

WIR IM HOSPIZ

Nr. 18

Ausgabe April 2019

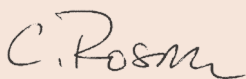
**Liebe Mitglieder,
liebe Freunde des Fördervereins!**

Wer einmal in einen Unfall verwickelt war, dem ist vielleicht klar geworden, wie schnell von einem auf den anderen Moment alles vorbei sein kann. Unser Lebenslicht ist fragil.

Wer ins Hospiz kommt, der weiß, dass seine Lebenszeit begrenzt ist. Das Leben mit allen und allem was uns umgibt, läuft aus. Um Krankheiten, Schmerzen und Sorgen wird sich gekümmert. Zuwendung und emotionale Stabilisierung sollen die verbleibenden Tage erträglich machen. Diese Zuversicht ist auch für uns, die noch nicht an der Schwelle des Lebens stehen eine Beruhigung.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Übergang in den kommenden Frühling.

Ihr



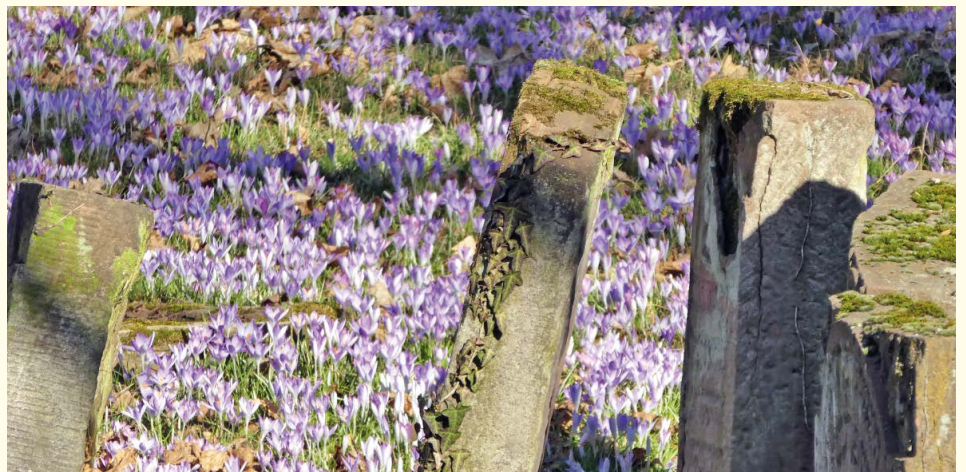
Prof. Dr. Rosak

Aus dem aktuellen Inhalt
- Wann fängt Abschied an?
- Abschied ist Arbeit
- Von Schicksalsschlägen bis hin zu neuen Zielen

Unsere achtzehnte Ausgabe von „Wir im Hospiz“ widmen wir dem Thema „Abschied“.

Wann fängt der Abschied an?

Wenn ich das Zimmer eines Patienten im Hospiz verlasse, weiß ich nie, ob ich ihn am nächsten Tag wieder lebend antreffen werde. Ich verabschiede mich deshalb nicht mit „Auf Wiedersehen oder bis morgen“, sondern ich wünsche ihm „einen schönen Nachmittag“ oder „eine gute Nacht“. Patienten fragen mich manchmal, ob ich noch einmal rein schaue? – Oft höre ich aus dieser Frage: Gibt es ein Wiedersehen?



Jüdischer Friedhof neben dem Hospiz / Foto: D. Müller

Angehörige der Patienten möchten informiert werden, wenn sich der Zustand „verschlechtert“. Frage ich nach, ob sie mit „Verschlechterung“ den bevorstehenden Tod meinen, löst diese direkte Frage meist eine emotionale Reaktion aus. Es ist wichtig das Wort Tod auszusprechen. Dann ist benannt, womit wir in nächster Zeit konfrontiert werden: mit dem endgültigen, unwiederbringlichen Verlust eines Menschen.

