



Nr. 2 | 2020

die | Brücke

SELBSTFÜRSORGE

Ein starker Verbündeter in schweren Zeiten



INHALT

Selbstfürsorge: ein starker Verbündeter in schweren Zeiten	Seite 1
Was trägt uns am Lebensende? Seelsorge im Hospiz	Seite 4
Nervennahrung zum Genießen oder Verschenken: Das Dessertbuch vom Hospizverein	Seite 6
Veranstaltungshinweise	Seite 7

Was braucht man, um mit den Belastungen von Leid und Tod auf Dauer umzugehen? Eine Studie dazu hat festgestellt, dass es vor allem diese drei Schutzfaktoren sind, die Mitarbeitende im palliativen Bereich tragen: Ein gut funktionierendes Team, in dem man sich austauschen kann, Rückhalt in der Familie oder im sozialen Umfeld und Humor. Als Pflegedienstleiterin im Hospiz kann Renate Leisner gerade die Bedeutung des Teams bestätigen: „Wir stärken uns gegenseitig. Dazu ist wichtig, gut miteinander im Gespräch zu bleiben und immer ansprechbar zu sein. Ist jemand besonders belastet, eventuell auch durch eine priva-

EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser,

Menschen am Lebensende und ihre Begleiter erleben oft Situationen, die vieles infrage stellen, manchmal zweifeln lassen und oft Kraft kosten. Wir möchten Ihnen in dieser Ausgabe davon erzählen, welche Möglichkeiten es gibt, damit so gut wie möglich umzugehen. Die Berichte, Gedanken und Anregungen von Haupt- und Ehrenamtlichen geben dazu Impulse, die sich vielleicht ebenso auf andere schwere Zeiten im Leben übertragen lassen. Denn auch die Corona-Pandemie stellt für so manchen eine Belastungsprobe dar. Was sind Ihre Kraftquellen in Krisenzeiten oder im Alltag?

Schreiben Sie uns gern an:
info@hospiz-und-palliativmedizin.de

Eine gute Lektüre wünscht Ihnen

Mareike Neumayer
 für das Redaktionsteam: Mareike Neumayer

te Situation, versuchen wir beispielsweise, flexibel in den Dienstplänen zu sein und springen gegenseitig füreinander ein. Stärkend wirkt sich auf das Team auch aus, immer wieder kleine Aktionen zusammen zu machen.“

