HOSPIZBRIEF

3/2024

HOSPIZ BERGSTRAßE
BERATEN | BEGLEITET | UMSORGT

THEMENHEFT

ERINNERUNG

Inhalt

Editorial	3
Grußwort	4
Erinnern und Gedenken – so persönlich und doch kollektiv!	5
Erinnerungen – gestalten, was einmal von mir bleibt	7
Erinnerungen in der Trauerarbeit	8
Vom Mitleiden zum Begleiten – wie die Idee geboren wurde	10
Die letzte Wegstrecke	12
Nachlass – mit dem Erbe Gutes tun	13
Erinnerung – lesenswert und vielseitig	14
Das Erinnerungsdings – was uns hilft, verbunden zu bleiben	16
Kindheitserinnerungen	18
Schreib-Aktion zum Jubiläum	20
Aktuelles	22
Impressum	22
Spendenkonten	23
Mitgliedsantrag & Patenschaftsantrag	24

Kontakt

Zentrale Rufnummer
06251 98945-0

Hospiz-Verein Bergstraße e. V. & Hospiz-Stiftung Bergstraße
Am Wambolterhof 4-6, 64625 Bensheim
verein@hospiz-bergstrasse.de stiftung@hospiz-bergstrasse.de

Stationäres Hospiz
06251 17528-0

Hospiz Bergstraße gemeinnützige GmbH
Kalkgasse 13, 64625 Bensheim
stationaer@hospiz-bergstrasse.de

Memories light the corners of my mind, misty water-colored memories of the way we were...

- Barbra Streisand, the way we were -

Liebe Leserin, lieber Leser,

Erinnerungen erhellen die Ecken meiner Seele, so singt Barbra Streisand, und wir würden ihr wohl alle zustimmen, denken wir an vergangene glückliche Ereignisse. Auf ihnen können wir uns betten und wärmen wie auf einem wohligen Kissen. Aus bedeutsamen Lebenserinnerungen ziehen wir Kraft und an ihnen richten wir uns wieder gerade: die Erinnerung an das wunderschöne Hochzeitsfest und das gegenseitige Versprechen, wenn Jahre später die Liebe kriselt; der empfundene Stolz beim Schulabschluss und das Gefühl, die Welt stünde einem offen; die Leichtigkeit und Abenteuerfreude einer großen Reise. Besondere Ereignisse sammeln wir im Herzen, und sie können ein Zufluchtsort sein.

Aus der Forschung mit PalliativpatientInnen ist bekannt, dass nicht nur die glücklichen Erlebnisse Kraftspender sind: schwierige Aufgaben erfüllt, Krisen gemeistert und in der Not Unterstützung erfahren zu haben – all dies stärkt die Persönlichkeit und kann helfen, auch die letzte Aufgabe im Leben gut zu bewältigen, das Sterben.

Ein rundum freudiges, erinnerungswürdiges Ereignis ist uns in diesem Jahr das dreißigjährige Jubiläum unseres Hospiz-Vereins! Die Initiative kam von der Krankenschwester Doris Kellermann und dem Anästhesisten und Schmerzmediziner Dr. Wolfgang Nieswandt, die nicht einverstanden waren mit der damals unzulänglichen Versorgung schwerkranker und sterbender Menschen. Und die sich auf den Weg machten, etwas Angemessenes zu schaffen. Unser hospizlicher Ursprung ist also Unzufriedenheit mit den Verhältnissen, gepaart mit dem Willen, diese zum Guten zu verändern – und darauf sind wir stolz. Denn manchmal ist Courage gefragt! Zweifelsfrei brauchten die beiden außerdem einige Beharrlichkeit und Geduld, Kreativität und Gestaltungswillen. Und dass sie engagierte Mitstreiterinnen und Mitstreiter an ihrer Seite wussten, war ebenso wichtig für diese Erfolgsgeschichte.

Mit einem herzlichen, großen DANKESCHÖN an unser Gründer-Paar und alle, die seit 1994 unseren Verein prägen und tragen, wünsche ich Ihnen nun eine inspirierende Lektüre dieser Vereinstradition: unseres jährlichen Hospizbriefs mit thematischem Schwerpunkt aus unserer Arbeit.

Swantje Goebel
für die Einrichtungen des Hospiz Bergstraße

Grußwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie das? Manchmal steigt ein vertrauter Geruch in die Nase und weckt Erinnerungen. Bei mir ist es der Duft von Suppe. In der Wohnung meiner Großmutter roch es immer nach Suppe und dieser Duft bringt mich jedes Mal zurück zu ihr – zu ihrer Wärme und den Gefühlen meiner Kindheit.

Erinnerungen sind so mächtig, dass sie uns in einem einzigen Moment zu Menschen und Orten zurückführen können, die wir längst hinter uns gelassen haben.

Erinnerungen sind wie alte Freunde. Sie begleiten uns leise oder deutlich und prägen unser Leben, machen uns zu denen, die wir sind.

Ein 90-jähriger Mann sagte einmal zu mir: „Ich habe so viel zu erzählen, aber meine Erinnerungen interessieren niemanden mehr." Das hat mich berührt: Der Mann war sehr alleine und es ist traurig, wenn niemand da ist zum Erzählen.

In der Hospizarbeit ist eine der wesentlichen Aufgaben das Zuhören und Dasein. Menschen erzählen von ihren Erinnerungen und wir lernen sie kennen und hören einzigartige Geschichten von unverwechselbaren Menschen. Es ist ein Geschenk, diese zu hören und zu bewahren.

Für Trauernde sind Erinnerungen wie ein Schatz, den man hervorholt, um die Verbindung zu dem verstorbenen Menschen zu spüren. Erinnerungen bleiben. Sie sind starke Begleiter und geben uns das Gefühl, dass der geliebte Mensch in Gedanken bei uns ist. Die Geschichten, die wir erzählen, die Bilder, die wir im Kopf und Herzen tragen – sie alle bewahren die Liebe und den Schmerz, die wir empfunden haben.

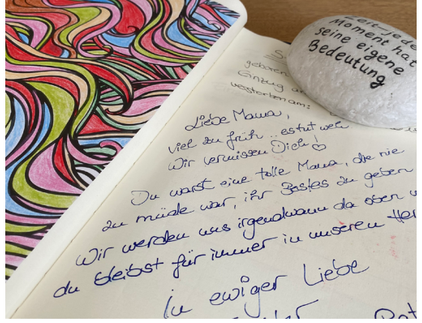
Es heißt, die Liebe sei stärker als der Tod – und ich glaube, das zeigen uns die Erinnerungen. Sie sind eine Brücke zu den Menschen, die nicht mehr unter uns sind. Vielleicht spüren wir darin auch etwas von dem Geheimnis, dass es mehr geben könnte als das, was wir sehen.

Auch als BegleiterInnen bewahren wir Erinnerungen. Ein letztes Gespräch, ein Lächeln, eine Berührung – all das bleibt bei denen, die wir begleiten und bei uns. Diese Erinnerungen geben uns Kraft und prägen uns – oft, ohne dass wir es bewusst merken. Sie machen uns zu Menschen, die füreinander da sind.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass jede und jeder von uns Spuren hinterlässt – nicht unbedingt in den Geschichtsbüchern, aber in den Herzen derer, denen wir begegnet sind.

Herzlichst

Felicia Schöner
Koordinatorin Hospizdienst Odenwald
Evangelisches Dekanat Bergstraße



©: Dana De Volk/Unsplash

Erinnern und Gedenken – so persönlich und doch kollektiv!

Erinnern Sie sich an die Debatten um das Denkmal für die ermordeten Juden Europas in Berlin, das Feld aus Betonquadern, bevor dies errichtet und 2005 eingeweiht wurde? Lange wurde darüber gestritten und diskutiert, wie ein adäquates Mahnmal aussehen sollte. Schließlich haben wir damit einen Ausdruck gefunden, in welches Verhältnis wir Deutsche uns zu unserer Vergangenheit setzen, zu unserer kollektiven Schuld, gesellschaftlichen Verantwortung und historischen Trauer. So ist das Mahnmal gleichermaßen ein Bekenntnis und eine Aufforderung, die Erinnerung gemeinsam wach zu halten – und es zeigt, wo wir mit unserer Aufarbeitung gesellschaftlich stehen, ist Ausdruck unserer Gedenkkultur.

Was im Kollektiven gilt, zählt für individuelles Trauern, Erinnern und Gedenken gleichermaßen: Stirbt ein geliebter Mensch, suchen seine Nahestehenden nach Ritualen und Praktiken, die sich für sie stimmig anfühlen, indem sie damit seine Individualität und Persönlichkeit und die je besondere Beziehung zu ihm sichtbar machen. Galten dafür einst festgelegte Traditionen und Bräuche, darf dies heutzutage vielfältig, phantasievoll und bunt gestaltet sein.

Glaube und religiöse Rituale treten dabei zunehmend in den Hintergrund. Und auch die dahinterstehende Funktion hat sich gewandelt. Früher hatte Trauer auch einen deutlich sozialen Bezug, die kulturellen Bräuche und Regeln wirkten als Signal an die Gemeinschaft: Hier lebt jemand in einer besonderen Gefühlswelt, und die gilt es zu achten. Heute ist Trauern meist eine allein persönliche und vorrangig gefühlsbezogene Angelegenheit und gilt als Privatsache. Und doch (oder gerade deshalb) sind es die Betroffenen, die sich nach außen wenden, ihre Gefühlswelt offenlegen, Bedürfnisse kommunizieren und damit für mehr Sichtbarkeit und Verständnis sorgen. Menschen finden ihre eigenen, individuellen Formen, Trauer zu verarbeiten und auszudrücken.

In der Hospizarbeit ermutigen wir dazu, für sich einen passenden Ort der Erinnerung zu gestalten und zu nutzen. Traditionell war das die Grabstätte, und für viele Menschen ist dies auch heute noch der Ort, den sie individuell ausschmücken und an dem sie in Ruhe und Besinnung ihrer Toten gedenken. Doch die Zahl der anonymen Urnenbestattungen ist rasant gestiegen, und nicht jede und jeder Trauernde lebt in unmittelbarer Nähe zum Begräbnisort. So entkoppeln sich Begraben und Gedenken zunehmend voneinander und es entstehen allerhand neue, auch ungewöhnliche Trends – Orte wie das mahnende Unfallkreuz am Straßenrand; Bräuche wie ein jährliches Sektfrühstück am Todestag; Gegenstände wie die bereits verloren geglaubte Praktik, vom Verstorbenen eine Totenmaske anzufertigen oder aus Teilen der Asche Erinnerungsamulette herzustellen.