Keiner möchte darüber reden

Sterbende und Angehörige wissen um das bevorstehende Ende des Lebens, doch keiner will es dem anderen gegenüber aussprechen; ihm nicht wehtun. Nein, es ist noch nicht so weit. – Aber wann ist es denn soweit? Endgültiger Abschied tut weh, ja man kann fast von einem körperlichen Schmerz sprechen. Es brennt, schießt ein, schneidet scharf, treibt Tränen heraus und nimmt einem den Atem. Das will ich dem

Fortsetzung auf S. 2

anderen doch nicht antun! Überhaupt nicht. Doch nicht heute. Doch nicht jetzt. Wir haben doch noch Zeit, oder? Wann fängt das Abschied nehmen an? Welche Erfahrungen habe ich mit Abschieden in meinem Leben? Wovon habe ich mich schon verabschieden müssen? Was ist mit dem Abschied von meiner Jugend, meiner Gesundheit, meinen Träumen, meinen Lebensplänen? Wie habe ich bisher meine Abschiede von Menschen gestaltet, die mir wichtig waren und die mir unwiederbringlich abhanden kamen? Wie ging es mir, erfahren zu müssen, dass ein mir lieb gewordener Mensch unerwartet gestorben ist? Vielleicht wollte, aber konnte ich mich nicht von ihm verabschieden? Wir erleben unsere Ohnmacht gegenüber dem Unwiederbringlichen. Vielleicht fühlen wir auch Schuld und Scham, etwas versäumt zu haben. Manchmal spüren wir, dass der Tod des anderen Menschen auch eine Befreiung ist – zumindest vom Miterleben seines Leidens und seiner Bedürftigkeit und gestehen uns dieses Gefühl nicht ein. Vom Tod eines nahestehenden Menschen zu erfahren oder ihn mit zu erleben, konfrontiert uns mit einer Vielfalt an Gefühlen. Wir werden uns der Bedeutung bewusst, die dieser Mensch für uns hatte und spüren unsere eigene Endlichkeit.

Bevor es zu spät ist ...

Warum soll ich mir das nicht bewusst machen und warum soll dieser Mensch meine Gefühle nicht erfahren, bevor er gestorben

ist? Das wäre dann: einen Abschied zu geben! Das kann ich auch tun, wenn der andere noch nicht bereit ist zum Abschied geben, wenn er mich noch keinen Abschied von ihm nehmen lässt. Aber warum denn „einen“ Abschied? Abschied nehmen ist ein Prozess in vielen kleinen Schritten. Und da es eine große Herausforderung ist, sich endgültig von einem Menschen zu verabschieden, muss ich beizeiten anfangen, diesen Abschied zu üben.

In der palliativen Pflege ist mir klar geworden, dass ich meine Arbeit so gestalten muss, als gäbe es kein Morgen. Es gilt nur der gegenwärtige Moment, den ich gestalten. Dieser Augenblick genießt meine gesamte Aufmerksamkeit, denn er ist unwiederholbar und unwiederbringlich. Wenn ich mich von dem Patienten oder Angehörigen verabschiede, ist es generell ein Abschied für immer. Auch wenn es ein Wiedersehen geben kann. – Aber kann ich mir da so sicher sein? Kann ich mir so sicher sein, wenn ich mich morgens von meinem Mann verabschiede, dass ich ihn am Abend lebend wiedersehe? Nicht nur in der palliativen Pflege, sondern überhaupt im Leben gilt nur der jeweils gegenwärtige Moment. Der ist da, während die Vergangenheit geschehen ist und die Zukunft noch aussteht. Entsprechend genießt der allgegenwärtige, unwiederholbare und unwiederbringliche Moment meine gesamte Aufmerksamkeit. – Denn das bedeutet für mich: Abschied leben.

Adelheid von Herz



Foto: D. Müller

Abschied ist Arbeit

„Jetzt geht es mir besser. Ich habe die ganze Zeit gespürt, dass da etwas fehlt. Ich danke Ihnen für diesen Gottesdienst.“ Die alte Dame umarmt mich nach dem monatlichen Gedenkgottesdienst. Noch verstehe ich nicht, was sie bewegt. Als wir uns setzen, erzählt sie mir ihre Geschichte.

