

chen brachte. Er hatte fast zeitgleich seine geliebte Frau nach langer Leidenszeit verloren. Im Trauerseminar, an dem auch meine beiden Freundinnen teilnahmen, betonte er, dass er auf keinen Fall alleine bleiben wolle. Diese Einstellung fand ich in dieser Situation schlicht und ergreifend UNMÖGLICH! Und dieser unmögliche Mensch hat sich doch dann tatsächlich in mein Herz geschlichen.

Und genau das wollte ich doch nicht. Ich hatte doch meine unbewältigte Trauer, meinen tiefen Schmerz, meine Erinnerungen und eine Menge Formalitäten und Entscheidungen, die angegangen werden mussten. Der unmögliche Mensch wurde dann von dem „3blättrigen Mädchen-Kleeblatt“ akzeptiert und so wurden wir zum „Kleeblatt“.

Und wieder ging eine Veränderung in mir vor. Plötzlich zog ich bei Schwierigkeiten nicht mehr den Schwanz ein, sondern vertrat meine Position wieder wie früher mit Energie und Durchsetzungsvermögen. Mit dieser neuen Energie fühlte ich mich stabil genug, um im Januar 2016 die Ausbildung zur Sterbebegleitung bei der Hospizbewegung Meerbusch zu wagen. Dabei wurde mir sehr schnell klar, dass noch ein langer, steiniger Weg vor mir lag. Die emotionale Belastung war extrem. Ich musste mich aus einer anderen Perspektive mit meiner Trauer auseinandersetzen. Manchmal fühlte ich mich der Belastung nicht gewachsen und wollte kniefen. Jede meiner Häutungen ließ mich noch

dünnhäutiger zurück. Und dann kam die erste Begleitung, vor der ich wirklich Angst hatte. Die Angst dieses Sterbenden vor dem endgültigen Abschied löste meine Unsicherheit, der Situation nicht gewachsen zu sein, auf. Plötzlich war wieder Boden unter meinen Füßen und ein entscheidender Schritt in das neue, fremde Leben war getan.

Da war aber noch etwas, das mir Kopfzerbrechen machte: „Unser Mann“ hatte sich nicht nur in mein Herz geschlichen, sondern auch meine Seele berührt. Und genau das wollte und brauchte ich doch nicht, wo ich gerade meine Balance wiedergefunden hatte. Irgendetwas sagte mir auch, das darfst du nicht. Das nennt man wohl Angst vor der eigenen Courage? Angst vor einer Verletzung? Angst vor einem erneuten Verlust?

Irgendwann waren mir all meine Bedenken und Ausflüchte gleichgültig. Ich habe mein Hasenherz in beide Hände genommen und mir die Erlaubnis gegeben, mein neues Leben so zu leben, wie ich es für richtig und



© fotolia

gut halte. In meinem Herzen ist Platz für eine neue Liebe und ein neues Glück. Ich habe mich entschieden für diesen liebenswerten Menschen, mit dem ich den Rest meines Lebens verbringen möchte.

Nach Monaten in getrennten Wohnungen sind wir im vergangenen Jahr zusammengezogen und mussten notgedrungen bei der Zusammenlegung zweier Haushalte auch von vielen liebgewonnenen Einrichtungsgegenständen und gesammelten Erinnerungsstücken aus unserer Vergangenheit Abschied nehmen.

Im April dieses Jahres haben wir den Gang zum Standesamt gewagt und aus 2 x ICH ist ganz offiziell ein WIR geworden im Beisein der beiden anderen Kleeblätter. Unsere Vergangenheit hat uns geprägt und zu den Menschen gemacht, die wir heute sind. Wir können nicht über unseren Schatten springen. Aber wir haben den Mut aufgebracht, das große Geschenk, das uns gemacht wurde, anzunehmen und in Liebe und Vertrauen unser Leben gemeinsam zu gestalten, ohne die beiden geliebten Menschen, deren Tod uns zusammengeführt hat, zu vergessen.

