

# WEGBEGLEITER

Ausgabe 2 / 2024



## HOSPIZ IST VIELFALT



Hospizbewegung  
im Idsteiner Land e. V.

# Inhaltsverzeichnis

---

Löffelliste .....	3
Das bunte Leben .....	4
Würdezentrierte Therapie .....	6
Selbstfürsorge .....	8
Farben der Trauer .....	9
Farben auf dem Weg durch die Trauer..	10
Das Kaleidoskop der Trauer .....	11
Am Ende des Lebens zurückblicken....	12
Plötzlich mit dem eigenen Ende konfrontiert .....	13
11 neue Ehrenamtliche .....	14
Termine / Impressum .....	15
Trauern .....	16



## Mitmachen!

Diesen Hinweis finden Sie auf der „Willkommen“-Seite unseres Internetauftritts [www.hospizbewegung-idstein.de](http://www.hospizbewegung-idstein.de)

Hier können Sie sich zu unserem Newsletter anmelden oder Mitglied werden. Erzählen Sie auch gerne Familie, Freunden, Bekannten und Kollegen von uns.

## Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung!

Am 12. und 13. Oktober haben wir mit einem Stand auf dem Idsteiner Herbstmarkt den Welthospiztag 2024 gefeiert. Dabei haben wir über unsere Unterstützungsangebote für schwerstkranke Menschen sowie ihre Angehörigen informiert und viele Gespräche mit den Marktbesuchern geführt. Unter dem Motto „Hospiz für Vielfalt“ wollten wir klar Position beziehen in einer Gesellschaft, in der Antisemitismus, antimuslimischer Rassismus und andere Formen gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit an der Tagesordnung sind. Wir wollten zeigen, dass alle in der Hospizarbeit tätigen Menschen für eine offene, pluralistische und solidarische Gesellschaft stehen und für alle Menschen da sind - unabhängig von deren Alter, Herkunft, Nationalität oder Geschlecht, sowie deren körperlichen und geistigen Fähigkeiten, ihrer Religion und Weltanschauung oder sozialer Herkunft.

In unserer durch Leistungsstreben und Erfolg geprägten Gesellschaft, fällt es schwer, alt und hilfsbedürftig zu werden und von anderen abhängig zu sein. Gerade da wollen wir ein Zeichen setzen und zeigen, dass alle Menschen, egal wie krank und pflegebedürftig sie sind, ihren guten Platz in unserer Gesellschaft haben müssen und dass wir dafür Sorge tragen, dass ihre Würde auch in der letzten Lebensphase geachtet werden. Jeder und jede von uns kann dazu an seinem Platz beitragen. Es müssen nicht große Dinge sein, aber ein liebevoller Brief an einen einsamen Menschen, ein freundliches Wort zu der Nachbarin oder ein Besuch bei dem trauernden Bekannten und nicht zuletzt eine Spende für das Hospiz können schon Wunder bewirken. Gerade in der jetzt beginnenden Adventszeit scheint das Leben mancher Menschen noch einsamer und die Trauer kaum zu ertragen. Da ist es gut, wenn wir nicht nur für uns Kerzen anzünden, sondern das Licht mit anderen teilen.

An dieser Stelle gilt unser besonderer Dank allen Spendern und Unterstützern für die Aufgaben in der ambulanten Arbeit der Hospizbewegung und für den Hospizbau. Ich bin immer wieder überwältigt von so viel Hilfsbereitschaft und Engagement. Leider reicht der Platz in dieser Ausgabe nicht, um Bilder von allen Spendenaktionen und Aktivitäten der Stiftung zu zeigen, aber schauen Sie doch einmal auf die Homepages von Stiftung und Hospizbewegung. Dort finden Sie die Berichte.

Ihnen allen wünsche ich eine erwartungsfrohe, besinnliche Adventszeit und ein gesegnetes Weihnachtsfest. Möge das neue Jahr für Sie ein gutes Jahr werden!

Heinke Geiter

# Löffelliste

## Bevor ich sterbe, möchte ich...

Der unheilbar erkrankte Herr K. war nach längeren inneren Kämpfen zu der Erkenntnis gekommen, dass „der Tod“ nicht der sinnlose Abbruch des menschlichen Daseins ist. Er kann, so formulierte er nachdenklich, „vielmehr zur sinngebenden Quelle unserer Existenz werden, wenn wir ihn als die radikale Frage nach dem Sinn des Lebens verstehen.“ Er habe noch einmal ganz neu angefangen, über sein Leben nachzudenken und sich gefragt: „Welche Spuren habe ich hinterlassen? Was war wirklich wichtig? Was wird von mir bleiben, wenn ich gehe?“ Ehrlich gesagt, ergänzt er, „es waren nicht der berufliche Erfolg oder mein schönes Haus und das tolle Auto - all das scheint mir auf einmal so bedeutungslos. Dagegen denke ich gern an die Menschen, mit denen mich ganz viel verbindet, in erster Linie an meine Frau und meine Kinder“. Dann erzählte mir Herr K. von der Löffelliste, die er sich gemacht habe. „Ich wollte mich nicht in die Ecke setzen und auf den Tod warten, sondern die Zeit, die mir noch bleibt möglichst sinnvoll gestalten und alles tun, damit es zu einer der besten Zeiten meines Lebens wird. Deswegen habe ich mir überlegt, was mir das wichtigste im Leben ist, nämlich Beziehungen und Begegnungen mit anderen Menschen. Ich

habe gemerkt, wie viele Menschen sich zurückzogen wegen meiner Krankheit, deshalb bin ich auf sie zugegangen, habe sie eingeladen und ermutigt, mir beim Erfüllen meiner Löffelliste zu helfen. Ich weiß, dass ich nicht mehr auf den Kilimandscharo steigen oder an einem Triathlon teilnehmen oder den Jakobsweg gehen werde, aber ich möchte mit meiner Familie oder Freunden zusammen sein, eine Wanderung machen, Freundschaft genießen, Stille und Natur erleben und viele Gespräche führen. Dann möchte ich noch einmal ans Meer, das Rauschen der Brandung erleben, die salzige Luft schmecken und Weite und Wind auf mich wirken lassen. Außerdem möchte ich noch einmal das Weihnachtsoratorium hören. Das alles und noch eine ganze Menge anderer Dinge habe ich auf meine Löffelliste geschrieben. Dadurch beschäftige ich mich mehr mit meinen Lebenszielen, statt mit meiner Krankheit. Ich spüre, was mir wirklich wichtig ist und bin motiviert, Neues zu entdecken und Ziele zu erreichen. Mit jedem abgehakten Punkt entsteht eine Zufriedenheit oder ein Glücksgefühl und ich kann mit Dankbarkeit auf all die erreichten Ziele zurückblicken“.

