Mainzer Hospiz

Mitteilungen
März 2013 · Jg. 23 · Nr. 1

Aus der Hospizgesellschaft

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des Mainzer Hospizes,

ich wünsche Ihnen allen ein frohes, ein an Eindrücken reiches, ein gesegnetes Jahr 2013.
Zum ersten Mal seit unserem Bestehen bekamen wir in unserer Geschäftsstelle Besuch am Dreikönigstag. Schülerinnen und Schüler der benachbarten Martinusschule erfreuten uns mit ihrem Lied und segneten die Räume. Wir waren gerührt, mit welchem Ernst die Kinder ihre Botschaft vorbrachten und den Segen an unsere Eingangstür schrieben. Es sind diese kleinen Ereignisse, die wir immer wieder erleben, die unseren Alltag bereichern. Wir alle fühlen uns sehr wohl in den neuen Geschäftsräumen und die Mitarbeiter freuen sich, dass wir noch näher an das Geschehen in der Stadt herangerückt sind. Unsere Befürchtung, dass wir ohne Ladenlokal weniger Publikumsverkehr haben werden, ist nicht eingetroffen: die Geschäftsstelle wird von Mitgliedern und Menschen, die Rat suchen, sehr gut angenommen.
Am letzten Adventswochenende waren wir zum ersten Mal mit einem Stand auf dem Mainzer Weihnachtsmarkt vertreten. Dazu hatten wir prominente Personen angesprochen, einige Zeit dort präsent zu sein, Kaffee auszuschenken und Kleinigkeiten anzubieten. Alle Angesprochenen haben spontan zugesagt und so ergaben sich viele Gelegenheiten zum Wiedersehen, zum Gedankenaustausch und zur Weitergabe von Informationen. Das Wetter hatte seine Tücken, aber alle waren mit Eifer dabei, um für einen guten Zweck zu werben. Schon traditionell sind wir auch auf dem Gonsenheimer Adventsmarkt vertreten. Christine Oschmann organisierte den Aufbau, die Ausstattung und Bestückung des Standes und wir sind immer wieder überwältigt von der Großherzigkeit und dem Fleiß unserer Mitglieder: viele Gläser Gelees und Marmeladen, Gebackenes und andere Kleinigkeiten wurden uns zum Verkauf zur Verfügung gestellt. Dafür allen Spendern und „Verkäufern" ein herzliches Dankeschön!
Unser Dienst wurde im letzten Jahr vermehrt angefragt und so stiegen die Betreuungszahlen deutlich an. Das heißt für die Palliativpflege-

INHALT

	Seite
Aus der Hospizgesellschaft	1
Adventsmarkt Gonsenheim	2
Hospiz auf dem Weihnachtsmarkt	3
Patientenwille – Am Scheideweg?	4
24 – Stunden-Rufbereitschaft	5
Kultur für Hospiz	5
Ein besonderes Dankeschön	6
Eine besondere Einladung	6
Neue Ehrenamtliche im Stat. Hospiz	7
Zum 7. Mal!	9
Nachruf Pfarrerin Ulrike May	10
Treffpunkt Hospizforum	10
Sterben als spirituelle Erfahrung	11
„Unterricht" für das Leben	12
Erfahrung einer Medizinstudentin	13
Warum Mönche länger leben	14
Was ist Kunsttherapie?	15
Benefizkonzert und Termine	16

Mainzer Hospizgesellschaft Christophorus e.V. · Weißliliengasse 10 · 55116 Mainz
Telefon 0 61 31 / 23 55 31 · Homepage: www.mainzer-hospiz.de · e-mail: kontakt@mainzer-hospiz.de
Bankverbindung MVB · BLZ 551 900 00 · Konto-Nr. 305 974 016
Pax-Bank eG Mainz · BLZ 370 601 93 · Konto-Nr. 4 006 718 014

kräfte und Palliativärzte vermehrter Einsatz und ein Mehr an Organisation und Dokumentation. Die neue Software, die unter Einbeziehung dieser Mitarbeiter maßgeblich von Werner Sinz und Bernd Loch für ambulante Hospiz- und Palliativdienste entwickelt wurde, muss immer wieder an neue Vorgaben angepasst werden, dies ist nicht einfach. Mein Dank gilt deshalb neben den beiden Entwicklern und dem IT-Unternehmen auch unseren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen, die immer wieder Geduld aufbringen müssen und ihre Zeit eigentlich lieber der Betreuung der Patienten widmen möchten. Ich glaube aber fest daran, dass dieser Aufwand wichtig ist, um auch in Zukunft der notwendigen und geforderten Dokumentation gewachsen zu sein.

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des Mainzer Hospizes, in dieser Ausgabe unserer Mitteilungen finden Sie wieder eine Vielzahl an Berichten und Informationen. Ganz besonderen Dank möchte ich an alle Spender richten. Viele von ihnen sind jedes Jahr bereit, mit besonderen Aktionen unsere Arbeit zu unterstützen. So auch die Familien Duttenhöfer und Rüger, die seit vielen Jahren vor Weihnachten eine Benefizveranstaltung in ihrem Weingut ausrichten. Wir sind sehr dankbar, dass wir immer wieder Unterstützung erfahren, um unseren Hospiz- und Palliativdienst schwerstkranken und sterbenden Menschen anzubieten. Gerade die Spenden ermöglichen uns auch unbürokratische Hilfe. So konnten beispielsweise einem von uns betreuten, in einem kargen Zimmer lebenden, alleinstehenden Patienten Mittel zur täglichen Körperpflege zur Verfügung gestellt werden. Es war auch möglich, ihm andere kleine Wünsche zu erfüllen, die seine Lebensqualität verbesserten und dazu beitrugen, sich letztendlich mit seinem persönlichen Umfeld zu versöhnen.

Ich bin sehr froh, dass wir mit Hilfe unserer Mitglieder und Förderer gelebte Solidarität ermöglichen können. Darum bitte ich Sie, bleiben Sie auch im Jahr 2013 an unserer Seite!

Ihre Lieselotte Vaupel

Ein herzliches Dankeschön Allen, die uns wieder eine Teilnahme am Gonsenheimer Adventsmarkt ermöglichten!

Vorsitzende Lieselotte Vaupel und Roswitha Rachow begrüßen die Besucher.

Ehepaar Weyrauch bei der letzten Schicht.

Ein bewährtes Team beim Aufbau: Wolfgang Oschmann und Tim Hauenstein.

Erneut hat Familie Reisser kiloweise Plätzchen verkauft und den Erlös dem Stationären Hospiz zur Verfügung gestellt.

Das Mainzer Hospiz auf dem Mainzer Weihnachtsmarkt

Mitte November 2012 erfuhren wir aus der Presse, dass sich gemeinnützige Institutionen für einen Stand an einem der vier Adventswochenenden auf dem Mainzer Weihnachtsmarkt bewerben konnten. Nach kurzer interner Diskussion haben wir uns dann für eine Bewerbung entschieden und uns das Wochenende des 4. Advents gewünscht. Nach wenigen Tagen kam von der Marktverwaltung die Zusage, und kurz vor Eröffnung des Weihnachtsmarktes am 29. November gab es einen Ortstermin im Weihnachtsdorf. Dort zeigte sich, dass der Stand eigentlich von der Familie Spinnler – denen hier schon unser großer Dank für ihre Unterstützung gebührt – zur Verfügung gestellt wird; die Marktverwaltung schaut nur, ob auch alles mit rechten Dingen zugeht. Dazu gehört auch, wie wir erfuhren, dass wir z.B. keinen Glühwein o.ä. ausschenken durften, aber das wollten wir auch nicht: Wir bewarben uns für den Ausschank von Kaffee und den Verkauf von Plätzchen, Marmelade und anderer Dinge, die uns dankenswerter Weise von verschiedenen Menschen zur Verfügung gestellt wurden.