„Wir wollten es uns ersparen ...“

Die Frau ist deutlich über 80. Ihr Mann ist vor drei Wochen im Hospiz gestorben. Die einzige Angehörige, die sie in der Zeit des Abschiedes begleitet hat, ist ihre Schwester. Auch sie ist Witwe. „Es gibt ja niemanden mehr. Dass wir ein anonymes Grab wählen, war ohnehin klar. Und da dachten wir, wir ersparen uns auch die Trauerfeier.



10 JAHRE
EVANGELISCHES HOSPIZ
FRANKFURT AM MAIN
2009
2019

 **Im November 2009**
wurde der erste Patient in das Evangelische Hospiz aufgenommen. Wir blicken auf 10 Jahre der Arbeit zurück.

 **Im Sommer 2019**
soll aus diesem Anlass eine Festschrift erscheinen, die das Hospiz aus unterschiedlichen Perspektiven darstellt, sowie Aufgaben und Ziele für die Zukunft deutlich macht.

 **Am 12. Oktober**
findet in der Diakoniekirche Weißfrauen ein Festgottesdienst statt. Diesen gestaltet Prodekanin Dr. Ursula Schoen zusammen mit dem Hospizteam.

 **Am 23. November**
wird in der Evangelischen Akademie Frankfurt bei einer öffentlichen Veranstaltung die Bedeutung der Vernetzung in der hospizlichen und palliativen Arbeit diskutiert.

Das hätte uns nur noch mehr aufgeregt ...“ Der Verstorbene wurde im Hospiz abgeholt und im Krematorium eingeäschert. Die Asche wurde anonym von einem Friedhofsangestellten beigesetzt. Die Witwe versuchte, sich ihr Leben ohne ihren Mann einzurichten. Doch es gelang nur schwer. Was fehlte, merkte sie im Gedenkgottesdienst des Hospizes. Sie war mit ih-

Fortsetzung auf S. 3

rer Schwester gekommen. Der Name ihres Mannes wurde vorgelesen und eine Kerze für ihn angezündet. In diesem Moment konnte sie hemmungslos weinen. Das war schmerzlich, aber befreiend.

Abschied nehmen, Schritt für Schritt

Trauer ist sehr anstrengend. Und manchmal denkt man, man könne sich diese Anstrengung sparen. Einfach irgendwie weitermachen, sich neu einrichten. Das gelingt oftmals nicht. Dann braucht man ein Ritual, dass der Trauer einen Rahmen gibt. Das kann u. a. die Aussegnung im Hospiz sein. Wenige Stunden nach dem Tod stehen die Betroffenen am Bett. Sie sehen den leblosen Körper und beginnen zu begreifen, was passiert ist. Die uralten Worte eines Psalms, eine kurze Meditation, ein gemeinsames Vaterunser. Nicht länger als sechs oder sieben Minuten. Aber es ist wichtig,

sich diese Zeit zu nehmen und sich dieser Anstrengung auszusetzen, um so den eigenen schmerzenden Erinnerungen begegnen zu können. Ein weiterer wichtiger Schritt kann die Trauerfeier sein. Der Verstorbene ist für uns bereits weiter weg – er liegt in einem Sarg. So ist er nicht mehr für uns sichtbar. Dafür sind verschiedene Begleiter aus dem Leben des lieben Menschen gekommen. Jeder erinnert an einen Abschnitt dieses Lebens, was aber auch anstrengend sein kann. Und schließlich der Gedenkgottesdienst im Hospiz. – Noch einmal an diesen Ort gehen, sich noch einmal erinnern an die schweren Stunden des Abschiedes und gleichzeitig wahrnehmen: ich bin nicht allein mit meiner Trauer. Denn oftmals verbindet uns ein gemeinsames Band der Trauer, auch wenn wir uns kaum kennen.

Abschied strengt an!