Heinke Geiter

### Löffelliste

*Im Mittelalter aßen ärmere Leute zumeist Brei, Suppe oder Eintöpfe. Daher war eines ihrer wichtigsten Besitztümer ein eigener Löffel, der am Wandbrett seinen besonderen Platz fand. Gab man diesen ab, gab man auch das Essen und somit die Lebensgrundlage auf. So ist „den Löffel abgeben“ in unserem Sprachgebrauch zu einem Synonym für das Sterben geworden. Eine Löffelliste ist deshalb eine Sammlung all der Dinge, die ein Mensch noch vor seinem Tod erleben, die er erreichen oder für die er sich einsetzen möchte, bevor er stirbt.*



# Das bunte Leben

---

## Reich an Möglichkeiten

**K**aum sind wir geboren, schon beginnt sich durch uns die Vielfalt des Lebens auszudrücken und die unterschiedlichsten äußeren Bedingungen nehmen Einfluss auf unser Dasein. Fragen wie „Ist unser Körper gut ausgebildet und gesund? Wer sind unsere Eltern? In welcher Umgebung werden wir leben? In welchem Erdteil? Wie sind die Lebensverhältnisse dort? Gibt es genug zu essen? Gibt es Frieden oder Krieg? Haben wir Geschwister? Sind die Eltern fürsorglich und erfreut darüber, dass wir in ihr Leben getreten sind? Sind wir als Mädchen oder als Junge geboren?“ Die Antworten auf diese Fragen tragen dazu bei, dass jeder Lebensweg bereits zu Beginn ganz individuell und unverwechselbar ist. So wird das eine Kind mit dem sprichwörtlich goldenen Löffel im Mund geboren und ein anderes wird von der Mutter sorgenvoll betrachtet, weil sie nicht weiß, wie sie es satt bekommen soll. Schicksal, Karma oder Zufall stellen am Anfang des Lebens Weichen und schaffen einen Rahmen, in den wir hineinwachsen. Nach den ersten Lebensjahren haben wir bereits so viele Prägungen und Erfahrungen gesammelt, die sich – bewusst oder unbewusst – auf unser weiteres Leben auswirken werden. Unser unmittelbares soziales Umfeld mit seinen Regeln, seinen Anschauungen, seiner Religion bestimmt in hohem Maße unsere Entwicklungsmöglichkeiten. Wenn wir eine Schule oder eine Universität besuchen können, haben wir Glück und die späteren beruflichen Möglichkeiten und Chancen sind breiter gefächert. Vielleicht können wir dann das auswählen, was unseren Neigungen und Talenten entspricht, vielleicht müssen wir aber auch früh zum Familieneinkommen beitragen und die Wünsche nach einer Ausbildung oder einem Studium sind ganz unerreichte Träume.

Trotz aller Unterschiedlichkeit in den jeweiligen Lebensverhältnissen gibt es elementare Bedürfnisse, die wir alle teilen: Auf der körperlichen Ebene brauchen wir Nahrung, sauberes Wasser, Kleidung, ein Dach über dem Kopf, das Schutz vor Kälte, Hitze und Nässe bietet. Auf der seelischen Ebene ist da der Wunsch nach menschlicher Nähe und Bindung, die Sehnsucht danach, so angenommen und akzeptiert zu werden wie wir sind, das Bedürfnis nach Sicherheit und nach einer erfüllenden, sinnvollen Aufgabe und Tätigkeit. Gegenseitige Unterstützung und Austausch mit anderen können Orientierung und Ordnung geben und tragen dazu bei, dass wir unsere Fähigkeiten entfalten können und einen Platz im Leben finden.

Wenn wir bereit sind, uns eine gewisse Offenheit und Neugier gegenüber dem Leben mit seinen unendlich vielen Facetten zu bewahren und es uns gelingt, vorurteilsfrei und nicht sofort wertend mit neuen Erfahrungen umzugehen, dann laden wir diese ein in unser Leben und öffnen – äußerlich und innerlich – Türen, die zu neuen, lebendigen Erfahrungsräumen führen können. Haben wir früh im Le-

ben bereits viele feste Standpunkte entwickelt, leben nach traditionellen Mustern oder festen Glaubenssätzen, so wird unser Blick auf die Welt kleiner und enger. Dann wissen wir immer schon, wie oder was jemand oder etwas ist und haben klare Vorstellungen und Erwartungen. Diese sind zwar oft hilfreich im Leben aber sie können auch verhindern, dass wir Menschen und Ereignisse einmal aus einer ganz anderen, einer bisher unbekanntenen Perspektive betrachten. Es braucht etwas Mut, einmal gefällte Urteile und Wertungen nicht als objektiv, sondern als subjektiv anzusehen. Eine chinesische Weisheit besagt: „Jedes Ding hat drei Seiten, eine Seite, die Du siehst, eine Seite, die ich sehe und eine Seite, die wir beide nicht sehen.“ Etwas einmal ganz frei und unvoreingenommen zu betrachten, kann manchmal zu erstaunlichen Erfahrungen und Erkenntnissen führen, die unser Leben bereichern. Unser Gehirn lernt – es lernt bis ins hohe Alter und viele Menschen entdecken sich jenseits der Lebensmitte noch einmal ganz neu. Sie reisen, schreiben Bücher, machen sich selbständig, gehen zur Universität – sind offen für das Neue und Unbekannte.

Erreicht ein Mensch ein hohes Alter, so scheint sich die Welt in seiner Wahrnehmung wieder zusammenzuziehen, nachdem sie die größtmögliche Ausdehnung überschritten hat. Das „Haus ist gebaut“, die Kinder gehen ihre eigenen Wege, beruflich ist der Zenit überschritten. Alles wird weniger – der Platz, den ich zum Leben brauche, die alltäglichen Bedürfnisse, die Hektik und der Stress nehmen ab und werden abgelöst von einem größeren Bedürfnis nach Ruhe, nach Einklang, vielleicht nach „weniger ist mehr“. Die körperliche und seelische Gesundheit ist nicht mehr selbstverständlich und rückt in den Focus. All die Unterschiede zwischen den einzelnen Menschen verlieren ein wenig von ihrer Bedeutung. In Gesprächen interessiert uns nicht mehr so sehr, was jemand besitzt, welche Karriere er gemacht hat, sondern das, was er erfahren und was ihn innerlich tief berührt hat. Und egal, wo oder wie ein Mensch gelebt hat: Jede/r hat eine ganz einmalige Biografie, hat ein einzigartiges Bild seines Lebens gemalt. Mit vielen bunten Farben, aber auch mit dunklen, grauen Tönen.

