

Ausgabe 2 / 2020

WEGBEGLEITER

Unser Thema in diesem Heft

Leben und Trauer in Corona-Zeiten



Hospizbewegung
im Idsteiner Land e.V.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Sterbende Menschen nicht allein lassen	3
Renate Graf	4
Einsamkeit und Trauer	4
Trauerbegleitung.....	5
Tod und Trauer	6
Alles ist anders.....	7
HospizbegleiterInnen berichten.....	8
Glück und Freude schenken.....	11
Hospizbegleitung.....	12
Buchtipps	14
Termine 2021, 1. Halbjahr.....	15
Impressum	15
Lebensfreude und Dankbarkeit	16

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung!

Die Corona-Pandemie hat uns verändert: Nicht nur, dass wir Abstand halten, mit Mundschutz herumlaufen müssen und uns nicht mehr die Hand geben oder umarmen dürfen, sondern auch unser Lebensgefühl ist ein anderes geworden.

Auf Grund der unzähligen technischen und medizinischen Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen, glaubten wir, alles im Griff zu haben, und erleben jetzt, wie ein kleines Virus die ganze Welt besetzt und das Leben bestimmt. Das nimmt uns die Sicherheit, macht Angst, lässt Menschen aggressiv werden und abstruse Verschwörungstheorien erfinden.

Plötzlich stand im Shutdown das Leben still. Jede und jeder von uns hat das sicher ganz unterschiedlich erlebt. Für mich war es total ungewohnt, dass plötzlich keine Vorträge mehr zu halten, keine Schulungen durchzuführen oder Sitzungen zu leiten waren.

Endlich war Zeit, ganz in Ruhe das angefangene Buch fertig zu schreiben und ganz viel mit den Enkelkindern zu spielen, die bei mir im Haus wohnen und nicht in den Kindergarten gehen konnten. In unserem „Mehr-Generationen-Haus“ war immer Leben, auch wenn keine Besuche kamen. Und dennoch war diese Zeit überschattet von der Sorge um liebe Menschen, die zur Risikogruppe gehören oder sogar erkrankt waren.

Traurig war unter anderem, dass ich die andere Enkelin und meine alte Tante in Südfrankreich wegen der Ansteckungsgefahr nicht besuchen, die trauernde Freundin nicht in den Arm nehmen durfte und bei meinen Einsätzen als Notfallseelsorgerin die Angehörigen eines plötzlich Verstorbenen nicht durch eine Umarmung trösten konnte.

Wir alle haben diese Zeit sehr unterschiedlich erlebt, vielleicht mit Sorgen und Ängsten, aber auch mit Zeichen der Verbundenheit und spontaner Hilfsbereitschaft, die uns Mut machen und Hoffnung wecken. Deshalb haben wir diesen Wegbegleiter unter das Thema „Leben und Trauer in Corona-Zeiten“ gestellt und viele Menschen zu Wort kommen lassen, die von ihren Erfahrungen berichten.

Ich wünsche Ihnen allen, dass Sie gesund bleiben und diese Zeit gut überstehen und immer wieder Hoffnungsvolles entdecken.

Heinke Geiter

Sterbende Menschen nicht allein lassen

Als im März wegen des Ausbruchs der Corona-Pandemie alle Kontakte zueinander eingeschränkt und in vielen Einrichtungen Besuche durch Hospizmitarbeitende verboten wurden, war das für alle Beteiligten neu und überraschend. Der Wunsch, alte, gebrechliche und dadurch besonders gefährdete Menschen vor einer Infektion zu schützen und eine weitere Ausbreitung des Virus zu verhindern, war sicher richtig, doch zugleich war diese Entscheidung bitter für die kranken und sterbenden Menschen, die allein blieben mit oft überforderten Pflegepersonal, bitter für Angehörige, bitter für die Hospizbegleiterinnen und auch für die Mitarbeitenden der Einrichtungen, denn deren Belastung wuchs.

Für gebrechliche, schwerkranke und sterbende Menschen in Einrichtungen brachte diese Regelung also nicht nur Infektionsschutz, sondern auch Einsamkeit und damit zunehmende Traurigkeit und Verlust an Lebensfreude. Für viele waren die regelmäßigen Besuche durch Verwandte und Freunde sowie die Gespräche und kleinen Unternehmungen mit der Hospizbegleiterin vorher lebenswichtig gewesen. Die Umarmung durch die Tochter oder der Kuss und die Nähe des Ehemannes, das zärtlich streichelnde Händchen sowie das fröhliche Geplapper des kleinen Enkelkinds wurden ebenso schmerzlich vermisst wie die Gespräche mit der Hospizbegleiterin. Manche Bewohner äußerten es ganz deutlich: „Lieber möchte ich sterben, als diese Einsamkeit erleben zu müssen und von Menschen mit Masken umgeben zu sein, die mich am liebsten überhaupt nicht berühren möchten“.

Noch prekärer war die Situation der Menschen mit Demenz. Sie begriffen überhaupt nicht, warum ihre Angehörigen oder die Hospizbegleiterin auf einmal nicht mehr kamen. Sie fühlten sich enttäuscht, verraten und absolut hilflos einer Situation ausgesetzt, die sie nicht verstanden. Aggressives Verhalten oder völliger Rückzug, Todeswünsche und Depressionen waren die Folge.

Nach Ende des Lockdowns waren an vielen Orten Besuche wieder möglich. Die Lockerungen der Hessischen Landesregierung verlagerten die Verantwortung für die Besuchsregelungen auf die Heimleitungen bzw. deren Träger. Sie sollten vor Ort entscheiden und wurden mit Kritik überhäuft, wenn sie Lockerungen zugelassen und Bewohner sich infiziert hatten.

Genauso ernteten sie Kritik, wenn sie bei Besuchsverbotsen blieben. Dabei muss uns allen klar sein, dass es keinen absoluten Schutz gibt und schnelle Schuldzuweisungen niemandem helfen.

Es ist erkennbar, dass die Infektionsgefahr noch lange Zeit bleiben wird. Außerdem werden auf Grund der steigenden Infektionszahlen weitere stark einschränkende Kontakt- und Besuchsregeln erlassen.

Dabei müssen die Erfahrungen in der Zeit des Lockdowns berücksichtigt werden, dass die Isolation genauso wie das Virus töten kann und dass Wege gefunden werden müssen, dass niemand alleingelassen sterben muss, sondern begleitet von Mitmenschen und unter Einbezug der körperlichen, sozialen, psychischen und spirituellen Bedürfnisse am Lebensende.

Es gilt abzuwägen: Infektionsschutz auf der einen Seite und soziale Isolation auf der anderen Seite. Die Fragen lauten: Welcher Schutz ist in der jeweiligen Situation nötig? Wer gewährleistet ihn? Wie sieht eine praktische Handhabung aus? Wie kann weitere Belastung für Pflegepersonal vermieden werden? Welche Unterstützung braucht es für die Pflegenden?

