

Mitteilungen



Inhalt und Impressum

Willkommen	3
Würde in der Begleitung alter, schwerkranker Menschen	4
Aromatherapie	8
Die sieben Geheimnisse guten Sterbens	11
Mitglieder werben Mitglieder	15
Interview mit Willibald Hogger	17
Mitgliederversammlung mit Neuwahl der Vorstandschaft	20
Tag der offenen Tür im Johannes-Hospiz.....	21
Worte des Dankes	22
Wir gratulieren Eva-Maria Scherr.....	23
Wir begrüßen Rita Friedl	24
Jugendliche der St.-Wolfgang-Mittelschule engagieren sich für unseren Hospiz-Verein	25
Mit erschreckenden Bildern leben und sterben	26
Benefizkonzert des Kammerorchesters der Uni Regensburg	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

Ingrid Liemant, Johanna Neumann, Gabi Sommer

Lektorat

Albert Wünsch

Layout

Karl-Heinz Neumann

Auflage

1 000, Erscheinungsweise halbjährlich

Bildnachweis

siehe Seite 19

**Niemand ist zu klein, um etwas zu bewirken.
Das weiß am besten ein Moskito im Zimmer,
wenn man versucht, zu schlafen.**

Verfasser nicht bekannt

Willkommen



*Liebe Freunde und Förderer unseres Hospiz-Vereins,
durch das neue Hospiz- und Palliativgesetz kommen auch auf
die Hospiz-Vereine neue Herausforderungen zu. Die Zusammen-
arbeit mit den Krankenhäusern und Alten- und Pflegeheimen
wird sich intensivieren, und das ist auch gut so.*

*Schon bei meiner Rede zur Einweihung des Johannes-Hospizes
habe ich gesagt, dass wir in den nächsten Jahren unser Augenmerk
verstärkt auf die Begleitung von Menschen in Alten- und
Pflegeheimen richten wollen. Wir wollen mit unserem
Johannes-Hospiz nicht nur ein Vorzeigeprojekt vorweisen,
sondern mit dazu beitragen, dass auch in anderen Einrichtungen
die Sterbenden sich in Würde von ihren Lieben und ihrem
Leben verabschieden können. Dafür gibt es viel zu tun!*

Wir wollen es, gemeinsam mit allen Verantwortlichen, anpacken.

Herzlich
Ihre

Petra F. Seitzer,
1. Vorsitzende

Auf unserer Homepage finden Sie viele interessante Infos – ein Blick lohnt sich:
www.hospiz-verein-regensburg.de

Würde in der Begleitung alter, schwerkranker Menschen

„ICH MAG NICHT MEHR!“ – IN SOLCHEN SITUATIONEN BEDEUTET DA-SEIN, ZUHÖREN, MIT-FÜHLEN WÜRDIG LEBEN BIS ZULETZT.



Dorothea Bergmann

Dorothea Bergmann, Pfarrerin – s. auch S. 8

„Ich mag nicht mehr!“ Mit diesen Worten beantwortet Frau M. den morgendlichen Gruß der Pflegekraft. Seit wenigen Wochen lebt sie in einem Alten- und Pflegeheim, eigentlich hat sie sich dort ganz gut eingelebt. Schon lange ist sie von diversen Krankheiten geplagt, ein schwerer Schlaganfall hat sie nun fast bewegungsunfähig gemacht. Seit wenigen Tagen ist sie aus dem Krankenhaus zurück. Zunächst war sie froh, wieder zu Hause zu sein – als solches erlebt sie nämlich das Pflegeheim, zurück in der vertrauten Umgebung, umsorgt von den ihr inzwischen wohlbekannten Pflegekräften und anderen Menschen, die sich kümmern und nach ihr schauen. Hier „sortiert“ sie sich gerade wieder und beginnt das ganze Ausmaß ihrer Situation wahrzunehmen. Und dann fällt eben dieser Satz: „Ich mag nicht mehr!“

„Was sie nun braucht, ist Zuwendung und die Möglichkeit, all das, was sie belastet, auch zum Ausdruck bringen zu können und dabei jemanden gegenüber zu haben, der da ist, zuhört und mitfühlt.“ So ordnet die Bezugspflegekraft den Gemütszustand von Frau M. ein. Und auch die An- und Zugehörigen bräuchten entsprechende Begleitung und Unterstützung. Der Sohn von Frau M. tut sich sehr schwer damit, dass

seine Mutter so klar signalisiert, dass sie nicht mehr leben möchte.

Die Menschen werden heutzutage nicht nur älter, sondern ihre Krankheitsbilder auch vielfältiger, und das fordert das gesamte Umfeld stark heraus. Angehörige, Pflegekräfte, Einrichtungsleitungen ... Adäquate Begleitung benötigt individuelle Lösungen, ein hohes Maß an Kreativität, den Wunsch, das Bestmögliche in der jeweiligen Situation zu tun und einen starken Willen zu nachhaltiger Umsetzung des Grundgedankens: **Würdig leben bis zuletzt**. Es bleibt immer eine Herausforderung, den die Hospizarbeit prägenden Leitsatz von Cicely Saunders bewusst zu gestalten: „Sie sind wichtig, weil sie eben sie sind. Sie sind bis zum letzten Augenblick ihres Lebens wichtig, und wir werden alles tun, damit sie nicht nur in Frieden sterben, sondern auch bis zuletzt leben können.“

Diese Erfahrung des Agierens im Grenzbereich ist schon durch das Thema „Sterben“ an sich gegeben. Für den Betroffenen handelt es sich um das tatsächliche Überschreiten der existentiellen Grenze zwischen Leben und Tod, was in Folge auch für den Begleitenden eine Erfahrung an der Grenze bedeutet.

Bei der Versorgung alter, schwerkranker Menschen häufen sich die Grenzsituationen zusätzlich. Die zu bewältigenden

Herausforderungen liegen beim schwerkranken, älteren Menschen darin, dass sie sich mit dem Thema Altwerden in einer stark leistungsorientierten Gesellschaft konfrontiert sehen. Das Gefühl, überflüssig zu sein, die Erfahrung, nicht mehr gebraucht zu werden, und das Erleben, immer weniger gleichaltrige Bezugspartner zu haben, überschatten bisweilen den Lebensmut und den Lebenswillen. Gerade in hohem Alter leiden Menschen häufig über einen längeren Zeitraum unter belastenden Symptomen wie Angstzuständen, Schmerzen und – abhängig von persönlicher Deutung und individueller Lebensgestaltung – auch an einem fortschreitenden Verlust von Würde und Lebensqualität.

Die Situation von Frau M. ist nicht einmalig. Viele hochbetagte Menschen sehen sich mit diversen Krankheiten konfrontiert, oft sogar mit verschiedenen, deren medizinische Behandlungsmöglichkeiten sich gegenseitig ausschließen. Nicht selten begegnet dann den Menschen im Umfeld eine derartige Aussage, wie die von Frau M.: „Ich mag nicht mehr!“ – „Es wäre doch gut, wenn es nun zu Ende ist.“ – „Ich habe mein Leben gelebt.“

Solche Aussagen lassen sich meist nicht eindeutig zuordnen. In ihnen kann einiges vermischt sein: genereller Sterbewunsch, Annahme des zu erwartenden Sterbens, Ausdruck von Lebenssattheit, Lebensmüdigkeit, Ankündigung einer Selbsttötung oder die faktische Vorbereitung dazu. Manchmal zeigt sich der Wunsch, Sterben zu wollen, auch darin, dass Betroffene die Zuwendung anderer ablehnen oder (un-)bewusst keine Nahrung und Flüssigkeit mehr aufnehmen – Zukneifen des Mundes.

Jede der Facetten fordert die Beteiligten heraus und schafft bisweilen ein Klima von Unsicherheit, Angst und Handlungsdruck.

Für alle Betroffenen und Beteiligten bedeuten solche Situationen eine hohe Zerreißprobe. Nicht nur Angehörige auch alle an der medizinischen und pflegerischen Versorgung Beteiligten, stehen dann in einem Dilemma zwischen Verständnis und Widerspruch.

Solche Äußerungen können nicht übergangen werden und brauchen ein besonderes Augenmerk aller Beteiligten; gleichzeitig besteht immer die Gefahr, überzogen und überaktiv zu regieren oder gar Hochaltrige bzw. chronisch Kranke zu pathologisieren/zu psychiatrisieren.

