

Mitteilungen



Inhalt und Impressum

Hospizkultur lebendig gestalten	3
Seminar zur Atemtherapie	4
Sterbe- und Trauerrituale bei den indigenen Völkern Brasiliens .	9
Unterwegs mit dem Herzenswunsch-Hospizmobil.....	13
Ich bleibe bei Dir	15
Interview mit der Regensburger Bürgermeisterin Frau Maltz-Schwarzfischer.....	17
Der Sinn des Lebens – Worauf es im Leben wirklich ankommt	20
Nachdenken über.....	22
Letzte Hilfe – Wie kann Sterben gelingen?	23
Auszeichnung „Weißer Engel“ an Inge Köglmeier	24
Trödelmarkt – wirklich nur ein Trödelmarkt?	25
Welthospiztag 2018.....	27
Termine und Veranstaltungen	28

Herausgeber	Hospiz-Verein Regensburg e. V. Hölkering 1 93080 Pentling Telefon 09 41 992522-0 Mobiltelefon 01 70 5043637 Telefax 09 41 992522-14 www.hospiz-verein-regensburg.de E-Mail: info@hospiz-verein-regensburg.de Bürozeiten: Montag – Freitag, 09:00 – 13:00 Uhr
Redaktion	Asita Farnusch, Elisabeth Großer, Michaela Herrmann, Gabi Sommer
Lektorat	Albert Wunsch
Layout	Asita Farnusch
Druck	manao GmbH & Co. KG
Auflage	1 000, Erscheinungsweise halbjährlich
Bildnachweis	siehe Seite 19

Schmerz ist im Leben unvermeidlich, Leiden eine persönliche Entscheidung

Saliya Kahawatte

Ehrenamtliches Engagement – nicht mit Geld zu bezahlen



Der Trend, Ehrenamt mit Geld zu bezahlen, führt schon seit längerer Zeit zu Diskussionen. Eine Differenzierung ist dringend nötig. Auch bezahltes Engagement ist wertvoll, keine Frage. Aber: Alles, was bezahlt ist, ist kein Ehrenamt.

Dieser Aussage einer christlichen Organisation schließe ich mich gerne an.

Mehr Geld fürs Ehrenamt im Sportbetrieb, in öffentlichen Einrichtungen und...und...und! So ködert die Politik, verwischt dabei die Grenze des eigentlichen Ehrenamtes - uneigennützig...selbstlos...moralisch...idealistisch - zum bezahlten Ehrenamt. „Benevolat“ bedeutet „mit gutem Gewissen“ und schließt jegliche monetarische Erstattung aus.

Die Einbeziehung der Hospizarbeit in unser Gesundheitssystem mit dem Ziel, sich multi-professionell und interdisziplinär aufzustellen, nährt Begehrlichkeiten hin zum bezahlten Ehrenamt.

Seit den Anfängen der Hospizbewegung, begründet durch Sicely Saunders, ist eine objektive Verbesserung der Versorgungssituation von Menschen in der letzten Lebensphase, vor allem im ambulanten Bereich, festzustellen. Das ist den vielen ehrenamtlich und uneigennützig arbeitenden Hospizbegleitern zu verdanken. Sie sind es, die sich die Zeit nehmen, um schwerkranke Menschen in der letzten Lebensphase angemessen und menschenwürdig zu begleiten, den Angehörigen beizustehen und einfach für sie da zu sein. Dieses Angebot gilt mittlerweile auch gleichermaßen für stationäre Einrichtungen.

Da sein, authentisch sein, Aushalten, Trösten, wir bleiben bis zuletzt, sind Schlüsselbegriffe für eine hospizliche Haltung und auch das Verständnis einer christlichen Lebensgestaltung, ja des „inneren Gebens“.

Diese ehrenamtlich unentgeltliche Arbeit verursacht zum einen Kosten für Aus-/Weiterbildung und Supervision, schafft aber auch die wichtige Grundlage für die teilweise Kostenerstattung der hauptamtlich arbeitenden Koordinatorinnen und der Verwaltung durch die Krankenkassen. Der Ausgleich unseres Budgets erfolgt durch die Mitgliederbeiträge, die Spenden und Bußgelder.

Ich danke allen, die ideell und materiell zur Hospizidee stehen, recht herzlich. Ich wünsche allen eine friedliche und besinnliche Weihnachtszeit und ein glückliches Jahr 2019.

Ihr

Manfred Beer, 1. Vorsitzender

Seminar zur Atemtherapie

ZUM MITMACHEN UND MITFÜHLEN



Theresa Michel

Theresa Michel, Atemtherapeutin

Ich lade euch ein, anzukommen, hier anzukommen. Das löst vielleicht Verwunderung aus – ich bin doch da, aber bin ich wirklich da?

Ich lade euch ein, die Augen zu schließen.

Welche Geräusche sind im Raum wahrnehmbar?

Welche Gedanken beschäftigen mich?

Wie spüre ich meinen Körper?

Wo nehme ich Unruhe war, Angespanntheit?

Welche Gefühle begleiten mich?

Wie fühle ich mich, nachdem ich mir erlaubt habe, mich auf diese Fragen zu besinnen?

Was ist in dieser kurzen Zeitspanne geschehen?

Nun zum Thema: Palliative Atemtherapie

Die Palliative Atemtherapie begleitet Menschen mit chronischen Schmerzen und schwerkranke und sterbende Menschen. Diese Behandlungsweise ist nicht nur bei Atemnot indiziert, sondern bietet den Menschen eine Möglichkeit, sich und den eigenen Körper mit der Erkrankung neu zu erfahren und anzunehmen.

In dieser Begegnung sind Hände und Atem das Hauptkommunikationsmittel.

Durch Streichungen, Dehnungen, geführte Bewegungen oder Ruhenlassen der Hände wirkt die Behandlung lösend, lindernd und entspannend. Es entsteht Raum für eine bessere Körperwahrnehmung und Atemressourcen können entdeckt und integriert werden.

Die achtsamen Berührungen und ruhenden Hände lösen bei dem Patienten oft ein wirkliches Berührtsein aus.

Mit dem Patienten auf diese Weise in Kontakt zu treten, trägt auch zum seelischen und körperlichen Wohlbefinden bei. Jeweils nach Möglichkeit wird die Behandlung durch Gespräche ergänzt.

Diese Form der Begleitung ermöglicht es, nach innen zu spüren, dem eigenen Atem zu lauschen und wieder Bezug zum eigenen Körper herzustellen. Es werden Fixierungen von erkrankten und schmerzenden Bereichen reduziert und gesunde, heile Bereiche entdeckt und integriert.

Anhand einer Begleitung möchte ich meine Arbeit vorstellen:

„Ich möchte nicht über den Tod reden; auch nicht, dass Sie – da war ich gemeint – das Wort Tod aussprechen.“

Das war die erste Begegnung mit einem 18-jährigen sehr hübschen Mädchen. Ich gebe ihr den Namen Hanni.

Fast trotzig sagte sie: „Ich möchte leben, noch ganz viel unternehmen und habe so viele Pläne für die Zukunft.“

Ihr Körper war voller Spannung, die Schultern hochgezogen und der Unterkiefer ganz fest. Sie schaute mich mit großen Augen trotzig und gleichzeitig flehentlich an. In dem Blick kam bei mir an: Hilf mir!

Die Beine hatte sie übereinandergeschlagen und sie waren angespannt bis in die Zehen. Der Brustraum war sehr gehalten. Vor allen Dingen konnte ich ihren „Notzustand“ und ihre Verzweiflung an der Atmung erkennen. Schnelles hektisches Ein- und Ausatmen, ohne Atempause. Der Atem hochgezogen und im Brustraum gestaut.

Ich ließ mir ihre Pläne erzählen. Sie erzählte von ihrem Freund, mit dem sie eine Familie gründen möchte, wenn sie ihr Studium abgeschlossen und beruflich Fuß gefasst hat. Mit ihren Freundinnen möchte sie auf die griechische Insel Santorin und den wunderschönen Sonnenuntergang bestaunen, ins Meer eintauchen, tanzen gehen und vieles mehr.

Ich ließ sie erzählen, hörte wach und aufmerksam zu, ohne etwas dazu zu sagen und wartete.

Irgendwann hielt sie erschöpft inne und versuchte, ein Gähnen zu unterdrücken. Das griff ich auf und lud sie ein, sich auf die Liege zu legen und sich auszuruhen, was sie gerne annahm.

Dass sie Vertrauen fasst, sehe ich daran, dass sie die Augen schließt. Der Rücken schmiegt sich nicht an die Unterlage. Die Arme und Beine sind unter einer hohen Spannung, die Finger fast zur Faust geschlossen.

