

RESILIENZ



Was uns stark macht!



Rundbrief Frühjahr 2022



Hospiz-Team Nürnberg e.V.

Deutschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg	
Telefon	0911 891205-10
Telefax	0911 891205-28
E-Mail	info@hospiz-team.de
Internet	www.hospiz-team.de
Bürozeiten	Mo bis Fr von 9 - 12 Uhr sowie Di und Fr 14-17 Uhr übrige Zeit Anrufbeantworter
Bankverbindung	Sparkasse Nürnberg, BIC: SSKNDE77XXX IBAN: DE22 7605 0101 0006 6099 94
Vorstand	Dirk Münch, 1. Vorsitzender Gabriele Wollnik, stellv. Vorsitzende
Koordinatoren/Einsatzleitung	Peter Berger, Judith Berthold, Gerlinde Eichenseer, Iris Feneberg, Cornelia Grötsch, Marcus Hecke, Angelique Heimstädt-van-Weert, Sonja Heyder, Olaf Kahnt, Marion Langfritz, Stefan Meyer, Thomas Mrotzek, Dirk Münch, Judith Münch-Peither, Wilma Pfeifer, Regine Rudert-Gehrke, Gabriele Wollnik Anja Geier, Ingrid Kästlen, Susanne Riedner
Hospizverwaltung	Ute Ries
Schatzmeisterin	Claus Wilhelm Behnke, Helga Kuttner
Telefonberatung	Regine Rudert-Gehrke
Trauerberatungs-Zentrum	Henny Wangemann
Öffentlichkeitsarbeit	Brigitte Schiffel-Schwarz, Anne Oehler
Leihbibliothek	

Hospiz- und Palliativzentrum Nürnberg HPZ

Deutschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg
Telefon 0911 891205-10

Hospiz und Palliativ Beratungszentrum gGmbH

Deutschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg
Telefon 0911 891205-19
Geschäftsführer Dirk Münch

Spezialisierte Ambulante Palliative Versorgung SAPV

Hochstraße 16, 90429 Nürnberg
Telefon 0911 891207-40
Telefax 0911 891207-68
E-Mail info@sapv-team-nuernberg.de
Internet www.sapv-team-nuernberg.de
Bankverbindung Bank für Sozialwirtschaft, BIC: BFSWDE33MUE
IBAN: De46 7002 0500 0001 6546 00
Geschäftsführung Markus Rohweder

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir stellen Ihnen heute den neuen Rundbrief vor:

„Resilienz“ – oder: „Was uns stark macht!“

Denken wir an Sportler bei den Paralympics: Menschen mit ihrer Behinderung gewinnen Gold-, Silber- und Bronzemedailles! Sie vollbringen sportliche Leistungen, die sie selbst und ihr Land stolz machen. Sie führen die Welt vor Augen: es lohnt sich, sich nach Krisen- und Verlusterfahrungen ins Leben zu kämpfen!

Noch aktueller stehen vor unseren Augen Bilder der mutigen und wehrhaften Menschen in der Ukraine, die ihr Land, ihre Freiheit, ihre Familien und ihre junge Demokratie verteidigen... wie David gegen Goliath! Wie furchtbar ist dieser Krieg! Wie entsetzlich das, was auf europäischem Boden durch Narzissmus und Machtwahn geschieht!

Im Rahmen der hospizlich-palliativen Versorgung schauen wir beim Thema „Resilienz“ auf die Patienten und ihre An- und Zugehörigen, die zupackende Hilfe, medizinische Unterstützung und pflegerische Versorgung, verlässliche Erreichbarkeit und viele zugewandte und ermutigende Gespräche benötigen. Ihr Weg miteinander ist anstrengend, energieverzehrend, schmerzlich und manchmal sogar lang. Der Sterbende nimmt Abschied von allem und allen. Die Begleitenden spüren ihre Trauer, investieren Kraft und Zeit und verabschieden sich von ihrem Angehörigen und ihrem „alten Leben“.

Wir haben gelernt: Ehrliche Anerkennung, Lob und Wertschätzung helfen, bei Kräften zu bleiben, die Nähe des Todes zuzulassen und der Endlichkeit des Lebens zu begegnen. Gute Begleitung ist nicht nur beim Sterben, sondern auch in der Zeit des Trauerprozesses kostbar.

Wieder einmal hat uns ein Thema zum Nachdenken inspiriert...

Ihr Redaktionsteam

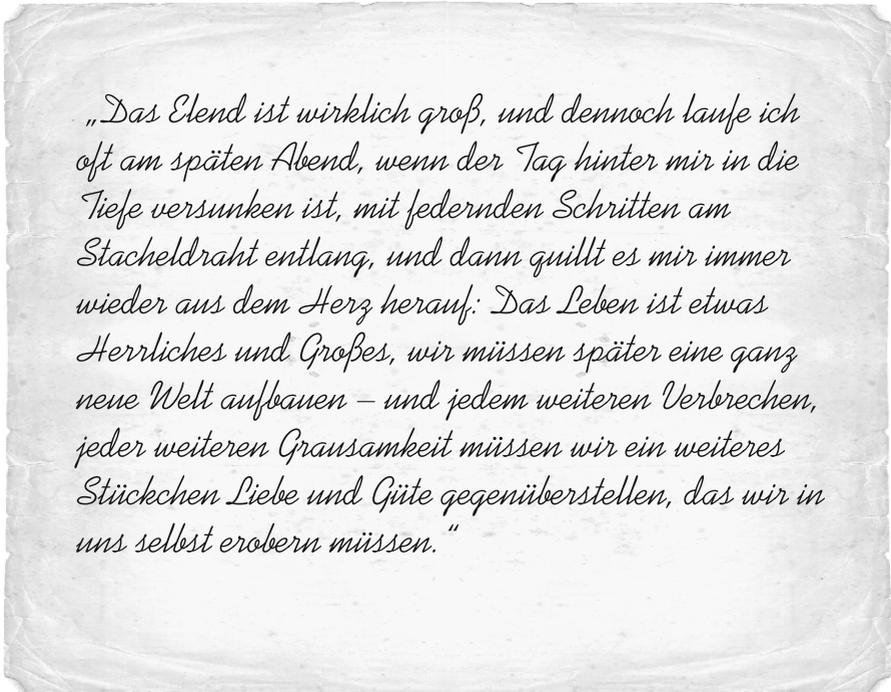




Unsere Gedanken
und unser Mitgefühl
sind bei den Menschen
in der Ukraine.

Aus einem Brief von Esther Hillesum

verfasst am 03.06.1943



Esther Hillesum wurde als Jüdin am 30.11.1943 im KZ Auschwitz von den Nazis ermordet.

Was uns trägt – 30 Jahre Hospiz Team Nürnberg e.V.

Der Hospizverein hat in diesem Jahr Geburtstag. Im Jahr 1992 gegründet, feiert er heuer einen „Runden“. Wenn ich zurückblicke auf die Gründerzeit, die noch in St. Johannis im Pfarrhauskeller begann, so hat sich viel verändert. Hatten wir zu dieser Zeit, außer einigen Möbeln und wenigen aktiven Unterstützern nichts, so dürfen wir jetzt dankbar auf eine Vielzahl von ehrenamtlichen und hauptamtlichen Aktiven schauen. Der Verein ist mit den gesellschaftlichen Herausforderungen gewachsen. Am Beginn lag der Fokus der Begleitungen im rein Häuslichen und Altenpflegebereich. Hier wurde die erste Pionierarbeit geleistet und ein Angebotsnetz für Beratung und Begleitung aufgebaut. Dankbar dürfen wir in dieser Zeit auf den unermüdlichen Einsatz von Pf. Walter Lupp und Heidi Laueremann schauen. Die Aufgaben haben sich aber weiter entwickelt. Der große Bereich der Begleitung von lebensverkürzend erkrankten Kindern und Jugendlichen und deren Familien sowie die Geschwisterkinderarbeit sind aufgebaut worden. Das breite Feld der Trauerarbeit ist enorm gewachsen und vielfältig geworden. Die Begleitung von Menschen mit Behinderung und von Menschen aus dem Wohnungs- und Obdachlosenbereich ist entstanden. Weitere Felder wie die Begleitung auf der Palliativstation, im Haus Xenia, in den Pflegeeinrichtungen und im Bereich der Gehörlosenarbeit sind hinzugekommen. Große Netzwerke sind gewachsen unter anderem mit der Stadt Nürnberg, dem Klinikum Nürnberg und auch überregional mit dem Gesundheitsministerium in Bayern und nationalen Versorgern. Aus dem kleinen zarten Hospiz- Pflänzchen ist ein großer Baum geworden, der unter seinem Dach eine Hospizakademie, ein SAPV, ein Beratungszentrum, ein Trauerberatungszentrum und ein Trauerinstitut sowie eine Stiftung beherbergt.

