

BEGEGNUNGEN



HOSPIZVEREIN
KASSEL E.V

3/2009



Liebe Leserinnen und Leser,

stellen Sie sich vor, Sie müssten sich plötzlich und gegen ihren Willen allein auf eine lange beschwerliche Reise begeben, deren Ziel Sie nicht kennen. Sie müssten auch noch sehr viel Gepäck mitnehmen, das Sie ganz allein zu tragen hätten. Wie würden Sie sich fühlen? Vielleicht zuerst verwundert, fas-



sungslos, geschockt, dann ärgerlich, überfordert, später hilflos, ängstlich, verzweifelt, müde, einsam, unverstanden, minderwertig. Und vielleicht käme Ihnen auch die Frage: Warum trifft es gerade mich?

So fühlen sich Menschen, die sich in einem Trauerprozess befinden. Sie stehen am Anfang eines langen Weges, den sie gehen müssen, obwohl sie nicht wollen und sich auch nicht dazu in der Lage fühlen.

Eine junge Frau, die plötzlich ihren Ehemann verloren hatte, erzählte mir einen Traum. Sie befand sich auf einem sehr steilen, mit runden Steinen gepflasterten Weg, dessen Ende sie nicht sehen konnte. Es war dunkel, und ihre bloßen Füße fanden auf den glitschigen Steinen nur schwer Halt. Sie hatte Angst zu fallen, musste sich weit vorbeugen und konnte nur den nächsten Stein sehen. Jeder Schritt kostete viel Kraft, und sie fühlte sich unendlich langsam. Im Gespräch erkannte sie sich auf ihrem Trauerweg – belastet, gefährdet, eine tiefe Traurigkeit spürend, hoffnungslos.

Ein Trauerweg führt uns durch dunkle Schluchten, auf steile Berge, durch endlosen, heißen Wüstensand, aber auch zuweilen durch Landschaften, deren Schönheit wir erst nach und nach wieder wahrnehmen. Ab und zu begegnen uns andere Menschen, die ein Stück mitgehen und uns sogar gelegentlich stützen.

Manchmal steht in einer trostlosen Gegend eine Bank, auf der wir ausruhen und uns stärken können, ehe wir weiterziehen. Wichtig ist, dass wir auf dem Weg und in Bewegung bleiben. Später sehen wir deutlicher, dass es vorwärts geht, und wir erleben, dass wir stärker, gelassener und reifer werden.

Trauer ist normal, kommt im Leben jedes Menschen vor und ist Bestandteil und Aufgabe des Lebens. Die meisten Menschen werden damit fertig. Sie benötigen nur punktuell Unterstützung und lernen danach, wieder Freude und Lust am Leben zu finden. Doch es gibt auch erschwerte Trauer, die sich als ein mühsamer und quälender Weg zeigt. Sie kann auftreten, wenn sich z.B. mit dem aktuellen Verlust alte, nicht verheilte Wunden wieder öffnen, beim Tod von Kindern oder Verlust durch Suizid. Diese Trauernden sind auf Hilfe angewiesen, damit sie auf ihrem Weg weitergehen können und nicht erstarrt in der Vergangenheit hängen bleiben.

Im Hospizverein ist die Unterstützung Trauernder ein Schwerpunkt. Sowohl in Einzelgesprächen als auch in offenen oder geschlossenen Trauergruppen finden Betroffene hilfreiche Angebote und

Menschen, die zuhören und Zeit haben. Somit ist Trauerbegleitung wie ein stabiles Geländer am Rand eines Trauerweges und bietet Halt und Trost und hilft zu neuem Lebensmut.

Dieses Heft widmet sich in der Hauptsache dem Thema Trauer. Es bietet Ihnen einen Einblick in diese wertvolle Arbeit und leistet so auch einen kleinen Beitrag dazu, diese Angebote weiter bekannt zu machen.

Uta Booth
Geschäftsführende Koordinatorin

Das Mitteilungsblatt des Hospizvereins Kassel e.V. erscheint in freier Folge.

