



DIE GRUPPE WAR WERTVOLL

„Vom Schmerz des Verlustes meines Mannes war ich so gebannt. Ich hatte gar nicht gewusst, dass ich neu anfangen kann.“

Wir, die Teilnehmer eines Trauerseminars bei der Hospizbewegung Meerbusch e.V., haben durch das Seminar Mut gefunden, neue Wege ins Leben zu gehen. Die Seminarleiterin hat uns in verschiedenen Stufen dabei begleitet und uns gezeigt, unseren Blickwinkel auf den Verlust durch den Tod des geliebten Partners zu erweitern.

Beim Gruppengeschehen gab es zwei Elemente:

Zum einen gehörten immer Gesprächsrunden dazu. In einem geschützten, vertrauensvollen und wertschätzenden Rahmen wurden wir motiviert, offen über unsere Erfahrungen in der Trauer zu sprechen. Wir fühlten uns dabei gut aufgehoben und es war eine Nähe durch den gemeinsamen Schmerz spürbar. So konnten wir uns gegenseitig stärken, indem wir uns immer

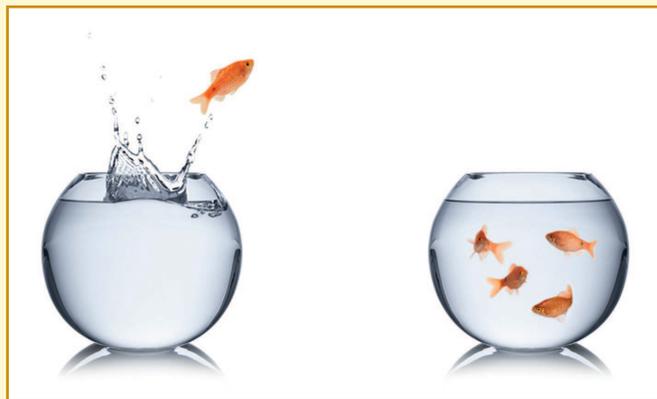
ehrlicher auch über die schwierigen Dinge aus der Vergangenheit austauschten. Wir fanden zunehmend neue Zugänge zu dem Positiven während der Krankheits- und der Sterbephase und dem Leben davor.

Neben den Austauschrunden brachte die Seminarleiterin stets einen Impuls oder eine Methode ein. Wir setzten uns mit Texten und Bildern auseinander, malten selbst oder fühlten uns in Märchen ein. Die Anregungen aus dem Seminar haben wir häufig erst im Nachhinein für uns verarbeitet.

Es wurde ein Prozess bei uns allen angestoßen, der den Blick auf ein Leben in Fülle von uns Zurückgebliebenen lenkt und die guten Erfahrungen mit dem/der Verstorbenen würdigen kann.

Wir danken der Hospizbewegung und Frau Fuß sehr dafür, dass wir dieses Angebot wahrnehmen konnten. Es war eine Chance für uns: Bei allem Schmerz über den Verlust können wir den Tod auch als Chance deuten, uns über unser eigenes Leben bewusster zu werden. Wir können in Beziehung zu uns selbst und zu anderen Menschen einen Neustart, einen „Reset“, wagen. Um es mit Molière zu sagen: „Wo sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere“.

Anke Holtkötter, Monika Muys, Tatjana Nörenberg, Andrea Szomm, Michael Hübner



© fotolia



Teilnehmer des laufenden Trauergesprächskreises von 30 – 60jährigen, 1xmonatl, zuvor haben alle Einzeltrauergespräche geführt und das Trauerseminar absolviert

TERMINE/VERANSTALTUNGEN

Trauercafé Sonnenstrahl

Das Trauercafé wird an jedem 1. Montag eines Monats (Abweichungen werden bekannt gegeben) durch Frau Gudrun Fuß und Frau Renate Bondorf betreut. Veranstaltungsort: Altes Küsterhaus, Düsseldorf Str. 6, 40667 Meerbusch

Trauerwanderung

Trauerwanderung durch den Meerbuscher Wald für zirka 1 Stunde

Wenn jeder Schritt einem Trost spendet: Der Leitgedanke der Wanderung ist das Thema: Bewegung, Vorankommen, weitergehen und nicht stillstehen.

