



Hallo...

Geht's noch?

**Vom Aushalten
und Durchhalten**

Hospizgruppe

„Südlicher Odenwald“

Dieses Heft wird Ihnen überreicht von der



Odenwälder Landstraße 1
64760 Oberzent – Rothenberg

Tel.: 06275 912049

www.hospizgruppe-odw-sued.de

Email: info@hospizgruppe-odw-sued.de

Wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen wollen, gibt es viele Möglichkeiten:

Wären Sie bereit, ***Zeit zu spenden?***

Fragen Sie nach dem nächsten ***Ausbildungskurs*** für ehrenamtlich mitarbeitende Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter.

Wären Sie bereit, uns ***finanziell zu unterstützen?*** Auch das hilft uns sehr!!

Empf.: Ev. Reg. Verw. Starkenburg-Ost
IBAN: DE46 5085 0150 0002 0078 00
BIC: HELADEF1DAS (Darmstadt)
Bank: Stadt- und Kreis-Sparkasse Darmstadt
Vermerk: RT 1417 - Hospizdienst

Hallo...

Geht's noch?

In den Mitteilungsblättern der Region und auf der Homepage der Hospizgruppe "Südlicher Odenwald" haben wir im Frühjahr 2021 - im Jahr 2 der „Corona Pandemie“ - eine siebenteilige Bilder/Plakatserie veröffentlicht. Selbstverständlich achten unsere MitarbeiterInnen auf die notwendigen Corona bedingten Schutz- und Hygienemaßnahmen. Darum konnten und können wir getrost unsere Unterstützung anbieten.

Wir haben gefragt: Was hilft Menschen, mit Belastungen und schwierigen Erfahrungen fertig zu werden? Es sind sieben Faktoren, welche die Kräfte unterstützen und stärken, die ein Aus- und Durchhalten ermöglichen:

- Ein stabiles und zuverlässiges **Netzwerk** **Seite 4**
- Die Akzeptanz der eigenen **Gefühle** **Seite 6**
- Die Fähigkeit, sich und seine Möglichkeiten realistisch zu **erkennen** **Seite 8**
- Sich selbst und sein Tun als bedeutsam und sinnvoll zu erleben: Du bist **Wichtig!** **Seite 10**
- Es hilft, wenn wir zurückgreifen können auf **Erfahrung** **Seite 12**
- Eine lebendige, wirkkräftige **Hoffnung** **Seite 15**
- Die Bereitschaft aus der "Ohnmachtserfahrung" auszusteigen und zu **Handeln** **Seite 18**

Mit Bildern zu diesen Themen möchten wir nun auch mit diesem Heft auf das Angebot der Hospizdienste hinweisen.

Netz- werk

Verzeihen Sie, dass ich Sie einfach so anspreche!

Wir kennen uns nicht. Vielleicht noch nicht? Aber vielleicht finden wir einen guten Grund, uns kennenzulernen?

Warum das für Sie interessant sein könnte?



Ich will mit den folgenden kleinen "Plakaten" in diesem Heft versuchen, Ihnen das Anliegen der Hospizarbeit und das Angebot unserer Gruppe zu erklären.

„Wir“ – das sind Männer und Frauen in ehrenamtlich bürgerschaftlichem Engagement, die eines verbindet: Wir haben großen Respekt vor dem Lebensweg und den Lebenserfahrungen Anderer. Leben in seiner Vielfalt ist uns kostbar und wertvoll. Wir wünschen uns, dass die Würde eines jeden Lebens in jedem Lebensabschnitt erkennbar bleiben möge.

Wir wissen aber auch, dass es Zeiten gibt in denen Leben besonders anstrengend ist. Dabei haben wir vor Allem die

Zeit im Blick, in der das letzte große Lebensthema seinen Raum beansprucht: Abschied nehmen und Sterben.

Wir wissen, dass Pflege über einen langen Zeitraum mit viel Liebe und Hingabe geschenkt wird. Wir wissen aber auch, dass sie erschöpfend sein kann und Kräfte verzehrt. Oft haben wir gesehen, dass die Fürsorge für einen schwerstkranken und sterbenden Menschen den Sorgetragenden kaum noch Raum lässt, der Sorge um sich selbst die not-wendende Aufmerksamkeit zu schenken.