Fotos von links nach rechts, oben nach unten ©: Thomas Hansen/Adobe stock; Hospiz-Verein Bergstraße ; dave-kim-SCdYWTGkLbw/Unsplash Hospiz-Verein Bergstraße ; Henk Vrieselaar/Adobe Stock; Elmira/Adobe Stock

Diese Beispiele zeigen, wie unsere Erinnerungs- und Gedenkkultur im stetigen Wandel ist und wie gesellschaftliche Trends zur Individualisierung und Säkularisierung sie prägen. Ihnen gemein ist die psychologische Einsicht, wie wichtig, ja notwendig, das Erinnern und Gedenken für Trauernde ist. Um den Tod zu begreifen, kann es helfen, ihn mit einem Ort oder Gegenstand zu manifestieren. Deshalb haben auch wir Erinnerungsrituale entwickelt. Hinterbliebene unserer Hospizgäste können einen Erinnerungsstein anfertigen, diesen mitnehmen oder in unserem Hospizgarten ablegen, und sie können sich in unser Gedenkbuch eintragen. Regelmäßig veranstalten wir eine Gedenkandacht für die Verstorbenen. Und in der ambulanten Hospizbegleitung gedenken die Ehrenamtlichen in den Gruppenabenden der Verstorbenen, entzünden eine Kerze, teilen bedeutsame Erinnerungen. Und sie finden im gemeinsamen Ritual einen stimmigen Abschluss, um sich so wieder bereitzumachen für den nächsten Menschen, der Begleitung wünscht.

Gemeinsam ist allen Erscheinungen, dass sie Sinnbild sind für eine positive gesellschaftliche Entwicklung, die weniger von Verdrängung, sondern vielmehr von Annäherung und Verbundenheit zeugt.

Dr. Swantje Goebel
Vorständin Hopsiz-Verein , Geschäftsführerin Hospiz Bergstraße

Beispiel Traueranzeige

Ein anschauliches Beispiel für den Wandel unserer Erinnerungskultur gibt die über 200-jährige Tradition, mit einer Traueranzeige in der örtlichen Tagespresse einen Sterbefall kundzutun. Einst als dekadent und unschicklich verpönt, wurde die Traueranzeige bald chic und galt als fortschrittlich. Inzwischen inserieren bei Todesfällen nicht mehr allein die Familien, sondern auch FreundInnen, die Firma oder der Verein. Und genauso üblich sind Erinnerungsanzeigen zum Jahrestag oder Geburtstag. Auch beschränkt sich der Inhalt meist nicht mehr auf notwendige Sachinformationen; der Leserschaft wird nicht selten ein sehr persönlicher Einblick in das Leben des/der Verstorbenen gewährt. Und während Papier seine Begrenzungen hat, hat das Internet mit seinem schier unendlichen öffentlichen Raum vielfältigste neuere Formen der Traueranzeige hervorgebracht. Da werden Facebook-Seiten zu Gedenkseiten umgewidmet; virtuelle Friedhöfe angelegt, auf denen man Beileid bekunden oder Kerzen anzünden kann; und Grabsteine sind mit QR-Codes versehen, über die Hinterbliebene – oder auch von den Verstorbenen schon zu Lebzeiten vorbereitet – private biographische Informationen, Fotos, Erinnerungen oder Anekdoten für die Nachwelt dokumentieren und veröffentlichen.

Fotos von links nach rechts ©: Norbert Göller; John Cameron/Unsplash; kristina Rütten/Adobe Stock

Erinnerungen – gestalten, was einmal von mir bleibt

Welches Bild wird von mir bleiben? Wer wird sich überhaupt an mich, mein Leben und das, was mir wichtig war, erinnern? Voraussichtlich werde ich eher im Gedächtnis der Familie und eines überschaubaren Personenkreises bleiben und langfristig einen Platz haben – darüber hinaus werde ich kaum Spuren hinterlassen. Vor nicht allzu langer Zeit musste ich mich mit dem Verdacht einer todbringenden Erkrankung auseinandersetzen. Dabei beschäftigte mich auch, wie sich meine Zugehörigen einmal an mich erinnern würden.

Welche Möglichkeiten gibt es überhaupt, dass Bild von sich für die Nachwelt mit Leben zu füllen? Ich weiß, dass sehr junge schwersterkrankte Mütter ihren Kindern Erinnerungsbücher schreiben, damit ihre Nachkommen – beim Tod der Mutter noch kleine Kinder – diese später noch ein wenig kennenlernen. Man kann auch anderen seine Lebensgeschichte erzählen, diese wird niedergeschrieben zum Geschenk an eine ausgewählte Person. So kann es im Rahmen der Würdezentrierten Therapie in unseren ambulanten und stationären Begleitungen geschehen.

Was aber wäre der für mich geeignete Weg, für die Erinnerung an mich sozusagen „vorzusorgen“? Als Zuständige für die Öffentlichkeitsarbeit unserer Einrichtungen zählt es zwar zu meinen Aufgaben, Texte zu verfassen, Geschichten zu erzählen. Aber kann ich mir vorstellen, dass meinen Kindern später irgendwann von mir verfasste persönliche Texte in die Hände fallen? In meiner Jugend habe ich mehrfach begonnen, meine Erlebnisse in Tagebüchern niederzuschreiben – und genauso oft wieder damit aufgehört. Als mir dann später die sehr hübschen Bücher mit den vielen unbeschriebenen Seiten in die Hände fielen, habe ich mich über die alltäglichen und banalen Inhalte amüsiert. Nein, auch heute würde ich nicht beginnen, meine Erlebnisse aufzuschreiben.

Vor einigen Jahren fand ich einige Liebesbriefe, die meine Mutter einst an meinen Vater schrieb. Dieser überraschende Fund ließ mich nachdenken – über die Beziehung meiner Eltern, über die sechziger Jahre. Heute haben Text- und Sprachnachrichten fast gänzlich Briefe abgelöst. Und meine schnell getippten Mitteilungen aus dem Alltag sowie die bespielten Social Media Profile würden wohl kaum jemanden mal tiefer berühren und sind auch nicht geeignet, um sich ein Bild von mir zu machen.

Glücklicherweise hat sich der schlimme Verdacht einer schweren Erkrankung bei mir nach einigen Wochen der Ungewissheit als unbegründet herausgestellt. So kann ich mir Zeit nehmen, meine Erkenntnisse aus dieser Erfahrung umzusetzen.

Für mich kann ich sagen: Die Erinnerung an meine verstorbenen Eltern bleibt eher im Alltäglichen lebendig. Ich sehe klar vor mir, wie meine Mutter im Garten arbeitet oder dass sie mit ihren Enkeln am Küchentisch sitzt und ihnen Äpfel schält. Dass mein Vater oft im Arbeitskittel im Keller werkelte und ich mit ihm zusammen stundenlang in der Dunkelkammer Fotos entwickelte, prägt mein Bild von ihm. Und die Vorstellung, dass sich meine Lieben später auch auf diese Weise an mich, meine Art zu leben und an gemeinsame Rituale erinnern, gefällt mir sehr. Zeit, die ich mit meiner Familie verbringe, ist mir sehr wichtig. Ich wünsche mir, dass mir noch viele Gelegenheiten für gemeinsame Erlebnisse und Austausch bleiben und ich so das Bild, das einmal von mir bleibt, prägen kann – im besten Fall noch recht lange.

Ich möchte Liebe, Offenheit und auch die Bereitschaft, für eigene Werte einzustehen und Verantwortung zu tragen, weitergeben – an meine Kinder, vielleicht auch an Enkelkinder. Sie sollen sehen, dass ich mich engagiere, für das, was mir wichtig ist. Ich möchte mit ihnen im Gespräch bleiben, mich mit ihnen austauschen. Ich möchte zuhören, wünsche mir aber auch, dass sie mir zuhören – vielleicht werden wir uns nicht immer verstehen, hoffentlich aber immer akzeptieren. Wenn das gelingt, dann können meine Lieblingsmenschen – in hoffentlich noch ferner Zukunft – einmal sagen „Das hätte unsere Mutter gedacht. So hätte sie wohl gehandelt.“

Christine Palten,
Öffentlichkeitsarbeit & Fundraising

Aus dem Fotoalbum der Familie

Foto: Omer Salom/Unsplash

Erinnerungen in der Trauerarbeit

In der Begleitung Trauernder geht es zu Beginn meist darum, wie es möglich ist, von einem Tag zum nächsten zu kommen. Die ersten kleinen Schritte ohne den Verstorbenen fühlen sich unendlich groß und oftmals unmachbar an. Die Gefühle rasen und wechseln sich so schnell ab, dass es schwer fällt, mit ihnen Schritt zu halten. Die Gedanken kreisen nicht nur, sie rasen durch den Kopf – meist viele davon parallel und ohne Pause. Oft fragen uns die Trauernden, wie lange unserer Erfahrung nach dieser Zustand anhalten wird. Da es sich bei Trauer aber um etwas sehr Persönliches und Individuelles handelt, kann es auf diese Frage keine allgemeingültige Antwort geben. Viele Forschenden haben sich daran versucht, das Phänonem Trauer zu erforschen. Zu gerne würde man verlässlich herausfinden, wie Trauer abläuft, welche Phasen es gibt und vor allem, wann man sie überwunden hat. So hat sich beispielsweise das Trauerjahr etabliert. Die Vorstellung, dass es in diesem ersten Jahr zunächst steil bergab geht, alle ersten Male ohne die geliebte Person durchlebt werden müssen, um dann wieder stetig bergauf zu gehen, sodass man damit rechnen kann, an einem Punkt X die Trauer überwunden zu haben – diese Vorstellung wäre für den einen oder anderen sicherlich tröstlich. Im Gegensatz dazu stellen wir aber immer wieder fest, dass Gefühle und Phasen der Trauer einen ganz eigenen und vollkommen individuellen Weg wählen.

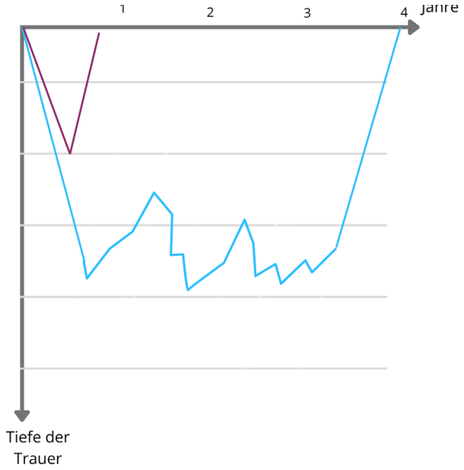
In unseren Qualifizierungskursen zur ehrenamtlichen Trauerbegleitung orientieren wir uns gerne an einem theoretischen Modell, dem *Kaleidoskop der Trauer* von Chris Paul. Es umfasst verschiedene Facetten der Trauer, mit der Besonderheit, dass diese nicht nacheinander oder in einer bestimmten Reihenfolge ablaufen, sondern dass jede einzelne immer wieder in den Vordergrund rücken kann – je nachdem, was gerade oben aufliegt. Vergleichbar mit den Farbplättchen bei einem Kaleidoskop. Eine dieser Facetten heißt *Verbunden bleiben* und beschreibt hier die Wichtigkeit von Erinnerungen in der Trauer. Erinnerungen können zunächst sehr schmerzhaft sein, werden aber nach und nach oftmals zu einer ganz besonderen Schatzkiste, die ein tiefes Gefühl der Verbundenheit zu den Verstorbenen in sich trägt. In jeder unserer Einzelbegleitungen ist es ein besonderer Moment, wenn eine Erinnerung an den Verstorbenen mit uns geteilt wird, denn es ist etwas sehr Privates und Persönliches. Gemeinsam ist es ab dann vielleicht möglich, diese Erinnerungen zu vertiefen und als Kraftquelle in der Trauer zu nutzen.