Ein erster Schritt sollte deshalb darin liegen, zu ergründen, was dahinter steckt, den Menschen, der so etwas äußert, ernst zu nehmen und ihm Dinge nicht einfach schön- bzw. ausreden zu wollen. Für Frau M. war es die Pflegekraft, zu der sie am meisten Vertrauen aufgebaut hatte. Ihr mutete sie sich mit solch einer Aussage zu und diese wiederum hatte den Mut, erst einmal zuzuhören. Das war freilich nicht einfach, denn sie befand sich selbst im Zwiespalt. Auf der einen Seite war da der innere Anspruch, Frau M. zu trösten und ihr zu vermitteln, dass sie doch wichtig sei, dass es auch wieder bessere Tage geben könnte. Auf der anderen Seite spürte sie das Anliegen von Frau M., das Anliegen, nicht mehr zu wollen. Und damit sollte sie erst einmal gehört werden. In der Situation von Frau M. gelang dies durch die mitfühlende Haltung der Pflegekraft. Frau M. konnte ihre Situation selbst thematisieren und damit auch sortieren. Im Laufe des Gespräches wurde auch deut-

lich, dass sie **so** nicht mehr will. Mit dieser Erkenntnis wurde es dann auch möglich, die Frage zu stellen: Was wäre denn jetzt hilfreich, um dieses ‚so‘ zu verändern, um wieder mehr Lebensqualität erfahren zu können? Für Frau M. war es beispielsweise wichtig zu regeln, dass sie nicht mehr in jedem Falle in eine medizinische Therapie einwilligen will. Diese Möglichkeit zur Selbstbestimmung gab ihr wieder ein Stück Lebensqualität. Sie wurde ernst genommen, fühlte sich weniger abhängig davon, was andere über sie hinweg entscheiden. Das half ihr auch, mit der Angst umzugehen, dass immer noch etwas neu dazukommt, ein weiterer Schlaganfall, eine weitere Komplikation.

In vielen derartigen Situationen ergibt es sich nach Gesprächen, dass ein offensichtlich ablehnendes Verhalten oder die Äußerung „Ich mag nicht mehr!“ um ein wesentliches Wort erweitert wird oder werden muss: ‚so‘. – „Ich mag **so** nicht mehr!“ Und damit ist dann auch der Blick darauf geöffnet, was an der **so** nicht lebenswerten Situation eventuell geändert werden kann. Erst wenn also klar ist, was hinter einem solchen Sterbewunsch steckt, welches Anliegen sich dahinter verbirgt, können kreative Ansätze zum bestmöglichen Umgang mit solchen Situationen entwickelt werden.

Es geht also darum, Betroffene – also den Menschen, der **so** etwas äußert – ernst zu nehmen, ihm Formen anzubieten, wie er das, was ihm auf der Seele liegt, ausdrücken kann. Es hilft ihm, sich selbst zu beteiligen. Neben dem Zuhören gehört dazu auch die Aufklärung, Information und Beratung. Bei diesem Prozess werden mögliche Entscheidungs- und Handlungsoptionen und deren Für und Wider beleuchtet.

Das stellt insbesondere die Menschen, die sich aufgrund ihrer Krankheiten nicht mehr mit der Sprache artikulieren können, vor besondere Herausforderungen. Palliative bzw. hospizliche Versorgung geht grundsätzlich von dem Gesamtbezugssystem aus, in dem ein Mensch steht. In diesen Situationen aber haben die An- und Zugehörigen nochmals eine intensivere Verantwortung und Bedeutung. Sie sind diejenigen, die den Menschen kennen und deshalb entsprechende Wertvorstellungen, Haltungen, Positionen des Betroffenen benennen können.



Ein weiterer wesentlicher Schritt sollte sein, dass mehrere Betroffene, also auch das Umfeld, mit einbezogen werden. Hier ist es wichtig, dass dies in der entsprechenden vertrauensvollen Atmosphäre geschieht. Dennoch muss aber klar sein, dass solche Äußerungen oder gar Verhaltensweisen nicht von einem An- bzw. Zugehörigen oder professionell Begleitenden alleine getragen werden können. Eine behutsam gestaltete, aber in diverse Richtungen transparente Kommunikation kann hierbei unterstützend und hilfreich sein. Ein großes Dilemma ist für den Betroffenen oft, dass er mit solchen Wünschen nicht ernst genommen wird, dass diese überhört werden oder auf der anderen Seite falsch gedeutet werden. Manchmal wird zu rasch irgendeine Aktion gestartet, die eher einem Sicherheitsbedürfnis der Begleitenden entspringt und nicht in erster Linie den Betroffenen im Blick hat. Dieses Bedürfnis nach Absicherung ist verständlich, und es muss auch eine Möglichkeit der Absicherung für den Begleiter geben, um dann die Freiheit zu haben, sich dem zuzuwenden, was der Betroffene selbst will und braucht. Daher sind in solchen Situationen das multiprofessionelle Team sowie das Bezugssystem (An-/Zugehörige) von enormer Bedeutung. Genaues und behutsames, gemeinsames Hinsehen tut Not, gegenseitige Unterstützung und gemeinsam verantwortete Abschätzung der Situation gehören hier unbedingt mit dazu. Was für den Betroffenen gilt, nämlich dass es für ihn erleichternd sein kann, über all diese Dinge zu sprechen, gilt in gleicher Weise für die Begleiter. Dazu braucht es auch entsprechende Rahmenbedingungen, in denen so etwas verhandelt werden kann. Hier liegt ein hohes Maß an Verantwortung

bei den Trägern, Einrichtungsleitern, Teamleitungen, Verantwortlichen aller Versorgungsbereiche, in denen (alte) schwerkranke Menschen versorgt und begleitet werden. Wenn die Würde der zu Begleitenden gewahrt werden soll, dann muss auch die der haupt- und nebenamtlichen Begleiter gewahrt werden. Dazu braucht es Rahmenbedingungen, zum Beispiel, dass eine solche Haltung des „genauen Hinsehens“ gefördert und unterstützt wird.

Gerne möchte ich an diesem Punkt die Positionierung des Ethikbeirates der Inneren Mission München in Auszügen zitieren:

„Für die Versorgung (alter) schwerkranker Menschen braucht es eine ethische Aufmerksamkeitskultur in unserer gesamten Gesellschaft.

Auch wenn es im Alter aufgrund von Einschränkungen und Krankheit immer mehr pflegerischer Unterstützungsleistung bedarf, steht die Selbstbestimmung des Menschen an erster Stelle. Der Wille eines Menschen ist grundsätzlich der Maßstab, wie viel Pflege und Unterstützung angeboten und umgesetzt wird. Gerade weil im Alter und in Krankheit auch ein gewisses Maß an Fürsorge notwendig ist, ist darauf zu achten, dass Persönlichkeit und Biografie der Menschen respektiert werden; jede Selbstständigkeit ist bestmöglich zu fördern. Dazu bedarf es der zugewandten aufmerksamen Haltung. Es ist darauf zu achten, dass medizinische sowie pflegerische Versorgung stets zum Nutzen und Wohl geschieht und nicht schadet. Dabei geht es nicht nur um die körperliche Unversehrtheit und das Abwenden von physisch gesundheitlichem Schaden; es ist auch die psychische und spirituelle Integrität eines zu pflegenden Menschen

zu achten und das pflegerische/medizinische Handeln danach auszurichten. Deswegen muss im gesamten Betreuungs- und Versorgungsprozess der Altenhilfeeinrichtungen, aber auch in ambulanter und stationärer medizinischer Versorgung, darauf geachtet werden, ob die Entscheidungen und Handlungen im Sinne von Autonomie und Selbstbestimmung erfolgen und ob sie auch im Hinblick auf Nutzen und Schadensvermeidung gerechtfertigt und angemessen sind. Dies gilt gleichermaßen für Alltagssituationen wie auch für kritische und krisenhafte Situationen am Ende des Lebens. Zum Prinzip der Gerechtigkeit gehört auch, dass ausreichend Mittel und Ressourcen zur Verfügung stehen, um alte Menschen menschenwürdig zu pflegen und zu betreuen.“

Zur Person der Autorin:

Pfarrerin seit 1992 – seit 2004 Schuldienst im Gymnasium – seit 2012 Fachstelle SPES (Spiritualität – Palliative Care – Ethik – Seelsorge) Hilfe im Alter bei der Inneren Mission in München – im Rahmen der Fachstelle SPES auch zuständig für Ethikberatung innerhalb der Einrichtungen stationäre und ambulante Pflegedienste der Hilfe im Alter – Mitglied im Vorstand des Ethikbeirats der Inneren Mission München seit Juli 2012 – Zusatzqualifikation Supervisorin seit 2004 (DGSv/DGfP) – seit 2012 Gestalttherapeutin – seit Oktober 2014 zertifizierte Trainerin für Ethikberatung (AEM = Akademie für Ethik in der Medizin)

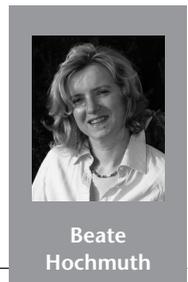
Weitere Infos zum Thema unter

<https://www.im-muenchen.de/menschen-im-alter-pflege/hospizprojekt-palliative-care-seelsorge-ethik.html>

Aromatherapie

WAS MACHT FÜR MICH DEN EINSATZ VON ÄTHERISCHEN ÖLEN IN DER PALLIATIVEN BETREUUNG STERBENDER SO SPANNEND?