Es ist später Herbst geworden, nur noch vereinzeltes Vogelgezwitscher ist zu hören, ein kalter Wind am Morgen kündigt vom nahenden Winter. Und so sitzen wir vielleicht öfter auch schweigend zusammen und die Stille und das Schweigen nehmen alles Trennende in sich auf und lassen uns erfahren, dass nicht das Unterschiedliche die letztendliche Bedeutung in unserem Leben hat sondern viel eher dasjenige, was uns verbindet: Der Wunsch nach glücklichen Momenten, nach Gesundheit und nach Frieden – außen und innen. „Edel sei der Mensch, hilfreich und gut“ – von ungelinker Kinderhand vor langer Zeit in mein Poesiealbum geschrieben. So einfach und doch so schwer.

*Heidi Göbel, Mitglied im Vorstand der Hospizbewegung*



„ES IST WICHTIGER ZU WISSEN, WAS FÜR EIN MENSCH EINE KRANKHEIT HAT, ALS ZU WISSEN WAS FÜR EINE KRANKHEIT DER MENSCH HAT.“

(HIPPOKRATES)

## Würdezentrierte Therapie

### Jeden Menschen wertschätzen

Stellen Sie sich für einen Moment vor, Sie näherten sich dem Ende Ihres Lebens, Sie können nicht wissen, wann es soweit sein wird. Was würde für Sie gute Lebensqualität bedeuten, wie wichtig ist Ihnen der Grad Ihrer persönlichen Autonomie und Selbstbestimmung und was müsste passieren um an den Punkt zu gelangen, von dem aus Sie nicht mehr weitergehen möchten? Was macht es mit Ihrer Persönlichkeit, wenn die Erkrankung die Fähigkeit zu gewöhnlichen Tätigkeiten einschränkt? Die existenzielle Bedrohung des sich nähernden Todes wirft viele Fragen auf z.B.: Welche Bedeutung hat mein Dasein? Welchen Beitrag habe ich im Leben geleistet? Der drohende Verlust der Würde kann zum Verlust des Lebenswillens und einem Sterbewunsch führen, häufige Sätze im palliativen Kontext sind z.B. „Wenn ich nicht mehr selbstständig zur Toilette gehen kann, möchte ich nicht mehr leben“. „So wie ich jetzt aussehe kann ich nicht mehr raus“, Ich fühle mich nutzlos und kann nicht mehr helfen, was bin ich denn noch wert?“ „Ich falle meiner Tochter nur zur Last, ich wollte es wäre vorbei“. Vielfältige Emotionen und Gefühle stehen im Wechsel, Depressionen, Scham, Hoffnungslosigkeit, Angst, Wertlosigkeit, jeder Mensch hat sein eigenes, persönliches Würdegefühl, das kann z.B. das Ansehen im sozialen und beruflichen Umfeld sein, das kann das äußere Erscheinungsbild sein, das kann die Fähigkeit zur Kommunikation sein, Stolz und Kampfgeist ebenfalls, eine schwerwiegende Erkrankung entblößt das Innere eines Menschen und kann die Würde stark verletzen, drohende Abhängigkeit kann unser grundlegendes Selbstgefühl oder unsere Persönlichkeit untergraben. Reflexionen und Gedanken dieser Art sind das Fundament der Würdezentrierten Therapie (WzT). Patienten mit einer fortgeschrittenen, nicht mehr heilbaren Krankheit, leiden nicht nur an körperlichen Beschwerden, auch seelische und soziale Faktoren spielen eine wichtige

Rolle. Die Stärkung des Gefühls der Würde nimmt also einen zentralen Platz in der Behandlung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase ein.

Die Würdezentrierte Therapie wurde für diese Patienten entwickelt, um deren psychosoziale, spirituelle und existenzielle Not zu lindern und den Lebenswillen zu stärken und ihrer Selbstentwertung, existenziellen Not, ihrem Sinnverlust, dem Sterbewunsch etwas entgegenzusetzen, sowie dem Bedürfnis Rechnung zu tragen, dass sie etwas Bleibendes hinterlassen möchten. In einem Interviewgespräch wird den Patienten ein Raum eröffnet, ihren eigenen Lebensweg zu würdigen und die persönlichen Lehren des Lebens für die Zurückbleibenden in ein Dokument zu bringen.

Wie viel ein Mensch im Rahmen dieser Therapie von seinem Leben, Denken und Fühlen preisgibt, liegt allein bei ihm.

Das Interview hat zwei Teile, den biografischen Teil und den Vermächtnisteil. Jeder Mensch ist vielschichtig, eine gewachsene Persönlichkeit, unverwechselbar mit seiner einzigartigen Geschichte. Wer Würdetherapie praktiziert, muss sich diese Geschichten mit echtem Mitgefühl, Aufmerksamkeit, Interesse und Sensibilität anhören. Das aktive Zuhören ist ein essentieller Bestandteil dabei. Der Patient wird in einem strukturierten Gespräch zu einem Lebensrückblick eingeladen, wobei die Erinnerungen an positive Aspekte seines Lebens im Vordergrund stehen, er kann über bedeutsame Stationen seiner Lebensgeschichte, Erinnerungen, die gemachten Erfahrungen und Wünsche sprechen. Im Dialog stößt man meist schnell auf jene Aspekte, die das Leben der Menschen beeinflusst haben.

Das Gespräch wird aufgenommen und anschließend sorgfältig transkribiert und editiert. Dabei soll das Charakteristische des Menschen deutlich bleiben. Dann erfolgt das gemeinsame Überarbeiten, das Dokument wird so den Wünschen des Patienten entsprechend angefertigt, welches er dann an die von ihm ausgesuchten Personen weitergeben kann. Das Gefühl den Nahestehenden für die Zeit nach seinem Tod etwas zu hinterlassen, kann beruhigend sein. Dem Patienten gibt dieser Lebensrückblick die Chance, einen Sinn und eine Bedeutung in seinem bisherigen Lebenswerk zu finden und sein eigenes Leben wertzuschätzen.