Erinnerungen können alle Sinne betreffen. Sei es ein bestimmter Parfumduft, der einen mit einem Mal wieder in die Kindheit zurückversetzt und an die verstorbene Mutter erinnert. Das Knarzen der alten Holztreppe oder das mit purer Freude gefüllte Lachen der kleinen Schwester. Oder einfach eine bestimmte Berührung, die nur mit einer einzigen Person in Verbindung gebracht wird. Trauernden steht an dieser Stelle die große Aufgabe bevor, die eigene neue Wirklichkeit zu begreifen und anzuerkennen. Besondere Wichtigkeit hat in dieser Phase die Erkenntnis, dass man mithilfe der Erinnerungen mit den Verstorbenen verbunden bleiben darf und nicht loslassen muss. Aber gleichzeitig die Tatsache zu akzeptieren, dass Erinnerungen mitunter das einzige sind, was von der geliebten Person bleibt. Im besten Fall werden die Erinnerungen zu einer Art Gerüst, das auf dem weiteren Weg ohne den geliebten Menschen an der einen oder anderen Stelle ein wenig stützen kann.

Die Erinnerung ist ein Fenster, durch das ich dich sehen kann, wann immer ich will.

Unbekannt

Besonders in der Begleitung von Kindern ist es eine besondere Herausforderung, mit Erinnerungen umzugehen und sie gemeinsam anzuschauen, bevor sie verblassen. Zu Beginn ist oft erkennbar, wie gut es Kindern tut, wenn man ihnen einen Raum bietet, in denen frei über die verstorbene Mama oder das Geschwisterchen gesprochen werden darf. Herauszufinden, welche Erinnerung einen zum Lachen und welche einen zum Weinen bringt. Nicht immer ist dies im bestehenden System möglich – zum Beispiel, wenn Zuhause die Trauer so schwer wiegt, dass es sich mitunter falsch anfühlt, sich mitzuteilen, weil alle anderen mindestens genauso traurig sind. Dass es hier gut tun kann, wenn jemand außerhalb des Systems genauer nachfragt oder ehrlich wissen



möchte, welche schönen Erinnerungen es gibt, um diese dann gemeinsam zu festigen und eventuell bis ins Erwachsenenalter bewahren zu können.

So wertvoll die Arbeit mit Erinnerungen also sein kann, so wichtig ist es, sie im Hier und Jetzt zu sammeln. Freilich sollte man sein Leben nicht so verbringen, als könnte jeder Tag der letzte sein, aber…. Sie wissen schon.

Stefanie Vontra,
Koordinatorin für Trauerbegleitung

Unser Angebot

Trauerbegleitung

Mit unterschiedlichen Angeboten laden wir ein, den ganz eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Sorgen Raum zu geben. Einzelbegleitung und Gruppentreffen bieten Gelegenheit, gemeinsam mit anderen einen Weg durch die Trauer zu finden.

Unsere Angebote für Erwachsene

- Einzelbegleitung mit individuellen Terminen
- Gruppenangebote wie Wandergruppe, Gesprächscafé & Gesprächskreise zu besonderen Themen

Unsere Angebote für Kinder und Jugendliche

- Trauergruppe für Kinder und Jugendliche (7-14 Jahre) & begleitend Elterngruppe
- Beratung für alle, die als Verwandte, als Lehrerin, als Erzieher oder als Leitung einer Sport- oder Freizeitgruppe Vertrauensperson für trauernde Kinder und Jugendliche sind

Dieser Dienst ist über Spenden finanziert. Wir bieten ihn Menschen aus Bensheim, Einhausen, Heppenheim, Lautertal, Lorsch und Zwingenberg kostenfrei an.

Kontakt: 06251 98945-0 oder verein@hospiz-bergstrasse.de

Vom Mitleiden zum Begleiten – wie die Idee geboren wurde

Eine Erinnerung an die Gründung des Hospiz-Vereins Bergstraße

Der folgende Artikel wurde verfasst von Doris Kellermann und Dr. Wolfgang Nieswandt, die die Idee der Hospizarbeit an die Bergstraße brachten und wesentlich zur Erfolgsgeschichte unserer Einrichtungen beitrugen. Veröffentlicht wurde der Text zum ersten Mal in der Jubiläumsbroschüre *Fünf Jahre Hospiz-Verein Bergstraße*:

Warum haben wir den Hospiz-Verein Bergstraße gegründet, werden Sie sich fragen und das haben wir uns rückblickend auch gefragt. Schlüssige Antworten und Beweggründe, die von uns beiden gleich beurteilt werden, scheint es nicht zu geben. Klar scheint zu sein, daß sich die Gründung, obwohl vor nur fünf Jahren, schon zu einem guten Teil im Nebel der Geschichte verliert.

1993 bedauerten wir, dass es in Bensheim keine Möglichkeit gab, sterbende und schwerkranke Patienten adäquat zu betreuen. Mit den Unzulänglichkeiten des Gesundheitswesens im Allgemeinen und der stationären Krankenhausversorgung im Besonderen waren wir beide bestens vertraut. An Frustration mangelte es nicht, jedoch sahen wir nicht ein, warum wir an den schlechten Rahmenbedingungen verzweifeln sollten. Vielmehr setzten wir alles daran, das Beste daraus zu machen. Aber dennoch konnte ein Krankenhaus bei allen Bemühungen des Personals immer nur eine suboptimale Begleitung der Patienten und ihrer Angehörigen gewährleisten.

Aus unterschiedlichen Hintergründen und Vorerfahrungen heraus verfolgten wir das gleiche Ziel. Doris schrieb eine Facharbeit über die pflegerischen Belange einer Hospizeinrichtung, Dr. Nieswandt brachte praktische Erfahrungen in der schmerztherapeutischen Betreuung von Tumorpatienten mit. Dies waren die Ausgangspunkte und gleichzeitig das verbindende Element unserer Zusammenarbeit. Allerdings hatten wir zu diesem Zeitpunkt noch keine konkreten Vorstellungen, wie wir unsere Ideen in die Realität umsetzen könnten. Mehr als: „Man sollte einen Hospizverein gründen" fiel uns damals nicht ein.

Etliche Male saßen wir zusammen und überlegten: Wer könnte uns helfen, wen können wir ansprechen, wer interessiert sich für unser Thema? Ja, wen interessiert das schon!

Auftrieb erhielt unsere Idee, als Doris im April/Mai 1993 eine Weiterbildung in Palliative Care im Sue Ryder Horne in der Nähe von Oxford absolvierte. Die dort gewonnenen Einblicke in die Funktionsfähigkeit eines langjährig bestehenden Hospizes, die beispielhafte Versorgung von Schwerkranken und die Einbeziehung der Angehörigen erschienen geradezu ideal und verlangten eine Umsetzung in hiesige Bergsträßer Verhältnisse.

Die farbenfrohen, begeisterten Schilderungen müssen auf Dr. Nieswandt so überzeugend gewirkt haben, dass spontan der Ausspruch fiel: „Alleine schaffen wir das nicht, wir brauchen Mitstreiter. Bis zum Jahresende muss ein Hospizverein gegründet sein!" Ein erstes Treffen mit vier weiteren Interessierten aus unserem persönlichen Umfeld brachte außer: „Gute Idee! Sehr wichtig! Fangt schon mal an!" keine große Hilfe, aber immerhin netten Zuspruch und die Erkenntnis: Es interessiert bestimmt doch viele, man muss sie nur finden!

Es war klar, dass wir uns an eine größere Öffentlichkeit wenden mussten. Aber auch Zeitungsartikel brachten nicht die gewünschte Resonanz. Eine Gebrauchsanweisung zur Vereinsgründung wurde beschafft, und Vorlagen für eine rechtlich und inhaltlich hieb- und stichfeste Satzung musste bearbeitet werden. Dies erscheint rückblickend als ein wichtiger Meilenstein auf unserem Weg. Eine Einladung im Bergsträßer Anzeiger und einige Plakate wiesen auf die geplante Gründungsveranstaltung hin. Gespannt und zweifelnd stellten wir zwei Reihen Stühle im Pfarrzentrum von St. Georg auf, die aber schon lange vor Veranstaltungsbeginn um einige Reihen ergänzt werden mussten.

Erfreut waren wir über den großen Zuspruch: Sechzig Interessierte kamen in das Pfarrzentrum und waren mit uns der Meinung, dass die Bergstraße einen Hospizverein brauchte. Nur vereinsrechtliche Spitzfindigkeiten vereitelten die Gründung im November 94, doch ließen wir uns nicht entmutigen. Immerhin formierte sich in dieser Veranstaltung schon der spätere Vorstand aus den Reihen der Anwesenden. Der wurde dann am 14. Dezember einstimmig gewählt, nachdem die Vereinsgründung erfolgreich vollzogen und die Satzung genehmigt worden war. Dr. Menzel, Frau Kronenberger, Frau Kirschbaum, Herr Wüst, Pfr. Frank und Dr. Schuster sollten uns in Zukunft Wegbegleiter und Mitstreiter sein.

Überrascht und auch bestätigt wurden wir an diesem Abend durch ein Geburtstagsgeschenk von 5.000 DM, das uns der Seniorenbeirat überreichte.

Die Anspannung über die gelungene Gründungsprozedur wich der freudigen Erleichterung, mit 38 Gründungsmitgliedern nun eine tragfähige Basis für die Verwirklichung unserer Ziele gefunden zuhaben.

Sterbende sollen nicht länger alleine sein

Neugegründeter Hospizverein plant ambulanten Hilfsdienst

Bergstraße. (us/b). Sterbende sollen an der Bergstraße nicht länger mit ihren Ängsten und Schmerzen allein gelassen werden, sondern ihre letzte Zeit als lebenswert empfinden und in Frieden Abschied nehmen können. Derartigen begleitenden Beistand will der neugegründete Hospizverein Bergstraße in nächster Zukunft anbieten, um Schwerkranken und deren Angehörigen in der letzten Phase des Lebens praktische Hilfe zu leisten. Zum ersten Vorsitzenden des Vereins wählten die zahlreichen interessierten Gründungsmitglieder den Bensheimer Anästhesisten Dr. Wolfgang Nieswandt.