Wir alle haben unsere eigene, persönliche Art, Abschied zu nehmen. Da können sehr unterschiedliche Rituale und Gebräuche hilfreich sein. Ganz ohne geht es selten. Denn in einer Situation, in der ein Teil meiner Welt zusammengebrochen ist, brauche ich einen festen Rahmen und einen geschützten Ort, wo ich meine Gefühle ausleben kann. Manche wollen das vermeiden. Sie scheuen das Überkommene, das Altmodische, das sie mit einem Ritual verbinden. Und sie möchten auch die Anstrengung der „Trauerarbeit“ vermeiden. Sie wollen die Erinnerungen nicht zulassen, die so viel Schmerz verursachen kann. Die meisten stellen fest: Es gelingt nicht. Es braucht einen Abschied, auch wenn er anstrengend ist. Gerne möchte man es vermeiden, aber ersparen kann man es sich nicht.

Reinhold Dietrich

„Lebe so, als müsstest du sofort Abschied vom Leben nehmen, als sei die Zeit, die dir geblieben ist, ein unerwartetes Geschenk.“

Marc Aurel

Von Schicksalsschlägen bis hin zu neuen Zielen

Im März 2016 erlitt mein Vater einen schweren Schlaganfall. Äußerlich ging es ihm gut. Er schien nur zu schlafen, aber er reagierte nicht. Einige Wochen Reha brachten keine Besserung. Aufgrund seiner eindeutigen Patientenverfügung riet uns die Ärztin, über ein Hospiz nachzudenken.

Dass es wirklich so schlimm war, war uns erst in den letzten Wochen klar geworden. Doch es war ein Schock für uns, dass sein Tod nicht einfach so käme, sondern dass wir als Familie seinen Wunsch nach Einstellen der Nahrung umsetzen sollten.

Eine schwierige Entscheidung

Wir holten noch weitere Beratungen ein und entschieden uns, seinen Willen umzusetzen. Wir waren sehr erleichtert, dass in Hospizen die Patienten menschlich und fachlich hervorragend versorgt werden. Das ist zu Hause kaum möglich. Meine schwerkranke Mutter musste ihren Mann weder „abschieben“, noch ihn selbst auf Kosten ihrer Lebenserwartung bis zu seinem Tod zu Hause pflegen.

Auch das „Verhungern lassen“ verlor seinen Schrecken. Wir lernten, dass Ablehnung bzw. Verzicht auf Nahrung oft natürliche Begleiter und Schutzfunktionen des schwerkranken Körpers sind. Im Hospiz hat man die Erfahrungen, wie Schmerzen und Durstgefühle gelindert werden können. Wir hatten jedoch aufgrund von Wartelisten in den Hospizen wenig Hoffnung auf eine baldige Aufnahme. Jede „Zwischenstation“ vor dem Hospiz wäre eine zusätzliche Belastung für alle.

Eine traurige Pflicht

Wir stellten uns nun der Pflicht, mit meinem Vater zu reden. Wir wissen nicht, was zu ihm durchdrang. Er ließ keine Zustimmung erkennen, aber er äußerte auch kei-



Foto: D. Müller

ne Reaktion von Missfallen oder Angst. Als Angehörige hatten wir damit unseren Frieden gefunden und alles getan, um uns in der schweren Entscheidung sicher zu sein.

Fortsetzung auf S. 4

Einen Tag nach der Aufnahme im Evangelischen Hospiz wirkte mein Vater völlig entspannt. Er schlief auch ohne die künstliche Ernährung friedlich. Trotz der angespannten Situation empfanden wir sowohl die Atmosphäre als auch die Betreuung im Haus für alle als einen Segen. Nach zwei Wochen erhielt ich bei der Arbeit einen Anruf, dass es ihm schlechter geht. Als ich dann im Hospiz eintraf, war er bereits friedlich verstorben.