Herausgeber: Hospizverein Kassel e.V.
Druck: Druckerei Riehm
Zentgrafstraße 43A, 34130 Kassel

Spendenkonten:

Evangelische Kreditgenossenschaft Kassel:
Konto 469 (BLZ 520 604 10)
Kasseler Sparkasse:
Konto 10 32 747 (BLZ 520 503 53)
Kasseler Bank:
Konto 101 22 57 04 (BLZ 520 900 00)

Redaktion:

Dr. Eberhard Schwarz (V.i.S.d.P.)
Uta Booth,
Christa Joedt,
Karl-Heinz Eckhardt
Hans-Joachim Haas
Jan Uhlenbrock

Zuschriften (Leserbriefe, Anregungen usw.) erbeten an:

Geschäftsstelle des Hospizvereins,
Die Freiheit 2, 34117 Kassel,
Tel.: 7004-161/162, Fax 7004-229.
E-mail: info@hospizverein-kassel.de

Anschriften

Vorsitzender des Hospizvereins:
Dr. Eberhard Schwarz,
Nordshäuser Straße 24 A, 34132 Kassel
Geschäfts- und Beratungsstelle:
Die Freiheit 2, 34117 Kassel,
Tel.: 7004-161/162, Fax 7004-229.
E-mail: info@hospizverein-kassel.de
Internet: www.hospizverein-kassel.de

Kooperationspartner:

Stationäres Hospiz Kassel:
Konrad-Adenauer-Straße 1,
Tel.: 316 97 65, Fax 316 97 67.
E-mail: leitung@hospizkassel-gesundbrunnen.org
Internet: www.hospizkassel-gesundbrunnen.org

Fotos:

Hans-Joachim Haas, privat
S. 6: Wilhelm Dietzel, HNA

Mitglied im
Diakonischen Werk
in Kurhessen Waldeck e. V.



Kooperationspartner



DEUTSCHE HOSPIZ STIFTUNG
atientenschutz für Schwerstkranke und Sterbende

Weil Sterben auch Leben ist

Abschied – Erschütterung von Selbst und Welt

Die zwanzigjährige Melanie äußert suizidale Absichten und ritzt sich. Sie ist aber auch seit dem sechsten Lebensjahr unzufrieden und ruhelos. Damals haben sich Vater und Mutter getrennt. Sie verlor plötzlich ihren Status als von den Eltern und den Großeltern geliebtes und verwöhntes Mädchen und musste sich mit der Mutter in einer kargen und nicht mehr von anderen Erwachsenen freundlich begleiteten Welt zu rechtfinden. Durch eine weitgehende Verarmung der Mutter hatte sie auch viele Annehmlichkeiten des Lebens verloren.

Die Trennung der Eltern hatte eine weitgehende Trennung vom Vater zur Folge. Aber auch die übrige Welt wurde erschüttert, weil nun die täglichen Besuche bei den Großeltern ausblieben, die dem Kind ein Gefühl von Geborgenheit und Bindung vermittelt hatten.

Mich begleitet schon lange die Vorstellung, dass das Leben eine abschiedliche Existenz darstellt, ganz im Sinne des Apostels Paulus („Wir haben hier keine bleibende Stadt...“). Von Kindesbeinen an müssen wir lernen, uns zu verabschieden und mit diesem Abschied umzugehen.

Das Beispiel von Melanie zeigt die Folgen von Trennung und Verlust als Erschütterung des Selbst und der Welt des jungen Menschen. Es zeigt allerdings auch, dass selbst die auffällige psychische Deformation noch als Lösungsmittel für die psychosoziale Krise genutzt wird, der Mensch also Kraft zur Anpassung auch in dieser Krise hat. Diese These von der Trennung als Erschütterung einerseits und der Kraft von psychischer Verarbeitung der Trennung andererseits ist bemerkenswert. Die Tränen, die beim Abschied vergossen werden, sind einerseits eine symptomatische Folge der Erschütterung über den Verlust und andererseits schon ein spontaner und unbewusster Versuch der Selbstheilung durch eine partielle Auflösung von Spannungen und Steuerungsanstrengungen und zudem ein Mittel, die Umwelt zu Mitgefühl und Lösungsversuchen zu veranlassen.

In der Regel entspricht die Reaktion auf Trennung dem gelernten Bindungsverhalten.