Die Hospizbewegung bietet ihre Unterstützung an: sie führt Hygieneschulungen für ihre Hospizbegleiterinnen durch und kann mit jeder Pflegeeinrichtung besprechen, welche Regeln eingehalten werden müssen und unter welchen Bedingungen regelmäßige Besuche möglich sind. Beispielsweise könnte das Tragen von FFP2-Masken in bestimmten Fällen vereinbart werden. Sie würden ermöglichen, einem alten Menschen näher zu kommen als 1,50 m. Auch Testungen von Hospizmitarbeitern sind im Einzelfall denkbar. Oder sie können verpflichtet werden, das zu desinfizieren, was sie während ihres Besuchs berührt haben. Gemeinsam mit den Einrichtungen gilt es angemessene Konzepte zu entwickeln.

Was künftig nicht sein kann und nicht sein darf: Die Isolation alter und sterbender Menschen. Das muss unbedingt verhindert werden. Denn die Erfahrung im Lockdown hat noch einmal deutlich gezeigt, dass menschliche Nähe, Berührung und Begegnung lebenswichtig und unverzichtbar sind.

Heinke Geiter

Einsamkeit und Trauer

Das Jahr 2020 fing für uns schon mit großen Belastungen an. Erst die fortschreitende Krankheit meines Mannes (Parkinson), dann die Pandemie mit dem Corona-Virus. Wir waren zu zweit und haben zuerst keinerlei Einsamkeit in unserer Wohnung verspürt, obwohl der Bekanntenkreis durch den Virus fast ganz zusammengebrochen war. So langsam stellte sich aber auch bei uns Einsamkeit ein.

Nach dem Tod meines Mannes, der mir immer wieder viel Halt gegeben hatte und der mit den Worten „Wir schaffen das“ ein positives Bild unserer Zukunft gezeichnet hatte, kam die unendliche Trauer um meinen Partner, mit dem ich 53 Jahre glücklich zusammengelebt habe, voll zum Tragen. Auch empfinde ich jetzt die Einsamkeit nach wie vor sehr stark, da es keine menschliche Nähe und Umarmungen mehr gibt, die etwas Wärme in die Einsamkeit bringen. Es öffnete sich ein tiefes Loch, aus dem ich nur langsam herausfinde. Die Trauer ist und bleibt ein ständiger Begleiter, zumal nicht viel Hilfe von außen kommt. Selbst gegenseitige Besuche finden momentan nicht statt.

Die Einsamkeit erdrückt mich, sie verstärkt sich noch in den vielen Stunden, die ich allein in unserer Wohnung verbringe. Es fehlen der Antrieb und die Energie, etwas Sinnvolles zu tun. Mein Mann ist stets und überall gegenwärtig, nur gibt es keine Antworten mehr auf meine Fragen. Ich habe mich, da ich nicht aus meiner Trauer finde, an die Hospizbewegung in Idstein um Hilfe gewandt und eine sehr nette, einfühlsame Mitarbeiterin, Frau Beate Hennig, gefunden. Sie gibt mir bei jedem Zusammentreffen Mut, mein Leben wieder in einigermaßen geordnete Bahnen zu lenken und in den Griff zu bekommen. Dafür bin ich ihr sehr dankbar. Mit der Trauer und der damit verbundenen Einsamkeit muss ich versuchen, selbst fertig zu werden, so schwer es auch fällt.

Nichts ist mehr wie früher. Das Leben ist auf den Kopf gestellt.

Trotz allem möchte ich die Hoffnung nicht aufgeben, dass es wieder einen neuen Anfang geben kann.

Renate Graf, Trauernde

Viele Menschen leben in der heutigen Zeit aus Überzeugung allein, sind beruflich sehr engagiert oder sehen Freiheit auch darin, sich im Alltag nicht anpassen zu müssen. Sie sind zufrieden mit ihrem Leben und vermissen im Allgemeinen nichts.

Anders bei Trauernden, die ihren Partner verloren haben. Auch sie sind nun allein, allerdings nicht freiwillig, sondern weil das Schicksal es so bestimmt hat. Sie sind von nun an nicht nur allein sondern hinzu kommt eine unendliche Einsamkeit – ein völlig anderes Gefühl als das des Alleinseins. Diese Einsamkeit ist erdrückend, kann regelrecht zerstörend wirken. Eine solche Einsamkeit erleben auch Menschen in nicht mehr funktionierenden Partnerschaften oder in einer sozialen oder emotionalen Isolation anderer Art. Die psychischen Folgen sind meist gravierend und reichen von Mutlosigkeit, dem Gefühl der Sinnlosigkeit und Depressionen bis hin zu Suizidgedanken.

Wir danken Frau Graf ganz herzlich für ihren Text, den sie für uns zur Veröffentlichung geschrieben hat und der ein gutes Beispiel für Einsamkeit ist.

*Beate Hennig,
Hospiz- und Trauerbegleiterin*

Trauerbegleitung

Mehr denn je werden wir Trauerbegleiterinnen derzeit um Trauer-Einzelgespräche angefragt. Durch die Isolation während des Shutdowns, das Tragen von Mund-Nasen-Masken und dem großen Abstand zwischen einzelnen Personen ist Trauer zu einer noch größeren Belastung geworden.

Es fehlt an menschlicher Nähe, die gerade jetzt so wichtig wäre. Umarmungen, ja sogar das Händeschütteln bei der Begrüßung werden immer wieder sehr vermisst, jede kleine Möglichkeit der Nähe also. „Ich habe in einer akuten Verzweiflung eine Nachbarin aufgesucht und bat sie darum, eine Tasse Kaffee mit mir zu trinken“ erzählte mir eine Trauernde „aber sie sagte abweisend, dass sie derzeit niemand in ihre Wohnung lässt und schloss die Tür.“ Ein schlimmes Erlebnis, das zu allem noch Unsicherheit und Angst vor Ablehnung weckt. Den Mut, erneut auf jemanden zuzugehen, wird die Trauernde nur schwer noch einmal finden.

Durch die Distanz kommt meist auch nicht die Vertrautheit zustande, wie sie in Trauerbegleitungen zu normalen Zeiten meistens entsteht, denn mit Mundschutz funktionieren solche Gespräche gar nicht und ohne Mundschutz sitzt man sich auf zwei Meter Abstand gegenüber – bei offenem Fenster. Die äußere Distanz führt auch zu einer inneren Distanz. Aber auch Angst vor Infektion bringt ein leichtes, unklares Gefühl von Misstrauen mit sich und verhindert die gewohnte Vertrautheit.

Die Angst der Trauernden führte auch dazu, dass derzeit kein Trauercafé stattfindet, diese Form der Zusammenkunft, die bis Anfang des Jahres noch sehr beliebt war, wird plötzlich nicht mehr angenommen. Nach dem Shutdown konnten wir zweimal unser Sonntagscafé wieder anbieten, doch die Anmeldungen dazu blieben aus. Ist es nur die Angst vor Infektion oder liegt es auch an dem vorgeschriebenen Hygienekonzept?

