

WEGBEGLEITER

Ausgabe 2 / 2025



IN DER TRAUER
GUT BEGLEITET

Inhaltsverzeichnis

Trauer hat viele Facetten	3
Mehrfachverlust - Mehrfachtrauer.....	4
Regeln für den Umgang mit Trauernden	5
Trauer ist ein langer, mühsamer Weg....	6
Auch um ungeliebte Menschen muss getrauert werden	7
Ein starkes Zeichen gelebter Gemeinschft	8
Offenes Café für Trauernde	10
Qigong in Zeiten der Trauer	11
Unterstützung in der Trauer	12
Trauernde Kinder verstehen.....	13
Abschied von der Hospizbewegung ...	14
Termine / Impressum	15



Mitmachen!

Diesen Hinweis finden Sie auf der „Willkommen“-Seite unseres Internetauftritts 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!

„D ie Hospizbewegung im Idsteiner Land begleitet seit über zwanzig Jahren Menschen in ihrer letzten Lebensphase und kümmert sich um Sterbende und ihre Angehörigen.

Was aber viele Menschen nicht wissen: Die Hospizbewegung ist auch für alle trauernden Menschen da. Durch den Tod eines geliebten Menschen hat sich für viele schlagartig das ganze Leben verändert. Es fällt schwer, sich in dem Leben ohne diesen Menschen zurechtzufinden und mit seinen ganz unterschiedlichen Gefühlen von Trauer, Schmerz, Wut, Verzweiflung oder Einsamkeit und Leere zuretzukommen. Die meisten Menschen im Umfeld sind unsicher, wie sie mit einem Trauernden umgehen sollen, ziehen sich zurück oder hoffen darauf, dass der Trauende möglichst bald wieder so ist wie früher. Doch Trauer ist ein langer Weg mit steinigen Tälern und nur mühsam zu besteigenden Bergen. Sie kostet Kraft und Zeit. Vor alles braucht sie Menschen, die in dieser Zeit einfach da sind, den Weg mitgehen und den Menschen so viel Zeit zum Trauern lassen, wie sie brauchen.

Die Hospizbewegung weiß, dass die Trauernden ganz unterschiedliche Bedürfnisse haben und bietet deshalb mit ihren gut ausgebildeten Trauerbegleiterinnen und dem Trauerbegleiter ganz unterschiedliche Formen der Unterstützung an: Da gibt es die Einzelgespräche: Einmal seine Trauergeschichte erzählen, Verständnis finden und nicht mit Allgemeinplätzen abgespeist werden, tut den meisten gut. Im Sonntagscafé miteinander ins Gespräch kommen oder bei einer Trauerwanderung andere Trauernde zu treffen, sind für manche Trauernde wichtige Ankerpunkte. Andere fühlen sich in eine Gruppe gut aufgehoben und machen bei der neu gegründeten Selbsthilfegruppe für Trauernde mit.

Diese Ausgabe des Wegbegleiters befasst sich mit dem Thema Trauer und Trost. Sie möchte Verständnis für die ganz unterschiedlichen Trauerreaktionen wecken und hilfreiche Tipps geben, wie wir mit Trauernden gut umgehen, sie ermutigen und trösten können.

Das Redaktionsteam wünscht Ihnen eine friedliche und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit und Gottes Segen für das neue Jahr Herzliche Grüße und viele gute Wünsche für eine gute und erholsame Sommerzeit

Alexandra Rothhaar und Heinke Geiter

Trauer hat viele Facetten

Manchmal ist es besonders schwer

Trauer ist keine behandlungsbedürftige Krankheit, sondern ein Prozess, in dem der durch den Tod bewirkte Einbruch in das eigene Leben integriert und der Abschied von einem geliebten Menschen durchlebt werden muss. Wer selbst von einem lieben Menschen Abschied nehmen musste, weiß, was sich alles hinter dieser nüchternen Definition verbirgt: nicht enden wollender Schmerz, der einem die Brust zuschnürt, Verzweiflung und der Wunsch, dem anderen nachsterben zu wollen. Seinen Trauerweg zu gehen, ist schwer und kostet unendlich viel Kraft.

Oft beginnt er damit, dass die Trauernden, besonders wenn der Tod plötzlich eintritt, mit einem Schock reagieren und den Tod nicht wahrhaben wollen. Sie fühlen sich wie zu einem Eisblock erstarrt oder erleben alles wie durch eine Nebelwand. Das Gefühl der Unwirklichkeit bestimmt oft die ersten Momente. Auch Menschen, die mit dem Sterben ihrer Angehörigen rechnen mussten, weil sie alt und schwerkrank waren, die vielleicht auch erleichtert sind, dass eine lange Zeit des Leidens vorüber ist, haben das Gefühl des Unwirklichen. Es braucht Zeit bis das, was sie mit dem Verstand wissen, nämlich, dass er oder sie gestorben ist, auch im Gefühl ankommt.

Manchmal hält diese Erstarrung bis zur Beerdigung an. Fast mechanisch wird alles erledigt, was zu tun ist, wobei es meistens schwerfällt, sich zu konzentrieren und alle jetzt anstehenden Entscheidungen zu treffen. Manchmal wird erst in dem Moment, in dem der Sarg ins Grab hinab-

gelassen wird, die Situation auch emotional erfasst. Wieder andere reagieren sofort nach Eintritt des Todes mit heftigen Gefühlsausbrüchen, mit Tränen und Verzweiflung, andere empfinden unendlichen Schmerz oder eine große Leere oder aber Frieden und Dankbarkeit. Alle brauchen Zeit. Deshalb ist es so wichtig, dass die 36 Stunden, die die Toten zuhause bleiben dürfen, auch für den Abschied genutzt werden.

Vor allen Trauernden liegt jetzt ein schwieriger Weg. Doch es gibt auch Situationen, die das Trauern besonders erschweren: Wenn es keine Leiche gibt und ein Mensch lediglich für Tod erklärt wurde, wird die Trauer immer wieder durch die Hoffnung unterbrochen, er oder sie könnte doch noch wiederkommen. Hinzu kommt, dass es keinen Abschied gab und den Betroffenen das Grab als Ort für ihre Trauer fehlt.