Bewegung im Inneren und Äußeren.

Start: Mittwoch, 20.06.2018, 15:00 Uhr, weitere Termine: 18.07.18, 22.08.18, 19.09.18, 17.10.18, 21.11.18

ehrenamtliche Trauerbegleiterin:
Frau Veronika Müller

Anmeldung über das Hospizbüro, Tel. 02132/73809 oder info@hospizbewegung-meerbusch.de

Einzelbegleitung für Jugendliche und junge Erwachsene: Termine bitte im Hospizbüro erfragen, wenn gewünscht Gesprächskreis möglich.

Ausbildung für ehrenamtliche Mitarbeit in der Sterbebegleitung

Oktober 2018

Beginn eines neuen Ausbildungskurses für *ehrenamtliche Mitarbeit in der Sterbebegleitung*.

Ausbildungsziele: Selbsterfahrung – Umgang mit Krankheit, Tod und Trauer – Kompetenz in Krisensituationen.

Kursablauf: Ausbildungseinheiten abends u. überwiegend am Wochenende.

Zeitraum: fünf bis sechs Monate.

Auskunft erteilt: Frau Gudrun Fuß, Geschäftsführerin/Koordinatorin, Tel. 02132/73809

Jubiläumsfeier 25 Jahre Hospizbewegung Meerbusch e.V.

Am Freitag, 05.10.2018 um 18:30 Uhr feiert die Hospizbewegung Meerbusch e.V. ihr Jubiläum im Gartencenter der Firma Garten Selders, Badendonker Str. 9, 40667 Meerbusch

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.

JUNI 2018

KRANKHEIT - ALS SCHICKSAL, SCHICKSAL - ALS CHANCE

Liebe Leserin, lieber Leser,

bei Kindern sprechen wir gerne davon, dass sie nach jeder Krankheit augenscheinlich einen kleinen Sprung in ihrer Entwicklung gemacht haben. Sie sind scheinbar „gereift“ durch die Krankheit. Ist es dieser Aspekt, den wir meinen, wenn wir feststellen: Krankheit beinhaltet auch immer eine Chance?

Ich denke, es ist vielschichtiger. Betrachten wir es doch aus den verschiedenen Perspektiven. Ich bin die Kranke. Wie erlebe ich die Krankheit? Von der Diagnose angefangen über die Symptome, die Behandlung und Therapie vollzieht sich ein

Prozess in verschiedenen Phasen – ähnlich dem Prozess des Trauerns. Da erlebe ich Hoffnungslosigkeit und Wut, das Gefühl, ausgeliefert zu sein. (hier kommt auch der Begriff „Schicksal“ ins Spiel), Linderung, Einwilligen und Hoffnung, mal Kraftlosigkeit mal ungeheure Lebenskraft.

Ich bin Begleiter eines Kranken – als Angehöriger oder Pfleger. Ich bin gelähmt und wütend, motiviert und engagiert, apathisch und hoffnungsvoll.

Für mich als Kranken und als Begleitung kommt jedoch eines erst einmal nicht in den Sinn: Dass diese Situation, diese Krankheit eine Chance bedeutet. Denn „Chance“, das hört sich sehr positiv und bereichernd an – zu positiv!



© fotolia

Als Pfarrerin darf ich Menschen auch in Krankheit und Sterben begleiten – Erkrankte wie Angehörige. Eines verbietet sich mir: im laufenden Begleiten: Krankheit als Chance zu bezeichnen. Ich beobachte jedoch oft, dass gerade eine Krankheitsphase intensiv als Chance genützt wird (werden kann). Da sprechen Menschen miteinander und



nehmen Kontakt auf, wo lange Funkstille herrschte, ja ein Kontaktabbruch in der Vergangenheit passiert war. Da gelangen Menschen zu Erkenntnissen und zu einer unglaublichen Weisheit. Da wächst das Erkennen des wahren Wertes von Lebenszeit, Gewichte werden anders verteilt.