Er kann eine geordnete Welt hinterlassen und mögliche Lebenserfahrungen oder Lebensweisheiten an seine Angehörigen weitergeben. Das Ziel der Intervention ist also, das

Wohlbefinden zu fördern und die Beziehung zu den Bezugspersonen zu stärken. Dabei entsteht ein Dokument, das auch über den Tod hinaus den Angehörigen bleibt.

*Patricia Keis Palliative Care Fachkraft*

„Das Leben ist ein Geschenk, das wir eines Tages zurückgeben müssen, die Verbindung bricht ab und federleicht reisen wir weiter. Bis jemand unsere Geschichte erzählt. Dann, auf magische Weise, kehrt ein Teil von uns zurück.“ D. Yashinsky

Quellen u.a. Harvey Max Chochinov: Was bleibt, Erinnerungen am Ende des Lebens, Göttingen, 2017 Claudia Nuber: Biografearbeit Esslingen 2017



# Selbstfürsorge

## Ein wichtiges, oft vernachlässigtes Thema

Aus Betroffenheit und Mitgefühl versprechen Angehörige vielleicht, immer für den Kranken da zu sein, selbstverständlich für ihn zu sorgen und ihn, wenn nötig, zu pflegen und zu betreuen. Dabei müssen die Angehörigen bedenken, dass niemand weiß, wie lang die Zeit sein wird, in der Pflege und Betreuung nötig sind. Deshalb sollten sie nur realistische Angebote machen, um den Kranken spätere Enttäuschungen zu ersparen. Gerade, weil in ihrem Leben plötzlich alles ins Wanken geraten ist, brauchen die unheilbar Kranken Menschen, auf die sie sich verlassen können und bei denen sie spüren, dass sie zu ihnen stehen und sie nicht im Stich lassen, egal wie ihr Weg jetzt weitergeht.

So wichtig es auch ist, dass die Angehörigen sich um den kranken Partner oder die Partnerin kümmern, so notwendig ist es auch, dass sie gut für sich selbst sorgen. Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern die Basis, um anderen wirklich helfen zu können. Selbstfürsorge bedeutet in der Psychologie, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen und sich darum zu kümmern, dass es einem gut geht – seelisch und körperlich. Eigene Bedürfnisse und das eigene Wohl rücken dabei ebenso in den Fokus wie der Schutz vor Überbelastungen und Selbstausbeutung. Selbstfürsorge ist damit eine Form der Eigenverantwortung und bewahrt vor Stress und hilft, besser auf sich Acht zu geben. Sich um

sich selbst zu kümmern, braucht Zeit und Raum, ist aber notwendig, weil nur so eine möglicherweise jahrelange Zeit der Pflege und Betreuung gemeistert werden kann.

Wie alles beginnt auch eine wirksame Selbstfürsorge mit ehrlicher Selbstreflexion: Auch in der schwierigen Situation mit dem erkrankten Menschen sollten die pflegenden Angehörigen sich zunächst einen Überblick über Ihren Alltag verschaffen, die Stressoren und Gewohnheiten überdenken und sich bewusst machen, was Ihnen gut tut und was nicht. Sie sollten möglichst gemeinsam mit einem kompetenten Gesprächspartner oder einer -Partnerin klären, wo Sie regelmäßig Belastungsgrenzen überschreiten und sich schaden. Außerdem sollten sie sich fragen, was ihnen Energie gibt, beziehungsweise, was sie ihnen raubt. Erst dann können sie entscheiden, ob sie etwas ändern müssen und wie sie die Pflege ihrer Angehörigen leisten können.

Spätestens wenn die pflegenden Angehörigen nur noch genervt sind, wenn sie die Kranken anschreien, die Kinder (oder Enkel) ständig miteinander streiten und der Partner oder die Partnerin Sie am liebsten verlassen möchte, ist es allerhöchste Zeit, sich Hilfe zu holen. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Ein altes Sprichwort lautet: „Bist Du Dir selber fein, kannst Du es auch für andere sein.“

*Heinke Geiter*



# Farben der Trauer

## Wenn das Leben wieder heller wird

Jeder kennt es, das Phänomen Farben im Zusammenhang mit Stimmungen und Gefühlen. Man steht morgens vor dem Kleiderschrank und greift spontan nach einer bestimmten Farbe eines Kleidungsstücks, genau diese muss es heute sein. Zugegeben – bei Frauen ist dieser Ausdruck der aktuellen Stimmung vermutlich deutlicher ausgeprägt als bei Männern. Aber eine Lieblingsfarbe hat fast jeder, Männer wie Frauen. Aber auch diese wechselt im Laufe des Lebens. Warum war es früher rot, heute ist es blau? Stößt das (auch als aggressiv geltende) Rot heute ab, weil man ruhiger geworden ist, oder mag man kein Rot mehr, weil im Alter die Liebe ein ganz anderes Gesicht hat als früher, man heute mehr auf Zuverlässigkeit und Verlässlichkeit setzt?

Beispiele gibt es in Hülle und Fülle, und sicherlich können auch Sie einige Erlebnisse dazu beitragen, spätestens nach ein wenig Eigenanalyse.

### Wie sieht es nun mit der Trauer aus?

Richtig – gerade in der Trauersituation unterliegt man vielen verschiedenen Stimmungen, geht das Gefühlsleben auf und ab und damit auch die tägliche Vorliebe für eine Farbe.

Früher war grundsätzlich Schwarz als Ausdruck der Trauer angesagt. Heute ist ein Trauernder zum Glück flexibler, heute muss man sich nicht mehr nach traditionellen Vor-

schriften richten, wenn einem gerade anders zumute ist. Und doch greifen Trauernde immer wieder zu diesem Schwarz oder auch einer anderen dunklen Farbe. Die hellen Farben würden einer ausgeglichenen, fröhlichen Stimmung entsprechen und man mag sich aktuell nicht derart darstellen, fühlt sich unwohl. An anderen Tagen allerdings kann das wieder ganz anders aussehen. Plötzlich hat man doch wieder das Bedürfnis nach helleren Farben, vielleicht dem Frühling angepasst, vielleicht weil man beginnt, wieder Sehnsucht nach mehr Offenheit Anderen gegenüber zu leben, vielleicht weil man an diesem Tag eine besonders nette Begegnung hatte ....?