Der Verein ist gewachsen, immer den Bedürfnissen der Menschen in der Gesellschaft folgend. Und auch für den Verein selber ist es eine Herausforderung in seiner Entwicklung. Mehr Menschen, die Hand anlegen, mehr Aufgaben und Projekte, die organisiert und durchgeführt werden wollen. Dafür braucht es mehr Abstimmung und Struktur in allen Bereichen, damit das Zusammenspiel klappt.

Was verbindet aber alle Menschen im Verein? Die Grundidee der Cicely Saunders ist immer noch unsere Leitlinie. Die Begleitung der Schwersterkrankten, Sterbenden und deren An- und Zugehörigen in den unterschiedlichen Facetten der Hospizarbeit. Die Idee verbindet uns alle, die wir uns in der Hospizarbeit engagieren. Und die Idee ist nicht nur auf den Verein beschränkt, sondern findet immer mehr Zugang als Hospiz- und Palliativversorgung in der Gesellschaft. Eine hohe Anerkennung, oft offene Türen für unsere Anliegen, eine Würdigung der hospizlichen Arbeit sind ein Halt, den vor 30 Jahren wohl niemand erwartet hätte.

Dreißig Jahre Hospiz Team Nürnberg e.V. – getragen durch die vielen Ehrenamtlichen, Hauptamtlichen, Hospizfreunde, Förderer und Unterstützer. Ohne die Menschen die uns begleiten und uns Zeit und Ressourcen schenken, wäre eine solche Entwicklung um Betroffene zu unterstützen, nicht möglich gewesen.

Als jemand, der von Beginn an dabei sein durfte, sage ich von Herzen Dank an alle Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter für das Mittragen der vielen Aufgaben in den letzten 30 Jahren.

Wir dürfen stolz darauf sein als Team, als Hospiz Team e.V., den Weg gemeinsam zu beschreiten und weiterzuentwickeln.

Mit hospizlichen Geburtstagsgrüßen

Dirk Münch

Diakon Dirk Münch ^{MAS}
1. Vorsitzender

Resilient?

Vor Jahren habe ich mir ein Buch über Resilienz gekauft, weil mich das Thema interessiert hat. Zu mehr als zum Blättern im Buch hat es damals leider nicht gereicht – das Buch stand wartend im Regal... aber: „Wichtiges kommt wieder“, sagt man!

Wie kann die Widerstandsfähigkeit von Menschen gefördert werden?
Heute lese ich für diesen Artikel und finde Interessantes:

In den vergangenen Jahren hat die Resilienz-Forschung Anhaltspunkte dafür gefunden, welche Basiskompetenzen und Unterstützungsleistungen Kinder brauchen, um sich trotz schädigender Einflüsse gesund und positiv zu entwickeln. „Die Lebensgeschichten der widerstandsfähigen Kinder lehren uns, dass sich Kompetenz, Vertrauen und Fürsorge auch unter sehr ungünstigen Lebensbedingungen entwickeln können, wenn Kinder Erwachsene treffen, die ihnen eine sichere Basis bieten.“ (nach Werner, E.E.: Gefährdete Kindheit in der Moderne, in: Protektive Faktoren 66, 1997, S.202)

Bedeutet: wenn Menschen frühzeitig gestärkt werden, dann haben sie eine Chance, den Widrigkeiten des Lebens entgegenzutreten.

Das **Resilienz-Konzept** öffnet eine enorm optimistische Denkweise: es sind keine außergewöhnlichen, magischen Fähigkeiten, über die resiliente Menschen verfügen. Es sind normale menschliche Eigenschaften wie die Fähigkeit, positiv und konstruktiv zu denken, zu lachen, zu hoffen, dem Leben einen Sinn zu geben, aktiv zu handeln, um Hilfe zu bitten oder Beziehungen zu anderen Menschen zu suchen, die für die eigene Entwicklung förderlich sind.

Das Genannte identifiziert die Resilienz-Forschung als „protektive Faktoren“ = diese erlernten Eigenschaften können Kraft verleihen, auch unter schwierigen Lebensumständen zu „funktionieren“.

Spannend: der **Aktivierung der Selbsthilfekräfte** kommt hohe Aufmerksamkeit zu. Die Motivation, selbst weiterzukommen, selbst Strategien entwickeln zu können und sie auszuprobieren, kann zur Bewältigung schwieriger Lebenserfahrungen beitragen.

Immer noch viel zu stark ist der **gesellschaftlich übliche Blick auf die Defizite**: was ein Mensch nicht kann und wo seine Schwächen liegen ist allzu schnell themabestimmend. Wenn wir aber auf die Möglichkeiten und Ressourcen dieses Menschen schauen, ergibt sich ein anderes Bild: die Fähigkeiten und Potentiale kommen in den Blick, werden zum Thema und werden zu Energie. Sehr kostbare Bestätigung von Fähigkeiten und Werthaftigkeit findet in Beziehungen zu Menschen statt, die sich fürsorglich zuwenden und ebenso in Freundschaftsbeziehungen.

In der Begleitung trauernder Menschen ist diese ressourcenorientierte Denkweise sehr, sehr wichtig. Wir gehen nie von „defizitären Menschen“ aus, wenn wir uns begegnen. Trauer macht Menschen traurig, - aber niemals defizitär! Wir Trauerbegleiter erleben, wenn wir uns zuwenden und unsere Kompetenz „investieren“, dass unser Gegenüber z.B. weinen und lachen kann, aktiv dieses oder jenes momentane Arbeitsfeld mal mehr und mal weniger erarbeitet - aber es tut! Wir bieten den Trauernden protektive Bedingungen an. Und wir trauen Jedem, der zu uns kommt, zu, dass er oder sie durch den persönlichen und individuellen Trauerprozess wieder in ein liebenswertes Leben findet, ohne das Gewesene zu verlieren.

Das positive Bild vom Menschen als kompetentem Bewältiger seiner Krise bestimmt unsere Arbeit. Oft hilft mir ein Bild vor meinem inneren Auge:



Dieses Bild habe ich von Walter Lupp, meinem Vorgänger in der Trauerarbeit des Hospiz-Teams, übernommen. Wenn ein Fluss überquert werden muss, wenn ein Mensch von einer Seite auf die andere Seite kommen möchte oder muss, dann braucht es Trittsteine durch das Wasser. Trittsteine helfen, sich gedanklich diesen Weg vorzustellen. Trittsteine bieten sichere Orte. Sie lassen den Trauernden erleben, dass es Halt gibt, dass Pause möglich ist, dass er in seinem Tempo gehen darf und, wenn es sein muss, auch wieder einen Schritt zurück, um sich für den nächsten und übernächsten gewagten Schritt zu erholen und Mut zu fassen. Der Trittstein lässt mich Sicherheit spüren.

Immer, wenn ein trauernder Mensch ein Stückchen des schweren Weges, der sich vor ihm auftut, für seine Verhältnisse befriedigend geschafft hat, dann wertschätzen wir das. Und treffen mit unseren Worten häufig auf Erstaunen, denn der Trauernde hat seinen Fort-Schritt gar nicht wirklich wahrgenommen! Er sieht ja „vor lauter Wald die Bäume nicht“... es gibt endlos vieles, was verändert und anders ist und wenig Sicherheit für das gegenwärtige Leben ganz zu schweigen von der Zukunft! Aber- einmal gelobt und anerkannt - geht das Leben an diesem Tag leichter und oft ist es auch noch morgen ähnlich. So findet sich der Weg, nicht als Konstruktion „so geht Trauer“, sondern als ein Prozess mit vielen Schritten.

