

HausMariaFrieden



- Hospiz
- Haus der Begegnung
- Pflegeheim für AIDS-Kranke

L  
e  
s  
L e b e n s w e r t  
n  
s  
w  
e  
r  
t



Ausgabe 2 / 2011

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Lebensanfang - Lebensende Gedanken zur Betreuung von Menschen an den „Rändern des Lebens“	3
Begegnungen Geboren, um zu leben	6
Eine Mitarbeiterin stellt sich vor	8
Trauerbegleitung Nichts ist mehr, wie es mal war!	9
Unsere Literaturtipps	12
Der Segen der Trauernden	13
Aus der Pflegepraxis: Schallwellenaufgabe „Mediwave 7000“	14
Wir suchen Verstärkung im Pflorgeteam!	15
Unser Tipp aus der Küche	16
Unser Tipp: Hilfe aus der Natur	17
Neue Spendenaktion im Haus Maria Frieden	18
Wir arbeiten zusammen und werden unterstützt von...	18

## Vorwort

Liebe Leser/innen,  
mit unserer Sommerausgabe **Lesenswert-Lebenswert** bieten wir Ihnen wieder ein breites Spektrum an verschiedenen wesentlichen Themen unserer Arbeit. In dieser Ausgabe haben wir einen besonderen Schwerpunkt auf die Trauerbegleitung gelegt. Trauer macht den Betroffenen und auch die Umstehenden hilf- und sprachlos. Wir möchten Sie jedoch dazu ermutigen auf Trauernde zuzugehen, Ihnen im wörtlichen Sinne Bei-Stand zu sein.

Von Herzen wünschen wir Ihnen eine gesegnete Sommer- und Urlaubszeit! ■

Ihr Redaktionsteam

## Lebensanfang – Lebensende

### *Gedanken zur Betreuung von Menschen an den „Rändern des Lebens“.*

Nichts scheint weiter auseinander zu liegen als Geburt und Tod. Und man stutzt sofort: Nichts scheint enger in Beziehung miteinander zu stehen als Geburt und Tod – die großen Grenzerfahrungen an den Rändern des Lebens. Und bei genauerem Hinsehen stößt man auf viele Entsprechungen, Ähnlichkeiten vielleicht und auch ähnliche zeitgemäße Probleme im Umgang mit diesen existenziellen Ereignissen.

Augenfällig sind zum Beispiel die Ähnlichkeiten der viel besprochenen Nahtoderlebnisse mit dem Geburtsvorgang.

Da berichten Menschen, die nach einem Herzstillstand reanimiert wurden und so dem Tod schon sehr nahe waren, von intensiven Erinnerungen und Erfahrungen. Man habe sich vom eigenen Körper gelöst, Szenen von außen wahrnehmen können, habe einen intensiven Sog durch eine dunkle Röhre / Tunnel erlebt, hinterher ein spirituelles Lichterlebnis, eine Lichterfahrung, die oft als Empfang oder Begegnung in einer neuen Welt beschrieben wird.

Die Entsprechungen zum Geburtsvorgang drängen sich auf. Und natürlich sind das nicht neue Erkenntnisse der jüngsten Zeit. Schon im neunzehnten Jahrhundert hat sich der Arzt Joseph von Hyrtl (1811 bis 1894) Gedanken über diese Entsprechungen von Geburts- und Sterbevorgang gemacht: „Der Embryo im Mutterleib müsste, sofern er Selbstbewusstsein hätte und im Voraus wüsste, was beim Vorgang der Geburt mit ihm geschehen wird, diesen Vorgang zweifellos für eine absolute Vernichtung halten: Die ihn umschließenden Hüllen zerreißen – das Fruchtwasser – sein Lebenselement – fließt fort: die Nabelschnur, die ihn ernährt, wird zertrennt, und überdies hat er, aller Lebensmöglich-

*In der Nähe des Todes  
wird das Leben  
immer sehr deutlich.*

*H. Mankell*

keit beraubt, den erstickenden Sturz durch würgende Enge zu tun. Ja, stünde der Embryo auf dem Boden der Tatsachen, kein Zweifel, ein Überleben der Geburt müsste für ihn indiskutabel sein. - Aber er weiß nicht, dass in ihm andere Organe für ein Leben in einer anderen Welt bereits vorsorglich angelegt sind: Lungen, um Luft zu atmen. Augen, um den Kosmos der Farben und Formen zu schauen, und mehr noch: diese anscheinend hoffnungslose Vernichtung, der Geburtsakt, ist in Wahrheit der Weg ins eigentliche Leben. Insofern haben wir kein Recht, den Tod, der uns ebenfalls alles Leben zu rauben scheint, aus der lediglich irdisch-biologischen Perspektive zu beurteilen. Wir irren dann, wie gedachter Embryo, im Hinblick auf die Geburt irren würde.“<sup>1</sup>

Auch wenn man bei der Zustimmung zur sehr eindeutigen Schlussfolgerung des alten Arztes zögern mag, werden der Gedankengang und die Beschreibung uns nicht unberührt lassen.

### *Was brauchen Menschen am Ende des Lebens ?*

Aus der Sicht des Hospizleiters seien zunächst einige Grundprinzipien der Betreuung von Menschen am Lebensende beschrieben:

1. Wir müssen die Individualität des Sterbenden uneingeschränkt respektieren. Das bedeutet, dass wir uns radikal auf die

Einzigkeit unseres Gegenübers einlassen müssen, dass wir die individuelle Schicksalhaftigkeit der Situation immer im Bewusstsein behalten müssen, mit aller Tragik und Dramatik und keine Vergleiche ziehen dürfen zu vielleicht ähnlichen schon erlebten Begleitungen.

Der kranke Mensch muss erleben können, dass er in seiner Einzigkeit und mit seiner ganz eigenen Biografie wahrgenommen wird, wir Anteil nehmen an seinem Schicksal und uns ihm uneingeschränkt zuwenden. Der institutionelle Rahmen muss – trotz aller Professionalität bei der palliativen Betreuung – intim und familiär sein (stationäre Hospize haben meistens eine Größe von 8 bis 15 Plätzen). Und auch die Pflege und medizinische Betreuung muss folgerichtig eine hochindividuelle sein.

2. Wir sind in diesem Bereich – trotz aller palliativmedizinischen Kompetenz - vor allem als Begleiter und weniger als Behandler gefragt, sind keine allwissenden Helfer mehr, nur noch sehr bedingt mit Spezialkenntnissen und technischen Fertigkeiten ausgerüstet. Als Begleiter kommen wir gewissermaßen mit leeren Händen.