Werner Eckert, Bernhard Schwank, Liselotte Vaupel

Dr. Wolfgang Klee, Ellen, Ellen Völzke, Uwe Vilz

Anschließend galt es einen „Dienstplan" für die Standbesetzung zu entwickeln, und zahlreiche Mitarbeiter des Ambulanten und Stationären Hospizes stellten sich hierfür zur Verfügung. Unterstützt wurden wir beim Ausschank von bekannten Menschen aus Mainz und Umgebung: Eberhard Hüser (Vorsitzender der Ökumenischen Hans-Voshage-Hospizstiftung), Dr. med. Wolfgang Klee (Vorsitzender des Ärztevereins und des Ärzte-Fanclubs Mainz 05), Dr. Dieter Römheld (Mainzer Unternehmer), Dr. med. Marcel Schorrlepp (Medizinischer Berater im SWR), Kirchenrat Dr. Jochen Buchter (Evangelische Kirche in Hessen und Nassau), Dr. Angela Rinn alias Vera Bleibtreu (Krimis aus Mainz), Prof. Dr. Martin Weber (Leiter der Palliativstation der Universitätsmedizin Mainz) sowie Bernhard Schwank (Sportdirektor des Deutschen Olympischen Sportbundes, stellv. Chef de Mission Olympischen Spiele London 2012) und Werner Eckert (Redaktionsleiter Umwelt und Ernährung des SWR). Vera Bleibtreu stellte uns ihre Bücher – u.a. „Schneezeit" – zum Verkauf zur Verfügung und spendete uns den gesamten Erlös. Besonders die „Tassenkekse" (die eine Aussparung haben, um sie an den Tassenrand zu hängen) kamen gut an. Danke an unsere Schulpraktikantin Isabel Haeger, die einen ganzen Tag buk und an Annedore Böckler-Markus (eine unserer Schwestern im Ambulanten Hospiz) für die Teigherstellung.

Die gesamten Einnahmen aus dem Ausschank und Verkauf sollen zur Mitfinanzierung zweier Projekte des Mainzer Hospizes verwendet werden: für ein weiteres Dienstauto für die Patientenversorgung des Ambulanten Hospizes sowie für ein Spezial-Pflegebett im Stationären Christophorus-Hospiz Mainz-Drais.

Insgesamt kamen an den beiden Tagen rund 900 Euro zusammen; das reicht natürlich nicht für unsere Projekte, aber wir kamen mit zahlreichen Menschen ins Gespräch – was auch unser Hauptanliegen war: das Hospiz noch bekannter zu machen. Vielleicht hat ja die eine oder der andere von Ihnen beim Lesen dieser Zeilen noch Ideen, wie die beiden Projekte weiter gefördert werden können – wir würden uns freuen.

Für uns war es ein erfolgreiches Wochenende – auch wenn manche bei ihrem Dienst etwas vom Regen durchnässt wurden – und mal schauen: vielleicht bewerben wir uns in 2013 wieder. Kommen Sie auch vorbei?

Uwe Vilz

Patientenwille – Am Scheideweg?

Das Wohl der Betreuenden ist zu berücksichtigen

In der Bemühung, die Wünsche und den Willen des Patienten zu erfüllen, kann es zu schwerfallenden Entscheidungen kommen. Daran sind unter Umständen nicht nur die Angehörigen, sondern auch das Pflegepersonal, die Ärzte, manchmal auch die Hospizhelfer beteiligt.
So bei meinem Patienten Herrn S. Er lebte allein in seiner Wohnung im 1. Stock und konnte sich wegen seiner fortschreitenden Krebserkrankung nur noch mühsam fortbewegen. Der Pflegedienst betreute ihn drei Mal täglich, eine Hospizschwester und eine Palliativärztin hatten mit dem Patienten und dem Hausarzt Kontakt. Der Zustand des Patienten verschlechterte sich rapide: er konnte sein Bett nicht mehr verlassen.
Da Herr S. schon lange alleine lebte und Erfahrungen mit der eigenen Erkrankung, mit dem Tod seiner Frau und seines Sohnes gemacht hatte, war sein Wunsch, nicht mehr ins Krankenhaus gehen zu müssen, nachvollziehbar.
Das Alleinsein in der Wohnung war bereits sehr bedenklich; mehrmals war Herr S. gefallen, lag lange auf dem Fußboden, bis ihn jemand entdeckte. Mehrmals mussten der Hausarzt und der Notarzt gerufen werden.
Mehrmalige eindringliche Gespräche der Aufnahme im Stationären Hospiz oder der Palliativstation zuzustimmen, wurden klar abgelehnt. Es wurde auch deutlich angesprochen, dass eine angemessene Versorgung zu Hause nicht mehr gewährleistet werden konnte.
Die Lage spitzte sich zu, als ich Herrn S. eines Tages völlig apathisch antraf. Zum Glück kam ein Pfleger vom ambulanten Pflegedienst hinzu, der einen Zuckerschock feststellte. Der Notarzt und Hausarzt erreichten mit einfühlsamem Zureden, dass Herr S. in eine Einweisung ins Krankenhaus einwilligte. Im Stationären Hospiz und auf der Palliativstation war keine Aufnahme möglich. Jedoch musste ein zweiter Notarzt als Begleitung im Krankenwagen angefordert werden. Der Zustand von Herrn S. verschlechterte sich von Minute zu Minute, so dass die anwesenden acht Personen am Krankenbett nach sorgfältiger Untersuchung und Beratung einer Einweisung nicht mehr zustimmen konnten, da sich Herr S. bereits in der Sterbephase befand. Es war ein Ringen um eine bestmögliche Entscheidung: Herr S. sollte zu Hause bleiben. Das ergab folgende Schwierigkeit: Wer sollte Herrn S. zu Hause weiterhin betreuen? Die Angehörigen konnten erst gegen Abend eintreffen, entfernte Angehörige waren wenig dazu in der Lage. Ich blieb also drei weitere Stunden dort bis zu der Gewissheit, dass Herr S. nicht mehr alleine war.
Am nächsten Morgen fuhr ich wieder zu meinem Patienten und traf dort Schwester Barbara an. Die Lage war eskaliert, da die Angehörigen mit der Situation völlig überfordert waren. Das führte letztendlich zu dem Entschluss, Herrn S. – trotz seines Krankheitsbildes in der Sterbephase – auf die Palliativstation zu verlegen. An diesem Tag war das möglich! Es musste jetzt gehandelt werden, wieder musste der Notarzt gerufen werden, der es wiederum ablehnte, den Kranken zu transportieren. Was war zu tun: die Hospizschwester nahm ihre Funktion als ausgebildete Palliativschwester wahr und begleitete den Patienten – was von dem Notarzt-Team akzeptiert wurde – bis er auf Station ein Bett bekam.
Die gesamte Lage und der Zustand der Wohnung hätten eine enorme Bereitschaft und Belastung potenzieller Sitzwachen und Pflegepersonals erfordert. Sobald weitere Personen involviert werden müssen, hat die Erfüllung eines Wunsches (nicht ins Krankenhaus zu kommen) ihre Grenzen. Es kann nicht über die eigene Kraft gehandelt werden. Alles verlief zum Glück reibungslos; der Patient kam in die Obhut der Palliativstation, wo er am Nachmittag verstarb, wohlversorgt.
Das Fazit dieser gesamten Aktion und Betreuung ließ mich zu folgendem Entschluss, ganz persönlich, kommen: in meinem Ordner „Alles über mich" fügte ich einen Hinweis hinzu, der verhindert, dass meine Angehörigen in einen ähnlich gelagerten „Wunsch-Konflikt" geraten können.
Sie sollen auch in ihrer persönlichen Entscheidung eine verantwortungsvolle Freiheit walten lassen können.

Regine Näpflein, Hospizbegleiterin

Musik auf dem Weg – Panta Rhei

Vielleicht brauchen Sie Musik zur Entspannung? In unserer Beratungsstelle erhalten Sie diese Benefiz-CD für 12.50 € und unterstützen so das Mainzer Hospiz!