Trauer ist auch dann besonders schwer, wenn sie nicht offen gelebt werden kann, weil beispielsweise die Verstorbene die heimliche Geliebte war. Auch die Trauer nach einer Trennung oder Scheidung kann erschweren Trauer sein, denn sie wird oft vom sozialen Umfeld nicht anerkannt. Wenn jemand durch einen Unfall oder ein Verbrechen gestorben ist oder sich selbst das Leben genommen hat, ist die Trauer ohne Begleitung kaum zu bewältigen. Deshalb bietet die Hospizbewegung allen Betroffenen eine kompetente Trauerbegleitung in Einzelgesprächen, in einer Selbsthilfegruppe, bei Trauerspaziergängen oder im Sonntagscafé für Trauernde an.

Heinke Geiter



Mehrfachverlust - Mehrfachtrauer

Umgang mit vielen Verlusten

Trauer muss verarbeitet werden, Verdrängen dagegen kann zu physischen und / oder psychischen Erkrankungen führen und lässt die Trauer mitunter niemals enden. Nur was sich bewusst abspielt, kann auch aufgearbeitet werden. So ist ein Verstorbener während des Trauerprozesses gedanklich und gefühlsmäßig immer gegenwärtig mit dem Ziel, einen neuen, virtuellen Platz im Leben des Hinterbliebenen einzunehmen. Das wiederum erlaubt dem Trauernden, eine gewünschte Bindung zu erhalten, ein neues Verhältnis aufzubauen und zu lernen, mit dieser Beziehung auf Dauer zu leben.

Was aber passiert, wenn es zu einem Mehrfachverlust innerhalb kurzer Zeit kommt – Ehefrau, Bruder, Vater und Freund zum Beispiel?

Die Konzentration auf EINEN Menschen ist hierbei sehr schwer möglich, da die anderen Verluste ebenfalls ihr Recht in Form von gedanklichem und gefühlsmäßigem Raum fordern. Denkt man gerade an den letzten Besuch beim Vater, an seine letzten Worte, kommt plötzlich auch der Schmerz um den Bruder hoch, oder auch die Erinnerung an das letzte Telefonat mit dem Freund, zusätzlich wird man von dem Bewusstsein überrollt, dass es ja auch keine Ehefrau mehr gibt. Schnell ist aus dieser Situation ein Knäuel der Verzweiflung im Kopf entstanden, man fühlt nur noch scheinbar ausweglose Trauer ohne Bezug auf die einzelnen Personen.

Jeder Trauerprozess ist aber in Abhängigkeit vom Verhältnis zum Verstorbenen ein individuelles Geschehen. Die Trauer um die Ehefrau läuft notwendigerweise meist völlig anders ab als die Trauer um einen Freund oder Vater. Jeder Trauerfall fordert also seinen spezifischen Verlauf mit entsprechenden Gefühlen und Verhalten. Wie aber ist das möglich, wenn mehrere Personen zu einem einzigen großen Trauerkloß zusammengewachsen sind? – Wie kommt man zu der nötigen Individualität?

Stellen Sie sich vor, Sie möchten aus verschiedenfarbigen Fäden ein Kunstwerk schaffen. Leider sind die Fäden durcheinandergeraten und miteinander verknäult. Was also muss man zuerst tun, um die gewünschte farbliche Gestaltung beginnen zu können? – Klar, man muss das Knäuel auflösen, Faden für Faden von den anderen lösen und separieren. Dann erst stehen sie für die Gestaltung zur Verfügung. So verhält es sich bei unserem Beispiel im Trauerverhalten auch – man muss eine Möglichkeit finden, sich mit jedem einzelnen Trauergeschehen auseinanderzusetzen, um die individuellen Traueraufgaben erfüllen zu können.

In unserem angenommenen Fall schlage ich vor, für jeden Verstorbenen ein Schulheft anzulegen und griffbereit zu-

hause bereitzuhalten. Kommt die Erinnerung an einen Verstorbenen in den Vordergrund, schreiben Sie sofort eine entsprechende Notiz in das zugeteilte Heft. Das Schreiben hilft in diesem Moment, die Erinnerung an die anderen Verstorbenen vorübergehend im Hintergrund zu halten, denn es sind nicht nur Gedanken, sondern auch die Tätigkeit des Schreibens, die ihre Wirkung tun. Konzentrieren Sie sich also auf diesen einen Trauerfall und notieren Sie alles, was Ihnen im Moment dazu einfällt. Damit ist schon ein erster Schritt des individuellen Trauerns vollzogen.

Das gleiche führen Sie dann in gegebenen Momenten für die anderen Verstorbenen durch.

Auf diese Weise lösen Sie nach und nach das Knäuel in Ihrem Kopf, Sie können anfangen individuell an die einzelnen Menschen zu denken, individuell zu reagieren und erhalten Stück für Stück getrennte Traueraufgaben.

Eine große Aufgabe – ein langwieriger Prozess, aber vielversprechend hilfreich und einen Versuch wert. Gerne begleiten und unterstützen wir Sie auch hierbei.

Beate Hennig, Hospiz- und Trauerbegleiterin



Regeln für den Umgang mit Trauernden

So gelingt eine gute Begleitung

Einfach da sein.

Traurige Stimmung und Tränen aushalten

Zuhören, anstatt selbst zu reden. Manche neigen dazu, ihre eigenen Trauererlebnisse zu erzählen. Damit hilft man dem anderen nicht. Das eigene Gefühl der Unbehaglichkeit, des Nicht-Helfen-Könnens, Ratlosigkeit und Schweigen aushalten. Eine stille Umarmung hilft oft mehr als viele Worte.

Auf vermeintlich tröstende Worte verzichten.

"Das wird schon wieder" ist eine Lüge: Es wird nie mehr so wie vorher. Der Verstorbene hat es verdient, dass um ihn getrauert wird. Der Trauernde darf traurig sein. Tränen aushalten und den Trauernden spüren lassen, dass seine Tränen gut sind. Wenn einem danach ist, auch selbst weinen. Trost ist, die Situation mit auszuhalten, nicht sie verändern wollen.

Den Verstorbenen beim Namen nennen, nach ihm fragen.

Viel schlimmer, als von ihm zu reden, ist es, den Verstorbenen totzuschweigen. Dabei hilft die Vorstellung, dass man Trauernde durch die Nennung des Verstorbenen nicht zusätzlich verletzt, denn sie können ohnehin oft an nichts anderes denken. Bei Unsicherheit hilft es, zu fragen, ob der Trauernde jetzt über den Verstorbenen reden möchte.