Nicht unterschätzen darf man, was die Gemeinschaft der Trauernden mit dem Einzelnen macht. In unseren Trauergruppen wird nicht bewertet, was der Einzelne erzählt und hier darf jeder ausreden- dafür sorgen ausgebildete Trauerbegleiter, die die Gruppe führen. Aber man und frau begegnet jede Menge Responzierendes, Input, Gemeinschaft, Kontaktmöglichkeiten, verlässliche Angebote: bei uns ist Raum für Trauer. Das tut gut und lässt die verwundete Seele ein bisschen heilen. Die Trauerwellen werden leichter ertragbar, weil hier alle Trauer tragen und verstanden ist: Trauer ist normal nach einer signifikanten Verlusterfahrung.

Und wir Trauerbegleiter?

Wir sind stolz auf „unsere Trauernden“. Wir haben Anteil an ihrer Entwicklung. Wir gehen neben ihnen den Weg in das neue Leben. Wir haben so viel Grund zur Freude! Der Mut, dem neuen Leben Raum zu geben, ist oft mit Händen greifbar:

Die Einen fahren zu viert nach Teneriffa und machen dort miteinander Urlaub.

Die Anderen rufen sich an und reden miteinander, wenn die Einsamkeit unerträglich ist.

Die Dritten trauen sich, als Interviewpartner über die wilde Trauer nach dem unerwarteten Corona-Tod des Ehemannes zu sprechen und sehen sich dann selbst im Fernsehen wieder.

Der Vierte lernt eine Frau in der S-Bahn kennen und tauscht seine Handynummer mit ihr.

Der Fünfte entdeckt, dass er mit wenig Anderen viel Freude machen kann: er packt Süßes für Ostern in Tüten und überrascht alle damit in der Gruppe.

Die Sechste entdeckt, dass bei ihm „mehr“ als die Trauer bearbeitet werden muss und beantragt eine Reha.

Der Siebte holt seine Dias aus dem Schrank, badet in Erinnerungen des vergangenen und glücklichen gemeinsamen Lebens und sortiert, was digitalisiert werden soll und was nicht.

Und die Achte beschließt: Ich will auch besser helfen können. Ich mache eine Ausbildung, damit Kinder und Jugendliche in der Schule eine Ansprechpartnerin haben, wenn in ihrer Familie ein Mensch stirbt.

Resilienz?

Am meisten lernen wir, die Trauerbegleiter, auf diesem Weg. Wir lernen es für uns, für unser eigenes Leben am lebendigen Beispiel des Trauernden.

Wir lernen, dass es kaum eine Situation im Leben gibt, die nicht „mit der Fähigkeit, positiv und konstruktiv zu denken, zu lachen, zu hoffen, dem Leben einen Sinn zu geben, aktiv zu handeln, um Hilfe zu bitten oder Beziehungen zu anderen Menschen zu suchen, die für die eigene Entwicklung förderlich sind“ leichter wird.

Die Basis der Resilienz? Vertrauen, Autonomie und Initiative!

Regine Rudert-Gehrke, Pfarrerin und Koordinatorin

Resilienz

Als mir vor etwa einer Woche eine Freundin sagte, ich solle einmal über den Begriff „Resilienz“ bzw. das abgeleitete Adjektiv „resilient“ nachdenken, hat mich das doch tatsächlich sehr beschäftigt.

Ich weiß zwar, was „Resilienz“ bedeutet, doch gehört das Wort nicht zu meinem Sprachgebrauch. Ich nehme an, ich kenne die Bedeutung des Wortes aus der englischen Sprache, wo das Adjektiv „resilient“ recht gebräuchlich ist, wenn man sich eines gewissen Sprachniveaus bedient.

Ich mag das Wort nicht besonders, obwohl es ja etwas durchaus Positives meint. Im englisch-deutschen Wörterbuch wird es mit „unverwüstlich“ übersetzt – eigentlich lustig!

Bin **ich** nun resilient? – Ich beziehe ja die Dinge gern auf mich persönlich! – Ich fürchte, ja. Denn sonst würde ich schon lange nicht mehr leben, wünsche ich mir doch täglich, tot zu sein. Doch ist dieser Wunsch wohl ambivalent – sonst würde ich mich doch nicht täglich schminken und auch sonst pflegen! Aber vielleicht tue ich Letzteres ja auch hauptsächlich für meine Umwelt. Eine „ungepflegte Alte“ möchte ich nicht sein.

Aber zurück zum Begriff „Resilienz“. Es ist wahrscheinlich eine angeborene Charaktereigenschaft, die man natürlich bei sich erkennen wird, um sie dann dementsprechend zu formen. Wenn man sie für sich akzeptiert, so wird man eventuell versuchen, sie zu verstärken. Ich selbst wäre wohl lieber weniger resilient. Ich zöge es vor, indifferent zu sein, mich in das Schicksal ohne weitere Umstände zu fügen. Aber dafür bin ich wohl zu emotional.

Ich habe das Leben, seit ich erwachsen bin, immer als Herausforderung betrachtet. Und eine Herausforderung wollte und will ich immer annehmen und sie meistern. Probleme sind für mich Herausforderungen, also müssen sie gelöst werden.

Und jetzt fällt mir zu dem Thema nichts mehr ein – das Schreiben allein macht mir ja leider mit meinen tauben Händen (Neuropathie) große Mühe.

N.N., ehemalige Hospizbegleiterin

Wenn du vernünftig bist,
erweise dich als Schale und nicht als Kanal,
- der gleichzeitig empfängt und weitergibt,
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.
Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt,
ohne eigenen Schaden weiter.

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen
und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott.
Die Schale ahmt die Quelle nach.
Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist,
strömt sie zum Fluss, wird sie zum See.

Tue das Gleiche!
Zuerst anfüllen und dann ausgießen.
Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen,
nicht auszuströmen.

Sch möchte nicht reich werden,
wenn du dabei leer wirst.
Wenn du nämlich schlecht mit dir umgehst,
wem bist du dann gut?

Wenn du kannst,
hilf mir aus deiner Fülle
wenn nicht
dann schone dich.

Bernhard von Clairvaux
Zisterzienser-Mönch 1090 - 1153

SCHALE DER LIEBE

Das Modell der Salutogenese: Was erhält Menschen gesund?

Im Verlauf meiner mittlerweile vielen Berufsjahre als Pflegende und Pflegepädagogin kam ich immer wieder mit dem Modell der Salutogenese in Berührung, in der theoretischen wie auch praktischen Pflege - Aus- und Weiterbildung. Es war für mich immer wieder eine große Bereicherung die Zusammenhänge der Salutogenese in den unterschiedlichsten Begegnungen mit den kranken Menschen und deren Lebenswelt erkennen zu können.

Der Wortteil „salus“ kommt aus dem Lateinischen und steht für Unverletztheit, Gedeihen und Gesundheit. Die „genese“ heißt wörtlich übersetzt Entstehung. Der Begriff der **Salutogenese** wurde vom Soziologen **Aaron Antonovsky** begründet, welche den individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von Gesundheit zum Ausdruck bringt. Demnach ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen. Grundlage der Arbeit von Antonovsky war die zentrale Frage:

Wie entsteht Gesundheit? Was hält den Menschen gesund?

Die Salutogenese ist eine Erweiterung zur so genannten **Pathogenese**, welche die Entstehung von Krankheit beschreibt.

In der Medizin steht die Heilung von Krankheiten im Vordergrund, wodurch automatisch eine Krankheitszentrierung entsteht. Durch diese einseitige Betrachtungsweise gerät die subjektive Lebenswelt des Patienten in den Hintergrund und geht dabei zu einem gewissen Teil verloren, sie fällt „aus dem Blickfeld“. In der Gesamtbetrachtung schließt sich das Verständnis von Salutogenese und Pathogenese, Gesundheit und Krankheit nicht gegenseitig aus, sondern bildet vielmehr ein Kontinuum.

Antonovsky hat das Modell der Salutogenese in einer „Flussmetapher“ anschaulich dargestellt. Demnach beschreibt er das Leben als einen Fluss, in dem sich der Mensch schwimmend behaupten muss. Nach seinem Verständnis schwimmen alle Menschen in einem Fluss voller Gefahren, Strudeln, Biegungen und Stromschnellen. Der Arzt, der sich an eine pathogenetisch orientierte Medizin hält, kann versuchen, den Ertrinkenden aus dem Strom zu reißen. In der Salutogenese geht es um mehr, es gilt, den Menschen zu einem guten Schwimmer zu machen.