Mit diesen Worten möchte ich allen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, Mut machen ihre Trauer zu leben, sich aber nicht darin einzurichten. Trauerarbeit ist

hart und fordert uns heraus. Trauer und traurig sein wird uns Zeit unseres Lebens begleiten. Wir dürfen aber auch Glück annehmen, wenn es uns begegnet. Heute glücklich sein, schließt unser vergangenes Glück und die Trauer um einen geliebten Menschen nicht aus. Niemand hat das Recht unsere Gefühle zu bewerten oder zu beurteilen. Wir tragen die Verantwortung für uns und unsere Entscheidungen.

Gabriele Schamuhn
Ehrenamtliche Sterbebegleiterin

TERMINE/VERANSTALTUNGEN

- Trauercafé, jeden 1. Montag im Monat, Abweichungen werden bekannt gegeben
- Alle vier Wochen Gesprächskreis für 30 – 60jährige, die ihren Ehe/Lebenspartner verloren haben, Termine bitte im Hospizbüro erfragen.
- Einzelbegleitung für Jugendliche und junge Erwachsene, Termine bitte im Hospizbüro erfragen, wenn gewünscht Gesprächskreis möglich
- Trauerseminar, geplant Mai 2018

IMPRESSUM

Hospizbewegung Meerbusch e.V.

Vorsitzender: Heribert Wirtz

Necklenbroicher Straße 30 • 40667 Meerbusch

Telefon: 0 21 32 / 7 38 09 • Fax: 0 21 32 / 75 76 26

email: info@hospizbewegung-meerbusch.de • Internet: www.hospizbewegung-meerbusch.de

Spendenkonto:

IBAN: DE87 3055 0000 0000 7452 81 • BIC: WELA DE DN



HOSPIZ IN MEERBUSCH

INFORMATIONEN AUS DER AMBULANTEN HOSPIZBEWEGUNG MEERBUSCH e. V. DEZEMBER 2017

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ist Ihnen das auch schon einmal passiert? Gerade ist es nur schwer auszuhalten: Die Probleme häufen sich. Ich weiß nicht, wo ich zuerst anfangen soll. Der Stress wächst, das Chaos bricht sich Bahn. Überall nur dunkle, düstere Farben. Und dann mit einem Mal das Unerwartete, wie aus dem Nichts: Es klärt sich auf, die Probleme lösen sich auf oder werden relativiert, alles passt zusammen.

Wohl einen solchen beinahe magischen Augenblick hatte Marie Luise Kaschnitz im Sinn, als sie dieses 1962 veröffentlichte Gedicht schrieb:

Manchmal stehen wir auf
Stehen wir zur Auferstehung auf



© fotolia

Mitten am Tage
Mit unserem lebendigen Haar
Mit unserer atmenden Haut

Nur das Gewohnte ist um uns
Keine Fata Morgana von Palmen
Mit weidenden Löwen
Und sanften Wölfen

Die Weckuhren hören nicht auf zu ticken
Ihre Leuchtzeiger löschen nicht aus

Und dennoch leicht
Und dennoch unverwundbar
Geordnet in geheimnisvolle Ordnung
Vorweggenommen in ein Haus aus Licht

Die Verse habe ich im letzten Jahr bei einem Besuch der Stralsunder Nicolaikirche auf einem kleinen Flyer gefunden. Seitdem sind sie zu einem meiner Lieblingsgedichte geworden.

Solche strahlend hellen Momente dürfen auch wir bei unseren Sterbebegleitungen und in unserer Trauerarbeit erleben, und zwar bei den Sterbenden und ihren Angehörigen wie auch bei uns selbst. Bis dahin ist es oft ein

langer, mühsamer Weg, bei dem Schritte zurück keine Seltenheit sind und der Ausgang alles andere als gewiss ist.

Auf den folgenden Seiten berichten Betroffene von ihren „Trauerwegen“. Sie haben sich mutig auf ihre Trauer eingelassen, dunkle Stunden aushalten müssen und glücklicherweise auch wirklich helle Augenblicke erlebt. Sie haben Wandlungen durchgemacht und sind nunmehr in gewisser Weise Verwandelte.