*Beate Hochmuth,
Pflegedienstleiterin des Johannes-Hospizes Regensburg*



Beate
Hochmuth

Der Geruchssinn eines Menschen ist einer der Sinne, der dem Sterbenden bis fast zum letzten Atemzuge erhalten bleibt. Über die Einatemluft gelangen Duftstoffe über die Riechrezeptoren direkt in das limbische System des Menschen, sprich ins Unterbewusstsein. Jeder Mensch kann wegschauen, weghören –

aber wegriechen? Geht nicht. Deswegen gehen wir „der Nase nach“ und wenn’s mal nicht so gut duftet, dann sagen wir „Hier stinkt’s!“ oder „Die Sache stinkt mir!“.

Wichtig zu wissen ist, dass mit Düften immer Erfahrungen direkt verknüpft werden. Der eine verbindet den Laven-

del mit positiven Erinnerungen an seine Großmutter, an frisch bezogene Betten oder an einen vergangenen Urlaub in der Provence. Für den anderen kann der Duft von Lavendel sehr negative Erfahrungen und Ängste aus den Kindertagen heraufbeschwören. Wurde er vielleicht zur Strafe (als dies noch üblich war) auf den Speicher gesperrt, wo Lavendel zum Mottenschutz hing? Diese Erinnerungen können dann Ängste eher noch verstärken.

Aus diesen Gründen sollte mit ätherischen Ölen und Düften in der Arbeit mit Sterbenden sehr sorgsam umgegangen werden. Doch bieten sie auch eine große Chance, den Sterbenden und darüber hinaus auch seine Angehörigen auf ganz anderen Ebenen zu erreichen. In meiner Arbeit habe ich schon sehr oft erlebt, wie Düfte Türen öffnen und Brücken bauen können, Berührungen ermöglichen, wo Starre vorherrschte. Sehr beeindruckend ist für mich immer wieder der Einsatz

von typischen Weihnachtsölen: Zimt, Vanille, Kardamon. „Das riecht ja wie Weihnachten!“ Und schon sind sie da, die Gedanken an erlebte Weihnachten, Zusammensein in der Familie, gemeinsames Plätzchenbacken. Es wird warm ums Herz und manchmal fließen dann auch bisher zurückgehaltene Tränen.

Im Johannes-Hospiz arbeiten wir mit einigen Ölmischungen. Ätherische Öle riechen nicht nur, sondern haben auch verschiedene Eigenschaften, die wir uns zunutze machen. Einige regen die Speichelproduktion an und wirken antiseptisch, wie Zitrone, Teebaum, Pfefferminze. Wir wenden sie in unserer Mundpflegelösung an. Testen Sie einmal etwas Zitrone auf Ihrer Zunge und beobachten Sie, was im Mund passiert. Des Weiteren nutzen wir ein Muskel- und Gelenkschmerzöl, ein Nervenschmerzöl aus verschiedenen ätherischen und fetten Ölen wie Pfeffer, Latschenkiefer, Wacholder, Cajeput oder Lavendel. Diese werden



neben der medikamentösen Schmerztherapie angewandt und unterstützen diese wirksam. Ätherische Öle geben wir Waschungen und Fußbädern bei.

Für mich sehr wichtig ist der Einsatz meiner Hände. Sie berühren, sie streicheln, sie massieren, sie entlasten, sie trösten, sie liegen einfach nur auf, sie geben Halt, sie halten mich, sie kratzen mich, wenn es juckt, sie geben mir Wärme, sie lassen mich spüren, es ist einfach nur jemand da.

Angehörige wollen oft etwas Gutes tun, kommen sich aber oft sehr hilflos vor. Gerne mache ich das Angebot, eine Handmassage durchzuführen. Etwas Mandelöl (20 ml) und ein paar Tropfen (2 – 3 Tropfen, weniger ist mehr) ätherisches Öl, einfach die Hände des Sterbenden massieren. Wenn derjenige sehr unruhig ist, hilft oft etwas Beruhigendes wie Lavendel, auch bei Angst am Abend. Oder wenn die Hände sehr kalt sind, wärmt ein Öl wie Zimt, Ingwer, Koriander oder Rosmarin. Angehörige sind sehr dankbar diesen Angeboten gegenüber, da sie sich manchmal als sehr untätig vorkommen.

Nicht zu vergessen, dass der Einsatz von ätherischen Ölen und anderen Aromapflegeprodukten immer mit Zustimmung des Betroffenen und unter Berücksichtigung seiner Wünsche geschehen sollte. Ebenso sollte der Duft nicht permanent vorherrschen und alles überduften, sonst kann es passieren, dass der Duft der Rose dann bei der kleinen Enkelin als der Sterbeduft bei Oma in Erinnerung bleibt.

Zum Schluss noch eine kleine Anekdote aus unserer Arbeit im Johannes-Hospiz: Auf meine Frage an eine sehr selbstbewusste Bewohnerin, ob ich ihr noch etwas Gutes tun kann, z. B. eine Aromalampe im Zimmer aufstellen, freute sich diese über das Angebot. Ich bot ihr verschiedene Öle an, unter anderem die Mischung der Kemptener Apotheke „Trennungsschmerz“. Darauf antwortete sie mir: „Trennungsschmerz hab ich nicht. Ich bin bereit. Heut brauch ich was Gutes für die Seele.“ Wir fanden eine gute Alternative unter unseren Ölen – ein paar Tropfen Orangenöl.



Zum Titelbild S. 1, verkleinert s. links:
Observatorium Jantar Mantar in Jaipur, Indien

Es beherbergt 14 nach astronomischen Gesichtspunkten entworfene Bauwerke. Diese dienen unter anderem der Messung der Zeit, der Voraussage von Eklipsen, der Beobachtung der Planetenbahnen, der Bestimmung von astronomischer Höhe und der Deklination und Erstellung von Ephemeriden.

Die sieben Geheimnisse guten Sterbens

ERFAHRUNGEN EINER PALLIATIVSCHWESTER,
VON DOROTHEA MIHM UND ANNETTE BOPP



Asita Farnusch

zusammengefasst von Asita Farnusch

Dorothea Mihm arbeitet seit etwa 30 Jahren als Krankenschwester und seit ungefähr der Hälfte der Zeit auf einer Palliativstation, im Hospiz und im ambulanten Palliativdienst mit sterbenden Patienten. Es ist ihr besonders wichtig, Menschen ein Sterben in Würde zu ermöglichen.

Über die eigene Achtsamkeit und später auch durch den tibetischen Buddhismus entfalteten sich ihr Einsichten rund um das Sterben und zeigten sich ihr Wege auf, wie man sich darauf vorbereiten und andere dabei unterstützen kann, dem Tod angstfrei und friedvoll entgegenzugehen.

Zusammen mit der Medizinjournalistin und Sachbuchautorin Annette Bopp entstand das Buch, das in sieben Kapitel aufgeteilt wurde. In jedem dieser Kapitel zeigt Mihm Aspekte auf, die uns auf diesen Weg führen können, eingerahmt in lebendigen Beispielen aus ihrer eigenen Biografie und persönlichen Erfahrungen.

1. Geheimnis:

Der Tod gehört zum Leben.

Am Anfang steht das Bewusstsein, dass man sterblich ist und der Tod jeden Moment eintreten kann. Man soll sich frühzeitig mit diesem Wissen auseinandersetzen, anstatt es zu ignorieren und wegzuschieben. Fünf Dinge sollte man

sich stets in Erinnerung rufen, damit man sich wirklich dem Thema öffnet:

- a) Jedes Lebewesen muss sterben.
- b) Wann kann man nicht wissen.
- c) Wie kann man nicht wissen.
- d) Man kann sich bewusst darauf vorbereiten.
- e) Durch das Wissen um die Sterblichkeit ist man befähigt, zu verstehen, zu reflektieren und sich seelisch-geistig zu entwickeln.