Wir haben keine „Rettungspläne“ mehr, auch keine schnellen Antworten auf schwierige Fragen.

Wir können dem Sterbenden nichts abnehmen. Aber wir können uns berühren lassen von der existenziellen Notsituation, können als mitfühlender Begleiter den Sterbenden nicht allein lassen und vielleicht mit ihm zusammen die Ohnmacht und Hilflosigkeit der Situation aushalten.

Wahrhaftigkeit entsteht dann, wenn wir uns als Begleiter ganz einlassen auf die Tragik, uns berühren lassen und als selber sterblicher Mensch auch mit der eigenen Endlichkeit ringen. Und als Begleiter werden wir dem Sterbenden nicht professionell distanziert in der Berufsrolle begegnen, sondern in einer persönlichen und freundschaftlichen Haltung.

3. Wir müssen die existenzielle Dimension des Geschehens in den Blick nehmen. Nur wenn es uns gelingt, im oben beschriebenen Sinne Krankheit, Leid und Tod wieder glaubwürdig in unseren Alltag zu integrieren und die ganze Tragik und Dramatik der Sterbesituation zu erfassen und anzuerkennen, werden Sterbende sich wirklich wahrgenommen fühlen.

Wahrscheinlich müssen wir dabei selber einen „Blickkontakt zum Tod“ wagen, uns einlassen auf die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit – mit allen Zweifeln und offenen Fragen – und so Glaubwürdigkeit vermitteln in der Begegnung mit dem sterbenden Mitmenschen.

### *Medikalisierung und Technisierung von existenziellen Lebenssituationen.*

Wichtige Lebensereignisse, das Sterben und der Tod, Alter und wohl auch die Geburt eines Menschen werden zunehmend Objekte gut organisierter und evaluierter medizinischer Dienstleistungen<sup>2</sup>. Wir können uns einen Lebensanfang und ein Lebensende ohne medizinische Begleitung kaum noch vorstellen. Mindestens auf die Sterbesituation bezogen sei angemerkt, dass das noch nicht lange so ist. Bis ins neunzehnte Jahrhundert hinein galt im ärztlichen Selbstverständnis, dass der Arzt sich zurück zu ziehen habe, wenn die Anzeichen des nahen Todes sichtbar wurden. Das war eine Situation, die im Verständnis der Zeit nicht mehr in die Zuständigkeit des Arztes fiel. Heute begegnen wir den Nöten und Todesängsten der Menschen vor allem mit Versorgung - technisch durchgeplant und evidenzbasiert<sup>3</sup>. Nicht nur bezogen auf die palliative Situation nennt Gronemeyer das eine Industrialisierung des Sterbens und schreibt: „... dass aus dem Gewordenen das Gemachte werden soll, das ist ein Grundzug – um nicht zu sagen: eine Zwangsidee – der modernen Gesellschaft.“

Sie wird heute besonders am Anfang und am Ende des Lebens virulent: Ebenso wie am Anfang des Lebens immer deutlicher die Produktion des Menschen auf der Agenda steht, so will sich am Ende des Lebens eine kontrollierte Entsorgung durchsetzen. Der Mensch wird auf diese Weise in einen Produktionszyklus nach industriellem Muster eingebettet.

Die Identifikation und die Aussortierung von behindertem Leben, die durch die Pränataldiagnostik möglich geworden ist, findet ihre symbolische Entsprechung in der Sterbehilfe-Debatte, die im Grunde auf eine Definition zielt, die unterscheidbar machen will, was lebenswertes und lebensunwertes Leben ist.<sup>3</sup>

Die Fragen, die da auftauchen am Lebensanfang und am Lebensende sind sehr ähnlich.

Es geht um Organtransplantation und Hirntoddefinition ebenso, wie um pränatale Diagnostik und Reproduktionsmedizin. Wie weit dürfen und wollen wir an den Grenzen des Lebens eingreifen?

Das Lebensende und auch der Lebensanfang werden dann zu Planungsgrößen. Möglichst lückenlos organisiert, qualitätskontrolliert und professionell gemanagt soll es ablaufen. Unvorhergesehenes soll vermieden werden, gilt als Planungsfehler.

Das Leben insgesamt – mit seinem Anfang und Ende - als etwas weitgehend Unvorhergesehenes zu denken, wird da schnell zu einem etwas romantischen aber völlig zeitfernen Gedanken. Das scheint sich auch im kulturell geprägten Selbstverständnis der Menschen wieder zu finden. Von einem technischen Weltbild und an Nützlichkeits-erwägungen orientierten Zeitgeist beseelt, gilt es, Belastungen zu vermeiden und auch selber nicht zur Belastung zu werden. Der Wunsch nach Euthanasie oder dem

assistierten Suizid à la Dignitas scheint da zu korrespondieren mit dem immer häufiger geäußerten Wunsch junger Frauen, komplikationslos per Kaiserschnitt zu entbinden. Beide Wünsche scheinen aus der gleichen Quelle zu stammen: Geburt und Tod werden vor allem zu einer professionellen Dienstleistung, die man abrufen kann. Ablauf und Rahmenbedingungen möchte man möglichst „selber bestimmen“. Glatte Lösungen sind gefragt, ohne Komplikationen, ohne unnötige Beschwerden, ohne unnötige Schmerzen.

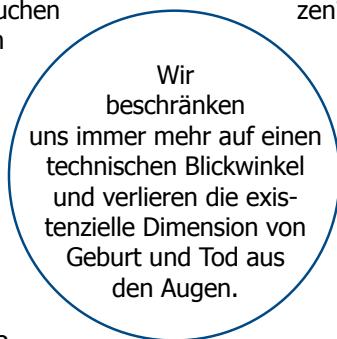
Aber die Frage sei erlaubt (für die Geburtshilfesituation ebenso wie für die palliative Situation):

Was eigentlich sind unnötige Schmerzen? Damit kein falscher Eindruck entsteht: Natürlich sind wir

froh über die Fortschritte der Palliativmedizin und wollen allen Patienten die Möglichkeit einer guten Schmerzbehandlung und Symptomkontrolle zukommen lassen. Und Entsprechendes gilt sicher auch für die Geburtshilfe.