Der Trauerweg enthält somit viele Nuancen von Dunkel wie auch von Hell, zwischen Schwarz und Weiß, je nach aktueller Trauerphase, Tagesverfassung, Erlebnissen oder Wahrnehmungen. Bei bewusstem Wahrnehmen der heute bevorzugten Farbe kann man wahrscheinlich erkennen, warum man gerade diese Auswahl getroffen hat. Geht es mir heute besser als gestern? Warum ist es heute nicht ganz so dunkel? Wieso kann ich plötzlich wieder Gelb tragen? Warum fühle ich mich in Schwarz oder Braun nicht mehr wohl? Versuchen Sie es, nehmen Sie ihre heute bevorzugte Farbe wahr, analysieren Sie den Hintergrund und helfen sich selbst damit, sich der Stimmung bewusst zu werden, den Hintergrund zu erkennen oder auf dem Trauerweg ein kleines Stückchen weiter zu kommen.

*Beate Hennig,  
Hospiz- und Trauerbegleiterin*

# Farben auf dem Weg durch die Trauer

## Ein Kaleidoskop mit 6 Facetten Wegweiser auch in unserem Café für Trauernde

In früheren Jahren sprach man davon, dass sich der Prozess der Trauer nach dem Verlust eines geliebten Menschen in verschiedenen aufeinanderfolgenden sogenannten Phasen vollzieht.

Die Erfahrungen in der Trauerbegleitung, die über 20 Jahre hinweg wissenschaftlich ausgewertet wurden, zeigen jedoch, dass jeder Mensch einen sehr eigenen Weg durch die Trauer gehen muss, da die Beziehung zu dem Menschen, der gestorben ist, die Beziehung zu sich selbst und die Beziehung zur Welt, in der die trauernde Person lebt, sehr individuell sind.

Dabei stehen immer wieder ganz unterschiedliche Aspekte im Vordergrund. Chris Paul, die diese Sichtweise des Trauer-Erlebens in ihr Trauerkonzept integriert hat, nennt dies die "6 Facetten des Trauerns" und ordnet jeder Facette einen Begriff und eine Farbe zu.

So ist zum Beispiel die für viele Trauernde die hoffnungsvollste Trauerfacette gelb und hat die Bezeichnung "Verbunden bleiben". Den oft verwirrenden und sehr widersprüchlichen Gefühlen ordnet sie die Farbe Rosarot zu.

Chris Paul zeigt, dass alle Facetten von Beginn des Trauerprozesses an gleich vorhanden, aber nicht alle gleich spürbar und erlebbar sind. Frei beweglich und changierend, manchmal unterstützend, manchmal behindernd, mischen sich die Trauerfacetten in das emotionale, rationale und reale Erleben der trauernden Person ein, so, wie die Farben und Formen sich beim Blick in ein Kaleidoskop ständig in veränderter Art und Weise zeigen. Chris Paul spricht deshalb von einem Trauerkaleidoskop.

Mir gefällt diese Vorstellung von dem Trauerkaleidoskop, denn die Lebenswirklichkeiten und Fragen, die Trauernde bewegen, können sehr anstrengend, unvorhersehbar, individuell und ebenso bunt durcheinander wie in einem Kaleidoskop sein. Deshalb bieten wir in unseren Gesprächen im Café für Trauernde jeweils einen kurzen, an einer dieser Facetten orientierten inhaltlichen Impuls an, der uns wie ein roter Faden durch die Gespräche hindurch begleitet. Er dient uns als gedanklicher Aufhänger, damit wir uns besser orientieren können zwischen all den intensi-

ven Gefühlen von Schmerz, Sehnsucht, Ohnmacht, aber auch Dankbarkeit oder Liebe.

Es geht für die Trauernden darum, wieder neuen Sinn des eigenen Weiterlebens zu finden und den veränderten Alltag wie er nun jetzt ist, neu zu entwickeln.

Das Kaleidoskop des Trauerns mit seinen Farben und Fragestellungen, wie Chris Paul es beschreibt, zeigt dafür ein lebensnahes, leicht verständliches Bild, in welchem sich Trauernde auf ihren Trauerwegen selbst wiedererkennen können.

Jeweils am 2. Sonntag im Monat findet das "Café für Trauernde" der Hospizbewegung Idsteiner Land statt. Für die Mitarbeitenden dieses offenen Angebots bildet die Sichtweise und Konzeption von Chris Paul die Basis für eine ethisch vertretbare und wissenschaftlich fundierte Haltung gegenüber unseren Gästen.

Gerade in den dunklen Monaten des Jahres ist die Sorge groß, wie man als trauernde Person durch diese Jahreszeit hindurch kommen kann, ohne selbst "unterzugehen".

So stellen wir uns im November-Café ganz bewusst dem Thema TRAUER-ERLEBEN und stellen die Gefühle, Ängste, Sorgen und Befürchtungen in den Mittelpunkt unseres Gesprächs. Alles hat seine Berechtigung und gehört zur persönlichen inneren Wahrnehmung, zum Trauerweg und zur veränderten Lebenssituation dazu. Wenn wir dann sehen, dass solches Erleben der neuen Wirklichkeit ganz "normal" ist und es den betroffenen Anwesenden ähnlich geht wie einem selbst, kann dieses solidarische Empfinden sehr entlastend sein.

*Dorothea Schönhals-Schlautd*

Weiterführende Literatur:

**Chris Paul, „Ich lebe mit meiner Trauer“**  
Das Kaleidoskop des Trauerns für Trauernde,  
Gütersloher Verlagshaus

**Chris Paul, „Wir leben mit deiner Trauer“**  
Das Kaleidoskop des Trauerns für Freunde und  
Angehörige von Trauernden, Gütersloher Verlagshaus

# Das Kaleidoskop der Trauer in 6 Facetten

## Zusammenfassung aus: Wir leben mit Deiner Trauer, Chris Paul, S. 62 f., von Dorothea Schönhals-Schlaudt

Die sechs Facetten der Trauer repräsentieren Themen, die An- und Zugehörige auf ihrem Trauerweg immer wieder durchqueren. Wie in einem Kaleidoskop verschieben sich diese Facetten jeden Tag und bilden immer andere Muster



### Überleben

Orangerot, die Farbe der Warnweste

Wie kann ich die Tage und Nächte überstehen? Plötzlich ist alles anders. Kann ich mich so wie ich bin anderen zumuten ohne sie zu belasten? Welche Überlebensstrategien haben mir bisher geholfen, Krisen durchzustehen? Wer kann mich dabei unterstützen?