Ich frage sie um Erlaubnis, ob ich sie berühren darf. Ich nehme behutsam ihre Füße in meine Hände und erwärme die kalten Zehen. Geduldig und ohne Anspruch warte ich auf eine Antwort. Nichts wollen, keine Eile, nichts erreichen wollen. Nur da sein, mit ihr sein – präsent, offen, zugewandt. Alles andere ist in solch einem Moment unwichtig.

Ihre Erkrankung, ein Lungenkarzinom, das, was mich vor der Begegnung beschäftigt hat oder was anschließend sein wird.

Rainer Maria Rilke schreibt über Wärmende Berührung:

Hast du noch nie bemerkt, wie verachtete, geringe Dinge sich erholen,

Wenn sie in die breiten zärtlichen Hände eines Einsamen geraten?

Wie kleine Vögel sind sie, denen die Wärme wiederkehrt.

Sie rühren sich, wachen auf, und ein Herz beginnt in ihnen zu schlagen,

Das wie die äußerste Welle eines mächtigen Meeres in den horchenden Händen steigt

Und fällt..



Wie muss mein Berühren ihrer Füße sein, dass es einlädt, zu fühlen und sich zu öffnen? Wie tief muss ich fragen, um den Wesenskern erreichen zu können,

aus dem allein sich Wandlung vollzieht? Wandlung ist ja nichts Machbares.

Wenn Fühlen und Sich-Öffnen erlaubt werden, wird der Mensch achtsam. Er lauscht. Dieses Lauschen öffnet eine Tür.

Da lag die Hanni vor mit, schmal gebaut, ein Gesicht wie gemalt mit langen Wimpern, dunkelbraune kurze Locken.

Nach einiger Zeit des Haltens ihrer Füße streife ich ihre Unterschenkel und Füße aus, immer wieder und lasse irgendwann meine Hände noch einmal auf den Füßen ruhen.

Dann war der Moment der Begegnung. Es kam ein Seufzer und ich sah, wie Tränen aus ihren Augenwinkeln herauskullerten.

Was war geschehen?

Da waren die Angst, die Not und auch die Vorgabe, nicht über das Bevorstehende zu sprechen. Alles hielt sie krampfhaft zurück.

Und da kam die andere Ebene hinzu – die Berührung. Sie spürte mein Dasein. Das nicht mehr Alleinsein, auch das Sosein-dürfen, wie sie im Moment da ist. Hier ist ein Mensch, der meine Not und meinen Schmerz aushält.



Solch eine vertrauensvolle Begegnung ist nichts Selbstverständliches. Ich empfinde sie jedes Mal als ein Geschenk, mit dem ich verantwortungsvoll umgehen muss, zumal ich spüre, dass in diesem Vertrauen eine Hoffnung auf Veränderung, Befreiung und letztlich auf Erlösung liegt.

Es ist mir klar, dass ich viel dazu beitragen kann, diese Atmosphäre des Vertrauens zu schaffen, dass es aber letzten Endes nicht in meiner Hand liegt, ob sie entsteht oder nicht. Vertrauen schenken und Vertrauen empfangen liegt nur bedingt in unserer Macht; das geschieht vielmehr – wie Martin Buber sagt – im „Zwischen“.

Was ist das Wissen einer Behandlerin? Wach sein, sehen können, spüren können, fühlen können. Zeichen des Körpers und seines Ausdrucks verstehen lernen. Notwendiges erkennen und es mit Geduld umkreisen. Aus dem Vordergründigen in das Hintergründige leuchten – das zu lernen und so tiefer zu schauen. Den Atem immer als Aussage zu sehen und zu verstehen. Seine Weise, seinen Rhythmus, sein Wesen liebevoll zu begleiten.

Berühren und berührt werden, ist etwas, das unsere ganze Persönlichkeit, unser ganzes Sein betrifft – oder betreffen kann. Es gibt nämlich auch „Pseudoberühren“, die wir in den verschiedensten Formen erleben können. Ein Handschlag, eine Umarmung, das Begrüßungsküsschen – sie können vollkommen leer sein. Und diese Leere kann auch jeder leicht spüren.

Der Mensch, der in seiner

Kindheit einen elementaren Mangel an körperlicher Zuwendung erlebt hat, wird sein Leben lang die Sehnsucht danach verspüren und dennoch Mühe haben, echte Nähe zuzulassen.

Die Qualität des Atems ändert sich in dem Moment, in dem ein Mensch sich lauschend und wach unter den Händen einlässt. Das geschieht manchmal ganz plötzlich und unerwartet. Der Atem



kommt aus einer größeren Tiefe. Er wird essentieller. Es ist, wie wenn plötzlich ein Licht aufscheint. Wenn das geschieht, weiß ich, jetzt beginnt der Weg, der Weg des Menschen zu sich selbst. Das hat beinahe etwas Heiliges und zutiefst Echtes.

So gingen Hanni und ich eine Wegstrecke gemeinsam. Der verhärtete Thorax wurde weicher, der Rücken schmiegte sich an der Unterlage an.

Sie fing an, die Sanftheit des Streichens, die leichte Druckeinwirkung, das

Gehaltenwerden, den berührenden Kontakt zu genießen. In ihrer Haltung, im Gesicht und natürlich im Atem wurde dies deutlich. Sie freute sich über kleine Aktivitäten, die sie noch mit ihrem Freund oder ihren Freundinnen machen konnte. Sie fühlte sich nicht mehr ausschließlich schwach und hilflos. Auch die Unruhe in der Nacht nahm mehr und mehr ab. Selbst die Schmerzen waren nicht mehr so bestimmend.

Manchmal kam nach einer Behandlung die Rückmeldung von Hanni: „Ich fühle mich viel besser, eigentlich richtig gut, oder leichter – entspannter, geborgen, meine Beine tragen mich wieder.“

Einmal sagte sie während einer Behandlung: „Ich kann meinen Atem spüren.“ - Diese Aussage war gefüllt mit ich bin nicht mehr allein.

Wir weinten beide vor Glückseligkeit. Nach dieser Stunde war ihre Sehnsucht nach einer Umarmung spürbar. Sie schmiegte sich förmlich an mich. Wir strahlten beide.

Oft begleitete die Behandlung ein Weinen, manchmal sogar ein tiefes Schluchzen. Jede Behandlung verlief unterschiedlich. Etwa Berührungen von größter Zartheit, ein Raum voller Stille und Ruhe. Manchmal ein deutlicher Druck und eine klare Sprache der Hände. Oder fester Halt, auch breitflächige Ausstreichungen mit warmen, liebevollen Händen und vieles mehr. Wenn die Hände gelernt haben zu fühlen, können sie sich im Berühren von dem Gespür für das Notwendige leiten lassen.

An einem Tag hat mich die Mutter vom Krankenhaus aus angerufen. Die Tochter war in der Nacht überraschend eingeliefert worden und hatte sehr starke Schmerzen um den Nabel herum in ihrer

Leibesmitte. Sie wünschte sich so sehr, dass ich komme.

Im Krankenzimmer unterhielt sich die Mutter mit einer anderen Verwandten geschäftig und sie ereiferten sich. Ich bat sie, ob sie nicht bei einer Tasse Kaffee das Gespräch fortführen möchten. Ich wäre gerne allein mit der Hanni.

Als Ruhe einkehrte im Raum, legte ich meine Hand auf die schmerzende Stelle. Ich fragte sie, ob sie die ausströmende Wärme meiner Hand wahrnehmen könne und ob es gut tut, diese Wärme zu spüren. Sie nickte nur – war total erschöpft, hatte auch Fieber.

Da waren die Stille im Raum und unsere Begegnung.

Dann berührte ich mit leicht kreisenden Bewegungen den Bauch, nahm die Atembewegung auf und strich lösend in diesem Rhythmus.

Lange dauerte es, bis der Atem ruhiger wurde und Hanni sich entspannte. Ihre Augen waren geschlossen. Sie konnte sich auf die Berührungen einlassen, das war in der Entspannung des Gesichtes und der Atmung spürbar. Auf einmal öffnete sie ihre Augen und sah mich lange unverwandt an. In diesem Blick war ein „Ja“. Die Berührung – der Augenkontakt – wir waren miteinander. Irgendwann schlief sie ein und der Atem kam tief und ruhig.

Wie spüren Sie sich im Moment?

Wo ist Anspannung wahrzunehmen?

Wie geht es Ihnen auf der Gefühlsebene?

Welche Gedanken besetzen sie?

Was hat sich verändert?

Wie bin ich jetzt da?