- Die erlaubte Teilnehmerzahl ist begrenzt, dadurch ist eine Anmeldung notwendig, wo man früher, je nach aktueller Verfassung, kommen oder fernbleiben konnte.
- Der Raum müsste mit Mund-Nasen-Schutz betreten und verlassen werden.
- Im Raum säße man mit großem Abstand, was einen Austausch untereinander unnatürlich erscheinen ließe.
- Alles müsste desinfiziert werden, neben dem Mehraufwand wirkte allein der Geruch nach Desinfektionsmittel im Raum befremdlich.
- Es könnte nur bedingt Kaffee und Kuchen serviert werden.
- Kleine gebastelte Gastgeschenke würden fehlen, da sie nicht geeignet sind, desinfiziert zu werden.
- Vielleicht würde der beliebte selbstgebackene Kuchen auch gar nicht mehr so richtig schmecken in einem Raum, der nach Desinfektionsmittel riecht.

Das Wandern für Trauernde dagegen wurde bereits zweimal gut angenommen, immerhin hatte sich etwa die Hälfte der früheren Teilnehmer dazu angemeldet. Sie genossen das gemeinsame Laufen, und an der frischen Luft hatten sie dabei wenig Bedenken. Auch bei dieser Aktivität gilt natürlich Anmeldung, begrenzte Teilnehmerzahl und Abstand halten, was nicht immer gelingt. Das beliebte gemeinsame Einkehren in eine Gaststätte als Ausklang allerdings ist gestrichen, was sehr bedauert wird. Einige Teilnehmer, die sich schon längere Zeit kennen, gehen dann in dieser kleinen Gruppe in Eigenverantwortung zum Essen.

Und wie sieht es mit uns Ehrenamtlichen aus? Natürlich gibt es auch bei uns immer wieder Bedenken und eine gewisse Angst vor Ansteckung. Aber zum Glück konnten wir bisher unbeschadet unsere Begleitungen durchführen und sind alle gesund geblieben.

*Beate Hennig
Hospiz- und Trauerbegleiterin*



Tod und Trauer

Covid-19 bleibt und wird weiter unser tägliches Leben bestimmen. So wie in Wochen des Sterbens und des Todes unseres Vaters. Zu Beginn des Jahres litt er zunehmend unter Luftnot. Es dauerte bis in den März bis er einer Untersuchung im Krankenhaus zustimmte. Er bekam im April eine neue Herzklappe über die Leiste. Der Eingriff ging gut, es ging ihm kurzfristig besser. Leider folgte gleichzeitig noch die zweite Diagnose eines bösartigen Tumors, den man hätte operieren müssen. Die Herzklappen-OP war Vorbedingung für einen weiteren Eingriff. Er lehnte ihn ab und teilte uns, seinen drei Söhnen, mit, es sei genug, er wolle jetzt sterben. Keine weitere Therapie. Zunächst blieb er zu Hause, dann wurde er im Hause meines Bruders versorgt und schließlich, auf seinen Wunsch für die letzten Tage im Hospiz. Sein Sterben dauerte vier Wochen. Soweit die Fakten der Geschichte.

Was bedeutet das in Zeiten von Corona? Das hieß Besuchsverbot in der Klinik, ohne Erbarmen. Selbst ich als Mediziner, der alle Kollegen dort kannte, konnte nur zur Aufnahme mitkommen. Alles andere ging nur telefonisch. Eine Folter für einen 83-Jährigen, der immer nur seine Familie um sich haben wollte. Weder meine Brüder, noch sonstige Besucher konnten zu ihm. Wenige Tage haben gereicht, ihn völlig zu demoralisieren. Der Kontakt nach draußen über Telefon war nicht ausreichend.

Wieder zu Hause: Immer wieder haben wir uns am Rande des Legalen bewegt: Die Enkel und mein Bruder aus München: Dürfen Sie kommen? Die aus Frankfurt, Stuttgart, Kassel und Aachen? Er konnte alle noch einmal sehen und hat sich von allen verabschiedet. Im Hospiz war die Situation auch durch Corona geprägt. Immerhin konnten wir wenigstens zu zweit bei ihm sein und ihn in den Tod begleiten.

Die Beerdigung: In einem kleinen Dorf im Spessart, wo er zeit seines Lebens wohnte, wo jeder jeden kennt und eine Beerdigung auch ein großer Abschied der Gemeinde ist. Kein Requiem, aber doch viele Menschen in Familiengruppen dabei. Und viele aufmunternde Blicke, Blicke des Verstehens und der Hochachtung für unseren Vater. Worte nur über größere Entfernung, dann oft mit Scheu, weil sie doch sehr persönlich waren.

Und natürlich haben wir auch einen Leichenschmaus gehalten: In einem ehemaligen Kino, nur dieser Saal war groß genug: Mit Corona-Abstand, ohne Körperkontakt und natürlich mit Nachkontrolle. Und: Gott sei Dank: keinem Infizierten.

Warum ich das schreibe: Auch, wenn Corona vieles umständlich macht, müssen wir damit bei Sterben, Tod und Trauer umgehen lernen.

Was hat unserer Familie geholfen?

Unser Vater hat sich während der Bettlägerigkeit über jede Kontaktaufnahme (Telefon, schriftliche Grüße) gefreut, wenn er auch manchmal geknurrte, dass er von diesem oder jenem schon Jahre nichts mehr gehört habe.

Wir haben eine Menge Mitgefühl und Verständnis bekommen, sowohl im Krankenhaus, als auch im Hospiz. Aber es müssen sich die Mitarbeiter in den Einrichtungen an Regeln halten. Man braucht dafür auch von Seiten der Angehörigen und von Seiten des Patienten Verständnis: Eine eingeschleppte Corona-Infektion kann auch unbeteiligte Dritte (Patienten, Besucher, Pflegende und Angehörige) treffen. Patienten sollten schon zu Hause so gut wie möglich auf dieses Kontaktverbot vorbereitet werden. Die Ausstattung mit mobilen Geräten muss so gut wie möglich sein. Vielleicht werden auch Tablets, die vom Personal ans Bett gebracht werden und desinfizierbar sind eine Kontaktmöglichkeit bringen, die das Krankenhaus / Hospiz bereitstellt.

Wenn klar ist, dass der Tod kommen wird, ist es wichtig, keine Scheu vor Sterben und Tod zu haben. Der Betroffene kennt seine Situation meist besser als wir denken. Frühzeitiges Ansprechen von Lösungen, zeitiges Organisieren von Hilfe (Palliativteams, Hospizbegleiter) sind extrem wichtig, nicht das Problem hinausschieben. Alles dauert länger in diesen Zeiten. Auch eine Palliativstation im Krankenhaus kann eine Lösung sein, hier gelten andere Regeln. Ein normales Krankenzimmer ist keine gute Lösung. Man muss mit den Pflegekräften und Ärzten sprechen, es lassen sich individuelle Lösungen finden. Der Sterbende verdient die Beharrlichkeit.

Die Trauer nach dem Tod ist ohne die gewohnten Abläufe, Gebräuche und Riten für die Angehörigen noch schwieriger geworden. Trauerkarten, wie wir viele erhalten haben, die über das „herzliches Beileid“ hinausgehen, sind ungemein tröstend. Worte, die zeigen wie sehr man die oder den Verstorbenen geschätzt hat, an welche Erlebnisse man sich erinnert, helfen über fehlende Rituale ein wenig hinweg. Mitgefühl ist nicht an Regeln gebunden.