Bindung ist eine instinktive Reaktion auf drohende Trennung und Verlust und soll die Trennungsangst mindern, aber andererseits stellt die Trennung eine unbewusste oder bewusste Herausforderung zu höherer sozialer Reife und zur intelligenten Lösung von inneren Konflikten und Spannungen dar. Der Mensch schwankt in seiner Entwicklung zwischen Angst und Geborgenheit, Bindungsmustern und Trennungsangst und lernt daran.



Während am Anfang die Mutter als *secure base*, als sichere Basis, zur Verfügung steht, wird im Laufe der Entwicklung die Bereitschaft zur Trennungsangst provoziert, und es gilt, dieser Angst gegenüber eine Lösung zu entwickeln.

In unserer Gesellschaft müssen Kinder zunehmend mit Trennung rechnen und Abschied nehmen lernen. Die Eltern gehen auseinander, Angehörige sterben, die vermeintliche Sicherheit, die durch Bindungsmuster erzeugt wurde, schwindet, das Selbstbewusstsein wird durch die erzeugten Ohnmachtsgefühle erschüttert. Ja, das Selbst und die Welt des Kindes wird erschüttert. Das Kind muss lernen, mit dieser Erschütterung leben zu lernen, ohne langfristige Schäden oder ungünstige Prägungen zu erleiden.

Wir können dem Kind helfen, Abschied zu nehmen, wenn wir selbst bereit sind, unser Leben als abschiedliche Existenz anzuerkennen, und wenn wir bereit sind, die schmerzliche Lücke mit Liebe und Anteilnahme zu füllen.

Rüdiger Haar

Psychologische Beratungsstelle
des Diakonischen Werkes Kassel

Abschied gestalten: Rituale am Totenbett

Abschiedlich leben bedeutet auch ganz konkret Abschied nehmen können von Menschen in unserer Nähe, die gestorben sind. Ich habe manchmal erlebt, wie Menschen hilflos und fragend am Bett eines Toten stehen, dem sie noch unendlich viel sagen oder mitgeben wollten. Wie lässt sich der Abschied nach dem Verscheiden eines lieben Menschen gut gestalten? Wie kann man dieser wichtigen Zeit ein Ritual geben, das einem selbst und anderen hilft, würdig und in einer guten Form Abschied von zu nehmen? Ich empfinde es als hilfreich, wenn darüber bereits vor dem Tod Klarheit besteht und die Angehörigen, Freunde sich über ein Ritual, das von vielen mitgetragen werden kann und das zum Verstorbenen passt, Gedanken gemacht haben. Das Waschen und Herrichten des Toten ist z.B. eine liebevolle Art, Abschied zu nehmen. Wer übernimmt diese Aufgabe, und was soll der Tote tragen (Anzug, Hemd, Krawatte, Kleid, Lieblingskleidung)? Wie soll das Sterbezimmer hergerichtet werden (Kerzen, religiöse Symbole, wenn es angebracht ist, wie ein Kreuz, eine Osterkerze, Weihwasser)? Sollen den Verstorbenen frische Blumen oder Blütenblättern umgeben, seine Lieblingsblumen in den gefalteten Händen liegen (oder bei religiösen Menschen ein Kreuz oder Rosenkranz)? Wenn die Angehörigen und Freunde, die an der Abschiedsfeier teilnehmen wollen, versammelt sind, kann passende Musik mithilfe eines CD-Spielers eingespielt werden (ein Lieblingsstück oder ein anderes zur Situation passendes

Musikstück). Es ist gut, im Vorfeld jemanden mit der Ausarbeitung oder Durchführung des Rituals zu beauftragen. Das entlastet in dieser schweren Situation. Ein Text, der zum Verstorbenen passt oder der ihm wichtig war (Gedicht, Kurzgeschichte oder Bibeltext), ein persönliches Wort (Wunsch, gute Eigenschaft des Verstorbenen), gesprochen oder aufgeschrieben und auf das Sterbebett gelegt – eine schöne Begebenheit, oder eine Begebenheit, die man mit der verstorbenen Person erlebt hat, erzählen. Wenn es angebracht ist, können auch (religiöse) Lieder gesungen werden. Auch eine kurze Zeit der Stille (1-2 Minuten) ist oft wohltuend. Am Ende des Rituals sollte jeder die Möglichkeit haben, sich persönlich vom Verstorbenen zu verabschieden. Ist der Kreis der sich Verabschiedenden religiös offen, bietet sich zum Abschluss ein gemeinsames Gebet an (Vater unser, Ave Maria, freiformuliertes Gebet). In katholischen Gebieten wird gern Weihwasser zum Besprengen des Verstorbenen gereicht. Dies soll an die Taufe erinnern, die dem Verstorbenen