Fragen, wie es dem Trauernden geht.

Wirklich fragen und offen sein für jede Antwort. Manche Trauernde haben schon so viel Unverständnis erfahren, dass sie die Trauer überspielen.

Die Art der Trauer nicht werten, sondern aushalten.

Die einen stürzen sich in Arbeit, die nächsten grübeln, die dritten fallen von einem Gefühlsausbruch in den nächsten und nicht selten wird die Trauer auch verdrängt, weil sie nicht auszuhalten wäre. Die Art der Trauer wechselt bei vielen.

Die Schwere der Trauer nicht messen und werten.

Für jeden Trauernden ist sein Verlust der schwerste und soll nicht durch Vergleiche mit „schlimmeren Verlusten“ abgewertet werden.

Dem Trauernden nicht seine eigenen Trauererfahrungen überstülpen.

Trauer ist nicht vergleichbar, Der Trauernde hat andere Ressourcen und Möglichkeiten als ich. Er hat das Recht seinen eigenen Trauerweg zu gehen. Unterstützend wirkt Mitgefühl, nicht Mitleid.

Trauernden ihre Zeit lassen und sie nicht drängen.

Der Trauernde entscheidet zum Beispiel, wann er die Mäntel an der Garderobe wegräumt, ob er das Türschild ändert, wie er das Zimmer des Verstorbenen lässt oder umgestaltet, wann er wieder mit ins Kino gehen möchte.

Auf den Trauernden zugehen, aber sich nicht aufdrängen.

Auch nach Monaten, nach Jahren noch. "Melde Dich, wenn Du was brauchst" reicht nicht: Trauernde sind manchmal unfähig, sich Hilfe zu holen, denn sie wissen oft nicht, was sie brauchen oder schaffen den Schritt auf andere zu einfach nicht.

Die Trauernden vor den Erwartungen und Forderungen anderer schützen

Manche wohlmeinende Angehörige oder Freunde wollen den Trauernden vorschreiben wie oder wie lange sie trauern dürfen. Schützen Sie die Trauernden, wenn andere Druck auf sie ausüben wollen.

Anregungen für gemeinsame Aktivitäten geben,

aber nach einer Ablehnung nicht beleidigt zurückziehen, sondern Verständnis zeigen und nach einiger Zeit einen erneuten Anlauf nehmen. Z.B.: Spaziergang, Wanderung, Grab besuchen, Kino etc.

Im Alltag Hilfe anbieten.

Einkaufen, waschen, putzen, aufräumen, Gartenarbeit, warmes Essen kochen oder mitbringen.

An Jahrestage (Geburtstag, Hochzeitstag, Todestag) denken.

Anrufen, Karte schreiben, Blumen schicken, ... Auch an Feste wie Weihnachten und Silvester auf Trauernde zugehen, fragen, mit wem sie den Tag verbringen wollen.

Es ist nie zu spät.

Auch wenn man erst Monate nach der Bestattung wieder Kontakt hat: Fragen, wie es geht. Nach der Trauer und nach dem Leben ohne den Verstorbenen fragen.

Tolerant sein, aushalten und auf sie zugehen.

Das ist im Umgang mit Trauernden besonders notwendig. Dies gilt auch für den Umgang Trauernder untereinander: Achtung und Respekt vor der Trauer und den Gefühlen der anderen zeigen.

Trauer ist ein langer, mühsamer Weg

Ambivalenz erleben und Heilung finden

Nachdem die Beerdigung vorüber ist und alle Besucher wieder fort sind, beginnt der Alltag, der nun ohne die Verstorbenen gelebt werden muss. Dabei ist die Zeit der Trauer oft gekennzeichnet durch heftige Ambivalenzen. Unser Gefühl für Sicherheit und Identität ist so stark mit unseren engen Bezugspersonen verflochten, dass Trauernde beim Tod eines engen Angehörigen eine Identitätskrise erleben und zwischen den verschiedensten Gefühlen hin- und hergerissen sind. Trauer ist ein sehr komplexes Geschehen mit ganz unterschiedlichen Gefühlen wie Wut, Schmerz, Verzweiflung, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Zorn, Angst, Leere und Sinnlosigkeit, Reue, Dankbarkeit und Erleichterung, die teils miteinander streiten, teils nacheinander auftreten oder voneinander überlagert werden, so dass viele Trauernde sich schwertun, mit diesem Gefühlschaos zurecht zu kommen.

Das äußert sich auch im Verhalten der Trauernden: In einem Moment suchen Trauernde die Nähe eines anderen Menschen, während sie im nächsten Augenblick lieber allein sein und sich am liebsten irgendwo verkriechen möchten. Mal wollen sie über den Verstorbenen reden, mal möchten sie vor ihrer Trauer fliehen und überhaupt nicht auf den Verstorbenen angesprochen werden. Letzteres interpretierten Menschen aus dem Umfeld der Trauernden oft als „Erlaubnis“, sich nicht weiter um den Trauernden kümmern zu müssen und übersehen dabei, dass die Trauernden im nächsten Moment bereits wieder große Sehnsucht nach Nähe und Gespräch haben.

Viele Menschen sind durch ihre Trauerreaktionen wie beispielsweise Schlafstörungen, anhaltende Müdigkeit, Appetitlosigkeit, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Antriebschwäche (oder aber genau das Gegenteil), Kopf- oder

Magenschmerzen, und ihre wechselnden Gefühle wie Wut, Verzweiflung, Sehnsucht oder Hoffnung hin und hergerissen und meinen auch deshalb, krank zu sein oder verrückt zu werden. Sie wissen nicht, dass dies alles normale Reaktionen auf den Verlust eines geliebten Menschen sein können, und dass es vielen Trauernden ähnlich geht wie ihnen. Dass die Welt sich weiterdreht und selbst engste Angehörige wieder ihren Alltag leben, als ob nichts geschehen sei, ist für sie kaum auszuhalten.

Manche Trauernde spüren sehr deutlich: Teile ihres eigenen Lebens sind mit dem Tod eines nahestehenden Menschen unwiderruflich zu Ende. Sie trauern um den anderen, aber ebenso auch um sich selbst, weil ihrer Liebe das Gegenüber fehlt und sie sich verlassen vorkommen. Da ist niemand mehr, der sie liebevoll in den Arm nimmt oder sie tröstet, der mit ihnen lacht oder weint, niemand, mit dem sie sich ohne Worte verstehen.

