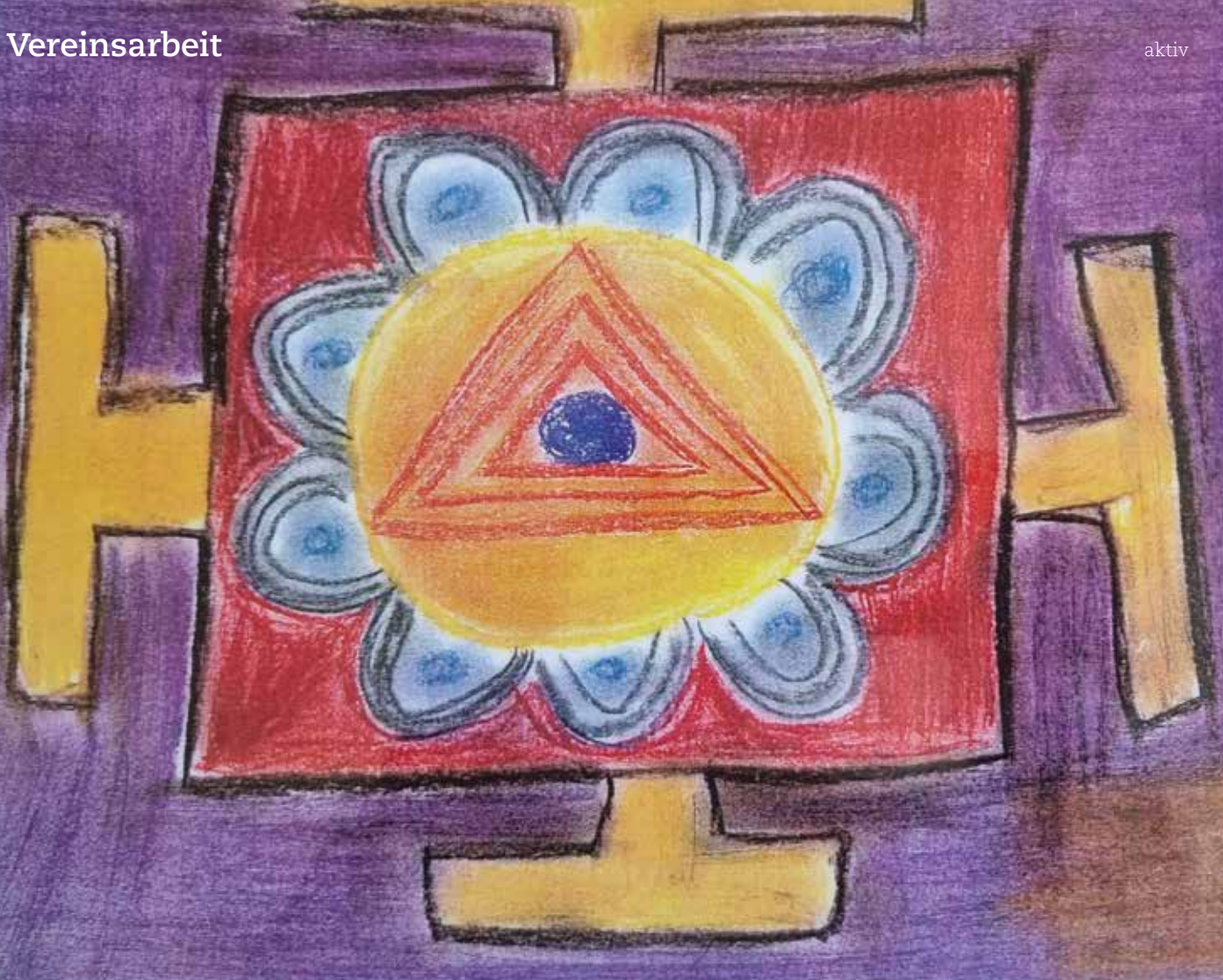
„Wie soll das denn funktionieren?“ (Stefan Bensch)

Diese Frage beschäftigte mich, als Helmut Dörmann uns darüber informierte, dass der Vorbereitungs- und Ermutigungskurs

2021 online stattfinden werde. Angemeldet war ich bereits für den Kurs 2020, der coronabedingt ausfallen musste. Nun startete der Kurs 2021 mit einem Wochenende, welches unter normalen Umständen natürlich in Präsenz stattgefunden hätte. Vorab hatten wir eine kurze Einweisung in die „Zoom-Technik“ erhalten, was sich bei meinen geringen „Online-Kenntnissen“ als Vorteil herausstellte. Ich war gespannt!

Nach einer ausgiebigen Vorstellungsrunde bemerkte ich bei mir eine gewisse Neugier, mehr über meine Kursteilnehmenden zu erfahren. Kurze Zeit später geben uns diverse kommunikative Übungen ausreichend Gelegenheiten, sich untereinander auszutauschen.

Wir beschäftigen uns mit Bildern eines gewissen Herrn B., der auf dem letzten Weg seines Lebens zeichnete, seine



Eines von acht Bildern, die in dem Kurs zum Thema Sterbephasen assoziativ genutzt werden.

Stimmungen, Gedanken und Gefühle damit ausdrückte. Seine Anmerkungen zu den Bildern, seine Ängste und sein Verhalten zum Lebensende hin berühren mich. Welche Möglichkeiten, welche Bedürfnisse werde ich (noch) haben, wenn der Zeitpunkt des Sterbens näher rückt? Auch dieser Frage müssen wir uns in diesem Kurs stellen und versuchen, uns in die Perspektive des Sterbenden einzufühlen. Einzelarbeit wechselt sich ab mit Gruppenarbeit, wir arbeiten konzentriert, sprechen, diskutieren und tauschen intensiv Meinungen und Gedanken aus. Irgendwie schmelzen wir zu einer kleinen Gemeinschaft zusammen - jeder an seinem Bildschirm!

Neben diesen unterschiedlichsten Arbeitsformen und Methoden können wir uns in getrennten virtuellen Räumen und in Dreiergruppen sogar im Rollenspiel ausprobieren. Wir schlüpfen in die Rolle der Krankenschwester, des Sterbenden oder des ehrenamtlichen Hospizmitarbeiters und versuchen die uns vorgegebene Situation umzusetzen, um dadurch entsprechende Handlungsmöglichkeiten zu finden. Anschließend präsentiert jede Gruppe ihr Ergebnis.

Komme ich auf die eingangs gestellte Frage zurück: „Wie soll das denn funktionieren?“. Die Antwort lautet schlicht: „Ja, es funktioniert!“.

Entgegen meiner anfänglichen Skepsis bin ich überrascht, wie gut sich auch ernste, emotionale und persönliche Inhalte „online“ vermitteln lassen. Darüber hinaus ist es auch gelun-

gen, an diesen Wochenenden und Abenden eine gewisse Nähe und Verbundenheit miteinander aufzubauen. Natürlich ist das persönliche Gespräch beim gemeinsamen Essen oder das abendliche Getränk in Geselligkeit nicht zu ersetzen. Wir sind neugierig auf ein möglichst baldiges Treffen „in echt“.

Die gelungenen Wochenenden und Abende sind unbestritten auch der ausgezeichneten Vorbereitung des eingangs erwähnten Moderatorenteams geschuldet.

Die Biografiearbeit (Tanja Bauer)

Eine unserer Aufgaben am ersten Wochenende: Wir schrieben eine Biografie über unser Leben, darüber, was uns widerfahren ist, wen wir vielleicht verloren haben, was uns geprägt hat.

Eine Biografie darüber, was uns zu dem Menschen macht, der wir heute sind. Schwierig? Ja, das war es!

Unser Leben Menschen zu erzählen, die wir vorher noch nicht kannten? Einfach so? Genau das taten wir! Jeder einzelne von uns schrieb oder malte, so wie er wollte, einige Stunden lang seine eigene Biografie. Danach haben wir diese in Dreiergruppen einander vorgestellt.

In mir herrschte zuerst ein komisches Gefühl, weil ich sonst nur, wenn überhaupt, meinen engsten Freunden solche Dinge anvertraut habe. Zugleich wusste ich aber auch, dass wenn man über sich und sein Leben blickt, welches sicherlich auch

Tiefen enthält, man sich so nochmal alles vor Augen führt und aus einem anderen Blickwinkel darauf schaut. Und wenn man dann dazu mit seinem Gegenüber noch darüber spricht, fängt man an, sein Leben oder auch einzelne Lebensabschnitte komplett zu akzeptieren, falls man es nicht schon vorher getan hat.

Kommunikationsarbeit

In der Kommunikationsarbeit wurden uns verschiedene Situationen gestellt, in denen wir uns einander zugehört haben.

Genau! Einfach mal zuhören ohne den Gegenüber zu unterbrechen, oder irgendetwas zu sagen. In einer weiteren Aufgabe haben wir die Frage: „Was macht uns im Leben glücklich?“, gestellt bekommen und sollten darüber etwas erzählen. Anschließend haben wir abwechselnd das, was unser Gruppenpartner erzählt hat, mit unseren eigenen Sätzen zusammengefasst und anschließend so wiedergegeben, wie wir es selbst verstanden haben.

Ich hatte mir die Aufgabe leichter vorgestellt. Mir fiel auf, dass es gar nicht so einfach ist, sich eine längere Zeit darauf zu konzentrieren, jemandem zuzuhören ohne sich zu äußern, oder zu kommentieren, was ich in privaten Gesprächen öfter tue, wie mir im Nachhinein auffiel.

Es war auch ein schönes Feedback, von seinem Kommunikationspartner zu hören, dass man alles, was dieser erzählt hat, richtig und schön zusammengefasst wiedergegeben hat. Durch die wertvolle Kommunikationsarbeit haben wir gelernt, anderen Menschen unsere volle Präsenz, Aufmerksamkeit und Konzentration zu schenken, indem wir einfach „nur“ zuhören. Natürlich haben wir auch erfahren wie es ist, wenn jemand einem selbst seine volle Aufmerksamkeit schenkt, alles wahrnimmt, was man selber erzählt, einfach präsent ist, ohne etwas zu sagen, etwas, das für die Arbeit mit Sterbenden sehr wichtig ist.

Die Kursabende (Grit Bensch)

Neben den sehr intensiven Wochenenden mit vielen aktiven Bestandteilen finden insgesamt zwölf Abende statt, an denen fachliche Inhalte zu den verschiedensten Themen vermittelt werden.

Obwohl auch dieser Part bisher ausschließlich online durchgeführt wurde, ist das Interesse und die Offenheit der Teilnehmenden für die vielfältigen Themen zu spüren. Ganz entscheidend ist hier die Professionalität der Referierenden. Die Begeisterung für das, was sie tun und der Wunsch, den Menschen in einer sehr schweren und besonderen Phase ihres Lebens Halt und Unterstützung zu geben, ist greifbar und irgendwie auch „ansteckend“.

Die Schwerpunkte der Referierenden sind sehr verschieden und haben stets einen anderen Ansatz. Diese Vielfalt vermittelt immer wieder einen neuen, speziellen Blick auf unsere zukünftige ehrenamtliche Tätigkeit beim Hospizkreis Minden e. V. Themen, die im Alltag gern an die Seite geschoben werden, stehen hier im Mittelpunkt. Einige Beispiele verdeutlichen dies:

Wer möchte sich schon gern mit „Demenzkrankungen“ und den damit verbundenen Herausforderungen auseinandersetzen? Erstaunlich nahmen wir auf, welche zahlreichen Kleinigkeiten im Umgang mit den Betroffenen berücksichtigt werden können und wie gravierend hierdurch die jeweilige Situation unter Umständen positiv beeinflusst werden kann. Manches kann so einfach sein und doch so kompliziert und unveränderbar. Mit einem lachenden und einem weinenden Auge haben wir viel über Demenz und das Leben damit gelernt.