Klar geworden ist uns allen aber auch, dass Sterbende und Trauernde mehr Hilfe und Zuwendung brauchen als sie derzeit in vielen Fällen bekommen (dürfen). Ändern muss sich die Haltung der Gesellschaft zu diesen Themen. Uns allen sind Sterben, Tod und Trauer mit Covid-19 schneller nähergekommen, als das manche wahrhaben wollen. Die Einschränkungen machen das nicht leichter.

Dr. Thomas Umscheid, Gefäßchirurg

Alles ist anders

Der älteste Freund meines Vaters – das letzte „Stück“ greifbarer Kindheit und Vergangenheit – ist aus dem Lifter gestürzt, den er seit Jahren braucht, da seine MS ihn fast vollständig bewegungsunfähig gemacht hat.

Was ihm die Krankheit nicht nehmen konnte, ist sein immer uns allen zugewandtes von Herzen kommendes Lächeln. Dafür lieben ihn alle: seine Kinder, Schwiegerkinder, Enkel und das Urenkelchen. Doch, er, der zuerst wie immer sagte „es ist nix passiert“ – musste am Tag nach dem Sturz dann doch in die Klinik. Beide Wadenbeine waren gebrochen und ein Oberschenkelhals.

Die Kinder fuhren mit bis zum Eingang der Klinik. „Wir kommen zu Dir“ sagten sie, dann wurde der Vater in die Notaufnahme gebracht, und es gab keine Möglichkeit, ihn zu begleiten. Wie gern wären jetzt alle bei ihm, um ihn in den Arm zu nehmen, zu streicheln, ihm Essen anzureichen und viel Zeit mit ihm zu verbringen. Aber niemand konnte ihn in den nächsten Tagen besuchen, und er, mein alter Onkel Heinz, konnte kein Handy bedienen. Es blieben die Anrufe auf der Station, ein Besuch unter besonderen Hygienebedingungen.

Dünn war er geworden, hing am Sauerstoff, konnte nicht sprechen. Heimweh, Alleinsein, das Vermissen der Familie – all das hat ihn seinen unbändigen Lebensmut und sein unglaubliches Lächeln gekostet. Es war nicht zu ertragen für ihn, fast nicht für die Familie. Ja, alle haben eingesehen, dass das Besuchsverbot in der Klinik keine Schikane war, keine Willkür, sondern der verzweifelte Versuch, Corona nicht auf die einzelnen Stationen zu bringen.

Niemand möchte ein Überträger sein. Aber alle möchten zu ihren Angehörigen, alle Patienten und Patientinnen möchten ihre Familie um sich haben – das ist mindestens so wichtig wie die richtige Medizin, Operation oder hilfreiche Maschinen.

Ich weiß nicht, wie das besser zu machen ist. Aber ich weiß, es ist unglaublich traurig und belastend für alle Beteiligten. Onkel Heinz wurde dann auf eigenen Wunsch nach Hause entlassen. Zu Hause fing er wieder an ganz zaghaft zu essen und zu sprechen. Aber sein Körper und seine Seele hatten keine Kraft mehr. Letztlich starb er nach wenigen Tagen in seinem Bett, zu Hause, begleitet von seiner Familie.

Elke Ott-Loch, Mitglied im Vorstand



HospizbegleiterInnen berichten

Wie viele andere mussten auch wir uns seit März dieses Jahres auf eine unvorhersehbare und völlig neue Situation einstellen. Unser gemeinsames Anliegen, schwerkranke und sterbende Menschen in ihrem eigenen Zuhause zu begleiten, bekam plötzlich eine ganz neue Bedeutung. Die wesentliche Veränderung für die hospizliche Begleitung war, dass in Heimen und Krankenhaus keine persönlichen Gespräche vor Ort mehr stattfinden durften. Es war schön, mit wie vielen Ideen die Ehrenamtlichen soziale Kontakte gestaltet

haben, ob per Telefon, Briefe, E-Mail, SMS, Sprachnachrichten, Dinge vor die Haustüre legen, Musizieren im Garten etc. Von Angehörigen wissen wir, wie wichtig dieses „Dranbleiben“ für die von uns begleiteten Menschen war. Die auf vielfältige Art und Weise erbrachte Zuwendung und der wertschätzende Umgang zeigen den Menschen, dass wir weiterhin in Kontakt stehen wollen und sie nicht allein sind. Für die neue Ausgabe unserer Hospizzeitschrift berichten Hospizmitarbeitende über Ihre persönlichen Erlebnisse und erzählen, wie sie ihr Ehrenamt erlebt und ihre Begleitungen fortgeführt haben.

Ich kann von den drei Wanderungen für Trauernde, die nach dem Lockdown mit dem Hygienekonzept in Pandemiezeiten stattfanden, rückmelden, dass die Personen, die daran teilgenommen haben, leider nur eine geringe Zahl, sehr dankbar für das Angebot waren. Einige brachten zum Ausdruck, dass, auch wenn der oder die Partnerin schon seit längerer Zeit verstorben sind, sie sich während des Lockdowns in ihrer

Trauer zurückgeworfen fühlten. Sie hatten endlich einen Weg gefunden, auch mit Hilfe der vielseitigen Angebote der Hospizbewegung, der Trauer einen Platz zu geben, um mit ihr leben zu können. Zur Zeit des Lockdowns waren alle Menschen ins Häusliche zurückgezogen und der persönliche Kontakt, vor allem der persönliche Austausch mit anderen Menschen fiel weg. Bei dem „Allein zu Hause sein“, kam alles „wieder hoch“.

Andrea Minör

Drei Monate durfte ich nicht ins Altenheim Vinzenz von Paul-Haus. Ich nähte Masken für die Pflegekräfte und schrieb kleine ermunternde Briefchen an das Personal. Erfreut war ich, dass mich die Bewohner auch mit Maske nach der langen Zeit erkannten und freudig begrüßten.

Kiki Hagelweiß

In der Zeit als ich als Hospizbegleiterin auch nicht ins Vinzenz von Paul-Haus durfte, habe ich zusammen mit einer Nachbarin die Aktion „Handschmeichler“ begleitet und unterstützt. Nachdem ich die bearbeiteten und bemalten Steine mit Mutmach-Sprüchen dort abgegeben hatte, schickte mir wenig später die Sozialarbeiterin Jutta Schmidt ein Foto einer Bewohnerin, die ich auch gut kannte. Diese hatte im Schlaf den Stein in der geöffneten Hand. Das hat mich nicht nur gefreut, sondern auch tief berührt.

Edith Hertling

Ich begleite seit eineinhalb Jahren eine ältere Dame im Rudolph-Ehlers Haus. Sie ist weitgehend bettlägerig und eine Unterhaltung ist nur eingeschränkt möglich.