eine besondere Würde verliehen hat und an den damit verbundenen Glauben an das verheißene ewige Leben. Wichtig ist, dass das Ritual nicht zu lange dauert oder überfordert. Wer auf sein Herz hört und sensibel ist für die Situation, dessen Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Literaturhinweise:

Angelika Daiker/Anton Seeburger:
Zum Paradiese mögen Engel geleiten. Rituale zum Abschied nehmen, Schwabenverlag, 2007 (besonders für christlichreligiöse Menschen).

Martina Görke-Sauer: Im Land der Trauer. Abschiedsrituale, Patmos, 2006.

Jan Uhlenbrock,
Ehrenamtlicher Hospizbegleiter, Theologe

Die vier Traueraufgaben und ihre Bedeutung für die Hospizarbeit

Vielen, die sich mit der Begleitung Trauernder beschäftigen, sind die dazu in der Vergangenheit entwickelten Phasenmodelle hinreichend bekannt.

In den Phasenmodellen wird beschrieben, in welcher Situation sich Trauernde jeweils befinden, wie sie sich verhalten.

Eine andere Herangehensweise hat J. William Worden, Professor der Psychologie in England, auf Grund seiner Forschungsarbeiten gewählt: Er hat die Trauerprozesse in Form von „Aufgaben“ beschrieben. Diese „Aufgaben“ folgen keiner Systematik im Sinne eines Stufenmodells. Trauernde können gleichzeitig mit mehreren Aufgaben beschäftigt sein. Modelle besagen, dass viele Menschen nach Verlusten in ähnlicher Weise fühlen und handeln, aber nicht alle. Trauer ist ein individueller Prozess, der viel mit der eigenen Biographie zu tun hat. Die von Worden beschriebenen vier Aufgaben können helfen, Trauerprozesse besser zu verstehen.

Nachfolgend geht es darum, die vier Traueraufgaben darzustellen und aufzuzeigen, wie Hospizarbeit Bedingungen schaffen kann, dass Angehörige den Sterbeprozess begleiten und den verstorbenen Menschen verabschieden können.

Aufgabe 1: Den Verlust als Realität akzeptieren

Die erste Aufgabe besteht darin zu akzeptieren, dass der/die Betreffende tot ist und nicht zurückkehren wird, dass ein Wiedersehen mit dem Verstorbenen in diesem Leben nicht mehr möglich ist. Das Gegenteil davon, den Verlust zu akzeptieren, ist das nicht wahr haben wollen. Der Verlust wird geleugnet. Leugnen kann sich auf verschiedenen Ebenen und in verschiedenen Formen abspielen, aber meist betrifft es Tatsachen des Verlustes, seine Bedeutung oder seine Endgültigkeit.

Für die Hospizarbeit bedeutet das: den Prozess des Sterbens zu klären, pflegerische Handlungen zu erläutern oder deren Unterlassung zu begründen, Möglichkeiten des weiteren Verlaufs zu besprechen, Ängsten und Vorbehalten Raum zu geben, Angehörige zur Selbstpflege zu ermuntern, mit auszuhalten, was nicht zu ändern ist.

Aufgabe 2: Den Trauerschmerz erfahren

Gefühle wie Einsamkeit, Kummer, Angst, Wut, Schuld, Verzweiflung, Liebe, Leere, Sehnsucht können in kurzer Folge und bisher nicht gekannter Intensität auftreten. Das kann zu körperlichen Schmerzen, Schlafstörungen, Unruhe, Konzentrationsstörungen führen, aber auch zu Empfindungslosigkeit und Ablenkungsbedürfnis. Das alles sind normale Begleiterscheinungen intensiver Trauerprozesse.