Wie ist das mit Mobilität und Wohlbefinden bei Sterbenden? Hatten wir vorher schon mal darüber nachgedacht? An dem Kursabend über „Basale Stimulation und Kinästhetik am Krankenbett“ erhielten wir einen Einblick, wie wir den Sterbenden wahrnehmen, seine Bedürfnisse erkennen und diesen in seinem Wohlbefinden unterstützen können. Manchmal ist es eine Tasse Tee, ein Gespräch oder ein Spaziergang, das guttut. Wir wissen aber auch, wie wichtig manchmal die richtige Position auf dem Sofa, das offene Fenster oder einfach nur die stille Anwesenheit von vertrauten Personen sein kann.

Was erwartet Menschen möglicherweise am Lebensende und was steckt hinter „Palliativer Versorgung“ bzw. wie kann die Medizin in dieser Zeit unterstützen? Trotz des virtuellen Formats konnten wir an beiden Abenden die Spannung und Anspannung der Kursteilnehmenden spüren, als wir von einem Palliativmediziner ehrlich, ungeschönt und realistisch über unterschiedliche Phasen, Momente und Wahrnehmungen am Lebensende erfuhren. Es tut gut, zu wissen, dass es Menschen gibt, deren Ziel es ist, diesen Weg für Betroffene und auch für die Angehörigen schmerzarm, würdevoll und möglichst entspannt zu gestalten.

Angehörigen zu helfen stand auch im Mittelpunkt zum Thema „Trauerphasen - Trauerbegleitung“. Jeder von uns hat schon erlebt, wie schwer es ist, Menschen zu begegnen, die einen Angehörigen oder Freund verloren haben: die richtige Situation, die passenden Worte oder Hilfsangebote...dafür gibt es kein Rezept. Unser Plan ist, dies so zu akzeptieren, aber trotzdem aufmerksam und offen mit Trauer umzugehen und so gemeinsam mit Trauernden genau den richtigen Weg in der jeweils ganz persönlichen Situation zu finden und zuzulassen.

In diesem Kurs und an den Abenden wurden die an die Seite geschobenen Themen in den Mittelpunkt gestellt. Wir haben festgestellt, dass es ist wie mit den meisten Dingen: Die Auseinandersetzung mit Tod, Abschied und Endlichkeit hilft, Dinge zu verstehen und zuzulassen. Gemeinsam haben wir an diesen Abenden sehr viel gelernt, gelacht und geschwiegen.

Stefan Bensch, Tanja Bauer und Grit Bensch sind Teilnehmende des Vorbereitungs- und Ermutigungskurses im Hospizkreis Minden e. V.



Denk dir ein Bild: Weites Meer, ein Segelschiff setzt seine weißen Segel und gleitet hinaus in die offene See. Du siehst, wie es kleiner und kleiner wird. Wo Wasser und Himmel sich treffen, verschwindet es. Da sagt jemand: „Nun ist es gegangen“. Ein anderer sagt: „Es kommt“. Der Tod ist ein Horizont, und ein Horizont ist nichts anderes, als die Grenze unseres Sehens. Wenn wir um einen Menschen trauern, freuen sich manche, ihn hinter der Grenze wiederzusehen.

Ade Trauercafé

Nach über 20 Jahren schließt das Trauercafé Horizont.

Helmut Dörmann

Es überrascht vielleicht. Verbindet man doch mit dem Hospizkreis neben der Begleitung Sterbender auch, oder vielleicht sogar im Besonderen, das Trauercafé als Angebot für Trauernde.

Ein kleiner Rückblick: Es gab Jahre in denen 15-20 Gäste dort ihren Platz gefunden haben. Und nicht wenige BesucherInnen spiegelten uns wider, dass dieses Angebot für sie von großer Bedeutung ist. So sind wir mit manchen unserer Gäste auch „zusammengewachsen“, weil sie über Jahre dabei gewesen sind. Ich erinnere mich an einige Gäste, die fast zehn Jahre lang zu uns gekommen sind. Es entstand vor allem eine große Vertrautheit zwischen einigen von ihnen und uns als Trauerbegleitern. Es wurde geweint, gelacht und tiefgehend nachgedacht. Manchmal fühlte es sich wie „Familie“ an.

Und dennoch: Alles hat seine Zeit. Dieser Spruch bewahrheitet sich immer mal wieder. In den letzten Jahren sind zunehmend weniger Gäste gekommen. Eine Entwicklung, die sich leider nicht umkehrte. Gleichzeitig hat das Interesse an den moderierten Trauergruppen zugenommen. Momentan (Juni 2021) gibt es für die Gruppe „Trauernde Angehörige“ eine Warteliste mit acht Trauer-

ernden. Auch die beiden anderen Gruppen („Angehörige nach Suizid“ und „Trauernde Eltern“) werden gut besucht.

In den Vorgesprächen für die Gruppenteilnahme konnte ich wahrnehmen, dass sich die Betroffenen eine intensive Auseinandersetzung mit ihrer Trauer wünschen. Das kann ein Trauercafé nicht leisten, habe ich oft gedacht.

Wir schließen das Trauercafé deshalb mit einer Träne im Auge. Tröstlich ist, dass die Gäste unseres Trauercafés zu den Nachmittagen des Death Cafés kommen. R., eine unserer treuen Gäste, sagte kürzlich: Natürlich kommen wir auch zum Death Café, Herr Dörmann! Ich war etwas überrascht und hab mich natürlich riesig gefreut über diese spontane Aussage.

Ich möchte noch zum Schluss unseren ehrenamtlichen Trauerbegleitenden danken, die sich mit viel Liebe und Fürsorge all die Jahre um die Besucherinnen und Besucher gekümmert haben.

Helmut Dörmann ist Koordinator des Hospizkreises Minden e. V.

Was stellst du dir unter Trauerarbeit vor?

*Erfragt von Ulrike Riechmann,
Kordinatorin des Hospizkreises Minden e. V.*

Irmtraud, 82 Jahre: Trauerarbeit bedeutet, den Angehörigen zu begleiten und für ihn da zu sein.

Andre, 41 Jahre: Für mich gehört zur Trauerarbeit, Gespräche zu führen und die Möglichkeit die Beerdigung mitzugestalten.

Gerhard 68 Jahre: Trauerarbeit ist Unterstützung und Hilfe für Angehörige, die jemanden verloren haben, um ihnen in der schweren Zeit zu helfen. Speziell ausgebildete Personen können diese Aufgabe übernehmen, um auf die besonderen Bedürfnisse und Nöte der Trauernden einzugehen

Thomas, 62 Jahre: Freunde und Familie gehören zur Trauerarbeit. Zuhören können, Stille und Weinen sind wichtig.

Julia, 40 Jahre: Trauerarbeit bedeutet für mich, Begleitung und Betreuung nach dem Tod.

Jürgen, 65 Jahre: Freunde sind für die Trauerarbeit wichtig. Sie können helfen, die Trauer zu überwinden.

Kerstin, 59 Jahre: Trauerarbeit bedeutet für mich, dem Trauernden Unterstützung anzubieten und ihm Zeit für sich selbst zu geben.

Stefan, 37 Jahre: Für mich wäre es wichtig, nicht allein gelassen zu werden und Menschen zu haben, die mir zuhören.

Jenny, 32 Jahre: Trauerarbeit bedeutet für mich, Gefühle mitzuteilen, und Freunde zu haben, die für den Trauernden Zeit haben.



Leben mit Trauer

Themenschwerpunkt Trauerarbeit

»Wir haben am Tag vor ihrem Suizid noch den Geburtstag meiner Frau gefeiert. Dann, am anderen Morgen, lag sie tot im Bett. Sie hatte alle Morphinpflaster genommen, die eigentlich für ihre Mutter bestimmt waren ...«, berichtet mir Martin, als er zu einem Kontaktgespräch zu mir kommt. »... ich bin fassungslos und merke, dass ich mit diesem Schicksalsschlag nicht allein zurechtkomme.«

Trauer und Dialog

Helmut Dörmann



Er steht unter Schock und dennoch liegt in seinen Worten eine große Erkenntnis und Klarheit. Die Erkenntnis, allein nicht zurechtkommen, ist ein erster Schritt aus seiner Verzweiflung heraus. »Am Abend vor ihrem Tod haben wir uns noch gestritten.« Martin gibt sich die Schuld an ihrem Tod. Bei seiner Suche nach Antworten hat ihn sein Weg in die Gruppe »Angehörige nach Suizid« geführt, ein Angebot unseres Hospizkreises in Minden.

Zwei Jahre zuvor hatten sich in der Gruppe »Trauernde Eltern« auch zwei Elternpaare eingefunden, die ihre Kinder durch Suizid verloren hatten. Immer wieder standen für sie die Fragen im Raum: »Warum habe ich nicht bemerkt, dass mein Kind sich mit dem Gedanken an Suizid beschäftigt? Bin ich schuld daran?« Mir als Leiter wurde deutlich, dass es ein zusätzliches Angebot für Angehörige nach Suizid braucht. Ich fragte mich aber auch: Kann ich das leisten? Will ich mich der Verzweiflung dieser Menschen wirklich aussetzen? Was braucht es meinerseits? Ich hatte zunächst auch Angst, den Angehörigen nicht gerecht werden zu können, entschied mich dann aber doch dafür, eine Gruppe anzubieten. Das Leid dieser Menschen hatte mich im tiefsten Inneren erfasst. Ich sah auch, dass diese Menschen an einem Punkt im Leben standen, der im besonderen Maße existenziell ist. Ein Punkt im Leben, an dem die größtmögliche Veränderung stattgefunden hat und gleichzeitig eine große Veränderung möglich ist. So begann auch für mich eine Zeit der Auseinandersetzung mit dem Thema »Suizid und Trauer«. In der Begegnung mit trauernden Menschen und ihrer Begleitung brauchen wir selbstverständlich ein theoretisches Wissen und eine fundierte Qualifizierung, die auf die Arbeit in der Praxis vorbereitet und diese stützt. In der Praxis selbst jedoch geht es immer um Begegnung mit einem trauernden Menschen. Betroffene möchten an der Stelle abgeholt werden, wo sie sich befinden. Dazu muss sich der Begleitende zunächst zu ihnen hinbewegen, muss rausfinden, wo sie stehen, dann erst kann er sie abholen. Deshalb ist eine Trauergruppe auch für mich keine Therapiegruppe, sondern eine Trauerprozessgruppe.

Helfender Dialog

Das Herzstück eines Gruppenabends ist der Dialog. Achtsam und mitfühlend soll er sein, damit er die Menschen auf ihrem Weg weiterbringt. Gutes Zuhören lässt eine Atmosphäre entstehen, die Vertrauen fördert. Man lässt sich gegenseitig ausreden, Ratschläge sind nicht erwünscht. Hier orientiere ich mich am Ansatz des achtsamen Gruppendialogs, der unter Mitwirkung von William Isaacs, Peter M. Senge, Freeman Dhority und anderen entwickelt wurde. Er steht in der Tradition von Martin Buber und David Bohm.