Aber wir beschränken uns da-

bei immer mehr auf einen technischen Blickwinkel und verlieren die existenzielle Dimension von Geburt und Tod aus den Augen. Das Bewusstsein für das Schicksalshafte von Lebensanfang und Lebensende, das den Menschen die längste Zeit gegenwärtig war, geht verloren. Und mit diesem Bewusstsein verschwindet auch so etwas wie Demut, eine Haltung, mit der Menschen diesen Ereignissen, die sich letztendlich aller Machbarkeit entziehen, bisher begegnet sind. Der Gedanke, dass wir an den Grenzen des Lebens auch den Grenzen unseres menschlichen Fassungsvermögens begegnen, wird in diesem technischen Verständnis eher zur Kränkung. Aber vielleicht können wir gerade in diesen Grenzbereichen des Lebens wieder lernen,



der Hybris des Machbarkeitswahns zu widerstehen und anzuerkennen, dass wir als Menschen ein Leben leben voller Überraschungen, mit Freud und Leid und Höhen und Tiefen. Gerade am Lebensanfang und am Lebensende können wir das deutlich spüren und begegnen all unserer Unzulänglichkeit, Ohnmacht und Hilflosigkeit angesichts unserer Endlichkeit.

Vielleicht gilt es, uns wieder mit dieser Ohnmacht und Hilflosigkeit zu versöhnen, auch den Schattenseiten in unserem Leben einen Platz einzuräumen und nicht glatte Lösungen vorzugaukeln für Ereignisse, die

nicht glatt zu lösen sind. Immer wieder erleben wir – bei der Geburt ebenso wie in Sterbesituationen – wie die Beteiligten eine Ahnung von einer anderen Dimension zu bekommen scheinen und auch nüchterne Menschen tief bewegt sind von dieser existenziellen Erfahrung, dem „Wunder“, wie sie das meistens nennen. Gewinnen können wir dabei vielleicht wieder einen weiteren Blick auf das Leben, ganz im Sinne von Henning Mankell, der in seinem Buch „Der Chronist der Winde“ schreibt: „In der Nähe des Todes wird das Leben immer sehr deutlich“. ■

Thile Kerkovius  
Leiter Haus Maria Frieden

#### **Literatur:**

<sup>1</sup> M. Glöckler, R. Heine (Hg): *Handeln im Umkreis des Todes, Med. Sektion am Goetheanum Dornach 2002, S 132*

<sup>2</sup> *vergl. R. Gronemeyer: Sterben in Deutschland, S. Fischer, Frankfurt a. M. 2007 und R. Dammann, R. Gronemeyer: Ist Altern eine Krankheit?, Frankfurt a. M. 2009*

<sup>3</sup> *vergl. R. Gronemeyer: Zehn Anmerkungen zur Euthanasiedebatte*

## **Begegnungen**

### *Geboren um zu leben...*

Im September des vergangenen Jahres habe ich hier im Haus Maria Frieden meinen Zivildienst begonnen.

Völlig unbedacht auf das was auf mich zu kommt, aber trotzdem offen genug um mich auf meinen neuen Lebensabschnitt einlassen zu können, um Erfahrung zu sammeln, die mich weiterbringen und die mir gezeigt haben, wie wertvoll das Leben ist.

Ich kann gar nicht mehr so genau beschreiben wie das Gefühl an meinem ersten Arbeitstag war.

Ich weiß nur, dass ich plötzlich in einer Welt war, die mir auf den ersten Blick fremd erschien. Ich kam aus meinem wohlbehüteten Umfeld und musste von jetzt auf nachher lernen, mit dem Tod umzugehen; lernen,

Menschen standzuhalten, um ihnen zu helfen, lernen in Konfliktsituationen nicht immer den einfachsten Weg zu gehen, sondern den, der am nachhaltigsten ist. Dabei bin ich Menschen begegnet, welche das Leben ganz anders sehen, als ich selbst. Leben ist nämlich nicht gleich leben.

Und die letzten Tage im Leben eines Menschen unterscheiden sich noch mehr voneinander. Der eine genießt seine Tage. Er versucht das Beste aus seiner Situation zu machen, oder kann manchmal seine Lage auch gar nicht akzeptieren. Er hält am Leben fest um jeden Preis. Ein anderer hat schon fest abgeschlossen. Für ihn ist das Leben vorbei. Er will einfach nur noch gehen dürfen. Loslassen und sich verabschieden.

So unterschiedlich, wie das Erleben der letzten Tage ist, ist auch die Begleitung. Jeder wird auf eine individuelle Art und Weise von seinen Liebsten begleitet.

Anfangs habe ich mich gefragt, was ist denn meine Aufgabe?

Wie kann ich diesen Menschen bloß helfen? Wie und wo kann ich mich als 20jähriger Jungspund einbringen? Was mache ich eigentlich hier?

Ja, ich habe gezweifelt an mir selbst und an der Wahl meines Arbeitsplatzes.

Doch auf einmal ist mir alles klar geworden: Meine Aufgabe ist es, Menschen zu begegnen. Sie zu begleiten auf ihrem Weg. Ihnen zu helfen sich zuhause zu fühlen bei uns und mit ihnen ihre letzten Tage so zu gestalten wie sie es sich wünschen.

Dass ich dabei immer wieder an meine eigenen Grenzen gestoßen bin, ist, glaub' ich, ganz normal und es hat mich gestärkt, dass ich so wie ich bin mit meinen Stärken und Schwächen angenommen worden bin.

Ein Team hat mich mit offenen Armen angenommen, als gäbe es nichts Selbstverständlicheres auf dieser Welt und war für mich da, egal in welcher Situation. Man hat sich um mich gekümmert und ich weiß, dass ich akzeptiert werde mit meiner eigenen Persönlichkeit. Und dann war wieder etwas neu für mich, denn nicht nur ich werde in diesem Haus akzeptiert, sondern wie sich herausstellte jeder, der das Haus betritt. Jeder wird hier auf eine ganz besondere Art und Weise wertgeschätzt und erhält Anerkennung. Niemand wird verglichen mit anderen, nein, jeder darf seine Fähigkeiten einbringen und seine Stärken werden genutzt, so dass angefangen werden kann, die Schwächen zu vergessen. Hier habe ich gelernt, nicht immer nur auf

das zu blicken, was meine Mitmenschen falsch machen, was mich an ihnen stört und nervt.

Ich habe gelernt, genauer hinzuschauen und die Schwächen einfach zu übersehen, um meine Mitmenschen auf eine andere Art zu entdecken und kennenzulernen.