### Wirklichkeit

Grauschwarz, die Farbe der unerträglichen Wirklichkeit, der Unerbittlichkeit

Wie soll ich das je begreifen, dass er/sie "wirklich" tot ist!? Wie ist es für mich, zu sagen "Sie/er ist wirklich tot"? Es kann helfen, immer wieder darüber zu sprechen, so wird die Endgültigkeit begreifbarer.

### Gefühle

Rosarot, die Farbe von starken, überwältigenden, aber auch zarten Gefühlen

Gefühle zwischen Wut, Traurigkeit, Verzagttheit, Verzweiflung, Neid u.a., aber auch Zartheit, Sehnsucht, Dankbarkeit, Liebe und Vieles mehr. Welche Ausdrucksmöglichkeiten kann ich finden? Was mache ich mit meinen Gefühlen?

### Verbunden bleiben

Leuchtendes Gelb, weil die Verbundenheit mit dem/der Verstorbenen wie ein Sonnenstrahl spürbar ist. Gibt es Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse, die mir das Herz wärmen? Gibt es so etwas wie Verbundenheit mit mir selbst? Wie kann ich Verbundenheit spüren? Kann ich mir erlauben, meine Verbundenheit zum Ausdruck zu bringen?

### Sich anpassen

Grün, die Farbe, die das Umfeld, das Drumherum deutlich macht.

Es gibt etwas außerhalb von meinen Gedanken, das auch da ist. Ein Alltag vielleicht, der weiterträgt. Wie hat sich mein Alltag verändert? Gehen Menschen anders mit mir um und wie reagiere ich darauf? Sehnsucht nach mitmenschlicher Normalität und Rücksicht zugleich

### Einordnen

Blau wie der Himmel, der weiter und größer ist als die eigenen Gedanken.

Haben sich meine Werte verändert? Sind meine Lebensziele noch dieselben? Was ist mir wichtig? Möchte ich mein Leben neu ausrichten? Erlaube ich mir, Träume zu verwirklichen? Was gönne ich mir selbst?

# Am Ende des Lebens zurückblicken

---

## Was im Leben wirklich zählt

In unserem Kulturkreis fällt es den meisten Menschen im Alter und bei zunehmender Gebrechlichkeit schwer, Hilfe anzunehmen und immer stärker auf andere angewiesen zu sein. Viele haben Angst, ihre soziale Bedeutung oder die Kontrolle über ihr eigenes Leben zu verlieren und nur noch als Ballast wahrgenommen zu werden. Das führt bei manchen Menschen dazu, dass sie sich den Tod wünschen und nach Sterbehilfe fragen.

Wir sollen alle Todeswünsche ernst nehmen und die Not sehen, die sich dahinter verbirgt. Oft ist dabei der Wunsch bestimmend: So möchte ich nicht mehr leben, so einsam, so voller Schmerzen, so an lieblose Pflegekräfte ausgeliefert oder durch Maschinen künstlich am Leben gehalten. Andere Menschen wollen sterben, um ihren Angehörigen nicht zur Last zu fallen. Sie wollen Ihnen die Mehrarbeit durch die Pflege nicht zumuten. Da sie nichts mehr leisten können, meinen sie, auch kein Lebensrecht mehr zu haben. Wahrscheinlich würden sie im Gespräch mit ihren Angehörigen erfahren, dass die das ganz anders sehen und die Pflege gern übernehmen. Sie freuen sich einfach, dass der geliebten Menschen zwar schwer krank, aber trotzdem immer noch da sind. Aber bedauerlicherweise wird nur selten offen darüber geredet.

Hospiz- und Palliativkräfte sollten hellhörig sein, wenn solche Gedanken geäußert werden und ein Gespräch darüber nicht abblocken, sondern von sich aus beginnen, denn die Stärke aller hospizlich-palliativen Begleitungen zeigt sich gerade darin, eine Lebensbegleitung bis zuletzt zu ermöglichen, bei der auch in Situationen von Untröstlichkeit und Verzweiflung die Beziehung nicht abbricht. Dadurch entsteht ein Vertrauensraum, in dem Sterbende und ihre Angehörigen Ängste und Zweifel äußern können - bis hin zu dem Wunsch, es möge doch endlich schnell zu Ende sein. Niemand wird sich abwenden oder vorschnelle Antworten, Deutungen oder Lösungen anbieten, stattdessen werden Widersprüche und Ambivalenzen gemeinsam ausgehalten. Andrea Scheffler sagt dazu: „In Hoffnung und Zweifel angesichts von Krankheit, Leid und Tod ringen Begleitende gemeinsam mit den ihnen anvertrauten Menschen um die Wahrheit unseres Lebens. Sie bewegen sich in einem Raum der Zwischenmenschlichkeit, der Trost und Schutz gibt, in dem Dinge gesagt und durch das Ausgesprochen-werden verwandelt werden können“. Manche Menschen denken dann noch einmal ganz neu über ihr Autonomieverständnis nach und erleben vielleicht, wie wichtig Beziehungen zu anderen sind und dass sinnvolles Leben nur in Beziehungen geschieht.

*Heinke Geiter*



# Plötzlich mit dem eigenen Ende konfrontiert

## Wenn heute mein letzter Tag wäre

„Schön, dass Sie wieder da sind. Da sind Sie dem Tod gerade noch einmal von der Schippe gesprungen!“ meinte der Pfleger, als Herr W. aus der Narkose erwachte. Dieser Satz traf Herrn W. wie ein Peitschenhieb. Der Gedanke daran, dass sein Leben hätte zu Ende sein können, beherrschte seitdem sein ganzes Denken und Fühlen. Schlagartig veränderte sich die Perspektive aus der er auf sein Leben schaute. Jeder Tag schien ihm kostbar, weil er der letzte sein könnte. „Wieviel Zeit habe ich mit völlig unwichtigen Dingen verthan?“ grübelte er. „Früher habe ich mich darüber mokiert, wenn andere Menschen über die Beerdigungsanzeige geschrieben haben: „Arbeit war sein Leben, Ruhe hat ihm Gott gegeben“. Das wollte ich keinesfalls als Lebensüberschrift. Doch ehrlicherweise muss ich feststellen, dass auch in meinem Leben die Arbeit viel zu viel Raum einnahm, dass Überstunden selbstverständlich waren und Urlaube verschoben wurden, weil die Firma mich brauchte. Ich wollte immer mehr Verantwortung übernehmen, noch mehr Geld verdienen, alle Konkurrenten ausstechen, ganz oben stehen und dafür von allen anerkannt werden“. Er hatte es geschafft und war Chef einer großen Firma.