Der Begriff »Dialog« kommt von griechisch »dia« (durch) und »logos« (das Wort, der Sinn). Im Dialog erweitern wir unseren Blickwinkel und sehen Dinge, die uns bisher verschlossen waren. Dadurch kommen wir gemeinsam zu neuen Sichtweisen und Lösungen. Weil viele Probleme allein nicht lösbar sind, ist es sinnvoll, eine Gesprächskultur zu fördern, die schlummernde Möglichkeiten weckt und kreative Gedanken zulässt. In Anlehnung an David Bohm, Martin Buber und den Erkenntnissen der Transpersonalen Psychologie habe ich fünf Dialoghaltungen entwickelt, an denen wir uns als Gruppenleitende im Umgang mit Trauernden orientieren.

Fünf Grundhaltungen des Dialogs

Zuhören heißt

- vollständig zuzuhören: mit Ohren und Augen, mit wachem Verstand, mit offenem Herzen und mit seiner Intuition;
- den Sprechenden die volle Aufmerksamkeit zu schenken, sodass dieser oder diese sich dabei selbst entdeckt und tiefere Schichten in sich erreichen kann.

Sich mitteilen meint

- den Mut zu haben, das auszusprechen, was gesagt werden will, und es auch zu wagen, erst mal ins Unreine zu sprechen;
- die eigene Meinung so vorzutragen, dass andere nachvollziehen können, wie sie zustande kam.

Respektieren und wertschätzen bedeutet

- die Dialogpartner in ihrem Menschsein ohne Vorbehalte wertzuschätzen und zu akzeptieren;
- unterschiedliche Fragen, Meinungen und Sichtweisen zu begrüßen und im Dialog zu erforschen.

Sich begegnen meint

- ein lebendiges Gespräch zu entwickeln, das aufeinander aufbaut, ohne dabei zu intellektuell oder zu persönlich zu sein;
- sich der Gemeinschaft und dem übergeordneten Ganzen – dem, was über uns hinausweist – zur Verfügung zu stellen.

Gegenwärtig sein heißt

- aus dem gegenwärtigen Augenblick heraus Bilder, Gedanken, Gefühle und innere Bewegungen wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder daran anzuhaften;
- sich immer wieder mit der Stille in sich selbst zu verbinden und auf die feine Stimme (seiner Seele) zu lauschen, die aus der Stille heraus wirkt.

Dialog und David Bohm

David Bohm war ein Us-amerikanischer Quantenphysiker und Philosoph, der die Dialogmethode mitentwickelte. Um Ihnen als Lesende einen tieferen Einblick in die Arbeit von David Bohm zu geben, möchte ich zwei Grundhaltungen etwas genauer betrachten: zuhören und sich mitteilen.

Zuhören

Zuhören in diesem Sinne meint zunächst eine wahrnehmende Aufnahmebereitschaft. Es ist die Fähigkeit, Wahrgenommenes zu trennen von meinem inneren Kommentar dazu, von der Beurteilung/Bewertung des Wahrgenommenen: Kann ich bemerken, wie eng das oft verknüpft ist? Kann ich eine Wahrnehmung (ich schwitze, ich fühle mich ärgerlich) unterscheiden von einer Bewertung (das finde ich blöd, das sollte nicht sein, das finden die andern sicher schrecklich) und diese beiden Dinge wieder auseinandernehmen? Kann ich die »Leiter der Schlussfolgerungen« wieder herabsteigen, wie es bei Bohm heißt?

Unabdingbar ist also die Fähigkeit, meine Selbstbeobachtung zu schulen: Kann ich eigene Stereotypen, Vorurteile, Glaubenssysteme, Muster erkennen respektive mich darum bemühen, das zu tun? Kenne ich meine Eigenarten und meine bestimmte Art, die Welt zu sehen – und kann ich notfalls darauf verzichten? Im Dialogprozess ist jetzt zusätzlich zur Wahrnehmung noch eine aktive Leistung gefordert, nämlich das, was Bohm »suspendieren« nennt. Das heißt, dass wir darauf verzichten, das, was wir beim Uns-selbst-Zuhören entdecken, anderen aufzunötigen; wir unterdrücken es aber auch nicht, halten es nicht zurück. Wir lassen es sich entfalten und halten es dann »in der Schwebel«, »hängen es vor uns auf«, damit wir mit Hilfe der anderen unsere Annahmen, unsere Glaubenssysteme, all das, von dem wir annehmen, dass es doch ohne Zweifel so »sei«, neu anschauen und erforschen können. So werden unsere Überzeugungen zugänglich für alle und können sozusagen auf dem Display betrachtet und besser verstanden werden. »Suspension« ist eine schwierige und beeindruckende Kunst.

Sich mit Trauernden zu verbinden, das hat etwas mit der Kunst des Zuhörens zu tun: Ich höre ganz und gar zu und widme meinem Gegenüber meine volle Aufmerksamkeit. Ich nehme mich zurück, so gut ich kann, um ganz beim Gegenüber zu sein,

um mich nicht nur durch seine Worte, sondern auch durch seine Gefühle berühren zu lassen. Meine Aufmerksamkeit fließt zwischen mir und dem Gegenüber hin und her. Ich schütze mich nicht vor dessen Schmerzen, dessen Freude, dessen Traurigkeit; ich spüre sie ebenso wie ich meine eigene Ungeduld, meine Furcht vor Fehlern, meinen Ärger spüre. Die Arbeit mit Trauernden zwingt zum achtsamen Zuhören. Wenn Menschen trauern, suchen sie jemanden, dem sie vertrauen können, jemanden, der sie versteht.

Sich mitteilen

Generell gilt, dass es günstig ist, jede schnelle automatisierte Antwort zu suspendieren und in eine untersuchende Frage umzuwandeln. Diese besondere Art des Sprechens wird in der BohmLiteratur »inquiry« genannt (von »inquerere«: im Innern suchen), erkundendes Sprechen, Fragen, Herausfinden, aufrichtig Wissenwollen, Interessiertsein. Das Interesse richtet sich auf meine eigenen Annahmen, auf die der anderen und vor allem auf die kollektiven, die uns als »implicit knowing« verbinden. Gesprochen wird meist nicht zueinander oder aufeinander bezogen (das heißt zum Lieblingsgegner oder Lieblingsunterstützer hinüber!), sondern zur Mitte, in den Raum zwischen uns hinein, so dass alle Beteiligten freie Sicht haben auf all die »aufgehängten« Annahmen und sich neue kollektive Intelligenz entwickeln kann. Alle sprechen »von Herzen« mit eigener, deutlicher, unverwechselbarer Stimme – und sind gleichzeitig Teil des Ganzen, eine Facette, eine Ausfaltung der Potenzialität, mehr nicht. Das macht die Einzelnen gleichzeitig wichtig und unwichtig, personales und interpersonales Dasein sind gleichzeitig notwendig. Bohm nennt das »Partizipation«, und manchmal ist diese grundlegende Interdependenz in einer Gruppe geradezu sinnlich wahrnehmbar.

Die Frage nach Sinn

Es gibt immer wieder Momente während der Gruppenabende, in denen so viel geweint wird, dass einige der Teilnehmenden (mich eingeschlossen) an eine Grenze kommen. Man ist versucht, Ratschläge zu geben. Lässt man die Verzweiflung jedoch zu, geschieht auf wundersame Weise Heilung. Der SufiMystiker Rumi sagt: »Die Wunde ist der Ort, an dem das Licht in dich eintritt.« Meine Aufgabe ist es, Möglichkeitsräume hierfür zu schaffen.

Neulich begannen wir den Abend mit der Frage: »Warum ist das geschehen? Was habe ich damit zu tun?« Die Frage der Schuld stand im Raum. Nachdem wir uns auf das Thema eingelassen hatten, sagte – spontan aus dem Moment heraus – eine Teilnehmerin: »Ich stelle mir die Frage, was ist eigentlich der Sinn des Lebens?« Das war nicht im intellektuellen Sinn gemeint. Sondern es war eine Frage, die tief verbunden ist mit der Frage der eigenen Schuld oder dem eigenen Versäumnis, so paradox das auch klingt. Die Frage bewegte dann die Teilnehmenden bis zum Ende des Abends. Eine Frau sagte: »Es ist die Fähigkeit zu lieben, bis es schmerzt.« Ein anderer Teilnehmer sprach davon, dass er sich auf eine sehr fremde und gleichzeitig vertraute Art bereichert fühlt durch den Schmerz und die Auseinandersetzung mit Trauer und Schuld. Man betrachtete das eigene Scheitern aus der Perspektive von Sinnhaftigkeit. Hätte ich darauf bestanden, dass wir doch bitte zu den Eingangsfragen zurückkehren, hätte sich das Gespräch so nicht entwickeln können.

Im Gruppenprozess entwickelt sich mit der Zeit oft mehr Milde in den Betroffenen. Das gilt auch für Martin. Er kann mittlerweile das eigentlich Unaushaltbare aushalten. Daraus erwächst der Keim für einen gewissen Gleichmut, der nicht zu verwechseln ist mit Gleichgültigkeit. Aus dem Gleichmut kann sich, wenn auch zaghaft, Lebensfreude entwickeln. Nur kann man das nicht »machen«. Wir haben aber die Tendenz, es »machen zu wollen«. Einfach, weil wir so gestrickt sind. Um noch einmal auf Martin zu kommen: Seine tiefe Erkenntnis war: »Das schaffe ich nicht allein.« Das ist der Hauptgrund, warum Menschen in diese Gruppen kommen.

Dialog und die Kraft der Gegenwart

Ein weiterer Aspekt eines Dialogs ist die Stille zwischen den gesprochenen Worten. Die Stille öffnet uns für unser bewusstes Dasein und führt in das alles umfassende »Jetzt« (vgl. Tolle 2000). Dieser Teil des Dialogs bezieht sich auf die Unmittelbarkeit unserer individuellen Erfahrung im Hier und Jetzt und hilft uns, die Tiefe unserer Seele zu erfahren.

Aus meiner Erfahrung entsteht aus den Momenten der Stille die eigentliche Qualität eines Dialogs. Wenn ich mich vorbehaltlos meiner Trauer hingeebe, kann Heilung im tieferen Sinne entstehen. Ich lade deshalb die Gruppenteilnehmenden ein, ihre Trauer und ihre Fragen unmittelbar zu spüren und zuzulassen. Hierbei sind Momente von Stille außerordentlich wichtig. Aus den Momenten des Spürens und der Stille entsteht der Dialog und – um im Hier und Jetzt zu sprechen – das nächste Wort, der nächste Satz. Und auf diese Äußerung kann sich mein Gegenüber dann beziehen, wenn sie oder er das möchte. »Der Mensch wird am Du zum Ich.« Dieses Zitat von Martin Buber (1923) hat seine Gültigkeit in der seelischen Entwicklung unseres Menschseins. Es ist ein Weg, die eigenen momentanen Gefühle, Gedanken und Verhaltensmuster durch einen Prozess offenen Austausches kennenzulernen.

Dialog und Alltag

Ein Dialog ist meiner Meinung nach ein radikales, subversives Unternehmen. Er löst alte Sicherheiten auf und schafft nicht sofort neue. Er scheint mir für unterschiedliche Menschen auch unterschiedlich herausfordernd zu sein: Alle müssen an je anderen Stellen ihrer Identität ihre Vorannahmen überprüfen, ihre üblichen Verhaltens- und Denkmuster in Frage stellen. Das kann eine große Herausforderung sein. Der Dialog beschwört die alte/neue Vision eines gemeinschaftlichen selbstverwalteten Lebens herauf, den sich auffaltenden Prozess von kreativer Partizipation zwischen Gleichgestellten. Für viele »Dialogübende« wird es dann fast nicht mehr vorstellbar, hinter diesen Ansatz zurückzugehen – eine echte Herausforderung, wenn wir in unseren Alltag zurückkehren!