2. Geheimnis:

Innere Hindernisse überwinden

Man sollte sich klar werden, was man an unerledigten Dingen mit sich herumschleppt und sie tunlichst bearbeiten. Je weniger offene Baustellen wir noch haben, desto einfacher fällt uns das Loslassen und Sterben.

Was haben wir noch zu erledigen? Welche Wünsche wollen wir uns noch erfüllen? Was würde uns zu unserem Glück fehlen?

Hier geht es vor allem darum, die Dinge aktiv anzupacken und zwar zu jeder Zeit in unserem Leben. Dazu ist es möglicherweise notwendig, sich seiner negativen Reaktionsmuster bewusst zu werden. Diese sind Anhaften, Festhalten, Klammern, Ablehnen, Zurückweisen, Gleichgültigkeit und Ignoranz. Für die Lösung unserer Probleme gilt es meist, diese Muster zu durchbrechen.

3. Geheimnis:

Das Sterben verstehen

In der akuten Sterbephase ändert sich die körperliche Wahrnehmung, bisher Vertrautes ist vergangen. Auch die Sinneswahrnehmungen werden schwächer, als wende sich alle Aufmerksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit nach innen. Wenn wir wissen, was im Sterbeprozess passiert und auf uns zukommt, fällt es uns leichter, damit umzugehen und es zuzulassen.

In diesem Kapitel geht Mihm auf die fünf Sterbephasen ein, wie sie im Tibetischen Totenbuch zu finden sind. Nacheinander lösen sich die fünf Elemente auf, mit denen die Lebensenergien verbunden sind: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Erst danach endet das Leben in einem Körper.

Mihm erklärt, dass jede Auflösung mit bestimmten Zeichen einhergeht, die äußerlich erkennbar sind und innerlich vom Sterbenden empfunden werden. Wie lange die einzelnen Stadien dauern, ist individuell verschieden; es können wenige Sekunden sein oder auch mehrere Tage und Wochen.

Eine Auflistung ist im nebenstehenden Kästchen auf Seite 13 zu finden (Buch S. 86 – 101).

4. Geheimnis:

Über den Körper die Seele erreichen

Dieses Kapitel ist insbesondere für die Begleitpersonen von Sterbenden interessant, da es Hilfsmittel für eine würdevolle Unterstützung und Kommunikation mit dem Sterbenden an die Hand gibt. Mihm stellt sich folgende Fragen:

Wie ist es möglich, dass jemand so lange daliegt und nicht sterben kann? Worauf warten diese Menschen? Warten sie überhaupt? Wo ist ihr Geist, wo ihre Seele? (S. 133)

Anhand von Fallbeispielen wird eindringlich erläutert, wie der richtige Umgang mit den Sterbenden – selbst noch im komatösen Zustand – weitreichend positive Effekte erzielen kann. Es geht darum, dem Patienten die Angst zu nehmen. Zwar liegt der Körper meist ruhig da, aber der Geist ist alles andere als ruhig.

Mihm erläutert, wie die „Basale Stimulation“ (entwickelt von: Heilpädagogische Prof. Dr. Andreas Fröhlich, Krankenschwester und Pädagogin Prof. Dr. Christel Bienstein, Psychologin Prof. Dr. Hans-Joachim Hannich, Neurologe Prof. Dr. Lothar Pickenhain) Ruhe und Sicherheit vermittelt. Danach lässt sich der Pa-



Erde: Nabelchakra; innere Erscheinungsform Gelb

Der Sterbende hat das Gefühl, erdrückt zu werden: Aufbäumen und Unruhe, Aufstehen und Weglaufen. Jegliche körperliche Kraft fließt bis zur Bewegungslosigkeit aus dem Sterbenden heraus. Das Gesicht wird blass und grau, der Glanz in den Augen erlischt, die Stimme wird rau. Alles erscheint wie von einem dünnen, gelben Nebel umgeben, die optische Wahrnehmung ist gehemmt.

Was Pflegende, Hospizbegleiter und Angehörige tun können:

Lassen Sie es zu, falls der Sterbende die Bettdecke wegschiebt, notfalls die Heizung hochdrehen. Helfen Sie, falls er sich aufrichten möchte. Geben Sie keine starken Beruhigungsmittel. Lassen Sie ihn zur Bewegung kommen, unterstützen Sie ihn im eigenen Tun und wissen nicht alles besser.

Wasser: Herzchakra; innere Erscheinungsform Blau und Rauch

Der Körper ist schlaff und teigig, die Falte zwischen Nase und Mundwinkel vertieft sich, die Nase erscheint spitzer und höher, das Dreieck zwischen Nase und Mund ist blass. Aus Nase, Mund und Augen tropft unkontrolliert Wasser oder Schleim, auch in der Lunge sammelt sich vermehrt Flüssigkeit an. Der Atem wird röchelnd, gurgelnd. Die Poren öffnen sich, ein säuerlich-scharfer Geruch tritt aus. Es kann zu unwillkürlichem Stuhl- und Urin-Abgang kommen. Der Geist wird unklar und verwirrt, Halluzinationen treten auf, Rauchbilder können entstehen. Äußerlich wirkt der Sterbende ruhig, die Augen hinter den Lidern bewegen sich. Der Körper trocknet zunehmend ein.

Was Pflegende, Hospizbegleiter und Angehörige tun können:

Der Sterbende ist in die Sekretabflusslage zu legen bzw. legen zu lassen.

Feuer: Hals oder Kehlkopfchakra; innere Erscheinungsform Rot

Der Sterbende schwitzt, obwohl die Haut kalt ist. Nach dieser innerlichen Hitze breitet sich Eiseskälte aus. Nach und nach treten lila Flecken auf der Haut auf, zuerst an den Unter- und Oberschenkeln, dann an den Armen und schließlich am Rumpf. Der Sterbende atmet nur noch langsam und schwach.

Was Pflegende, Hospizbegleiter und Angehörige tun können:

Nicht versuchen, den Sterbenden zu wärmen, sondern die Bettdecke entfernen, nur noch ein dünnes Laken verwenden. Abwaschen macht keinen Sinn, nur eine kühle Kompresse auf die Stirn legen.

Luft: Sakralchakra; innere Erscheinungsform Grün

Die Atmung wird arhythmisch: kürzeres Einatmen, längeres Ausatmen, Atempausen. Innerlich tobt ein Sturm. Die Augen verdrehen sich nach oben in die Augenhöhlen hinein, ein Händedruck ist nicht mehr möglich, der Kontakt zu außen bricht ab.

Raum: Kronenchakra; innere Erscheinungsform Visionen

Damit schwindet alle Lebensenergie und zerstreut sich. Danach ist man medizinisch gesehen tot. Der Buddhismus aber geht davon aus, dass die psychische Energie noch im Körper ist und sich erst in den nachfolgenden drei bis vier Tagen auflöst. Deshalb seien die Aufbahrung mehrere Tage und eine Totenwache sinnvoll.

tient lieber anfassen und nimmt Kontakt zur Umwelt auf.

Hilfreich sind hierbei die Kenntnisse über die Vorlieben des Patienten. Außerdem muss man sich selbst im seelischen Gleichgewicht befinden und offen für die Begegnung sein. Dann gilt es, aufmerksam auf alle Möglichkeiten der Kommunikation zu achten: Atmung, Gähnen, Hauttemperatur und Farbe, Augenbewegung, Augenflüssigkeit, Stirnfalten, Nasenflügel, Blutdruck, Herzschlag, Geräusche, Zunge, Lippen, Schleim, Schlucken/Würgen, Muskeln, Schweiß etc.

Über Ja-Nein-Fragen kann schließlich auf diese Weise in normaler Stimmlage und Lautstärke kommuniziert werden. Es geht dabei darum, bewusst zu reden und zu handeln, Sicherheit zu vermitteln und die Würde des Patienten anzuerkennen.

5. Geheimnis:

Entwicklung hat keine Grenzen.