Mit allen guten Wünschen für das neue Jahr grüßt Sie ganz herzlich

Ihr Alfons Stappert

Mitglied des Vorstands
und ehrenamtlicher Sterbebegleiter

NEUANFANG – BEGINN EINES ANDEREN LEBENS

Als mein Mann vor acht Jahren starb, dachte ich, auch mein Leben ist zu Ende. Meine Lebenssituation hatte sich komplett verändert. Wegen seiner schweren Erkrankung hatte ich mich entschlossen, meine Berufstätigkeit aufzugeben. Ich hatte nun ein leeres Haus und musste nicht mehr arbeiten. In dieser für mich trostlosen Situation fand ich Frau Fuß, die mich mit ihrer



© fotolia

Trauerarbeit Schritt für Schritt ins Leben zurückführte. Mehr als 10 Jahre lang hatte ich mich erst um meine kranken Eltern und dann um meinen Mann gekümmert, so dass eigene Interessen auf der Strecke blieben.

Zeit meines Berufslebens hatte ich mir vorgenommen, ehrenamtlich zu arbeiten, wenn ich nicht mehr so eingespannt bin. Dieser Zeitpunkt war nun gekommen. Meine erste Aufgabe fand ich bei der Hospizbewegung Meerbusch im Öffentlichkeitsausschuss. Damit war ein erster Anfang für ein anderes, neues Leben gemacht. Es folgten weitere Aufgaben im ehrenamtlichen Bereich. Ich begann zu reisen und konnte mich erstmalig nach vielen Jahren nach Dingen umsehen, die mir Spaß machen. Ich wurde Mitglied bei der Volksbühne in Düsseldorf, bin zu einem Italienisch-Kurs gegangen und habe mit dem Malen angefangen. Ich lernte neue Menschen kennen, die heute ein wichtiger Bestandteil meines Lebens sind.

Weitere Schritte in mein neues Leben waren das Loslassen von der Kleidung meines Mannes, das Renovieren des Hauses, die Umgestaltung des Vorgartens und der Kauf eines neuen Fernsehers. Bei jeder Aktion hatte ich das Gefühl, ihn zu verraten. Aber

inzwischen kommt auch immer häufiger der Gedanke: Das hätte ihm gefallen.

So gingen die Jahre ins Land und meine gesundheitlichen Probleme nahmen zu – in gleichem Umfang wie die Reparaturanfälligkeit unseres Hauses. Von der Natur nicht mit handwerklichem Geschick und Können ausgestattet, stellte mich die kleinste Reparatur vor eine große Herausforderung. Ich brauchte und brauche für viele Dinge Hilfe. Irgendwann begann die Überlegung, mich von dem Haus, das wir beide gekauft, gebaut, eingerichtet hatten, zu trennen. Der Prozess war sehr schmerzhaft, hatte ich doch die glücklichste Zeit meines Lebens hier verbracht. Inzwischen habe ich meine Traumwohnung gefunden. Die letzten Wochen in unserem Haus waren sehr emotional; der Blick in unseren Garten endete immer mit Tränen. Als jedoch die Kisten gepackt waren, war mir das Haus fremd. Es war nicht mehr meins. Der Umzug, den ich weitestgehend allein organisiert habe, war ein Kraftakt, der mich über meine Grenzen hinaus gefordert hat. Ich lebe jetzt in einer schönen Wohnung, in der längst noch nicht alles fertig ist. Ich fühle mich wohl, bin aber noch nicht ganz angekommen. Wenn ich in meinem neuen Wohnzimmer sitze, stelle ich mir vor, dass mein Mann mir zulächelt.

Mein Neubeginn war somit nicht eine einmalige Aktion. Es waren ständig kleine Schritte, die immer wieder in

einem Neuanfang mündeten.