Leid macht durchlässiger

Wenn ich Freunden von meiner Arbeit erzähle, kommt häufig der Kommentar: »Ich könnte das nicht.« Ich wiederum kann mir kaum eine sinnvollere Aufgabe vorstellen. Und ich bin dankbar dafür, dass die Menschen sich öffnen und ihr Leid mit mir teilen. Der verkrustete Teil in mir, der Teil, der sich schützen möchte,

der sich abgrenzen möchte von Leid, wird durchlässiger. Das geht auch den Teilnehmenden so. Man wird einfach ein wenig mitfühlender. Auch für sich selbst. Wenn ich am Ende des Abends die Frage stelle: »Was nimmst du mit? Was hat dich bewegt?«, kommen Antworten wie: »Meiner Umwelt zeige dich das Gesicht, das sie sich wünscht. Ich lächle, obwohl mir zum Heulen zumute ist. Hier kann ich so sein, wie ich bin. Hier muss ich nicht so tun, als ob alles in Ordnung ist.«

Angebote für Trauernde

Seit vielen Jahren macht der Hospizkreis Minden e. V. verschiedene Gruppenangebote für Trauernde: eine Gruppe für trauernde Eltern, eine Gruppe für trauernde Angehörige und eine Gruppe für trauernde Angehörige nach Suizid. Die Gruppen werden, mit Unterstützung ehrenamtlicher Trauerbegleitenden von zwei Personen geleitet und finden monatlich statt.

Literatur

- Bohm, D. (2014). Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen. 7. Auflage. Stuttgart.
- Buber, M. (1973). Das dialogische Prinzip. Heidelberg.
- Buber, M. (1923). Ich und Du. Leipzig.
- Hartkemeyer, J.; Hartkemeyer, M.; Hartkemeyer, T. (2015). Dialogische Intelligenz – Aus dem Käfig des Gedachten in den Kosmos des gemeinsamen Denkens. Frankfurt
- Isaacs, W. (2002). Dialog als Kunst, gemeinsam zu denken. Die neue Kommunikationskultur in Organisationen. Bergisch Gladbach.
- Santorelli, S. (2000). Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt im Schwarzwald.
- Senge, P. M. (2011). Die fünfte Disziplin. Kunst und Praxis der lernenden Organisation. 11., völlig überarbeitete und aktualisierte Auflage. Stuttgart.
- Tolle, E. (2000). Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Bielefeld.
- Wilber, K. (2017). Integrale Meditation. Wachsen, erwachen und innerlich frei werden. München.
- Worden, W. (2018). Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. 5. Auflage. Göttingen u. a.

Helmut Dörmann ist Koordinator des Hospizkreises Minden e. V.



Sorgen und Gedanken teilen

Ein Erfahrungsbericht aus der Gruppe „Trauernde Angehörige“.

Brigitte Schlotmann

Nach einem siebenwöchigen Krankenhausaufenthalt während der Corona-Pandemie verstarb mein Mann, mit dem ich 34 Jahre verheiratet war und zusammengelebt hatte. Trotz der Schwere der Erkrankung traf mich seine bewusste Entscheidung, alle weiteren lebenserhaltenden Maßnahmen einzustellen, völlig unerwartet. In der ersten Zeit war der Schmerz über den Tod meines Mannes so groß, dass ich es oft als zu anstrengend empfunden habe, mit nahestehenden Menschen darüber zu sprechen oder überhaupt darüber nachzudenken. Nach drei Monaten fasste ich den Entschluss, mich aktiv mit meiner neuen Situation auseinanderzusetzen und nahm Kontakt zum Hospizkreis Minden auf. Ich wollte wissen, wie es anderen Menschen in einer vergleichbaren Situation geht und wie sie mit ihrer Trauer umgehen.

Für das erste Treffen nahm ich mir vor, nicht sofort in Tränen auszubrechen, sondern etwas sachlicher mit meiner Situation umzugehen. Das gelang mir natürlich nicht. Dafür konnte ich jedoch erleben, dass jeder Teilnehmer am Anfang gleichermaßen betroffen war und genauso emotional seine Geschichte erzählte. Es ist hilfreich und stabilisierend zu sehen, dass man nicht allein ist in seiner Trauer und auch „normal“ reagiert. Was erzählt man sich denn so in einer Trauergruppe und ist es nicht ermüdend oder gar deprimierend, immer über seinen Verlust zu berichten? – so meine Überlegungen. Auch hier musste ich feststellen, dass sich automatisch viele Themen ergaben, die den Alltag betreffen: z.B. besuche ich regelmäßig das Grab oder fühle ich mich eher in

meinem Wohnumfeld dem Verstorbenen nahe/Rituale im Alltag/Pflege von Erinnerungen und darf ich auch mal loslassen. Über diese Themen hätte ich nie mit anderen Personen gesprochen.

Ich habe diese Gespräche mit Gleichgesinnten als sehr wohltuend und entlastend empfunden. Zu Beginn der Trauergruppe hatte ich ein großes Bedürfnis, mich mitzuteilen und das Gefühl, dass vier Wochen bis zum nächsten Treffen zu lang sind. Das hat sich verändert, denn ich bin meinem Ziel, meine neue Situation anzunehmen, schon nähergekommen. Leider konnten die persönlichen Treffen aufgrund der Pandemie nicht fortgesetzt werden und wir mussten auf Zoom zurückgreifen. Das Videotreffen ersetzt nicht den persönlichen Kontakt, ist aber eine Alternative.

Seit ca. neun Monaten nehme ich regelmäßig an der Trauergruppe teil. Rückblickend kann ich sagen, dass es gut war und ist, Gefühle, Gedanken und Sorgen mit Personen zu teilen, die genau wissen, wovon man redet. Außerdem hatte ich einen festen Termin, an dem ich mir die Zeit nahm, über meine Trauer zu sprechen. Meinen Mann werde ich auch weiterhin vermissen und ich werde auch weiterhin traurig sein, wenn ich über ihn rede oder an ihn denke. Aber alles hat seine Zeit – weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit.

Brigitte Schlotmann ist Teilnehmerin der Gruppe „Trauernde Angehörige“ im Hospizkreis Minden e. V.



Trauer als Aufgabe und als Weg in ein anderes Leben

Die vier Aufgaben in der Trauerbewältigung.

Elvira Gahr



Trauer ist eine zutiefst menschliche Reaktion auf den Verlust eines nahen Menschen. Trauer verläuft bei jedem anders und ganz individuell, daher ist die Ausprägung und Intensität bei jedem unterschiedlich und nicht vorhersehbar. Trauer ist auch nicht einfach beendet und man kehrt wieder in das alte Leben zurück, die Trauer wird uns in unser neues Leben begleiten, allein den Umgang damit hat man selber in der Hand.

In der Trauerbewältigung gibt es kein Richtig und kein Falsch, was den einen gut tut, fühlt sich für die anderen falsch an. So muss jeder für sich den richtigen Weg finden. Es gibt jedoch unterschiedliche Strategien und Konzepte, die Trauernden Rüstzeug an die Hand geben, um mit der Trauer leben zu lernen.

Je nach Situation sind einzelne Aufgaben der Trauerarbeit erst später möglich. Werden sie über längere Zeit nicht erledigt, kann sich das auf die weitere Lebensgestaltung negativ auswirken.

Unterstützung kann das Konzept von William Worden geben, der von vier Aufgaben innerhalb des Trauerprozesses spricht. Man muss sich dem Verlust, den eigenen Gefühlen und der veränderten Welt ohne den Verstorbenen stellen. Diese Betrachtungsweise der Traueraufgaben geht von einem aktiven Zugang zum Trauerprozess aus. Trauer ist dabei mehr als ein emotionaler Vorgang, darum ist auch Unterstützung von außen möglich.

Aufgabe 1: Die Wirklichkeit des Verlustes

Der Verlust muss verstandes- und gefühlsmäßig angenommen werden, das heißt den Tod des geliebten Menschen als Realität anzuerkennen. Manchmal braucht es ein reales „be-greifen“, also das Anschauen, das Berühren des Verstorbenen. Das ist

leider nicht immer möglich, man kann diese erste Aufgabe auch mit einem Ritual abschließen.

Aufgabe 2: Die Schmerzen der Trauer durchleben

Es gehört zum Trauern dazu, sich einer Vielzahl von Gefühlen, wie Schmerz, Wut, Verzweiflung, Erleichterung und vielen mehr zu stellen. Es ist wenig hilfreich, wenn diese Gefühle bagatellisiert oder weggetröstet werden, damit der Trauernde schnellstmöglich wieder „normal“ wird. Oft ist das die Unfähigkeit des Umfeldes, Trauer zuzulassen.

Aufgabe 3: Sich an die Welt ohne die verstorbene Person anpassen

Für die Bewältigung der Trauer ist dieser Schritt schwierig, aber unabdingbar. Hier zeigt sich, was der Verstorbene dir bedeutet hat und wo er überall fehlt. Neue Rollen müssen ausgefüllt werden, eigene Lebensziele neu definiert werden. Mehr kann sich die Umwelt in kürzester Zeit kaum verändern. Das stellt Trauernde oft vor unüberwindbar scheinende Hürden.

Aufgabe 4: Der verstorbenen Person einen neuen Platz zuweisen und sich dem eigenen Leben zuwenden

Es ist wichtig, dass der Verstorbene in dem neuen Leben einen Platz erhält. Es wird nichts mehr so sein, wie es mit dem geliebten Menschen war, aber trotzdem sollte dieses neue Leben mit all seinen Möglichkeiten wertgeschätzt werden. Im Grunde geht es darum, einen Platz für den Verstorbenen und eine Form des Erinnerns zu finden und dabei selbst weiterzuleben.

Elvira Gahr ist Koordinatorin des Hospizkreises Minden e. V.

Die Zeit, die wir hatten

Trauer und Palliative Versorgung



Von Gerd Trysna

In der Vorbereitung dieses Beitrags und in der Klärung der Frage: „Was habe ich überhaupt zu sagen?“, sind mir unweigerlich die Ereignisse meines Lebens wieder sehr präsent geworden, bei denen ich betroffen war. Im September 2014 war ich in den letzten Stunden im Leben meiner Mutter mit ihr im Krankenhaus allein. Für die Trauerfeier habe ich meine Gedanken und Gefühle aufgeschrieben.

..... Am Morgen des 11. September 2014 bin ich gegen 3 Uhr früh in mein Elternhaus zurückgekehrt.

Da waren der vertraute Geruch und die wohlbekanntesten Dinge, niemand sonst - Stille - und mit einer unbändigen Wut und Trauer die Gewissheit, dass sich etwas unwiederbringlich verändert hat. Unsere Mutter Edith ist am 11. September um halb zwei in der Früh gestorben.

Ich war dabei, wie das Leben aus dem Menschen ging, der mir das Leben vor 61 Jahren geschenkt hat. Nachdem ihr Herz zu schlagen aufgehört hatte, verließ der Atem wie ein letztes Wort ihren Mund. Seit Stunden mit ihr allein in diesem Krankenzimmer ein Moment voller Trauer, Erleichterung, Zorn auf das, was sich ereignet hat, Liebe und doch etwas wie im Einklang mit den Dingen zu sein...Frieden....

Hier war ich Betroffener und Sohn.

Als Palliativmediziner und Hausarzt erlebe ich diese Situationen vielfach zusammen mit Patienten und Angehörigen. So sind mir meine Gefühle, ist mir auch meine Trauer als damalig Betroffener, immer wieder bewusst. Aber ich bemerke auch, wie sie sich verändern.