In diesem Kapitel wird deutlich gemacht, dass eine geistige Entwicklung bis zum Ende und darüber hinaus immer möglich ist. Daher hält Mihm auch ein Plädoyer gegen Sterbehilfe. Sie sagt, man solle den Bogen des Lebens nicht abbrechen. Oft fänden Menschen erst ganz zum Schluss zur Spiritualität oder machten erst dann ihren Frieden mit vielen Dingen. Der Lebens- und Lernprozess sei bis zum Ende nicht beendet. Auch

dem schweren und schmerzhaften Tod könne begegnet werden, indem ihm bewusst begegnet werde. Bewusstes Erleben bedeute auch weniger Sedativa im Sterbeprozess.

6. Geheimnis:

Das Lassen lernen

Es geht darum, jeden Tag von Neuem loslassen zu üben und die inneren Auswirkungen dabei zu beobachten.

Loslassen und Zulassen sind laut Mihm schwierige und mühsame Prozesse, die gelernt werden müssen. Dabei solle man sich immer wieder fragen, was man dabei gelernt habe und wohin diese Ereignisse führen sollen. Manchmal öffnen sich neue Türen und wir können etwas für die Zukunft lernen. Außerdem lässt sich somit leichter verzeihen und Mitgefühl entwickeln. Und darin liegt die Heilung für Körper, Seele und Geist (S. 255).

7. Geheimnis:

Die Liebe finden – für sich und für andere.

„Indem ich Mitgefühl kultiviere, erkenne ich, dass ich mich von meinem Ego lösen kann, dass ich die unheilvolle Verstrickung mit der Begierde, dem Habenwollen, aber auch mit der Ablehnung und der Ignoranz überwinden kann. Dann bin ich in der universellen Liebe, die nicht fragt und nicht richtet, nichts verlangt und nichts erwartet.“ (S. 276)

Mitglieder werben Mitglieder

Ich helfe mit.



-
- Ich möchte förderndes Mitglied im Hospiz-Verein Regensburg e. V. werden (Jahresbeitrag mindestens 35 €).
 - Ich möchte aktiv im Hospiz-Verein Regensburg e. V. mitarbeiten.
 - Um die Arbeit des Hospiz-Vereins zu unterstützen, möchte ich _____ € spenden.
 - Ich möchte ...

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

Mitglieder werben Mitglieder



Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon
(tagsüber) _____

Beruf _____

Geburstag
(freiwillig) _____

Beitrag (€) _____

Spende (€) _____

Bank _____

IBAN _____

BIC _____

Ich ermächtige den Hospiz-Verein Regensburg e. V.
auf jederzeit widerrufliche Weise,
 den angegebenen Jahresbeitrag,
 einmalig die angegebene Spende
vom oben stehenden Konto abzubuchen.

Datum, Unterschrift

Interview mit Willibald Hogger

Willibald Hogger, stellvertretender Landrat, Landkreis Regensburg, im Interview mit Manfred Beer und Johanna Neumann



Willibald
Hogger

Red.: Wie und wann kamen Sie das erste Mal mit der Hospizidee in Berührung?

Hogger: Das erste Mal kam ich bei der Einweihung des Johannes-Hospizes mit der Hospizidee in Berührung. Damals habe ich mich das erste Mal bewusst gedanklich mit dem Thema Hospiz befasst. Ich habe zuvor zwar schon davon gehört, hatte aber keine Berührung oder einen besonderen Anlass und dann vergisst man das auch wieder. Der Hospizgedanke hat in der Familie natürlich schon immer wieder eine Rolle gespielt.

Red.: Die Oberpfalz war, was die stationäre Hospizversorgung angeht, bis vor eineinhalb Jahren ein weißer Fleck in Bayern. Der Hospiz-Verein als treibende Kraft hat mit den Johannitern die Hospizlandschaft in der Oberpfalz verändert. Wie hat der Landkreis Regensburg als genehmigende Behörde diese Entscheidung wahrgenommen, mitgetragen oder auch unterstützt?

Hogger: Wahrgenommen, das weiß ich nicht. Im Gegensatz zur Stadt Regensburg, wo ja der Bürgermeister einen gewissen Bereich hat, ist das beim Landkreis anders. Da gibt's die Landrätin bzw. den Landrat – und ich bin ja der Vertreter, und es gibt noch zwei weitere Vertreter. Ich habe über Frau Wilhelm mitbekommen, dass hier ein Hospiz gebaut wird. Ich habe nur Positives gehört und ich habe auch gehört, dass sich der

Landkreis finanziell beteiligt hat in der Höhe von ca. 20.000 bis 30.000 Euro. Wir halten das für eine gute Einrichtung, sehen das im Landkreis auch sehr positiv und sind sehr stolz darauf, dass es eine solche Einrichtung auch bei uns gibt. Auch in meiner Familie wird diese Einrichtung positiv gesehen.

Ich war 25 Jahre Bgm. in Laaber und bin seit 1990 Kreisrat. Als Kreisrat bekommt man natürlich nicht mit, wenn Bauanträge gestellt werden. Außer bei so überwältigenden Anlagen wie damals die Tempelanlage in Wiesent.

Red.: Hat das stationäre Hospiz in der Gemeinde Pentling im Landkreis Regensburg eine Signalwirkung für die Oberpfalz?

Hogger: Das denke ich schon, ja. Denn alle anderen Oberpfälzer schauen nun nach Pentling. Ich kann mir vorstellen, dass es mehrere Zentren in der Oberpfalz gibt und dass man sehr bald vielleicht auch im Bereich Schwandorf oder Amberg was unternimmt. Ich weiß nicht, wie sehr das nachgefragt wird, da bin ich jetzt überfragt, aber ich kann mir vorstellen, dass dieses Hospiz in Pentling nicht das einzige bleibt.

Der Bedarf ist ja da und es ist auch wichtig.

Red.: Der demographische Wandel in unserer Gesellschaft geht am Landkreis

Regensburg ja nicht vorbei. Wie nimmt der Landkreis diesen Prozess wahr, was unternimmt er mittelfristig dafür und was unternimmt er langfristig dagegen?

Hogger: Der demographische Wandel, sprich der Rückgang der Einwohnerzahlen, davon bleibt der Landkreis bisher verschont. Das ist völlig atypisch, er nimmt sogar ständig an Einwohnern zu. Wogegen andere Bereiche abnehmen, ist der Landkreis prosperierend – mit Sicherheit ist das auch dem geschuldet, dass die Stadt Regensburg ein immenses Entwicklungspotential mit vielen Arbeitsplätzen hat. Der Landkreis kann wenig dafür tun, weil er keine Gebietshoheit hat. Der Entwicklung gegenzusteuern, ist die Aufgabe der Kommunen, dort werden die Bauflächen ausgewiesen und Programme ausgeführt, die der Freistaat Bayern unterstützt. Zum Beispiel gibt es eine gewisse Landflucht, die Menschen ziehen immer mehr in Stadtnähe.

Im Landkreis fehlen 1 000 Wohnungen und wir stellen im nächsten Jahr Mittel zur Verfügung für den sozialen Wohnungsbau, wobei auch der Wohnungsbau eine Aufgabe der Kommunen ist, die wir damit unterstützen. Momentan erfassen wir auch mit dem Behindertenbeauftragten, wie es in den Gemeinden aussieht mit den Barrieren, und die Gemeinden entwickeln dann einen Plan, dieses mit Hilfe des Freistaats Bayern abzarbeiten, soweit sie finanziell dazu in der Lage sind.

Red.: Der Leitgedanke der Hospizbewegung ist: ambulant vor stationär. Wie schätzen sie unseren überwiegend ehrenamtlichen Beitrag in der Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen im Landkreis ein?

Hogger: Dazu kann ich wenig sagen, weil ich es aus eigener Erfahrung nicht weiß. Aber ich kann mir vorstellen, dass es sehr wichtig ist. Viele Familien haben ein Problem, wie man mit Sterbenden umgeht. Das Thema ist noch immer tabuisiert und ich denke, der Tod gehört zum Leben. Ich stelle fest, dass meine drei Enkelkinder ganz anders mit dem Thema umgehen werden. Es ist eine andere Generation. Das liegt sicherlich auch an der Erziehung. Ich denke, dass die ehrenamtliche Arbeit sehr viel wert – unbezahlbar ist.

Red.: Die Ehrenamtskarte – angenommen oder eine Fehlgeburt?

Wäre es nicht besser, Weiterbildungsmaßnahmen, z. B. im sozialen Bereich auszuloben, anstatt Konsum und leere Plätze im Theater anzubieten? Wie denken Sie darüber?

Hogger: Die Ehrenamtskarte halte ich an sich für sehr gut, weil es für die vielen Ehrenamtlichen eine Anerkennung ist, wenn sie irgendwo verbilligt einkaufen können, aber es kann kein Ausgleich für die Leistung der Ehrenamtlichen sein. Kostenlose Ausbildung usw., ich denke, dass über das Volksbildungswerk solche Angebote doch existieren.