Nämlich durch ihre Stärken!

Ist nicht jeder Mensch liebenswert?

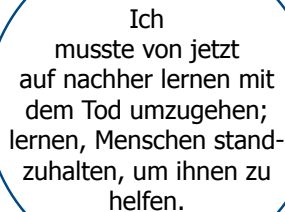
Kann nicht jeder etwas besonders gut, mit dem ich ihn identifizieren kann?

Erst auf einer privaten Fortbildung habe ich einen Trick gelernt, Menschen und ihr Handeln aus einer anderen Sichtweise zu betrachten.

Wie das geht? Ganz einfach: Ich muss in jeder Situation etwas Gutes suchen. Ich soll also, bevor durch einen Fehler des anderen ein Konflikt entsteht, in der

Handlung meines Gegenübers etwas Positives entdecken und versuchen ihn dadurch wertzuschätzen.

Dadurch können keine negativen Gefühle entstehen, da die positiven überragen und ein harmonisches Miteinander möglich ist.



Ich  
musste von jetzt  
auf nachher lernen mit  
dem Tod umzugehen;  
lernen, Menschen stand-  
zuhalten, um ihnen zu  
helfen.

Meine Arbeit hier im Haus Maria Frieden ist sehr vielseitig. Ich bin quasi das „Mädchen für alles“ und kann mich mit dieser Rolle gut identifizieren.

Doch vor allem berühren mich immer wieder die Begegnungen mit den Menschen. Es handelt sich dabei um kleine Momentaufnahmen, welche mir Bestätigung für meine Arbeit geben. Sei es ein Dankeschön, ein lautes Stöhnen, so dass ich das Gefühl hatte, dass der Patient mich wahrnimmt oder auch nur ein Lächeln. Ich weiß nicht, wie ich das beschreiben soll, doch dieses Haus ist in den letzten Monaten wie ein kleines Zuhause für mich geworden. Ja, das Haus Maria Frieden hat mich sogar manchmal in seinen Bann gezogen. Vielen Dank für diese Zeit.

Mein Zivildienst neigt sich nun langsam dem Ende entgegen. Noch ein paar Wochen und dann ist alles vorbei.

Doch eines kann ich nach dieser Zeit gewiss sagen: „Ich bin geboren, um zu leben.“ Ich weiß, dass das Leben ein kostbares Gut ist, welches allerdings immer wieder Hindernisse für mich bereithält.

Ich bin gestärkt, diese Hindernisse zu akzeptieren und das Leben so anzunehmen wie es kommt.

*Ich muss das Beste daraus machen, denn ich lebe hier und jetzt, nicht irgendwann.*



Rainer Kollmer  
Zivildienstleistender ■

## Eine Mitarbeiterin stellt sich vor

Mein Name ist Helene Gareis und ich bin 44 Jahre alt. Ich arbeite seit sieben Jahren als Krankenschwester im Haus Maria Frieden. Mit meinen beiden Kindern Julika (10) und Emmanuel (8) lebe ich in Ortenberg, einem kleinen Weinort bei Offenburg.



Helene Gareis  
Krankenschwester und Fachkraft  
für Palliativpflege ■

Nach dem Abitur erlernte ich den Beruf der Diätassistentin und Ernährungsberaterin. Nach einigen Jahren Berufserfahrung entschied ich mich für eine Krankenpflegeausbildung im Marienhospital Stuttgart. Ein Jahr nach meinem Examen nahm ich das Angebot einer Stationsleitungsausbildung an. Im Marienhospital hatte ich den ersten Kontakt mit schwerkranken Menschen auf der Palliativstation.

Noch vor Ende meiner Elternzeit bewarb ich mich im Hospiz Maria Frieden.

In einer neuen Dimension lernte ich hier das Wichtige vom Nebensächlichen zu unterscheiden. Ich lernte in einer neuen Intensität die Orientierung in unserer schnelllebigen Zeit nicht zu verlieren. Im Haus Maria Frieden bekommt man jeden Tag aufs Neue die Sinnfrage in allen Facetten gestellt.

Meine Kraftquelle ist die Natur und die wertvollen Menschen, die mit mir gehen.

Es sind die Menschen im Hospiz, mit ihren unterschiedlichen Lebensgeschichten, die meinen Arbeitsplatz so wertvoll machen.

# Trauerbegleitung

## *„Nichts ist mehr, wie es einmal war!“*

Diese Worte sagen meist Menschen, die einen Angehörigen oder einen Freund/Freundin durch den Tod verloren haben.

Das ganze Leben hat sich verändert.

Und alle, die durch den Verlust betroffen sind, reagieren ganz unterschiedlich.

Die einen sitzen apathisch in einer Ecke, starren ins Nichts. Die anderen reagieren geschäftig, arbeiten bis zum Umfallen. Sie müssen das oft auch, um ihre Familie zu erhalten und zu ernähren.

Weinen, zornig werden, nichts mehr fühlen, Sehnsucht haben, zerrissen sein, funktionieren, immer wieder das Gleiche erzählen, stumm sein, nicht mehr reden können, sich von allen und allem zurückziehen – das sind Verhaltensweisen von Menschen, denen eine liebgewordene Person verstorben ist.

Jeder Mensch reagiert einzigartig.

Kinder und Jugendliche, Frauen und Männer reagieren unterschiedlich, was oft missverstanden wird – sogar bis zum Vorwurf: „Du trauerst ja gar nicht!“ - führen kann.

Manche Verhaltensweisen von Trauernden sind für ihre Umwelt befremdlich, machen Angst, scheinen abnormal oder absolut nicht nachvollziehbar.

Solches Verhalten kennen wir auch von Schwerkranken, die wenige Heilungschancen haben. Lachen und weinen, hoffen und bittere Wahrheit liegen sehr nahe zusammen. Betroffene Menschen schildern diese schwere Zeit oft als Wechselbad der Gefühle, als Ausnahmezustand der schwer kontrollierbar sei.

Eine unheilbare Krankheit, eine zerbrochene Freundschaft, eine geschiedene Ehe, der Verlust von Heimat oder des Arbeitsplatzes erschüttert uns Menschen in einer anderen Form. Kinder werden erwachsen,

gehen aus dem Haus, das Familiensystem ändert sich.