Darum bieten wir Ihnen unsere Zeit an: Wir möchten Ihnen hier und da Zeit für sich selbst ermöglichen.

Und: Wir möchten den schwerstkranken Menschen und den pflegenden An- und Zugehörigen Gesprächspartner sein. Wir wissen Dinge nicht besser – aber wir hören Ihnen zu.

Wir denken mit Ihnen nach. Und wir wollen Ihnen helfen, notwendige Entscheidungen verantworten zu können.

Gerne sind wir mit Ihnen gemeinsam auf dem Weg.

Fühlen

Wie schön, dass Sie einen Menschen in dieser besonderen Lebenszeit pflegen und begleiten. Sicher tun sie das gerne, denn es ist ein Mensch, der ihnen wertvoll ist. Dennoch ist es eine Zeit, die unter einem schwierigen Thema steht: Abschied.

Unterschiedlichste Gedanken gehen einem in einer solchen Zeit durch den Kopf:

Da können dankbare Erinnerungen sein an das, was man nehmen durfte.

Da kann wirk-mächtig und wirk-kräftig der Wunsch sein, die eigene Zuneigung und Liebe dem Anderen angemessen zu zeigen und „etwas zurückzugeben“.

Da mögen manches Mal ratlose und rastlose Gedanken und Fragen durcheinanderkreisen. Besonders, wenn man mit Vermutungen umgehen muss, weil ein Gespräch so schwierig geworden ist. Manchmal vielleicht sogar wachsen sich dabei die Ratlosigkeit und die erlebte Ohnmacht zur Verzweiflung aus.



Da mag Angst sein: Angst um den, der stirbt. Aber auch die Angst um sich selbst: Wie wird da sein – ohne...

Und was, wenn Müdigkeit und Erschöpfung die Kräfte verzehren?

Sie wären nicht die Einzigen, die in einer solchen Zeit erleben, wie die unterschiedlichsten Gefühle in Ihnen rotieren: Angst und Hoffnung lösen sich ab; Augenblicke der Schwäche führen einen verwirrenden Reigen auf mit dem Gefühl von Zuversicht und Stärke.

Und alles kommt einem merkwürdig und fremd vor. Worte fehlen...

Es ist wichtig, die Gefühle ernst zu nehmen. Und es ist wichtig, sich für sich selbst Zeit zu nehmen, um die Gefühle zu verstehen. Manchmal ist dazu ein „geschützter Raum“ hilfreich, in dem man reden und Worte ausprobieren kann.

Wenn wir Sie in diesen Raum begleiten dürfen, dann wissen wir natürlich nicht, welche Worte Ihre Situation ganz erfassen könnten. Aber wir begleiten Sie gerne im Schweigen und im Hören.

Und gerne suchen wir mit ihnen nach den richtigen Worten. Nach Worten, die Ihnen helfen können, sich selbst zu begreifen...

Es ist uns wichtig, wie es Ihnen damit ergeht, einen Abschied zu ertragen, der sich unumkehrbar ankündigt.

Es ist uns wichtig, ob es geht für Sie mit diesem Karussell der Gefühle...

Gerne sind wir für Sie da!

Erkennen

Es zeichnet Menschen aus, wenn sie ihre Zuneigung auch als sorgende Begleitung in einer herausfordernden Zeit verschenken.

Sie tun das gerade?

Sie ertragen gemeinsam mit einem Menschen, der Ihnen wertvoll ist, diese außergewöhnliche Lebenszeit, die die Aufgabe stellt, Leben mit Krankheit und Sterben zu gestalten?



Es ist eine jeder Hinsicht besondere Zeit! Viele Menschen haben in einer solchen Zeit Ursache gefunden, über sich selbst zu staunen. Da sind auf einmal Verrichtungen nicht nur möglich sondern sogar selbstverständlich, die noch vor einem halben Jahr unvorstellbar waren. Manch ein Gedanke beginnt mit den Worten: „Ich hätte nie gedacht, dass...“. Ist es angemessen und erlaubt, stolz auf sich zu sein?