Im Landkreis haben wir auch noch die Freiwilligenkarte, doch auch der Landkreis wird sich umstellen auf die Ehrenamtskarte.

Red.: Auf Grund des am 06. November 2015 vom Bundestag beschlossenen Gesetzes zur Sterbehilfe ist nun die gewerbsmäßige Beihilfe zum Suizid verboten. Welche Meinung haben Sie dazu?

Hogger: Gewerbsmäßige Beihilfe finde ich falsch. Die Sterbehilfe ist ein ganz heikles Problem. Man sollte mit dem Tod

keine Geschäfte machen – außer bei den Bestattern. Das halte ich nicht für gut. Gewerbsmäßig den Tod zu bringen, das widerspricht mir.

Red.: In diesem Zusammenhang wurde auch das Hospiz- und Palliativgesetz verabschiedet. Dabei geht es unter anderem um die verstärkte ambulante häusliche Versorgung, vorrangig im ländlichen Bereich. Sichtbar ist heute schon, dass an die Hospiz-Vereine mit ihren ehrenamtlichen Mitarbeitern weitere Erwartungen gestellt werden.

Uns stellt sich die Frage, wo die Grenze der Ehrenamtlichkeit ist und wie wir uns finanzieren werden. Sehen Sie als Politiker einen Weg?

Hogger: Sie finanzieren sich aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden? Da sind die Kommunen gefragt, denn die Kommunen fördern ihre Vereine, es ist ein Teil ihrer Pflichtaufgaben. Beim Landkreis ist das ein bisschen anders, er hat keine Gebietskörperschaft. Wir fördern zwar Sport und Kultur, nehmen aber diese Förderung nicht aus den Steuermitteln, sondern sie kommen unter anderem von den Sparkassen.

Als Bürgermeister war ich in fast allen Vereinen Mitglied und habe so versucht, meine Anerkennung und Unterstützung auszudrücken. Dadurch bin ich zum Beispiel Mitglied bei den Johannitern und auch beim Bayerischen Roten Kreuz.

Red.: Ihr Grußwort anlässlich unseres 25. Geburtstages hat mich positiv überrascht. Kurz, bündig und teilweise profunde Aussagen zu unserer Arbeit. Daraus folgt natürlich unser Wunsch nach einem Förderer auf politischer Ebene. Könnten Sie sich das vorstellen?

Hogger: Ja, weil ich diese ehrenamtliche Arbeit im Allgemeinen und Ihre im Besonderen schätze. Ehrenamtliche Arbeit machen sehr viele Menschen, aber auf dem Gebiet, auf dem Sie tätig sind, werden das nicht so viele machen und können auch nicht sehr viele machen. Das wäre mir zu belastend.

Red.: Wie sehen Sie die Zukunft der Hospizarbeit und welchen Rat persönlich und als Politiker können Sie uns mit auf den Weg geben?

Hogger: Ich sehe die Hospizarbeit als einen Teil der Daseinsvorsorge in unserem Lebensbereich, halte sie für sehr, sehr wichtig und hoffe auch, dass das so bleibt und nicht an der Finanzierung scheitert. Wenn das alles professionalisiert werden und gewerbsmäßig betrieben würde, hielte ich das für nicht gut. Dann hätten wir nicht mehr das gute Leben in allen Bereichen. Darum sind mir der Hospizgedanke und die Hospizarbeit enorm wichtig.

Red.: Wir bedanken uns herzlich für dieses Interview.

Bildnachweis

Dorothea Bergmann: S. 4; Katrin Dehner: S. 27; Asita Farnusch: S. 1, S. 10, S. 11; Rita Friedl: S. 24; Michi Herrmann: S. 26; Beate Hochmuth: S. 8; Peter Hutter: S. 20 unten, S. 22 unten; LRA Regensburg: S. 17; Ingrid Liemant: S. 20 oben; Johanna Neumann: S. 6, S. 9, S. 12, S. 22 Mitte, S. 23 unten; K.-H. Neumann: S. 25; Petra F. Seitzer: S. 3, S. 22 oben; Irene Söndgen: S. 23 oben

Mitgliederversammlung mit Neuwahl des Vorstandes

Ingrid Liemant



Ingrid Liemant

Am Mittwoch, 20. Januar 2016, fand unsere Mitgliederversammlung im Pfarrsaal von St. Bonifaz statt. Teilgenommen haben 70 Mitglieder.

Nach der Begrüßung durch unsere Vereinsvorsitzende Petra F. Seitzer und einem kurzen Gedenken an die verstorbenen Vereinsmitglieder wurden die Tagesordnung ohne Gegenstimmen angenommen und das Protokoll der letzten MV einstimmig genehmigt.

Im Jahresbericht stellte Petra F. Seitzer vor, dass von 63 aktiven Hospizbegleitern 149 Patienten betreut und 7 855 Stunden geleistet wurden. Hervorzuheben ist, dass die Zahl der Einsätze in Alten- und Pflegeheimen sehr zugenommen hat.

Das verdanken wir vor allem dem unermüdlichen und hartnäckigen Einsatz unserer stellvertretenden Einsatzleiterin Hermine Maurer.

Außerdem wurden Vorträge in den verschiedensten Einrichtungen gehalten und das Projekt „Hospiz und Schule“ erfolgreich weitergeführt, wie der Sprecher des gleichnamigen Arbeitskreises Karl-Heinz Neumann anschließend noch berichtete.

In den Pausen zwischen den Wahlgängen stellte Manfred Beer den unter seiner Leitung neu erstellten Organisationsplan vor, der interessierten Mitgliedern einen Überblick und eine gute Vorstellung unserer vielfältigen Arbeit ermöglicht.



Vorstandschafft des Hospiz-Vereins Regensburg e. V., von links: Manfred Beer, Günter Weichart, Katrin Thomas, Andrea Hellerbrand, Petra F. Seitzer, Thomas Tesseraux, Dr. Heribert Stauder, Johanna Neumann – es fehlt: Gabi Sommer

Erfolgreich waren auch die verschiedenen Spendenaktionen, die insbesondere von Angelika Segerer mit dem Flohmarkt sowie von Manfred Beer mit dem von ihm initiierten Spendenlauf unterstützt wurden und die einen Ertrag von mehreren Tausend Euro erbrachten.

Ein herzliches Dankeschön der Vorsitzenden galt den Hospizbegleitern, den hauptamtlich oft über ihre Zeit hinaus arbeitenden Mitarbeiterinnen sowie dem Vorstand, dessen Mitglieder viel Freizeit und Engagement einbringen.

Ein besonderer Dank galt natürlich den ausscheidenden Vorstandsmitgliedern Professor Dr. Peter Gruß, Ingrid Hutter, die mehr als 10 Jahre mit viel Umsicht und Geschick unsere Finanzen hütete, und Irene Söndgen für eine mehr als 20 Jahre dauernde Tätigkeit im Hospiz-Verein.

Neu in den Vorstand gewählt wurden Katrin Thomas als 2. Vorsitzende, Günter Weichart als Kassenwart und Andrea Hellerbrand als Schriftführerin.

Wiedergewählt wurden Petra F. Seitzer als 1. Vorsitzende und als Beisitzerin bzw. Beisitzer Manfred Beer, Johanna Neumann, Gabi Sommer sowie Dr. Heribert Stauder und Thomas Tesseraux.

Als Kassenprüferinnen wurden Dorle Friedrich und Rosl Ramming einstimmig gewählt.

In einem Ausblick wurde noch auf weitere Aktivitäten unseres Hospiz-Vereins hingewiesen und allen im und für den Hospiz-Verein Tätigen eine erfolgreiche Arbeit und ein gutes Gelingen im Sinne unseres Hospiz-Vereins gewünscht.

Einladung zum Tag der offenen Tür im Johannes-Hospiz

Am **15. Oktober** möchten wir Sie **ab 10 Uhr** gerne einladen, das Johannes-Hospiz zu besichtigen.

Anschließend ist Gelegenheit zum Austausch und zu einem kleinen Imbiss.

Die **Führungen** finden um **10 Uhr, 11 Uhr, 12 Uhr, 13 Uhr** und **14 Uhr** statt.