Die Bedeutung der 24-Stunden-Rufbereitschaft – für die Patienten und für die Mitarbeiter

Seit sechs Jahren bin ich als Krankenschwester auf der Palliativstation in der Universitätsmedizin beschäftigt. Vor zwei Jahren habe ich mich entschieden, das Team des Ambulanten Hospizes in der 24-Stunden-Rufbereitschaft zu unterstützen.
Einige der Patienten, die wir von der Palliativstation nach Hause entlassen konnten, besuchte ich in diesem Rahmen nun zu Hause. Es ist doch immer wieder ein beruhigendes Gefühl für beide Seiten, wenn man sich schon durch einen Aufenthalt auf der Palliativstation kennt.
Ich weiß, dass die Pflege und Betreuung eines lieben Partners oder anderen Familienmitgliedes eine sehr hohe Belastung für alle Beteiligten sein kann. Umso wertvoller ist es, dass das Team des Ambulanten Hospizes die Patienten und deren Angehörige oft schon viele Wochen begleitet.
Ich fühle mich dadurch umso mehr bestätigt, wie wichtig die Arbeit des Ambulanten Hospizdienstes ist. Es ist für die Patienten, die wegen der Schwere ihres Leidens die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV) erhalten und ihre Angehörigen sehr beruhigend, dass sie jederzeit beim Palliativdienst anrufen können. Angehörige können schmerzstillende Medikamente zwar manchmal auch selbst spritzen, aber dennoch ist die psychische Unterstützung durch den Hospizdienst enorm wichtig.
Falls die Not mal besonders groß ist, können mich die Angehörigen auch nachts jederzeit anrufen, wenn ich Dienst habe.
Wenn ich zu den Patienten nach Hause fahre, werde ich sofort freundlich und voller Vertrauen empfangen. Durch Zuhören, Empathie, Erklären und Handeln entsteht sehr schnell eine ruhige und friedliche Situation. Ich kann mir Zeit nehmen für beruhigende Gespräche und habe keinen Zeitdruck. Das ist sehr wichtig für alle Beteiligten, damit sie spüren, dass sie mit ihren Ängsten und Sorgen nicht alleine gelassen, ja vor allem ernst genommen werden. Die Gewissheit nicht ins Krankenhaus zu müssen, sondern in vertrauter Umgebung zu Hause bleiben zu können, sorgt gerade in solch kritischen Situationen für Entspannung.
Manchmal werde ich auch gerufen wenn der betreuende Angehörige bereits verstorben ist. Gemeinsam mit den Angehörigen versorge ich dann den Verstorbenen und wir nehmen gemeinsam Abschied. Oft trinken wir noch einen warmen Tee zusammen und unterhalten uns über das Geschehene. Es ist sehr wohltuend für die Angehörigen, dass sie in dieser schweren Stunde nicht alleine sind.
Ich habe sehr großen Respekt davor, wie Familien ihre sterbenden Angehörigen zu Hause versorgen. Es ist doch immer wieder ein besonderes Erlebnis, daran teilhaben zu dürfen, wenn Schwerkranke im großen Wohnzimmer mit Blick in den Garten die letzten Tage ihres Lebens verbringen dürfen.
Abschließend lässt sich zusammenfassen, dass es sicher nicht immer leicht ist zu Hause zu sterben, aber dank des Ambulanten Mainzer Hospizes möglich.

Marion Lindsay

Kultur für Hospiz

Seit 18 Jahren sind die Bodenheimer Kulturfrauen eine Institution, die ihren Heimatort mit zahlreichen kulturellen Veranstaltungen bereichert. So konnten Dr. Christina Gerlach und Agnes Halfmann in diesem Rahmen auch einmal in einem Vortrag unsere Arbeit darstellen.
Darüber hinaus unterstützen die Kulturfrauen auch gemeinnützige Einrichtungen mit Spenden. Am 18. Dezember 2012 kamen nun einige von ihnen in die Weißliliengasse, um hier 1000 Euro an die Peter-Jordan-Schule und 1500 Euro an das Ambulante Mainzer Hospiz zu übergeben. Bei Kaffee und Plätzchen konnten beide Einrichtungen viele Fragen zu ihrer Arbeit beantworten und freuten sich über das große Interesse der Besucherinnen. Wir sagen ein herzliches Dankeschön!

Hella Seitz

„Ein besonderes Dankeschön“

In der letzten Lebensphase unserer Mutter, haben wir die Hilfe und Arbeit der Mainzer Hospizgesellschaft kennen- und schätzen gelernt.
Im Rahmen der medizinischen und psychologischen Betreuung und vor allem Begleitung empfanden wir alle Beteiligten des Mainzer Hospizes als wohltuend und wirklich helfend. Die Art und Weise, wie die Mitarbeiter unserer Mutter Erna Linde und uns Angehörigen begegnet sind, war durch die menschliche Wärme und Klarheit eine sehr wichtige und berührende Unterstützung. Es hat unserer Mutter und uns geholfen und gestärkt den Schmerz des nahenden Abschiedes zulassen zu können.
Mir ist es wichtig, die professionelle Arbeitsweise der Mitarbeiter zu betonen, da diese wärmend, wohltuend und liebevoll war. Die Würde meiner Mutter wurde während dieser Phase ihres Lebens auch dadurch behütet und blieb bis zu ihrem Tode erhalten.

Uwe Linde

Uwe Linde, Dr. Christina Gerlach, Hella Seitz, Agnes Halfmann, Irmtraud Seltmann

Uwe Linde von der Druckerei Linde spendete dem Team vom Mainzer Hospiz in der Weißliliengasse professionelle Visitenkarten zur Unterstützung ihrer Arbeit und zum Dank, diese bei der Begleitung seiner Mutter erlebt zuhaben.
Wir danken Herrn Linde und seinem Bruder für die Unterstützung unserer Arbeit.

Eine besondere Einladung

Am 23. November 2012 eröffnete Familie Keßler in Zornheim die Vinothek in ihrem Öko-Weingut. Sie luden ihre Kunden ein, mit ihnen die Fertigstellung des Neubaus zu feiern. Da Edith Keßler schon seit 2005 bei uns als ehrenamtliche Hospizbegleiterin mitarbeitet, hatte sie die Idee, diesen Tag zu nutzen, um auf uns hinzuweisen und Spenden zu sammeln. So kamen 230 Euro zusammen. Herzlichen Dank der ganzen Familie für dieses Engagement!

Hella Seitz

Lieselotte Vaupel, Edith Keßler, Hella Seitz

Sechs neue Ehrenamtliche im Stationären Hospiz

Im letzten Jahr gewann das Stationäre Hospiz sechs neue ehrenamtliche Mitarbeiter. Drei Frauen und zum ersten mal auch drei Männer. Nach der Teilnahme am Hospizgrundkurs, einem anschließenden persönlichen Gespräch mit Lieselotte Vaupel und der Begleitung einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin bei deren Dienst, nahmen die sechs ihre Tätigkeit auf. Neu war diesmal, dass der sonst vor der Aufnahme des Dienstes stattfindende Aufbaukurs diesmal dienstbegleitend stattfand. Hier berichten nun einige über ihre Motivation, ihre ersten Eindrücke und Erfahrungen.

Birgit Quint

Aus Dankbarkeit für all das Gute, dass wir selber in der eigenen Familie von der Hospizarbeit geschenkt bekommen haben, habe ich mich entschlossen, im Stationären Hospiz mitzuarbeiten. Die Gäste dort haben unseren tiefen Respekt und unsere Unterstützung bei ihrer so großen Aufgabe verdient.

Ehrenamtliche Helfer sind nicht zuletzt auch Botschafter für den humanitären Hospizgedanken und können helfen diesen in unsere Gesellschaft hineinzutragen. Bei vielen Gesprächen mit Freunden und Bekannten merke ich immer wieder, wie groß eigentlich der Bedarf ist, über das Thema Tod und Sterben zu reden.

In den Vorbereitungskursen selber hat mich die große Offenheit der Kursteilnehmer positiv überrascht. Von der professionellen und zugleich sehr persönlichen Herangehensweise an das Thema „Leben bis zuletzt" durch die Kursleitung war ich sehr beeindruckt.

Durch die Zeit im Hospiz bin ich viel demütiger und dankbarer geworden für das, was ich habe. Meine Lebensqualität ist gestiegen, denn ich lebe viel mehr im Hier und Jetzt als früher. Durch die aktive Auseinandersetzung mit Sterben und Tod hat mein Leben an Fülle gewonnen. Im Bewusstsein, wie schnell alles zu Ende gehen kann, probiere ich meine Prioritäten neu zu ordnen. Ich schiebe weniger auf die lange Bank – wenn es etwas Liebes zu sagen gibt, dann tue ich das gleich; ebenso wie ich eine Entschuldigung sofort vorbringe, statt auf einen späteren Zeitpunkt zu warten.