Der Tod des geliebten Menschen hat die Betroffenen tiefst verletzt. Viele Menschen fühlen sich amputiert, so, als ob ein Teil von ihnen mit gestorben sei. Der Tod hat eine Wunde in ihrer Seele aufgerissen, die viel Zeit braucht, um wieder zu heilen, Zeit und Kraft und Menschen, mit denen sie über den Verlust reden können und die sie verständnisvoll begleiten. Nach langer Zeit wird es bei einem normalen Trauerverlauf ein wenig leichter. Es ist als ob sich eine Wunde schließt. Doch die zurückbleibende Narbe wird immer wieder einmal schmerzen. Gleichzeitig wird vielen Trauernden im Rückblick auf ihren Trauerweg bewusst werden, dass sie unter Schmerzen gewachsen sind, Verständnis für andere Menschen in ähnlichen Situationen haben und ihr Leben an Reife und Tiefe gewonnen hat.

Heinke Geiter

Auch um ungeliebte Menschen muss getrauert werden

Wenn Konflikte nicht gelöst werden

Trauer ist nicht davon abhängig, ob wir einen Menschen geliebt haben. Wir müssen auch den Ungeliebten beklagen, und diese Trauer ist womöglich schmerzhafter und kränkender als die um einen geliebten Menschen. Die Erfahrung hat immer wieder eines gezeigt: Es ist viel schwieriger, einen Weg durch die Trauer zu finden, wenn die Erinnerungen belastet sind von geschehenem Unrecht, von Streit und Verletzungen, wenn noch so vieles unabgeschlossen war und der Klärung und Verständigung bedurft hätte. Für die Hinterbliebenen stirbt mit diesem Tod auch die Hoffnung auf ein klarendes Wort, auf Versöhnung und Neubeginn in der gestörten Beziehung zu den Verstorbenen. Manche Menschen haben Zeit ihres Lebens darauf gehofft, von den jetzt Verstorbenen anerkannt und geliebt zu werden, vielleicht auch: Es ihm oder ihr wenigsten einmal recht machen zu können, einmal anerkannt und gelobt zu werden, und müssen jetzt diese Hoffnung endgültig

begraben. So trauern sie auch um unerfüllte Hoffnungen oder zerplatzte Lebensträume.

Oder sie haben selbst dem anderen Unrecht getan, vielleicht sogar den Kontakt ganz abgebrochen und bislang nicht den Mut gehabt, um Verzeihung zu bitten und die eigene Schuld einzugeben, und jetzt scheint es zu spät dafür zu sein. Hier können Trauerbegleiterinnen und Begleiter darauf hinwirken, dass die Trauernden eventuell noch einen Brief an den Verstorbenen schreiben und ihn um Verzeihung bitten oder dass sie in einem Ritual dem Verstorbenen Vergebung zusprechen und beispielsweise einen „Schuldschein“ symbolisch verbrennen oder ähnliches. Vergebung ist auch noch nach dem Tod möglich und hilft den Betroffenen, sich nicht länger als Opfer zu fühlen, dem Unrecht getan wurde. Das kann ein sehr befreiendes Gefühl sein.

Heinke Geiter



Ein starkes Zeichen gelebter Gemeinschaft

Der erste Spatenstich für den Bau des Idsteiner Hospizes „Abendlicht“ ist getan

Der Startschuss ist gefallen: Mit großer Freude haben die Kommunen des Idsteiner Landes, die Stadt Bad Camberg, die Hospizbewegung und die Hospizstiftung Idsteiner Land am 10. September den ersten Spatenstich und damit den Start für die Arbeiten am Bau des neuen Hospizes in Idstein mit einem großen Fest auf dem Grundstück der Stiftung begangen.

„Wir haben hohe Hürden überwunden und unsere gesetzten Meilensteine erreicht. Nun können wir gemeinsam den ersten Spatenstich für unser Hospiz feiern“, freute sich Doris Ahlers, Vorsitzende der Hospizstiftung Idsteiner Land, über das Erreichen dieses großen ersten Ziels nach drei Jahren intensiver Informationskampagne, erfolgreicher Spendensammlung und vor allem umfangreicher Planungs- und Finanzierungsarbeit.

Die vier Bürgermeister des Idsteiner Landes (nur der verhinderte Rathauschef der ebenfalls beteiligten Kommune Bad Camberg fehlte), der Landrat des Rheingau-Taunus-Kreises, Sandro Zehner (als Schirmherr des ambitionierten Projektes), der Chef der Baufirma Albert Weil, die den Bau ausführen wird, und Vertreter der Volksbank Mainz-Darmstadt, die die Finanzierung abdeckt, setzten gemeinsam mit dem Stiftungsvorstand den ersten Spatenstich für das neue Haus an der Ludwigstraße im Idsteiner Nassauviertel. „Ohne den Einsatz von Architekt Gerhard Guckes, einem der Väter dieses Projektes, hätten wir es nicht geschafft. Er war von Anfang an an unserer Seite und hat das Projekt geplant“, betonte Doris Ahlers in ihrer Dankesrede. Die richte sie auch an das äußerst engagierte Team der Stiftung, das sich auf den verschiedenen Feldern rund um die Planung und Durchführung der zahlreichen Veranstaltungen und vor allem die Finanzierungsplanung und die Ausarbeitung des Gesellschaftsvertrages für die Betreibergesellschaft ehrenamtlich eingebracht hatte.

„Mit dem starken Partner, der Albert Weil AG, und der Volksbank Mainz-Darmstadt als verlässlichem Finanzpartner wollen wir das Projekt nun erfolgreich in die Tat umsetzen“, zeigte sich die Stiftungsvorsitzende an dem sonnigen Nachmittag mit Bauhelm auf dem Kopf und Spaten in der Hand zuversichtlich für die bevorstehende Bauphase. Ab Ende Oktober/Anfang November werden die Bagger auf dem Grundstück rollen. Den genehmigten Bauantrag hatte Landrat Zehner sogar beim Spatenstich dabei.

