



Jeder Augenblick im Leben
ist ein neuer Aufbruch,
ein Ende und ein Anfang,
ein Zusammenlaufen der Fäden
und ein Auseinandergehen.

Sir Yehudi Menuhin

Aufbruch

Von Aufbruch haben wir alle gehört, und ich denke, wir alle sind auch auf die eine oder andere Weise schon mal aufgebrochen. In unserer Kindheit war es z. B. der Aufbruch aus dem Elternhaus in den Kindergarten, später in die Schule und als junge Erwachsene ins Studium oder in die Lehre. Für uns als Eltern ist das „Flügge werden“ unserer Kinder häufig eine schmerzliche Erfahrung, für unsere Kinder der Aufbruch zu neuen „Ufern“.

Für mich war die Entscheidung, die Vorbereitung zur Sterbebegleiterin zu machen und dann bei uns in der Hospizbewegung mitzuarbeiten, ein Aufbruch aus einer Welt der Trauer über den Tod meines Mannes.

Aber was heißt „Aufbruch“ in der Hospizarbeit, und was bedeutet der Aufbruch zur letzten Reise des Lebens?

Bei meinen, zum Teil langen Begleitungen konnte ich den Aufbruch der schwerkranken Menschen zu ihrem letzten Weg beobachten. Über einige Jahre hinweg ging der Weg ständig „bergab“, verbunden mit der Hoffnung auf eine Besserung, dann wieder mit tiefer Verzweiflung und zum Schluss endlich der Erlösung, nun zum Ende aufbrechen zu können. All diese Gefühle, wie Hoffnung, Verzweiflung, Wut und Hilflosigkeit, begleiten auch in ganz besonderem Maße die Angehörigen. Auch sie müssen aufbrechen in eine Welt ohne den geliebten Verstorbenen.

Bei der ganz besonderen Begleitung einer meiner ältesten Freundinnen konnte ich erleben, wie sie minutiös ihre Beerdigung plante. Selbst in der letzten Sterbephase ließ sie sich das Heft nicht aus der Hand nehmen. Dies war für sie, die sie im Leben immer alles plante und organisierte, die einzige Möglichkeit, diesen letzten Aufbruch in Ruhe gehen zu können. Begleitet von ihrem Mann, einer weiteren guten Freundin und mir schlief sie friedlich und ruhig, mit der Gewissheit, alles geregelt zu haben, ein.

Eine andere Begleitung zeigte mir in schmerzlicher Weise meine Grenzen auf. Ich begleitete einige Jahre eine über 90-jährige Dame, die sich gefühlsmäßig schon lange auf ihren letzten Weg gemacht hatte. Nur, wie sie immer sagte, wollte der liebe Gott sie noch nicht holen. Er würde sich Zeit lassen, und das wäre ihre ganz besondere Prüfung. Zwischendurch waren auch Phasen der Zufriedenheit, in denen wir viel gelacht haben. Dann wieder zweifelte sie, verzweifelte, schimpfte und war dann auch wieder ganz demütig. Endlich, nach vielen Jahren des Leidens konnte sie zu ihrem letzten Weg aufbrechen.

Meine erste Begleitung war eine auch schon über 90-jährige Dame, mit der ich sehr viel lachen konnte, die lange Zeit überhaupt nicht über das Ende nachdachte und dann ziemlich plötzlich beschloss: „Jetzt ist es genug, jetzt breche ich zu meinem letzten Weg auf.“

Wenn ich jetzt zu einer neuen Begleitung gehe, ist es jedes Mal für mich ein Aufbruch zu neuen Menschen und den damit verbundenen Erfahrungen. Ich weiß nie, was mich erwartet, ob eine Vertrauensbasis zwischen mir und dem/der Kranken und den Angehörigen geschaffen werden kann, und ich dann den Aufbruch zu ihrem letzten Weg gemeinsam mit ihnen gehen kann. Dies ist, so meine ich, die Basis der Hospizarbeit, deshalb bin ich angetreten.