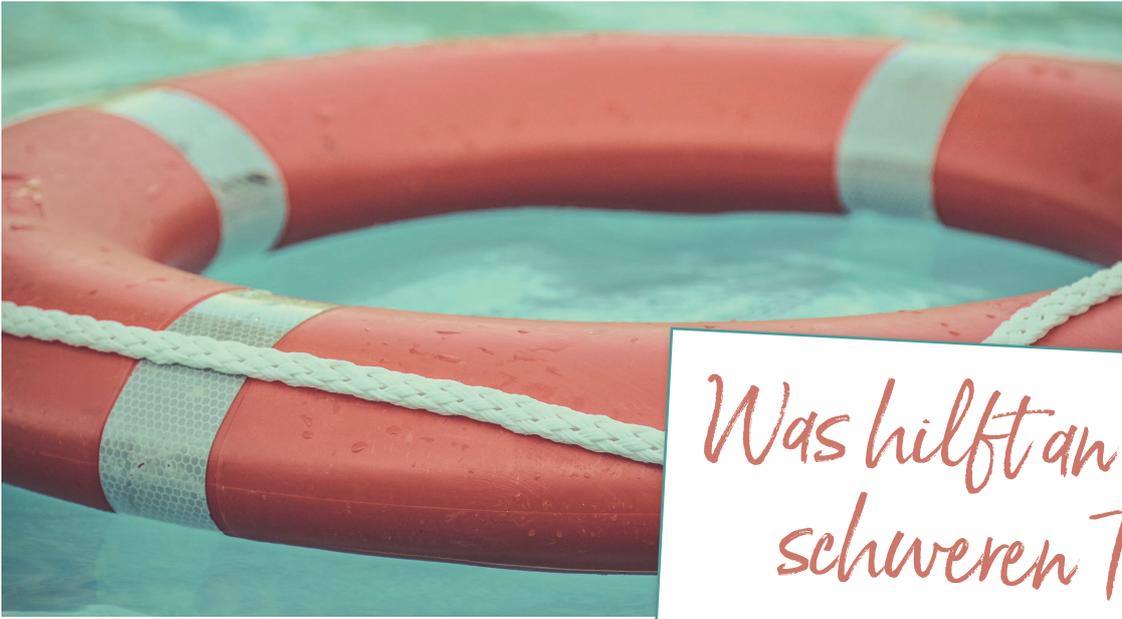
Ressourcen trainieren und aktivieren

Eine weitere Ressource, die man trainieren und in schweren Zeiten nutzen kann, ist Selbstfürsorge. Selbstfürsorge bedeutet, sich selbst und seine Bedürfnisse wahrzunehmen, ernst zu nehmen und aktiv für das eigene Wohlergehen zu sorgen. Gerade in der Hospiz- und Palliativarbeit kommt dem eine wichtige Bedeutung zu: „Hier findet Beziehung statt, und Beziehung ist immer auch etwas Wechselseitiges: ich gebe etwas, und ich bekomme etwas. Das kann ich allerdings nur annehmen, wenn ich so für mich Sorge, dass da auch Raum ist, etwas anzunehmen“, erklärt Elisabeth Schultheis-Kaiser, Koordinatorin, Trauerbegleiterin und Psychologin im Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh.

Ressourcen, um mit Belastungen umzugehen, brauchen hier nicht nur Haupt- und Ehrenamtliche. Auch Angehörige von Sterbenden und Trauernde erleben eine große Krise, in der auf Wunsch psychosozial ausgebildete Fachkräfte wie Frau Schultheis-Kaiser zur Seite stehen. Sie berichtet: „Oft muss man Menschen erst auf das Thema Selbstfürsorge hinweisen. Über die Frage ‚Was tun Sie für sich selbst, was tut Ihnen gut?‘ müssen viele erst einmal nachdenken. Das, was dann genannt wird, sind oft genau die Dinge, die in Stresssituationen als erstes hintenangestellt werden. Beispielsweise, wenn jemandem im Alltag der wöchentliche Aquafitnesstermin guttut, ist dieser dennoch das erste, was bei Stress gestrichen wird. Dabei wäre er gerade dann so wichtig!“ Vielleicht ein Resultat unserer Erziehung: Viele haben gelernt ‚erst kommt die Arbeit, dann das Vergnügen‘. Zunächst kümmert man sich um Berufliches, dann um die Familie, den Haushalt – und dann bleibt am Ende doch keine Zeit für sich selbst übrig. „Hier hilft mir persönlich ein Satz aus der Bibel“, erzählt Elisabeth Schultheis-Kaiser: „Da steht ‚Liebe deinen Nächsten‘ – und jetzt kommt der wichtige, oft vergessene Teil – ‚wie dich selbst.‘ Das hat nichts mit Selbstsucht zu tun. Wer für andere da sein möchte, muss auch mit sich im Reinen sein.“

Struktur hilft in Krisen

In akuten Belastungssituationen müsse man individuell schauen, was jemand braucht, so die Psychologin. Der eine wühlt am liebsten in der Erde im Garten, dem anderen tut es gut, seine Geschichte mit jemandem zu teilen. „Es ist für viele sehr erleichternd, mit



Was hilft an schweren Tagen?

jemandem zu sprechen, der nicht betroffen ist“, so Schultheis-Kaiser. „In Krisen hilft Struktur. Meine Aufgabe ist es dabei, den anderen anzuhören und ein Angebot zu machen, das Gehörte von außen etwas zu sortieren. Dann schauen wir gemeinsam, was jetzt guttut, wer vielleicht unterstützen kann, was jetzt am Wichtigsten ist und was vielleicht noch zurückgestellt werden kann.“