Andere erleben eine solche Zeit ganz anders. Mit hohen Erwartungen an sich selbst haben sie sich der Aufgabe gestellt. Dann stellt sich heraus, die Erwartungen waren zu hoch. Enttäuschung, Angst, Schuldgefühle fangen an zu rumoren. Und manch ein Gedanke beginnt mit den Worten: „Wie lange kann ich das noch ...“

Ist es dann angemessen und erlaubt, Grenzen neu zu setzen. Kann ich und muss ich um jeden Preis „über mich hinauswachsen“?

Ein kranker und sterbender Mensch wird Vergleichbares denken und fühlen: Bin ich eine Last? Darf ich diese Fürsorge und diese geschenkte Zeit einfach so nehmen?

Mit wem kann man diese Fragen teilen? Scham über erlebte Schwäche und gefühlte Schuld lässt Menschen schweigen.

Und wem kann ich meine Dankbarkeit und meinen Stolz auf meine Möglichkeiten erzählen? Ich will nicht überheblich wirken. Auch hier macht Scham ein Reden schwierig.

Manchmal ist es hilfreich, mit jemandem von „Außen“ seine Gedanken zu teilen. Und wenn man sich in das Reden traut, darf oft auch Erkenntnis wachsen über das, was man kann, was man eben nicht kann und warum es guten Sinn macht, seine Grenzen ernst zu nehmen...

Es ist uns wichtig, dass Sie einen Raum und ein Gegenüber haben, um offen und frei reden zu können. Wie gut, wenn Sie sich vielleicht neu entdecken und sich neu erkennen können. Aber auch: wie gut, wenn in dem Gespräch die Bestätigung wachsen kann, dass Sie gut einig sein können, mit dem was sie tun.

Gerne sind wir für Sie da!

Wichtig

*"Du bist wichtig, weil du **DU** bist und du bist bis zum letzten Augenblick Deines Lebens wichtig."*

Cicely Saunders

Du bist wichtig! Das ist ein Satz, der eine merkwürdige Ambivalenz auslöst.

Es tut gut, einen solchen Satz zu hören. Es tut gut zu wissen, dass man für jemanden von Bedeutung ist, dass das eigene Tun und Handeln einen Widerhall findet in Zuneigung, Liebe und Achtung.

Gleichzeitig löst dieser Satz bei manchen auch Scham oder Beklemmung aus. Fragen drängen sich auf: Werde ich da wirklich richtig wahrgenommen? Wie kann ich dieses positive Bild bestätigen? Was wird jetzt von mir erwartet?

Wenn Menschen ein unwiederbringliches und unwiederholbares Stück eines Lebensweges miteinander teilen, dann bekommen solche Sätze ein ganz besonderes Gewicht. Vielleicht möchte ein Teil dieser Weggemeinschaft nicht zur Last werden und weist darum Unterstützungsangebote zurück. Vielleicht sieht das andere Teil in der Unterstützung und Fürsorge die unwiederbringliche Möglichkeit Dankbarkeit und Liebe zu zeigen und will sie darum unbedingt an die Frau und an den Mann bringen.



Beide begründen ihre Haltung mit dem gleichen Satz: Du bist wichtig! Und sie meinen damit genauer: Du bist mir wichtig!

Es ist manchmal schwierig, die Anliegen beider Weggefährten „unter einen Hut“ zu bringen. Die liebevolle Fürsorge hat für beide Weggefährten ihre Berechtigung. Gesunde sorgen sich berechtigterweise um Kranke. Genauso berechtigt ist die Sorge der Kranken um die Gesunden. Die Zurückweisungen von liebender Fürsorge kann für beide Seiten etwas Liebloses und Schmerzhaftes haben.

Gerade in der Zeit, die vom Abschiednehmen und von krankheitsbedingten Begrenzungen geprägt ist, ist oft die liebevolle Sorge um und für einen anderen Menschen das Einzige, was dem eigenen Leben Bedeutung und Wert gibt.

Umso mehr schmerzt es, wenn einem dieses Sorgen verweigert wird. Wer bin „Ich“, wenn mein „Ich“ nicht in einer ausgewogenen Beziehung zu einem „Du“ steht? Dazu gehören auf beiden Seiten das Geben und das Nehmen.

Liebe ist ein Kind der Freiheit. Ein „Ich“ erlebt die Wahrhaftigkeit der Liebe eines „Du“, wenn dieses „Du“ sich immer wieder aus freien Stücken dem „Ich“ zuwendet. Das „Ich“ braucht die Gewissheit, dass Liebe nicht aus Pflichtgefühl geschenkt werden.