Seit März 2020 war ein Besuch, wie in vielen Heimen, nicht möglich. Durch verschiedene Anrufe habe ich mich über den Gesundheitszustand der Dame informiert. Anfang September dieses Jahres stand der Geburtstag der zu Begleitenden an. Ich habe ein kleines Geschenk besorgt und bin spontan zum Rudolph-Ehlers Haus gegangen. Zuerst wollte man mich nicht hinein lassen, aber dann ist eine nette Mitarbeiterin mit mir zum Zimmer

der Dame gegangen. Leider schlief sie, und wir wollten sie auch nicht wecken. Die Pflegekraft hatte die tolle Idee, von mir ein Foto zu machen, was sie dann später zusammen mit dem Geschenk zeigen wollte. Schon zwei Stunden später erhielt ich ein Foto von dem lächelnden Geburtstagskind zurück. Bei meinem letzten Besuch vor einer Woche – sie hatte mich etwa ein halbes Jahr nicht gesehen – hatte ich den Eindruck, dass sie mich erkannte, da sie freudig gelächelt hat. Wir konnten uns wieder unterhalten und haben sogar zusammen gesungen. Das war für uns beide sehr bereichernd.

Renate Stieger

Seit Mitte August habe ich auch wieder eine hospizliche Begleitung im Pflegeheim übernommen. Man muss sich einen Termin geben lassen. Manchmal passt es aus beruflichen Gründen nicht ganz mit meinem Terminkalender überein, aber bisher haben wir immer eine Lösung gefunden, dann ist es eben ein anderer Tag, als der gewünschte. Bei meinen Besuchen erlebe ich häufig eine entspannte Atmosphäre auf den Etagen. Die Pflegekräfte sind mehr mit den Bewohnern im Gespräch oder mit ihnen beschäftigt und nicht durch viele Gäste und Besucher gestört. Mein Besuch ist angemeldet, so werde ich auch begrüßt und zu der zu begleitenden Person gebracht. Mir wird kurz der momentane Zustand berichtet und mir Möglichkeiten (z. B. Spaziergang) aufgezeigt. Das habe ich so vorher nicht erlebt und möchte dies gerne als positive Auswirkung der Besuchereinschränkung wiedergeben.

Andrea Minör

Als das Haus Phönix plötzlich geschlossen wurde, empfand ich das als einen Schock für mich, aber viel mehr für die von mir betreute schwer demenzkranke alte Dame. Sie konnte ja nicht mehr verstehen, warum alles so anders war: kein Besuch, keine Körperkontakte – dabei war Berührung durch Händedruck oder Streicheln die einzige Möglichkeit der Kommunikation mit ihr. Dazu hatten die Pflegekräfte in der angespannten Situation noch weniger Zeit als sonst. Ich war hilflos, nur beten konnte ich noch für meine alte Dame und alle im Heim. Ich versuchte wenigstens mit der Station und mit der Nichte der Dame telefonisch Kontakt zu haben, ich bekam immer die Auskunft „Situation unverändert“. Welch eine Freude, als nach drei langen Monaten Besuch unter Corona-Bedingungen möglich war! Meine alte Dame war inzwischen bettlägerig, was bedeutete, dass ich mit ihr im Zimmer allein war, ihr auch näher als erlaubt kommen konnte, um ihr Pudding oder Joghurt anzureichen. Leider gab es dann doch ein trauriges Ende: Ich durfte die alte Dame während des Sterbeprozesses, der kurz darauf begann, zwar besuchen – dafür bin ich dankbar, aber wenige Tage vor ihrem Tod wurde das Heim wegen eines Corona-Falles im Haus wieder geschlossen und in ihren letzten Tagen war die Dame allein.

Renate Stuart

Gottesdienst feiern unter Corona-Bedingungen
 „Ich finde es ganz furchtbar, dass wir in dieser Zeit nicht einmal mehr Gottesdienst feiern können,“ klagte eine Bewohnerin des Vinzenz von Paul-Hauses in Idstein. „Ostern ohne Gottesdienst ist für mich kein Ostern. Gerade jetzt, wo wir so eingesperrt sind und uns niemand besuchen darf, brauchen wir doch das gemeinsame Gebet und ermutigende und tröstliche Zusagen.“ Als diese Bewohnerin dann noch davon erzählte, dass in der letzten Woche ein Chor auf der Wiese vor dem Haus gesungen habe und ganz viele Bewohner von ihren Fenstern und Balkonen aus zugehört hätten, kam mir die Idee, dass wir auf diese Weise doch auch Gottesdienst feiern könnten. Bei strahlendem Sonnenwetter bauten wir einen Altar und eine Mikrofonanlage auf, während sich schon viele Bewohnerinnen und Bewohner auf ihren Balkonen oder vor den Zimmern im Erdgeschoss versammelt hatten. Da die Technik nicht gleich klappte, spielte unser Musiker zur Einstimmung mehrere Lieder auf dem Akkordeon. Dann ging es endlich los. „Lobe den Herren“ konnten die meisten auch ohne Liedblatt mitsingen. Gespannt lauschten sie der Erzählung von den Jüngern, die nach Jesu Tod nach Emmaus gingen und, ohne dass sie ihn erkannten, von Jesus begleitet wurden. Trauer und Enttäuschung, Zweifel und zerbrochene Hoffnung hatten viele Bewohnerinnen und Bewohner selbst erlebt und konnten deshalb gut nachvollziehen, wie den Jüngern zumute gewesen sein musste. Und dann plötzlich die Erkenntnis, als Jesus das Brot brach: Es ist der Herr. Er lebt! Gott hat Jesus von den Toten auferweckt und damit die Gewissheit: Nicht der Tod spricht das letzte Wort über ein zu Ende gegangenes Leben, sondern Gott. Seine Liebe ist stärker als alle Macht des Todes und gibt auch uns Hoffnung, Licht in unserer Dunkelheit und Mut zur Zukunft. Deshalb konnten alle singen: Wir wollen alle fröhlich sein in dieser österlichen Zeit. Mit Gebet, Fürbitten, einem gemeinsamen Vaterunser und einem Segen endete der Gottesdienst. Die Menschen auf den Balkonen haben uns zum Abschied ganz lange zugewinkt. Alle Beteiligten, nämlich der Akkordeonspieler, Kiki Hagelweiß, Anna Stassen und ich, spürten ihre Freude und Dankbarkeit und das hat auch uns sehr bewegt.

Heinke Geiter

Ich begleite seit drei Jahren einen 90-jährigen Herrn nach dem Tode seiner Ehefrau. Bis Corona haben wir uns zweimal im Monat gesehen, es waren immer sehr interessante Gespräche. Trotz Besuchsverbot wollte ich den Kontakt nicht abreißen lassen. Zu Ostern habe ich ihm Ostergrüße mit einem Gedicht von Rainer Maria Rilke im Hof übergeben. Über das „Gebet in der Corona-Krise“ von Johannes Hartl hat er sich sehr gefreut. Unseren Wegbegleiter hatte ich mit einem roten Band mit der Aufschrift „Gesegnet bist du und ein Segen sollst du sein“ von Caritas & Du versehen und ihm übers Hoftor gereicht. Im Juli 2020 bekam ich einen ganz lieben Brief, in dem er sich bedankte, er brachte zum Ausdruck, er fühlt sich gut betreut.