Aufbruch in neue Räume

„Was lange währt(e).....“ist tatsächlich nun gut geworden. Zunächst sah es nicht so aus, als ob jemals die Räume „An der Abtei 1“ bezogen werden könnten: offene Wände und wild herumfliegende Kabel, Wasserflecken, kleine Schutthäufchen Es wurde nichts ausgelassen, alles wie eine große Baustelle aussehen zu lassen.

Viele fleißige Handwerker und ein immer ansprechbarer Architekt waren einige Wochen notwendig, für deren unermüdlichen Einsatz an dieser Stelle einmal Danke gesagt werden muss. Und vielen anderen Menschen mehr, die uns tatkräftig in dieser Aufbruchzeit

unterstützten.



Nun sind wir tatsächlich umgezogen. Noch hängt nicht jedes Bild, auch gibt es hier und dort noch einiges hin- und herzuschieben, aber überall spürt man den Geist der neuen Räume, in denen ab sofort jeder willkommen ist. Hier schon einmal erste kleine Einblicke....

Andrea Braun-Falco



Auch ein Aufbruch: Vorbereitungskurs 20

Mitte September erreichte mich eine Bitte aus der Hospizbewegung: „Ja..... Frau Heek, wären Sie so lieb, einen kleinen Artikel zum Thema Aufbruch im Hinblick auf den Vorbereitungskurs zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin zu schreiben?“ Das schien mir nicht so schwierig. Schauen wir zurück auf den Anfang:

Im Juni 2018 war ich auf der Suche nach einer ehrenamtlichen Aufgabe, die zu mir passt. Ich bin ein Mensch, der sich seit ca. 30 Jahren sowohl mit alternativen Heilmethoden als auch mit der Vielfalt des Glaubens beschäftigt, und sowohl von meinen Freundinnen als auch aus meiner Familie wurde ich immer wieder ermuntert, auf diesem Wege neue Erfahrungen zu machen. Auf einem meiner vielen Seminare und Kurse traf ich eine junge Frau, die mich mit ihrer großen Energie, ihrem Lachen und ihrer direkten Art direkt ins Herz traf. Wir waren danach 36 Jahre befreundet. Sie wohnte in Rheda-Wiedenbrück und ich in Duisburg. Immer, wenn wir uns trafen, war es, als wenn wir uns gestern gesehen und gesprochen hätten. Sie starb, und ich besuchte sie in den letzten Monaten oft im Hospiz in Beckum. Das war mein erster Kontakt überhaupt mit der Hospizbewegung. Es war ein wunderbarer Ort. Sie war von Menschen umgeben, die eine unglaubliche Ruhe und Liebe ausstrahlten. Sie starb im Hospiz, wo ihr wirklich jeder noch so kleine Wunsch erfüllt wurde, und als ich sie am nächsten Morgen besuchte, lächelte sie.

Ab da wusste ich, dass ich mit allem, was ich erfahren durfte, auch ein Teil der Hospizbewegung sein wollte. Ich entschied mich

im Juli 2018 an dem Vorbereitungskurs teilzunehmen. Es war ein „Aufbruch“ zum Treffen mit Menschen, die so viel Herzensenergie besitzen. Ich traf eine Geschäftsführerin und zwei Koordinatorinnen und die Mitglieder unseres Vorbereitungskurses sowie Menschen, die uns mit diversen Themen in Kontakt brachten und fühlte mich mitten im „Aufbruch“ wie angekommen. Mich umgab das Gefühl von „hier bist du richtig“.