Ich kann das nur dankend beobachten und immer wieder auch für solche Chancen und Geschenke beten – dass Gott sie in den jeweiligen Situationen schenkt. Denn ich glaube nicht an ein namenloses, strafendes oder auch gnadenloses Schicksal, sondern an einen Gott, der mitgeht und mit aushält.

Oft entdecken wir erst im Nachhinein diese Kraft, die das Schwere leicht werden ließ.

Heike G.

Heike Gabernig,
Pfarrerin und Mitglied des Vorstandes

sich nicht binden wollte. Wie sehr sie mich liebte, habe ich in den Jahrzehnten unseres Zusammenlebens erleben dürfen. Mit ihrer künstlerischen Begabung und Liebe entführte sie mich in eine für mich überwältigende neue Welt, während ich mit meiner realistisch geprägten Grundeinstellung wohl in ein freudloses "erfolgreiches" Leben abgeglitten wäre. Meine Pläne und deren Ausführung hat sie stets ohne Kritik unterstützt. Im Laufe der Zeit sind wir jedoch dazu übergegangen, unsere Pläne abzustimmen.

Unser Beruf- und Privatleben war sorglos und glücklich. So planten wir seit langer Zeit eine gemeinsame Rentner- und Wohlfühlzeit. Mit meiner Frage: „Moppelchen, wo hast du das Auto geparkt“, begann für uns ein unplanbarer Abschnitt unseres Lebens. Die körperliche Schwäche und Demenz erforderte Hilfe. Schon bald wohnte eine Pflegerin bei uns. Die finanzielle Belastung nahm stetig zu – unsere Altersvorsorge in gleichem Maße ab. Um bei Ärzten und Behörden in ihrem Sinne handeln zu

LIEBE GEBEN / LIEBE NEHMEN

Ich habe meine Frau vor zwei Monaten verloren.

Wir lernten uns vor 45 Jahren kennen und verliebten uns sofort. Erst später stellten wir fest, dass Helga 8 Jahre älter war. Aus diesem Grund weigerte sie sich, mich zu heiraten. Als kluge Frau begründete sie ihre Haltung damit, dass sie



© fotolia



können, war unsere Heirat notwendig. Ich schlug ihr das Datum 20.10.2010 vor, weil ich mir den Hochzeitstag gut merken könnte. Nach zwei Tagen und der „Drohung“ – sonst gehe ich von der Fahne! – war sie einen Tag vor ihrem Geburtstag bereit.

Nach ca. fünf Jahren zog sich Helga bei einem Sturz in der Wohnung eine Oberschenkelhals-Fraktur zu. Nach der Operation war sie stark geschwächt. Die Pflegekraft wäre in der Wohnung überfordert gewesen. Es gelang mir, sie in der Pflegeabteilung einer Senioren-Residenz unterzubringen. Ich zog in ein Einraum-Appartement, das ich heute noch bewohne.

In den folgenden vier Jahren besuchte ich sie täglich. Bei den Pflegekräften hatte ich fast „Personalstatus“ erreicht. Die Zeit mit „Moppelchen“ war schön und innig. Am 18.11.2017 rief mich die Pflegekraft an und informierte mich, dass sich Helgas Allgemeinzustand sehr verschlechtert hatte. Ich fuhr sofort zu ihr und bin heute sehr glücklich, dass ich bei ihr war, als sie eingeschlafen ist.

In der Folgezeit erledigte ich alles, was zu tun war, und stellte mich den neuen Anforderungen, weil ich sicher war, so meine Trauer zu bearbeiten. Ich wollte nicht traurig sein. Wie falsch und schädlich diese Einstellung war, zeigte mir mein Körper. Er bremste mich einfach aus. Mein Hausarzt stellte fest, dass sich mein Blutdruck enorm erhöht hatte. Er leitete umgehend eine Therapie ein. Da er mich seit Jahren kennt, erkannte er aber auch sofort die Ursache für meinen Zustand. Er riet mir, sofort einige Treppen

hinaufzugehen und Frau Fuß um einen Gesprächstermin zu bitten - was ich auch tat.