Nach Nieswandts Worten sterben in der Bundesrepublik 80 Prozent der Menschen in Krankenhäusern oder Altenheimen, die oftmals nicht darauf eingerichtet sind, mit dem Sterben und der sterbenden Person würdevoll umzugehen. Die aus England kommende Hospizbewegung will dazu beitragen, daß Menschen in vertrauter Umgebung – wenn möglich zu Hause – sterben können. Falls das Sterben zu Hause nicht möglich ist, stehen den Schwerkranken Hospize zur Verfügung, in denen sie bis zum Tod ganzheitlich betreut und begleitet werden.

Die Hospizidee findet seit den 60er Jahren – vor allem in England, den Vereinigten Staaten, Kanada und in den skandinavischen Ländern – großen Anklang. In der Bundesrepublik gibt es gegenwärtig zwar kaum Hospize, aber zahlreiche Vereine und Initiativen, die sich mit der ganzheitlichen Betreuung und Begleitung Sterbender beschäftigen. Dabei geht es aber weder darum, das Leben künstlich zu verlängern, noch es durch aktive Sterbehilfe oder Beihilfe zum Selbstmord zu verkürzen.

Ziel des Hospizvereins Bergstraße ist es, interessierte Laien, Ärzte, Pflegekräfte, Seelsorger und Sozialarbeiter als Mitglieder zu gewinnen, um Sterbende nicht allein lassen zu müssen. Außerdem müsse das Thema Sterben und Tod nach Ansicht der Vereinsmitglieder enttabuisiert werden. Der Aufbau eines Hospizes sei das Fernziel, so Dr. Nieswandt, zunächst steht der Aufbau eines ambulanten Hospizdienstes im Mittelpunkt der Arbeit. Bereits im Frühjahr 1995 wird mit der Ausbildung ehrenamtlicher Hospizhelfer begonnen werden. Bis dahin wird auch eine Geschäftsstelle eingerichtet sein, die Rat- und Hilfesuchenden kostenlos zur Verfügung stehen wird.

Natürlich wird der Hospizverein eng mit Ärzten und Sozialstationen zusammenarbeiten, um die Pflege Schwerkranker und Sterbender zu Hause zu gewährleisten. Betreut werden die Sterbenden dann von erfahrenen und ausgebildeten Laienhelfern, die sich vorher in Seminaren über drei bis sechs Monate mit dem Thema auseinandergesetzt haben. Diese Helfer sind dann sowohl für den Sterbenden als auch für die Angehörigen Ansprechpartner und Begleiter.

Diese hochgesteckten Ziele will der junge Verein mit einer äußerst motivierten Vorstandsmannschaft erreichen, die ebenfalls gewählt wurde. Neben dem ersten Vorsitzenden Dr. Wolfgang Nieswandt gehören dem Vorstand Doris Kellermann (zweite Vorsitzende), Cornelia Kronenberger (Schriftführerin), Dr. Hans W. Menzel (Kassenwart) und die Beisitzer Franziska Kirschbaum, Jürgen Wüst, Dr. Andreas Schuster und Pfarrer Peter Frank an.

Noch in diesem Jahr wird der Verein in das Vereinsregister beim Amtsgericht eingetragen werden, daraufhin wird beim Finanzamt die Gemeinnützigkeit beantragt. Eine erste großzügige Spende konnte der Vorstand schon entgegennehmen. Im Namen des Bensheimer Seniorenbeirats überreichte Helmut Grüger einen Scheck über 5000 Mark, ein Teilerlös aus dem Verkauf des Buches „Kinderjahre in Bensheim – Senioren erzählen". Der Seniorenbeirat ist sich sicher, damit die Vereinsarbeit des Hospizvereins Bergstraße ankurbeln zu können.

Veröffentlicht im Bergsträßer Anzeiger, im Dezember 1994

Foto: Rebecca Peterson-Hall/ unsplash

Die letzte Wegstrecke

Begleitungen im Hospiz und in privater Umgebung

„Warum hast du dich für die Arbeit im Hospiz und die Begleitung von Sterbenden entschieden?“ Diese Frage wird mir oft gestellt. Und auch: „Warum genießt du nicht einfach dein Leben? Wie verkraftest du den Tod der Menschen, die du begleitest? Was macht all dies Leid mit dir?“

Was kann ich antworten, wie meine Beweggründe für meinen Einsatz für sterbende Menschen erläutern?

Vor einiger Zeit konnte ich meine Eltern auf ihrem letzten Weg begleiten. In unserer Familie war – als gäbe es kein Ende des Lebens – nie über den Tod gesprochen worden. Ich bin froh, dass ich bis zum Schluss bei ihnen sein konnte. Es wurde für mich deutlich spürbar, wie dankbar sie waren, nicht allein sein zu müssen, und wie wichtig dies auch für mich war.

Bereits da reifte in mir der Gedanke, auch für andere Menschen in der letzten Phase ihres Lebens da sein zu wollen. Seit einer Fortbildung zur Hospizbegleiterin habe ich in den zurückliegenden fünf Jahren im Hospiz wie auch in der ambulanten Hospizarbeit Menschen unterschiedlichsten Alters und ihre Angehörigen begleitet – für eine kurze Zeit, über mehrere Wochen oder Monate.

Jede neue Begleitung machte mir bewusst, wie wertvoll es ist, verbleibende Lebenszeit gut begleitet verbringen zu dürfen. Dass meine Begleitungen auf die letzte Wegstrecke zum Ende des Lebens hin ausgerichtet sind, war mir von Beginn an klar. Trotzdem konnte ich immer offen und ohne Bedenken auf die mir anvertrauten Menschen zugehen.

Wenn ich auf meine bisherigen Begleitungen zurückschaue, kann ich sagen, dass mich alle bereichert und meine Einstellung zum Sterben verändert haben.

Etwas hatten dabei alle gemeinsam – die Menschen ließen sich in ihrer persönlich so schweren Situation auf mich, eine ihnen zunächst fremde Person, ein und schenkten mir ihr Vertrauen.

Ich war immer wieder tief davon berührt, wie sich die von mir Begleiteten in den Gesprächen öffneten und welch vertrauensvolle Nähe entstand. Sie ließen mich in die Tiefe ihrer Seele blicken und erzählten mir von ihren Ängsten.

Zuhören – Da-Sein – Trost spenden, Ängste und Gedanken wahrnehmen und mittragen, alle Fragen zulassen, das Leben des Menschen mit den Höhen und Tiefen kennenlernen: Darum geht es, wenn ich jemanden auf der letzten Wegstrecke begleite.

Wie stehe ich selbst zu Sterben und Tod? An was denke ich, was glaube ich und was macht mein Leben aus? Auch diese Fragen werden mir oft gestellt. Ich antworte dann mit Offenheit und Ehrlichkeit. So sorge ich für ein aufrichtiges Miteinander in der Begleitung und trage auch im privaten Umfeld dazu bei, das Thema Sterben sichtbar zu machen.

Doch es gibt nicht nur die traurigen und ernsten Zeiten bei einer Begleitung, sondern auch helle und fröhliche Momente.

Eine ältere Dame fragte, ob ich mit ihr zusammen beten und singen könne. Es war für mich schön, zu spüren und zu sehen, wie das gemeinsame Beten und Singen ihre Augen leuchten ließ und wie ruhig sie dadurch wurde. Diese Erfahrung war für mich beglückend, ich konnte ihr so ein kleines Stück vertrautes Leben schenken. Ich saß oft an ihrem Bett und in ihren letzten Minuten habe ich dann gesungen und gebetet – nur für sie. Sie ist unendlich friedlich eingeschlafen. Vielleicht haben ihr die vertrauten Melodien geholfen, den letzten Weg gut und ruhig zu gehen.

Über viele Monate habe ich eine junge Frau begleitet, wir wurden in dieser Zeit Freundinnen und Vertraute. Ihr Weg war schwer, denn sie musste ihre Kinder loslassen. Diese Begleitung hat in mir sehr viel bewegt. Bei aller Schwere empfand ich eine große Bereicherung und Dankbarkeit, dass ich gerade diese Frau begleiten durfte. Sie ist am Ende befreit von allem, was sie zuvor belastet hat, eingeschlafen. Als ich beim Abschied in ihr Gesicht schaute, sah ich eine entspannte und fast glücklich aussehende Frau.

Jede meiner Begleitungen hat mich tief berührt, aber keine hat mich verzweifeln lassen. Das Bewusstsein, gerade in diesen Momenten für diesen Menschen intensiv da zu sein, war immer tröstlich. Jede Begleitung hat andere Anforderungen gestellt, aber alle haben mich in meinem Umgang mit dem Sterben weitergebracht.

Alle, die ich auf ihrem Weg begleiten durfte, haben mich reich beschenkt. Ihre Offenheit und ihr Vertrauen in mich, der gegenseitige respektvolle Umgang und die Art und Weise, wie sie mit dem Sterben und dem nahen Tod umgegangen sind, waren für mich Impulse, auch über meinen eigenen letzten Weg nachzudenken.

Die Begleitungen gut für mich zu bearbeiten und die positive Seite des Erlebten zu sehen, gelang mir bisher immer. Mich auf Sterbende einzulassen, ist für mich eine ganz natürliche Aufgabe geworden, die ich immer wieder gerne annehme.

In meinem Herzen verbleiben alle, die ich begleiten durfte, als wertvolle Weggefährten meines Lebens und ich wünsche mir, dass auch ich Menschen finden werde, die mir einmal auf meinem allerletzten Weg zur Seite stehen.

Mein Dank gilt all denen, die ich bisher begleiten durfte – und ihren Angehörigen, die offen waren für mich – einen Menschen, den sie vorher nicht einmal kannten.

Christine Franke,
ehrenamtliche Hospizbegleiterin

Wirksam über den Tod hinaus

Nachlass – mit dem Erbe Gutes tun

Sie machen sich Gedanken, was mit Ihrem Vermögen nach Ihrem Tod geschehen soll? Mit einem Testament stellen Sie sicher, dass das Vermögen, das Sie im Laufe Ihres Lebens aufgebaut haben, ausschließlich entsprechend Ihrem persönlichen Willen eingesetzt wird.

Vielleicht ziehen Sie in Erwägung, über Ihren Tod hinaus die hospizliche Arbeit an der Bergstraße zu unterstützen und möchten eine unserer Einrichtungen oder die Hospizstiftung in Ihrem Testament berücksichtigen. Dann melden Sie sich bei uns.