Wir hatten im Zeitraum von September 2018 bis Mitte Mai 2019 einen festen wöchentlichen Kursabend und auch längere Tage an Wochenenden. Es wurden vielfältige Aspekte beleuchtet, die alle mit dem Leben, mit dem Glauben und mit dem Sterben zu tun hatten. Wir wurden an vielen Stellen des Vorbereitungskurses aufgefordert, unsere persönliche Einstellung zum Sterben zu prüfen und hinzuschauen, ob wir gut für uns selbst sorgen - auch negative Gefühle oder Stimmungen nicht einfach

wegzudrücken, sondern sie anzuschauen und ihnen eine Berechtigung zu geben. Es gibt immer Zeiten und Räume, sie mit professionellen Menschen oder mit Freunden oder mit anderen ehrenamtlichen Helfern anzuschauen und einzuordnen.

Für mich selbst war es ein Aufbruch – weg von den stark vom Verstand geleiteten Kollegen/Chefs aus der privaten Wirtschaft, hin zu Menschen, die empathisch, offen und liebevoll sind, die ein Menschenbild haben, welches meinem eigenen doch sehr ähnlich ist und wo ich mich einfach angenommen fühle, so wie ich eben bin.

In den letzten Monaten habe ich drei Menschen begleitet. Immer habe ich von den Menschen und auch von den Angehörigen, die ich getroffen habe, etwas gelernt. Ich bin immer im Herzen berührt worden, und das meine ich wirklich so. Eine Begleitung ist eine besondere Erfahrung. Jede ist anders, aber immer treffe ich Menschen. Das ist wundervoll und macht mich reich.

Der Aufbruch mit dem Besuch des Vorbereitungskurses ist somit auch ein Aufbruch zum Sein mit Menschen, die getragen werden von einer Zugewandtheit zum Sein, die mit mir im Moment sein können und wo der Mensch im Mittelpunkt steht. Ich muss nichts Vorgegebenes erfüllen. Ich darf Mensch sein mit Menschen.

Ich freue mich auf die Zukunft, und bin sehr froh, ein Teil der Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V. zu sein.

Claudia Heek

Wo die Glocken klingen und die Bienen singen!

Müde und glücklich saß ich nach einem tollen Tag an der Straßenbahnhaltestelle der Linie 903. Die Bahn war gerade weg, und so nahm ich auf der Bank neben einem etwas älteren Herrn Platz und genoss die Pause. Wir Ehrenamtlichen von der Hospizbewegung Duisburg-Hamborn waren mal wieder gemeinsam unterwegs auf den Pfaden, die Herr Lemke aus dem Vorstand so liebevoll und bis ins Detail durchdacht für uns erarbeitet hatte. In diesem Jahr ging es nach Gescher in die Glockenstadt, wo sich noch heute eine aktive Glockengießerei befindet. Ich lächelte in mich hinein bei den Gedanken an die wunderbaren Führungen, die wir dort erleben durften. Den älteren Herrn bewog dies zu der Anmerkung, ich hätte ja wohl einen schönen Tag gehabt, meine Augen würden strahlen. So kamen wir ins Gespräch.

Ich: „Ja, durchaus! Wir hatten einen Ausflug!“ Und dann erzählte ich ihm ein bisschen davon.

Er: „Oje, das ist doch bestimmt immer eine traurige Veranstaltung, sie sprechen doch wohl hauptsächlich über Krankheit und Tod.“

Ich: „Aber ganz und gar nicht! Schon morgens am Bus geht die fröhliche Schnatterei los, und wir haben immer sehr viel Spaß miteinander. So oft sehen wir die anderen ja nicht, und für uns alle gehört der Tod zum Leben dazu.“

Er: „Und da fahren sie dann auch noch zu leblosen, kalten, eintönigen Glocken?“

Ich: „Sie glauben nicht, wie unterschiedlich die Glocken klingen und wie vielschichtig ihr Inneres ist, eben genau wie das der Leute, die wir auf ihrem letzten Weg begleiten. Und dann haben wir uns ja noch ein kleines feines Bienenmuseum zeigen lassen, wo das pralle Leben auf engstem Raum stattfindet und das Summen in unseren Ohren wie Musik klang. Ich war wohl nicht die Einzige, die Hochachtung vor dem geschäftigen Treiben der Tierchen hatte.“