## *Trauernden begegnen*

Ich möchte Sie ermutigen auf Trauernde zuzugehen, auch wenn diese nicht über das Geschehene reden, Sie eventuell stehen lassen oder wieder wegschicken. Versuchen Sie es zu einem anderen Zeitpunkt erneut. Viele fragen verunsichert: „Was soll ich da denn sagen oder tun?“

Doch niemand verlangt von uns, dass wir eine „passende Antwort“ haben. Sagen Sie ruhig: „Ich weiß nicht, was ich sagen soll.“ Miteinander das Schweigen aushalten ist sicher schwer, aber es gibt den trauernden Menschen vielleicht Halt und ein wenig Kraft, um die nächsten Stunden zu überstehen.

In der Ausbildung zur Trauerbegleiterin am T.I.D in Bonn wird fundiertes Fachwissen vermittelt, gekoppelt mit viel Selbsterfahrung.

Was mich da besonders angesprochen hat waren verschiedene Fragen, Vorstellungen, Arbeitsmethoden zum Thema Tod.

Fragen wir andere Menschen: „Was ist für Dich Trauer?“, bekommen wir bestimmt genauso viele verschiedene Antworten, wie wir Menschen fragen.

Oder haben Sie sich mal gefragt welche „Farbe“ Ihre Trauer hat? Was Sie damit verbinden?

Wenn Sie an den Tod denken, welcher Geruch kommt in Ihrer Erinnerung hoch? Vielleicht das Lieblingsparfüm, das Ihre Großmutter benutzte, oder der spezielle Tabakgeruch aus der Wohnung Ihres Vaters?

Sind es vielleicht genau diese Eindrücke,

Erinnerungen all unserer Sinne, die uns manchmal losheulen lassen, auch wenn es absolut unpassend für uns ist?

Diese unterschiedlichen inneren Assoziationen zeigen uns, mit wie viel Achtsamkeit wir mit Trauernden umgehen sollten.

Es ist gut, uns unsere eigenen Erfahrungen mit dem Tod bewusst zu machen.

Wir dürfen jedoch nie von uns auf unser Gegenüber schließen, darauf, dass er/sie genauso empfinden muss, wie ich damals in meiner Verlustsituation.

Wir können ein Stück Wegbegleitung anbieten. Doch ob die Trauernden dies annehmen oder ablehnen, haben wir nicht in der Hand. Sie suchen sich das, was ihnen in ihrer Situation gut tut. Und das ist gut so, es hat nichts mit Ablehnung zu tun.

Früher gab es festgeschriebene Rituale, wenn jemand verstorben ist. Sterben war eine Angelegenheit der Familien- und Dorfgemeinschaft.

Inzwischen hat sich das gewandelt. Wer weit entfernt von seiner Familie wohnt oder kaum Menschen an seinem Wohnort kennt, hat oft weniger Unterstützung im unmittelbaren Umfeld. Oder man möchte in unserer bewegten Zeit niemanden mit der eigenen Trauer belasten.

*Mit der Trauerforschung und der Veränderung von Gesellschaftsstrukturen, haben sich verschiedene Angebote für Trauernde entwickelt.*

Es gibt Selbsthilfegruppen für verwaiste Eltern oder für Menschen, die Angehörige durch Suizid verloren haben. Diese Gruppen werden von Mitarbeitern geleitet, die selbst Betroffene sind.

Kinder und Jugendliche, die ein Geschwistermitglied, Elternteil oder Freund/Freundin verloren haben, können an Trauergruppen für Kinder und Jugendliche teilnehmen.

### *Internetadressen zu bestehenden Gruppen finden Sie unter:*

**www.veid.de** (Homepage des Bundesverbandes für verwaiste Eltern e.V.)

**www.agus-selbsthilfe.de** (Homepage der Angehörigen um Suizid)

Für trauernde Kinder und Jugendliche: **www.allesistanders.de** (mit Chatroom)

Forum für verwitwete Männer und Frauen: **www.verwitwet.de**

### *Weitere Angebote:*

#### *Trauercafés*

Dort können Sie sich in einem geschützten Rahmen, etwa einmal im Monat für 1,5 bis 2 Stunden treffen, sich mit anderen Trauernden austauschen oder mit ehrenamtlichen Trauerbegleitern/innen ins Gespräch kommen.

Sie brauchen sich nicht anzumelden und können das Trauercafé einmal oder so oft Sie möchten besuchen.

#### *Offene Trauergruppe*

Bei der offenen Trauergruppe handelt es sich um ein Gruppenangebot für alle Betroffenen, unabhängig davon wie lange der Todesfall zurückliegt.

Es besteht keine Verpflichtung zu Vorgesprächen oder zu einer verbindlichen Teilnahme an mehreren Treffen.

Das Angebot ist etwa einmal im Monat für 1,5 bis 2 Stunden. Die offene Trauergrup-

pe beginnt mit einem Impuls. Danach folgt eine Gesprächsrunde, in der niemand verpflichtet ist, reden zu müssen.

### *Geschlossene Trauergruppen*

Diese Gruppe trifft sich etwa 6 bis 10 Abende unter der Leitung einer hauptamtlichen und ein bis zwei ehrenamtlichen Trauerbegleiter/innen.

Vor der verbindlichen Anmeldung wird ein Vorgespräch geführt.

Der Todesfall sollte mindestens drei Monate zurückliegen.

### *Einzelbegleitung*

Durch ausgebildete Trauerbegleiter/innen und Mitarbeiter/innen die geschult sind.

Eine Einzelbegleitung ist für Menschen geeignet, die ihren eigenen Trauerprozess mit der Begleitung genauer anschauen möchten. Ein bis zweimal im Monat finden Gespräche statt, die 1,5 Stunden dauern. Bei einem Vorgespräch klären beide Seiten was sie erarbeiten möchten, was sie sich erhoffen und die Begleitung sagt Ihnen, was sie anbieten kann.

Diese Treffen können einmal sein oder über einen längeren Zeitraum stattfinden.

*Falls Sie an einem dieser Angebote interessiert sind, heißen wir Sie herzlich willkommen.*

*Gehen wir gemeinsam ein Stück unseres Weges.*

Termine und Informationen für Trauernde erfahren Sie auf unserer Homepage [www.haus-mariafrieden.de](http://www.haus-mariafrieden.de) unter dem Link „Trauerbegleitung“ oder im Amtsblatt der „Schwarzwälder Post“.