Wir klären zusammen mit Ihnen und bei Bedarf mit Unterstützung eines Steuerberaters oder einer Notarin bestehende Fragen. Ein solches Beratungsgespräch verpflichtet Sie nicht und wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Erinnerung – lesenswert und vielseitig

> Nicht Worte sollen wir lesen, sondern den Menschen, den wir hinter den Worten fühlen.
>
> Samuel Butler, Schriftsteller

Man kann sie für sich behalten, mit ins Grab nehmen oder mit anderen teilen. Letzteres passiert oft zufällig in einer Unterhaltung, weil es gerade gut zum Gespräch passt. Erinnerungen werden aber auch beabsichtigt geteilt. SchriftstellerInnen nutzen sie oft als Ausgangspunkt oder Plot für ihre Werke. Über alle Grenzen, Kulturen und Zeiten hinweg können wir so an ähnlichen wie auch ganz anderen Erfahrungen und daraus resultierenden Geschichten teilhaben. Zum Glück gibt es überall auf der Welt Menschen, die schreiben und damit Überraschung und Staunen, Mitgefühl und Tränen, Freude und Lachen bei ihren LeserInnen bewirken – und im besten Fall für eine langanhaltende gute Erinnerung an das Gelesene sorgen.

Bernhard Schlink: Das späte Leben

Das reine Glück waren die Minuten, in denen Ulla sich neben den Liegestuhl in den Sand setzte … Sie teilten eine Erinnerung, einen Gedanken, eine Beobachtung.

Auch in seinem neuesten Roman wagt sich Bernhard Schlink an ein großes Thema: *Das späte Leben* handelt von letzten Lebensmonaten. Der unheilbar an Krebs erkrankte Martin, ein 76 Jahre alter, pensionierter Universitätsprofessor, ist verheiratet mit der sehr viel jüngeren Ulla, hat mit ihr einen erst sechsjährigen Sohn und genießt den Ruhestand, *das späte Lebe*n. Sein Alltag wird abrupt durchbrochen, als er von seiner akuten Erkrankung und sehr begrenzten Lebenszeit erfährt. Getrieben von der Wahrnehmung, wie schnell die Zeit vergeht, bewegt er sich zwischen unsäglicher Angst und täglichem Allerlei. Das Leben, auch das seiner Familie, geht trotz der Diagnose nämlich weiter. Doch ihn bewegt, wie er die verbleibende Zeit nutzen kann: Was wird von ihm in Erinnerung bleiben, was sein kleiner Sohn später über ihn wissen? Diesem widmet sich Martin noch intensiver als bisher, es scheint, als wolle er so künstlich Erinnerungen generieren. Parallel beginnt seine Rückschau auf das eigene Leben, auf das, was für ihn wirklich zählt. Diese Gedanken und ihn selbst prägenden Erinnerungen will er seinem Sohn in einem Brief hinterlassen. Bernhard Schlink erzählt einfühlsam, behutsam, aber auch direkt und unvermittelt von der Vielfalt der Empfindungen. Was spielt sich in einem Menschen ab, der genau weiß, dass seine Zeit abläuft? Welche Trauer entsteht durch das Wissen, dass die Familie ohne ihn weiterleben wird? Auf sehr zurückhaltende Weise ist Bernhard Schlink ein wunderbarer Roman gelungen, dessen Tiefe sich langsam, aber nachhaltig erschließt.

Bernhard Schlink, Das späte Leben, Diogenes, 2023, 978-3-257-07271-6

Diane Broekhoven: Ein Tag mit Herrn Jules

„Warum bist Du nicht im Bett gestorben?" fragte sie ihn. „Dann hätten wir jetzt zusammen unter der Decke ein Nickerchen machen können."

Ein Leichtgewicht von 92 Seiten, das es in sich hat – so viel schon mal vorweg. Alice und Jules, ein in die Jahre gekommenes Paar, genießen ihre Alltagsrituale. Jeden Morgen wird Alice vom Duft des Kaffees geweckt. Erst dann braucht auch sie aufzustehen. Doch als sie diesmal ins Wohnzimmer kommt, sitzt Jules – anders als sonst – ruhig auf dem Sofa. Erst nach und nach realisiert sie, was geschah: Jules hat den Kaffee wie immer für sie zubereitet, sich zum Sofa begeben und ist gestorben. Alice kann es nicht fassen. Sie kuschelt sich an ihn und redet mit ihm. Sie braucht noch Zeit mit ihm – und beschließt kurzerhand, noch niemanden zu informieren. Erinnerungen steigen auf. Alice erzählt ihrem Mann manches aus den gemeinsamen Jahren, teilt mit, worüber zwischen ihnen nie gesprochen wurde.

Ein Tag mit Herrn Jules ist eine feine, immer wieder überraschende und auch heitere Geschichte über Liebe, Verlust und Abschied. Die belgische Autorin zahlreicher Jugendbücher hat hiermit ihren zweiten – überaus lesenswerten – Roman für Erwachsene veröffentlicht.

Diane Broekhoven, Ein Tag mit Herrn Jules, C. H. Beck, 2005 , ISBN: 978-3-406-52975-7

Elena Fischer: Paradise Garden

Mein Leben war in zwei Teile zerfallen. In ein Davor und ein Danach. Davor war meine Mutter die Antwort, danach war sie die Frage.

Der Roman beginnt mit dem Satz *Meine Mutter starb in diesem Sommer.* Man spürt sofort, hier beginnt eine Erzählung als Reise zu sich selbst. Es ist die alleinerziehende Mutter von Billie, der jungen Protagonistin, die durch einen tragischen Unfall ums Leben kommt. Bis zu diesem Tag lebten die zwei in zwar prekären Verhältnissen, aber die fantasievolle Mutter schaffte es, trotz mehrerer Jobs, notdürftiger Wohnungseinrichtung und nie ausreichendem Einkommen, ihrer Tochter Lebensfreude und Vertrauen zu vermitteln. Der Genuss des titelgebenden Eisbechers *Paradise Garden* ist Luxus am Monatsanfang und beflügelt die Träume von einer Reise ans Meer, nach Florida oder in die Karibik. Die liebevolle und gut eigespielte Zweisamkeit wird durch das Auftauchen der Großmutter jäh gestört. Diese greift in den Alltag ein und wirbelt einiges aus der Vergangenheit auf. Der Tod der Mutter lässt das Alltagsglück von Billie vollends zusammenbrechen. Verstört und verzweifelt hinterfragt sie ihr bisheriges Leben und macht sich auf die Suche nach Antworten. Kann sie ihre Familiengeschichte klären, so ihre Hoffnung, wird sie die Erinnerungen an das Leben mit ihrer Mutter und das Glück aus dieser Zeit bewahren können. In leichtem Ton verknüpft der Roman schwere Themen wie Familienkonflikte, Verlust und Trauer mit Liebe, Warmherzigkeit und Zusammenhalt. *Paradise Garden* ist ein Glücksfall – voll intensiver Gefühle, dabei zum Glück nie kitschig.

Elena Fischer, Paradise Garden, Diogenes, 2023, ISBN 978-3-257-86470-0

Henning Mankell: Ich sterbe, aber die Erinnerung lebt

Menschen, die einsehen müssen, dass ihr Leben unerwartet kurz werden wird … schreiben kleine Bücher, um nicht ganz aus dem Gedächtnis ihrer Kinder gelöscht zu werden.

Wie machen sich Kinder ein Bild vom Leben ihrer Eltern, wenn sie die nie kennenlernen konnten? Tief berührt beschäftigt sich damit Henning Mankell in *Ich sterbe, aber die Erinnerung lebt.* Der 2015 verstorbene Autor lebte abwechselnd in Mozambique und Schweden und erlangte intensiv Einblick in die Lebensumstände in afrikanischen Ländern. Sein besonderes Engagement galt HIV-infizierten Eltern mit kleinen Kindern. So begleitete er das Projekt der *Memory Books* von Plan International e. V. Das sind Hefte, in denen mit dem vorzeitigen Tod konfrontierte Eltern für ihre Kinder Wichtiges aus ihrem Leben verschriftlichen. In I*ch sterbe, aber die Erinnerung lebt* ist als ein Beispiel das *Memory Book* der jungen Christine Aguga abgedruckt. Henning Mankell stellt eigene Gedanken voran, verbirgt dabei nicht seinen Schmerz über die Not der betroffenen Familien und ruft zum Kampf gegen Aids in der Dritten Welt auf – ein immer noch notwendiger Appell. Das Buch ist ein eindrückliches und allgemeingültiges Plädoyer dafür, Waisenkindern die Geschichte ihrer Eltern, Familien und Herkunft mitzugeben. Und das gilt überall auf der Welt und unabhängig davon, wodurch sie all die verloren haben, die ihnen hätten berichten können.

Henning Mankell, Ich sterbe, aber die Erinnerung lebt, DTV, 2006, 978-3-423-13479-8

Heike Faller & Valerio Vidali: Hundert – was du im Leben lernen wirst

Was, wenn Dein Alter nicht in Jahren gezählt würde, sondern in Momenten, in denen Du es genossen hast?

Für ihr Buchprojekt *Hundert* sprach die Journalistin Heike Faller mit sehr vielen Menschen aller Altersstufen und unterschiedlichster Herkunft darüber, wie sich die Wahrnehmung der Welt im Laufe eines Lebens verändert. Das Ergebnis ist ein altersübergreifendes, von Valerio Vidali fantastisch illustriertes kunterbuntes Anschau-Lese-Erzähl-Buch für die ganze Familie. Jedem möglichen Lebensjahr zwischen Null und Hundert ist mindestens eine Seite mit bunten, ansprechenden und aussagekräftigen Illustrationen und kurzen, oft überraschenden Aussagen gewidmet. Lektionen, die das Leben von der Kindheit bis ins hohe Alter erteilt, Melancholie, Angst, Enttäuschung werden nicht ausgespart, Liebe, Erfolg und Freude haben ihren Platz. Ausdrücklicher Wunsch der Autorin ist es, das Buch zusammen mit einem oder mehreren Menschen anzuschauen, es zum Austausch über Erwartungen und Erfahrungen, Träume und Wünsche und über Erinnerungen zu nutzen.

Heike Faller / Valerio Vidali, Hundert, Kein & Aber, 2022, ISBN 978-3-0369-5895-8

In unserer Geschäftsstelle (Am Wambolterhof 4-6) sind alle in diesem Heft vorgestellten Bücher vorhanden. Sie dürfen gerne entliehen werden.

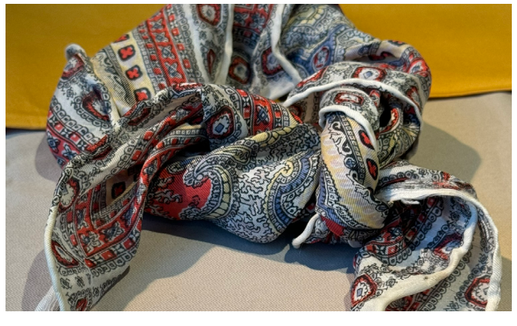
Das Erinnerungsdings – was uns hilft, verbunden zu bleiben

Memorabilien sind nach Wikipedia Gegenstände, die aufbewahrt werden, weil sie einen sentimentalen Wert in sich tragen. Sie erfüllen eine mentale Funktion, die eng mit Emotionen verbunden ist, und helfen, sich Lebensereignisse, Personen oder tierische Begleiter ins Gedächtnis zu rufen und in der Erinnerung zu erhalten.