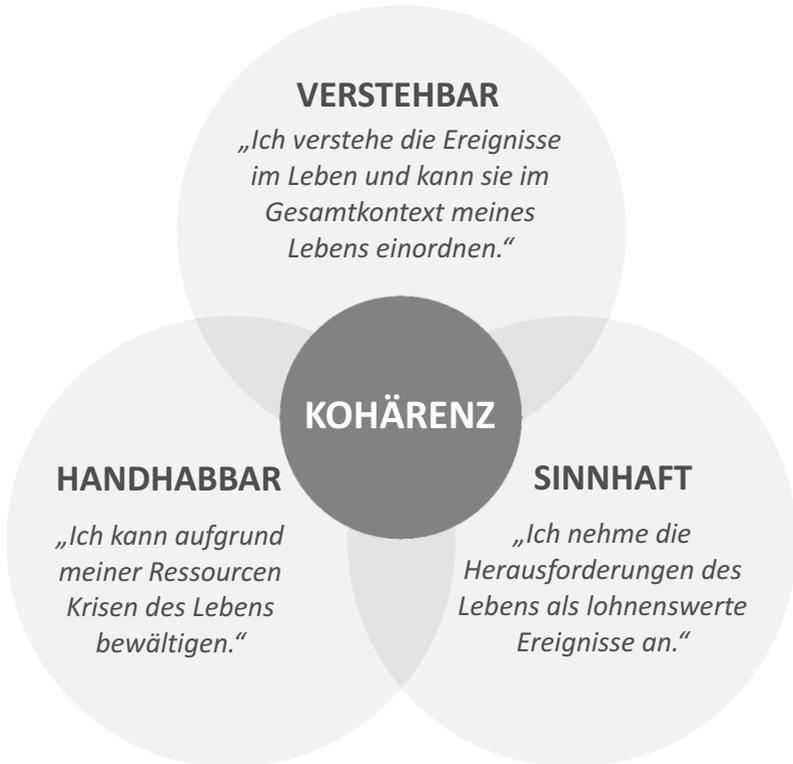
Aber **welche Faktoren fördern nun die Gesundheit**, was erhält den Menschen gesund?

Dazu untersuchte Aaron Antonovsky 1970 eine Gruppe von Frauen, die während des zweiten Weltkrieges in einem Konzentrationslager untergebracht waren. 29% der Frauen wurden trotz der aus der Zeit hervorgegangenen unbeschreiblichen Qualen als „körperlich und psychisch gesund“ eingestuft. Dieses erstaunliche und zugleich unerwartete Ergebnis war für Antonovsky Anlass weitere Nachforschungen anzustellen. Er stellte sich die Frage: Welche Eigenschaften, welche persönlichen Ressourcen haben den Frauen die Stärke gegeben, die Bedingungen eines Konzentrationslagers zu überleben und dabei auch noch gesund zu bleiben?

Über die Zeit seiner Beobachtungen hinweg, stellte Antonovsky fest, dass gesunde Menschen eine bestimmte geistig-seelische Globalorientierung besitzen. Diese Fähigkeit nannte er **Kohärenzgefühl**. „cohaerentia“ ist lateinisch und bedeutet so viel wie Zusammenhang, Zusammenhalt, einen inneren und äußeren Halt haben.

Jeder Mensch kann aufgrund von positiven Lebenserfahrungen während seiner Kindheit, Jugend und frühem Erwachsenenalter dieses Kohärenzgefühl entwickeln. Je nach Ausprägung des Kohärenzgefühls stärkt es die Widerstandsfähigkeit des Menschen, verhilft ihm, sich im Leben zurechtzufinden und somit gesund zu bleiben.

Durch dieses theoretische Konstrukt des Kohärenzgefühls bringt Antonovsky ein **Schlüsselkonzept der Salutogenese** zum Ausdruck. Die drei eng miteinander verbundenen Komponenten der Lebensorientierung beinhalten die tiefe Überzeugung und Zuversicht von Menschen, dass ihr Leben im Prinzip verstehbar, sinnvoll und zu bewältigen ist:



Als erstes wird die **Verstehbarkeit** beschrieben. Allgemein betrachtet beinhaltet sie die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens erkennen zu können, indem der Mensch durch seine Kognition in der Lage ist, Reize strukturiert, geordnet und vorhersehbar wahrnehmen zu können. So betrachtet nimmt der Mensch die Zusammenhänge seines Lebens einschließlich der Belastungen als verständlich und stimmig wahr.

Die zweite Komponente der **Handhabbarkeit** birgt die Überzeugung in sich, dass Herausforderungen und Krisen zu bewältigen sind. Aufgrund seiner persönlichen und sozialen Ressourcen ist der Mensch imstande, den Anforderungen und Belastungen des Lebens im Wesentlichen angemessen begegnen zu können.

In der dritten Komponente wird die **Sinnhaftigkeit** oder auch die Bedeutsamkeit dargestellt. Sie beinhaltet das Grundgefühl, dass das eigene Leben sinnvoll ist und einige vom Leben gestellte Probleme es wert sind, in sie Energie zu investieren. In der Bedeutsamkeit bilden sich die motivationalen Aspekte ab. Sie stellt für Antonovsky den wichtigsten Teil des Kohärenzgefühls dar. Je mehr Lebensbereiche es im Leben eines Menschen gibt, die für ihn von Bedeutung sind, und in denen er wichtig ist, umso höher ist das Kohärenzgefühl. **Verfügt ein Mensch über ein hohes Maß an Kohärenzgefühl, so fühlt er sich innerlich und äußerlich getragen, gehalten und kann sich auch selber innerlich und äußerlich Halt verschaffen.**

Aaron Antonovsky hat auch die **Zeit des Sterbens und des Todes** in sein Konzept der Salutogenese mitaufgenommen. „Wir sind alle sterblich. Ebenso sind wir alle, solange noch ein Hauch Leben in uns ist, in einem gewissen Ausmaß gesund.“ (A. Antonovsky 1989) Aus seiner Sicht wird Sterben und Tod nicht von vornherein als „schlimmster Fall“ dargestellt, sondern wird eher als eine Notwendigkeit im Hinblick auf Sinnfindung und Erfüllung gesehen. Im Zusammenhang mit dem eigenen Sterben, dem bevorstehenden Tod, wird ein Großteil der Menschen mit der **Sinnfrage** konfrontiert. Das kann an die „menschlichen“ Grenzen führen. Sobald sich die Frage nach Zweck und Nützlichkeit unseres Handelns von der nach dem Sinn unserer Existenz trennt, können schwer überwindbare Grenzen entstehen. Wir können uns den Sinn-Zusammenhang unserer Lebensgeschichte erschließen, indem wir uns von „einem Kapitel zum anderen Kapitel unseres Lebens“ weiterfragen und die gefundenen Ergebnisse reflektieren.

Der Tod ist das letzte Kapitel eines jeden Menschen. Auch wenn der Tod in seiner Sinnhaftigkeit absurd erscheinen mag, so ist es.