Doch jetzt fragte er sich: „War der Preis dafür nicht viel zu hoch?“ Seine Frau hatte sich von ihm scheiden lassen. Sie wollte es nicht mehr mittragen, dass immer die Arbeit an erster Stelle kam. Die Kinder waren aus dem Haus und hatten nur noch sehr losen Kontakt zu ihm. Wenn er ehrlich war, musste er zugeben: Es war einsam um ihn geworden. Mit seinem besten Freund hatte er sich im Kampf um den Leitungsposten zerstritten. Andere hatten sich abgewendet, weil er nie Zeit für sie hatte. Bei vielen Menschen, die jetzt seine Freundschaft suchten, war er sich nie sicher: Wollten sie von seinem Reichtum profitieren oder bei Stellenbesetzungen bevorzugt werden oder ging es wirklich um ihn als Mensch? Was nützte ihm seine teure Yacht und das Haus auf den Malediven, wenn niemand, der ihm wirklich wichtig war, dies alles mit ihm teilen wollte?

Es waren keine angenehmen Gedanken, die ihn umtrieben. Aber er wollte nicht länger den Kopf in den Sand stecken und so weitermachen wie bisher. Doch was sollte er machen? Aussteigen? In den Ruhestand gehen? Noch einmal ganz neu anfangen? Er konnte es sich leisten, doch er hatte wahnsinnige Angst davor. Wie würde es sein, wenn sein Leben nicht mehr mit Arbeit ausgefüllt war? Würde er in ein tiefes Loch fallen, weil er verlernt hatte, sich selbst zu begegnen und Zeit zu haben, die er selbst füllen müsste?

Gab es überhaupt noch Menschen, denen er wirklich wichtig war? In der Firma lief alles reibungslos ohne ihn weiter. Sein Stellvertreter hatte seinen Posten übernommen. Er war wie ein kaputtes Rad in einem Getriebe einfach durch ein anderes ersetzt worden. Und vielleicht hofften bereits einige, dass er überhaupt nicht mehr zurückkommen würde, weil das nur wieder Unruhe in den Ablauf brächte. Wenn er ehrlich überlegte, musste er zugeben, dass er in ähnlichen Fällen, genauso gedacht hatte.

Viele Tage quälten ihn diese Gedanken, und er hatte große Angst vor der Zukunft. Doch dann fasste er einen Entschluss; Er wollte nicht so weitermachen wie bisher, sondern die ihm bleibende Lebenszeit anders nutzen und damit jetzt beginnen. „Auch ein neuer Weg beginnt immer mit dem ersten Schritt“, sagte er sich und fing an, Briefe an seine Kinder zu schreiben. Er wollte ehrlich Bilanz ziehen, sie um Entschuldigung bitten, weil er viel an ihnen versäumt hat und sie einladen, ihn zu besuchen. Er möchte gern wieder Anteil nehmen an ihrem Leben und würde sich riesig freuen, wenn sie kämen. Zwar hatte er auch Angst, dass die Kinder kein Interesse mehr an einem Kontakt hätten, aber wenn er es nicht versucht, würde er es nie erfahren. Am Ende dieser Briefe schrieb er: „Ich möchte ganz viel ändern in meinem Leben und hoffe einfach, dass mir dafür noch genügend Zeit bleibt“.

*Heinke Geiter*

# Neue Ehrenamtliche beginnen ihren Dienst als Hospizbegleiterinnen

Auch im nächsten Jahr brauchen wir dringend weitere ehrenamtliche Mitarbeitende



Elf Frauen haben den Qualifizierungskurs zur hospizlichen Begleitung erfolgreich beendet und werden von jetzt an das Team der Ehrenamtlichen verstärken. In einem ökumenischen Festgottesdienst in der Kirche in Wallbach wurden ihnen ihre Zertifikate überreicht. Die Vorsitzende, Heinke Geiter, ermutigte sie in ihrer Predigt, offen für das zu sein, was sie erwartet. „Ihr sollt vor allem einfach da sein, zuhören und den Sterbenden helfen, dass sie ihren Weg finden. Dann geht von Euch etwas aus, dass Menschen sich in Eurer Nähe wohlfühlen, dass sie Vertrauen gewinnen und Mut finden, über ihre Sorgen zu reden, auszusprechen, was sie umtreibt und welche Ängste sie nicht zur Ruhe kommen lassen, was sie lähmt und wo sie keinen Weg sehen, der weiterführt. Und vielleicht tut sich ihnen dann dort eine Tür auf, wo sie zuvor immer nur eine Mauer gesehen haben und die Hoffnung wächst – Hoffnung auf ein Wunder und das muss nicht die Heilung sein, sondern das kann auch ganz anders aussehen: Das kann ein friedlicher Abschied von der Familie sein, die Versöhnung mit dem vor langer Zeit fortgegangenen Sohn oder das Einwilligen in das eigene Sterben“. Außerdem versprach Pfarrerin Geiter: „Als Hospizbegleiterinnen werdet Ihr erfahren, dass Ihr ganz viel zurückbekommt, dass ihr die Beschenkten seid. Jede Begleitung ist auch eine Bereicherung für Euer Leben.“

Einen Menschen beim Sterben begleiten zu dürfen, ist auch für mich nach so vielen Jahren immer noch etwas ganz besonderes. Ich wünsche Euch dass Ihr das genauso erlebt und einfach dankbar seid, dass Ihr diesen wichtigen Dienst tun dürft“.

Bei einem Umtrunk und einem geselligen Beisammensein im Gemeindehaus in Wallbach ließen wir diesen Tag ausklingen.

Auch jetzt sucht die Hospizbewegung wieder Verstärkung, Sie möchte im Januar einen neuen Ausbildungskurs beginnen.

Haben Sie Interesse? Sie können sich gut auf andere Menschen einlassen, können geduldig zuhören und andere Lebensentwürfe respektieren. Sie haben

Zeit, wollen sich mit Tod und Abschied auseinandersetzen und möchten Menschen in ihrer letzten Lebensphase liebevoll begleiten. Dann sind Sie bei uns richtig!