Vielleicht sind Sie jetzt nach der dieser Übung enttäuscht, dass ich keine Anleitung zum richtigen Atmen gebe. Atem-

therapie ist ein sehr anderer Zugang zum Üben als der des Wollens, des Ehrgeizes, der Kontrolle. Im Grunde geht es um ein Loslassen all dessen. Den Atem kann man nicht mit dem Willen, dem Ehrgeiz und der Kontrolle nahekommen, sondern nur in der zulassenden Hingabe an ihn. Da wird deutlich, dass es ein Weg der Befreiung aus der festhaltenden Macht des Egos ist. Das Üben am Atem ist eine gute Weise, sich langsam aus dieser Umklammerung zu lösen und zu lernen, sich dem Lebensstrom zu übergeben. Wenn das erlebt wird, manchmal nur kurz, kann der Mensch das erste Mal bewusst erfahren: Ich bin getragen, ich bin gehalten. Dies sind Momente gefüllt mit Berührtsein, Dankbarkeit und Stauen, Momente des Angeschlossenseins an etwas Größeres.

Es ist ein Weg ins Leben und zum Sterben.

Hanni konnte das Krankenhaus nicht mehr verlassen. Es kam eine Gehirnhautentzündung dazu.

Ich besuchte sie in der Intensivstation – sie war nicht mehr ansprechbar. Noch einmal legte ich meine Hände um ihre Füße und mir war, als wenn noch eine kleine Antwort ihres Atems kam.

Da kamen mir die Worte von Eichendorff in der 3. Strophe seines Gedichtes „Mondnacht“ in den Sinn:

*Und meine Seele spannte
Weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande,
Als flöge sie nach Haus.*

Ich danke Ihnen

Sterbe- und Trauerrituale bei den indigenen Völkern Brasiliens

AM BEISPIEL DER STÄMME DER GUARANÍ UND KAINGANG



Elisabeth Großer

Elisabeth Großer, Hospizbegleiterin

Anfang Juli dieses Jahres besuchte eine brasilianische Delegation das Johannes-Hospiz. Die fünfköpfige Gruppe war für drei Wochen Gast der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Schwandorf. Zwei Mitglieder der Gruppe gehörten jeweils einem Stamm der im Süden Brasiliens ansässigen indigenen Völker an.



Da der Besuch der Delegation nicht nur der Information, sondern einem gegenseitigen Austausch dienen sollte, schilderten Tereza und Priscila, die beiden indigenen Frauen, wie in ihrem jeweiligen Volk mit Sterben und Tod umgegangen wird.

Tereza Fernandes, Verbindungsfrau zum Stamm der Guaraní und ehemaliger Häuptling, erzählt: Ihr Stamm in der Nähe von Tenente Portela ist relativ klein, mit nur ca. 300 Mitgliedern. Die Öffnung nach außen, zur übrigen Bevölkerung Brasiliens, geschieht sehr vorsichtig, da die Erhaltung der eigenen Kultur einen hohen Stellenwert besitzt. So entspringen auch die Rituale bei Krankheit, Sterben, Tod und Trauer einer langen Tradition und sind sehr genau geregelt.

Priscila Goré Emilio, Psychologin bei SESAI (Gesundheitsbehörde für Indigene), ist Angehörige des Stammes der Kaingang. Im Gegensatz zu den Guaraní besteht der Stamm der Kaingang aus mehreren Tausend Mitgliedern und öffnet sich in einer Weise nach außen, so dass Sorge besteht, die eigene Kultur könnte immer mehr an Bedeutung verlieren. Dies zu verhindern, sieht die junge Psychologin als eine ihrer Aufgaben. Im Umgang mit Krankheit, Sterben, Tod und Trauer halten die Kaingang an den traditionellen Ritualen fest.

Sowohl bei den Guaraní als auch bei den Kaingang übernimmt in der Regel die

Familie die Pflege des schwerstkranken und sterbenden Menschen. Sollte dies nicht möglich sein, stellt sich eine Person aus der Dorfgemeinschaft zur Verfügung. Auf Wunsch kann der Angehörige ins Krankenhaus gebracht werden. Im Krankenhaus in Tenente Portela beispielsweise öffnet man sich immer mehr den Wünschen der indigenen Bevölkerung hinsichtlich der Behandlung und Rituale, die im Umgang mit Krankheit, Sterben und Tod bei den jeweiligen Stämmen traditionell angewendet werden.

Beim Versterben eines Stammesmitglieds nimmt das Umfeld (die Dorfgemeinschaft) Anteil und unterstützt die Familie des/der Verstorbenen, der jeweilige Geistliche organisiert die Verabschiedung und die Bestattung und begleitet die Angehörigen.

Wichtigster ritueller Gegenstand beim Volk der Guaraní ist, nicht nur für den Umgang mit Verstorbenen, sondern generell, die traditionelle Pfeife (Ptygyua), die regelmäßig geraucht wird und deren Gebrauch an unsere Gebets- bzw. Meditationspraxis erinnert. Schon die Herstellung der Pfeife ist einer strengen Vorgehensweise unterworfen und Teil der spirituellen Praxis. Die Pfeife besteht aus zweierlei Sorten Spezialton, der nur schwer zu bekommen ist und nur an speziellen Tagen beschafft und verarbeitet werden darf. Das Rauchen der Pfeife (Tabak aus eigener Anpflanzung) geschieht im Alltagsleben morgens und abends. Im Zusammenhang mit Sterben und Tod kommt ihm eine besondere Bedeutung zu: Die Verbindung mit dem Verstorbenen herstellen und die eigenen Gefühle des Schmerzes und der Trauer bewältigen helfen, zur Ruhe und zu sich selbst kommen. Eine Grundhaltung zum Gebrauch der Pfeife ist es, Frieden für sich, die Mitmenschen und die Geister zu erbitten.

Beim Volk der Kaingang kommt dem

Einsatz von Kräutern eine besondere Bedeutung zu. Alte Frauen aus der Dorfgemeinschaft übernehmen in der Regel das Waschen und Ankleiden des/der Verstorbenen. Man achtet darauf, dass es im Sarg keinen freien Platz gibt. Das würde nach dem Glauben der Kaingang den Tod eines weiteren Menschen nach sich ziehen, d.h. der/die Tote würde möglicherweise „jemanden mitnehmen“. Deshalb wird der Sarg, je nach Bedarf, mit Kräutern gefüllt. Die Angehörigen müssen regelmäßige Waschungen mit den Kräutern durchführen. Bei der Verabschiedung des/der Verstorbenen wird Mahl gehalten, bei dem es keine Reste geben darf. Das rituelle laute Weinen begleitet den Abschied vom Verstorbenen. Der allernächste Angehörige (z.B. Witwe/Witwer) gilt für die Dauer von 15 Tagen als „krank“. Er/Sie muss sich zurückziehen, darf von sich aus keinen Kontakt zu anderen Personen suchen und wird vom „Pen“ (geistliches Oberhaupt) betreut und begleitet. Über den Inhalt der Gespräche zwischen Pen und Angehörigem wird Stillschweigen bewahrt. Die erste Zeit der Trauer ist sozusagen eine Zeit des Rückzugs und der Intimität.

Manche dieser Rituale erinnerten uns deutsche Teilnehmer an die Bestattungspraxis aus früheren Jahren, andere finden neuerdings immer mehr Eingang, z.B. der Einsatz von Kräutern und Aromen, wie Frau Sudler, die Leiterin des Johannes-Hospizes, erfreut feststellte.

Die brasilianische Delegation und ihre Begleiterinnen und Begleiter zeigten sich sehr beeindruckt vom Hospiz. Am Ende des dreiwöchigen Aufenthalts mit vielen Begegnungen, Besichtigungen und Eindrücken stellte dieser Besuch nach Aussage der teilnehmenden Personen einen besonderen Höhepunkt dar.



**Hospiz-Verein
Regensburg e. V.
Leben bis zuletzt**

Hospiz-Verein Regensburg e. V.
Hölkering 1
93080 Pentling

Per Telefax: 0941 992522-14

Bitte füllen Sie den Aufnahmeantrag samt
der Einzugsermächtigung (SEPA-
Lastschriftmandat) aus. Bitte schicken Sie
uns den Antrag dann per Post oder per
Telefax zu.

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage ich,

Titel	<input type="text"/>
Name	<input type="text"/> *
Geburtsdatum	<input type="text"/>
Straße, Nr.	<input type="text"/> *
PLZ	<input type="text"/> *
Telefon (tags)	<input type="text"/>

Vorname	<input type="text"/> *
Beruf	<input type="text"/>
Ort	<input type="text"/> *
E-Mail	<input type="text"/>

Herzlichen Dank!

die Aufnahme in den Hospiz-Verein Regensburg e. V..