Hospizgruppen sind bereit, an dieser Stelle ein wertvolles Angebot zu machen. Ihr Einsatz will beiden Weggefährten Freiräume öffnen. Die Liebe und Zuneigung der beiden bekommt den Raum für Freiheit: Dem Pflegenden wird die Freiheit ermöglicht, eine Zeit „außer Haus“ zu haben. Dem Kranken und Sterbenden wird die Freiheit ermöglicht, Fragen und Gedanken zu sortieren, mit denen er oder sie sich dem sorgenden Menschen (noch?) nicht offenbaren kann.

Sprechen Sie uns an. Gerne sind wir für Sie da!

Erfahrung

Kennen Sie diese Art von staunenden Sätzen:

Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal...?

Ich finde solche Sätze spannend. Sie erzählen ganze Geschichten.

Eine Geschichte könnte so aussehen:

„Im Grunde bin ich zutiefst dankbar, wie mein Leben bisher gelaufen ist. Ich hatte Zeit und Raum, mich zu entwickeln, meine Begabungen zu nutzen und einen Platz zu finden, an dem ich mich mit meinen Stärken und Interessen gut einbringen konnte. Eigentlich war dies alles ohne große Probleme möglich. Zumindest waren die Probleme aus heutiger Sicht eher gering. Jedenfalls stand ich nie vor Herausforderungen wie jetzt.

Sicher, es gab auch Augenblicke, in denen ich mir Gedanken gemacht habe. Augenblicke, in denen ich die plötzliche Erkenntnis hatte: Das alles, was du hast, was du tun kannst und was du sein kannst, ist nicht selbstverständlich. Manchmal entstanden solche Augenblicke dadurch, dass mich das Schicksal von Menschen in meinem Bekanntenkreis berührt hat. Da brach auf einmal eine Krankheit oder ein



Unfall mit ungeheurer Urgewalt in ein Leben ein. Und nichts mehr war so wie vorher.

Neben der ehrlichen Anteilnahme an dem fremden Schicksal stand einerseits die Erleichterung darüber, dass es das Schicksal anderer ist.

Andererseits war da aber auch die sorgenvolle Frage, ob die eigene Kraft ausreichen würde, Pflege, Schmerz, Einsamkeit, Angst Ohnmacht, den aufreibenden Wechsel von Hoffen und Bangen zu ertragen.

Und heute?

Heute stecke ich selber in einer solchen Geschichte und bin erstaunt: Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal Kraft habe, eine solche Pflege zu leisten. Ich hätte nie gedacht, dass ich einmal für diesen anstrengenden Wechsel von Angst, Verzweiflung und Hoffen genug Geduld aufbringe.

Meistens jedenfalls..."

Eine solche Geschichte macht deutlich:

Das, was Menschen in dauerhaftem und belastendem Pflegealltag oder in der Auseinandersetzung mit dem Sterben eines wertvollen Menschen erleben, ist immer neu und unvergleichlich.

Und es ist gut so, dass wir nicht ein ganzes Leben mit der Auseinandersetzung mit Leiden zubringen müssen. Es ist gut so, dass, wir lange gute Zeiten haben, in denen wir unser Leben als Zeit des Werdens und Wachsens begreifen.

Menschen lernen. Lebenslang. Und jede Erfahrung, die wir machen, leistet ihren Beitrag, uns auf die kommenden Aufgaben und Ereignisse vorzubereiten.

Ich glaube, das gilt auch für die Aufgabe, sich mit Krankheit und Sterben auseinanderzusetzen. Ich glaube, dass die meisten von uns Erfahrungen haben, die ihnen in dieser Zeit helfen können.

Es mag sein, dass diese Erfahrungen nicht offen vor uns liegen. Wenn wir Lebenseindrücke betrachten wollen, dann filtern wir unsere Geschichten nur selten mit Rastern wie: „Sterben“, „Abschied“, „Krankheit“, „Leiden“ oder Trauer.

Es braucht dazu vielleicht einen geschützten Raum und ein vertrauliches Gespräch. Es braucht dazu vielleicht die Freiheit, Erinnerungen an- und auszusprechen, die man bislang eher unsicher oder schamvoll beiseitegelegt hat.