Er: „Hört sich spannend an. Und wie ging der Tag weiter?“

Ich: „In Havixbeck in Klute's Landgasthof wurden wir mit herrlichen Leckereien verwöhnt. Auch da hat Herr Lemke immer das richtige Gespür für unsere verschiedenen Geschmäcker. Mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken im Café am Schloss Lembeck und einem kleinen Spaziergang im Park ging dann



dieser wunderschöne Ausflug ins Münsterland langsam zu Ende. Und fast jeder hat heute ein Glöckchen, ein Glas Honig und ein Westfälisches Landbier im Rucksack, damit der Tag in den nächsten Wochen noch in uns nachklingen kann.“

Er: „Das wäre mir alles zu viel, das könnte ich nicht mehr!“

Ich: „Aber natürlich! Wir sind ein bunt gemischter Haufen, Männer und Frauen, jung und etwas älter, selber schon mit kleinen Einschränkungen oder noch topfit, Rentner und Berufstätige. Und alle fühlen sich wohl und durch gegenseitige Rücksichtnahme gut aufgehoben. Wir wissen es zu schätzen, wenn uns Glück begegnet, eben weil wir auch die traurigen Momente erleben.“

Er: „Da kommt leider schon unsere Bahn, ich schau mir mal die Internetseite eures Vereins an, vielleicht ist ja auch für mich dort noch etwas zu tun.“

Ich: „Das würde mich sehr freuen, wenn wir uns dort wieder begegnen. In meinem Rucksack ist nun noch ein weiteres Andenken: Das kurzweilige angenehme Gespräch mit Ihnen als Abschluss dieses wunderbaren Tages.“

Karin Römer

"Wie erreiche ich Dich?"

....., so lautete der Titel des 34. Hamborner Hospizgesprächs der Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V.. Eine wichtige Frage in jeder Begegnung, aber hier bezog sie sich auf Menschen im Koma, mit Demenz oder Menschen, die sich im Sterbeprozess befinden und scheinbar nicht ansprechbar sind.

Im mit mehr als 70 Gästen vollbesetzten Saal des Gemeindezentrums begrüßte die Hospizbewegung den Diplom-Psychologen Peter Ammann. Peter Ammann, vom Institut für Prozessarbeit in Deutschland, hat sich die Kommunikation und Begleitung von Menschen mit scheinbar ganz minimierten Bewusstseinszuständen zu einer Herzensangelegenheit und Aufgabe gemacht. Schnell wurde deutlich, dass diese Bewusstseinszustände Zeiträume tiefer innerer Prozesse sind und dass das Problem "Nichtansprechbarkeit" nicht beim Betroffenen selbst liegt, sondern beim Begleitenden. Es ist die Sicht auf das Defizit, die hindert. Denn – jeder Mensch, ganz gleich in welcher Situation, kann angesprochen werden. Eine zusätzliche Neugierde auf den

Prozess, in dem der Mensch sich befindet, ist ein hilfreicher Weg. Aber die Stille, das Neben-dem-nicht-sprechenden-Menschen-zu-Sitzen, der scheinbar nicht reagiert, verunsichert manchen Begleitenden – sei es als Angehöriger, Freund, Ehrenamtlicher oder in verschiedenen beruflichen Professionen Tätiger - weil er auf sich selbst zurückgeworfen wird. Wichtig sei hier, laut Ammann, sich selbst die Erlaubnis zu geben hinzusehen: Was geschieht gerade mit mir als Begleiter, wenn ich bei diesem Menschen sitze? Genau dieses kann man dann beispielsweise kommunizieren. Dadurch ergibt sich bereits eine Möglichkeit der Kommunikation mit dem gegenüber liegenden Menschen. Methoden und Herangehensweisen der „Prozessorientierten Psychologie“ nach Arnold Mindell, oft auch kurz Prozessarbeit genannt, können laut Ammann helfen, die Kluft zu überbrücken. Jeder Mensch gibt minimale Zeichen nonverbaler Kommunikation ab. Die gilt es wahrnehmend zu beobachten und mit einem Feedback zu versehen und nun auf ein anschließendes Feedback des Betroffenen zu achten. In leiser Atmosphäre entsteht auf diese Weise ein dichter Raum zwischen dem zu Begleitenden und dem Begleiter, der es ermöglicht, tiefer in die Kommunikation einzudringen und mehr von diesem Menschen zu erfahren, als man es vorher für möglich gehalten hätte. "Wie erreiche ich Dich?" Auf diese Frage fanden die Gäste des Hamburger Hospizgesprächs in dem berührenden Vortrag von Peter Ammann zahlreiche Antworten, und allen war am Ende klar, dass man nicht nicht kommunizieren kann, sondern bereits kommuniziert durch die Begegnung zweier Menschen selbst.