Zur Selbstfürsorge gehört auch, sich Dinge erlauben zu dürfen und eigene Bedürfnisse und Grenzen ernst zu nehmen. Angehörige von Sterbenden ringen häufig mit Fragen wie ‚Darf ich jemanden abgeben, den ich lange selbst gepflegt habe, weil ich nicht mehr kann? Mache ich mich damit schuldig?‘ Elisabeth Schultheis-Kaiser: „Hier braucht es Entlastung statt Selbstbezeichnung. Oft ist ein Rat, den ich gebe: Sie können hier im Hospiz jederzeit anrufen und sich nach dem Zustand Ihres Angehörigen erkundigen, aber bleiben Sie doch einfach mal einen Tag zu Hause. Und Sie wissen, Ihr Angehöriger ist trotzdem gut versorgt. Das ist kein Egoismus – es ist manchmal überlebensnotwendig.“

„An schweren Tagen hier im Hospiz wird mit den Kollegen mehr gelacht, das tut gut. Und wenn ich im Auto nach Hause fahre, höre ich ganz laut Musik.“

Petra Kassel, Pflege

„Ich gehe zu Fuß. Meistens an einen Fluss, meine Abschiedsgedanken fließen mit dem Wasser in die Weite.“

Luzie Lipowski, Ehrenamtliche Mitarbeiterin

„Nachdem jemand gestorben ist, ist es für mich gut, wenn ich eine Beileidskarte oder einen Brief schreiben kann.“

Monika Reiners, ehrenamtliche Mitarbeiterin

„Ein spontanes Picknick mit Sternenhimmel-Gucken, im Wohnzimmer tanzen - mir tut es gut, in meiner freien Zeit nicht-alltägliche Dinge zu tun.“

Renate Leisner, Pflegedienstleitung

„Es sind oft ganz kleine Sachen. Manchmal gehe ich gerne mal als ein No-Name durch eine Stadt. Keiner kennt mich, aber das Leben um mich herum pulsiert, und ich bin ein Teil davon, ohne etwas tun zu müssen. Ohne Verantwortung zu tragen, sehe ich aber viele andere Dinge, die funktionieren und die weitergehen.“

Elisabeth Schultheis-Kaiser, Hospiz-Koordinatorin





WAS TRÄGT UNS AM LEBENSENDE?

Seelsorge im Hospiz



Klaus-Joachim Börnke,
evangelischer Theologe

Klaus-Joachim Börnke ist evangelischer Theologe, systemischer Coach und arbeitet als Seelsorger in einem stationären Hospiz. Wenn er sich in dieser Funktion bei einem neuen Hospizgast vorstellt, reagiert auch schon mal jemand irritiert: Ist es jetzt soweit und ich bekomme das letzte geistliche Geleit? „Die meisten freuen sich aber, wenn ich komme und erkläre, dass

es hier einfach um ein Gesprächsangebot geht“, so der 56-Jährige. Sein Verständnis von Seelsorge am Lebensende beschreibt er so: „Ich bin an den Menschen interessiert, und nicht daran, ob sie zu einer Kirche gehören oder fest im Glauben stehen. Mein Angebot ist, zu begleiten – was ein geistliches Angebot sein kann, aber nicht

muss.“ Es ist ein Abbild der Gesellschaft, dass auch im Hospiz so mancher Gast zur Kirche wenig oder keine Bindung hat. Und dennoch kommt der Theologe mit vielen gut ins Gespräch, über „Gott und die Welt“ und die zentralen Fragen, die Menschen sich am Lebensende stellen. Meistens geht es darum, auf das Leben, und das, was darin wichtig war, zu schauen.

■ Bilder als Kraftquellen

Mehr noch als kirchliche Glaubensfragen spielen nach Börnkes Erfahrung generell spirituelle Bedürfnisse eine Rolle. Darüber entwickeln sich oft sehr intensive Gespräche zwischen Gast und Seelsorger. Er erzählt: „Wir halten gemeinsam Rückschau und suchen nach Halt in dieser oft schweren Zeit. ‚Was hat mich im Leben eigentlich getragen? Was hat mich enttäuscht? Und wie bin ich damit umgegangen?‘ Mit Fragestellungen wie diesen machen wir uns auf die Suche nach den ganz persönlichen Kraftquellen des Gasts“, erzählt Börnke.