Der Bau eines Hospizes sei vielen Menschen im Idsteiner Land und in Bad Camberg ein Herzensanliegen, so der Tenor der Redebeiträge. Nach intensiver Planung und großem ehrenamtlichen Engagement werde nun sichtbar werden, wofür so viele Bürger, Gemeinden, Vereine und Serviceclubs (Lions, Roundtable, Ladies' Circle und Rotary) zusammenstehen: Ein Ort, an dem Menschen in ihrer letz-

ten Lebensphase in Würde, Geborgenheit und Zuwendung begleitet werden können.

„Wir haben hier im Idsteiner Land gezeigt, was möglich ist, wenn eine ganze Region zusammensteht. Dieses Hospiz ist nicht nur ein medizinisches oder pflegerisches Projekt – es ist ein Gemeinschaftswerk der Bürgerinnen und Bürger“, zeigte sich auch Idsteins Bürgermeister Christian Herfurth beeindruckt von der Strahlkraft des Projektes.

Längst ist klar, dass das Hospiz einen bedeutenden Beitrag zur regionalen Gesundheitsversorgung leisten wird. „Es wird nicht nur ein Ort der Pflege und Betreuung sein, sondern auch ein Zentrum der Menschlichkeit und Solidarität“, so Ahlers. „Das Hospiz „Abendlicht“ wird ein Ort sein, an dem Menschen in schwerster Zeit Geborgenheit, Würde und Nähe erfahren können. Wir sind stolz, dass dieses Haus von den Menschen hier für die Menschen hier geschaffen wird“, so Bürgermeisterin Lucie Maier-Frutig aus Niedernhausen.

Die fünf beteiligten Kommunen Idstein, Niedernhausen, Hünstetten, Waldems und Bad Camberg leisten schon heute einen finanziellen Beitrag, indem sie pro Einwohner einen Euro pro Jahr zur Verfügung stellen. Ab Betriebsbeginn im Hospiz wird dieser Betrag auf zwei Euro pro Einwohner und Jahr erhöht. Damit tragen die Kommunen maßgeblich dazu bei, einen Teil der dauerhaften Finanzierung zu sichern.

Mit dem Spatenstich setzt die Region ein starkes Zeichen: Das Hospiz ist sichtbares Zeichen gemeinsamen Handelns, ein Haus, entstanden und getragen von gelebter Gemeinschaft.

Beke Heeren-Pradt





Über 10 Jahre lang hat Mile Penava das Layout des Wegbegleiters übernommen, ihn mitgestaltet, Bilder ausgesucht und eigene Ideen eingebracht. Wenn ein Flyer zu drucken war, ein Plakat oder eine Einladung gestaltet werden musste, Mile Penava hat unsere Ideen umgesetzt, Entwürfe korrigiert und gemeinsam überlegt, bis alle mit dem Ergebnis einverstanden waren. Ohne sein riesiges ehrenamtliches Engagement wäre das alles nicht möglich gewesen. Seine Gesundheit lässt eine Fortsetzung leider nicht mehr zu.

Wir danken ihm für die vielen Jahre, in denen er unsere Arbeit mitgetragen hat. Seine kluge und empathische Art, die sich immer wieder in der Auswahl der Bilder zeigte, wird uns in guter Erinnerung bleiben. Für die Zukunft wünsche ich ihm im Namen des Vorstandes und des Redaktionsausschusses von Herzen alles Gute.

Heinke Geiter

Café für Trauernde

Ein Angebot der Hospizbewegung Idsteiner Land

Wenn ein geliebter Mensch gestorben ist, ist nichts mehr wie es war. Alles ist aus den Fugen geraten, muss neu geordnet und sortiert werden. Es ist sehr anstrengend, sich neu auszurichten und ein neues Gleichgewicht für die veränderte Lebenssituation zu finden. Wer kann mich verstehen, wo finde ich Menschen, denen ich mich anvertrauen kann?

Jede Person trauert anders und ist letztlich alleine mit ihrem inneren Erleben. Das Umfeld stellt Erwartungen an die Trauernden, die überfordern. Der Weg durch die Trauer kann lange dauern und ist nicht mit dem typischen

"Trauerjahr" zu Ende. Der Prozess von einem gemeinsamen WIR zu einem veränderten ICH ist mühsam und schmerzlich. Immer wieder wird der Verlust spürbar, gerade dann, wenn ein Partner oder eine Partnerin oder ein Kind verstorben ist.

Das OFFENE CAFÉ FÜR TRAUERNDEN bietet einen geschützten Raum, professionelle Impulse für den Alltag und eine wohlwollende Atmosphäre. Es tut gut, sich mit anderen auszutauschen, zu reden, oder einfach zuzuhören. Dabei kommen sehr unterschiedliche Erfahrungen und Themen "auf den Tisch".

Hier einige Beispiele:

„Ich habe Angst vor den besonderen Tagen wie Geburtstagen, Hochzeitstag.“

„Wenn mir jemand entgegenkommt, wechsele ich lieber die Straßenseite, um nicht angesprochen zu werden.“

„Plötzlich soll ich persönliche Dinge erzählen bei den ganzen Ämtern, Versicherungen usw.“

„Bei Familienfesten oder von Kollegen höre ich: Es ist doch schon ein halbes Jahr her, irgendwann muss es doch mal wieder gut sein.“



„Ich dachte, ich wäre schon viel weiter, aber jetzt nach einem Jahr, ist es grad noch schlimmer mit mir und meinem Schmerz.“

„Meine Freunde verstehen nicht, wenn ich täglich, manchmal sogar zweimal auf den Friedhof gehe.“

„...und doch sitze ich jeden Morgen und Abend alleine am Tisch. Am schlimmsten sind die Sonntage.“

„Die ganzen Formalitäten machen mich verrückt, ich kann gar nicht klar denken und befürchte, dass ich etwas Wichtiges völlig falsch mache.“

Wir, das Team der Trauerbegleiterinnen des Offenen Cafés für Trauernde, begegnen diesen Gedanken, Empfindungen und Fragen der Trauernden, in dem wir einen wohlwollenden Rahmen bereitstellen, uns inhaltlich auf die Begegnungen vorbereiten und auf einen fairen wertschätzenden Austausch achten. Es ist uns wichtig, dass sich ein gutes und stärkendes Miteinander entwickeln kann.