Wir haben Kolleginnen und begleitete Trauernde gebeten, uns etwas über ihre Erinnerungsdinge zu erzählen ...

Wenn der Vater plötzlich nicht mehr von der Arbeit nach Hause kommt und man selbst noch ein Kind ist, bleiben wenige Gegenstände, die an gemeinsam Erlebtes erinnern. Immerhin das Foto vom gemeinsamen Bad zeigt einen liebevollen Moment mit dem bei einem Betriebsunfall verstorbenen Vater.

Ein Geschenk zur Erinnerung. Diese Waage durfte sich unserere Kolleginn bei einem Patienten aussuchen. Mit ihr bleibt das Gedenken wach an den Herrn, der sein ganzes Leben lang Waagen sammelte und zur Geschichte ihrer Hersteller recherchierte. Die restliche Sammlung ging nach seinem Tod in den Besitz eines Waagenmuseums über.



Ein Seidentuch, das die chronisch kranke Mutter oft im Bett trug – auch in ihren letzten Lebenswochen, während die Tochter sie begleitete. Heute trägt diese das Tuch bei wichtigen und schwierigen Anlässen und hat so das Gefühl, nicht alleine zu sein.

Auch zu Tieren gibt es starke Bindungen. Diese Hundemarke erinnert die Familie an einen geliebten Begleiter und viele schöne gemeinsame Jahre.

Die Taschenuhr erinnert an den Onkel, den gelernten Maurer, der meist in Arbeitskleidung unterwegs war. Aber zu festlichen Anlässen hatte er viel Freude daran, sich fein zu kleiden, und bewegte sich mit sichtlichem Stolz. Die fotografierte Uhr stammt aus dem Familienbesitz. Der Onkel trug sie nie, trotzdem steht sie für die jetzige Besitzerin für das Vergnügen, mit dem der Onkel Feierlichkeiten beging.

Ebenso können Sinneseindrücke bleibende Ernnerungen erzeugen. Beim Knarzen der alten Treppenstufen taucht der verstorbene Vater vor dem inneren Auge wieder auf und ist auf einmal ganz nah. Manche Hinterbliebene bewahren auch einen ungewaschenen Pyjama auf, weil er den Geruch des Verstorbenen noch in sich trägt.

Und anderen genügen die Erinnerungen im Herzen, zum Beispiel beim im Erwachsenenalter verstorbenen Bruder. Gemeinsame Urlaube und geteilte Stunden bleiben auch ohne Memorabilien im Gedächtnis. Die Kinder des Bruders und Gespräche mit dem verbliebenen Geschwisterteil halten Erinnerungen wach. Und dann ist da noch die schon seit fast zwanzig Jahren nicht gelöschte letzte E-Mail …

Memorybox – Erinnerungskiste – eine Anregung zum Selbstmachen

In einer Kiste können wir Erinnerungen festhalten, indem wir darin lieb gewonnene Dinge unseres Leben aufbewahren. Der erste Schuh des Kindes, die getrocknete Rose von der ersten Liebe, Schallplatten oder CDs, die wir mit besonderen Ereignissen verbinden, wichtige Zeitungsartikel, das Lieblingsparfüm, Kleidungsstücke oder andere Gegenstände, die einen hohen Stellenwert haben. All das können wir in einer schönen Kiste oder in einem Koffer sammeln.

Eine solche Erinnerungskiste kann unterschiedlichen Zwecken dienen: Zunächst einmal hält sie eigene Erinnerungen wach. In besinnlichen Momenten kann es Freude machen, in den gesammelten Dingen zu kramen. Aber auch den Nachkommen hilft die Kiste, auf das Leben desjenigen Menschen zurückzublicken, der sie einst zusammenstellte. Nicht zuletzt hilft eine Memorybox auch, wenn durch Krankheit oder sehr hohes Alter die eigene Erinnerung verblasst. Sie ist dann wirksames Mittel, sich der eigenen Biografie zu besinnen.

Kindheitserinnerungen

Mein Bruder ist drei Jahre älter als ich. In unserem jetzigen Leben spielt dieser Altersunterschied eigentlich kaum mehr eine Rolle. Wir befinden uns in ähnlichen Lebensabschnitten und beschäftigen uns mit vergleichbaren Dingen, über die wir uns entweder amüsieren oder ärgern. Ganz anders war es in unserer frühen Kindheit. Da haben drei Jahre sehr wohl einen Unterschied gemacht. Gefühlt durfte mein Bruder immer mehr als ich und erlebte alles Aufregende immer eine Spur früher. Ich kann mich noch an den Tod meines Opas erinnern. Ich war fünf Jahre alt. Während ich aus Angst vor dem Unbekannten noch versuchte, mich vor der Beerdigung zu drücken, hatte mein Bruder schon seinen feinen Zwirn angezogen und schien – im Gegensatz zu mir – überhaupt nicht ängstlich oder aufgeregt zu sein. Im Gegenteil, er wirkte, als könne er schon verstehen, was da alles vor sich ging und vor allem, was mit unserem Opa passiert war. Also schaute ich mit einem Auge, wie so oft, auf meinen Bruder. Lief hinter ihm die Wege auf dem Friedhof ab, senkte den Kopf, wenn er es tat, und versuchte Kirchenlieder mitzusingen, deren Text und Inhalt ich weder kannte noch verstand. Ich kann mich an kein tiefes Gefühl der Traurigkeit erinnern. Zu viele und völlig neue Eindrücke wollten in meinem Kopf verarbeitet werden. Mein Verständnis von Tod und Sterben war – obwohl uns nur drei Jahre Lebenszeit voneinander trennten – zu diesem Zeitpunkt eben ein anderes als das meines Bruders.

Im frühen Kindheitsalter bilden sich neue Gedanken und Erfahrungen im Sekundentakt. Das Gehirn läuft auf Hochtouren und ist 24 Stunden täglich aufnahmebereit. Hier entwickelt sich auch die Fähigkeit für ein Verständnis von Sterben, Tod und Trauer. „Ich bin wirklich traurig, dass mein Opa nicht mehr am Leben ist …, aber es wäre doch toll, wenn er zu meinem nächsten Geburtstag trotzdem kommen könnte". Während kleinen Kindern oftmals noch das Verständnis für den Begriff *Endgültigkeit* fehlt, haben nur wenige Jahre ältere Kinder diesen bereits eingeordnet. So unterschiedlich das Verständnis in den einzelnen Altersstrukturen ist, so differenziert verhält es sich auch mit den Erinnerungen an die Verstorbenen. So stammen meine Erinnerungen an unseren Opa weitestgehend von Fotoaufnahmen oder aus Erzählungen. Mein Bruder dagegen erinnert sich, wie sie gemeinsam Schach gespielt haben oder er nach der Grundschule zum Mittagessen neben meinem Opa am Esstisch gesessen hat und seinen Geschichten zuhörte. Wie gerne hätte ich einen Gegenstand, der mich an meinen Opa erinnert. Aber als damals die Wohnung geleert wurde, spielte ich mit meinen fünf Jahren keine große Rolle – zu groß war der eigene Schmerz meiner Eltern über den Verlust, als dass sie an ein Erinnerungsstück für mich hätten denken können.

Heute bin ich im Hospiz-Verein als Koordinatorin der Trauerbegleitung tätig und habe Kontakt zu allen Altersstufen von Trauernden. Mein Schwerpunkt aber ist, vielleicht aus eben solchen Erfahrungen heraus, die Kindertrauer.

Aus der Praxis wissen wir, dass für Kinder das Aufrechterhalten von Erinnerungen an Verstorbene besonders herausfordernd ist, denn die unglaubliche Geschwindigkeit und Menge von Eindrücken und Erlebnissen lässt im jungen Alter Erinnerungen schnell verblassen. Fotos und Videoaufnahmen sind hier wahre Erinnerungsschätze. Darüber hinaus sind aber auch, wie schon beschrieben, Gegenstände eine schöne und wichtige Quelle, um die Erinnerung an die geliebte Person zu bewahren. Eine Haarspange der Mutter. Das Buch, das immer beim Zubettgehen vorgelesen wurde oder das Lieblingskuscheltier des verstorbenen Geschwisterchens. Solch ein Gegenstand kann in diesem Moment eine ganz zentrale Rolle übernehmen und es schaffen, dass eine liebevolle Verbindung zwischen dem Kind und der verstorbenen Person bestehen bleibt.

Ebenso ist es sinnvoll, die noch frischen Erinnerungen kontinuierlich zu pflegen, bevor sie verschwunden sind – auch das gilt besonders für ganz junge Trauernde. In der Trauerbegleitung eines Kindes erfuhr ich, dass die verstorbene Mutter blaue Blumen geliebt hat. Neben zahlreichen Bildern, die wir zu diesem Thema gemalt haben, bekam das Kind zum Geburtstag eine Blütenpresse mit einem kleinen Strauß blauer Kornblumen geschenkt. Diese haben wir dann gemeinsam gepresst. Eine Erinnerung, die bleiben darf und vielleicht im einen oder anderen Moment ein kleiner Trost sein kann.

Stefanie Vontra,
Koordinatorin für Trauerbegleitung

Fotos: Noah Boyer/Unsplash

Schreib-Aktion zum Jubiläum

Um die Bedeutung unserer Arbeit sichtbar zu machen, hatten wir im letzten Hospizbrief eine Schreib-Aktion ausgerufen. Wir baten darum, sich an Erlebnisse mit unserer Arbeit zu erinnern. Aus einem Teil der Erfahrungsberichte möchten wir eine Broschüre erstellen, die ermutigen soll, sich bei Fragen und Unterstützungsbedarf an uns zu wenden.

Wir haben uns sehr über die Einsendungen gefreut und möchten deshalb hier zwei mit Ihnen teilen. Die Gewinner der Aktion wurden bereits informiert.

Die Zuversicht ist zurück

Seit knapp zwei Jahren kenne ich den Feind in mir, mein Status war ab dem Zeitpunkt der Diagnose schon *palliativ*. Ich biete seither also dem Primärtumor und den Metastasen die Stirn. Nach der ersten Befundschockstarre galt es Hilfen zu recherchieren, dies war teilweise sehr mühsam, die normale Hausarztbetreuung wenig hilfreich, die Sozialberatung sehr vage und wenig individuell – denn noch bin ich ja nicht hinfällig, brauchte nur aufgrund der Schmerzsymptome unterstützende Hilfe (meiner Frau).