Wenn ich ins Hospiz komme, passiert etwas mit der Zeit. Sie scheint das Maß zu verlieren und ist entschleunigt. Diese Erfahrung nimmt viel Stress von mir. Im Umgang mit den Gästen bedarf es so wenig, um eine kleine Freude oder kleine Unterstützung geben zu können. Das ist sehr berührend. Gut tun die Rückmeldungen der Gäste. Einer sagte zu mir nach einem längeren Gespräch, er habe gerade für einen Moment vergessen, krank zu sein und sich ganz als Mensch gefühlt.

Elke Schierholz

Mich im stationären Hospiz ehrenamtlich zu engagieren gehört mit zu den besten Entscheidungen meines Lebens. Es gibt für mich absolut keinen Zweifel daran hier etwas wirklich Sinnvolles zu tun. Schon lange hatte ich mich mit dem Gedanken getragen ehrenamtlich im Hospiz mitzuarbeiten. Doch war da auch die Frage: Kann ich das überhaupt? Im Hospizgrundkurs setzte ich mich intensiver mit den Themen Sterben und Tod auseinander. Schließlich stand für mich fest: Ich will es versuchen.

Nach einem persönlichen Gespräch mit Lieselotte Vaupel, der Koordinatorin der Ehrenamtlichen im Stationären Hospiz, durfte ich einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin bei ihrem Vormittagsdienst über die Schulter schauen. Ja, und seitdem arbeite ich ehrenamtlich jede Woche für drei bis sechs Stunden im Stationären Hospiz mit. Anfangs habe ich begleitend noch am Aufbaukurs teilgenommen. Das tolle Team hat immer ein offenes Ohr bei Fragen und Unsicherheiten. Sobald ich das Hospiz betrete, spielen Stress und Zeit keine Rolle mehr. Ich bin einfach da und tue, was zu tun ist. Besonders die Begegnungen mit den Menschen, Gästen, deren Angehörigen und Besuchern machen dieses Ehrenamt so interessant, spannend und bereichernd. Zuhören, erzählen, wahrnehmen, zusammen schweigen, singen, lachen...Es tut gut für andere in einer sehr schwierigen Lebenssituation da zu sein und einen kleinen Beitrag dazu zu leisten, dass unsere Gäste bis zuletzt leben und in Frieden sterben können.

Meine Arbeit im Hospiz macht mein Leben bunter. Das hört sich vielleicht komisch an. Aber vieles worüber ich mich im täglichen Leben aufrege, verliert angesichts des Todes an Bedeutung und viele, viele so selbstverständliche Kleinigkeiten, denen man im Alltag kaum Aufmerksamkeit schenkt werden plötzlich sehr wertvoll.

Ulrike Vogel

Meine eigene Angst vor Sterben und Tod, meine Überzeugung, dass Sterben ein Teil des Lebens ist, dem ebenso respektvoll wie achtsam begegnet werden muss, drängte mich dazu, mich mit dem Thema intensiv zu beschäftigen. Was gibt mir im Leben Halt, was kann mir in dieser schwierigen Zeit Halt geben und wie komme ich weg von der Bedrohlichkeit und der unausweichlichen Angst vor dem Tod?

Der Grundkurs ermöglichte mir die Auseinandersetzung mit eigener Trauer und eigener Sterblichkeit, half mir, die vielen Facetten des Sterbens kennen zu lernen. Meine Ängste haben sich nicht aufgelöst, aber es gibt eine Veränderung im Umgang mit ihnen.

Indem ich sterbenden Menschen und den Angehörigen bei ihren Ängsten und Nöten beistehe, habe ich die Chance, auch selbst eine geglücktere Umgangsform mit meiner eigenen Trauer und eigenen Ängsten vor dem Tod zu erwerben.

Ich lerne, wie wertvoll es für Sterbende sein kann, mit jemandem

Sascha Weber, Birgit Quint, Ulrich Weihrauch, Ulrike Vogel, Elke Schierholz

reden zu können, der nicht direkt persönlich betroffen ist und den sie nicht selber trösten müssen.
Ich lerne, Ohnmacht und vermeintliche Niederlagen zu ertragen, eigene Grenzen zu erkennen. Und ich lerne, wie wichtig achtsame Präsenz und Mitgefühl ist: Je mehr ich das Leid des Sterbenden annehmen kann, desto ruhiger werde ich, desto sinnvoller wird meine Tätigkeit.
Ich genieße die Arbeit im Team, die mich trägt und immer wieder Neues lehrt, und freue mich, wenn ich dazu beitragen kann, den Menschen im letzten Lebensabschnitt beistehen zu können – auch wenn es nur für einen kurzen Moment ist.

Sascha Weber
Im Sommer 2010 beeindruckte mich ein Pflegepraktikum auf einer Palliativstation im Umgang mit Tod und Sterben nachhaltig. Dies war meine erste wirkliche Begegnung mit dem Tod. Die Erfahrungen von damals bewegen mich in einem positiven Sinne und wirken in mir nach – bis heute.
Das fünfwöchige Pflegepraktikum ließ in mir die Überzeugung wachsen, dass durch die Palliativmedizin und Hospizidee ein menschenwürdiges Sterben möglich wird und das dies ein gutes Konzept für den gesellschaftlichen Umgang mit dem Tod ist. Ich habe die Arbeit mit den Patienten auf dieser Station als für mich sehr bereichernd erfahren und wollte dies im Hospiz, losgelöst von dem starken medizinischen Kontext der Palliativstation, fortsetzen.
Besonders die Kurse vermittelten mir durch die Beiträge der anderen Kursteilnehmer viele neue und interessante Eindrücke. Es war für mich spannend und lehrreich andere Sichtweisen kennenzulernen.
Der Sprung ins kalte Wasser beim ersten Dienst war für mich mit etwas Aufregung und Spannung zugleich verbunden. Wie würden die Gäste auf mich reagieren? Würde ich ihren Anforderungen gerecht werden? Es war sehr wohltuend von Beginn an die Gewissheit zu haben, dass Fragen an das Pflegepersonal immer willkommen sind. Ich fand immer ein offenes Ohr und das gab mir schon nach kurzer Zeit Sicherheit. Ich fühlte mich so sehr schnell, wenn auch „nur" als Ehrenamtlicher, als Teil des Hospizteams.
Auch wenn ich noch nicht allzu viele Dienste im Hospiz geleistet habe, so ist ein Nachmittag in Drais für mich wie ein paar Stunden Urlaub. In dieser Umgebung gelingt es mir in kürzester Zeit den Alltagsstress hinter mir zu lassen und mich vollkommen auf die Gäste einzulassen. Die Stimmung eines Dienstes ist für mich nicht recht in Worte zu fassen, aber ich weiß, dass mir die Begegnungen mit den Menschen dort unheimlich gut tun. Ein kleiner Nebeneffekt ist für mich als Medizinstudent die unbezahlbar gute Kommunikationsschule, die ich nebenher während eines Dienstes erfahre.