Jürgen Heilhecker

Herb. Schmid
 Niederrhein-
 Königshofen

Niederrhein Juli 2020
 Königshofen

Harter Herr Heilhecker!

Es wird Zeit, daß ich mich melde u. bedanke für Ihre Treue mit Grüßen u. guten Wünschen mit der Post. Es ist immer eine Überraschung!

„Danke!“

Die Zeit u. das Wetter haben sich für Alles – u. nicht so gut verändert, aber wir wollen u. müssen zufrieden sein! Wir ganz Alten – Besonders!

Mit meinen treuen Hilfen fürs Leben – bin ich für Alles gut versorgt u. werde auch gut betreut – jetzt schon 3. Jahre!

Wahrscheinlich „Vielen Dank“ u. alles Gute – für Euch Alle im Team, besonders

Frau Stätting?

Auszeichnung für
 Beitrag-Spende
 war auf dem Weg.

H. Schmid

Eine Gute Zeit!

Glück und Freude schenken

Ende August machten wir, die hessischen „Wunscherfüller“ aus dem Rhein-Main-Gebiet, Michael, Günther und ich eine weite Reise in den Norden.

„Der Wunsch unseres Fahrgastes Evi war es, noch einmal Cuxhaven zu sehen. Sie lebt seit einigen Wochen im Hospiz in Offenbach. Viele Jahre verbrachte sie in Cuxhaven und Umgebung ihre Urlaube und hat schöne Erinnerungen an die Nordseeküste.

In Begleitung ihres Sohns machten wir uns auf den Weg und erreichten nach gut sechs Stunden Fahrt unser Ziel. Mit Passieren der Stadtgrenze konnte Evi über viele Geschäfte, Straßen, Restaurants und Stadtteile Geschichten erzählen. Sie sprudelten förmlich aus ihr heraus und die vergangenen Aufenthalte waren sofort wieder präsent. Den ersten Tag schlossen wir mit einem leckeren Fischesen und ausgedehntem Deichspaziergang bei einem traumhaften Sonnenuntergang über der Insel Neuwerk ab.

Am zweiten Tag ging dann ein weiterer großer Wunsch für Evi in Erfüllung: Noch einmal die Aussichtsplattform „Alte Liebe“ und das Wahrzeichen von Cuxhaven, die Kugelbake, zu besuchen. Da die Sehenswürdigkeiten für sie zu Fuß nicht zu erreichen waren, schafften wir es, sie mit dem Wünschewagen überall ganz dicht heranzubringen. Für diese kurzen Strecken konnte sie wunderbar im Wagen sitzen und durch die Panoramafenster alles hautnah erleben.

Der touristische Stadtteil Duhnen war dann unsere letzte Station. Ihn haben wir mit dem „Rolli“ gemeinsam erkundet und sind zum Abschluss in einem Straßencafé eingekehrt. Von dort machten wir uns dann wieder in Richtung Heimat ins Rhein-Main-Gebiet auf.

Zurück in Offenbach, wurden wir bereits vom Hospizpersonal erwartet. Mit einer kleinen Schale Nordseesand und selbst gesammelten Muscheln als Erinnerung an die kurze Reise bezog Evi wieder ihr Zimmer und verfiel sofort mit dem Hospizpersonal ins Erzählen über das Erlebte. Eine schöne Wunschfahrt ging zu Ende ...“

*Nicole Muntermann,
Mitarbeiterin in der Verwaltung*



V. l. n. r.: Nicole Muntermann
und Evi Faller



V. l. n. r.: Nicole Muntermann, Günther
Kubitz, Evi Faller und
Michael Spohn



V. l. n. r.: Evi
und Thomas
Faller



V. l. n. r.: Michael Spohn, Nicole Muntermann
und Günther Kubitz

Hospizbegleitung in Zeiten von Corona

Bewohner in Pflegeheimen litten unter dem Shutdown besonders schlimm, und auch nach den Lockerungen ist die Begleitung für Betroffene keineswegs befriedigend. In der ersten Phase waren keinerlei Besuche in den Pflegeheimen erlaubt, selbst die engsten Verwandten konnten sich lediglich vor den Fenstern ihrer Lieben zeigen, eine Kommunikation war aber ausgeschlossen oder zumindest stark erschwert. Beide Seiten litten sehr unter diesen Kontaktverboten und sehnten sich danach, sich wieder umarmen zu können. Was das für einen alten, kranken oder gar sterbenden Menschen bedeutete, können wir nur errahnen. Sie mussten sich ausschließlich in ihren Zimmern aufhalten, litten unter unendlicher Einsamkeit und fühlten sich nach eigenen Aussagen wie „inhaftiert“.

Leider hatten auch wir nur wenig Möglichkeit, mit den Heimbewohnern Kontakt zu halten. In nur wenigen Fällen, dort wo die geistige Fähigkeit ausreichte, waren Telefonate, Briefe oder Kontakte über z. B. WhatsApp möglich, was keinen Ersatz für eine persönliche Begleitung darstellte. Noch heute sind Besuche nur nach Anmeldung und in zeitlichen Vorgaben möglich. So ist es in einem Heim möglich, dreimal in der Woche für eine Stunde die Bewohner zu besuchen, in andern Heimen ist es ähnlich. Natürlich gelten auch bei diesen Besuchen allgemeine Hygienevorschriften, so darf der Besuch meistens nur im Zimmer stattfinden, oft ohne Körperkontakt, selbst ein gemeinsamer Ausflug im Freien ist nicht immer erlaubt.

Begleitungen im privaten Bereich sind vergleichsweise deutlich einfacher. Zwar gelten auch hier die allgemeinen Vorschriften, aber die weitere Gestaltung liegt in den Händen der Betroffenen und der Angehörigen. Auch hier fehlt das Händeschütteln, das vorsichtige Berühren der Kranken an der Schulter und es stören der große Abstand und das stets offene Fenster. Ich persönlich habe erlebt, dass Erkrankte und Familien damit gut umgehen und eine Begleitung annähernd normal abläuft.

Allerdings sehe ich auch ein Risiko in diesen Besuchen. Manche Kranke haben häufiger Besuch, was das Risiko für alle erhöht. Bisher aber habe ich noch keinen Fall von Ansteckung während einer Begleitung erlebt.

Welch tragisches Geschehen, wenn Angehörige und Freunde wegen der Corona-Bedingungen keinen ausreichenden Abschied nehmen konnten, denn Beisetzung, wie die dazu gehörenden Rituale sind wichtig für die Trauer. Inzwischen sind auch wieder größere Besucherzahlen erlaubt und bei zwei Trauerfeiern in dieser Zeit konnte ich den Einfallsreichtum bewundern, der sich aus der Situation heraus bei allen Beteiligten entwickelt hatte. So brachten bei einer

Trauerfeier im Friedwald Angehörige und Freunde Klappstühle mit, da die Bänke wegen des vorgeschriebenen Abstands nicht ausreichten. Auch Bierzeltgarnituren waren aufgestellt und obwohl etwas unkonventionell und locker gestaltet, war diese Feier doch sehr ansprechend und auch irgendwie sehr natürlich menschlich.