*Für einen ersten Kontakt oder die Vereinbarung einer Einzelbegleitung können Sie immer montags zwischen 15 und 16 Uhr unter der Telefonnummer: 07837 / 92 96-13 anrufen.*



■ Veronika Saile  
Krankenschwester und Fachkraft für Palliativpflege im Haus Maria Frieden,  
Trauerbegleiterin (Ausbildung am Trauer Institut Deutschland TID Bonn)

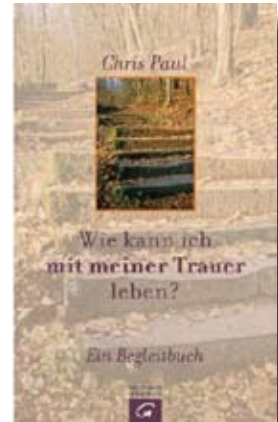
## Unsere Literaturtipps:

### *Wie kann ich mit meiner Trauer leben?*

Dieses Buch ist für Trauernde geschrieben sowie für Menschen, die Trauernde besser verstehen möchten.

„Mit der Trauer leben, statt gegen sie“, schreibt Chris Paul, Leiterin des Trauerinstituts Deutschland (TID), Bonn. Diese und andere Aussagen können uns vielleicht Verständnis und Erleichterung auf dem Weg der Trauer bieten. Es geht nicht darum, die verstorbene Person loszulassen, sondern dem toten Menschen einen neuen Platz in unserem Leben zu geben.

Verlag: Gütersloher Verlagshaus  
ISBN-10: 3579009257  
ISBN-13: 978-357900925  
Preis: 9,95 €



### *Gestatten, Bestatter! Bei uns liegen Sie richtig*



Ein skurriles aber keineswegs respektloses Buch von Peter Wilhelm. Es beschreibt, was Bestatter alles erleben, wovon sie sich berühren lassen.

Das Buch thematisiert auch, welche Möglichkeiten es beim Abschiednehmen gibt.

Verlag: Knaur TB  
ISBN-10: 3426782413  
ISBN-13: 978-3426782415  
Preis: 8,95 €

Literaturtipps von  
■ Veronika Saile

## *Der Segen der Trauernden*

*Gesegnet seien alle,  
die mir jetzt nicht ausweichen,  
die mir einmal zulächeln  
und mir ihre Hand reichen,  
wenn ich mich verlassen fühle.*

*Gesegnet seien die,  
die mich immer noch besuchen,  
obwohl sie Angst haben, etwas Falsches zu sagen.  
Gesegnet seien alle,  
die mir erlauben, von meinem Verlust zu sprechen,  
ich möchte meine Erinnerungen nicht totschweigen.*

*Gesegnet seien alle,  
die mir zuhören, auch wenn das,  
was ich zu sagen habe,  
sehr schwer zu ertragen ist.  
Gesegnet seien alle,  
die mich trösten  
und mir zusichern,  
dass Gott mich nicht verlassen hat.*

*Marie-Luise Wölfling*

## Aus der Pflegepraxis:

### *Die Schallwellenauflage „Mediwave 7000“*

Im Herbst 2010 kam die Mutter eines Bewohners zu mir und erzählte, dass sie in einer Zeitschrift von einer Matratzenauflage mit integrierter Schallwellenmassage gelesen habe. Sie überlegte, ob ihr Sohn von solchen Schallwellen profitieren könnte. Da ich noch nie zuvor etwas über die Schallwellenauflage gehört hatte, informierte ich mich über das Internet über ihre Wirkungsweise.

Die Betriebsanleitung und die vielen Erfahrungsberichte von Einrichtungen oder Privatpersonen überzeugten mich schnell. Wir nahmen mit dem Vertreter der Firma Phönix Kontakt auf und vereinbarten einen Termin, an dem er uns die Auflage vorstellen sollte.

Die Schallwellenauflage ist eine 10 cm hohe, flexible Matte, die auf jede Matratze oder Liege gelegt werden kann. Das bedeutet, dass dem Bewohner das Angebot in seinem Bett gemacht werden kann. Die Auflage ist flexibel und kann jeder Bettstellung angepasst werden. Zudem muss der Bewohner für die Anwendung nicht entkleidet werden.

In der Schallwellenauflage sind drei Schallgeber integriert, welche die Musik und Töne auf den Körper übertragen. Feine Vibrationen sind bis in die Tiefe des Körpers spürbar. Nach einigen Minuten fühlt man sich sanft am ganzen Körper durchmassiert, entspannt und gut durchblutet.

Die Mikromassage auf der Molekül- und Zellebene führt zu einer Intensivierung der Stoffwechselprozesse, was zu verstärkter Atmung und somit zu einer verbesserten Sauerstoffzufuhr in allen Zellen führt. Musik und Tonfolgen werden durch dieses Verfahren nicht nur psychisch sondern auch physisch erlebbar, der Körper kann die Töne „fühlen“. Durch einen ins System integrierten CD-Player kann jeder

Nutzer seine eigene Musik „spüren“, von Rock bis Klassik.

#### **Zusätzlich erzielte Erfolge sind:**

- ✓ Entspannung der Muskulatur
- ✓ Regulierung des Stuhlgangs
- ✓ Verbesserte Sekretolyse
- ✓ Linderung von Schmerzzuständen
- ✓ Spüren von betroffenen Körperpartien nach Schlaganfall
- ✓ Entspannter Allgemeinzustand

Die Anwendung der Schallwellenauflage ist bei Nutzern sehr beliebt, weil sie den Organismus nicht belastet und als sehr angenehm empfunden wird. Außerdem stellt das Verfahren keine Anforderungen an den Nutzer und ist frei von Nebenwirkungen.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass unser Bewohner während der Anwendung sehr wach und aufmerksam ist. Er genießt die Musik und die Massage. Wir können auch bestätigen, dass sich seine Darmtätigkeit reguliert hat. Die Muskulatur scheint etwas entspannter zu sein, und er kann kleine Mengen schlucken ohne sich zu verschlucken. Es bedeutet keinen großen Aufwand, die Schallwellenauflage ins Bett einzubetten und die Therapie in den Alltag zu integrieren.

Nun sind alle sehr gespannt, wie die weitere Entwicklung bei unserem Bewohner verlaufen wird.

Bei Nachfragen stehen wir Ihnen gerne zu Verfügung. Natürlich finden Sie auch Informationen über das Internet unter [www.schallwellenmassage.de](http://www.schallwellenmassage.de). ■

Inge Brückner  
Krankenschwester und  
Fachkraft für Palliativpflege

# Wir brauchen Verstärkung im Pfl egeteam!

## Wir suchen

### eine/n Gesundheits- und Krankenpfl eger/in (90%)

in der Betreuung unserer Hospiz-Patient/innen sowie unserer an AIDS erkrankten Langzeitbewohner/innen in unserem 11 Plätze umfassenden Haus in Oberharmersbach.