Literaturhinweise:

Franke, A. (2012): Modelle von Gesundheit und Krankheit. Göttingen, Hogrefe Verlag
Antonovsky, A. (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen, DGVT-Verlag
Faltermajer, Toni: „Salutogenese“
unter <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/salutogenese/>

Gerlinde Eichenseer, Koordinatorin

Stark werden im Ehrenamt - Balint als Wegbegleiter

*Ehrenamtliche in der Ambulanten Hospizarbeit machen bereichernde, tiefe und sinnstiftende Erfahrungen in der Begegnung mit schwerkranken und sterbenden Menschen. Es kann aber auch entmutigende, belastende oder kränkende Erlebnisse geben, sei es im Kontakt mit den begleiteten Personen, deren Umfeld, mit den Versorgungsstrukturen oder auch im Hospizverein. Es fällt nicht leicht darüber zu reden. Geht es den anderen auch so? Bin **ich** vielleicht nur nicht gut mit der Situation klargekommen? Unter Umständen entwickelt sich ein stiller Rückzug, eine Distanzierung oder Erschöpfung.*

In der Hospizbegleiter-Ausbildung ist es uns wichtig zu vermitteln, dass ehrenamtliche Hospizbegleiter mit ihren Erfahrungen nicht alleine bleiben müssen. Es gibt 2 Stützen für die Ehrenamtlichen:

- *schwierige Situationen in der Begleitung Sterbender können mit den Koordinatoren besprochen werden*
- *das Angebot der Balint-Gruppe: sie kann ganz wesentlich dazu beitragen, mit persönlichen Erfahrungen nicht allein zu bleiben*

Dr. Hartwig Stromiedel, selbst ehrenamtlicher Hospizbegleiter im Hospiz-Team Nürnberg, hat die Balint-Gruppen im Verein initiiert und bietet sie an. Er beschreibt die Arbeit in der Gruppe in seinem Artikel:

Stark werden im Ehrenamt - Balint als Wegbegleiter

Stark tauchen wir als frisch ausgebildete Hospizbegleiter in die ersten Begleitungen ein. Hoffnung und Zuversicht auf Stabilität und persönliches Durchhaltevermögen sind groß. Wir erleben und genießen Momente von Verbundenheit und Dankbarkeit.

Es vergeht eine gewisse Zeit, bis manche erste Zeichen von Erschöpfung bei sich registrieren. Der Sterbende wird nach wie vor akzeptiert, aber sein Umfeld strengt mehr und mehr an.

Mögliche neue Einsätze verursachen Unwohlsein. Manche angefragten Begleitungen werden abgelehnt: neben der Freude an der Arbeit hat sich schleichend etwas verändert und es fällt schwer, das zu benennen oder

andern gegenüber auszusprechen.

Was ist passiert?

Zwischenmenschlichkeit ist enorm komplex.

Will man sie beschreiben, sind zwei Betrachtungsebenen wichtig:

1. Die Ebene der Vernunft.

Wie in einem mathematischen Beweis werden Gründe für die Erschöpfung abgeleitet. Alltagsbelastungen, Kindheit, Prägung, Genetik... die Liste ist erweiterbar. Es kommt aber der Punkt, an dem rationale Argumente allein nicht mehr greifen.

2. Die Ebene der Emotionen.

Konflikte enthalten machtvolle Anteile des Gefühls. Sie sind wahrhaftig nicht einfach zu beschreiben: Persönlichkeitsunterschiede, Kommunikationsbarrieren, Sozialisation, kultureller Hintergrund und Scham stellen Hindernisse für die Auseinandersetzung mit Gefühlen dar.

Ein Beispiel:

Der Hospizbegleiter bittet bei seinem Besuch um den vorhandenen Rollstuhl für den sterbenskranken Vater. Er möchte damit gerne den Mann auf die sommerliche Terrasse fahren. Der Sohn aber verweigert die Herausgabe des Rollstuhls und verlässt das Haus.

Die Sachebene ist klar umrissen. Die emotionale Ebene dagegen nicht. Der Begleiter muss sich selbst gut kennen, sonst verliert er sich im Strudel der negativen Gefühle.

Jede der beiden Ebenen existiert als eigener Wert. Im Konflikt verschmelzen diese aber. Im Alltag versuchen wir, diese Ebenen zur Lösung des Problems wieder sauber zu trennen, um damit der Erschöpfung zu begegnen. Das Ergebnis ist meist unbefriedigend.

In der **Balint-Gruppe** wird das Phänomen der „Ebenen-Verschmelzung“ begreifbar.

Der Betroffene (im Balint-Konzept „Referent“ genannt) schildert sein Problem (Ebene der Logik). Er wird dabei nicht von den anderen Teilnehmern unterbrochen. So bleibt der jeweilige Wertansatz des Gruppenteilnehmers unangetastet. Da im Setting keine Konfliktlösung angestrebt wird, schildern die Gruppenteilnehmer daraufhin ihre Wahrnehmungen und Emotionen. Jede Analytik bleibt außen vor.

Alle Teilnehmenden spüren, wie anders der Nachbar reagiert. Beeindruckt stellen sie die Vielfalt, aber auch Deckungsgleichheiten fest. Der Referent begreift, er ist nicht alleine, er findet Zuspruch. Aber auch die Distanzierung Einzelner ergibt wohlthuend eine Voraussetzung für konstruktive Entwicklung.

Als Beteiligter der Balint-Gruppe ergibt sich etwas Unvorhergesehenes: allein durch das vollkommen reine Zulassen der emotionalen Ebene in der Reaktion auf den Konflikt entstehen Verknüpfungen zu bisher nicht wahrgenommenen Schauplätzen der Psyche. Schauplätze, die selten oder nie begangen werden, über die zu reden sich bisher nicht lohnte. In der Folge: die Selbsterkenntnis wird vertieft und eine psychische Weiterentwicklung ist möglich!

Weiterentwicklung bedeutet eine Zunahme innerer Widerstandsfähigkeit, „Resilienz“ genannt. Schon nach wenigen Sitzungen spüren die Teilnehmenden diesen Gewinn.

Dr. Michael Bálint, ein ungarischer Psychoanalytiker (1896-1970), hat dieses Konzept entwickelt. Es bietet Gruppen ein niedrigschwelliges Gesprächsangebot an.

Die **Balint-Gruppen im Hospiz-Team Nürnberg** sind im Wachsen begriffen. Bisher wurden sie nur in der Hospizbegleiter-Ausbildung bzw. im ersten Jahr der Begleitung angeboten.

Nun wird eine Gruppe für die Hospizbegleiter starten, die auf Dauer angelegt ist. Sie hat zum Ziel, Resilienz zu stärken sowie Verständnis- und Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.

Gesprächsrunden nach Balint-Methode helfen den Teilnehmenden, auch die emotionale Komponente des Erlebens sorgfältig anzuschauen.

Ihr Profit: eine erweiterte Sicht, nicht nur für sich selbst, sondern auch für gesellschaftliche Prozesse.

Menschen mit diesem klaren Blick verändern die Gesellschaft - zu Gunsten derer, die schutz- und unterstützungsbedürftig sind.

Dr. Hartwig Stromiedel, Hospizbegleiter und Gruppenleiter

Hinweis für Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter:

Wer Interesse an der Teilnahme an der Balint-Gruppe hat, kann sich gerne an Gabriele Wollnik wenden: Wollnik@hospiz-team.de, oder telefonisch unter 0176 20870244

Ich bin nicht für alles verantwortlich

Olaf Kahnt: *In welcher Weise bist Du in Deinem Leben mit dem Thema Resilienz in Berührung gekommen?*

Peter Berger: Ich habe das Wort Resilienz bis zu meiner Tätigkeit im Hospiz-Team Nürnberg nicht gekannt, obwohl ich in meinem beruflichen Leben viel Berührung damit gehabt habe. Ich habe eher davon gesprochen, resistent zu sein.

Ich habe lange Zeit auf der Intensivstation und auf einer onkologischen Station gearbeitet. Dabei habe ich viel schweres Leid gesehen und musste lernen, damit umzugehen. In den 80er Jahren waren die Rahmenbedingungen auf der onkologischen Station aus heutiger Sicht sehr schlecht. So gab es z.B. 10-Bett-Zimmer und eine nur unzureichende Symptomlinderung. Ich habe in meiner Zeit als Krankenpfleger und Stationsleiter etliche Kollegen erlebt, die an der Belastung zerbrochen sind, die z.B. ein Burn-Out erlitten haben. Andere aber konnten mit dem schweren Leid umgehen. Mir selber ist es auch gelungen, innerlich stabil zu bleiben. Ich hatte den Ruf, „die Ruhe weg zu haben“. Manchmal wurde mir auch vorgeworfen, zu sachlich zu sein.

Olaf Kahnt: *Was hat Dir geholfen, mit den Belastungen umzugehen?*

Peter Berger: Mir hat geholfen, dass ich mir gesagt habe: „Du bist nicht für alles verantwortlich!“ Einerseits nicht für all das Leid, das ich tagtäglich gesehen habe. Andererseits aber auch nicht für schlechte Rahmenbedingungen im Krankenhaus, die trotz berechtigter Kritik nicht geändert wurden. Ein Schreiner kann mit schlechtem Werkzeug auch nicht richtig arbeiten.