Auch die zweite Trauerfeier auf einem herkömmlichen Friedhof war im Freien gestaltet. Sowohl Pfarrer wie E-Piano Spieler und Bestattungsunternehmen haben sich sichtbar und erfolgreich Mühe gegeben, es an keinem feierlichen Aspekt fehlen zu lassen. Unter einem großen Baum war die Urne sehr schön dekoriert aufgestellt, im Hintergrund große elektrische Kerzen. Die Stühle aus der Trauerhalle waren davor aufgestellt und der E-Piano Spieler gab sein Bestes, die gewünschte Musik darzubieten.

Die dritte dagegen wurde in üblicher Weise abgehalten, in der Trauerhalle, auf Abstand, bei offenen Türen. Viele Besucher standen daher vor der Halle und konnten die Stimmung von dort aus nicht so richtig miterleben.

Als Resümee bedaure ich zutiefst die unendliche Einsamkeit der Pflegeheimbewohner, vor allem der dementiell Erkrankten, bedaure die Angehörigen, die auf engen Kontakt verzichten müssen, sehe aber auch positive Entwicklungen, die sich aus der Situation heraus ergeben.

Wir werden noch längere Zeit mit COVID-19 leben müssen und werden mehr und mehr lernen, damit umzugehen – Isolation und Einsamkeit jedoch werden bleiben.

Beate Hennig,
Hospiz- und Trauerbegleiterin

*Die Nacht wird nicht ewig dauern.
Es wird nicht finster bleiben.
Die Tage, von denen wir sagen,
sie gefallen uns nicht,
werden nicht die letzten Tage sein.
Wir schauen durch sie hindurch
vorwärts auf ein Licht,
zu dem wir jetzt schon gehören
und das uns nicht loslassen wird.*

Helmut Gollwitzer



Buchtipp

„Ausleben“

von Mena Kost und Annette Boutellier, erschienen im Christoph Merian Verlag 2020



Gedanken an den Tod verschiebt man gerne auf später

Was ist am Ende wirklich wichtig? Mit welchem Blick betrachten Menschen mit dem Abstand des Alters die Höhen und Tiefen ihres Lebens? Wie ich finde: ein ganz wunderbares Buch. Aufmerksam bin ich darauf eigentlich nur durch das Titelbild des Einbandes

geworden und wollte mal „reinblättern“. Doch dann konnte ich es nicht mehr aus der Hand legen.

Es ist kein trauriges Buch, obwohl vom Sterben und dem Tod die Rede ist. Es werden 15 sehr unterschiedliche Menschen im Alter zwischen 83 und 111 Jahren vorgestellt. Es kommen ausschließlich alte Menschen zu Wort. Hier geht es um jenen Tod, den sich die meisten wünschen: Den Tod nämlich, der irgendwann einfach anklopft – nach einem langen Leben.

Sie berichten aus ihrem Leben, geben einen Einblick in ihre Biografie, erzählen von ihren Lebenspartnern und Familien und sprechen über ihre Wünsche, Hoffnungen und Ängste, die ihren eigenen Tod betreffen. Ergänzt werden die berührenden und oft auch überraschend heiteren Lebensgeschichten durch wunderbares Bildmaterial. Sowohl Aufnahmen zum Zeitpunkt des Interviews als auch länger zurückliegende Lebenssituationen werden gezeigt.

Ich finde es wundervoll, dass diese alten, zum Teil sehr alten Frauen und Männer, zum Thema Tod im Allgemeinen und dem eigenen im Besonderen so überraschend ehrlich und mutig berichten und dabei so eine Selbstverständlichkeit und Gelassenheit vermitteln. Ihre Offenheit und ihre Gedanken machen mir diese Menschen so sympathisch. Die Nähe zum Tod in Verbindung mit der Lebenserfahrung alter Menschen hat mich sehr berührt.

Wie ich finde, sollten das nicht nur Menschen lesen, die sich ihrem Lebensende nähern, sondern vor allem ist es für Menschen geschrieben, die das Leben noch vor sich haben. Es regt an, über die eigene Endlichkeit nachzudenken und vielleicht mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen ;-)

Nicole Muntermann, Mitarbeiterin in der Verwaltung

„5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen: Einsichten, die Ihr Leben verändern werden“

von Bronnie Ware, erschienen im Goldmann Verlag 2015



Um es gleich vorwegzunehmen: Dies ist ein wunderbares Buch!

Mir wurde sehr schnell klar, dass es sich hier nicht um einen typischen Ratgeber, sondern um eine liebevoll geschriebene, ehrlich-biographische Arbeit handelt.

Es geht um Bronnie, die ihr Leben in der australischen Finanzwirtschaft satt hat. Sie macht sich auf

die Reise, ohne Ziel, aber mit dem großen Wunsch glücklich zu werden. Sie pflegt und betreut Menschen, damit

sie selbst ein Dach über dem Kopf hat und Geld verdienen kann. Ihre neue Arbeitswelt geht sie intuitiv, pragmatisch und mit sehr viel Liebe an.

Aus diesen sehr menschlichen Begegnungen speist sie ihre Erkenntnisse und strukturiert sie in die 5 bereuten Versäumnisse am Lebensende:

- Sich selbst nicht treu geblieben zu sein;
- zu viel gearbeitet zu haben;
- nicht den Mut gehabt zu haben, Gefühle zu zeigen;
- den Kontakt zu Freunden verloren und
- sich keine Freude gegönnt zu haben.

Sehr scharf beobachtet, schildert sie facettenreich die teilweise schmerzvollen Resümees der Sterbenden und nimmt uns gleichzeitig mit auf ihre eigene Reise, die nicht weniger von Höhen und Tiefen geprägt ist – getragen wird sie dabei von einem tiefen Vertrauen, dass sich alles fügen wird.

Birgit Grensemann, Hospizbegleiterin

Termine 2021, 1. Halbjahr

Mittwoch, 17. März 19:00 Uhr

Offener Themenabend – In Zusammenarbeit mit der Stadt Idstein
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Referent: Dr. Thomas Umscheid, Gefäßmediziner
Stadthalle, Löhlerplatz 15 in Idstein. Der Eintritt ist kostenfrei!

Dienstag, 23. März 19:00 Uhr

Mitgliederversammlung
Unionskirche in Idstein

Mittwoch, 9. Juni 19:00 Uhr

Offener Themenabend – In Zusammenarbeit mit der Stadt Idstein
Kooperationen – Die letzte Wegstrecke gemeinsam bewältigen
Referentin: Heinke Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin
Stadthalle, Löhlerplatz 15 in Idstein. Der Eintritt ist kostenfrei!

**Im Frühjahr an zwei Terminen,
jeweils 19 bis 21 Uhr**

Letzte Hilfe-Kurs: Jeder kann es lernen, einen ihm nahestehenden Menschen in der letzten Lebenszeit gut zu begleiten.
Anmeldung gerne per E-Mail: lhk@hospizbewegung-idstein.de

Wanderung für Trauernde

31.1. | 7.3. | 18.4. und 20.6. Treffpunkt s. Internetseite

Sonntagscafé für Trauernde

Termine s. Internetseite

JA, ich möchte Neues erfahren!