In seinen Begleitungen erlebt er, dass die Menschen dabei ganz unterschiedliche Antworten für sich finden, und dass oft Bilder der Schlüssel zur Kraft sind. „Was ich immer sehr spannend finde ist, dass sich in einer ganzen Reihe von Gesprächen die Suche nach Bildern ergibt, die im Leben tragfähig waren, die aber auch ein Stück symbolisch für eine Vorstellung vom Leben nach dem Tod stehen. Auf dieser Suche werden oft Lebensthemen noch einmal angeguckt. Ich frage dann, wo das Gefühl von Geborgenheit verankert war. Das kann zum Beispiel ein Tisch sein, an dem die Familie zusammengesessen hat. Ich hatte vor einiger Zeit eine wirklich sehr beeindruckende Begleitung, wo eine Frau bei einem Autor von meditativen Texten stärkende Bilder für sich gefunden hat. Sie hatte schon ein sehr schweres Leben hinter sich. Was hat ihr Kraft gegeben? Das war das Bild aus einem dieser Texte: ein Boot, in dem sie

liegt und das auf eine grüne Küste zutreibt, ohne Ruder, und sie sich so einfach ganz hingibt und damit auch loslässt. Das hat sie getragen. Eine andere Frau, die ich im Moment begleite, hatte ein Ritual, um aus einer für sie belastenden Familiensituation ab und zu herauszugehen. Sie legte sich dazu jeden Tag eine halbe Stunde auf eine Wiese und schaute in den Himmel. Ihr Bild davon, was nach dem Tod kommt, ist ganz eng verbunden mit dieser Erfahrung. Und auch darum geht es. Die Bilder nochmal aufzuspüren und dahin zu gucken.“

Auseinandersetzung mit dem Glauben

Für gläubige Menschen können auch Rituale eine Quelle der Stärkung sein, so wie etwa in der katholischen Kirche die Krankensalbung. Wenn das Ritual dem Menschen vertraut ist, hat es eine Aussage, ohne dass es der Sprache bedarf. Börnke: „Manchmal merke ich, dass es einen tieferen Sinn macht, jemandem eine Segensgeste zu geben, also zum Beispiel jemandem die Hand aufzulegen und ihn die Erfahrung des Gesegnetseins spüren zu lassen. Es ist eine intensive Berührung, und man muss achtsam gucken, wann dafür der richtige Moment ist. Ansonsten kann auch von Bedeutung sein, gemeinsam zu beten, oder dass ich das übernehme. Aber grundsätzlich erlebe ich, dass es Menschen auch einfach guttut, wenn da jemand ist, der Zeit hat und sich wirklich intensiv auf das einlässt, was gerade dran ist.“

Beistand bietet der Seelsorger auch in Situationen an, wo ein Mensch, der immer sehr gläubig war, nun mit Gott hadert. „Wenn der Glaube eine feste Größe im Leben war und dann diese schwere, oft mit Leiden verbundene Phase kommt und deutlich wird, ich kann jetzt noch so sehr darum beten, dass es aufhört, doch das wird es nicht - das ist sehr krisenhaft. Dann ist die Frage:

Wie geht ein Mensch dadurch? Gibt es eine neue Dimension von Geborgenheit, die im Glauben entdeckt werden kann? Oder ist die Enttäuschung über Gott und sein Nicht-Eingreifen so prägend, dass die Verbindung abreißt? Auch das kann passieren.“

„Wenn ich getragen bin, kann ich auch wieder ein Stück das Leid anderer mittragen.“

Ähnliche Gefühle wie Menschen in dieser Krisensituation am Lebensende kennt Klaus-Joachim Börnke auch selbst. „Gott ist für mich immer eine Größe gewesen, mit der ich gehadert, gezweifelt und gekämpft habe, Zeit meines Lebens eigentlich immer wieder – um dann wieder neue Dimensionen einer Kraftquelle, die er für mich auch ist, zu entdecken. Das ist ein ständiger Prozess, in dem ich mich da befinde“, sagt er. „Glaube wird auf die Probe gestellt, die Bibel ist voll davon. Ich liebe dieses Buch nach wie vor, weil es so voll von Geschichten genau dieses Kampfes ist. Wo es immer darum geht: Was trägt eigentlich? Und wo kann ich auch wieder ein Stück Ruhe finden? Wo finde ich die Energie, die mich weiterleben lässt, die mich auch mit Schicksalsschlägen umgehen lässt.“