Trauerbegleitung hat die Aufgabe, Raum für indi-

viduelle Gefühlsäußerungen ohne jede Wertung zu schaffen. Information über die Normalität intensiver, widersprüchlicher Gefühle kann den Trauernden helfen, sich selbst und andere Familienmitglieder zu verstehen.

Aufgabe 3: Sich anpassen an die Umwelt, in der der/die Verstorbene fehlt

Dieser Prozess beginnt in der Sterbephase, wird in Ausmaß und Vielschichtigkeit erst nach und nach begriffen. Da müssen Aufgaben übernommen werden, die bisher der Partner erledigt hat. Neue Fertigkeiten sind zu erlernen, neue Rollen zu übernehmen.

Ein Anstoß zur Bewältigung kann in der hospizlichen Begleitung gegeben werden, alles Weitere ist Aufgabe nachgehender Trauerarbeit in Einzelbegleitung und Trauergruppen.

Aufgabe 4: Der/Dem Toten einen neuen Platz zuweisen und weiter leben

Diese Aufgabe hat Chris Paul - Vorsitzende des Trauerinstituts Deutschland e.V. - aus der englischen Literatur übersetzt, da Wordens Neuformulierung nicht in die deutsche Literatur eingegangen ist:

Worden betont den Aspekt des Erinnerens und Bewahrens im Gegensatz zum Begriff des Loslassens. Es geht darum, in der eigenen Gefühlswelt und im Umfang mit der Umwelt einen neuen Platz für den Verstorbenen zu finden, einen wichtigen Platz, der Raum lässt für die Liebe zu anderen. Das ist ein langfristiger Prozess, der Jahre dauern kann. Sigmund Freud schrieb 1929 an seinen Freund, dessen Sohn verstorben war: „Man weiß, dass die akute Trauer nach solch einem Verlust ablaufen wird, aber man wird ungetröstet bleiben, nie einen Ersatz finden. Alles, was an die Stelle rückt, und wenn es sie auch ganz ausfüllen sollte, bleibt doch etwas Anderes.“

Literaturhinweis: J. William Worden, Beratung und Therapie in Trauerfällen; Chris Paul, Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung; Chris Paul und Monika Müller, Trauerprozesse verstehen und begleiten



Carmen Debus,
Pflegefachkraft im Hospiz Kassel
und Trauerbegleiterin

Persönliche Gedanken

Als letztes Jahr meine Mutter schwer erkrankte und zum Pflegefall wurde, entschied ich mich, meinen lang gedachten Wunsch, den Hospizverein zu unterstützen, jetzt zu verwirklichen.

Dieses Jahr im Frühjahr begann meine Ausbildung im Kolpinghaus, und zeitgleich starb auch meine Mutter. Ich kann nicht genau sagen, was es war - doch ich fühlte mich wie auf einer kleinen Insel - ich hatte etwas Fundament unter mir - bedingt durch den Vorbereitungskurs und einen für mich sehr wichtigem Satz einer Freundin: "Vertrau dem Prozess".

Als ich aus Spanien von der Bestattung meiner Mutter wieder zurückkehrte, hatte ich jede Menge ganz persönlicher Erfahrungen gemacht. Ich fühlte mich reich beschenkt durch den Einblick in diese andere und doch gleiche Welt. Für mich war vieles klarer geworden, meine Sinne waren geschärft, mein Gespür war so sensibel, dass ich wahrnehmen konnte, dass der Umgang mit dem Tod vielen Menschen Angst macht oder sie sogar verstummen lässt.

Somit hatte ich in Begegnungen mit anderen oft wenig Austausch, Verständnis oder auch Anteilnahme, was mir sehr zu schaffen machte.

An dem Kurswochenende, gab mir Frau Moser das Buch „Ohne dich“ von Freya von Stülpnagel. In diesem Buch fand ich mich wieder: gleich gesinnte, gleich fühlende Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht hatten, kamen hier zu Wort. Die Beschreibungen waren so authentisch mit meinen Empfindungen und Erlebnissen, dass ich mich durch das Buch getragen und verstanden gefühlt habe. Ich war gestärkt und konnte so meinen Empfindungen weiter nachgehen. Jetzt wusste ich, dass das der Trauerprozess ist.