Diesen Hinweis finden Sie ab sofort auf unserer Internetseite. Auf der „Willkommen“-Seite. Hier können Sie sich zu unserem Newsletter anmelden. Folgen Sie ganz einfach dem Link und registrieren sich mit Ihren persönlichen Daten. Sie bekommen eine Bestätigung Ihrer Anmeldung und werden ab dann vier bis sechs Mal im Jahr über Veranstaltungen, Termine und Aktuelles aus der Hospizbewegung informiert. Erzählen Sie auch gerne Familie, Freunden, Bekannten und Kollegen von uns und unserem Newsletter.

Impressum

Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.
Fürstin-Henriette-Dorothea Weg 1, 65510 Idstein

Vereinsregisternummer: 5178
Telefonnummer: 06126–700 2713
E-Mail: info@hospizbewegung-idstein.de
Internet: www.hospizbewegung-idstein.de

V.i.S.d.P: Heinke Geiter und Anna C. Stassen
Layout: Mile Penava
Fotos: Pexels, Pixabay
Druck: Mühlsteyn Druck + Verlag in Elben
Erscheint: 2 x jährlich, Bezug: kostenlos

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin / des Autors wieder.
Wir danken Kiki Hagelweiß fürs Korrekturlesen!

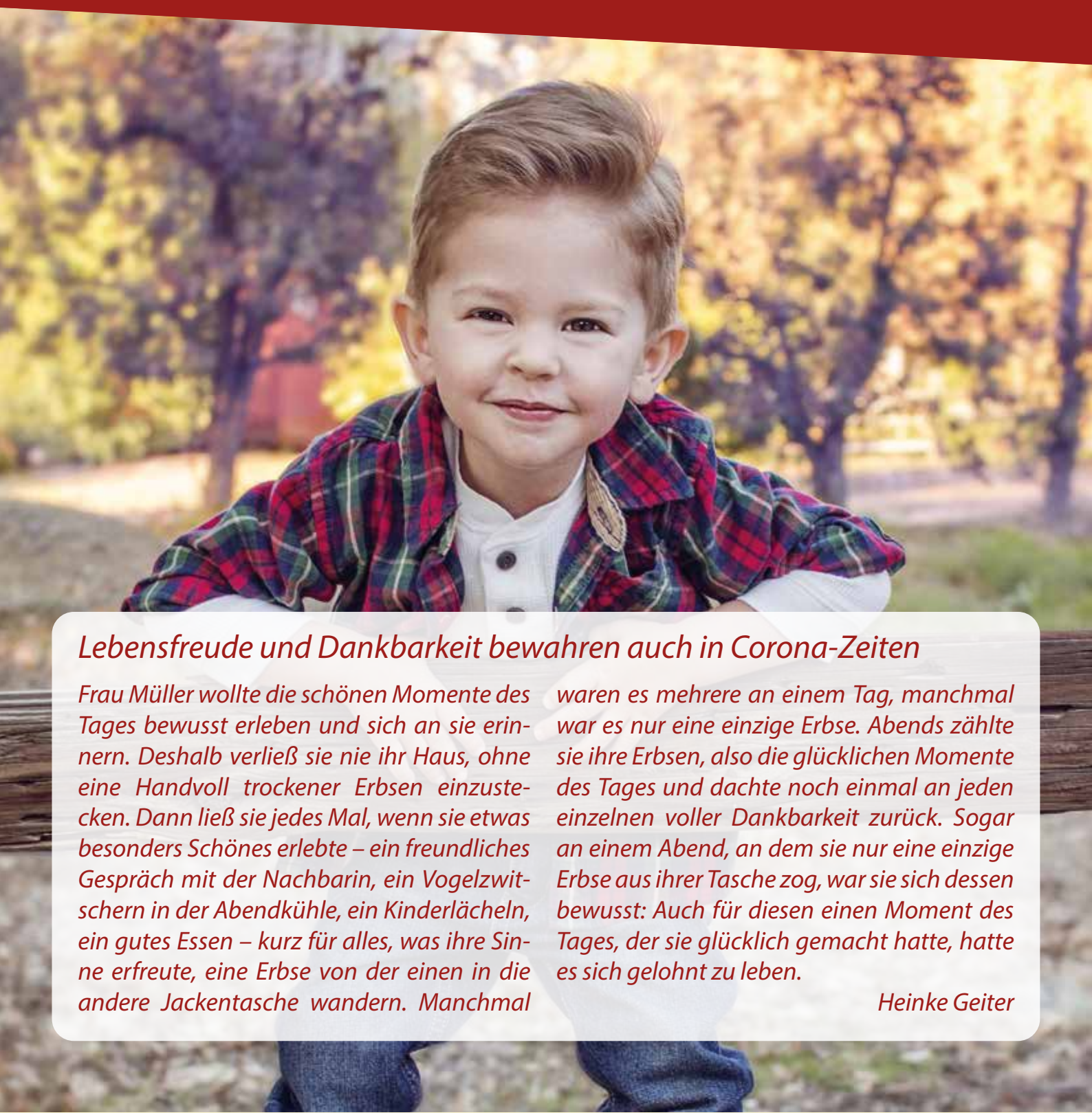
Möchten Sie den Dienst der Hospizbewegung in Anspruch nehmen?

**Benötigen Sie Hilfe oder eine Beratung?
Dies ist jederzeit möglich!**

Wenn Sie möchten, fördern Sie unsere Arbeit durch eine Geldspende. Auf Wunsch erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.

Spendenkonto:
vr Bank Untertaunus eG
IBAN: DE81510917000012116403
BIC: VRBUDE51

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied!
Der monatliche Mindestbeitrag beträgt 2 Euro.



Lebensfreude und Dankbarkeit bewahren auch in Corona-Zeiten

Frau Müller wollte die schönen Momente des Tages bewusst erleben und sich an sie erinnern. Deshalb verließ sie nie ihr Haus, ohne eine Handvoll trockener Erbsen einzustecken. Dann ließ sie jedes Mal, wenn sie etwas besonders Schönes erlebte – ein freundliches Gespräch mit der Nachbarin, ein Vogelzwitschern in der Abendkühle, ein Kinderlächeln, ein gutes Essen – kurz für alles, was ihre Sinne erfreute, eine Erbse von der einen in die andere Jackentasche wandern. Manchmal

waren es mehrere an einem Tag, manchmal war es nur eine einzige Erbse. Abends zählte sie ihre Erbsen, also die glücklichen Momente des Tages und dachte noch einmal an jeden einzelnen voller Dankbarkeit zurück. Sogar an einem Abend, an dem sie nur eine einzige Erbse aus ihrer Tasche zog, war sie sich dessen bewusst: Auch für diesen einen Moment des Tages, der sie glücklich gemacht hatte, hatte es sich gelohnt zu leben.

Heinke Geiter



Hospizbewegung
im Idsteiner Land e.V.