Der Seelsorger selbst hat neben der Bibel für sich eine Kraftquelle im Yoga gefunden, dessen Übungen ihn wieder mit sich selbst und Gott in Verbindung bringen. „Dabei entdecke ich immer wieder für mich, dass mich so schnell nichts umwirft, wenn ich mich in Gott gründe. Ich merke auch manchmal, wenn ich viele schwere Schicksale miterlebe, dass es dann auch wieder höchste Zeit wird, für diese Art der Besinnung den Raum zu finden. Denn wenn ich getragen bin, kann ich auch wieder ein Stück das Leid anderer mittragen.“

NERVENNAHRUNG ZUM GENIESSEN ODER VERSCHENKEN

Das Dessertbuch vom Hospizverein



Süßes hält Leib und Seele zusammen, sagt man. Vielleicht liegt es an dieser wahren Weisheit, dass Waffeln backen und Hospizarbeit zusammengehören zu scheinen. Seit es den Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh gibt – also seit rund 30 Jahren – backen die ehrenamtlich Mitarbeitenden regelmäßig Waffeln: im stationären Hospiz, auf der Palliativstation, auf Spendenveranstaltungen. Wenn es köstlich nach frischen Waffeln duftet, ist schon fast klar: der Hospizverein ist da. Heute wie damals ist es manchmal einfach genau dieser Geruch, der ein wohliges Gefühl vermittelt,

Erinnerungen auslöst und Appetit macht. So wie auch manch andere Süßspeise aus unserer Hospizküche in die Kinderzeit zurückversetzen und den Tag versüßen kann - von Grießflammeri über Apfelkühle bis Palatschinken. Über die Jahre haben wir die schönsten Dessertrezepte gesammelt – und zu unserem 30-jährigen Jubiläum in einem Buch veröffentlicht. Ein Waffelrezept ist natürlich auch dabei. Keine Sorge, allein vom Lesen der Rezepte nimmt man nicht zu. Vom Essen? Vielleicht. Aber was soll's: Man sollte das Leben genießen - auch das lernt man in der Hospizarbeit.

Das Buch „Für sowas könnt' ich sterben – Himmlische Dessertrezepte vom Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh“ kostet 10 €.

Mit dem Kauf eines Buches unterstützen Sie die Hospizarbeit.

Bestellungen unter: 05241 7089022 oder info@hospiz-und-palliativmedizin.de



VERANSTALTUNGSHINWEISE

Infos und Buchung unter: www.hospiz-und-palliativmedizin.de/akademie

- **Kurs „Hospizarbeit und Demenz“**
Leitung: Klaus-Joachim Börnke, evangelischer Theologe, systemischer Coach, Hospizseelsorger
3 Module, Start: 22.01.2021
- **Kurs „Ätherische Öle – Liebevolltes Begleiten und Abschied nehmen“**
Leitung: Gabriele Rejschek-Wehmeyer, Journalistin, Beraterin, Trainerin, ausgebildete Altenpflegerin, diverse Fortbildungen in der Aromatherapie und Aromakunde
27.02.2021
- **Kurs „AusZeit – Zeit für uns. Eine Zeit der inneren Einkehr“**
Leitung: Kirsten DeLeo, Dozentin, Trainerin und Autorin und Beate Dirkschnieder, Diplom-Sozialpädagogin
22. - 24.04.2021



Weiterbildung in Coronazeiten: Sollte es die aktuelle Lage erforderlich machen und die Inhalte online zu vermitteln sein, können Seminare teilweise digital über Zoom stattfinden. Wir informieren Sie zeitnah und unterstützen dabei alle, für die das neu ist und machen es Ihnen leicht.



die | Brücke

IMPRESSUM

Herausgeber:

Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh e.V.
Arnold Bergman, Dr. med. Herbert Kaiser, Eckart Wißmann
Hochstraße 19
33332 Gütersloh
Tel.: 05241 7089022
E-Mail: info@hospiz-und-palliativmedizin.de

Redaktion:

Mareike Neumayer
Silke Schadwell
Elisabeth Schultheis-Kaiser

Fotos: unsplash, pixabay, privat

Gestaltung: marcantdesign, Marc Schniedermeier

Druck: Flyeralarm

Spendenkonto:

Volksbank Bielefeld-Gütersloh eG
IBAN DE17 4786 0125 1012 9107 00

Online-Spenden unter www.hospizspenden.de