Mit Kaffee und Kuchen umsorgt versammeln sich die Gäs-

te um einen schön gestalteten, einladenden Tisch und eine geschützte Atmosphäre. Dies ermöglicht den Gästen, über alles, was den neuen Alltag bestimmt, zu sprechen oder einander zuzuhören. Schmerzliches und Fröhliches, Vergangenes und Zukünftiges, Sorgen und Hoffnungen finden hier ihren Raum. Das Gefühl des Alleinseins am Sonnagnachmittag kann überwunden werden (s.o.). Trauer ist ein natürlicher Weg, der zu jedem Leben dazu gehört, denn wir werden alle irgendwann damit konfrontiert.

Im CAFÉ FÜR TRAUERNDE orientieren wir uns Monat für Monat an dem, was die Natur zeigt.

Im Kreislauf des Jahres folgt jedem Winter auch der Frühling, jedem Sommer der Herbst. Unser eigenes Erleben können wir einbetten in diese Prozesse, ja sie auch spiegelbildlich für unser inneres Erleben sehen. Wir können unsere Ängste, Gedanken und Empfindungen besser verstehen, aber auch Perspektiven entdecken, die tröstlich und hilfreich sein können.

Gerade die dunkleren Monate des Herbstes und Winters ermutigen uns dazu, zu bedenken, was wir loslassen oder bewahren möchten, was uns wesentlich und wichtig ist, oder worauf wir getrost verzichten können. Um mit neuen Kräften in einen neuen Frühling zu gehen, brauchen wir den

Weg durch den Winter, die Innerlichkeit, die Geborgenheit, das wohlige Licht, die weihnachtlichen Düfte. Aus Traurigkeit kann neue Zuversicht erwachen.

Das CAFÉ FÜR TRAUERNDE findet jeden 2. Sonntag im Monat, von 15.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr im Haus der Kirche und Diakonie Idstein, Fürstin-Henriette-Dorothea Weg 1 statt. Wir beginnen gemeinsam. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir laden herzlich dazu ein!

Friederike Bandur, Annette Hinz, Caroline Wensel und Dorothea Schönhals (Leitung)

Qigong in Zeiten der Trauer

Der Verlust eines geliebten Menschen erschüttert alles. Körper, Geist und Gefühle geraten aus dem Gleichgewicht. Es ist, als würde der Boden unter den Füßen wegbrechen. Die innere Mitte scheint verschwunden. Selbst kleine Entscheidungen fallen schwer. Gerade in dieser Zeit kann es helfen, die Mitte zu stärken und Körper und Herz zu entspannen.

Qigong als unterstützende Praxis

Qigong (sprich: „Tschi-Gong“) ist eine in China über Jahrhunderte gewachsene Übungspraxis für Körper, Herz und Geist. Sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und innere Aufmerksamkeit stärken die Lebensenergie (Qi), fördern Ruhe, Erdung und Ausgeglichenheit. Qigong löst Blockaden, lenkt den Fokus auf die körperliche Mitte – das sogenannte untere Dantian – und kann so Trauernden helfen, sich zu verankern und zu erden.

Wer seine Mitte bewusst erfährt, kann Spannungen lösen, das Kopfkino beruhigen, innere Stabilität gewinnen und Entscheidungen – ob klein oder groß – wieder leichter treffen.

Qigong und Resilienz

Qigong stärkt essenzielle Resilienzfaktoren:

- **Selbstwirksamkeit:** Trauernde erleben, dass sie aktiv etwas für sich tun und Schritt für Schritt Stabilität aufbauen können.
- **Achtsamkeit:** Durch bewusstes Wahrnehmen von Körper und Gefühlen lernen sie, Spannungen zu lösen und wieder einen sanften inneren Fluss zu spüren, wo zuvor vieles stockte.

- **Akzeptanz:** Qigong fördert die Annahme der eigenen Trauer, ohne sie zu bewerten oder zu verdrängen.

Qigong-Angebot für Trauernde

Im ersten Quartal 2026 bietet die Hospizbewegung einen Einführungs-Workshop Qigong für Trauernde an. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, mit einfachen Übungen ihre innere Mitte zu stabilisieren, Energie ins Fließen zu bringen, Resilienz zu stärken und Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – bequeme Kleidung genügt, dazu Offenheit für Stille und Freude an einfachen, fließenden Bewegungen in der Gruppe. Bei Interesse sind im Anschluss weitere, kürzere Folgetermine geplant, um das Gelernte zu vertiefen und gemeinsam zu üben. Weitere Details werden rechtzeitig auf der Webseite der Hospizbewegung und in der lokalen Presse bekannt gegeben.

Gedanke zum Schluss

Trauer ist ein tiefer, individueller Prozess, der Zeit und Geduld braucht. Qigong kann helfen, Halt zu finden und Momente von Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit zurückzugewinnen. So lässt sich Trauer besser leben und verarbeiten – und gleichzeitig wächst die Kraft, dem Leben wieder mit offenem Geist und offenem Herzen zu begegnen.

Gernot Dern, Trauerbegleiter

Unterstützung in der Trauer

Trösten heißt, Raum für die Trauer geben

In unserer an Jugend und Stärke orientierten Leistungsgesellschaft, in der vor allem der Starke und Dynamische zählt, der „coole Typ“, der mit allem, was geschieht, souverän umgehen kann, haben Trauernde es schwer. Schon nach kürzester Zeit verlangt man von ihnen, dass sie jetzt genug getrauert hätten und sich dem Leben wieder zuwenden sollen. Trauer wird als Schwäche und Unfähigkeit angesehen, weil die Trauernden angeblich mit Lebenskrisen nicht souverän umzugehen vermögen. Nur einige Arbeitgeber nehmen Rücksicht auf die Trauer ihrer Mitarbeitenden, die meisten erwarten dagegen, dass er oder sie schon nach zwei Tagen in derselben Qualität und Intensität weiterarbeitet wie vor dem Trauerfall. Oft ist es der einzige Weg, sich für einige Zeit krankschreiben zu lassen, um Zeit für seine Trauer zu haben. Damit wird die Trauer pathologisiert, was eigentlich nicht angemessen ist, da Trauer keine Krankheit ist. Nicht gelebte Trauer kann allerdings krank machen.