Mit der Zeit bekam ich beim Weiterlesen ein Gefühl für meinen inneren Prozess und ahnte, was noch auf mich zukommen würde. Deswegen entschied ich mich, das Buch zu kaufen und es als einen hilfreichen Ratgeber für diesen langen Weg zu Hause zu haben.

Für mich war es genau der richtige Zeitpunkt, es zwei Wochen nach dem Tod meiner Mutter erhalten zu haben. Aus diesem Buch haben wir dann sogar einen Text für die Dankeskarte meiner Mutter genommen, einen sehr einfühlsamen und klaren Text, der mein Leben spiegelt:

*„Es wird besser, sagen die anderen.
Es wird anders, sage ich,
denn der Schmerz hat sich gewandelt,
doch verlässt er mich nicht.
Es ist anders, sagen die anderen,
es ist besser, sage ich,
denn das Leben ist jetzt klarer und viel tiefer für
mich.“*

Verfasser unbekannt

Oties Vives, Ehrenamtliche

Außergewöhnliche Unterstützung unserer Hospizarbeit – Nachruf auf Liesa Schmitt-Brünler

Die meisten von Ihnen werden in der HNA gelesen haben: „Die Blumenfrau ist tot“.

Liesa Schmitt-Brünler, die trotz eigener schwerer



Erkrankung seit vielen Jahren den Hospizverein Kassel und das Hospiz Kassel durch den Verkauf ihrer selbstgebundenen Blumensträuße unterstützt hat, ist ihrer Krankheit erlegen. Sie starb am 05. Juli 2009, kurze Zeit nach ihrem letzten Einsatz für unsere Arbeit.

Mit den Blumen aus dem eigenen großen Garten in Fuldabrück, die sie liebevoll arrangiert am Fuße der Treppenstrasse anbot, hat sie sich einen ganz besonderen Platz erobert, und zwar in den Herzen der Menschen, die gerne bei ihr kauften, mit ihr sprachen und für die sie als Unterstützerin und Förderin tätig war.

Ihr Bedürfnis, anderen zu helfen hat sie beispielhaft umgesetzt. Dabei nahm sie sogar zusätzliche eigene Kosten in Kauf, z.B. das Zubehör für die Gebinde. Das konnte mal eine schöne Kugel im Adventsstrauß sein oder ein selbstgebackenes Lebkuchentmotiv, das an Draht befestigt und geschickt eingebunden war. Jeder Strauß war ein Unikat! Ihre Aktionen wurden von ihrem Ehemann tatkräftig unterstützt. Auch ihm gilt unser Dank für seinen Einsatz.

Liesa Schmitt-Brünler hat ein Beispiel dafür gegeben, wie man durch die Kraft der Überzeugung für eine gute Sache, mit Eigeninitiative, Kreativität und ho-

hem persönlichen Einsatz viel erreichen kann. Wir haben großen Respekt vor ihrem Engagement und werden uns dankbar an sie erinnern.

Ulla Pfeiffer
Koordinatorin, Hospizverein Kassel

Interview mit einer Trauernden

Marion Ginda, 58, hat vor ca. zwei Jahren ihren Partner Günther verloren. Sie lebten 13 Jahre zusammen. Er war 63 Jahre, als er an den Folgen von Lungenkrebs starb. Vorausgegangen waren zwei Jahre Krankheit mit vielen Beschwerden, Untersuchungen und einer sehr belastenden Chemotherapie. Die letzten drei Monate verschlechterte sich sein Zustand zunehmend. Er konnte aber, bis auf wenige Tage vor seinem Tod, zu Hause leben. Beide waren bereits vorher einmal verheiratet. Frau Ginda hat ihren ersten Mann durch einen Unfall vor 20 Jahren verloren.

Frau Ginda, wie haben Sie das Sterben von Günther erlebt?

Es war ein ständiges Auf und Ab von Hoffen und Bangen. Jeder von uns hat viel mit sich alleine ausgemacht, nur manchmal konnten wir miteinander über unsere Ängste und Sorgen sprechen. Ich wollte es bis zum Schluss nicht wahrhaben. Selbst an seinen letzten Tagen im Krankenhaus. Ich habe gedacht, die helfen ihm dort, und dann kommt er wieder nach Hause. Ich war wie vom Donner gerührt, als er dann tot war. Ich habe mich von ihm verabschiedet und mit ihm geredet, als würde er noch leben.