Ulrich Weyrauch
Seit langem reifte in mir der Wunsch ein Ehrenamt auszuführen. Verwirklichen konnte ich ihn erst, als ich aus dem Berufsleben ausschied. Aufgrund einer ernsthaften Erkrankung in jungen Jahren und diverser Todesfälle in meinem Freundes- und Bekanntenkreis war mir das Thema Tod und Sterben schon immer sehr nah. Verstärkt wurde dieses Interesse auch durch meine berufliche Tätigkeit für den Patmos Verlag. Die Beschäftigung mit Werken von Autoren wie zum Beispiel Elisabeth Kübler-Ross führte dazu, dass ich mich mehr mit dem Thema Tod beschäftigte. Also besuchte ich im Winter 2011 den Grundkurs des Mainzer Hospizes, entschlossen, mich danach im Stationären Hospiz in Drais zu engagieren. Ich hatte das Glück als ehrenamtlicher Helfer während des Aufbaukurses schon in Kontakt mit Gästen sein zu können. Froh über diesen Vertrauensvorschuss hatte ich die Möglichkeit immer Rückfragen an ein gut eingespieltes Team zu stellen und meine Fehler waren direkt korrigierbar. Ich lernte sehr schnell achtsam zu sein, mich weniger in den Vordergrund zu stellen, öfter mal zu schweigen und mehr zuzuhören. Ich selbst zu sein, mich nicht verstellen zu müssen, erleichtert mir oft das Gespräch. Mal ist es mein „Meenzerisch" oder meine Liebe zur Musik, die mir hilft Zugang zu Gästen zu finden, ein anderes Mal erzähle ich von Spaziergängen mit meinen Hunden und finde durch gemeinsame Tier- und Naturliebe eine Verbindung zum Gast. Der Umgang mit Schwerstkranken und Sterbenden bereichert mein Leben und ich freue mich über jedes Lächeln das ich „hervorzaubern" kann, ohne viel Worte zu machen. In den Gesprächen mit Gästen und deren Angehörigen, die sich teilweise spontan entwickeln, spüre ich, dass es gut war diese Ausbildung zu machen und meine Arbeit mit Geduld und Empathie auszuführen. Gleichzeitig werden Probleme des täglichen Lebens oft nichtig.

Zum 7. Mal!

Weihnachtliche Einstimmung in der Bodenheimer Weinstube „Zur Dutt"

Heidi Mühlbauer, Frau Duttenhöfer, Lieselotte Vaupel

Auch im Jahr 2012 luden die Winzerfamilien Duttenhöfer und Rüger wieder zu dieser Veranstaltung in ihren weihnachtlich geschmückten Hof ein. Viele Gäste kamen – auch Mitglieder des Vorstandes und Mitarbeiterinnen des Mainzer Hospizes verbrachten bei Glühwein und heißen Würstchen dort einen stimmungsvollen Abend mit der Musik von den „Weihnachtsbengeln" und dem Besuch des Nikolauses. Die Veranstalter und die Gäste trotzten dem unwirtlichen Wetter und so kamen 1900 Euro für die Hospizarbeit zusammen! Herzlichen Dank für diese jahrelange, treue Unterstützung!

Hella Seitz

Musikalisches Intermezzo:

Multiprofessionelle Zusammenarbeit ist im Hospizbereich in jeder Form höchst erwünscht! Palliativärztin Elvira Friedrich und Palliativpflegefachkraft Gaby Rienäcker im Dialog!

Zum Tod von Pfarrerin Ulrike May

Am 3. Dezember 2012 ist Ulrike May nach schwerer Krankheit viel zu früh gestorben. Als Krankenhausseelsorgerin war sie elf Jahre lang im St. Vinzenz-Krankenhaus tätig und erkannte dort die Not sterbender Menschen. Deshalb gehörte sie zu den 17 Gründungsmitgliedern, die am 15. Mai 1990 die Mainzer Hospizgesellschaft ins Leben riefen. Seitdem war sie der Hospizarbeit auf vielerlei Weise eng verbunden: Gemeinsam mit Lieselotte Grohmann bereitete sie die allererste Hospizhelfergruppe auf ihre ehrenamtliche Tätigkeit vor, sie unterstützte uns vier Jahre lang als Vorstandsmitglied und vertrat uns in der AG Hospiz der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau. Nach ihrer Rückkehr nach Mainz war sie bis kurz vor ihrem Tod als Supervisorin der TrauerbegleiterInnen tätig.
Beim Hospiz-Forum für die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Mai letzten Jahres leitete Ulrike May eine Arbeitsgruppe. Ihre große Erfahrung, ihr Engagement, ihre Kreativität, ihre Zuwendung zu den TeilnehmerInnen und ihre Verbundenheit mit der Hospizidee sind mir da wieder sehr bewusst geworden und ich bin dankbar, dass ich sie dort noch einmal in ihrer Lebendigkeit erleben konnte.
„Von guten Mächten treu und still umgeben, behütet und getröstet wunderbar." Mit diesem Lied Dietrich Bonhoeffers haben wir sie in der Trauerfeier verabschiedet in der Hoffnung, dass diese Worte für sie wahr geworden sind.

Hella Seitz

Einige der ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen des Ambulanten Hospizes

Das Hospizforum – Treffpunkt und Fortbildung

Zweimal im Jahr treffen sich ehrenamtliche HospizbegleiterInnen, Vorstandmitglieder, SupervisorInnen und hauptamtliche MitarbeiterInnen bei einem Hospizforum zum Austausch. Es werden interessante Informationen aus der Hospizarbeit und aus dem Mainzer Hospiz mitgeteilt und es gibt einen thematischen Teil mit Themen wie Trauerbegleitung im Hospiz, Patientenverfügung, Kommunikation und Berührung oder Besonderheiten der Begleitung im Altenpflegeheim. Auch für das leibliche Wohl wird mit einem Imbiss und einem Glas Wein gesorgt. Die lebhaften Gruppengespräche und die Begegnungen mit ehemaligen KurskollegInnen sind allen wichtig. So lernen sich alle im Hospiz engagierten Menschen auch außerhalb ihrer sonst gewohnten Kreise besser kennen.

Hella Seitz

„Sterben als spirituelle Erfahrung. Das Ich stirbt in ein Du hinein"

Im Rahmen des 10jährigen Jubiläums des Christophorus-Hospizes Mainz lud dieses zusammen mit dem Palliativnetzwerk Mainz zu einem Vortragsabend mit Dr. Monika Renz ein.
Pfarrer Michael Ritzert, katholischer Seelsorger im Christophorus-Hospiz hatte aufgrund persönlicher Beziehungen ihren Besuch in Mainz trotz ihres übervollen Terminkalenders ermöglicht. Er führte nach einer kurzen Begrüßung durch Uwe Vilz, Leiter des Christophorus-Hospizes und zugleich Sprecher des Palliativnetzwerkes Mainz, in das Thema des Abends ein.
Spiritualität ist zu einem Modewort geworden. Doch was bedeutet dieses? Sterben müssen wir alle. Doch was erwartet uns da? Und was heißt „gutes" Sterben? „Einverstandenes" Sterben? Schmerzloses Sterben? „Miterlebtes" Sterben? Natürlicherweise ist Sterben unserem Wollen entzogen. Wie geht dann gutes Sterben, können wir das eigentlich beeinflussen?
Ausgehend von ihrer Arbeit als Musiktherapeutin im Kantonsspital von St. Gallen ging Monika Renz diesen spannenden Fragen nach. Die Schweizerin gilt als eine Pionierin der Sterbeforschung und ist über die Grenzen ihres Landes hinaus bekannt geworden durch ihre Bücher, Seminare und ihre alltägliche Arbeit mit den Patienten.
Ihre Erfahrungen aus dieser Arbeit standen auch im Mittelpunkt ihres beeindruckenden Vortrages am in Mainz. Beim Titel des Vortrages lehnte sie sich an die Schrift „Ich und Du" des jüdischen Religionsphilosophen Martin Buber an: Das Ich wird am Du.
Dabei gelang es ihr, die einzelnen Begleitungssituationen so anschaulich – oder besser „anhörbar" – zu schildern, dass im gut besetzten Ketteler-Saal des Erbacher Hofes eine derart dichte Stille und Aufmerksamkeit zu spüren war, die in diesen Zeilen nicht annähernd zu vermitteln ist.
Monika Renz hat als Musiktherapeutin eine hohe Sensibilität für die Rhythmen des Lebens und die Schwingungen in Beziehungen. In ihrem Vortrag, wie auch in ihren Büchern, reflektierte sie immer wieder ihre Erfahrungen eigener schwerer Krankheit und solche im Umgang mit Patienten. Und sie hat in einem Grundlagenwerk „Zwischen Urangst und Urvertrauen" den Weg beschritten, nicht zugrunde zu gehen, sondern den Dingen „auf den Grund" zu gehen. In ihrem Buch „Zeugnisse Sterbender" lässt sie viele Menschen, die sie auf ihrem letzten Weg begleitet hat, selbst zu Wort kommen. Sie deutet den Prozess des Sterbens als Chance der Wandlung und letzter Reifung. Viele Einsichten wurden in ihrer neuesten Publikation „Hinübergehen" für ein breiteres Publikum zusammengefasst. Als Theologin ist es Dr. Renz wichtig, die Leiderfahrung nicht zu tabuisieren oder zu bagatellisieren, sondern sich ihr zu stellen.
Nach dem Vortrag hatten die Anwesenden Gelegenheit, Fragen sowohl zum Vortrag als auch generell zu ihrer Arbeit, zu stellen. Auf die Frage, was denn Einrichtungen tun könnten, die nicht über jemanden wie sie verfügten, ermutigte sie, in der Begleitung von Kranken und Sterbenden in sich selbst hinein zu spüren, um Antworten zu geben und ggf. auch den Kontakt zu Musiktherapeuten vor Ort zu suchen. Mit Weinen aus Rheinhessen und einem Mainzer Regenschirm als Gastgeschenk bedankten sich die Veranstalter. Die Zuhörer bedankten sich mit langanhaltendem Beifall bei ihr.