Der nächste schwere Schritt

Neun Monate nach dem Tod ihres Mannes wurde die COPD (chronische Atemwegserkrankung) meiner Mutter so schlimm, dass ihr nichts mehr half. Sie litt permanent unter massiver Erstickenot. Seit der Erfahrung mit dem Hospiz in Frankfurt sagte sie öfter: „Genau da will ich auch hin, wenn es mal nicht mehr anders geht!“. Sie kam schwach, aber sichtlich erleichtert, im Hospiz an. Wir erwarteten nicht, dass sie noch lange leben würde. Jedoch hofften wir, dass sie weniger leiden würde. Die vertraute ruhige Atmosphäre und die Medikamentenumstellung durch die Hausärztin taten ihr gut. Jedes Wochenende konnten wir mit ihr einen Ausflug machen.

Sie sagte: „Ich hab nun zwei Zuhause und werde hier noch jeden Tag genießen, aber nicht zählen, wie viele es noch werden.“. Es ging ihr gut wie seit Jahren nicht. Schließlich wurde sie zu unserer Überraschung nicht körperlich, sondern geistig schwächer und orientierungsloser. Sie war immer noch fröhlich und ließ sich gerne helfen. Nach viereinhalb schönen Monaten in ihrem zweiten Zuhause verstarb auch sie friedlich.

Unterschiedliche Erfahrungen

Durch diese ungewöhnliche, „doppelt“ positive Hospizerfahrung und die so intensiv bewusste Auseinandersetzung mit dem Tod war für mich klar, dass ich diesen „Kontakt“ jetzt nicht einfach wieder beenden wollte. Der Tod soll nicht ausgeklammert werden, bis ich selbst davon betroffen bin. Und ich möchte etwas zur Hospizarbeit beitragen und bin seitdem als Ehrenamtlicher im Evangelischen Hospiz tätig. In den ersten Wochen habe ich gelernt, dass nicht alle das Hospiz ebenso positiv wie wir empfinden. Aber auch das gilt es, zu respektieren.

Joachim Sternal

Orechiette mit Oliven – *Ein Rezept aus der Hospizküche (für 2 Personen)*

2 Knoblauchzehen würfeln und in etwas Olivenöl anbraten. Anschließend 200 g Antipasti-Auberginen und 85 g schwarze Oliven kleinschneiden. Diese zufügen. Mit einem kleinem Zweig Rosmarin, 1 bis 2 Stängel Majoran, etwas getrocknetem Oregano, ein wenig frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Jetzt 150 g Orechiette (das ist Pasta aus Apulien) in Salzwasser kochen und abgießen. Die Nudeln anschließend in der Pfanne mit dem Gemüse vermischen und mit 125 g gewürfeltem Büffelmozzarella bestreuen.

Unser Tipp:
Das Gericht kann man auch sehr gut im Backofen überbacken.

Spendenkonto

Förderverein für das
Evangelische Hospiz Frankfurt am Main
Ev. Kreditgenossenschaft e. G.
Stichwort: Spende
IBAN: DE86 5206 0410 0004 0024 23
BIC: GENODEF1EK1

Bei Spenden bis einschließlich 200.– Euro gilt die Kopie des Überweisungsauftrages in Verbindung mit dem Kontoauszug Ihrer Bank als Spendenbeleg.

Kontakt

Wenn Sie Fragen haben, dann zögern Sie bitte nicht, sich mit uns in Verbindung zu setzen – telefonisch oder per E-Mail.

Evangelisches Hospiz
Frankfurt am Main gGmbH
Rechneigrabenstraße 12
60311 Frankfurt am Main
Telefon: 069 299879-0
Telefax: 069 299879-60
E-Mail: info@hospiz-frankfurt.de
Web: www.hospiz-ffm.de

Redaktion

V.i.S.d.P.
Dr. Dagmar Müller
Prof. Dr. Christoph Rosak
Reinhold Dietrich

Diakonie 
Frankfurt am Main



Die nächste Ausgabe
erscheint voraussichtlich:
im November 2019

www.hospiz-ffm.de

EVANGELISCHES HOSPIZ 
FRANKFURT AM MAIN