Wie ging es Ihnen in der ersten Zeit nach seinem Tod?

Es war einfach nur furchtbar. In der leeren Wohnung fühlte ich mich sehr verlassen. Ich bin dann in ein tiefes Loch gefallen, war niedergeschlagen und traurig, habe ganz viel geweint, war ängstlich und konnte mich zu nichts aufraffen. An der Arbeit habe ich versucht zu funktionieren, aber irgendwann ging es nicht mehr. Ich musste einsehen, dass ich selbst Hilfe brauchte.

Was haben Sie dann gemacht?

Ich war in ärztlicher Behandlung und eine zeitlang arbeitsunfähig. Mein Arzt hat mich auch auf die Trauergruppe hingewiesen. Erst habe ich eine Weile überlegt, bin dann aber doch hingegangen. Irgendwas musste ich ja tun. Ich war dann erst ein paar Mal in der offenen und dann in der geschlossenen Gruppe.

Wie waren Ihre Erfahrungen?

Die offene Gruppe war für mich in der akuten Zeit als Anlaufstelle gut. Auf längere Sicht wäre es nicht der richtige Platz für mich gewesen. Immer wieder neue Trauernde, und jedes Mal habe ich dann auch wieder von G. erzählt. Irgendwie bin ich da nicht weiter gekommen.

Im März begann dann eine neue geschlossene Gruppe, in die ich wechseln konnte. Hier waren es immer wieder die gleichen Teilnehmer.

Ich bin ein Gruppenmensch, und mir hat die Zeit dort sehr gut getan. Die Möglichkeit zu haben über meine Gefühle und Gedanken zu reden, zu merken, dass ich nicht alleine bin, zu hören, wie es die anderen machen, Anregungen mitzunehmen – das hat mich sehr unterstützt. Wir sind uns in der Zeit näher gekommen, und ein großer Teil der Gruppe trifft sich auch heute noch. Wir unternehmen etwas gemeinsam, reden über alles Mögliche und lachen auch viel. Außenstehende würden nie denken, dass wir eigentlich eine Trauergruppe sind. Hier kann ich aber auch offen über G. sprechen und über meine Gefühle. Ich werde verstanden.

Wie sehen sie Ihre Trauer heute?

Meine Trauer hat sich in den zurückliegenden zwei Jahren verändert, aber sie ist ja noch nicht vorbei. Günther und ich hatten eine tolle Partnerschaft, wir hatten viel Zeit für uns. Das war in meiner ersten Ehe anders, wir waren jung, haben eine Familie gegründet – ich stand an einem ganz anderen Punkt in meinem Leben. Um meinen ersten Mann habe ich auch getrauert – aber auf eine andere Art. Man kann es einfach nicht vergleichen. Es hat lange gedauert, bis ich wirklich verstanden habe, dass Günther nicht mehr wiederkommt. Irgendwie ist er immer bei mir. Ich rede häufig mit ihm, auch am Grab. Ich bin dankbar für die gemeinsame Zeit. Die vielen Erinnerungen sind ein Teil von mir, wie ein Schatz. Ich bin oft noch traurig, aber ich kann mich auch wieder mehr am Leben freuen. Ich bin froh, dass ich meine Arbeit habe, und ich weiß, dass es gut wäre, wenn ich mehr unternehmen würde, aber das braucht vielleicht einfach noch ein bisschen.

Das Interview führte
Doris Weißenfels, Trauerbegleiterin

**Bis zum 11. Oktober 2009
zeigt das Museum für
Sepulkralkultur Kassel,
Weinbergstraße 25–27 die
Ausstellung:
BIS ZULETZT, Neun Zwischenräume
für Kunst, Kultur und Religion**

Der Titel der Ausstellung verweist auf etwas offensichtlich Wichtiges: Woran wir BIS ZULETZT glauben, gibt uns Kraft; was wir BIS ZULETZT verteidigen, hat einen hohen Wert für uns. Fetische und Versuchungen, Größenphantasien und Masken, Identifikationen mit Tieren und andere Motive werden uns als bewegende Themen vor Augen geführt. Die Ausstellung bezieht sich auf all das, was uns im Leben begleitet, also auf das, was vor dem Tod kommt und auf die letzten Dinge, die sich mit dem Übergang, dem Danach beschäftigen.