Arbeitet man in schwierigen Rahmenbedingungen kann man versuchen, dagegen anzukämpfen und etwas zu verändern. Das habe ich in jungen Jahren auch getan, habe dabei aber auch die Erfahrung gemacht, dass dies längst nicht immer von Erfolg gekrönt war. Kann man die Strukturen nicht verändern, kann man sich eine andere Wirkstätte suchen, daran kaputtgehen oder die Arbeit unter den gegebenen Rahmenbedingungen akzeptieren. In diesem Fall muss man aber lernen, die Verantwortung für Schwierigkeiten, die im Entscheidungsbereich anderer liegen, nicht auf den eigenen Schultern zu tragen. Nimmt man es auf die eigenen Schultern und versucht diese ganzen Defizite auszugleichen, erschöpft man sich daran.

Ich konnte mich in der Regel gut distanzieren und habe die Arbeit auch nicht mit nach Hause genommen. Zuhause haben wir kaum über die Arbeit geredet, haben höchstens vereinzelt Terminliches oder Organisatorisches besprochen.

Olaf Kahnt: *Siehst Du noch andere Ressourcen in Deinem Leben, die Dir geholfen haben?*

Peter Berger: Von Kindheit an war ich gerne für mich, habe mein Ding gemacht, war gerne allein in der Natur, später auch beim Wandern in den Bergen. So bin ich in jungen Jahren einmal allein durch ganz Europa getrampt. In der Natur zu sein, hat mir viel Kraft gegeben. Zufrieden allein für mich sein zu können, hat mir, glaube ich, geholfen, mich von den Belastungen des Arbeitsalltags zu distanzieren und wieder aufzutanken. Auf längere Sicht hat mich außerdem das Elend, das ich in der Arbeit gesehen habe, demütig und dankbar werden lassen für mein eigenes Leben und meine Gesundheit.

Olaf Kahnt: *Du hast also von deinen persönlichen Stärken profitiert, um in deinem schwierigen Beruf standzuhalten. Welche wertvollen professionellen Haltungen hast du auf dieser Grundlage gewonnen?*

Peter Berger: Auf der Intensivstation war es immer wichtig, ganz schnell Prioritäten zu erkennen und danach zu handeln, denn es gab sehr viele kurzfristig auftretende Entscheidungssituationen. Wer hier den Überblick und die Orientierung an Prioritäten verliert, verheddert sich leicht, gerät unter Druck und macht Fehler. Prioritäten zu setzen, hat mir auch im Leben sehr geholfen: „Was ist jetzt wichtig?“, „Worum geht es jetzt?“, „Was ist der Plan?“. Sich nicht in drängenden Details oder in großer Not zu verlieren, ist - meine ich - sehr wichtig, um in belastenden Situationen nicht unterzugehen. Es ist mir wichtig gewesen, die eigenen Zielsetzungen zu erkennen und immer wieder zu überprüfen. Sind meine Ziele in der Situation realistisch? Habe ich mir im Hintergrund vielleicht unbewusst Ziele gesetzt, die jeden Tag an der beruflichen Realität scheitern?

Wenn ich mich selbst für dieses Scheitern verantwortlich mache, dann wird mich das dauerhaft mit mir selbst in Konflikt bringen. Ich muss also immer wieder meine Ziele überprüfen, meine Verantwortung einordnen und meine Grenzen akzeptieren.

Olaf Kahnt: *Herzlichen Dank für das Gespräch!*

Peter Berger, Olaf Kahnt – Koordinatoren, Palliative Care Fachkräfte



Resilienz: Was uns stark macht

In unserem Arbeitsfeld der Palliativ- und Hospizarbeit stärken uns unter anderem Rituale. Sie sind für uns nahezu unerlässlich.

Wir haben auf der Palliativstation mit Abschiedsritualen sehr viele positive Erfahrungen gemacht.

Durch die Pandemie konnten manche Abschiedsrituale nicht mehr durchgeführt werden und wir haben somit erfahren, dass sie uns in der Stationsarbeit sehr wichtig sind. Wir haben nach einer gewissen Zeit gemerkt, dass dieses Ritual uns sehr fehlt.

Wir stellten im Team fest, dass unsere Arbeit ohne gelebte abschiedliche Rituale, im Speziellen die Gedenkfeier, immer belastender wird und ein Ersatz gefunden werden sollte.

Grundsätzlich findet die Feier für Angehörige, Hospizbegleiter und alle Mitarbeitenden der Station im Abstand von drei Monaten in der Krankenhauskapelle statt. Inhalte und Ablauf der Feiern werden von Teammitgliedern aus Pflege und Seelsorge organisiert.

Inhalte der Feierstunde:

- Es werden ausgewählte Texte und Lieder vorgetragen.
- Die Namen aller verstorbenen Patienten der letzten Monate werden verlesen und jeweils ein Licht am Altar entzündet.
- Zum Abschluss sprechen wir ein Gebet und einen Segenstext.

Die Gedenkfeier hilft uns:

- im Umgang mit der eigenen Trauer
- stärkt uns im Team
- vermittelt uns innere Sicherheit
- stärkt unsere Sprachfähigkeit und die der Angehörigen
- ermöglicht uns, wieder in die Zukunft zu blicken

Durch die Kontakteinschränkungen in der Pandemie konnten wir dieses Ritual nicht mehr in gewohnter Weise durchführen.

Nach einigem Überlegen haben wir uns gemeinsam dazu entschlossen, die Gedenkfeier für das Team zu organisieren und in der Krankenhauskapelle zusammenzukommen.

Wir wollten uns aber auch mit Angehörigen und Freunden der verstorbenen Menschen verbinden und die Feier nicht ohne sie stattfinden lassen. Wenn Angehörige dies möchten, werden sie über den Termin der Feier informiert und bekommen die ausgewählten Texte und Musiktitel mitgeteilt. So können sie, wenn sie möchten, gedanklich dabei sein.

Mehrmals haben wir die Feier in dieser Form gestaltet und konnten an uns wahrnehmen, wie die Feierstunde uns unterstützt.

Nach meiner Wahrnehmung sind Abschiedsrituale unerlässlich für die je eigene seelische Gesundheit.

Helga Beyerlein, Hospizakademie
ehemals Palliativstation Klinikum Nürnberg



Der einzige Ausweg: Perspektivenwechsel

Eine mir bis dahin unbekannte Arbeitskollegin sprach mich vor einiger Zeit an und fragte: „Jemand hat mir erzählt, dass Sie zwei Männer innerhalb von 5 Jahren verloren haben. Wenn man Sie sieht, kann man das gar nicht glauben. Wie haben Sie das nur geschafft, ohne zu zerbrechen?“

Ich war ziemlich überrascht von dieser persönlichen Frage auf einem nüchternen Behördenflur und musste kurz nachdenken. „Ich glaube, ich habe mir selbst einfach Bitterkeit nicht erlaubt.“

Unser Gespräch ging dann noch eine Weile weiter über Mut, Kraft, von der man vorher gar nichts ahnte, über Glauben und Humor. Aber ihre Frage ließ mich seither nie mehr richtig los.

Warum werden so viele nach einem Verlust so unendlich müde, dass sie sich gar nicht mehr zurück wagen ins Leben?

Und andere dagegen scheinen (von außen gesehen) fast mühelos weiterzulaufen, sich neue Räume zu erschließen und am Ende sogar gestärkt hervorzugehen?

Ich glaube, es hat zuerst mit „erkannter Machtlosigkeit“ zu tun.

Wenn man/frau erst einmal erkannt hat, dass das Leben nicht planbar ist und dass es für niemanden ein „Recht auf Glück“ gibt, ist schon viel gewonnen.

Und die Frage nach dem Sinn muss man in einer solchen Situation einfach ignorieren.

Mir persönlich hat damals vor allem geholfen, dass ich seit meiner Kindheit tief im Glauben verwurzelt bin, dass ich in allen Höhen und Tiefen immer überzeugt bin, dass Gott es letztlich gut mit mir meint. Aber das Bild von „lieben“ Gott hat nicht mehr getaugt. Es hat sich gewandelt zum „unbegreiflichen Gott“, ist irgendwie erwachsener geworden.