Andrea Braun-Falco

Welthospiztag - 800 Rosen für alle, für ein buntes Ehrenamt

Jedes Jahr im Oktober ist Welthospiztag. Ziel ist es, alle Menschen auf die unterstützende Lebensbegleitung bis zum letzten Lebenstag aufmerksam zu machen und über die Hospizarbeit zu informieren. In diesem Jahr war das Thema des Welthospiztages in Deutschland ein „Buntes Ehrenamt Hospiz“. Für eine zukunftsfähige Hospizarbeit in Deutschland sollten alle Menschen angesprochen werden, um einen Wandel hin zu einem ‚neuen‘, d. h. bunten, vielfältigen und flexiblen Ehrenamt voranzubringen. Aber was heißt das? Schauen wir auf unsere Ehrenamtlichen und in unsere Vorbereitungskurse, so fällt uns auf, dass sich häufig Frauen in den mittleren Jahren bei uns engagieren. Das ist wunderbar, aber die Begleitungen von Menschen am Lebensende sind vielfältige – und so haben wir auch viele Anfragen nach jünge-

ren Ehrenamtlichen oder Männern und insgesamt nach BegleiterInnen aus allen Kulturkreisen. Um hier die breite Bevölkerung anzusprechen, war die Hospizbewegung jetzt zum Welthospiztag 2019 auf drei Märkten in Duisburg vertreten. Auf dem



Altmarkt in Hamborn, auf dem Markt in Meiderich und beim Bauernmarkt in der Innenstadt wurden zahlreiche Passanten angesprochen. 800 bunte Rosen wurden verschenkt für ein buntes Ehrenamt, und dabei konnte in vielen Gesprächen über die Hospizarbeit und die ehrenamtliche Mitarbeit informiert werden und zugleich viele Fragen beantwortet werden.

Andrea Braun-Falco



Unbekanntes Neu

Das Neue
ist neu
Wer kann's schon erkennen
Es passt nicht
wie altes
am alten Platz
So neu
wie es ist
kann man's gar nicht benennen
Es beginnt
nach dem Punkt
in ganz neuem Satz



N.d.R.b.

Liebe Freunde und Unterstützer der Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V., ein bewegtes Jahr neigt sich dem Ende zu, ein Jahr mit vielen Veränderungen, Aufbrüchen in neue Lebens-Räume. Wir, die Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V., sind dankbar, dass Sie an unserer Seite waren, uns durch Ihre Mitarbeit und/oder Ihre Spende unterstützt haben und dass wir alle Erlebnisse gemeinsam teilen konnten. Für all Ihre vertrauensvollen Zuwendungen und Ihre Verbundenheit, sagen wir Ihnen allen ganz herzlich: **Danke!** Wir wünschen Ihnen ein frohes gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes Jahr 2020.

Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V.
An der Abtei 1, 47166 Duisburg
Telefon 0203 55 60 74, Fax 0203 55 20 205
info@hospizbewegung-hamborn.de
www.hospizbewegung-hamborn.de
Sparkasse Duisburg IBAN DE 95 350500000207004300 BIC DUISDE33XXX
V.i.S.d.P.: A. Braun-Falco