* = Pflichtfelder

Ich helfe mit.



Mein Jahresbeitrag
(mindestens 35,00 €)

€

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten mit Beginn der Mitgliedschaft im Rahmen des Datenschutzgesetzes (DS-GVO vom 25.05.2018) elektronisch gespeichert, verarbeitet und übermittelt werden. Diese Erklärung kann jederzeit widerrufen werden.

_____, den _____

(Datum)

(Unterschrift)

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE64 2220 0000 9053 79

Ich ermächtige den Hospiz-Verein Regensburg e. V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Hospiz-Verein Regensburg e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Kontoinhaber

--

Kreditinstitut

--

IBAN

--

BIC

--

_____, den _____

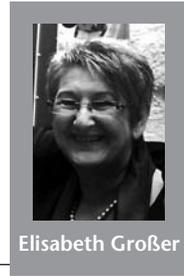
(Datum)

(Unterschrift)

Ich helfe mit.

Unterwegs mit dem Herzenswunsch-Hospizmobil

EINEN TAG „HOSPIZ-FREI“



Elisabeth Großer

Elisabeth Großer, Hospizbegleiterin

„Wasser ist mein Element!“ Das muss Sabine S. nicht sagen, man muss nur ihre selbst gemalten Bilder betrachten. Sabine S. ist seit neun Monaten Gast im Hospiz. Während dieser Zeit entdeckt sie ihre Kreativität durch die Kunsttherapie bei Frau Peter. Die Bilder werden immer ausdrucksstärker und das vorherrschende Element ist während der Sommerzeit das Wasser. In den Gesprächen mit der Therapeutin entsteht der Wunsch, noch mal Wasser spürbar zu erleben, vielleicht das Meer oder den Chiemsee...?

Bald wird dem Pflegepersonal und der Hospizleitung klar: Das Herzenswunsch-Hospizmobil ist jetzt gefragt. Es wird Kontakt aufgenommen mit dem Leitungsteam des Herzenswunsch-Hospizmobils des BRK Straubing-Bogen, das aus der Ärztin Dr. Julia Regler, dem Rettungsassistenten Jürgen Zosel und dem Pfarrer und Notfallseelsorger Klaus Klein besteht. Diese drei Personen entscheiden über den Einsatz des Hospizmobils. Und – es gibt eine Zusage! Nicht für das Meer oder den Chiemsee, jedoch für einen See in der Umgebung von Regensburg. Die Wahl fällt nach Abwägung aller zu berücksichtigenden Punkte auf den Wolferszwinger Weiher in der Nähe von Bernhardswald.

Am 22.08.18 ist es dann soweit. In der

Mittagszeit trifft das Herzenswunsch-Mobil, ein voll ausgestatteter Rettungswagen, beim Hospiz ein. Das komplette Leitungsteam wird Sabine S. bei ihrem Ausflug begleiten. Aufgeregt sind alle. Denn für alle ist es das erste Mal: Für Sabine S., für das Team, für die Pflegekraft aus dem Hospiz und die Hospizbegleiterin. Die Pflegekraft aus dem Hospiz, Frau Seidl, hat eine große Tasche mit allem medizinisch und pflegerisch Notwendigen gepackt.

Nachdem Sabine S. sicher im Rettungswagen untergebracht ist, Frau Seidl neben sich auf einem Sitz, kann es losgehen. Es ist einer der vielen sonnigen und heißen Tage des vergangenen Sommers, für Sabine S. kann es jedoch gar nicht warm genug sein. Nach einer etwa halbstündigen Fahrt wird der idyllisch gelegene Weiher erreicht, ein ruhiger, wohlthuender Ort, der mit allem ausgestattet ist, was man für einen entspannten Nachmittag benötigt: einem Tisch mit Sitzbänken, Schatten spendenden Bäumen und einem Sonnenschirm, an den das Team vom Hospizmobil auch gedacht hatte. Ja, und natürlich darf gutes Essen auch nicht fehlen: Gyros und Calamari für Sabine S. und die übrigen Teilnehmer dieser Ausflugsfahrt. Herr Klein und Herr Zosel machen sich auf den Weg, um die Speisen auf ihre

Kosten zu besorgen. Währenddessen genießt Sabine S. die Sonne, die leichte Brise, das sich kräuselnde Wasser und das Schauspiel der Tiere im Wasser und am Ufer in vollen Zügen. Der Ort lädt zum Dösen ein, zwischendurch ein kleiner „Ratsch“ und das leckere Essen, das sich alle schmecken lassen.

Irgendwann geht der wundervolle Nachmittag zu Ende. Das fürsorgliche Team bringt Sabine S. sicher wieder zurück ins Hospiz. Nachdem Sabine S. wieder in der vertrauten Umgebung angekommen ist, verabschieden sich Frau Dr. Regler, Herr Zosel und Herr Klein, die diese Aktion auf ehrenamtlicher Basis durchgeführt haben. Sie haben Sabine S.

eine riesige Freude und einen unvergesslichen Tag bereitet.

An dieser Stelle geht ein ganz großes Dankeschön an das Team des Herzenswunsch-Mobils. Umsichtig und auf alle Eventualitäten eingestellt, haben Frau Dr. Regler, Herr Zosel und Herr Klein den Transport durchgeführt, für Essen und Getränke gesorgt und auf diese Weise den Rahmen geschaffen, damit dieser Nachmittag gelingen konnte.



GLÜCKSMOMENTE

Strahlende Augen einer Frau, die sich so freute, als der Pfleger ihr das versprochene Banana Split brachte und sie vom Urlaub erzählte

Ich bleibe bei dir

ARTIKEL IN DER MZ, PFINGSTEN 2018, S.26



Gabi Sommer

Christina Ott, Redakteurin

Gabi Sommer findet: Keiner muss alleine sterben. Als Sterbebegleiterin beim Hospiz-Verein leistet sie Menschen am Lebensende Beistand.

Gabi Sommer hat dem Tod schon oft ins Gesicht geblickt. Vielen macht er Angst, doch eigentlich schaut er meist ganz friedlich aus. „Bei meiner letzten Begleitung hat sich die Frau sehr schwer mit dem Sterben getan. Am Tag danach lag sie da im Kreis ihrer Familie. Überall waren Blumen. Sie sah aus wie ein Engel“, erinnert sie sich und schaut über die weiten Felder. Der Platz hier auf der Bank unter dem Pavillon ist ihr Lieblingsplatz vor dem Johannes-Hospiz in Pentling. Seit neun Jahren ist Gabi Sommer Sterbebegleiterin beim Hospiz-Verein. In dieser Zeit hat sie viele Menschen kennengelernt, die heute nicht mehr leben. Sie begleitet Sterbende – manchmal in den letzten Tagen, manchmal aber auch schon von Beginn einer schweren Diagnose an. Sie steht ihnen zur Seite, redet mit ihnen, versucht ihnen die Angst zu nehmen oder ist einfach da. „Manchmal wollen die Leute auch nur zusammen schweigen.“

Am Lebensende nicht allein

Die Arbeit der Sterbebegleitung ist rein

psychosozial, sie findet bei den Leuten zu Hause statt oder in stationären Einrichtungen wie einem Heim oder Hospiz. Bei Sterbebegleitung geht es nicht um medizinische Pflege, es geht um sozialen Kontakt. Gabi Sommer spricht mit den Betroffenen. „Über manches wollen sie lieber mit mir als mit der Familie sprechen“, sagt sie. Und sie entlastet die Angehörigen, indem sie die Kranken betreut und somit Freiräume schafft. Auch wenn jemand in den letzten Tagen allein wäre, weil er vielleicht niemanden mehr hat, leistet sie Beistand. „Oft werden Menschen unruhig, wenn es zu Ende geht. Sie wollen dann nicht alleine sein. Letztens habe ich Wache bei einem Mann gehalten. Als ich da war, wurde er ruhiger und ruhiger und ist kurze Zeit später gestorben.“ Manchmal gehen Sterbende den allerletzten Schritt aber auch lieber allein. „Sterben ist ein intimer Moment“, weiß Gabi Sommer. So geschieht es nicht selten, dass Menschen sich eine ruhige Minute aussuchen, wenn die Angehörigen sich zum Beispiel gerade mal die Füße vertreten, um zu gehen.