Damit wir besser organisieren können, bitten wir Sie um **Anmeldung**, entweder telefonisch unter **0941 9925220** oder per Mail an **info@hospiz-verein-regensburg.de**.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Ihr Hospiz-Team

Worte des Dankes

Petra F. Seitzer

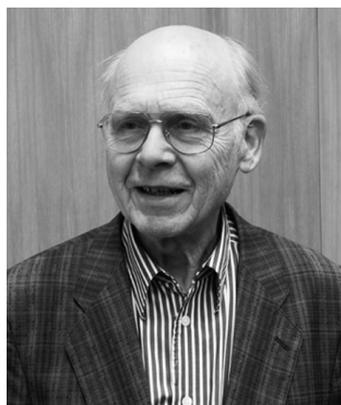


Petra F. Seitzer

Bei der im Januar stattfindenden Mitgliederversammlung sprach unsere 1. Vorsitzende Petra F. Seitzer den Dank des Hospiz-Vereins an die sich verabschiedenden Vorstandsmitglieder aus.

Dank an Peter Groß,
2. Vorsitzender seit 2009

Lieber Peter,
seit 2009 stehst Du mit mir gemeinsam an der Spitze des Vereins. Du hast Dich für uns eingesetzt, hast mich unterstützt bei unterschiedlichsten Veranstaltungen und durch Dein Mitdenken und Mittun. Wenn ich an unsere gemeinsame Zeit im Hospiz-Verein denke, werden mir immer unsere Auftritte beim Benefiz-Ball im Kolpinghaus und der Benefiz-Gala im Hotel Maximilian als allererstes einfallen. Auch durch Deinen pfiffigen Humor hast Du unsere Sitzungen bereichert. Hab Dank für alles, was Du für uns getan hast.



Dank an Ingrid Hutter,
Schatzmeisterin seit 2003

Liebe Ingrid,
Du hast seit 2003 unser Konto in einer Zeit gehütet, die wohl die bewegteste Zeit in unserer Vereinsgeschichte war. Der ganz normale Vereinsablauf, der Bau des Johannes-Hospizes, die Gründung der Stiftung Hospiz-Verein Regensburg haben Dich oft sehr gefordert. Du und Dein Peter, Ihr habt viel Zeit, Hirnschmalz und Herzblut in diese Arbeit gesteckt, von der man nach außen hin leider so wenig sieht. Aber ohne Eure Umsicht und ohne Euer Engagement würden wir jetzt, auch finanziell, nicht so gut dastehen und können, was unsere Finanzen betrifft, doch gelas-



sen in die Zukunft sehen. Liebe Ingrid, danke für Dein Mitdenken und Mitarbeiten. Gott sei Dank bleibst Du, lieber Peter, uns noch erhalten und unterstützt uns weiterhin als IT-Genie.

Dank an Irene Söndgen,

1. Vorsitzende, Schriftführerin und Beisitzerin seit 1994

Liebe Irene,

Du bist seit 21 Jahren in unserem Vorstand, erst als Beisitzerin, dann 6 Jahre lang als erste Vorsitzende, dann wieder Beisitzerin, zuletzt als Schriftführerin. Auch Dir möchte ich ganz herzlich danken für den jahrelangen Einsatz in den verschiedensten Bereichen als Hospizbegleiterin, als Referentin in unterschiedlichen Einrichtungen und Schulen, als Vorstandsmitglied. Ich habe nie im Vorstand ohne Dich gearbeitet und falls ich wiedergewählt werde, wird es eine große Umstellung werden. Liebe Irene, hab Dank für die vielen Jahre, in denen Du Dich für die Hospizidee eingesetzt hast.



Wir gratulieren

Am 27. Januar 2016 wurde **Eva-Maria Scherr** zur Patientenbeauftragten für das Johannes-Hospiz ernannt und erhielt dazu von der zuständigen Sachbearbeiterin am Landratsamt, Frau Haslbeck, ihre Ernennungsurkunde überreicht.

Herzlichen Glückwunsch und ein glückliches Händchen mit den Patienten, den Angehörigen und dem Pflegepersonal des Johannes-Hospizes.



von links: Petra Haslbeck und Eva-Maria Scherr

Wir begrüßen Rita Friedl

Rita Friedl, Supervisorin

Wir begrüßen Rita Friedl als neue Supervisorin in unseren Reihen und wünschen ihr eine gute Zeit.

„Als Psychotherapeutin, Coach und Supervisorin begleite ich Menschen, Teams und Organisationen bei Veränderungsprozessen, in Krisen, an Wendepunkten!

Inzwischen bin ich sicher:

Die größte Konstante in unserem Leben ist die Veränderung! Und die läuft auf die größte Veränderung am Ende unseres Lebens zu, dem Sterben und Tod! Dieses letzte Loslassen zu begleiten, hat sich der Hospiz-Verein zum Ziel gesetzt: Leben bis zuletzt – ein würdevolles Sterben für schwerkranke und sterbende Menschen und deren Angehörigen zu ermöglichen.

Ich freue mich darauf, Sie in dieser so wichtigen Aufgabe zu begleiten: eine Aufgabe, die sicherlich viele wertvolle, intensive und vielleicht auch schöne Momente ermöglicht, aber eben auch traurige, schwer verdauliche ... Momente, die an die eigenen Grenzen führen können.

Was meine Supervisionsarbeit prägt:

- Ziel- und lösungsorientierte sowie transparente Vorgehensweise – in Absprache mit Ihnen
- (Hypno-)systemischer Ansatz
- Mit Herz und Verstand sprechen und hören



- Hin-Hören nicht nur Zu-Hören, Verstehen wollen
- Perspektivenwechsel
- Die Überzeugung, dass wir uns das ganze Leben weiterentwickeln bzw. Grenzen überschreiten können.
- Spiritualität im Leben – im Alltag
- sowie die Bedeutung von Humor

„Lachen schafft Entlastung, fördert den inneren Abstand und rückt Dimensionen zurecht.“, E. Höfner & H. U. Schachtner, 1997.

Was vielleicht auch noch wichtig ist:

- Ausbildung und Fortbildungen in Sprecherziehung (Univ.), Gestalttherapie, (hypno-)systemischer Supervision, Organisationsberatung und Coaching sowie Kunsttherapie
- Art of Hosting
- Anti-Aggressivitäts®- und Coolnesstrainerin
- Fachübungsleiterin Klettern und Bergsteigen“

Hinweis:

Weitere Informationen können Begleiter/-innen unserem Newsletter 011 vom Februar 2016 entnehmen.

Jugendliche der St.-Wolfgang-Mittelschule engagieren sich für unseren Hospiz-Verein

Monika Schwarzfischer, Rektorin

Soziales Engagement wird an der St.-Wolfgang-Mittelschule traditionell großgeschrieben. Erneut errichteten die Schülerinnen und Schüler am 2. Adventssonntag vor dem Eingangsbereich der Galeria Kaufhof am Neupfarrplatz ihren Stand, um in ihrer Freizeit für einen guten Zweck Spenden zu sammeln.

Angeboten wurden Produkte, die alleamt von den Schülerinnen und Schülern der 5. bis 10. Jahrgangsstufen produziert wurden. Im Fachunterricht Soziales, Technik und Kunst entstanden mit Kreativität und Handgeschick Waren wie Konfitüren, Gelees, leckere Weihnachtsplätzchen, kunstvolle Weihnachtskarten, dekorative Engel, Christbaumschmuck, Vogelhäuschen und vieles mehr. Es gibt inzwischen sogar „Stammkunden“, die den Stand jedes Jahr besuchen.

Seit Jahren besteht eine Kooperation zwischen der St.-Wolfgang-Mittelschule und Galeria Kaufhof in Form von Prakti-

ka und Betriebserkundungen bis hin zur Mitgestaltung von Schaufenstern. Im Rahmen dieser Partnerschaft stellt Galeria Kaufhof die Verkaufsfläche für die Aktion zur Verfügung und unterstützt damit das soziale Engagement der Schule.

Dieses Jahr ging der komplette Erlös der Spendenaktion an den Hospiz-Verein Regensburg, der schwerstkranke Menschen auf ihrem letzten Weg in Würde begleitet und auch deren Angehörige betreut.

Der Hospiz-Verein stellte seine Arbeit älteren Schülerinnen und Schülern bereits im Unterricht vor. So konnten die Schülerinnen und Schüler den Passanten das Projekt und den Spendenzweck souverän erklären. Die „Kunden“ zeigten sich äußerst aufgeschlossen für das Thema und entsprechend spendabel. Insgesamt konnte die stolze Summe von 1.000 € an den Hospiz-Verein übergeben werden.