## Ihr Profil

- verantwortungsbewusste, engagierte Mitarbeit im Team
- flexibler Einsatz im Dreischichtbetrieb
- offene Haltung gegenüber allen Weltanschauungen und außergewöhnlichen Persönlichkeiten
- Mittragen des Hospizgedankens und Bereitschaft, sich stets neu mit ethischen Fragestellungen auseinanderzusetzen
- wünschenswert: Weiterbildung zur Palliativfachkraft, 2 Jahre Berufserfahrung

## Wir bieten

- ein abwechslungsreiches, vielseitiges Wirkungsspektrum
- anspruchsvolle, bereichernde Pflegebeziehungen in der Bezugspflege
- Gestaltungsspielraum für persönliche Fähigkeiten und spezielle Kenntnisse
- gleichberechtigte Mitarbeit in einem berufsübergreifenden Team
- Hospitationstage und eine umfassende Einarbeitungsphase
- regelmäßige Teambesprechungen, Fortbildungen und Supervision
- Vergütung nach den Bestimmungen des TVÖD
- 5 zusätzliche Erholungstage

## Bitte senden Sie Ihre vollständige Bewerbung an:

Thile Kerkovius (Heimleitung) / Martin Stippich (Pflegedienstleitung)  
Haus Maria Frieden  
Auf der Hub 1  
77784 Oberharmersbach

Telefon: 07837 / 92 96 - 0  
Email: [info@haus-mariafrieden.de](mailto:info@haus-mariafrieden.de)  
Homepage: [www.haus-mariafrieden.de](http://www.haus-mariafrieden.de)



## Unser Tipp aus der Küche

### *Erdbeer-Mascarpone Torte* *(fruchtig-frisch)*

#### **Zutaten für den Biskuit-Boden:**

- 2 Eigelb
- 2 Eßl. kaltes Wasser
- 50 g Zucker
- wenig abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- 2 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 75 g Mehl

Eigelb und Wasser schaumig rühren, Zucker zugeben, nochmals rühren bis eine weiß-schaumige Masse entsteht. Eiweiß mit Salz zu schnittfestem Schnee schlagen. Das Eiweiß und Mehl vorsichtig zu der Eigelbmasse geben. Auf 150 ° C (Umluft) ca. 20 Minuten backen.

#### **Zutaten für den Belag:**

- 250 g Mascarpone
- 50 g Zucker
- 250 g Sahne
- 750 g Erdbeeren
- 1 roter Tortenguss

Mascarpone, Zucker und Sahne gut verrühren. Einen Tortenring um den Biskuit legen und die Mascarpone-Masse auf den Biskuit geben. Erdbeeren halbieren und auf die Masse legen. Mit rotem Tortenguss überziehen. Die Erdbeer-Mascarpone Torte ca. 4 Stunden kalt stellen.

*Guten Appetit!*



■ Marita Daher  
Altenpflegerin und Fachkraft für Palliativpflege

## Unser Tipp: Hilfe aus der Natur

### *Bunte Teemischung*

Mein Name ist Martha Lehmann. Seit sechs Jahren arbeite ich im Haus Maria Frieden. Den größten Teil meiner Zeit verbringe ich auf meinem kleinen Bauernhof, den ich zusammen mit meiner Schwester und deren Familie bewirtschafte.

Da ich weder Spritzmittel noch künstliche Düngemittel verwende, wachsen auf den Wiesen und Hängen Heilkräuter in großer Vielfalt. Da ich die wunderbare Heilkraft der Kräuter kenne, und den Duft des getrockneten Tees liebe, habe ich schon vor vielen Jahren begonnen den Vorrat für das ganze Jahr selbst zu sammeln. Ich achte darauf, die Kräuter nur bei Sonnenschein über die Mittagszeit zu sammeln und lege sie dann auf Zeitungen in einem luftigen Raum aus. Immer wieder wende ich sie, um sie dann nach völliger Trocknung klein zu schneiden. Die Teemischung fülle ich in verschließbare Gläser oder in attraktive, selbstgemachte Geschenkschachteln.

Auf diese Weise habe ich bei Bedarf immer ein originelles Geschenk zur Hand.



#### *Zutaten meiner Teemischung:*

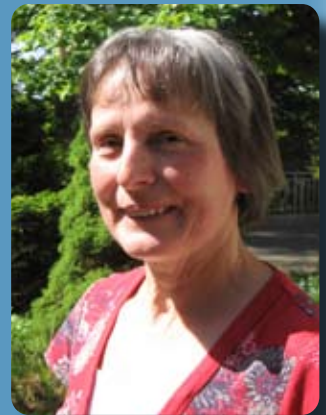
Brennnessel, Holunderblüten, Huflattichblüten, Johanniskraut, Kamille, Labkraut, Malve, Pfefferminze, Ringelblume, Schafgarbe, Schlüsselblume, Spitzwegerich, Taubnessel, Thymian, Zinnkraut und Zitronenmelisse.

#### *Wirkungsweise der Teemischung:*

Blutreinigend, blutbildend, harntreibend, schweißtreibend bei fieberhaften Erkältungen, gegen Hustenreiz und schleimlösend, bei depressiven Verstimmungen, bei Hautentzündungen, wundheilungsfördernd, bei Magen-Darm-Krämpfen, bei Brechreiz, Blähungen

#### *Zur Beachtung:*

Bei starken oder dauerhaften Beschwerden unbedingt einen Arzt aufsuchen. Viele Heilpflanzen eignen sich nicht zur Daueranwendung. Das Sammeln von Kräutern sollte nur dann erfolgen, wenn man sich auskennt. Zudem können Kräuter am Rande gedüngter oder gespritzter Wiesen mit Schadstoffen belastet sein. Für die Wirkungsweise der Teemischung können wir keine Gewähr übernehmen.



■ Martha Lehmann  
Mitarbeiterin der Hauswirtschaft

## Neue Spendenaktion für das Haus Maria Frieden:

Als neues Spendenprojekt bitten wir um Unterstützung bei der Gestaltung eines Gesprächsraumes.