Uwe Vilz

NEUE MITGLIEDER

Stand: 21. Januar 2013 | 1.747 Mitglieder

Gisela Baumann, Mainz
Martina Bertz, Nieder-Olm
Hans-Jürgen Binger, Gau-Bischofsheim
Monika Binger, Gau-Bischofsheim
Dr. Janine Burkhardt, Mainz
Anita Demuth, Mainz
Anita Dutz, Mainz
Waltraut Frensby-Esselborn, Mainz
Astrid Göbel, Mainz
Hildegard Heipp, Saulheim
Liselotte Hippold, Mainz
Christine Huck, Mainz
Christa Klemm, Mainz
Helmut Klemm, Mainz
Elke Laubis, Mainz
Franz Maillet, Mainz
Maria-Luise Maillet, Mainz
Emil Müller, Mainz
Bernhard Nellessen, Mainz
Monika Nellessen, Mainz
Wilhelm Ohmen, Mainz
Engelbert Sauerwein, Mainz
Elke Schierholz, Mainz
Werner Schnack, Nieder-Olm
Dr. Paul Georg Schneider, Mainz
Ute Schneider, Mainz
Friederike Schuppank, Mainz
Anna Steppke, Mainz
Franz Vierthaler, Mainz
Karin Vierthaler, Mainz
Elke Waldeck, Nieder-Olm
Cäcilia Walter, Mainz

Zweieinhalb Wochen „Unterricht“ für das Leben

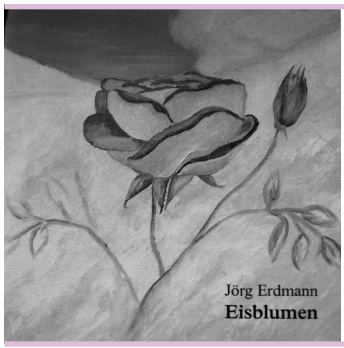
Im Dezember 2012 fand das von meiner Schule organisierte Sozialpraktikum statt. Ich habe mich für die Mainzer Hospizgesellschaft entschieden, denn
schon gleich am Anfang, als uns die verschiedenen Einrichtungsarten von unserer Lehrerin vorgestellt wurden, habe ich mich zur Hospizarbeit hingezogen gefühlt: ich empfinde es als eine wichtige Aufgabe, Menschen, die wissen, dass sie bald sterben werden, auf ihrem Weg zu begleiten. Es interessierte mich auch, mich mit dem Tod auseinanderzusetzen, der ja ein unumgänglicher Teil des Lebens ist. Meine Ängste hielten sich eigentlich relativ in Grenzen, bis meine Oma eine Woche vor Beginn des Praktikums gestorben ist. Allerdings beeinflusste mich dieses Ereignis nachher weniger als ich erwartet hatte. Zu meiner Oma hatte ich schließlich eine persönliche und langjährige Beziehung, die ich ja zu den Patienten nicht hatte.
Mein Tag begann jeden Morgen um halb neun in der Geschäftsstelle und endete individuell, je nachdem wie lange die Hausbesuche dauerten. Zuerst hatte ich ein wenig Angst, dass die Patienten mich vielleicht nicht dabei haben wollten und eher abweisend auf mich reagieren würden. Diese Befürchtung hat sich auf jeden Fall nicht bewahrheitet. Bei den Patienten und Angehörigen wurde ich immer offen aufgenommen und viele waren sogar froh mal ein neues Gesicht zu sehen. In der Regel war ich am Tag bei zwei Hausbesuchen mit dabei und ansonsten habe ich in der Geschäftsstelle Dinge erledigt wie Akten, Pflegeutensilien und Medikamente einzusortieren, bei der Weihnachtspost zu helfen oder Plätzchen für den Stand auf dem Weihnachtsmarkt zu backen. Auch Botengänge zur Post oder in die Apotheke waren gefragt. Das fand ich aber nicht weiter schlimm, denn der Anteil von solchen Arbeiten zwischen den Hausbesuchen war relativ ausgewogen und schließlich gehören solche Dinge ja auch in diesen Beruf. Ich konnte vor allem Einblicke in die Arbeit der Schwestern und Ärzte bekommen. Es werden gleichzeitig um die 40 Patienten betreut, davon allerdings manche sehr intensiv, manche weniger, je nach Stadium der Krankheit, in dem sich die Patienten befinden. Die Schwestern und Ärzte kümmern sich um die Einstellung der Medikation, die seelischen Probleme und helfen auch bei bürokratischen Dingen, wie zum Beispiel die Beantragung von Pflegehilfen oder beim Verfassen der Patientenverfügung. Dadurch wird den Patienten und den Angehörigen eine Menge Belastung abgenommen, denn solche Angelegenheiten können in dieser Situation unglaublich kraftraubend und nervenaufreibend sein. Sehr beeindruckend fand ich, was die Schwestern und Ärzte alles bewegen und ermöglichen, weil sie einfach mit ihrem ganzen Herzen dabei sind und auf die Patienten mit ihren Problemen, egal ob physisch oder psychisch, wirklich persönlich eingehen.
Der Kontakt zum Patienten ist auf jeden Fall sehr intensiv und ich finde es toll, was die Schwestern alles leisten um den Menschen bis zuletzt ein möglichst beschwerdefreies Leben zu Hause zu ermöglichen und ihnen so gut es geht ihre Lebensqualität und Würde zu erhalten. Ich wurde vom Team sehr freundlich aufgenommen und fand es schön, dass so eine positive Stimmung herrschte. Alles in allem habe ich das Praktikum als eine durchweg positive und wertvolle Erfahrung empfunden. Ich denke, ich habe das Leben in diesen zweieinhalb Wochen mehr zu schätzen gelernt und bin dankbarer geworden für das was ich habe. Ich bin sehr froh, dass ich mich entschieden habe das Ambulante Hospiz für mein Praktikum zu wählen.

Isabel Haeger

NEUE PATEN

Stand: 21. Januar 2013
667 Paten

Helga Balinski, Klein-Winternheim
Ingeburg Christ, Mainz
Christiane Fuchs, Budenheim
Edith König, Gau-Algesheim
Franz Maillet, Mainz
Maria Luise Maillet, Mainz
Guenter Mechnich, Selzen
Renate Preuß, Mainz
Inga Wolf, Ober-Olm



Jörg Erdmann · Eisblumen

Dr. Jörg Erdmann († 2009) spielte diese CD mit eigenen Klavierkompositionen zugunsten des Ambulanten Hospizes der Mainzer Hospizgesellschaft, des Stationären Christophorus-Hospizes und der Palliativstation der Universitätsmedizin Mainz ein. Sie erhalten sie in unserer Beratungsstelle für 12 Euro.

Was bedeutet Ambulante Hospiz- und Palliativversorgung in der Praxis?