Angelika Barmscheidt
Ehrenamtliche Mitarbeiterin im Öffentlichkeitsausschuss

FÜR EINEN NEUANFANG

Vor ca. 11 Monaten fing alles an: Ich war 18 Jahre alt, als mein Vater starb. Innerhalb von gut 3 Jahren verlor ich insgesamt vier Menschen, die für mich und mein Leben wichtig waren. Mein Vater starb mit 53, mein Onkel, Papas Bruder, mit 62 Jahren und meine beiden Großväter innerhalb eines Monats mit 93 Jahren. Alle vier sind für mich auf eine sehr kurzfristige Art und Weise gestorben, auf die ich hier jetzt nicht weiter eingehen möchte.

Ja, da bist du mit jetzt 18 Jahren eigentlich erwachsen, innerlich aber ein großer Junge und noch nicht richtig fertig entwickelt. Auf einmal stehst Du da! Du bist absolut macht-



© fotolia

los und kannst nichts gegen das Schicksal tun. Für mich eine total schlimme Situation, mit der ich gar nicht klargekommen bin. Wie auch? In unserer Gesellschaft gibt es Trauer. Sie ist da und fertig! Morgen geht das Leben halt weiter, aber innerlich gehst du so richtig vor die Hunde. Zum Glück war da meine Mutter, die meine Hilflosigkeit erkannte und die ich ihr anvertraute. Sie überzeugte mich zu einer Trauerbegleitung bei der Hospizbewegung. Und nun ging es mit dem Thema Mut erst einmal richtig los.

Mut, sich einzugestehen, dass es ohne fremde Hilfe nicht weitergeht.

Mut, sich einzugestehen, dass die Lücke, die der Verstorbene hinterlässt, nicht zu schließen ist.

Mut, diesen neuen Weg jetzt mit allen Veränderungen zu gehen.

Mut, die Schätze, die der verstorbene Mensch gegeben hat, fest in sich zu schließen und zu nutzen.

Nils Nörenberg

NEUBEGINN – MUT ZUM WEITERLEBEN

Im November 2014 wurde mir innerhalb von 48 Stunden meine große Liebe entrissen. Plötzlich war alles dunkel und leer. 40 glückliche Jahre konnten dieses Dunkel nicht durchdringen. Das vertraute WIR gab

es nicht mehr. Das zurückgebliebene ICH war zerbrochen, traumatisiert, verängstigt, mutlos, paralysiert. Schlaflose Nächte in abgrundtiefer Verzweiflung, verwischte Tage - unterteilt in funktionieren müssen und nicht verstehen können und auch nicht wollen. Familie und Freunde standen bereit zur Unterstützung, aber es kam mir so vor, als könnten sie mich in dieser Situation nicht verstehen. Ihre Uhren tickten weiter, meine Uhr war stehengeblieben. Aber sie waren da und das war gut so.

Das Lebensmotto meines Mannes war „immer nach vorne schauen“. Damit hat er mich manchmal zur Verzweiflung gebracht. Es ist meine Überzeugung, dass die harmonische Ehe (in der sich auch gefetzt wurde) mit einem lebenslustigen und neugierigen Optimisten, der auch eine sehr verantwortungsvolle und nachdenkliche Ader hatte, mir die Kraft und den Mut gegeben hat, den Weg aus dem schwarzen Loch zu suchen und mich einer unerwarteten Herausforderung zu stellen.

Irgendwann im Trauercafé – im Gespräch mit anderen Betroffenen – deutete sich langsam eine leichte Veränderung an. Es wurde mir klar, dass ich nicht der einzige Mensch war, dessen Leben sich gnadenlos verändert hatte. Es entwickelte sich sogar eine Freundschaft zu zwei großartigen Frauen. Noch heute gratulieren wir uns, dass wir die Energie aufbrachten, diese Hilfe anzunehmen.

Es mag durchaus sein, dass ich mich unbewusst dagegen gewehrt hatte, aber plötzlich war da ein Mann, der mich wieder zum La-