Auf meinem Weg zum Haus- und Palliativarzt kam, indem stets das Leiden und der Tod anderer Menschen betrachtet wurden, unweigerlich die Frage nach meinem eigenen Tod und der Endlichkeit der Menschen, die eng mit mir verbunden sind, auf. Die Erkenntnis, dass wir alle sterblich sind, ist oberflächlich betrachtet banal, aber im Grunde vielleicht DIE Antwort auf die essenziellen Fragen unseres Daseins. Seinen tiefen Frieden damit zu finden, was irgendwann mit größter Sicherheit eintreten wird (der eigene Tod), ist etwas Befreiendes. Irvin Yalom hat es so beschrieben: „Es gibt Menschen, die sich erlauben, dem Tod authentisch zu begegnen und seinen Schatten in den Kern ihrer Existenz zu integrieren.“ Die Tatsache der eigenen Sterblichkeit gibt jedem menschlichen Individuum seine absolute Einzigartigkeit, seinen ganz besonderen Wert, seine Bedeutung. Daher begründet nur unsere Endlichkeit auch unsere Einmaligkeit.

Deswegen trauern wir, weil wir etwas Einmaliges verloren haben.

Ich denke, wenn wir eine Antwort auf die Frage: „Wie kann ich mit der Trauer beim Verlust geliebter Menschen umgehen“, geben, so ist das eigentlich dann möglich, wenn wir in unserer Seele unser Verhältnis zu unserem ureigenen Tod auf eine gute Weise für uns geklärt haben. Frieden zu finden mit dem eigenen Tod, lässt auch den Frieden finden mit dem Tod geliebter Menschen. Für diese gewonnene Haltung, ja schon etwas Gelassenheit, bin ich dankbar. Sie ist so etwas wie das Fundament, auf dem ich Sterbenden und Trauernden offen



©AdobeStock

begegnen kann. „Trauer ist der Preis, den wir zahlen, wenn wir den Mut haben, andere zu lieben“, steht als anonymes Zitat auf der ersten Seite des Buches „Unzertrennlich – Über den Tod und das Leben“ (man beachte die Reihenfolge) von I. und M. Yalom. Die Dinge existieren offensichtlich nur zusammen. Geburt/Tod, Liebe/Trauer, Weiß/Schwarz, Licht/Schatten, Begegnung/Abschied. Die Gegensätze scheinen, je länger ich darüber nachdenke auf eine fast magische Art und Weise untrennbar miteinander verbunden zu sein. Nur die Existenz des einen ermöglicht das Dasein des anderen.

Wie nun mit diesem überwältigend schmerzhaften, schier unaushaltbaren menschlichen Zustand der Trauer umgehen? Als Arzt erlebe ich Trauer dann besonders, wenn ein plötzliches Ereignis wie ein Unfall oder Suizid zum Verlust eines nahestehenden Menschen geführt hat und Angehörige keine Zeit hatten, sich auf dieses Ereignis vorzubereiten. Dieser unvermittelt endgültige Zustand, der keine Klärung von Fragen, kein Abschied nehmen mehr zulässt, ist deshalb schwer traumatisierend. Ich kann mich als Hausarzt im Rahmen eines multiprofessionellen Netzwerkes vom (Notfall)Seelsorger bis zur Trauergruppe des Hospizkreises durch stützende Gespräche und das Da-Sein einbringen. In meiner hausärztlich palliativen Tätigkeit begleite ich Patienten, die an einer lebensverkürzenden Erkrankung leiden und damit auch deren Angehörige. Der Tod erscheint am Horizont, wir wissen, es dauert nicht mehr lang, bis er da ist und ich kann ihn „behutsam teilnehmen lassen“. Sobald das gelingt, ist es gut.

Einer meiner Patienten, den ich bereits seit Beginn meiner hausärztlichen Praxis ärztlich betreute, wir nennen ihn Horst A., erhielt im November 2019 im Alter von 78 Jahren die Diagnose eines fortgeschrittenen Lungenkrebses. Nach einer initial durchgeführten Chemotherapie, die ihn fast umgebracht hatte, hat er mit seiner Frau entschieden, keinerlei Behandlungsversuche der bösartigen Erkrankung mehr zuzulassen. Ich habe das Ehepaar in dieser Entscheidung unterstützt. Etwa vier Wochen vor seinem Tod wurde er doch zunehmend schwächer, etwas luftnötig, häufigere Hausbesuche wurden jetzt erforderlich. Eine Woche vor seinem Tod hatte er ein Pflegebett für sich akzeptiert, ich führte täglich einen Hausbesuch durch. An seinem Todestag hatte er morgens noch mit einem guten Freund sprechen können, es sind sogar Witze gemacht worden. Ich war abends nach meiner Sprechstunde zu ihm gefahren. Mit seiner Gattin stand ich schweigend an seinem Bett, Horst A. war nicht mehr ansprechbar. Der Atem wurde über die Dauer von zehn Minuten immer langsamer, bis er seinen letzten Atemzug tat. Horst A. war friedlich in Anwesenheit seiner Frau und seines Hausarztes verstorben. Ihre ersten Worte nach dem Tod ihres Mannes waren: „Die Zeit, die wir hatten, nachdem wir seine Diagnose bekamen, war unsere Schönste!“

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



Wie zeigt sich tiefe Trauer?

Die Vielfalt der Gefühle und Zustände ist mit Worten kaum zu fassen.

Helmut Dörmann

Wie ist Trauer zu definieren?

Trauer geht einher mit Gefühlen von Verlust, festhalten wollen und nicht loslassen können. Sie erscheint uns wie ein tiefes Tal, durch den ein beschwerlicher Weg zurück ans Licht führt. Dunkelheit und Anhaften begleiten uns. Leiden direkt erfahren und aushalten bestimmen die Stunden, ein Gefühl des Zerrissen-Seins, die wehmütige Erinnerung an etwas, was wir verloren haben, Schmerz und Hilflosigkeit. Eine Lebensphase gekennzeichnet von Gedanken an Unabänderlichkeit und das Ausleben der emotionalen Verarbeitung des Erfahrenen und Gefühlten. Trauer ist die Reaktion des Egos, auf das, was wir nicht haben wollen, auf unerwünschte Veränderungen, auf die Konzentration auf den Verlorenen, die uns wegführt von unserem Ego.

Welchen Sinn hat Trauer?

Trauer ist Rückzug, um Erlebtes zu verarbeiten. Sie ist Erneuerung und bedeutet Erlebtes aufarbeiten und Angst aufgeben zu können. Ohne Trauer gibt es kein Ende und keinen Neuanfang. Trauern heißt, Verluste überwinden (können), einen Ausweg aus der Depression finden, Abschiede verarbeiten und neu anfangen, das Leben neu wahrzunehmen und Platz zu machen für das Neue. Sich das Leben und die Verluste bewusst zu machen, den Weg für einen Neubeginn ebnen, mich auf das Wichtigste zurück besinnen, Neues wagen, sich weiter entwickeln sind die Aufgaben. Leben und Tod begreifen, sich selber und die Intensität des Lebens spüren, darin liegt die Chance. Das zu würdigen, die, die gehen zu würdigen und Raum für etwas Neues zu schaffen, ist ein Sinn. Trauer ist der Weg und das Werkzeug für eine neu zu erlernende Normalität.

Wie merke ich meine Trauer?

Trauer hat viele Gesichter. Niedergeschlagenheit, Einsamkeit, Enttäuschung, nicht loslassen wollen, das Gefühl, nicht mehr richtig atmen zu können. Ein Gefühl wie abgeschnittene Flügel, Depression, sich verlassen fühlen, traurig sein, sich ausschließlich mit der Situation beschäftigen. Ein Gefühl des Alleinseins, der Enge und des Ausgeliefertseins und der Lähmung. Nicht mehr leben zu wollen oder nicht „bei mir“ zu sein. Still werden, langsamer werden und sich in sich selbst zurückziehen. Sprachlosigkeit und Antriebslosigkeit sind ständige Begleiter. Das Festhalten, der Blick nach hinten oder aber die Angst vor dem, was wird, prägt die Gedanken. Oft ist die Trauer nicht zu merken, weil ich sie mir nicht zugestehe. Häufig tauchen solche Gefühle auch gar nicht oder sehr spät auf.

Was hilft mir im Prozess des Trauerns?

Gespräche mit vertrauten Personen, gefragt werden, sich öffnen, eine Schulter zum anlehnen. Menschen in der Nähe, die zuhören können sind hilfreich. Freundschaften und Erfahrungen von anderen können stabilisieren. Es hilft, seinem Lebensziel zu folgen, auch zu weinen und zu klagen, zeitweise allein zu sein, zu gehen oder zu laufen. Sich Zeit nehmen für eine passende Mischung von Alleinsein und Zusammensein mit geliebten Menschen. Beistand und Gespräche, in denen sich die Trauer zeigen darf, Zeit und Raum für Ausdruck der Emotionen, für Bewegung, Natur, Ruhe und Rituale. Unterstützen können Menschen, die die Situation aushalten können, die verstehen und der Verletzlichkeit schützenden Raum geben können. Menschen, die Reden und Schweigen können, die die tiefe Trauer akzeptieren und helfen, sie anzunehmen. Wichtig sind von Zeit zu Zeit auch Ferien vom Trauern, nicht alles auf einmal bewältigen zu wollen und das Wissen um ein Ende der Trauer.

Helmut Dörmann ist Koordinator des Hospizkreises Minden e. V.

Jeder Besuch kann der letzte sein

Bericht einer Sterbebegleitung im Hospiz Minden – Volker Pardey Haus.

Ulrike Schmidt



Im Juni 2019 fand sich unter der Koordination Helmut Dörmanns eine Gruppe von sechs ehrenamtlich Mitarbeitenden zusammen, um ab August 2019 im Hospiz Minden begleitend tätig zu werden. Wir sind Bestandteil eines großen Teams von Helfenden, die das Haus mit verschiedenen Diensten und Arbeiten unterstützen.

Die einschneidendste Erkenntnis: Vielleicht trifft man die Gäste im stationären Hospiz nur einmal und jeder Besuch kann der letzte sein. Doch auch kurze Begegnungen können intensive Momente schaffen. Einem Herrn leistete ich beim Spaziergang auf dem Flur Gesellschaft. Nach nur ein paar Metern seine Frage, deren Unvermittelt- und Direktheit mich bis heute bewegt: Er habe noch nie gesehen, wie hier Verstorbene hinausgebracht werden - ob man die Verstorbenen durch eine Hintertür fährt? Ich erzählte ihm, wie es gerade vor einer Stunde, ganz im hospizlichen Sinne, ein Bestattungsunternehmen handhabte: Man verlässt das Haus als Verstorbener dort, wo man als Lebender hineinkam - durch den Haupteingang. Es blieb die einzige Begegnung mit diesem Gast.

Montags und donnerstags von 15 bis 17 Uhr ist ein Mitglied unserer Gruppe vor Ort. Die Hospizleiterin Dorothea Stentebach bespricht mit uns, zu welchen Gästen wir gehen können. Selbstverständlich wird respektiert, wenn jemand generell keinen Besuch von uns wünscht.