Im Oktober des vergangenen Jahres hatte ich die Gelegenheit einen Tag lang Dr. Christina Gerlach bei ihrer Arbeit für das Ambulante Mainzer Hospiz zu begleiten. Ich persönlich bin sehr an Palliativmedizin interessiert, kannte bisher aber nur die stationäre Form durch Studentenkurse an der Universitätsmedizin. Daher war ich sehr gespannt, wie die Möglichkeiten im ambulanten Bereich aussehen. Die meiste Zeit des Tages war ich bei Hausbesuchen dabei. Besonders berührt hat mich die Offenheit und Herzlichkeit, die mir seitens der Patienten und ihrer Angehörigen entgegen gebracht wurde. Im Rahmen der Hausbesuche erhielt ich einen guten Überblick über die Möglichkeiten, aber auch die Beschränkungen dieser sehr intensiven ärztlichen und pflegerischen Betreuung schwerstkranker und sterbender Patienten. Am Ende des Tages bekam ich noch eine Führung durch die Räumlichkeiten des Mainzer Hospizes und die Möglichkeit zum Gespräch mit den Palliativpflegefachkräften des Teams. Für mich als Medizinstudentin war dieser Tag eine tolle Erfahrung und eine große Bereicherung!

cand. med. Anne Palmqvist
Studierende der Medizin in Mainz

Buchbesprechung

SYLVIA FREVERT
FriedWald
Die Bestattungsalternative
Gütersloh 2010

Die Gesellschaft unserer Tage ändert sich mit großer Geschwindigkeit in fast allen Bereichen. So ist es nicht verwunderlich, dass auch die Bestattungskultur neue Wege geht. In vorgeschichtlicher Zeit und im Altertum wechselten sich Perioden der Erd- und der Feuerbestattung ab. Aus dem frühen Christentum sind Katakomben als Bestattungsorte bekannt, im Mittelalter entwickelte und festigte sich der Brauch, die Verstorbenen rings um die Kirche zu bestatten. Noch heute verwendet man hier und dort die Bezeichnung „Kirchhof", auch wenn die Beerdigungen schon lange nicht mehr in der Nähe des Gotteshauses stattfinden.

Neben den gewohnten Friedhöfen gibt es mittlerweile in ganz Deutschland immer mehr „Friedwälder", auch Begräbniswälder oder Ruheforste genannt. Bevorzugt ausgewählt werden Waldstücke, die in einem Naturschutzgebiet liegen, wo menschliche Eingriffe ohnehin stark reduziert sind. Auf diese Weise kann die Natur sich von der „Forstwirtschaft" erholen, und die Ruhestätten der Verstorbenen sind „für alle Ewigkeit" geschützt.
Noch zu Lebzeiten kann sich der Interessent oder die Familie einen Baum aussuchen, zu dessen Füßen er/sie beerdigt sein will, man erwirbt ein Nutzungsrecht für die Dauer von 99 Jahren. Nach dem Todesfall wird die Leiche eingeäschert und in einer biologisch abbaubaren Urne zwischen den Wurzeln zur letzten Ruhe gebettet. Während früher die Sargbestattung bei uns nahezu selbstverständlich war, werden heute ohnehin schon rund die Hälfte aller Verstorbenen eingeäschert und in der Urne beigesetzt. In den christlichen Kirchen ist die Baumbestattung umstritten. Viele stoßen sich am Fehlen christlicher Symbole, auch daran, dass Blumen, Kerzen, Grabsteine nicht erlaubt sind. Andere fürchten, dass durch Baumgräber die Verstorbenen noch stärker aus der Welt der Lebenden verdrängt werden. Andererseits ist eine derartige Bestattung billiger als die traditionelle, denn die Kosten für Grabsteine, Grabpflege entfallen. Diese Umstände kommen einer Gesellschaft entgegen, die geprägt ist von zunehmender Mobilität und nachlassender Ortsgebundenheit. Es wird sich im Laufe der Zeit wohl so entwickeln wie jetzt schon in vielen anderen Bereichen: die verschiedenen Möglichkeiten werden nebeneinander bestehen.

Dr. Karl Prieß

Warum Mönche länger leben und Nonnen nicht dement werden

Jour Fixe November 2012

Ein langes **und** gesundes Leben – wer träumt nicht davon?
Auch die ungewöhnlich große Zahl interessierter Menschen, die sich im November zum Jour fixe einfand, gab ein beredtes Zeugnis von dieser Sehnsucht.
Der Referent des Abends, der Theologe Manfred Karl Böhm, hat sich ausführlich mit der überdurchschnittlichen Vitalität von hochbetagten Mönchen und Nonnen beschäftigt. Seinen Recherchen lagen die seit 1986 laufende „Nun Study" von David Snowdon und die sogenannte „Klosterstudie" von Marc Luy, die 1998 ihren Anfang nahm, zugrunde.
Die „Nun Study" konnte unter anderem mit einem spektakulären Befund aufwarten: Einige in hohem Alter verstorbene, bis zu ihrem Tod geistig aktive Nonnen wiesen bei einer Obduktion des Gehirns überraschenderweise dort solche Veränderungen auf, wie sie für hochgradig erkrankte Alzheimer-Patienten typisch sind.
Die „Klosterstudie" wiederum stellte fest: Mönche erreichen ein ebenso hohes Alter wie Frauen, während ja im Bevölkerungsdurchschnitt Männer in den Industrienationen eine niedrigere Lebenserwartung als Frauen haben.
Der Referent stellte voraus, dass das derzeit populäre Anti-Aging sicher kein Thema in den Klöstern ist, wohl aber die Frage nach dem gesunden Altern. Vieles davon ist grundgelegt durch die im 6. Jh. verfasste Regula Benedicti, an der sich klösterliches Leben bis heute weitgehend orientiert.
So wirkt sich allein schon das Leben in verlässlicher Gemeinschaft positiv auf die Gesundheit aus. Soziale Bezüge sind ein wichtiges Motiv für eine gesunde Lebensführung, ja für das Interesse an der eigenen Gesundheit überhaupt. Zudem bietet das Kloster eine regelrechte Schule des Zusammenlebens, insbesondere da die Regeln bei Zwistigkeiten Wert auf rasche Versöhnung legen.
Der „Nun Study" zufolge scheinen Bildung und eine positive Lebenseinstellung geistige Frische bis ins hohe Alter zu begünstigen. Dies wird unterstützt durch das Wissen der Mönche und Nonnen, unabhängig von der Zahl der Lebensjahre gebraucht zu werden: Es gibt keinen festgelegten, gar erzwungenen Ruhestand im Kloster.
Welche weiteren Bausteine, die ein gesundes Alter unterstützen, erkennt Manfred Karl Böhm in der Regel des Benedikt von Nursia?
Da wäre zunächst die **Therapeutik** zu beachten: Die Regula Benedicti stellt die Sorge um die Kranken an oberste Stelle. Wer also im Kloster erkrankt, darf sich guter Fürsorge gewiss sein.
Weiterhin lohnt sich ein Blick auf die **Diätetik** der Klöster, vom Referenten hier im ursprünglichen Sinne einer gesunden Lebensweise verstanden.
Er nennt in diesem Zusammenhang sechs Lebensbereiche, die in den monastischen Gemeinschaften kultiviert werden: *das Verhältnis zur Umwelt, *Ernährung, *Bewegung und Ruhe, *Schlafen und Wachen, *Ausscheidungen, *Leidenschaften.
Schließlich das große Plus der Klöster: die **Spiritualität**. Es ist schon sprichwörtlich, das „ora et labora", das „bete und arbeite" der benediktinischen Gemeinschaften. Und bekannt sind auch jedem Klosterbesucher die regelmäßigen Gebetszeiten und Gottesdienste, anhand derer die Mönche und Nonnen ihren Alltag strukturieren.
Manfred Karl Böhm wies ergänzend auf das meist vergessene „et lege" (und lies) hin, das ursprünglich das „ora et labora" ergänzte und wiederum den Fokus auf die geistige Arbeit legt.
Der Vortrag machte deutlich, dass es kein Patentrezept für ein langes *und* gesundes Leben geben kann: Viele Faktoren wirken zusammen und nur wenige sind auf das Klosterleben beschränkt. Und so konnten die zahlreichen Zuhörer sicher die eine oder andere Anregung für die eigene Lebensweise mit nach Hause nehmen.