Die gezeigten Exponate sind Kunstwerke aus unterschiedlichen Zeiten und Kulturen und umfassen praekolumbische, asiatische und afrikanische Skulpturen und Kultobjekte



ebenso wie Beispiele aus der zeitgenössischen Kunst. So ergeben sich zwei Erfahrungsebenen: Einerseits wird deutlich, welche unterschiedlichen Antworten die Künste, Kulturen und Religionen auf zentralen Fragen der Menschheit gefunden haben, andererseits zeigt sich Gemeinsames in zunächst unterschiedlichen Gestaltungen.

Öffnungszeiten: Di – So 10 – 17 Uhr; Mittwoch 10 – 20 Uhr

Jeden Mittwoch um 18 Uhr findet eine öffentliche Führung statt.

Termine:

Forum Palliativmedizin und Hospizarbeit
Veranstalter: APPH Nordhessen

16. September 2009, 15.30 – 17.00 Uhr
Kolpinghaus, Großer Saal
Komplementäre Heilmethoden - Diskussion
Kathrin Jahns
Dr. med. Ulrike Söling
Dr. med. Henning Saupe

11. November 2009, 15.30 – 17.00 Uhr
Kolpinghaus, Großer Saal
*Die ambulante Palliativversorgung in Nordhessen –
Aktueller Stand und Perspektive*
Dr. med. Wolfgang Spuck

19. November 2009, 19:30 Uhr
Mitgliederversammlung Hospizerverein Kassel e.V.
Kolpinghaus Großer Saal



Von der Kraft der Erinnerung

Menschen hinterlassen Spuren im Leben und in der Erinnerung ihrer Mitmenschen. Von diesen Spuren erzählen die Einträge in den mittlerweile vier Erinnerungsbüchern, die wir im Hospiz Kassel angelegt haben. Erst im Jahr 2004 wagten wir diesen Schritt, insbesondere ermutigt durch denjenigen Hospizgast, der das erste Buch mit einem, mit *ihrem* ganz persönlichen Märchen vom „Schlüssel zum Paradies“ begann. Sie – der erzählende Hospizgast – schloss ihre Erzählung mit den Worten: „Und wenn sie dann gestorben ist, so lebt sie weiter in den Herzen der Menschen, die sie geliebt haben.“

Darum geht es in allem, was Menschen den Büchern in so vielfältiger Weise anvertraut haben: Sie halten die Erinnerung an einen lieben Menschen wach, an sein Wirken, an seine Lebendigkeit, an die Kraft im unbeschwerten Leben und in der Zeit des Sterbens, das auch ein Teil des Lebens ist.

Wir finden viele Fotografien, kleine Gemälde und Zeichnungen in den Büchern, entlehene Gedicht- und Liederzeilen und selbst formulierte, tief anrührende Worte, mit Blüten und Blättern, mit Bändern und sicherlich auch mancher Träne gestaltete Erinnerungen an die vergangene gemeinsame Zeit. Aber es ist nicht nur ein Blick in die Vergangenheit, der hier zum Tragen kommt: Mit dem Blick zurück wagen Menschen, die zurückbleiben, den Blick nach vorn – traurig, oft mit nur kleinem Mut und schwerem Herzen, ohne wirklich zu wissen, wie es ohne den geliebten Menschen weitergehen kann. Aber aus der Erinnerung wächst dann, langsam und leise, eine neue Kraft für das Leben.

So bleiben die Erinnerungsbücher im Hospiz Kassel nicht nur Buch gewordenes Vergangenes, sondern sie werden auch zur Kraft für all die, die in ähnlicher Situation gerade im Hospiz sind, als Gäste, als Angehörige und Freunde. Und mit dem Blättern und Lesen in den Büchern, die am zentralen Platz im Hospiz stehen, entfalten sich Kraft und Trost für die Lesenden für sie selbst, und es wächst Mut, sich dem Erinnern und Zurückblicken zu stellen, aber auch nach vorn zu schauen und mit dem Schatz der Erinnerung kommendes Leben zu gestalten.

Christa Joedt, Leitung Hospiz Kassel