Dieser soll mit einem neuen Teppichboden, einer gute Beleuchtung und einer gemütlichen Sitzgelegenheit ausgestattet werden. Der Raum wird für das Gespräch mit Angehörigen, aber auch für die Begleitgespräche unserer Praktikanten und das Mitarbeitergespräch genutzt.

Wir wollen diesem Austausch durch eine gute Atmosphäre einen entsprechenden Rahmen gebe.

Wenn Sie dieses Spendenprojekt unterstützen wollen, geben Sie bitte bei einer Überweisung das Stichwort „Gestaltung Gesprächsraum“ an.

Herzlichen Dank! ■

### Bankverbindung:

Sparkasse Haslach-Zell

BLZ: 664 515 48 - KontoNr.: 04 001 054

## Wir arbeiten zusammen und werden unterstützt von:



**KARL KNAUER**  
Beeindruckend anders

VERPACKUNGEN  
WERBEMITTEL  
PRÄSENTVERPACKUNGEN



**metaldyne**  
The Power of People and Ideas!

Metaldyne ist ein weltweit tätiger Entwickler und Hersteller von qualitativ hochwertigen Metallkomponenten, Bauteilen und Modulen für Fahrzeugkarosserien, Motoren, Kraftübertragungs- und Getriebesystemen.

Metaldyne Zell GmbH & Co. KG  
Buchenwaldstraße 2  
77736 Zell a. H.

Lassen Sie uns auf Ihre Gesundheit aufpassen!



**Apotheke**  
am Kurgarten  
07835 3233 Zell a. H.

**Bären Apotheke** **Apotheke**  
07835 8158 Biberach 0781 53456 Zunsweier



**TOP LIFE**  
Zentrum für  
Ambulante Rehabilitation und Wellness  
Im Röschbünd 1 77791 Berghaupten  
Tel. 07803/9337-0, [www.top-life.de](http://www.top-life.de)

Druckservice  
**DOLD**  
 Satz • Grafik  
 Offsetdruck • Digitaldruck  
 Textildruck • Copyshop  
 Bahnhofstraße 6b • 77723 Gengenbach  
 Tel. 0 78 03 / 98 03 76 • Fax 0 78 03 / 98 03 77  
 www.druckservice-dold.de

SCHNEEWEISS AG  
**interior**  
 Hiller  
 BRAUN  
 rosconi  
 steiner  
 schneeweiss  
 widra  
 logistik

**Kasper**  
 Reisen – Taxi  
 Waldhäuser 6  
 Büro – Dorf 19  
 D - 77784 Oberharmersbach  
 Telefon 0 78 37 / 2 24  
 Telefax 0 78 37 / 13 00  
 www.kasper-reisen.de info@kasper-reisen.de



**Claudia's  
 Blumenparadies**  
 Hauptstraße 33 - 77736 Zell a.H.  
 Tel. 07835 - 51 10  
 Fax 07835 - 54 96 43  
 Claudia Harter



*Rund um Leben*  
**Kopf**  
 Bücher • Spielzeug • Lesem • Christliche Kunst  
 Inh. Petra Kühnast  
 Kapellenstraße 8  
 77736 Zell am Harmersbach  
 Telefon: 0 78 35-54 95 90  
 E-Mail: info@kopf-zell.de



**S Sparkasse  
 Haslach-Zell**

**Dorfbäckerei Nock**  
 Dorfbäckerei-Konditorei  
 Uwe Nock  
 Bäckermeister-Konditor  
 Telefon: 07837/214  
 Telefax: 07837/440  
 Dorf 30  
 77794 Oberharmersbach



Ideen von morgen  
**thomas  
 HOGENMÜLLER**  
 Brillen & Contactlinsen  
 Sportoptik



**Bioland**  
 BIOLOGISCHER LANDBAU  
**HOLZOFENBÄCKEREI  
 Lehmann**  
 Qualität und Frische,  
 die begeistert.



Werben auch Sie mit Ihrem Logo in unserer Zeitschrift!

## Anfahrt zum Haus Maria Frieden

### Anfahrt mit der Bahn:

Schwarzwaldbahn von Offenburg oder Villingen-Schwenningen bis Biberach / Baden – dann mit der SWEG-Nebenbahn bis Oberharmersbach-Riersbach (Endstation).

### Anfahrt mit dem PKW:

Aus Richtung Freiburg oder Frankfurt über die A5 bis Ausfahrt Offenburg, dann über die B 33 in Richtung Villingen-Schwenningen bis Ausfahrt Biberach / Süd – weiter über Zell a.H. in Richtung Bad Peterstal bis Oberharmersbach. Auf der Talstraße bis zum Kindergarten „Sonnenblume“. Direkt davor in die Brugasse einbiegen, über die Bahngleise zur Straße „Auf der Hub“.

Aus Richtung Singen oder Stuttgart bis Freudenstadt, dann über die B 28 bis Oppenau-Löcherberg, von dort über die L 94 bis Oberharmersbach. Auf der Talstraße bis zum Kindergarten „Sonnenblume“. Danach gleich links in die Brugasse einbiegen, über die Bahngleise zur Straße „Auf der Hub“.

## Impressum

Herausgeber:  
Haus Maria Frieden  
Auf der Hub 1  
77784 Oberharmersbach  
Tel: 07837 / 9296-0

### Redaktion:

Inge Brückner  
Sr. M. Angelika Alt  
Sr. Beate-Maria Vetter

### Layout:

Sr. M. Angelika Alt

### Druck:

Druckservice Dold,  
Gengenbach

## Kontakt

Haus Maria Frieden  
Auf der Hub 1 - 77784 Oberharmersbach  
Tel: 07837 / 9296-0 Fax: 07837 / 1617

### [www.haus-mariafrieden.de](http://www.haus-mariafrieden.de)

[info@haus-mariafrieden.de](mailto:info@haus-mariafrieden.de) - [pfllege@haus-mariafrieden.de](mailto:pfllege@haus-mariafrieden.de)  
[kurse@haus-mariafrieden.de](mailto:kurse@haus-mariafrieden.de)

## Träger von Haus Maria Frieden

Franziskanerinnen vom Göttlichen Herzen Jesu  
Bahnhofstr. 10  
77723 Gengenbach  
[www.franziskanerinnen-gengenbach.de](http://www.franziskanerinnen-gengenbach.de)

### Bankverbindung:

Sparkasse Haslach-Zell  
BLZ: 664 515 48 - KontoNr.: 04 001 054

**Die nächste Ausgabe von „Lesenswert - Lebenswert“  
erscheint im November 2011**