Hinzu kommt, dass in unserer Gesellschaft der Einzelne nur selten persönlich vom Tod eines nahen Angehörigen betroffen ist, denn die Sterblichkeitsrate ist in unserem Land stark zurückgegangen. Die Menschen werden heute wesentlich älter als früher, so dass der Tod eines engen Verwandten (statistisch gesehen) nur noch alle dreißig Jahre erlebt wird. Deshalb fehlen vielen Menschen eigene Erfahrungen mit Tod, Abschied und Trauer. Sie wissen nicht, wie sie sich einem Trauernden gegenüber verhalten sollen, gehen ihm aus dem Weg oder wechseln das Thema, wenn die Rede auf den Verstorbenen kommt. Sie nehmen damit den Trauernden die Möglichkeit und den Raum, um die Trauer zu leben, zum Beispiel durch wiederholtes Erzählen, auch gefühlsmäßig zu begreifen, dass der Verstorbene wirklich

tot ist und nicht wiederkommt. Sich gemeinsam zu erinnern, hilft, das eine oder andere noch einmal zu bedenken und zu verarbeiten.

Andere Angehörige oder Freunde haben den Anspruch an sich selbst, den Trauernden wieder froh machen und über den Verlust hinwegtrösten zu wollen. Damit überfordern sie sich total und nehmen weder die Verstorbenen noch die Trauernden ernst, denn Trauer lässt sich nicht einfach wegtrösten. Solche hilflosen Tröstungsversuche lauten dann etwa: „Da müssen wir alle mal durch, du schaffst das schon“ oder „Kopf hoch, auch dir scheint die Sonne wieder“ „Du musst jetzt stark sein“ „Die Zeit heilt alle Wunden“ „Den Weg müssen wir alle mal gehen“ Doch in Wirklichkeit verletzen sie den Trauernden eher als dass sie helfen. Trost ist nicht die rasche Aufrichtung der geknickten Seele, ist nicht die Vermittlung von Lichtblicken und Zuversicht, sondern ist eine den Leidenden empfindende und seine Empfindungen vermittelnde Mitmenschlichkeit. Trost kommt zum Schmerz hinzu, geht in ihn ein, aber nimmt den Schmerz nicht weg. Statt Ratschläge zu erteilen oder mit allgemeinen Floskeln zu kondolieren, ist es viel wichtiger, über den Verstorbenen zu reden, das Bild, das die Trauernden von den Verstorbenen haben, durch eigene Erlebnisse und Erfahrungen zu ergänzen oder einfach da zu sein und die Situation mit auszuhalten. Den Trauernden eine Schulter anbieten, an die sie sich anlehnen und sich ausweinen können, ihre wechselhaften Stimmungen ertragen, ihnen zuhören und durch behutsames Nachfragen helfen, dass sich die Gedanken ein wenig ordnen – das wäre so nötig, fehlt aber vielen Trauernden. Stattdessen erleben sie, dass ihre Umwelt möchte, dass sie möglichst schnell wieder funktionieren, damit über die Verstorbenen nicht mehr geredet werden muss. Oft helfen eigene Trauererfahrungen, einen anderen Trauernden gut zu begleiten

Heinke Geiter



Trauernde Kinder verstehen

Kinder trauern anders

Kinder erleben den Verlust eines nahestehenden Menschen oft ganz anders als die Erwachsenen. Je nach Altersstufe gehen sie sehr unterschiedlich mit dem Verlust um. Ihre Reaktionen verunsichern oder irritieren die Erwachsenen, da manchmal der Eindruck entsteht, die Kinder würden gar nicht trauern. Dies ist aber nicht so. Kinder trauern anders. Es ist wichtig, sie in ihrer Trauer so anzunehmen, ihnen beizustehen und ihnen zu helfen.

Folgende Punkte sind sehr häufig zu beobachten: Ganz plötzlicher Wechsel von Traurigkeit zu Spiel und Spaß, Schlafstörungen, Alpträume, Rückgang von Schulleistungen, Gereiztheit und Launenhaftigkeit, starke Trennungsängste, Rückkehr von bereits abgelegten Verhaltensweisen (z. B. Daumenlutschen, Bettlässen), große Angst um die noch lebenden Angehörigen, Übernahme der Aufgaben des Verstorbenen, Vorwürfe gegen sich und andere. Schuldgefühle (subjektives Schuldempfinden).

Jüngere Kinder sind meist noch nicht in der Lage, die Komplexität des Todes zu verstehen bzw. haben sehr eigene Vorstellungen davon. Für manche ist 'tot sein' nur ein langer Schlaf, von dem man ja irgendwann wieder aufwacht. Oder es ist nur eine lange Reise, von der man wieder zurückkommen wird. Dies führt dazu, dass die Kinder häufig den Verstorbenen suchen oder der Meinung sind, er müsse doch jetzt dann wieder aufwachen. Dies ist wichtig zu wissen, da man gerade jüngeren Kindern sehr genau erklären sollte, was 'tot sein' bedeutet.

Ältere Kinder haben meist schon ein besseres Verständnis über Tod und Vergänglichkeit. Häufig glauben sie jedoch, an dem Tod in irgendeiner Weise schuld zu sein. Zu Lebzeiten des Verstorbenen aus Wut gesagte oder gedachte Ausprüche wie z. B. "Ich will Dich nie wiedersehen", auch wenn diese schon einige Zeit zurückliegen, haben plötzlich eine ganz andere Bedeutung. Auch entwickeln die Kinder, vor allem wenn sie zu wenig Informationen erhalten, ganz eigene (und teils extreme) Phantasien über das Todesereignis oder den Tod selbst. Bei Jungen beobachtet man häufiger, dass sie ihre Gefühle eher zurückhalten bzw. nicht wissen, wie sie diese ausdrücken sollen.

Kinder haben das Recht zu erfahren, was passiert ist. Sie sollten kindgerecht und umfassend über die Umstände des Todes informiert werden (auch bei Suizid!). Man sollte den Kindern in Ruhe und immer wieder erklären, was geschehen ist - und was die nächsten Schritte sind. Es ist ganz wichtig, die Kinder (sofern sie es wünschen) bei den wichtigen Dingen, die im Zusammenhang mit dem Tod bzw. dem Verstorbenen stehen, mit einzubeziehen (vor allem bei der Abschiednahme, der Gestaltung der Trauerfeier usw.)