Als ich zusehen musste, wie die Krankheiten meine Lieben von mir weggerissen haben, war das einzige, was mich getröstet hat, ein Perspektivenwechsel. **Nicht:** Ich muss leiden, weil mein geliebter Mann krank ist - **sondern:** Mein Mann muss nicht so sehr leiden, weil ich für ihn da sein kann. In Gottes Plänen bin vielleicht gar nicht ich immer die Hauptperson.

Und in der anschließenden Trauer habe ich mir dann eine Pause gegönnt. Bin vom Tun ins Sein gewechselt, habe meine Wunden verbunden und mir Selbstfürsorge gegönnt. Ich habe mich treiben lassen, wie ein Stück Holz in einem Wildbach, weil gegen den Strom der Trauer zu schwimmen ohnehin sinnlos ist.

Und ich habe mir Hilfe gesucht: in langen, stärkenden Gesprächen im Trauerberatungs-Zentrum, in Trauergruppen und bei lieben Menschen, die die ganze Zeit an meiner Seite geblieben sind.

Nach einer Weile habe ich mich dann langsam zurück ins normale Leben getastet, in ganz kleinen Schritten, mit wenig Kraft.

Seither ist vieles anders:

Ich weigere mich, langfristig zu planen, ich lehne Sinnloses ab, meide Smalltalk, ich leiste mir Langsamkeit und alles, was mir guttut.

Und ich freue mich am neuen Leben, das sich langsam wieder weitet. Die Richtung bestimme ich jetzt Tag für Tag neu, wohlwissend, dass der Weg jederzeit wieder plötzlich enden kann. Aber gerade das macht den Weg ja erst kostbar ...

Ulrike Schwarz

„Zwangsoptimismus“ als Überlebensstrategie

*„Wird's besser? Wird's schlimmer?
fragt man alljährlich
Aber seien wir ehrlich,
Leben ist immer
lebensgefährlich.“*
Erich Kästner

Als „Zwangsoptimistin“ bezeichne ich mich halb-lustig, halb-ernst schon seit vielen Jahren. Manchmal fällt der Begriff als ungewöhnlich auf, dann versuche ich zu erklären, dass ich mich wider besseres Wissen, weil geprägt und aufgeladen durch ernüchternd miese Erfahrungen, trotzdem oder gerade deswegen für eine optimistische Lebenseinstellung entschieden habe, - dass ich mich sozusagen aus Zwang in eine optimistische Haltung begeben habe.

Der Grund ist ganz einfach:

Ohne Optimismus wäre es nicht auszuhalten.

Was bliebe mir außer grauenhafter Ausweglosigkeit und Ohnmacht?

Der Optimismus ohne Grund (kurz „Zwangsoptimismus“) ist trotzig und verrückt - und ich hole ihn bewusst zu mir, damit ich mich wieder stark fühlen, mir meine Gestaltungsfähigkeit und Deutungshoheit über mein Leben, über meine Geschichte zurückholen kann. Ich bin wieder handelnd, bin wieder wagemutig, kann wieder Risiken eingehen, öffne mich... so, dass ich bereit bin (sollten sich doch noch Chancen bieten), etwas zu verändern, Einfluss zu nehmen, Glück zu haben.

So bin ich dank meines „Zwangsoptimismus“ noch da, nehme teil am Leben, auch wenn es grottenschwierig ist. Ich bleibe präsent, kann meinen Moment erkennen (sollte er kommen), kann die Lücke erkennen und kann handeln, wenn ich damit eine Wirkung erreichen kann. Ich muss daran glauben, dass mir gute Dinge passieren können, damit ich sie überhaupt bemerke, damit

ich dann nicht zu überrascht und zu überrumpelt bin, um sie anzunehmen, sollten sie überraschenderweise doch vorbeisclendern.

Mit Unterstützung meiner Strategie habe ich mir einiges - eigentlich fast aus dem nichts - geschaffen, oder einfach aus sehr wenig sehr viel gemacht. Gleichzeitig ist es mir wichtig, den „Zwangsoptimismus“ nicht zu verherrlichen oder abzudriften in ganz banale Realitätsverleugnung. Das Leben bleibt hart und mühsam. Die Dinge im Leben, die wirklich etwas bedeuten, zum Beispiel eine geliebte Person nicht zu verlieren, bleiben unkontrollierbar. Auch ist es nicht einfach zu unterscheiden und zu entscheiden, wann ich etwas bewirken kann oder nicht. Oder wann ich mich auch mal abschalten und ausruhen darf und muss. Und welche Bereiche überhaupt Potenzial für Lücken haben.

Am Ende ist „Zwangsoptimismus“ eine Strategie zum Überleben. Seine Stärke liegt darin, mit offenen Augen klar auf alles zu sehen und sich zu entscheiden, trotz allem weiterzugehen. Mein „Zwangsoptimismus“ erlaubt mir sowohl das Öffnen als auch das Schließen von Türen. Noch besser: er hilft mir dabei, die Möglichkeit zuzulassen, dass es zusätzlich zu all dem erlebten Grauen auch Momente geben kann, die leicht sind und fluffig wie Milchkaffeeschaum...

N.N.



Eine kurze Anleitung fürs Leben

Lass Dich fallen.

Lerne Schlangen zu beobachten.

Pflanze unmögliche Gärten.

Lade jemand Gefährlichen zum Tee ein.

Mache kleine Zeichen, die „ja“ sagen
und verteile sie überall in Deinem Haus.

Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit.

Freue Dich auf Träume.

Weine bei Kinofilmen,

schauke -so hoch Du kannst- mit einer Schaukel bei Mondlicht.

Pflege verschiedene Stimmungen,

verweigere Dich, „verantwortlich zu sein“ – tu es aus Liebe!

Mache eine Menge Nickerchen.

Gib Geld weiter. Mach es jetzt. Das Geld wird folgen.

Glaube an Zauberei,

lache eine Menge.

Bade im Mondschein.

Träume wilde, phantasievolle Träume.
Zeichne auf die Wände.
Lies jeden Tag.

Stell Dir vor, Du wärst verzaubert.
Kichere mit Kindern.
Höre alten Leuten zu.
Öffne Dich. Tauche ein.
Sei frei. Preise Dich selbst.

Lass die Angst fallen, spiele mit allem.
Unterhalte das Kind in Dir. Du bist unschuldig.
Baue eine Burg aus Decken.
Werde nass.
Umarme Bäume.
Schreibe Liebesbriefe.

Joseph Beuys,
Bildhauer, Zeichner und Aktionskünstler

Eine kurze Anleitung fürs Leben

Veranstaltungen der Hospizakademie

MAI 2022

03.05.2022 Wenn die Worte fehlen Emotionserkennung in der Begleitung/ Pflege
ONLINE (Marlis Lamers)
Anhand von vielen Übungen und kleinen Filmanalysen erlangen Sie sofort anwendbares Wissen rund um die Emotionserkennung und weiten Ihre Sprachgenauigkeit aus, damit Sie eigene und fremde Gefühle präzise ausdrücken können. Zum Beispiel ist herausforderndes Verhalten ein nicht befriedigtes oder wahrgenommenes Bedürfnis des Patienten. Dagegen hilft die Mimikresonanz®.

09.05.2022 Therapiehunde in der Hospiz- und Palliativarbeit
(Gabriele Smentek)
In diesem Seminar werden Ihnen Grundlagen, Zielsetzung, Richtlinien und Methoden der tiergestützten Therapie in der Hospiz- und Palliativarbeit vorgestellt. Sie erfahren etwas über die Einsatzgebiete von Hunden in der Begleitung von schwerstkranken und sterbenden Menschen sowie Erklärungen zum "Therapiehunde Deutschland e.V."

13.05.2022 "Lebensende-Planung" (Angelika Schmidt & Josef Rauch)
Wir kümmern uns um die Familien-, Karriere-, Finanz-, Hausbau-, Hochzeits- und Urlaubsplanung - nur das sicherste und möglicherweise einschneidendste Ereignis unseres Lebens, unser Sterben und unseren Tod, lassen wir planlos auf uns zukommen. Oft mit fatalen und nicht mehr umkehrbaren Folgen.
In diesem Seminar erfahren Sie alles Wichtige und Wissenswerte darüber, wie Sie für sich und/oder Ihre Angehörigen einen leidfreien, selbstbestimmten und sinnvollen letzten Lebensabschnitt gestalten können.