Ein emotionales Ehrenamt

Auch wenn Gabi Sommer jetzt schon viele Jahre Sterbebegleiterin ist, ist für sie jede Begleitung sehr berührend. Jedes

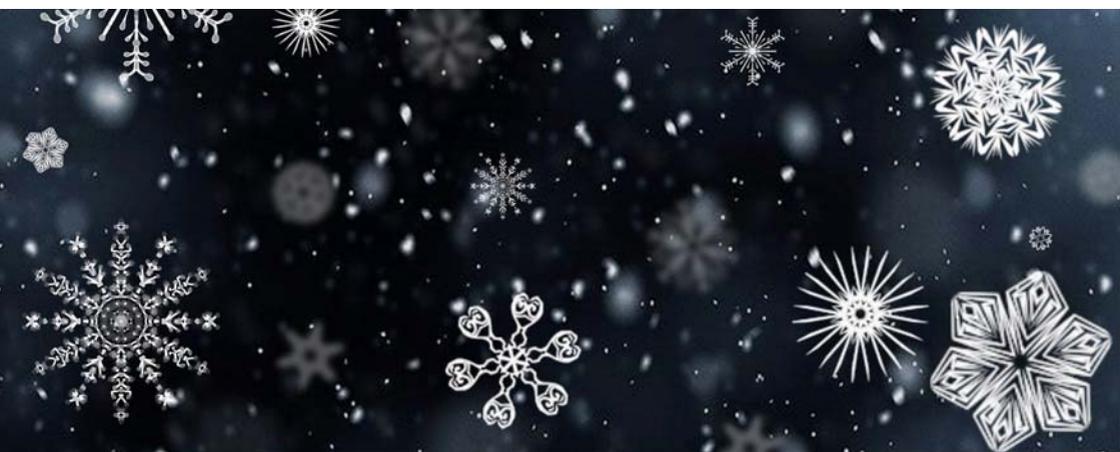
Schicksal hinterlasse seine Spuren. „Gerade bei längeren Kontakten wächst man richtig in die Familie hinein.“ Deshalb ist es wichtig, dass Sterbegleiter auch auf ihr eigenes Wohlergehen achten. Alle vier Wochen gibt es eine Supervision, bei der über die Fälle gesprochen wird. Es ist völlig in Ordnung, sich eine Auszeit zu gönnen. „Wir sind auch nur ganz normale Menschen, die das ehrenamtlich machen“, erklärt Gabi Sommer, die „nebenbei“ Vollzeit im Krankenhaus arbeitet. An die 70 Begleiter hat der Hospiz-Verein, von denen die Hälfte wechselnd aktiv ist. Gabi Sommer ist die 2. Vorsitzende. Sie alle arbeiten ehrenamtlich, die Begleitung ist kostenlos. Wer Bedarf hat, kann einfach im Büro anrufen, auch Trauergruppen bietet der Hospiz-Verein an – hier ist Gabi Sommer ebenfalls in der Trauerarbeit aktiv.

Der Tod – immer noch ein Tabuthema?

Die Ausbildung zum Sterbegleiter dauert etwa ein halbes Jahr und ist derzeit sehr begehrt. Es gibt sogar Wartelis-

ten. Es scheint, als würde das große, stets verdrängte Thema „Tod“ wieder mehr in die Gesellschaft zurückfinden. Das zeigt auch das Projekt „Hospiz macht Schule“, bei dem Mitarbeiter des Hospiz-Vereins in die Grundschulen gehen und mit Kindern über den Tod sprechen. Die Eltern hatten Bedenken, die Kinder waren offen und neugierig: „Manche haben sogar gesagt: ‚Endlich durfte ich mal über das Thema sprechen‘“, sagt Sommer. Viele Erwachsene dagegen machen häufig noch einen großen Bogen, wenn sie das Wort „Hospiz“ lesen.

Gabi Sommer selbst hat sich schon immer für den Tod interessiert. Sie hat früher in der Pathologie gearbeitet und hatte auch privat viele Fragen. Vor einigen Jahren saß sie lange am Bett ihres schwerkranken Vaters und wusste nicht, was sie tun sollte, was richtig und was falsch ist. Darf man reden, soll man schweigen? „Früher hat mich der Tod erschreckt. Heute kann ich sagen, dass ich keine Angst vor dem Sterben habe – zumindest jetzt nicht.“



Interview mit der Regensburger Bürgermeisterin Frau Maltz-Schwarzfischer

GEFÜHRT DURCH MANFRED BEER, 1. VORSITZENDER



Maltz-Schwarzfischer

Manfred Beer, 1. Vorsitzender, Doreen v. Seidlitz, Sekretärin

1. Wann kamen Sie das erste Mal mit dem Hospizgedanken in Verbindung?

Mit dem Hospizgedanken bin ich in Berührung gekommen, als mir die ersten Planungen und der Spendenauftrag für das Johannes-Hospiz in Pentling bekannt wurden. Davor hatte ich ganz persönliche Erfahrungen mit einem guten Freund, der in einem Krankenhaus in der Palliativabteilung lag und nach einiger Zeit in ein Pflegeheim entlassen werden musste, wo er dann gestorben ist. Es war eine schwierige Zeit, für die Angehörigen und auch für mich. Dies waren sehr tiefe Erfahrungen mit den Menschen, der menschlichen Beziehung und der Auseinandersetzung mit dem Sterben überhaupt.

2. Wie wird die ambulante und auch stationäre Arbeit der Hospizidee wahrgenommen?

Die Hospizarbeit wird in den Gremien des Gesundheitsamtes für die Stadt und den Landkreis Regensburg sowie im Sozialausschuss der Stadt Regensburg und des Bayerischen Städtetags sehr wohl wahrgenommen. Insbesondere im Bereich der Senioren geht es ja um das Leben im Alter in Regensburg und da gehört der Tod dazu. Die Palliativversor-

gung oder Hospizversorgung ist immer wieder Thema, da es noch viele weiße Flecken/einen großen Bedarf gibt.

Die gesamte Hospizarbeit in Regensburg, sowohl ambulant als auch stationär, wird sehr positiv wahrgenommen, vor allem auch das dazugehörige ehrenamtliche Engagement.

3. Wie sieht die Stadt den demografischen Wandel, was plant die Stadt?

Der demografische Wandel ist eine große Herausforderung, der wir uns aber seit vielen Jahren stellen.

So haben wir als eine der wenigen Kommunen bereits vor 27 Jahren als freiwillige Leistung ein Seniorenamt gegründet mit dem ehrenamtlichen Projekt „Treffpunkt Seniorenbüro“.

In diesem arbeiten momentan ca. 330 Ehrenamtliche in 58 Teams mit.

Ein Bereich davon ist auch die Nachbarschaftshilfe ReNeNa (Regensburgs Nette Nachbarn), in dem ja auch der Hospiz-Verein ein wertvoller Kooperationspartner ist. Generell ist es wichtig, ein Netzwerk von Unterstützern für Seniorinnen und Senioren zu haben, die die unterschiedlichen Bedürfnislagen abdecken können. Daher ist es uns wichtig, dies möglichst breit aufzustellen.

Um den aktuellen Entwicklungen ge-

recht zu werden, arbeiten wir zudem an einem seniorenpolitischen Gesamtkonzept in 11 unterschiedlichen Handlungsfeldern.

Der Schwerpunkt ist hier momentan im Bereich des Wohnens mit Konzepten zum „Betreuten Wohnen zu Hause“, mit der Erstellung von Angeboten im Quartier und damit wohnortnaher Versorgung sowie der Fortschreibung der Pflegebedarfsplanung. Ein weiterer Schwerpunkt liegt momentan im Handlungsfeld der Prävention mit der Entwicklung von Angeboten zu Gesundheit, Bewegung und Ernährung.

Im Vordergrund steht dabei immer der ältere Mensch, dem wir ermöglichen wollen, so lange wie möglich in den eigenen 4 Wänden wohnen bleiben zu können.



4. Wie wird bürgerliches Engagement in der Zukunft aussehen?

Damit haben Sie weitestgehend die 4. Frage mitbeantwortet. Auch unsere Gesundheitsministerin, Frau Melanie Huml, ist der Meinung, dass „Ambulant vor Stationär“ eine immer wichtigere Aufgabe in der Hospizbewegung sein wird.

5. Haben Sie eine Vorstellung davon, wie viele ehrenamtliche Stunden im Sozialbereich in der Stadt geleistet werden?

Laut Erhebungen betätigt sich jeder Dritte in Regensburg ehrenamtlich, allerdings nicht ausschließlich im sozialen Bereich. In der Stelle für Bürgerschaftliches Engagement wurde ausgerechnet, dass 2017 knapp 450.000 ehrenamtliche Stunden in Regensburg geleistet wurden. Ehrenamt ist wortwörtlich unbezahlbar. Man wird Ehrenamt aber nie komplett ohne professionellen Hintergrund wirklich gut betreiben können.