In einem Zeitraum von zehn Monaten mit ca. 90 Unterrichtsstunden und 20 Stunden Praktikum werden neben der eigenen Auseinandersetzung mit Tod und Sterben die Themen Sterbebegleitung, Trauer, Patientenvorsorge, Spiritualität, Demenz und Palliativmedizin bearbeitet. Die Basis bildet der Grundkurs von fünf Samstagen jeweils von 9.30 bis 17 Uhr ab Januar 2025. Es folgen sieben Samstage für den Aufbaukurs und zwischendurch ein Praktikum in einem Hospiz von 20 Stunden. Egal, ob Sie sich dann für die Mitarbeit entscheiden, Sie werden viel für Ihr Leben und den Umgang mit Tod und Sterben gelernt haben, besonderen Menschen begegnet sein und – das verspreche ich Ihnen – im Kurs viel gelacht und viel erlebt haben.

Wenn Sie vorab Fragen haben, melden Sie sich gerne bei: Jürgen Schmitt 06126 57122 oder 0157 88495712 oder bei Heinke Geiter 06126 55837 0178 3750591 oder per E-Mail: [info@hospizbewegung-idstein.de](mailto:info@hospizbewegung-idstein.de)

*Heinke Geiter*

# Termine

## 1. Halbjahr 2025

**Dienstag, 14. Januar von 19.00 bis 21.00 Uhr Teil I**  
**Dienstag, 21. Januar von 19.00 bis 21.00 Uhr Teil II**  
**Letzte Hilfe-Kurs: Jeder kann es lernen, einen ihm nahestehenden Menschen in der letzten Lebenszeit gut zu begleiten.**

Haus der Kirche und Diakonie, Fürstin-Henriette-Dorothea Weg 1, Idstein  
Kursleiterin: Heinke Geiter, Hospiz und Notfallseelsorge

**Dienstag, 11. Februar um 19.00 Uhr**  
**Offener Themenabend: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Gerberhaus, Löhherplatz in Idstein  
Referentin: Heinke Geiter, Hospiz und Notfallseelsorge

**Mittwoch, 12. März um 19.00 Uhr**  
**Mitgliederversammlung**

Bischof Dirichs Heim, Wiesbadener Str. 21, Idstein

**Dienstag, 1. April um 17.00 Uhr**  
**Offener Themennachmittag: Die letzte Wegstrecke gemeinsam gehen-welche Hilfe gibt es, wenn die Kräfte nachlassen**

Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7 in Idstein  
Referentin: Heinke Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin

**Dienstag, 6. Mai von 19.00 bis 21.00 Uhr Teil I**  
**Dienstag, 13. Mai von 19.00 bis 21.00 Uhr Teil II**  
**Letzte Hilfe-Kurs: Jeder kann es lernen, einen ihm nahestehenden Menschen in der letzten Lebenszeit gut zu begleiten.**

Haus der Kirche und Diakonie, Fürstin-Henriette-Dorothea Weg 1, Idstein  
Kursleiterin: Heinke Geiter, Hospiz und Notfallseelsorge

**Sonntagscafé für Trauernde 12.1. | 9.2. | 9.3. | 13.4. | 11.5. und 8.6.2025. Jeden 2. Sonntag im Monat von 15-17 Uhr, im Haus der Kirche u. Diakonie, im Juli pausiert das Sonntagscafé**

**Wanderung für Trauernde**  
Termine finden Sie auf unserer Internetseite

**Alle Termine werden auf unserer Internetseite [www.hospizbewegung-idstein.de](http://www.hospizbewegung-idstein.de) veröffentlicht.**  
**Die Offenen Themenabende finden in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt Idstein statt. Der Eintritt ist kostenfrei! Ihre Spende herzlich willkommen!**

# Impressum

Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.  
Fürstin-Henriette-Dorothea Weg 1, 65510 Idstein

Vereinsregisternummer: 5178

Telefonnummer: 06126-700 2713  
E-Mail: [info@hospizbewegung-idstein.de](mailto:info@hospizbewegung-idstein.de)  
Internet: [www.hospizbewegung-idstein.de](http://www.hospizbewegung-idstein.de)

Facebook: Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.  
Facebook: Trauerforum Idsteiner Land  
Instagram: hospizbewegungidstein

V.i.S.d.P: Heinke Geiter und Alexandra Rothhaar  
Layout: Mile Penava  
Fotos: Pixabay, Privat, stock.adobe.com  
Druck: Mühlsteyn Druck + Verlag in Elben  
Erscheint: 2 x jährlich, Bezug: kostenlos  
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin / des Autors wieder.  
Wir danken Kiki Hagelweiß, Beate Hennig und Renate Achenbach fürs Korrekturlesen!

**Möchten Sie den Dienst der Hospizbewegung in Anspruch nehmen? Benötigen Sie Hilfe oder eine Beratung? Dies ist jederzeit möglich!**

Wenn Sie möchten, fördern Sie unsere Arbeit durch eine Geldspende. Auf Wunsch erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.

**Spendenkonto:**  
**Wiesbadener Volksbank eG**  
**IBAN: DE19 5109 0000 0069 6028 00**

**Wir freuen uns über jedes neue Mitglied!**  
Der monatliche Mindestbeitrag beträgt 2 Euro.



## **Trauern**

*Ich wünsche Dir Tränen,  
die fließen können,  
denn Tränen tun gut.*

*Ich wünsche Dir Freunde,  
die Deine Tränen versteh'n,  
denn Freunde tun gut.*

*Ich wünsch' Dir Vertrauen,  
das Du geben kannst,  
denn Vertrauen tut gut.*

*Ich wünsche Dir Hoffnung,  
gib sie nicht auf,  
denn Hoffnung tut gut.*

*Ich wünsche Dir Leben,  
das lebenswert ist,  
denn Leben tut gut.*

*Ich wünsch' Dir neue Pfade,  
die helfen, zu gehen,  
denn neue Pfade tun gut.*

*Ich wünsch' dir ein Ziel,  
das alles enthält,  
denn Ziele tun gut.*

*Ich wünsche Dir Tränen,  
mit Freunden in Vertrauen,  
mit Hoffnung und Leben,  
auf neuen Pfaden zum Ziel,  
denn Tränen sind heilsam und tun gut.*

*Beate Hennig  
Hospiz- und Trauerbegleiterin, 2014*