Wir haben uns schon vor Jahren mit dem Thema Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Beisetzungswunsch auseinandergesetzt. Ein Glück aus jetziger Sicht, denn wenn einen die Diagnose so niederschlägt, schafft man nur mit Mühe den nächsten Tag, die nächsten Bestrahlungen usw. Dennoch haben wir Verträge und Bankdinge geregelt, mit den wichtigsten Freunden gesprochen und geweint, den erwachsenen Kindern und dem Enkelschatz behutsam erklärt, was sein kann. Zeitgleich liefen die unterschiedlichsten Behandlungsansätze parallel, raubten Kraft und Optimismus – brachten aber Schmerzfreiheit. Man überlegt sehr wohl, für was die Zeit noch reicht, wohin man noch möchte und was man nicht möchte.

Aber wie wird die letzte Wegstrecke?

Durch miterlebte Erkrankungen und Lebensendphasen bei Freunden und in der Familie war ich zügig bei dem Gedanken Hospiz. Zum Glück besuchte ich mit meiner Frau in diesem Frühsommer die Seniorenmesse in Bensheim-Auerbach.

Wir trafen auf drei sehr engagierte und empathische Vertreterinnen des Hospiz, hatten ein ganz wunderbares Gespräch, noch ohne überhaupt in die Details zu gehen, aber es gab plötzlich eine wohltuende Richtung für die noch ungeordneten Gedanken und Wünsche. Ich tat, was mir empfohlen wurde, hatte eine knappe Woche später einen Termin im Haus, die Koordinatorin beantwortete alle meine Fragen, schob Bedenken fort, eröffnete mir Alternativen und ich weiß jetzt, mit etwas Abstand betrachtet, ICH habe meine Zuversicht zurück. Die Zuversicht, dass es mir dort so gut gehen wird, so gut wie nur irgend möglich, dass es bis auf den Weg dahin jederzeit die Möglichkeit zu einem Gespräch, Telefonat, einem Hausbesuch bei uns gibt. Dass man uns bei etwaigen Anträgen oder praktischen Hilfen erst ambulant und wenn nötig stationär zur Seite steht. Diese Not hatten wir im Frühsommer 2022.

Mittlerweile sind wir gerne Mitglieder im Verein geworden, ich kenne den Aufnahmeantrag, meine Ärzte und Ärztinnen sind informiert, die Gewissheit trägt und hilft und mein Wunsch ist Orientierung.

Aber erst schauen wir, wie weit die Medizin und die Forschung sich an mir austoben kann. Und dann, irgendwann, mache ich eine Liste meiner Leibspeisen und nehme den Soundtrack meines Lebens mit in mein letztes Zimmer.

Danke, dass es diesen Raum gibt.

Gerhard Gölz, 70 Jahre

Wie ich die Trauerbegleitung erlebe …

Durch persönliche Umstände wurde ich 2021 auf die vielfältige Arbeit vom Hospiz Bergstraße aufmerksam und dachte damals schon: „Toll, was hier alles angeboten wird."

Als zweieinhalb Jahre nach meiner Mama nun auch mein Papa verstarb, war mir klar, das schaffe ich nicht allein. In meinem Hinterkopf hatte ich noch, dass das Hospiz Bergstraße auch Menschen in der Trauer begleitet. Mittlerweile gehe ich seit einem Jahr regelmäßig zu meiner Trauerbegleiterin.

Wie sieht solch ein Termin bei mir aus?

Ich komme hin und es fühlt sich an, als ob meine Seele weiß, dass nun Zeit ist, alle Gedanken und Gefühle über die Trauer zuzulassen. Ich fühle mich in einem geschützten Raum, in dem ich alles sagen und zulassen kann. Das mache ich auch erst mal, ich erzähle, wie es derzeit in mir aussieht, was mich umtreibt und beschäftigt.

In jeder Stunde ist auch immer Zeit für eine Übung zur Trauerbewältigung. Eine Übung, die mir besonders im Kopf geblieben ist, stammt aus meiner ersten Trauerstunde. Hier hatte ich aus einem Stoß verschiedenster Fotografien intuitiv die vier Bilder ausgesucht, welche mich ansprachen. Diese breiteten wir auf dem Boden vor uns aus und sprachen darüber, warum meine Wahl auf diese Fotos gefallen war und was sie mit mir gemacht haben. Danach drehten wir sie auf die Rückseite, um zu lesen, was die Bilder bedeuteten – spannend, denn ich hatte Bilder gewählt, die mein Innerstes genau beschrieben.

Jetzt ein Jahr später, haben wir diese Übung wiederholt, wieder habe ich intuitiv gewählt. Ich habe mich diesmal für fünf Bilder entschieden. Dadurch habe ich gesehen, wie mein Trauerprozess arbeitet. Denn bis auf das Bild mit einem Herz habe ich nun andere gewählt, die wiederum perfekt zu meiner jetzigen Situation passen.

Das Herz-Bild musste wieder sein, denn für mich ist es ein Zeichen, dass die Liebe zu meinen Eltern immer da sein wird, egal wo sie sind.

Das Besondere an unseren Terminen finde ich, dass wirre Gedanken entwirrt werden und ich oft durch das Gespräch einen ganz anderen Blickwinkel auf aktuelle Situationen und Sorgen bekomme.

Nach der Stunde gehe ich mit einem klareren Kopf nach Hause. Ich bin wieder ein Stück mehr bei mir und weiß, es ist völlig in Ordnung, diese ganzen Gefühle zu haben, sie dürfen da sein und es dauert eben so lange, wie es dauert. Ich fühle mich etwas leichter, gestärkt und motiviert meinen Weg weiterzugehen.

Auch bei den angebotenen Trauerwanderungen war ich dabei und finde, das ist eine tolle Möglichkeit, mit Menschen in Kontakt zu kommen, denen es einfach so wie einem selbst geht. Man spricht über gemeinsame Themen und bewegt sich dabei – das tut gut.

Ich bedanke mich aus vollem Herzen bei den wunderbaren TrauerbegleiterInnen und bin sehr happy darüber, dass es Euch gibt. Danke für Euer Mitgefühl, Eure Zeit und einfach dafür, dass Ihr da seid.

Kerstin

Foto: Art Lasovsky/Unsplash

Aktuelles

Welthospiztag: Film zum Jubiläum im Saalbau

Im Oktober lud der Hospiz-Verein Bergstraße anlässlich seines dreißigsten Geburtstags nach Heppenheim in den Saalbau ein. Mitglieder, haupt- und ehrenamtlich Aktive sowie die breite Öffentlichkeit waren willkommen. Gemeinsam wurde der preisgekrönte japanische Film *Nokan – Die Kunst des Ausklangs* geschaut.

Nicht ohne Hintersinn wurde die Jubiläumsfeier des Hospiz-Verein Bergstraße auf den 12. Oktober gelegt. An diesem Tag wird mit dem Welthospiztag ein besonderes Augenmerk auf die Hospizarbeit gelegt, in diesem Jahr unter dem Motto „Hospiz für Vielfalt". Auch an der Bergstraße engagieren sich Bürgerinnen und Bürger für ihre Mitmenschen und scheren sich dabei nicht um Herkunft, Glaube, Nationalität und sexuelle Orientierung. Jeder Mensch soll am Lebensende würdevoll begleitet und gut versorgt sein. Um Vielfalt nicht nur nach außen, sondern auch im Innen zu leben, sind im Hospiz-Verein Personen mit verschiedenen Traditionen und unterschiedlichen sozialen oder kulturellen Herkünften sehr willkommen, wird Hospizarbeit doch immer noch zum großen Teil von Frauen mittleren Alters aus der Mittelschicht und damit recht homogen geleistet.

Neue Ehrenamtliche verstärken unser Trauerteam

Neun Frauen und zwei Männer haben ihren Vorbereitungskurs zur ehrenamtlichen Trauerbegleitung abgeschlossen. Ein Jahr lang haben sie sich achtzig Unterrichtseinheiten lang auf ihre neue Tätigkeit vorbereitet. Zwei hauptamtliche Koordinatorinnen und besonders qualifizierte Ehrenamtliche vermittelten ihnen nicht nur Fachwissen zum Thema Trauer, auch Kommunikationsmethoden und Übungen zur Gesprächsführung standen auf dem Stundenplan. Nach der vom Bundesverband Trauerbegleitung zertifizierten Qualifizierung *Trauerbegleitung im Ehrenamt* stoßen sie zum Team unserer Ehrenamtlichen, die Trauernde in Einzelgesprächen und in Gruppenangeboten begleiten.

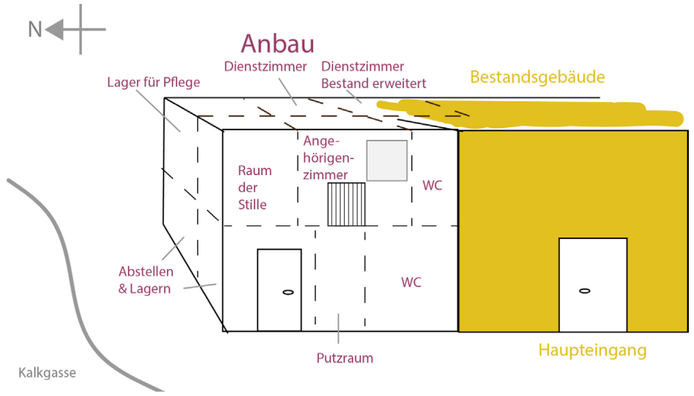
Unser Team der TrauerbegleiterInnen ist nun auf 33 Personen angewachsen. Zwei hauptamtliche Koordinatorinnen und 31 Ehrenamtliche stehen bereit für Menschen aus Bensheim, Einhausen, Heppenheim, Lautertal, Lorsch und Zwingenberg, die unter dem Verlust einer geliebten Person leiden oder Orientierung bei der Unterstützung von trauernden Kindern suchen.

Impressum: *ISSN 2196-1034*
Herausgeber: Hospiz-Verein Bergstraße e. V.
Am Wambolterhof 4-6 | 64625 Bensheim
Tel.: 06251 98945-0 | verein@hospiz-bergstrasse.de
www.hospiz-bergstrasse.de
Vorstand: Michael Braun & Dr. Swantje Goebel

Fotos: Titel: © BLucas Saugen Photography/Stocksy/Adobe Stock; wenn nicht anders angegeben: Hospiz Bergstraße
Auflage: 2.800 Exemplare
Redaktionsteam: Dr. Swantje Goebel, Christine Palten, Sibylle Steinmetz, Stefanie Vontra

Stationäres Hospiz: aktueller Stand der Bauarbeiten

Vielleicht haben Sie es bereits gesehen: Auf unserer Baustelle geht es mit großen Schritten voran. Der Rohbau steht in Kürze. Noch in diesem Jahr soll der Innenausbau beginnen.
Was kommt in den Anbau? Diese Frage möchten wir mit der untenstehenden Skizze beantworten.