Nicola Back

BUCHTIPP

MANFRED KARL BÖHM
Warum Mönche länger leben
Freiburg 2011
16,95 €

(un)sterblich · Verabredung mit dem Leben

Die CD von der Band KREUZ & quer erhalten Sie in unserer Beratungsstelle für 15,- € und unterstützen so das Mainzer Hospiz!

Was ist Kunsttherapie?

Jour Fixe Dezember 2012

Barbara Wolf-Gröninger ist Pastoralreferentin und zurzeit in der Erwachsenenbildung tätig, insbesondere auf der Palliativstation der Mainzer Uni-Kliniken als Kunsttherapeutin. Als Leitfaden ihres Referates diente eine Serie von Bildern, die ihre Klienten gemalt hatten und die jetzt auf der Leinwand gezeigt und interpretiert wurden.
Ziele ihrer Therapieform sind die Bearbeitung von Gefühlen, die Entdeckung von Ressourcen, der Ausdruck von Befindlichkeiten und die Stärkung des Selbstwertgefühles. Es geht hier nicht um Ästhetik und Perfektion, sondern um die ganz persönliche Äußerung eines Menschen, der sich darauf einlässt. Leider ist diese Krankenstation nicht der Ort, um eine Entwicklung und Reifung in Gang zu setzen. Es handelt sich fast immer um eine kurze Zeit der Zusammenarbeit. Zu den Materialien gehören verschiedene Papierarten und wechselnde Farbstifte, als besonders geeignet zeigten sich Pastellkreiden.
Eine hilfreiche Methode ist ein Wechsel zwischen Gespräch und praktischer Arbeit. Nachdem der Patient Stichworte zu seiner derzeitigen oder früheren Situation genannt hat, sollte man ihm die freie Gestaltung zunächst überlassen. Hilfen braucht er meistens dann, wenn Farben auszusuchen sind, die zu den verschiedenen Gefühlen passen. Wo diese dialogische Interaktion stattfindet, draußen oder drinnen, im Garten, am Tisch, im Bett, hängt von den verbliebenen Kräften ab. Oft genug ist eine sprachliche Kommunikation nicht mehr möglich.
Am Beginn der bildlichen Darstellung stehen oft nur Linien oder Kreise, dann sind es geometrische Figuren, die später vielleicht um einen Mittelpunkt gruppiert werden. Häufig kommt es zu Darstellungen von Gegenständen des täglichen Lebens, der früheren Beschäftigung usw. Immer wieder sollte von Seiten des Therapeuten der Hinweis kommen, dass alle Versuche später ergänzt oder verändert werden können, dass ein neuer Anfang möglich ist, dass die Perspektive gewechselt werden kann. Wenn dann ein gewisser Abschluss erreicht ist, sollte man den Patienten auffordern, dem Bild eine Überschrift, einen Titel zu geben, wobei manchmal Formulierungen mit starker Aussage zustande kommen können: Ich allein auf hoher See/Ich gehöre nicht dazu/So sieht es in mir aus ...
Malen als Biographiearbeit ist eine anspruchsvolle Ausdrucksform: Was war mir im Leben wichtig? Wie ist mein Verhältnis zu den einzelnen Mitgliedern der Familie? Dann heißen die Überschriften z.B.: mein Lebensfluss/mein Rückzugsort usw. Und aus der Situation des Patienten entstehen Bilder, die einen Blick in die Zukunft werfen: eine Treppe soll den Sterbeprozess darstellen, ein Tor in hellen Farben den Übergang in ein anderes Leben.
In der nachfolgenden Diskussion konnten Ergänzungen nachgereicht und weitere Aspekte angesprochen werden. Eine Standardbehauptung vieler Patienten lautet am Anfang: „Ich kann nicht malen!" Aber bei den meisten lässt sich im Gespräch die Bereitschaft zu einem Versuch erkennen. Und oft genug werden dann ganz neue Erfahrungen ausgelöst, insbesondere bei Frauen, die nach Schätzung der Referentin etwa 70 Prozent ihrer Klientel ausmachen. Immer muss sich die Therapeutin auf die Möglichkeiten der Kranken einstellen: nach 30 bis 40 Minuten Gespräch und Arbeit ist ein hoher Grad der Erschöpfung erreicht.

Dr. Karl Prieß

Entdecken Sie das Lesen wieder

Unsere Bibliothek steht allen Mitgliedern offen

Aus Anlass unseres Umzuges ist die Bibliothek von unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern Nicola Back und Dr. Karl Prieß neu geordnet worden. Es gibt Bücher zu vielen Themen, die mit unserer Arbeit zu tun haben: Hospizidee und praktische Hospizarbeit, Erfahrungsberichte zum Umgang mit Krankheit, Tod und Trauer, Medizin und Pflege sowie Seelsorge und Psychologie am Lebensende, Ratgeber für den Umgang mit Kindern und Bilderbücher. Die Bibliothek befindet sich jetzt in einem eigenen hellen freundlichen Raum, der auch Gelegenheit bietet, sich hinzusetzen und einmal in Ruhe in die Bücher hineinzuschauen. Sie können sich gern während der Öffnungszeiten (Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr und Mo – Do 15.00 -17.00) das eine oder andere Buch bei Hilde Ockenfels ausleihen! Schauen Sie doch mal herein!

Hella Seitz

... wir wünschen Ihnen Augen für die Wunder

Checkliste für das Glück

Wandern in der freien Natur.
Essen, wenn man Hunger hat.
Schlafen, wenn man müde ist.
Radfahren und im Garten arbeiten.
Sprechen mit den Pflanzen.
Pfeifen mit den Vögeln.
Du bekommst neue Augen
für die Wunder um Dich herum.
Du wirst weniger verbrauchen,
aber mehr und bewußter genießen.
Ein Butterbrot schmeckt wunderbar.
Ein Glas frisches Wasser kann ein Fest sein ...

PHIL BOSMANS

der Schöpfung, die uns jetzt im Frühling begegnen!

Herzliche Einladung zum Benefizkonzert!

Das Amonta-Quartett veranstaltet am **Freitag,** dem **22. März 2013** um **19.00 Uhr** in der **St. Antonius-Kapelle**, Adolf-Kolping-Str. 6 (in der Nähe der Römerpassage) ein Konzert zugunsten des Ambulanten Mainzer Hospizes. Zur Aufführung kommt das Werk „Die sieben letzten Worte unseres Erlösers am Kreuze" von Joseph Haydn. Martin Eutebach (Violine), Wolfgang Hertel (Violine), Leonie Hartmann (Viola) und Traudl Herrmann (Violoncello) spielen die Fassung für Streichquartett. Der Eintritt ist frei, um Spenden für das Mainzer Hospiz wird gebeten.

Termine · Termine · Termine · Termine · Termine · Termine

22. März 2013, 19.00 Uhr
St.-Antoniuskapelle

Benefizkonzert des Amonta-Quartetts
Joseph Haydn: Die sieben letzten Worte unseres Erlösers am Kreuze

09. April 2013, 19.00 Uhr
Beginn des Hospiz-Grundkurses

Casino des Vincenz-Krankenhauses: Mitgliederversammlung

Jour fixe: 06. Mai 2013, 19.30 Uhr
St. Johannis (Georgsaal)

Seelsorge und Krisenbegleitung bei Hirntod und Organentnahme
Referent: Karl-Heinz Feldmann, Kath. Klinikseelsorge Universitätsmedizin

Jour fixe: 03. Juni 2013, 19.30 Uhr
St. Johannis (Georgsaal)

Den letzten weg gestalten – moderne Bestattungsformen
Referentin: Dr. Alice Selinger

Offener Trauergesprächskreis:
3. Freitag im Monat 15.00 Uhr

22.03., 19.04., 17.05., 21.06., 19.07.2013

Impressum

Herausgeber: Mainzer Hospizgesellschaft Christophorus e.V.
ViSdP: Lieselotte Vaupel
Redaktion: Christine Oschmann, Hella Seitz
Lektorat: Christine Oschmann M.A.
Herstellung: gzm Grafisches Zentrum Mainz Bödige GmbH
Auflage: 2200 Exemplare