Rektorin M. Schwarzfischer mit den Schülersprechern (T. Zweck, K. Petri) und J. Neumann

Mit erschreckenden Bildern leben und sterben

WOCHENENDSEMINAR IN PASSAU, 11.03. – 13.03.2016

Michi Herrmann



Michi
Herrmann

Am späten Freitagnachmittag kamen wir im Bildungshaus „Spectrum Kirche“ in Passau an. Es herrschte eine lockere Stimmung – Wiedersehensfreude – und eine gewisse Spannung lag in der Luft: Wie wird das Wochenende? Was kommt auf uns zu? Wie geht’s uns dabei?

Am Abend stellte sich Herr Dr. Christoph Hutter vor, der uns bereits zum zweiten Mal als Referent zu Verfügung stand.

Einleitend begann Dr. Hutter mit Gedanken zum Thema Resilienz. Was ist Resilienz? Die 7 Säulen der Resilienz: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbststeuerung, Verantwortung übernehmen, Beziehungen & Zukunft gestalten. Punkte, die eine sehr wichtige Basis für unsere Begleitungen, aber auch für unser Leben sind, und die wir uns zu Herzen nehmen sollten.

Am Samstag und Sonntag starteten wir voller Neugier in den Tag. Wir erarbeiteten in kleinen Gruppen von 4 – 5 Personen persönliche Erfahrungen zu Kriegszeiten. Die Begegnungen waren ganz unterschiedlicher Natur: Der eine wusste von Erzählungen, der andere war „hautnah“ mit der Thematik konfrontiert, und ein weiterer konnte nur wenig dazu beitragen, weil nicht darüber geredet wurde, es ein „Tabuthema“ war. Unbehagen und gellendes Schweigen! „Jene, die es nicht erlebt haben, werden

nie wissen, wie es war; jene, die es wissen, werden es nie sagen; nicht wirklich, nicht alles.“ (Elie Wiesel). Ich werde ihn nie fragen! Frag ja nicht! ...

Im Laufe der Tage durchlebten wir verschiedene Gefühlsebenen, da jeder einzelne von uns auf eine gewisse Art und Weise mit dieser Thematik konfrontiert ist und war.

Es fand eine Verflechtung der Generationen statt, zu der Freud meinte: „Keine Generation ist imstande, bedeutsamere seelische Vorgänge vor der nächsten zu verbergen.“

Was sehen wir heute in unserer Arbeit und was können wir tun?

Wichtige Punkte, die wir als Hospizbegleiter für unsere Arbeit nutzen könnten/sollten:

Haltung bewahren, Sprechen erlauben, Schweigen ertragen, eine gewisse Schutzfunktion einnehmen, mit Vermutungen und unscharfen Bildern leben – trauern.

Am Sonntag fuhren wir nach einem lehrreichen Wochenende nach Hause. Ein herzlicher Dank an Herrn Dr. Hutter, der uns nicht nur mit seinem Wissen, sondern auch mit seinen extravaganten Schuhen, die sicherlich auf den guten Geschmack seiner Frau zurückzuführen sind, sehr gut in Erinnerung bleiben wird. Zugleich hoffen wir, dass er uns in ein paar Jahren wieder als Referent zur

Verfügung stehen wird. Sicher habe ich diejenigen neugierig gemacht, die dieses Jahr nicht dabei sein konnten. Vielleicht wollen diese an der kommenden Jahres-

fortbildung 2017 unbedingt teilnehmen!

Ich wünsche euch noch eine erfolgreiche, gesunde, zufriedene Zeit und freue mich auf ein baldiges Wiedersehen!

Benefizkonzert des Kammerorchesters der Uni Regensburg

Katrin Dehner



Am Abend des 29.04.2016 lud das Kammerorchester Regensburg zu einem Benefizkonzert für den Hospiz-Verein ins Audimax ein. Dahinter verbarg sich sehr bescheiden und ohne weitere Erwähnung auch das letzte offizielle Konzert des Kammerorchesters unter der Leitung seines Gründervaters Graham Buckland.

Die 1. Vorsitzende Petra F. Seitzer begrüßte das Publikum und stellte die Arbeit des Hospiz-Vereins Regensburg vor. Sie bedankte sich für die Unterstützung und die Organisation des Benefizkonzertes.

Das Niveau des Orchesters, das aus professionellen Musikern und Musikerinnen sowie aus Instrumentalisten der Studentenschaft besteht, zeigte sich bereits im ersten Stück. „Threndody“, eine Trauermusik, die Graham Buckland selbst komponiert hat, zeichnet sich durch ein rundes, homogenes Zusammenspiel aus, das sehr ruhig und sphärisch langen Atem beweist und schließlich in Harmonien verglimmt, bis nur noch der Kontrabass mit gezupften Vierteln in das offene Ende führt.

Mit Mozarts Konzert für Flöte, Harfe und Orchester folgte ein abrupter Stimungswechsel hinein in die Wiener Klassik. Die beiden Solistinnen Johanna

Kerschbaum (Flöte) und Alexandra Magritsch (Harfe) zeigten sich den Soloparts mehr als gewachsen. Deshalb war der große Applaus für die Leistung der beiden jungen Damen völlig berechtigt. Nach der Pause wartete mit Alban Bergs Violinkonzert aus dem Jahre 1936 dann ein Schwergewicht der Zwölftonmusik, dessen komplexe Struktur – basierend auch auf einer ausgeklügelten Zahlensymbolik – alle Sinne forderte.

Gekonnt und höchst sensibel gestaltete Sándor Galgóczi die Soli, blieb trotz der Vertracktheit der Partitur in einer leicht geführten Virtuosität. Das alles eingebettet in einen differenzierten und dynamischen Orchesterklang, plastisch und gestalterisch auf hohem Niveau. Das instrumentale Requiem im Gewand eines Violinkonzerts wurde dank eines klaren und präzisen Dirigats spürbar und berührend. Der zitierte und immer wieder gebrochene Choral „Es ist genug“ aus Bachs Kantate „O Ewigkeit, du Donnerwort“ wurde der eindringliche Brückenschlag zum wohltätigen Zweck des Abends.

Herzlichen Dank an Graham Buckland und das Kammerorchester der Universität Regensburg für den gelungenen und stilvollen Abend und die großartige Unterstützung für unseren Hospiz-Verein.

Termine und Veranstaltungen

- | | |
|-------------------------|---|
| 21.07.2016
18:00 Uhr | Hinhören – Hinsehen* : Einsamkeit im Alter – Ursachen und Konsequenzen
Referent: Prof. Dr. Clemens Tesch-Römer |
| 15.09.2016
18:00 Uhr | Hinhören – Hinsehen* : Geld regiert die Welt? – Ein Plädoyer für das Soziale in unserer Marktwirtschaft
Referent: Dr. Wolfgang Kessler |
| 28.09.2016
19:00 Uhr | Die Aufgaben eines gesetzlichen Betreuers und die Grenzen seiner Tätigkeit
Referentin: Andrea Weber-Lechner, Regensburger Betreuungverein e. V.
Pfarrsaal St. Bonifaz, Killermannstr. 24, Regensburg |
| 15.10.2016
ab 10 Uhr | Tag der offenen Tür im Johannes-Hospiz
bitte anmelden, siehe Seite 21 |
| 28.10.2016
19:30 Uhr | Benefizveranstaltung für unseren Hospiz-Verein
Harfenkonzert mit Veronika Ponzer
Kirche St. Emmeram, Regensburg |
| 17.11.2016
18:00 Uhr | Hinhören – Hinsehen* : Vom Wert der Vielfalt – Menschen mit Behinderung als Bereicherung
Referentin: Irmgard Badura |

*Die Vortragsreihe „Hinhören – Hinsehen“ findet im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder, Prüfeninger Straße 86, Regensburg, im Großen Hörsaal, Haus St. Vinzenz, 3. Stock statt.



Mit dieser Bankverbindung können Sie an den Hospiz-Verein spenden:
Sparkasse Regensburg,
IBAN: DE95 750 500 00 0000224980 – BIC: BYLADEM1RBG
Eine Angabe des Verwendungszwecks ist erwünscht.

- **Offener Trauertreff**
14. Juli, 8. September, 10. November,
jeweils von 17:00 – 19:00 Uhr in den Räumen des Hospiz-Vereins
- **Trauercafé** (offener Gesprächskreis)
6. August, 1. Oktober, 3. Dezember
jeweils von 15:00 – 17:00 Uhr in den Räumen des Hospiz-Vereins