6. Am 13.04.2019 ist der Oberpfälzer Hospiztag. Wären Sie bereit, dort ein Grußwort zu sprechen?

Grundsätzlich bin ich in jeden Fall bereit, ein Grußwort zu sprechen, sofern es terminlich in meinen Plan passt. Regenstauf liegt schließlich sehr nah an Regensburg.

7. Was können Sie persönlich unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern als Ratschlag mit auf den Weg geben?

Es ist eine ehrenamtliche Tätigkeit, die belastende Momente haben kann, wo man traurig wird oder den Verlust eines Menschen spürt. Ich würde den ehrenamtlichen Mitarbeitern mit auf den Weg geben, sich gegenseitig zu stützen und zu halten. Ebenso, dass sie sich erlauben, einen Rückzug einzubauen, um dann auch wieder Kraft zu sammeln. Ich glaube gerade in diesem Bereich ist es wichtig, dass die Ehrenamtlichen selber Kraft haben und sich nicht ausbrennen lassen.

8. Können Sie sich vorstellen, dass Sie Mitglieder werben?

Ich unterstütze Sie gerne bei Werbekampagnen, ob persönlich am Infostand in der Fußgängerzone, mit einem Foto, oder auch für eine gemeinsame Werbeaktion. Gerne werde ich Sie auch für eine Mitgliedschaft empfehlen.

9. Was wünschen und erwarten Sie in Zukunft von unserer ehrenamtlichen Tätigkeit?

Weiterhin das große ehrenamtliche Engagement Ihrerseits für unsere Stadt und den Landkreis Regensburg. Im Grunde genommen kann man sich nur wünschen, dass sich die Vernetzung im sozialen Bereich in unserer Stadt noch verstärkt und ausbreitet, damit die Versorgung für die älteren Menschen umfassender wird und wir gemeinsam

dieser Herausforderung gerecht werden können.

10. Ich danke Ihnen erstmal für das Gespräch und möchte mit dem Zitat von Cicely Saunders enden: „Hospiz ist eine Brücke in eine andere Welt.“ Über die Brücke begleiten wir die Menschen, die zu uns finden. Wir fragen nicht nach Herkunft, Glauben oder Ethnie, denn die Würde der Menschen ist unantastbar. Können Sie für uns noch einen Schlusssatz zu diesem Thema nennen?

Dazu fällt mir spontan ein, wie wunderschön die Vorstellung ist, diesen Weg nicht alleine gehen zu müssen, weil jemand die Hand reicht – die vielleicht hält, unterstützt oder zum Abschied winkt.



Titelbild S. 1, verkleinert s. links:

<https://pixabay.com/de/seifenblase-frostblase-eiskristalle-3187617/>

Bildnachweis:

Anka Albrecht (www.netalb.com): S. 28, Manfred Beer: S. 3, Heike Cruzius: S. 22, Katrin Dehner: S. 24 oben und Mitte, Elisabeth Großer: S. 9 oben und unten, S. 13, S. 14, Michi Herrmann: S. 20 oben, Katholische Erwachsenen Bildung Regensburg: S. 23, Angelika Lehner: S. 23 oben, Gertrud Maltz-Schwarzfischer: S. 17, Theresa Michel: S. 4, Pixabay: S. 1, S. 5, S. 6, S. 7, S. 16, S. 18, S. 19, S. 24 unten, Angelika Segerer: S. 25, S. 26 oben, Gabi Sommer: S. 15, S. 26 unten, S. 27 oben und unten, Wholesomeculture (www.facebook.com/wholesomeculture/photos/a.1665571613754782/2108244086154197/?type=3&theater): S. 20 unten

Mit dieser Bankverbindung können Sie an den Hospiz-Verein spenden:

Sparkasse Regensburg

IBAN: DE95 7505 0000 0000 2249 80 BIC: BYLADEM1RBG

Eine Angabe des Verwendungszwecks ist erwünscht.



Der Sinn des Lebens – Worauf es im Leben wirklich ankommt

EIN KOMMENTAR



Michi
Herrmann

Michi Herrmann, Hospizbegleiterin

Was ist der wahre Sinn des Lebens und gibt es dazu wirklich eine Antwort?

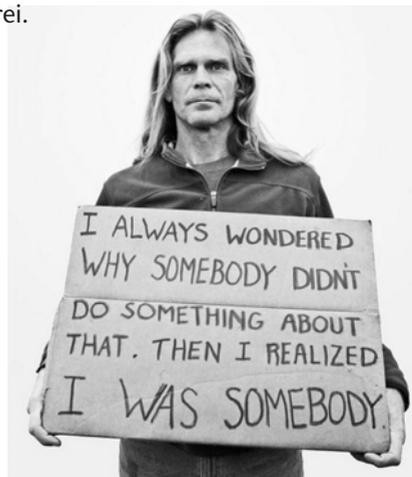
Der gegenwärtige Moment zählt. Lernen, zu erkennen und loszulassen, das Herz öffnen für Neues und in aller Fülle leben. Das ist Ihr Geburtsrecht!

Man erkennt das Bewusstsein am Frieden. Das Ego erkennt man an seiner Unzufriedenheit.

Der Mensch handelt gemäß seiner Spuren im Gehirn, die teilweise genetisch bedingt sind und die durch das soziale Umfeld geprägt werden. Sie treten im täglichen Leben als Verhaltensweisen und Gewohnheiten zutage. Ohne dass es bewusst wird, folgt man stets diesen Verhaltensmustern. Sie wirken wie ein Gefängnis, welches in der Regel erst durch ein einschneidendes, oftmals schmerzvolles Ereignis oder durch eine sehr eindrucksvolle menschliche Begegnung erkannt und verlassen werden kann. Es geht also nicht darum, kritische Gedanken zu vermeiden, sondern um das Erkennen und Loslassen ihrer Ursachen und ihrer angenommenen Muster.

Es ist wie bei einem Weg, der über eine Wiese führt. Sobald er nicht mehr begangen wird, beginnt er zuzuwachsen. Wenn den alten Mustern nicht mehr gefolgt und auf die innere Stimme gehört wird, bilden sich nach und nach neue Spuren im Gehirn. Erst, wenn alle alten

Spuren gelöscht sind, ist man wirklich frei.



Man braucht nur etwas Mut und Bereitschaft, um sich nach innen zu wenden und auf die Wünsche des Herzens zu hören – die innere Intelligenz – und um die eigene Lebenslandkarte zu erkennen.

Viele Menschen, besonders die Machthaber, haben den Sinn ihres Lebens nicht erkannt, sonst würden sie anders handeln. Eine Krankheit kann zum Beispiel bei vielen Menschen eine totale Wandlung ihrer Lebenseinstellung bewirken. Dieses sind Verrückungen im Lebensrhythmus, damit es zum Stillstand kommt, um zu erkennen, was die Krankheit sagen will: Welcher Sinn steht dahinter und welche Forderung?

Dadurch ist es häufig möglich, solchen Seelen eine Tür zu öffnen, und man kann beginnen, Veränderungen zuzulassen.

Körperliche Empfindungen bleiben oft im Hintergrund und müssen erst in den Vordergrund der bewussten Wahrnehmung geholt werden. Eine distanzierte Beobachtung von eigenen Emotionen befähigt, Gelassenheit, Selbstbestimmung und Wahlfreiheit zu gewinnen, und in Folge kann es gelingen, Handlungsimpulsen nicht blind zu folgen. Eine große Kunst im Leben ist es, Gedanken wahrzunehmen, aber nicht auf sie zu reagieren. Gedanken sind noch unbeständiger als Gefühle. Sobald man sich auf Positives konzentriert, baut man eine gute Beziehung zum eigenen Zuhause auf.

In unserer Kultur orientieren sich die Menschen häufig an gesellschaftlichen Vorgaben. Sie sind auf der Suche nach Reichtum, nach Anerkennung, Sicherheit und auch nach Liebe im Außen. Der Lebenssinn ist also in uns selbst zu finden, weil die Seele sich über unsere Gefühle ausdrücken will, er hat mit unserer liebevollen Seelenbefindlichkeit und den sich entwickelnden Tugenden zu tun. Die Verknüpfung der inneren und äußeren sinnhaften Lebensaufgaben führt zu einem erfüllten Leben. Die Lebensaufgaben bestehen im Entwickeln von inneren Werten, von Charaktereigenschaften und Fähigkeiten wie Erkenntnis, Verständnis, Vergebung, Vertrauen, Mut und Loslassen. Der Lebensweg verläuft nicht geradlinig. Das Unterbewusstsein ist eine Instanz, die uns durch notwendige Ängste vor gefährlichen Ereignissen schützt und uns somit am Leben erhält. Allerdings ist es auch Sitz der belastenden Ängste, die uns das Leben erschweren. Die liebevolle Umarmung der Mutter,

liebevolle Menschen oder auch schöne Musik entspannen dagegen und geben Vertrauen. Niemand muss oder kann die Welt retten, aber man sollte selbst achtsam und liebevoll damit umgehen.