Meine anfängliche Aufregung direkt vor dem Betreten eines Zimmers hat sich gelegt - durch die bei der Supervision empfohlene Änderung der Perspektive: Schließlich bin ich dem Hospizgast erst einmal genauso neu und unbekannt! Doch Fragen zu unserer Person werden selten gestellt. Die Geschichten, Gedanken und Befindlichkeiten der Gäste bestimmen den Gesprächsverlauf. Das heißt: zuhören, nachfragen, innehalten, aushalten und: aufmerksam sein, um auch nonverbale Signale wahrzunehmen. Wirkt jemand müde, will sich umdrehen, zieht vielleicht das Deckbett höher? Dann ist es Zeit, das Zimmer zu verlassen. Einige Gäste beenden den Besuch von sich aus oder sagen ganz offen, dass sie momentan gerade keine Gesellschaft möchten.

Durchschnittlich 19 Tage verbringt ein Gast im stationären Hospiz, manchen bleibt deutlich weniger Zeit. Doch einige sind auch länger hier: Gelegenheit, sich näher kennenzulernen,

Fotobücher anzuschauen und Halma zu spielen. Ist jemand nicht in der Lage, sich auf wechselnde Gesprächspartner einzulassen, betreut ihn nur ein Hospizkreis-Mitarbeiter etwa einmal pro Woche - wie bei einer häuslichen Begleitung. Private Besucherinnen und Besucher bekommen natürlich Vortritt. Aber gelegentlich werden wir Teil einer Familienrunde oder sind Dialogpartner für Angehörige. So ist man immer wieder gefordert, in die momentanen Situationen und Stimmungen hineinzuspüren und das eigene Verhalten anzupassen. Manchmal genügt ein kurzer Anstoß, um Erzählungen in Gang zu bringen. Nach den Essenswünschen gefragt, antwortete ein alte Dame wehmütig, dass sie ja schon lange nicht mehr kochen könne. Aus der Ermunterung: „Sie können aber sicher erzählen, was Sie früher immer so gekocht haben“, entwickelte sich eine dreiviertelstündige Unterhaltung!

So unterschiedlich wie das Reden kann auch das Schweigen sein: entspanntes Schweigen als natürliche Gesprächspause, Schweigen am Bett eines Sterbenden oder Schweigen, das die Luft brennen und den unterdrückten Redebedarf zu Husten werden lässt.

Auf Wunsch benachrichtigt man uns: wenn ein Gast sterbend ist oder wir Verstorbene noch einmal sehen möchten. Die Toten werden liebevoll in ihrem Zimmer aufgebahrt. Einem Herrn hatte man seine Schiebermütze in die Hand gegeben, die Schuhe und der schöne Gehstock standen parat - bereit zum Aufbruch.

Im Raum der Stille liegt das Buch, in dem jeder Gast eine Gedekseite erhält. So auch jener sterbende Herr, den ich vorher noch nie besucht hatte, aber an dessen Bett ich eine Weile saß und der mir für die folgenden ein, zwei Stunden eine tiefe Ruhe mit in den Abend gab.

In den knapp zwei Jahren seit seiner Eröffnung ist das Hospiz Minden ein lebendiges Haus geworden. Doch der Respekt vor der Nähe des Todes wird und soll mich bei den Besuchen immer begleiten.

Ulrike Schmidt ist ehrenamtliche Mitarbeiterin des Hospizkreises Minden e. V. im (stationären) Hospiz Minden

Sterbewunsch und Suizidassistenz

Bericht über die »Ambulante Ethikberatung«.

Elvira Gahr

Das Urteil des Bundesverfassungsgerichts in Deutschland zur Lockerung des Verbotes von Sterbehilfe im Jahr 2020 kann man als tiefgreifenden Einschnitt in der Diskussion um die Selbstbestimmung eines jeden Menschen im Hinblick auf die Frage des ärztlich assistierten Suizids sehen.

Dieses Urteil beendet nicht die Diskussion um den Paragraphen 217, es eröffnet sie erneut. Das Recht auf ein würdiges, autonomes Leben beinhaltet im Gegenzug auch das Recht auf ein würdiges, autonomes Sterben. Das ist durch das Urteil des BVerfG vom letzten Jahr im Gesetz verankert.

Es stellt sich dadurch die Frage, gerade für uns in der Versorgung schwersterkrankter und sterbender Menschen: „Assistierter Suizid und hospizliche Begleitung, wie passt das zusammen?“

Welchen Standpunkt, welche Haltung haben Hospizdienste in dieser Diskussion, wie verhalten sich die Dienste bei der Begleitung eines solchen Sterbewunsches? Dies sind nur zwei der Fragen, die uns in der Diskussion um den Paragraphen 217 umtreiben.

In kaum einem anderen Bereich gibt es einen so großen Erfahrungsschatz zu den Themen Leiden, Sterben, Tod und Trauer, wie in der Begleitung schwersterkrankter und in absehbarer Zeit sterbender Menschen. Gerade in diesem Bereich gelingt es häufig sehr gut, sich in die Position des sterbenden bzw. sterbewilligen Menschen hineinzusetzen und seinen Wünschen eine Stimme zu verleihen. Der Wunsch nach einem assistierten Suizid setzt das Gespräch über die Leidenslage und die Möglichkeit, mit dem Leiden zu leben voraus. Nicht bei jeder Erkrankung ist eine umfassende hospizliche und palliative Versorgung ausreichend, um mit dem Leiden zu leben. Dann geht es darum, die persönliche Würde in einem unerträglich gewordenen Leben zu wahren.

Es steht aber außer Frage, dass es eine ethische Herausforderung ist, einen schwersterkrankten und sterbewilligen Menschen bei der Beendigung ihres Lebens zu begleiten. Wobei man sich immer bewusst machen muss, dass die Verantwortung für den Vollzug beim assistierten Suizid immer beim Betroffenen selbst liegt.

Aber die Verantwortung der Gesellschaft darf nicht außer Acht gelassen werden. Wir haben eine Verantwortung für pflegebedürftige, schwache, kranke und auch sterbende Menschen. Diese Menschen gehören in die Mitte der Gesellschaft und nicht an den Rand. Die Themen wie „Sterben“, „Tod“ und „Trauer“ dürfen nicht länger Tabuthemen sein, die nicht gehört werden. Sterbende und sterbewillige Menschen benötigen unseren Schutz, die Akzeptanz und die Begleitung der Gesellschaft.

Wenn Suizidassistenz als Hilfe in der Not im Einzelfall akzeptiert und begleitet wird, muss man aber gleichzeitig Bedingungen schaffen, die Menschen die Angst vor Hilfe- und Pflegebedürftigkeit, Gebrechlichkeit, Sterben und Tod nehmen.

Es wäre fatal, wenn das Urteil des Bundesverfassungsgerichtes das Recht auf den verfassungsmäßig gebotenen Lebensschutz nachhaltig schwächen würde.

Als Einstieg in dieses Thema bietet die Ambulante Ethikberatung des Hospizkreises Minden gemeinsam mit dem Klinischen Ethikkomitee des JWK eine Veranstaltung am 1. September 2021 an. Dr. May, Geschäftsführer des Zentrums für Angewandte Ethik in Erfurt hält einen Impulsvortrag zum Thema „Sterbewunsch und Suizidassistenz“. Anschließend wird das Thema in einer Podiumsrunde diskutiert. (Siehe Seite 24, Veranstaltungen des Hospizkreises Minden e. V.)

Elvira Gahr ist Koordinatorin des Hospizkreises Minden e. V.

Seminar Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Bericht über die Projektarbeit »Hospiz macht Schule«.

Helmut Dörmann



©AdobeStock

Was zeichnet Sterben in Würde und Verbundenheit aus? Wir können ohne die Nähe von Menschen nicht leben. Wir überleben nicht ohne Aufmerksamkeit und Verbundenheit, ohne das Dasein relevanter anderer, ohne Beziehung, Freundschaft, Liebe, ohne Mitgefühl. Wir können auch nicht leben, wenn wir uns selbst außer Acht lassen und aus dem Blick verlieren. Die Ethik der Achtsamkeit und der Fürsorge knüpft an die US-amerikanische Debatte über „Care“ an (Sorge, präsen- te Beziehung, dableibende Verantwortung). Die Haltung der Achtsamkeit nimmt das aufmerksame Innehalten in der Tradition buddhistischer, aber auch christlicher Meditation auf.

Vor diesem Hintergrund fand ein erstes Seminar für Studierende am Johannes Wesling Klinikum Minden statt: Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Man kann sich fragen: Sind Achtsamkeit und Selbstfürsorge ein Thema für Medizinstudierende? Offensichtlich ja. Das Johannes Wesling Klinikum in Kooperation mit der Ruhr Universität Bochum hat diesen Gedanken aufgegriffen und ein Angebot als Seminar im Rahmen des Medizinstudiums des siebten Semesters (online) angeboten. Das Seminar stellte einen Bezug zum Alltag und die Bedeutung im Gesundheitswesen her.

Einige Gedanken dazu: In den letzten Jahren und Jahrzehnten

wurde Achtsamkeit als Möglichkeit der Selbstfürsorge in diversen gesellschaftlichen Feldern eingesetzt und ausprobiert. So auch im medizinischen Bereich. Ihre Bedeutung wurde in den Wissenschaften erforscht und nachgewiesen. Das Seminar sollte einen Zugang zu dieser Ressource verdeutlichen, denn Achtsamkeit und Meditation besitzen Dimensionen wie: Aufmerksamkeit, Bewusstheit und Selbstfürsorge. Außerdem gilt Achtsamkeit als Burnout-Prophylaxe.

Zu diesem Seminar hatten sich überraschenderweise 15 Interessierte angemeldet. Die Studierenden konnten sich durch ein theoretisches Verständnis der Thematik nähern, um sie dann in einer geführten Meditation kennenzulernen und auch darüber zu reflektieren.

Am Ende des Seminars wurde deutlich: Achtsamkeit und Selbstfürsorge braucht es nicht nur während des Studiums, sondern auch darüber hinaus (so die Annahme einiger Studierender) im beruflichen Alltag. Ein weiteres Seminar plus ein Vertiefungsseminar sind angedacht.

Helmut Dörmann ist Koordinator des Hospizkreises Minden e. V.



Lebens- glück

Michael Voß

Ehrenamtlicher Mitarbeiter im Hospizkreis Minden e. V.

Abschied & Hoffnung

Mit dir war's ne schöne Zeit,
Ich bleibe nun zurück.
Der wunderbare Weg zu Zweit
du warst mein Lebensglück!

Nun musst du weitergehen
Auf einem neuen Weg,
der vor dir liegt
für dich gedacht
auch wenn er sich nun biegt!

Hoffnung & Abschied

Hier ist mein Weg zu Ende.
Der Grund ist dir schon klar.
Gib dich in andre Hände.
Vertraue wunderbar.

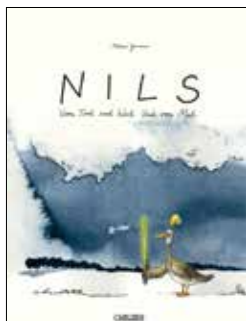
Du musst nur weitergehen!
Hab keine Zukunftsangst!
Und du wirst schon sehen,
was du alles kannst!

Im August 2020

Buchtipps

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

Melanie Garanin: Nils – von Tod und Wut. Und von Mut.



„Kein Mensch kann den anderen von seinem Leid befreien; aber er kann ihm Mut machen, das Leid zu tragen.“ *Selma Lagerlöf*

Genau das tut die Kinderbuchillustratorin Melanie Garanin mit diesem Buch. Nach dem tragischen Tod ihres jüngsten Sohnes reagierte sie auf ihre eigene Art: sie zeichnete. Entstanden ist eine Graphic Novel in der ihre Verzweiflung und Wut ebenso Platz haben wie die schönen Erinnerungen und der Humor, ein Buch, das nichts beschönigt und doch Mut macht – uns allen.