Vermitteln Sie Ruhe und Zuverlässigkeit. Bewahren und fördern Sie die alltäglichen Rituale. Geben Sie den Kindern die Möglichkeit, durch freies Spielen oder Malen der eigenen Trauer Ausdruck zu geben (aber bewerten Sie dies nicht). Geben Sie den Kindern ganz viel Geduld, Liebe, Aufmerksamkeit und Verständnis. Bewahren Sie Erinnerungen und vermeiden Sie unnötige Änderungen im Tagesablauf. Signalisieren Sie den Kindern, dass sie jederzeit kommen können, wenn sie erzählen oder weinen möchten. Zeigen Sie selbst auch Ihre persönlichen Trauerreaktionen vor den Kindern, denn hierdurch können sie lernen, dass es wichtig ist, die eigene Trauer nicht zu unterdrücken.

Heinke Geiter



Abschied von der Hospizbewegung

Zum Jahresende ist es für mich an der Zeit, mich von einer Arbeit zu verabschieden, die mir in den letzten 15 Jahren zur Herzensangelegenheit geworden ist: meinem hauptamtlichen Dienst bei der Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.

Diese Zeit war gefüllt mit intensiven Momenten, wunderbaren und prägenden Begegnungen und der Überzeugung, etwas wirklich Sinnvolles zu tun.

In enger Zusammenarbeit mit dem Zentrum für ambulante Palliativversorgung (ZAPV) in Wiesbaden haben wir Strukturen geschaffen, die es schwerstkranken und sterbenden Menschen ermöglichen, bis zuletzt in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben. Das wäre in diesem Maße nicht möglich gewesen ohne die ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen und -begleiter. Sie bringen vor allem eines mit: Zeit. Zeit für Gespräche, für Anteilnahme und einfach nur zum Dasein. Die engagierten Ehrenamtlichen sind das Herzstück der Arbeit der Hospizbewegung.

Ich blicke auf 15 Jahre zurück, die trotz all der Schwere, die wir bei unserer Arbeit erlebt haben, trotz all der Schicksale,

die uns begegnet sind, immer auch von großer Freude an der Arbeit erfüllt waren. Der Blick auf die betroffenen Menschen, sowohl auf die Patienten als auch auf ihre Zugehörigen, war stets mein Kompass. Es war eine große Bereicherung, ihr Vertrauen zu erhalten und zu wissen, dass wir mit unserem Team in dieser schweren Zeit eine Stütze sein konnten.

Nun warten auf mich der Ruhestand, andere Aufgaben und vor allem Zeit mit der Familie und Freunden.

In herzlicher Verbundenheit verabschiede ich mich von allen Menschen, die mich begleitet haben. Ich gehe mit einem guten Gefühl und voller Hoffnung, dass das Erreichte Bestand hat und die hospizliche und palliative Versorgung der Menschen im Idsteiner Land auch in Zukunft gesichert ist.

Auf Wiedersehen und alles Gute.

Ilona Diener, Leitende Koordinatorin des Hospiz- und Palliativteams

Gleich dreimal heißt es Abschied nehmen: Ilona Diener, und Bärbel Wolf-Weichlein, gehen zum Jahresende in den Ruhestand und Ute Eisele-Renkewitz, hat in ihrem Ruhestand noch viele Jahre lang Rufbereitschaftsdienste übernommen und ist eingesprungen, wenn sie gebraucht wurde. Auch sie wird zum Jahresende aufhören.

Im Namen des Vorstandes sage ich von Herzen Dank für all Ihr Engagement. Mit ihrem großen Herz, ihrem großen fachlichen Können und all ihrer Einsatzbereitschaft haben sie Sterbenden und ihren Angehörigen die Angst genommen, Schmerzen gestillt, Hoffnung geweckt und ein friedliches Sterben ermöglicht.

Tag und Nacht waren Sie erreichbar, wenn die Patienten Sie brauchten. Sie, Frau Diener, haben die Einsätze der Ehrenamtlichen begleitet und ihnen die nötige Sicherheit gegeben. Vielen Hospizbegleiterinnen waren Sie Vorbild und viele Familien werden sich mit großer Dankbarkeit an Sie erinnern. Sie haben die Hospizbewegung entscheidend geprägt und ganz viel zu ihrem guten Image beigetragen. Haben Sie aus tiefstem Herzen Dank für alles.

Für ihren Ruhestand wünsche ich Ihnen im Namen des Vorstandes Gottes Segen.

Heinke Geiter

Termine 1. Halbjahr 2026

Save the date: 25-jähriges Jubiläum der Hospizbewegung am 19. und 20. September 2026

Dienstag, 20. Januar von 19.00 bis 21.00 Uhr Teil I

Dienstag, 27. 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, 10. Februar um 19.00 Uhr

Offener Themenabend: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Gerberhaus, Löherplatz in Idstein

Referentin: Heinke Geiter, Hospiz und Notfallseelsorge

Im März 2026 -interne Mitgliederversammlung

nähtere Informationen entnehmen Sie unserer Homepage

Dienstag, 21. April um 19.00 Uhr

Offener Themenabend: Trauerwege gehen und Trost finden

Gerberhaus, Löherplatz in Idstein

Referentin: Heinke Geiter, Hospiz und Notfallseelsorge

Dienstag, 9. Mai von 19.00 bis 21.00 Uhr Teil I

Dienstag, 16. 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

Offenes Café für Trauernde 11.1. | 8.2. | 8.3. | 12.4. | 10.5. und 14.6.2026. 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 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

Internet: 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: Firefly Adobe, Pexels, Pixabay, Privat

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 Beate Hennig fürs Korrekturlesen und Renate Achenbach für die Hilfe beim Versand!

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.



*Raum haben
für verlorene Träume für Ratlosigkeit und
Schweigen.*

*Raum haben
für Tränen, die da sind – oder auch nicht.*

*Zeit haben,
nicht hören müssen, was man fühlen darf
und tun muss,*

*Zeit haben,
Unsagbares in zu Worte fassen und auf Ver-
ständnis hoffen.*

*Zeit haben
für kleine Schritte und „Rückschritte“,
fürs Kreise ziehen und still stehen.*

*Zeit haben
für die Suche nach dem, was war und dem,
was sein kann*

*Mut haben,
sich zu erinnern, und das „nie wieder“ zu
ertragen*

*Mut haben,
den Ort zu suchen, wo die Toten sind, um sie
sicher sein zu lassen.*

Raum haben für all das, was da ist.

*Zeit haben, den Ort zu finden,
wo Lebendigkeit sich zeigt.*

Mut haben, den eigenen Weg zu gehen

Einfach – Raum haben, für Trauer

Tabitha Oehler