Wenn ein Mensch an einem Fließband arbeitet und jeden Tag dieselben, immer gleichen Aufgaben verrichtet, die nur wenig Herausforderung bieten, wird ihm sehr langweilig sein. So ist es mit dem eigenen Leben auch. Man kann Dinge tun, die vom bisherigen Leben abweichen. Man sollte das Leben so leben, dass man von jedem Tag sagen kann, er sei der beste des Lebens.

Lebe jetzt! Lass die Vergangenheit hinter dir und Sorge Dich nicht zu viel um die Zukunft, denn der einzige Moment, der kontrolliert werden kann, ist der aktuelle. Wenn der Schmerz aus der Vergangenheit noch lebendig ist und dem nichts mehr hinzugefügt werden soll, sollte man aufhören, die Zeit zu vermehren!

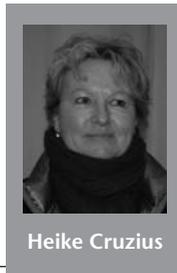
Auch das Nein-Sagen ist mutig. Das Ja-Sagen ist in vielen Situationen der einfachere Weg – zumindest auf den ersten Blick, denn damit enttäuscht man niemand, riskiert nichts und macht sich nicht unbeliebt. Man hofft damit, Streit und Konflikte zu vermeiden. Aber wenn man zu oft „Ja“ sagt, läuft man Gefahr, als schwach und manipulierbar angesehen zu werden. „Nein“ sagen gibt Freiheit, das zu tun, was man selbst möchte, statt weiter nur die Bedürfnisse und Erwartungen anderer zu erfüllen. Dadurch wächst auch das Selbstvertrauen. Erfolg findet im Kopf statt!

FAZIT:

Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar! (Antoine de Saint-Exupéry)

Nachdenken über.....

START DER NEUEN REIHE „KAMINABEND IM HOSPIZ“



Heike Cruzius

Heike Cruzius, Vorstand

Im Wohnzimmer des Johannes-Hospizes in Pentling fand am 7. November der erste Gesprächsabend in herbstlich warmer Atmosphäre bei Kerzenschein und Kaminfeuer, in erwartungsvoller Runde statt.

Wir haben die Reihe der Kaminabende initiiert, um einen lebendigen Austausch anzuregen, in einer angenehmen Atmosphäre, in der die Achtung vor den Gedanken der anderen wichtig ist, in der jede und jeder zu Wort kommt und seine Gedanken aussprechen kann, ohne dass es ein Naserümpfen gibt. Gewünscht ist eine anregende, offene Runde.

Warum im Hospiz? Bundesweite Bemühungen, unter anderem „Hospiz macht Schule“, gehen dahin, den lange aus dem Leben ausgeklammerten Tod wieder in die Normalität des Lebens zurückzuholen. Ja, in einem Hospiz wird gestorben, aber bis es so weit ist, wird gelebt. Und Leben bedeutet Austausch und Gespräch.

Mit den Kaminabenden sollen Alle angesprochen werden, völlig unabhängig von jeglicher weltanschaulichen Ausrichtung – junge, alte, fröhliche, traurige, kritische Menschen, die interessiert sind am offenen Gespräch und an der Meinung anderer.

Bei dem Thema in diesem November „Was mich und mein Leben reicher macht“ kam es zu regem Austausch verschiedenster Lebensmomente, Erinnerungen wurden geweckt.

- Ein wohliges, warmes Bad in aller Ruhe
- gelungene Bewältigung von Lebenshürden
- Veränderungen, die zunächst Angst machen
- gut für sich selber sorgen

können ein Leben reicher machen.

Lichtbilder, Düfte, besondere Worte oder sehr persönliche Erfahrungen waren bunte Kontakte für Bilder und Gedanken, die nachwirken und mitgenommen werden konnten – wie die ausliegenden Hasel- und Walnüsse am Ende.

Ein reicher Schatz, ein gelungener Abend.

Nächstes Frühjahr, voraussichtlich am 13. März, gibt's ein neues Kamingespräch mit einem anderen Thema.

IN ERWARTUNG

Letzte Hilfe – Wie kann Sterben gelingen?

VERANSTALTUNG

Angelika Lehner, Hospizbegleiterin



Angelika
Lehner



Mit diesem Bild begann eine von der KEB organisierte Großveranstaltung mit dem Thema „Letzte Hilfe – Wie kann Sterben gelingen?“.

Palliamo (Abkürzung für Palliative Versorgung mobil) und der Hospiz-Verein Regensburg waren Mitveranstalter. Der große Saal des Kolpinghauses bot genug Platz für Interessierte und Betroffene. Eine Fallgeschichte führte als Leitfaden durch das gesamte Programm. Mit hoher Konzentration und Aufmerksamkeit folgten die ca. 100 Anwesenden den Ausführungen zu Themenbereichen wie

- Welche Veränderungen treten beim Betroffenen auf?
- Wie können Angehörige den Kranken unterstützen?
- Wer kann mir jetzt wie helfen?
- Was geschieht beim Sterben?

Bei den Zuhörern auftretende Fragen wurden am Schluss der vierstündigen Veranstaltung von den zuständigen Fachkräften beantwortet.

Katrin Dehner stellte in diesem Rahmen den Hospiz-Verein Regensburg mit seinen Inhalten, Anliegen und Möglichkeiten der Unterstützung in der jeweiligen Situation und dessen Organisation vor. Angelika Lehner informierte über die Angebote für Trauernde.

Aufgrund der äußerst positiven Resonanz auf die Gesamtveranstaltung war sehr schnell klar, dass im kommenden Jahr wieder ein Termin mit diesen Themen angeboten wird. Natürlich werden auch wir wieder vertreten sein – mit unserer Message:

Wir sind da – von Mensch zu Mensch – ehrenamtlich – einfach da.

Auszeichnung „Weißer Engel“ an Inge Köglmeier

WÜRDIGUNG AM 19.07.2018



Katrin Dehner

Katrin Dehner, Koordinatorin



Bayerns Gesundheits- und Pflegeministerin Melanie Huml hat am 19.07.2018 zehn Bürgerinnen und Bürger der Oberpfalz mit der Auszeichnung „Weißer Engel“ gewürdigt.

Inge Köglmeier wurde für ihr langjähriges ehrenamtliches Engagement in der Hospiz und Trauerarbeit sowie ihren Einsatz in der Pfarrgemeinde und dem Krankenbesuchsdienst ausgezeichnet.

Staatsministerin Melanie Huml hielt eine Laudatio und führte in sehr persönlichen Worten aus, welchen wertvollen Dienst Inge für die Menschen erbringt

DANKSAGUNG

Auch im Jahr 2018 konnte unser Verein wieder zahlreiche Spenden in Empfang nehmen.

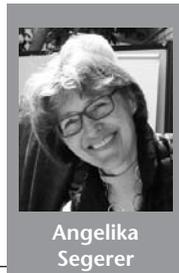
Den Spendern, ob Einzelpersonen, aus der Wirtschaft, von vielen Vereinen und von öffentlichen Einrichtungen, sei dafür ein herzliches „Vergelt's Gott“ gesagt.



Die Spenden werden verwendet für die Fort- und Weiterbildung unserer ehrenamtlich arbeitenden Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter, die in der Begleitung der Menschen tätig sind, für die Verwirklichung von verschiedenen Projekten, die in verschiedenen Arbeitskreisen erarbeitet werden, für den Verwaltungsaufwand und für die nachhaltige Verwirklichung der Hospizidee.

Trödelmarkt – wirklich nur ein Trödelmarkt?

VERKAUF MIT SPENDENERLÖS



Angelika
Segerer

Angelika Segerer, Hospizbegleiterin

„So einen schönen Stand mit so schönen Sachen habe ich noch nie bei einem Trödelmarkt gesehen!“ Das war die spontane Aussage einer Helferin, die um 10 Uhr zum Verkauf im Donau-Einkaufszentrum dazukam.

Natürlich kam das nicht von ungefähr. Zum einen wurden wir reichlich beschenkt mit guten Spenden, angefangen von Spielsachen, Spielen, Puppenhaus, Nippes, Taschen, Geschirr, Porzellan, Glas, Bildern, Modeschmuck, kuriosen Dingen, Boxsack samt Boxhandschuhen, Wippe, usw., bis hin zu Silbersachen und echtem Schmuck.