Gerne möchten Mitarbeitende in den Hospizgruppen Ihnen helfen, einen solchen „geschützten Rahmen“ zu finden, in dem Sie sich erinnern und entdecken können: Ich habe doch eine Ahnung davon, was ich kann und wie dieses oder jenes gehen kann. Und: ich habe eine Ahnung, wie ich mir die Kraft für mein Tun erhalten kann.

Wir sind überzeugt: Sie wissen und spüren, was Sie können und was sie brauchen. Oder auch: was Sie nicht können und nicht brauchen.

Wenn wir Sie dabei unterstützen dürfen, Ihre Lebenserfahrung in der Zeit von Sterben und Abschied zur Wirkung zu bringen, sind wir gerne für Sie da!

Hoffen

Haben Sie Sehnsüchte?

In der Regel richtet sich unsere Sehnsucht auf Dinge die wir begehren, die uns aber nicht zur Verfügung stehen.

Vielleicht ist ein geliebter Mensch verstorben? Ist die Sehnsucht nach ihm darum hoffnungslos?

Wir wissen: jede Verletzung und jede Krankheit verändern unseren Körper und auch unsere Seele. Ist Genesung eine hoffnungslose Sehnsucht?

Was ist eigentlich Hoffnung?

Und: ist Hoffnung dann erfüllt, wenn Sehnsüchte in Erfüllung gegangen sind?

Spüren Sie doch einmal einer Erfahrung nach, in der Ihre Hoffnung gestärkt wurde.

*

Erinnern Sie Hoffnung oder Sehnsucht? Und was wäre der Unterschied?



Für mich ist es so: Zur **Sehnsucht** gehört eine sehr konkrete Vorstellung, was mir widerfahren soll. **Hoffnungen** sind für mich unbestimmter.

Die **Summe meiner Hoffnung** könnte ich so fassen: Ich hoffe, mein Leben gelingt, und hat für mich und idealerweise auch für andere Wert und Bedeutung.

Wie genau das geschieht, kann ich heute noch nicht mit letztgültiger Gewissheit sagen. Da geschieht auf dem Weg so Vieles: Lernen, Wachsen, Versuch, Irrtum, Erfolg, Enttäuschung, Versöhnung, Streit, Frieden...

Ich habe die Hoffnung, dass Leben gelingen kann – ohne zu wissen, wie die Erfüllung der Hoffnung aussehen wird! Tatsächlich ist Hoffnung für mich darum realistischer, als es Sehnsucht sein kann. Sehnsucht beschreibt einen Traum. Hoffnung nimmt ernst, dass Leben Veränderung ist.

Was also stärkt die Hoffnung?

Meine Lebenserfahrung lässt mich sagen:

Hoffnung wird dort gestärkt, wo ich mit meinen Anliegen – auch mit meinen Sehnsüchten! – ernst genommen werde. Hoffnung wird mir dort gestärkt, wo Andere nicht vor meiner Krankheit oder meiner erschreckenden Lebenssituation zurückweichen.

Wenn Sie gerade die sorgende Aufgabe von Pflege wahrnehmen, oder vielleicht selbst auf sorgende Hilfe angewiesen sind, dann wissen Sie es vielleicht:

Die Hoffnung derer, die in einer Krankheit mit dem Leben und dem Sterben ringen, wird gestärkt, wenn jemand bei ihnen ist

und sie spüren lässt: Du bist mir wichtig: in "guten wie in bösen" Tagen.

Es ist heilsam, eine solche Gewissheit haben zu dürfen. Und hoffnungsvoll. Nicht nur in der Verbundenheit von Ehepaaren!

Hoffnung wird gestärkt, wo Sicherheit gegeben wird: Wir halten das gemeinsam aus! Wir finden gemeinsam einen Weg, mit dieser Lebensaufgabe umzugehen.

Die Mitarbeitenden in Hospizgruppen haben es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen dabei zu unterstützen, sich die Hoffnung zu bewahren. Gerne sind sie mit schwerstkranken und sterbenden Menschen und deren Angehörigen im Gespräch, um gemeinsam mit ihnen Möglichkeiten zu finden, wie auch schmerzhaft und leidbesetzte Erfahrung ausgehalten werden kann.