Da das neue Angehörigenzimmer genauso aussehen wird wie die Gästezimmer, gewinnen wir zukünftig mehr Flexibilität: Wenn das Zimmer nicht für den eigentlichen Zweck genutzt wird, kann dort bereits ein Gast einziehen, während ein anderes Zimmer belegt ist, weil es gerade gereinigt oder noch für die Verabschiedung Verstorbener benötigt wird. Wir können also – auch weiter mit zehn Gästen – unsere Belegungsquote anheben.

Spendenaufruf für neue Pflegebetten im stationären Hospiz

Den Wiedereinzug ins frisch sanierte Hospiz im Winter 2025/26 möchten wir nutzen, um neue Pflegebetten anzuschaffen, und natürlich muss auch der gerade entstehende Anbau eingerichtet werden. Helfen Sie uns dabei? Mehr Infos finden Sie im Einleger dieses Heftes oder auf unserer Website unter htpps://hospiz-bergstrasse.de/aktuelles.
Spendenkonto: Hospiz Bergstraße gGmbH Sparkasse Bensheim IBAN: DE39 5095 0068 0003 0730 79

Akademie: Bildungsprogramm 2025

Für unser neues Bildungsprogramm haben unsere Kolleginnen aus Bewährtem und Neuem ein gutes Veranstaltungspaket geschnürt. Besonders hervorheben möchten wir an dieser Stelle zwei Kochkurse, die Workshops *Spickzettel für den Umgang mit Trauernden* und die neuen Themen der beliebten Referentinnen Felicia Schöner und Dr. Tonja Deister. Die Programmhefte erhalten Sie in unseren Einrichtungen oder Sie stöbern auf unserer Website unter https://hospiz-bergstrasse.de/bildung

Weihnachtsgeschenke, die unsere Arbeit unterstützen

Wäre es nicht eine gute Idee, zu Weihnachten doppelte Freude zu verschenken? Sowohl am 30. November auf dem Bensheimer Weihnachtsmarkt (Künstlerbude auf dem Marktplatz) wie auch in unseren Einrichtungen können Sie Hospizhonig, Gewürzsalze, leckere und gesunde Suppen und unsere Hefte mit Rezepten aus dem Hospiz erwerben. Diese erhalten Sie in der Vorweihnachtszeit auch bei der Buchhandlung Schlapp, wo unsere Köchinnen am ersten Adventssamstag zum Showcooking anwesend sind, und bei der Buchhandlung Nuss in Auerbach.

Einladung zum Wandern für Trauernde

Sich gemeinsam auf den Weg in die Natur machen und Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun – in unserer Wandergruppe für Trauernde treffen sich Menschen in ähnlicher Situation. Unterwegs und beim Gehen fällt es ihnen oft leichter, über Erlebtes ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Die jeweils drei- bis vierstündige Wanderung wird von ehrenamtlichen TrauerbegleiterInnen geführt. Im Rahmen der Wanderung kehren wir in ein Café oder Restaurant am Weg ein.

Termine: Jeweils am 4. Samstag im Monat um 10 Uhr (Winterpause Dezember und Januar)
Kosten: Die Kosten für die Einkehr tragen die Teilnehmenden, es fallen keine weiteren Gebühren an.
Treffpunkt: Waldparkplatz Schönberger Sportplatz, Außerhalb Schönberg 5, 64625 Bensheim
Eine Anmeldung ist erforderlich. Bitte melden Sie sich unter 06251 98945-0 oder verein@hospiz-bergstrasse.de

HOSPIZ FÜR Vielfalt

Meditation im stationären Hospiz

Das stationäre Hospiz Bergstraße lädt regelmäßig zur Meditation ein. Sie findet immer am dritten Mittwoch eines Monats statt. Angesprochen sind Interessierte, Hospizgäste und deren Angehörige. Von 19 bis 20 Uhr können sie in Stille, mit Musik und Texten durchatmen und innehalten. Das kostenlose Angebot findet im Übergangsdomizil des Hospizes Maria-Ward-Haus in der Kalkgasse 7 in Bensheim statt.

Der Zugang erfolgt unterhalb der Kalkgasse 13. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Bitte beachten Sie, dass am Veranstaltungsort keine Parkplätze vorhanden sind.

Übern Tellerrand:
Der Friedhof lebt – interreligiöse Archegärten in Deutschland

In Christentum, Islam und Judentum symbolisiert die Arche das Überleben in biologischer Vielfalt. Im Projekt sollen christliche, muslimische und jüdische Friedhöfe zu *Archegärten* neu profiliert werden. Letzte Ruhestätten werden ins Konzept integriert und als Katalysator für Besinnung genutzt. Der Projektitel *Der Friedhof lebt* spiegelt das Projektprogramm wider. Der Fokus soll vom Lebensende auf den Lebenskreislauf aller Lebewesen gelenkt werden. https://der-friedhof-lebt.de/

VielKlang im stationären Hospiz

Der Chor für Menschen im besten Lebensalter aus der Bensheimer St. Georg Gemeinde gab im Oktober ein Konzert.

Bundesfreiwilligendienst im Hospiz

Menschen jeden Alters können als BundesfreiwilligendienstlerInnen, kurz Bufdis Aufgaben im stationären Hospiz übernehmen. Der Dienst eignet sich besonders für alle, die Neues entdecken, sich sinnvollen Aufgaben widmen oder Berufsfelder im Sozial- und Gesundheitswesen erkunden möchten. Unsere Bufdis bekommen Einblick in alle Bereiche des stationären Hospizes. Primär werden Sie eingesetzt in:

- Hauswirtschaft, z. B. Hilfe bei der Zubereitung von Mahlzeiten
- Pflege, z. B. Beschäftigungsangebote für unsere Gäste
- Organisatorisches, z. B. Telefondienst am Empfang

Nähere Infos und Konditionen unter www.hospiz-bergstrasse.de/bufdi

Ihre Spende macht den Unterschied

... und sichert die sehr gute Qualität von Pflege, Betreuung und Begleitung in unseren Einrichtungen. Zahlreiche Leistungen und Angebote könnten wir ohne Ihre Unterstützung nicht anbieten.

Unser zentrales Spendenkonto
Hospiz-Verein Bergstraße e.V.
Sparkasse Bensheim
IBAN: DE89 5095 0068 0005 0000 54
Volksbank Darmstadt Mainz eG
IBAN: DE46 5519 0000 0048 7020 13

Spendenkonto für das stationäre Hospiz
Hospiz Bergstraße gGmbH
Sparkasse Bensheim
IBAN: DE39 5095 0068 0003 0730 79

Stiftungskonto der Hospiz-Stiftung Bergstraße
Hospiz-Stiftung Bergstraße
Sparkasse Bensheim
IBAN: DE85 5095 0068 0005 0300 02
Verwendungszweck: Zustiftung

Spenden und Zustiftungen sind bei Ihrer Steuererklärung abzugsfähig. Wir erstellen eine Zuwendungsbescheinigung, wenn Sie bei Ihrer Überweisung Name und Adresse angeben.

Eine gute Idee setzt sich durch: Letzte Hilfe Kurse

Die Idee der Letzte Hilfe Kurse boomt – weltweit und auch bei uns.
Bereits zwölf Kurse hat unser Akademieteam im laufenden Jahr gehalten und dabei etwa 200 Personen vermittelt, wie Menschen am Lebensende gut begleitet werden. In unserem Portfolio:

- Letzte Hilfe Kurs Erwachsene (Präsenz, Online, Inhouse)
- Letzte Hilfe Kurs professionell (Präsenz, Inhouse)
- Letzte Hilfe Kurs Kids & Teens (Inhouse)
- Letzte Hilfe Kurs in leichter Sprache (Inhouse)

Wenn Sie mehr wissen möchten, rufen Sie uns an 06251 98945-0 oder schauen Sie auf https://hospiz-bergstrasse.de/bildung

LETZTE HILFE

Ja! Ich will Mitglied werden im Hospiz-Verein Bergstraße e. V.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon | Geburtsdatum

Der Hospiz-Verein Bergstraße e. V. informiert über die Hospizarbeit an der Bergstraße.

Ich bitte um

- O die Zusendung des Hospizbriefes per Post (3x / Jahr)
- O die Zusendung des Hospizbriefes und der Newsletter des Hospiz-Vereins Bergstraße per Mail (6x / Jahr)

Die Genehmigung zur Zusendung dieser Informationen kann ich jederzeit widerrufen.

Ich erkenne die Satzung des Hospiz-Vereins Bergstraße e. V. an.

Datum | Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Hospiz-Verein Bergstraße e. V.
Am Wambolterhof 4-6, 64625 Bensheim
Gläubiger-Identifikationsnummer DE52ZZZ00000214470

Hiermit ermächtige ich den Hospiz-Verein Bergstraße e. V. meinen Mitgliedsbeitrag

- O in Höhe von 5 Euro monatlich (Mindestbeitrag)
- O in Höhe von _____ Euro monatlich
- O in Höhe von 60 Euro jährlich (Mindestbeitrag)
- O in Höhe von _____ Euro jährlich
- O in Höhe von 30 Euro jährlich (RentnerInnen, Studierende)

bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos durch Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Hospiz-Verein Bergstraße e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

KontoinhaberIn (Name, Vorname)

Kreditinstitut

IBAN

Datum | Unterschrift

Ja! Ich übernehme eine Patenschaft für das stationäre Hospiz Bergstraße

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon | Geburtsdatum

Der Hospiz-Verein Bergstraße e. V. informiert PatInnen über unsere Hospizarbeit an der Bergstraße.

Ich bitte um

- O die Zusendung des Hospizbriefes per Post (3x / Jahr
- O die Zusendung des Hospizbriefes und der Newsletter des Hospiz-Vereins Bergstraße per Mail (6x / Jahr)

Die Genehmigung dieser Zusendungen kann ich jederzeit widerrufen.

Datum | Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Hospiz Bergstraße gGmbH
Kalkgasse 13, 64625 Bensheim
Gläubiger-Identifikationsnummer DE39ZZZ00000395803

Hiermit ermächtige ich die Hospiz Bergstraße gGmbH meinen Patenschaftsbeitrag

- O in Höhe von 10 Euro monatlich
- O in Höhe von _____ Euro monatlich
- O in Höhe von 120 Euro jährlich
- O in Höhe von _____ Euro jährlich

bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos durch Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Hospiz Bergstraße gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

KontoinhaberIn (Name, Vorname)

Kreditinstitut

IBAN

Datum | Unterschrift

Hauptfriedhof Karlsruhe – ein stimmungsvoller Ort der Erinnerung und immer einen Besuch wert.

Jedes treue Rückgedenken,
Jedes Sich-in-Leid-Versenken
Um ein längst entschlafnes Glück
Bringt Verlornes uns zurück.
Fühle nur sein Näherschweben,
Fühl sein leises Dich-Umweben,
Fühle geisterhaft vereinen
Fernes Sehnen sich dem deinen.

Marie von Ebner-Eschenbach (1830 – 1916)

Foto: Dominik Holtbauer/Unsplash