Ich nahm drei Termine wahr. Bis heute ist mir nicht klar bewusst, wie mich Frau Fuß in den Gesprächen führte. Daher beschreibe ich nur die Wirkung auf mich. Ich konnte meine Trauer zulassen, erfüllte meinen Weg zur behutsamen Erleichterung. Ich lernte, mich an die gemeinsamen glücklichen Stunden zu erinnern, die Erinnerungen zu sammeln und in mein Leben einzuflechten. Ich erkannte, dass ich nun offen und unvoreingenommen – versehen mit dem Rüstzeug unserer Liebe – weitergehen kann.

Nach dem Tod meiner Frau habe ich mir überhaupt nicht vorstellen können, wie mein Leben weitergeht. Doch es ging - erleichtert und offen - weiter. Frau Fuß schlug mir dann den Besuch des Trauercafés vor. Bei diesem Treffen führte sie mich durch eine zielgerichtete Frage zu einem Punkt, der meine klare Entscheidung herausforderte. Glücklich und überzeugt konnte ich sagen: „Ich will aktiv leben!“ Mit dieser Einstellung erlebte ich den folgenden Monat und konnte mir keine weitere Wohlfühl-Steigerung mehr vorstellen.

Beim zweiten Treffen im Trauercafé konnte ich meine Erkenntnisse benennen. Während ich meine Gedanken aussprach, bemerkte ich, dass Zusammenhänge zwischen der Jugendzeit und Gegenwart ans Licht drängten. Rückblickend erkenne ich, dass vieles, was ich als Zufall einordnete, nur die Folge der in der Vergangenheit erlebten oder vermissten Zuwendungen ist. Glücklich und

überzeugt kann ich sagen „Ich habe Klarheit gewonnen“. Mit dieser Klarheit habe ich erkannt, dass meine bedingungslose Liebe und Zuwendung zu meinem „Moppelchen“ ihr Leben verschönt und meine Zukunft lebenswert gemacht hat.

Peter Hofmann, 75 Jahre alt

Nach mehreren Einzeltrauergesprächsterminen ist Herr Hofmann seit Mai 2018 Trauerseminar- u. Trauercafé-Teilnehmer

KRANKHEIT ALS SCHICKSAL IN DER STERBEBEGLEITUNG

In der Antike bestand die Einstellung, dass der Mensch der Willkür der Götter ausgesetzt sei. Wenn er die ihm gesetzten Grenzen überschritt, wurde er von den Göttern bestraft. Er war einem zerstörenden Schicksal ausgesetzt, jeden Tag konnte ihn dieses Schicksal treffen. Er besaß aber die Größe, dieses vom Schicksal und den Göttern verhängte Los auf sich zu nehmen. (Beispiel „Antigone“ oder „Elektra“ von Sophokles).

Ich bin der Überzeugung, dass es keinen „strafenden Gott“ und somit auch keine „Schuld“ gibt. Für mich bedeutet Krankheit ein Aus-der-Harmonie-Fallen, Aus-der-Ordnung-heraus-Geraten von Körper-Geist und Seele. Im so genannten



„Schicksal der Menschen“ zeigen sich meiner Meinung nach z.B. Verhaltensmuster, die sich über Generationen verfestigt haben und zu bestimmten Lebenszuständen beitragen, neben vielen äußeren Faktoren, die durch die Gesamtheit der Menschheit und ihrem Tun bestimmt werden.

In meiner Rolle als Sterbebegleiterin kann und soll ich „das Schicksal“ nicht ändern, im besten Fall kann ich neue Wege aufzeigen, damit umzugehen, z.B. durch eine gemeinsame Betrachtung der bereits beschrittenen Wege der Vergangenheit. Oft begleite ich ein Stück des Lebensweges und dabei gelingt es, neue Wege mit Perspektiven zu entdecken. Auf diesen gemeinsamen Wegen erlebe und erfahre ich ebenso Neues, mir ebenfalls Unbekanntes. Somit wird der, den ich begleite, auch für mich zum Begleiter auf meinem eigenen Schicksalsweg. Wir sind miteinander zutiefst verbunden im Geben und Nehmen.

Elke Küppers-Frehe,
ehrenamtliche Mitarbeiterin



© fotolia