Verlag: Carlsen ISBN 978-3551760494 22,00 EUR

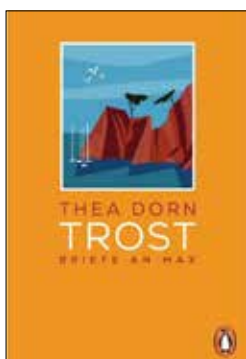
Irving D. Yalom: Unzertrennlich – Über den Tod und das Leben



Irvin D. Yalom, einer der angesehensten Psychotherapeuten Amerikas, wurde am 13. Juni 2021 neunzig Jahre alt. Er gilt als Klassiker der existenziellen Psychotherapie, seine Lehrbücher und Romane erscheinen weltweit und erreichen Millionen. Seine Frau Marilyn Yalom, eine renommierte Kulturwissenschaftlerin und Autorin, starb im letzten Herbst nach 65-jähriger Ehe. Als klar war, dass ihre Krankheit zum Tode führen würde, begannen beide ein Buch zu schreiben, das am Ende Irvin D. Yalom alleine fertigstellen musste. Es ist die Geschichte einer ungewöhnlichen Liebe und herausragenden intellektuellen Beziehung. Ein großes Alterswerk, das alle existenziellen Themen berührt, die uns angehen.

Verlag: btb Verlag ISBN 978-3442759217 22,00 EUR

Thea Dorn: Trost – Briefe an Max



»Wie geht es Dir?« Als Johanna von Max, ihrem alten philosophischen Lehrer, eine Postkarte mit dieser scheinbar harmlosen Frage erhält, bricht es aus ihr hervor: die Trauer über den Tod ihrer Mutter, die Wut, dass man ihr im Krankenhaus verwehrt hat, die Sterbende zu begleiten. Provziert durch weitere Postkarten, beginnt Johanna, sich den Dämonen hinter ihrer Verzweiflung zu stellen. In einem einzigartigen Postkarten-Briefroman erzählt die Literatin und Philosophin Thea Dorn von den vielleicht größten Themen, die der gottferne, von seinen technologischen Möglichkeiten berauschte Mensch verdrängt: von der Auseinandersetzung mit der Endlichkeit, von der Suche nach Trost in trostlosen Zeiten.

Verlag: Penguin Verlag ISBN 978-3328601739 16,00 EUR

Cornelia Funke: Die Brücke hinter den Sternen



Ein warmes Leuchten inmitten der Dunkelheit. Obwohl dem kleinen Engel Barnabel ständig von allen gesagt wird, er sei noch viel zu jung und unwissend, um über die Brücke zu fliegen, gibt er nicht auf. Er will hinüber. Unbedingt. Und so macht er sich auf die Reise, um alles über die Dunklen Dinge zu erfahren und weiser und schwerer zu werden, sodass er auch das schwerste Menschenherz über die Brücke ins Licht führen kann. Cornelia Funkes „Die Brücke hinter den Sternen“ führt Kinder ab 5 behutsam an die Themen Tod, Verlust und Trauer heran. Der neue Bilderbuchklassiker, auch für Erwachsene.

Verlag: Dressler ISBN 978-3751300032 15,00 EUR

Liebe Leserinnen und Leser,

Bei Drucklegung war nicht klar, ob und in welcher Form unsere Kulturveranstaltungen stattfinden können. Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite ein bis zwei Wochen vorher über die Durchführung: www.hospizkreis-minden.de

**Mi., 01.09.21 | 19.00 Uhr
Vortrag mit Podiumsdiskussion: Todeswunsch und Suizidassistentz**



Im Hörsaal (Campus-Gebäude) des Johannes Wesling Klinikums, Hans-Nolte-Str. 1, 32429 Minden

Auch als Live-Streaming-Angebot. Aktuelle Infos in der Tagespresse oder bei den Veranstaltern.

Todeswunsch und Suizidassistentz

Das Verbot der geschäftsmäßigen Beihilfe zum Suizid in Deutschland wurde 2020 für nicht verfassungskonform erklärt. Ist damit ärztliche Hilfe zum Suizid zukünftig jedem Menschen zugänglich? Wie sollen sich Hospizvereine und Pflegeeinrichtungen dazu verhalten? Welche Gesetzesvorschläge stehen aktuell zur Diskussion?

Moderation:

Norbert Jömann, Geschäftsführer und Ethikerberater des Universitätsklinikums Münster. Einführungsreferat: Dr. Arnd T. May, bis 2009 Sachverständiger des Rechtsausschusses des Deutschen Bundestages zum Thema Patientenverfügung, seit 2000 Geschäftsführer des Zentrums für Angewandte Ethik in Erfurt.

Podiumsdiskussion:

Claudia Gutknecht (Leiterin der Rechtsabteilung im JWK); Elvira Gahr (Kordinatorin des Hospizkreises Minden e.V.); Dr. med. Jörg Philipps (Vorsitz Klinisches Ethikkomitee JWK); Dr. med. Michael Kühne (Hausarzt in Minden); Pfarrer Oliver Vogelsmeier (Evangelischer Seelsorger im JWK).

Veranstalter: Klinisches Ethikkomitee am Johannes Wesling Klinikum und Ambulante Ethikberatung des Hospizkreises Minden e.V.

**So., 19.09.21 und So., 14.11.21 | jeweils 15.00 Uhr
Death Cafe – reden über Tod**



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

Nach zehn stattgefundenen Death Cafes 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., 09.10.21 | 20.00 Uhr
Voices and Music for Hospices, diesmal im Victoria Hotel**



Zum Welthospiztag im Victoria Hotel, Markt 11 in Minden, Kartenvorverkauf: Buchhandlung Bücherwurm und im Büro des Hospizkreises.

Eintritt: 10,00 € (inkl. Imbiss), ab 22.00 Uhr Eintritt frei.

Dieser Aktionstag dient zur Verbreitung der Hospizidee und zur Förderung des flächen-deckenden Ausbaus von Hospiz- und Palliativdiensten. Er soll auch die Leistungen der ehrenamtlich Mitarbeitenden würdigen. In Minden waren es 2020 bereits 100 Menschen, die sich in ihrer Freizeit schwerstkranken, sterbenden und trauernden Menschen gewidmet haben.

20.00 Uhr UP-LEBEN: lebensfroher Liederabend über Vergänglichkeit mit der Berliner Sängerin Reinhild Kuhn in Begleitung des mexikanischen Konzertgitarristen Eric Trejo y Santiago.

Neben eigenen Kompositionen zu Texten von Shakespeare und William Blake, präsentieren sie Musik von Leonard Cohen, Tom Waits, Abbey Lincoln, Leonard Bernstein und Die Toten Hosen.

21.00 Uhr kleine Pause:

anregende Gespräche bei Fingerfood.

22.00 bis 24.00 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).

Wir brauchen Ihre Unterstützung!

Wenn Sie unsere kulturellen Angebote ansprechend finden, spenden Sie – auch online.

Fr., 15.10.21 | 13.00 - 16.30 Uhr
Wandern und Hospiz – unterwegs im Hiller Moor



Treff am Hospizkreisbüro, Simeonsplatz 3, 32423 Minden, Kosten: 10,00 €.
Anmeldung erforderlich.

Um miteinander ins Gespräch zu kommen, ist es manchmal einfacher, etwas gemeinsam zu tun. Wandern ist eine Möglichkeit, das eine mit dem anderen zu verbinden. Wir möchten Leichtes, Ernsthaftes und Trauriges ganz zwanglos miteinander im Gespräch teilen.

Treffpunkt: 13.00 Uhr beim Hospizkreisbüro. Wir fahren dann (falls machbar) in Fahrge-meinschaften ins Hiller Moor. Das abschließende Kaffeetrinken in den Räumen des Hospizkreises ist für 15.30 Uhr geplant.

Sa., 16.10.21 | 11.00 Uhr
KUNST UND HOSPIZ – »Lebensabschnitte«, Bilder von Inge Franzen



Eröffnung der 9. Ausstellung KUNST UND HOSPIZ in den Räumen des Hospizkreises Minden. Vernissage mit Musik von Renate Brandt (Akkordeon). Einführung von Christiane Haselau.

Jedes Leben setzt sich aus vielen Ereignissen und Augenblicken zusammen. Diese Ausstellung zeigt Bilder, die wie Momentaufnahmen auf bestimmte Lebensabschnitte verweisen. Einige thematisieren die Buntheit des Lebens, dessen Abschnitte sich zum Erstaunen des Betrachters zu einem Gesamtwerk zusammenfügen. Andere blicken von außen durch ein Fenster auf das innere Geschehen. Die abstrakten Bilder und Collagen lassen viel Raum für eigene Gedanken, Empfindungen, Assoziationen und Erinnerungen. Eine Ausstellung, die auf die Einzigartigkeit und Fülle eines jeden Lebens hinweist. Inge Franzen, geb. 1949, lebt in Bückeberg-Cammer. Neben ihren Ausstellungen im Mindener und Schaumburger Land ist sie als Mitgründerin des regionalen Literaturpfades (Botanischer Garten Minden und Kurpark Bad Eilsen) aktiv.

Zu sehen bis zum 02.12.2021 montags, dienstags und donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung.

Mi., 10.11. | 19.30 Uhr
Vortrag: »Die Sanftmut des Herzens« von Christa Spannbauer



„Die Sanftmut des Herzens – mutig und mitfühlend leben.“

Referentin: Christa Spannbauer, im Victoria Hotel in Minden, Kartenvorverkauf im Bücherwurm und Hospizkreisbüro, Eintritt 10,00 €

Ein Vortrag mit Herzmeditationen und Herzübungen. In Sanftmut vereinen sich zwei Herzensqualitäten: die Sanftheit, die sich in Herzengüte und Mitgefühl ausdrückt und der Mut, den wir brauchen, um für andere Menschen und eine bessere Welt einzutreten. Wie aber können wir gut für unser Herz sorgen? Wie können wir es öffnen und die Kostbarkeit des Lebens intensiv erfahren? Und wie entwickeln wir Mitgefühl mit uns selbst und für andere?

Nach einer gesundheitlichen Krise machte sich Christa Spannbauer auf den Heilungsweg und schrieb das Buch „Der Stimme des Herzens vertrauen. Erfüllt und achtsam leben“.

Sie lebt in Berlin, ist Filmemacherin, Autorin zahlreicher Bücher und Seminarleiterin. Informationen zur Referentin: www.christa-spannbauer.de

15. Filmreihe Kino, Filmgespräche und Hospiz

Die einzelnen Filme werden möglicherweise als Live-Streaming angeboten.



Mi., 20.10.21 | 20.00 Uhr
Eintritt: 10,00 Euro
Kulturzentrum BÜZ

DAS INNERE LEUCHTEN –
Dokumentarfilm von Stefan Sick

Demenz – eine Diagnose, die für die Betroffenen und ihre Angehörigen alles verändert. Die Erkrankung zu akzeptieren, erscheint ebenso schwierig, wie ein angemessener Umgang mit ihr. Vielleicht geht es aber viel mehr um ein Mitfühlen, als um ein Verstehen? Beobachtend erforscht „Das innere Leuchten“ den Lebensalltag von Menschen mit Demenz in einer Pflegeeinrichtung und baut eine starke emotionale Nähe zu ihnen auf. Der Film wagt eine poetische Interpretation dieses besonderen Zustands und soll dazu beitragen, Ängste im Umgang mit Demenz abzubauen und jeden einzelnen als Menschen zu akzeptieren.