JULI 2022

08.-10.07.2022 Begegnungstage für Ehrenamtliche in Sulzbürg
(Gabi Wollnik & Ulrike Bilz)
Im Alltag der Ehrenamtlichen kommen Begegnung und Austausch untereinander nur bedingt vor. Jeder ist in seinem Bereich relativ autonom aktiv und die entsprechenden Treffen sind von fachlichen Inhalten, Information und Betriebsamkeit geprägt. Überregionaler Austausch ist auf einzelne Fachtage pro Jahr beschränkt. Hier bieten die Begegnungstage eine gute Möglichkeit, wirklich Zeit für Begegnung zu haben.

ab 18.07.2022 Pilgern - Den Sternen entgegen
„Pilgerreise auf dem Münchner Jakobsweg von Kempten nach Lindau“
(Thomas Ruthenberg, Dirk Münch & Stefan Meyer)
Pilgern kann für alle ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter in der Hospiz- und Palliativarbeit eine Form der Selbstpflege sein.

Seit Jahrhunderten ist der „Sternenweg“ eine der beliebtesten Pilgerstraßen. Santiago wurde so neben Jerusalem und Rom zum drittgrößten Wallfahrtsort der Christenheit. Der Weg führt auf den alten Spuren der Jakobspilger vom Voralpenland von Kempten nach Lindau.

26.07.2022 Todesdarstellungen in der Kunstgeschichte vom Mittelalter bis zur Moderne (Julia Lehmann)
Eine beschauliche Bilderreise entrückt uns in diesem Seminar in frühere Zeiten und lässt uns vergleichend über unsere heutige Einstellung zu Tod und Sterben nachdenken.

29.08.2022 "Wüstentag" (Marcus Hecke)
Einen Abschied anzunehmen, ihn zu gestalten und wirklich loszulassen, das fällt wohl jedem schwer. Was haben wir aus den Corona Zeiten gelernt? Wie können wir den Tod in unsere Gesellschaft integrieren?

10.09.2022 Auffrischungsworkshop für ehrenamtliche Trauerbegleiter ONLINE (Monika Müller-Herrmann)
In diesem Auffrischungsworkshop erhalten Sie Ideen zur Trauerbegleitung mit Märchen sowie den aktuellen Stand der Debatte zur Trauerstörung und Symbolarbeit.

ab 05.10.2022 Begleitung demenzkranker Sterbender (Heike Keune & Stefan Meyer)
Besonders wichtig ist eine gute Kooperation zwischen allen Beteiligten, wenn es in der letzten Lebensphase um schwierige Entscheidungen geht. Menschen mit Demenz fordern uns in besonderer Weise heraus. Um eine adäquate Begleitung auch im Sterben zu ermöglichen, haben der Deutsche Hospiz- und Palliativverband und die Deutsche Alzheimer Gesellschaft ein Curriculum erarbeitet: MIT-GEFÜHLT

ab 07.10.2022 Hospizbegleitung in der Behindertenhilfe (Judith Münch-Peithner & Marcus Hecke)
Aufbaukurs für Hospizbegleiter in der Behindertenhilfe
Was benötigen Menschen mit Behinderung am Lebensende? Dass sie Zeit, Zuwendung und Wärme brauchen, liegt auf der Hand. Aber was brauchen sie genau?

Mehr Information zu den Veranstaltungen finden Sie unter:
www.hospizakademie-nuernberg.de oder rufen Sie uns unter 0911-891205-30 an.

Stefan Meyer

Buchbesprechung



Irvin und Marilyn Yalom: **Unzertrennlich Über den Tod und das Leben**

Irvin Yalom, der Mitbegründer der existentiellen Psychotherapie und Autor zahlreicher Romane (z.B. auch "Und Nietzsche weinte", der auch verfilmt wurde) und seine Frau Marilyn, die eine renommierte Kulturwissenschaftlerin war, haben zusammen dieses beeindruckende Buch geschrieben.

2019 wurde bei Marilyn ein multiples Myelom diagnostiziert. Nachdem klar wurde, dass diese Krebserkrankung trotz verschiedener Therapieversuche zum Tode führen würde, beschlossen die Beiden gemeinsam dieses Buch zu schreiben.

Und so verfassten sie abwechselnd die Kapitel. Beide schildern aus ihrer Sicht, wie sie die Erkrankung, die Behandlung und den Partner erleben.

Nach dem Tod von Marilyn schreibt Irvin weitere Kapitel über das Erleben des Verlustes und die Trauer. Irvin Yalom (90) und Marilyn Yalom (87) waren 63 Jahre lang glücklich verheiratet. Im Buch geht es um die Liebe und das Loslassen, um die Trauer und das Weiterleben, um das Altern und um das, was von uns bleibt, wenn wir nicht mehr sind. Zudem um den Mut, Schranken der Scham zu überwinden und auch Unaussprechliches unverblümt zur Sprache zu bringen. Und von der Demut, sich nicht im Besitz der letzten Wahrheiten zu wähnen.

Ergänzt wird das Buch mit Beiträgen ihrer Kinder anlässlich der Trauerfeier und durch zahlreiche anrührende private Fotos.

Ein außergewöhnliches und herzergreifendes Buch, das mit dem Zitat beginnt: "Trauer ist der Preis, den wir zahlen, wenn wir den Mut haben, andere zu lieben".

Wolfgang Heidner-Ziebell, Hospizbegleiter

Akademie für Hospizarbeit und Palliativmedizin Nürnberg gGmbH

Deuschherrnstraße 15 - 19, 90429 Nürnberg	
Telefon	0911 891205-30
Telefax	0911 891205-38
E-Mail	info@hospizakademie-nuernberg.de
Internet	www.hospizakademie-nuernberg.de
Bankverbindung	Evang. Kreditgenossenschaft IBAN: DE33 5206 0410 0003 5046 03 BIC: GENODEF1EK1
Geschäftsführung	Stefan Meyer
Verwaltungsleitung	Ulrike Bilz
Mitarbeitende der Akademie	Laura Ohlsen, Marcus Hecke, Helga Beyerlein und das Service-Team
Trauerinstitut	Regine Rudert-Gehrke

Hospiz- und Palliativstiftung Nürnberg

Vorstand	Gabriele Wollnik, Ulrike Bilz Claus Wilhelm Behnke
Kuratorium	Angelika Weikert, Hans-Peter Gehrke, Dirk Münch, Dr. Barbara Schmid, Elisabeth Hann von Weyhern
Bankverbindung	Sparkasse Nürnberg IBAN: DE24 7605 0101 0006 0107 89 BIC: SSKNDE77XXX

Impressum

Der Hospiz-Rundbrief erscheint zweimal jährlich.	
Herausgeber	Hospiz-Team Nürnberg e.V.
V.i.S.d.P.	Dirk Münch, 1. Vorsitzender
Redaktionsteam	Regine Rudert-Gehrke, Helga Kuttner, Olaf Kahnt
Satz und Gestaltung	Grafisches Studio Frank Vetter info@grafisches-studio.de
Druck	Druckhaus Haspel Erlangen das@druckhaus-erlangen.de
Auflage	1000 Stück
Titelfoto	©[Anna Grigorjeva]/123rf.com

Die Redaktion behält sich Kürzungen der eingesandten Artikel vor.
Für namentlich gezeichnete Beiträge ist der Verfasser/die Verfasserin verantwortlich.
Personenbezogene Daten dürfen nicht gewerblich genutzt werden.



Hospiz-Team Nürnberg e. V.
Telefon 0911 891205 - 10 Zentrale
Fax 0911 891205 - 28



Hospiz- und Palliativzentrum Nürnberg
Telefon 0911 891205-10
Fax 0911 891205-28



Hospiz und Palliativ Beratungszentrum Nürnberg
Telefon 0911 891205-19
Fax 0911 891205-28



Hospizakademie Nürnberg
Telefon 0911 891205 - 30 Zentrale
Fax 0911 891205 - 38



Hospiz- und Palliativstiftung Nürnberg
Telefon 0911 891205 - 10 Zentrale
Fax 0911 891205 - 28



SAPV Team Nürnberg GmbH
Telefon 0911 891207 - 40 Zentrale
Fax 0911 891207 - 68