Gerne finden sie mit Menschen Wege, wie Leben auch „dennoch“ gestaltet werden kann.

Wenn wir Sie dabei unterstützen dürfen, sprechen Sie uns an.

Handeln

Wie geht es Dir? Manchmal eine Frage, auf die man keine Antwort zu geben weiß. Wie soll es schon gehen? Leiden und Krankheit sind für Patientinnen und Patienten, wie auch für deren An- und Zugehörige nur schwer zu ertragen.

Hilf- und ratlos neben einem Menschen zu stehen, den wir lieben,

tut weh. Gerne würde man helfen. Aber was könnte man tun? Aber wie, wenn nichts geht?

Je länger eine solche Frage ohne Antwort bleibt, umso mehr drängt sich das Gefühl auf, ausgeliefert und ohnmächtig zu sein. Selbst starke Menschen erleben sich auf einmal als klein und schwach.

Vielleicht kennen Sie das: Untätigkeit oder auch nur das Gefühl, zur Untätigkeit verdammt zu sein, ist wie ein Strudel. Sind wir einmal in seinen Sog geraten, zieht es uns hinab in die Tiefen der Verzweiflung. Manchmal scheint es aber, dass wir verkehrte Maßstäbe anlegen. Wir möchten die große



Umkehr herbeiführen, dass alles wieder wie vorher ist. Das wird und kann nicht eintreten.

Weil unsere Erwartung zu groß ist, übersehen wir, was wir noch immer tun können. Eine Situation nicht grundlegend ändern zu können, bedeutet nicht, dass wir nichts können. Gerade in der Zeit, in der unsere Möglichkeiten weniger werden, werden scheinbar kleine Dinge wertvoll! Uns mögen sie vorkommen wie eine Kleinigkeit. Aber für die Empfänger dieser vermeintlichen Kleinigkeit können sie groß und bedeutsam sein:

- das Fenster zu öffnen und frische Luft in einen Raum zu lassen;
- eine sanfte Berührung;
- mit einem kühlen und feuchten Tuch die Stirn benetzen und Schweiß abwischen;
- die Hand halten und tragen;
- sanftes Streicheln an dem Oberarm oder der Schulter;
- bei einem sehr vertrauten Menschen die sanfte Berührung am Fuß;
- eine kleine Massage am Unterarm...

Sie kennen den Menschen, für die sie Sorge tragen. Wenn Sie sich erinnern, was in seinem/ihrem Leben bisher wichtig war, dann werden Sie auch Dinge finden, die gut tun:

Der Duft von Kräutern erinnert Sie an einen Urlaub im Allgäu? Mit einem Duft kann man „Danke“ sagen für das, was man gemeinsam erleben durfte!

Mit einem Bild vom Meer kann man erzählend zurückkehren an einen Abend an der Nordsee und in der Erinnerung noch einmal dankbar sein für das Rauschen des Meeres!

Und dann: Spüren Sie, wie diese Dinge nicht nur die damit beschenkte Person, sondern auch Sie selbst verändern!?

Es tut gut, zu entdecken, dass man nicht ohnmächtig ist, sondern handeln kann. Sie entdecken dabei, dass nicht „die Dinge“, sondern dass Sie selbst „Kapitänin oder Kapitän auf dem eigenen Lebensschiff“ sind.

Der Wunsch der Mitarbeitenden in Hospizgruppen ist es, Andere dabei zu unterstützen, ihre Möglichkeiten zu entdecken, Dinge in die Hand zu nehmen. Wir möchten Sie dabei unterstützen, aus der Ohnmacht in das Handeln zurückzukehren, denn das geht!

Wenn wir Sie unterstützen dürfen, sprechen Sie uns an.

Raum für Ihre Notizen:

Wertvoll zu erinnern:

Was ich fragen möchte:



Die **Hospizgruppe „Südlicher Odenwald“** ist eine Arbeitsgruppe der Evangelischen Kirchengemeinde Rothenberg

Verantwortlich für den Text in diesem Heft:

Reinhold Hoffmann, Pfarrer, Pall.-Care-Fachkraft, Letzte-Hilfe-Kursleiter, Paartherapeut (SIH)