Deutschland 2019, 95 Minuten.

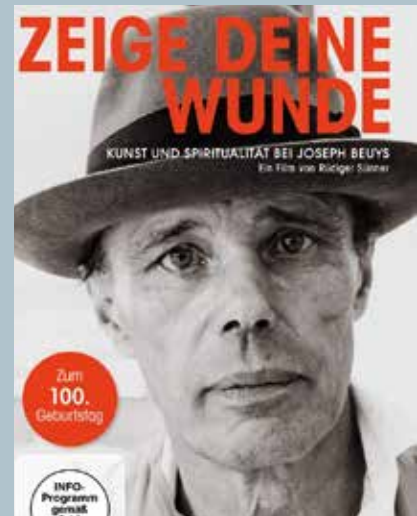
Der Regisseur Stefan Sick ist im Anschluss zu einem Filmgespräch anwesend.



Mi., 03.11.21 | 20.00 Uhr
Eintritt: 7,00 Euro
Kulturzentrum BÜZ

BRÜCKE ZWISCHEN DEN WELTEN –
Doku über Nachtod-Kontakte
Herausg.: Medienprojekt Wuppertal

Viele Menschen machen nach dem Tod von Angehörigen oder Freundinnen und Freunden die Erfahrung, dass Verstorbene zu ihnen Kontakt aufnehmen. Solche Nachtod-Kontakte (NTK) treten auf, indem Trauernde eine verstorbene Person unerwartet übers Sehen, Hören, Riechen oder Berühren wahrnehmen. In dem Dokumentarfilm werden Menschen mit ihren Nachtod-Kontakten – zu ihren Eltern, zum Partner, zu ihren Kindern, zum Opa, zur Freundin oder zu ihrem Bruder – porträtiert. Im Zentrum der Filme steht, wie diese Nachtod-Kontakte erlebt wurden, welche Folgen sie hatten und auf welche Weise sie für die eigene Einstellung zum Tod, zum Leben und für die Spiritualität bedeutsam waren. Die Verabschiedung von den Sterbenden, der Verlust für die Angehörigen und ihre Trauerverarbeitung sind wichtige Themen im Film, weil die Nachtod-Kontakte den Angehörigen in ihrem Trauerprozess helfen.
Deutschland 2019, 90 Min.



Mi., 17.11.21 | 20.00 Uhr
Eintritt: 10,00 Euro
Kulturzentrum BÜZ

ZEIGE DEINE WUNDE – Eine Doku-
mentation 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.

Filmgespräche

Die einzelnen Filmgespräche werden möglicherweise als Live-Streaming angeboten.



„Was mich bewegt hat, diesen Film zu drehen.“ Filmemacher Stefan Sick über sein Werk.

Es gibt Themen, mit denen setzt man sich erst auseinander, wenn man selbst davon betroffen ist. Wer würde schon freiwillig ein Pflegeheim für Menschen mit Demenz besuchen, ohne dass hier ein eigener Angehöriger lebt?

Bei den Dreharbeiten einer Dokumentation zu dem Thema „Zufriedenheit im Alter“, die ich als Kameramann begleitete, verbrachte ich längere Zeit in einem Pflegeheim und hatte erstmalig direkten Kontakt zu Menschen mit Demenz. Die Begegnungen bewegten mich von Beginn an sehr. Es fühlte sich alles sehr pur und direkt an, so als würden die betroffenen Menschen ihre Schutzschicht, die sie sich im Laufe ihres gesamten Lebens antrainiert hatten, verlieren und nun nicht mehr gewillt und in der Lage sein, ihre Emotionen vor ihren Mitmenschen zu verbergen. Wut, Traurigkeit, Verzweiflung, aber auch Freude drangen direkt nach außen und ich als Gegenüber, war aufgefordert, mich hierzu zu verhalten.

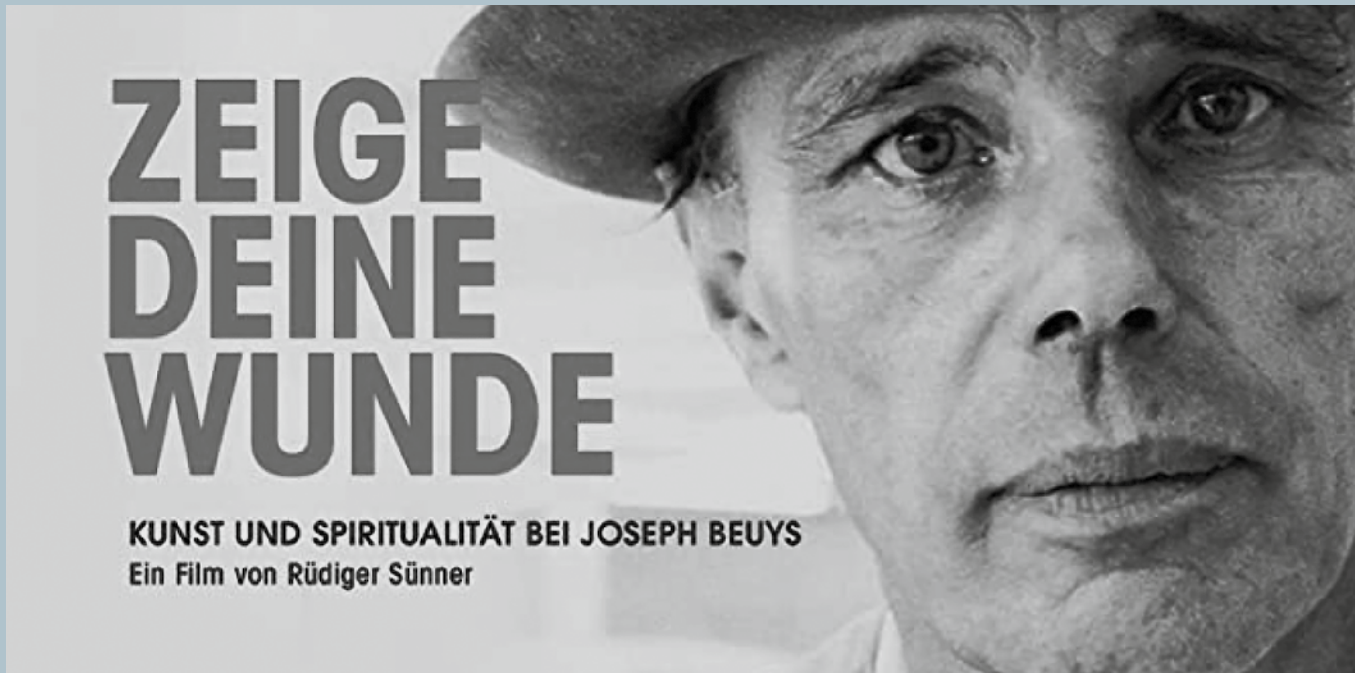
Sofort war mir klar, dass ich zu dieser Thematik meinen eigenen Film machen wollte. Meine Recherchen führten mich ins Gradmann Haus in Stuttgart-Kaltental. Als ich zum ersten Mal das auf Menschen mit Demenz spezialisierte Pflegeheim betrat, eröffnete sich mir eine Welt, die einen tiefen Eindruck bei mir hinterließ. Gleich zu Beginn nahm mich ein Bewohner direkt an der Hand und zog mich durch die Gänge, was er mir sagen wollte, war mir nicht verständlich. Ich sah nur zwei

Möglichkeiten: Entweder ich bleibe und lasse mich auf diese wundersame Welt ein oder ich versuche, diesen Ort möglichst schnell wieder zu verlassen. Ich entschied mich deshalb zu bleiben. Mich haben die Bewohner des Pflegeheims vor allem so fasziniert, weil ich das Gefühl hatte, ein Stück weit in ihre Seele blicken zu können und ihr „inneres Licht“ zu spüren.



© Fotos: beim Filmautor

Der Film „Das innere Leuchten“ ist innerhalb der Filmreihe KINO UND HOSPIZ am 20. Oktober im Kulturzentrum BÜZ zu sehen. **Der Regisseur Stefan Sick ist im Anschluss zu einem Filmgespräch anwesend.**



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 aktuellen Diskussion wird seine Kunst oft durch einen Personenkult überdeckt, der eher den viel-fotografierten 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 17. November im Kulturzentrum BÜZ zu sehen.

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

©Fotos: beim Filmautor

Hospizkreis im Überblick

Hospizarbeit

Begleitung von Sterbenden und Angehörigen

- Zuhause
- In Alten- und Pflegeheimen
- Im Klinikum
- Im stationären Hospiz

Trauerangebote

- Gruppe für „Trauernde Angehörige“
- Gruppe für „Trauernde Eltern“
- Gruppe für „Angehörige nach Suizid“
- Individuelle Gesprächsangebote

Beratungsthemen

- Hospizliche Begleitung
- Palliative Medizin
- Patientenverfügung
- Vermittlung von Beratungsstellen
- Unterstützungsmöglichkeiten in Krisenzeiten
- Gruppe für begleitende Angehörige

Verein

Funktionen im Verein

- 55 Menschen begleiten Sterbende
- 12 Menschen begleiten Trauernde
- 248 Menschen unterstützen durch ihre Mitgliedschaft
- Der Vorstand leitet und ist verantwortlich
- 3 hauptamtlich Mitarbeitende koordinieren
- 1 Bürokräft organisiert und verwaltet
- 15 ehrenamtlich Mitarbeitende engagieren sich in 4 Arbeitskreisen

Partner

Institutionen der Zusammenarbeit

- PAN (Ambulantes Palliativ Netz)
- Mehr als 10 Alten- und Pflegeheime
- Ambulante Pflegedienste
- Palliativstation im Joh. Wesling Klinikum
- Stationäre Hospize
- Verschiedenste soziale Einrichtungen

Projektarbeit

Projekte

- „Hospiz macht Schule“
- „Ambulante Ethikberatung“

Öffentlichkeit

Eigene Vortragsthemen

- Die Arbeit des Hospizkreises
- Umgang mit Trauer
- Patientenverfügung
- Wie begleite ich einen sterbenden Menschen?

Öffentlichkeitsarbeit

- Vorträge
- Death Cafe
- Theatervorstellungen
- Kunst im Hospizbüro
- Kinoreihe im BÜZ
- Magazin »Zwischenraum«
- Newsletter

Ehrenamt

Leistungen der ehrenamtlich Mitarbeitenden im Jahr

- 1.300 Stunden Begleitung für sterbende Menschen
- 380 Stunden Trauerbegleitung in Gruppen mit 55 Teilnehmern und im Trauercafé mit 15 Teilnehmern
- 1.160 Stunden Fortbildung und Supervision
- 14.400 gefahrene Kilometer

Unterstützung für ehrenamtlich Mitarbeitende

- Ermutigungs- und Vorbereitungskurs
- Fortbildung und Supervision
- Gruppenabende
- Persönliche Begleitung durch die Koordinierenden

Finanzen

Finanzierung

- Die Finanzierung liegt in der Eigenverantwortung des Vereins
- Teilfinanzierung durch öffentliche Mittel
- Der Hospizkreis ist auf Spenden angewiesen

Gemeinsam für die Hospizarbeit in Minden – machen Sie mit!

Hospizkreis
Minden e. V.



Ehrenamtlich Mitarbeitende 2019

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: DE13 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



©photocase

Schwerpunkthema der nächsten Ausgabe:
Ethik – Todeswunsch und Suizidassistentz

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