Dafür sage ich an dieser Stelle ein herzliches „Vergelt’s Gott“.

Zum anderen waren einige Vorarbeiten nötig. So hat sich am Dienstag vor dem Verkauf eine kleine Gruppe getroffen, um alle Gaben zu sichten, zu sortieren, wenigens auszusortieren und sinnvoll in Umzugskisten zu verpacken. Es wurde sich des angelaufenen Silbers angenommen und mit großer Geduld und Hingabe geputzt und für das Auge hergerichtet, ebenso Gold und Silberbroschen, wobei gleich der Preis festgelegt wurde, unter dem diese nicht verkauft werden dürfen.

Und dann waren genügend aktive und ehemalige Hospizler zum Verkaufen da, so dass den ganzen Samstag über der

Stand gut besetzt war und viele, viele kleine und große Gespräche nebenbei geführt werden konnten mit Leuten, die zufällig oder auch gezielt unseren Stand aufgesucht hatten, weil wir vom Hospiz-Verein waren. So kamen auch Spenderinnen und Spender der Gaben an unseren Stand.

Eine ältere Dame, die unser Plakat sieht, ruft aus: „Oh, ihr verkauft für den Hospiz-Verein! Hier, meine Kette könnt ihr auch verkaufen.“ Sie nimmt eine hübsche rote Kette vom Hals und legt sie uns hin. „Aber verkauft sie nicht zu billig, sie ist was wert.“

Ach ja, das mit den Preisen ist so eine Sache. Oft wird gehandelt bis zum Gehnichts mehr.

Die besten und schönsten Sachen sollen nichts kosten. So war es dann schon eine schöne Abwechslung, als ein Paar verschiedene Sachen ausgesucht und die genannten Preise sofort akzeptiert hat. Auf meine Bemerkung „Sie handeln ja gar nicht!“ antwortet die Frau: „Ich habe so viel Hilfe vom Hospiz-Verein bekommen, wie mein Mann so schwer krank war. Da werde ich doch jetzt nicht handeln!“ Sie hat übrigens auch die rote Kette erstanden und gleich angelegt. Sie stand ihr sehr gut. Wie ich ihr dann auch noch die Geschichte zu der Kette erzählt habe, hat sie sich noch mehr über den



Kauf gefreut. „Dann wird das jetzt eine ganz besondere Kette für mich sein.“

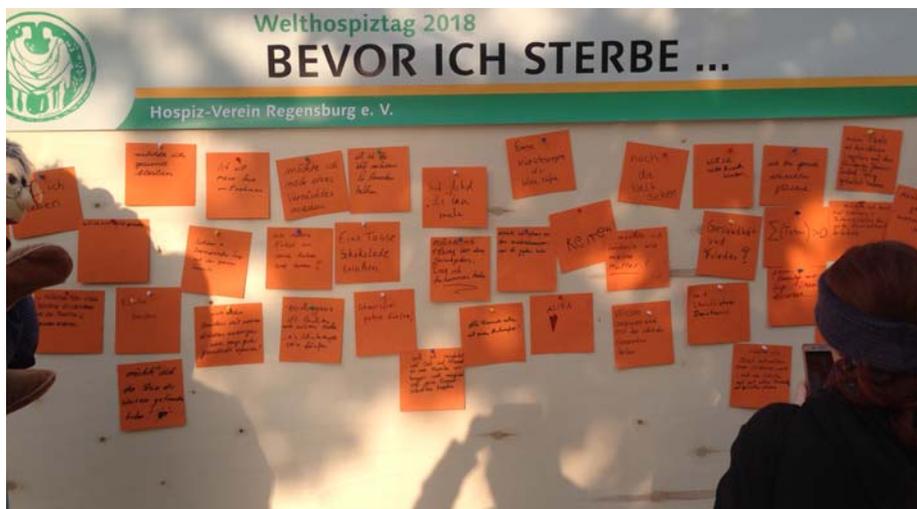
Oder die Geschichte mit dem Moccaservice: Schon beim Sortieren war ein schönes altes Moccaservice aufgefallen, das am Nachmittag aufgestellt wurde. Na ja, für 10 oder 20 Euro hätten wir es schon mehrere Male verkaufen können. Aber das ging auf keinen Fall. Um 17.30 Uhr kam die Spenderin vorbei und war ganz enttäuscht, dass es noch nicht

verkauft war. Ich erklärte es ihr und wir packten es lieber wieder ein für die Enkelin.

Am Sonntag erkundigt sich eine Anruferin bei mir, ob das süße rotweiße Moccaservice verkauft wurde. Es war noch da und so bot sie 200 Euro dafür. Eine Enkelin geht jetzt zwar leer aus, aber eine andere wird sich darüber freuen. Genauso ging es mit einer schönen Brosche. Auch der echte Schmuck wurde nicht ‚vertrödelt‘, sondern erbrachte auf andere Art ein hübsches Sümmchen.

Insgesamt konnten wir 2150 Euro durch diese Aktion für den Hospiz-Verein hereinholen.

Dank an alle, die mitgeholfen haben, und alle, die uns unterstützt haben. Nach dem Aufräumen haben wir schon traditionell ein Glas Sekt getrunken, diesmal nicht in Pappbechern, sondern in feinen Sektschalen, die nach dem Spülen ebenfalls einen neuen Besitzer gefunden haben.



Welthospiztag 2018

UNSERE AKTION AM NEUPFARRPLATZ



Gabi Sommer

Gabi Sommer, Hospizbegleiterin

Der diesjährige Welthospiztag musste terminlich um eine Woche auf den 20. Oktober verschoben werden, da am 13. Oktober der Neupfarrplatz schon durch Stände des Herbstfestes und Wahlstände belegt war.

Da es aus unserer Erfahrung immer schwierig ist, Menschen für dieses Thema zu interessieren, planten wir für dieses Jahr einen Aktionstag und unser Wunsch war es, Menschen anzusprechen und ins Gespräch zu bringen.

Am frühen Morgen bauten Manfred Beer, Kathrin Dehner, Gabi Sommer und Angelika Segerer drei große Tafeln im Dreieck auf, die beschriftet waren mit dem Text: Bevor ich sterbe möchte ich...

Diese Aktion wurde bereits in mehreren Städten angeboten und hat immer großen Anklang gefunden. Deshalb wollten wir sie an diesem Tag einfach auch einmal in Regensburg testen. Im Laufe des Vormittags gesellte sich auch noch die Sterbeamte Karin Simon zu uns. Sie spielte uns ihre Lieder vor und machte sich immer wieder mal mit ihrer Puppe Babette auf, um mit Menschen ins Gespräch zu kommen.

Im Laufe des Tages fanden sich immer wieder Menschen verschiedenen Alters ein, die bereit waren, sich auf das Thema einzulassen. So durften immer wieder sehr wertvolle Gespräche stattfinden und

so manche Fragen konnten beantwortet werden, die vielleicht so einfach nicht gestellt wurden.

Am Abend hatten sich die Wände schön gefüllt und immer wieder blieb jemand stehen, um sie zu bewundern oder fand noch einen Wunsch, der für ihn oder sie wichtig war.

Insgesamt empfanden wir den Tag als sehr abwechslungsreich und bereichernd. Auch wenn das Thema Tod immer noch als Tabuthema für manchen empfunden wird, zeigt es uns doch, dass es wichtig ist, ihn immer wieder ins Gespräch zu bringen und ihm Raum zu geben.





Termine und Veranstaltungen

13.03.2019	Kaminabend im Hospiz
28.03.2019	Mitgliederversammlung
13.04.2019	Oberpfälzer Hospiztag, Schloss Spindlhof

Aktuelle Termine und genauere Informationen finden Sie
auf unserer Homepage
www.hospiz-verein-regensburg.de

- **Offener Trauertreff**
10. Januar, 14. März, 09. Mai
jeweils von 17:00 – 19:00 Uhr in den Räumen des Hospiz-Vereins
- **Trauercafé** (offener Gesprächskreis)
2. Februar, 6. April, 1. Juni
jeweils von 15:00 – 17:00 Uhr in den Räumen des Hospiz-Vereins
- **Trauergesprächskreis** (geschlossene Gruppe)
10 Treffen, Termine werden mit den Teilnehmern festgelegt. Eine telefonische Anmeldung im Hospizbüro ist erforderlich – 0941 9925220.
- **Trauerkreis in Kooperation mit Donum Vitae e.V.** (geschlossene Gruppe)
6 Treffen, Termine werden mit den Teilnehmern festgelegt.
Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich – 0941 5956490.