

# WEGBEGLEITER

Ausgabe 2 / 2022

## LICHT UND SCHATTEN





# Inhaltsverzeichnis

Im Schatten von Corona .....	3
Lebensrollen.....	4
Zwischen Diesseits und Jenseits .....	5
Aktuelles aus der Hospizstiftung .....	6+7
Unsere Tage im Hospiz .....	8
Geburtstag feiern .....	9
Und plötzlich kommt der Schmerz zurück .....	10+11
Licht im Schatten finden.....	12
Palliative Versorgung erst ganz am Lebensende? .....	13
Buchtipps .....	14
Termine .....	15
Impressum .....	15
Gedicht von Carl Gustav Jung .....	16

**JA, ich möchte Neues erfahren!**  
Diesen Hinweis finden Sie auf unserer  
Internetseite. Auf der „Willkommen“-Seite.  
Hier können Sie sich zu unserem Newsletter  
anmelden. Erzählen Sie auch gerne Familie,  
Freunden, Bekannten und Kollegen von uns.

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

**S**chatten und Licht - das ist das Thema dieser Ausgabe des Wegbegleiters.

Sicher kennen Sie den weisen Rat: Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fällt dein Schatten hinter dich. Und das meint doch: Halte dich an die positiven Dinge, an all das, was das Leben hell und lebenswert macht, und lass dich von dem Schatten nicht so erschrecken, dass er dich lähmt. Im Moment ist es angesichts des schrecklichen Krieges und der Not so vieler Menschen angesichts von Corona, Energiekrise und steigenden Lebenshaltungskosten sicher nicht einfach, die Hoffnung zu bewahren, dass es gut weitergeht, und sich nicht von den vielen negativen Stimmen hinunterziehen zu lassen.

Oft sind es auch persönliche Schicksalsschläge oder Krankheiten, die ganz plötzlich Schatten auf unsere Lebenswege fallen lassen, so dass sie dunkel erscheinen. Angst kriecht in uns hoch, weil auf einmal unser so sicher geglaubtes Leben infrage gestellt ist. Mir fällt dazu ein Vers aus dem 23. Psalm ein: „Und ob ich schon wandere im Finsternen Tal – und das heißt wörtlich übersetzt: im Schatten des Todes - fürchte ich kein Unglück, denn Du bist bei mir“. Dieses Vertrauen wünsche ich uns, damit wir nicht nur auf die dunklen Schatten starren, sondern Licht, Halt und Begleitung auf unserem Weg finden. Oft wächst Mut zur Zukunft aus den guten Erfahrungen, die wir machen durften, dem Licht, das wir immer wieder sehen konnten, auch wenn dunkle Wolken die Sonne einmal verschatteten. So bin ich unendlich dankbar, dass die Hospizbewegung in über zwanzig Jahren gewachsen ist und wir schon weit über tausend Menschen haben palliativ versorgen und hospizlich begleiten dürfen. Jetzt möchten wir den Vorstand gern erweitern und jüngere Menschen einladen, bei uns mitzuarbeiten um nach und nach immer mehr Leitungsverantwortung zu übernehmen. Wir suchen einen Nachfolger oder eine Nachfolgerin für unseren Schatzmeister und für die Schriftführung. Aber auch jede und jeder andere ist willkommen, um sich mit seinen oder ihren Gaben, mit neuen Ideen und viel Engagement in die Leitung des Vereins einzubringen.

### Melden Sie sich einfach bei uns.

Liebe Mitglieder und Freunde, Ihnen allen wünsche ich viel Mut, Kraft und Zuversicht und den Blick auf das Licht, damit ihre Schatten hinter Sie fallen.

Mit herzlichen Grüßen

*Heinke Geiter*

## Im Schatten von Corona

### Er hat gelächelt

„Das verzeihe ich mir nie. Ich habe meinen Mann ver-raten!“ klagte Frau Sommer unter Tränen, während sie mit mir über die Beerdigung ihres Mannes sprach.

Stockend erzählte sie, dass Ihr schwer an Demenz erkrankter Mann in einem Pflegeheim gelebt habe, weil sie es einfach nicht mehr geschafft habe, für ihn zu sorgen und ihn am Weglaufen zu hindern.

„Anfangs“, erzählte sie, „da war ich fast jeden Tag bei ihm. Aber dann kam Corona. Seit dem Lockdown durfte ich ihn im Pflegeheim nicht mehr besuchen. Er verstand das nicht. Mit den wenigen Worten, die er noch sprechen konnte, stammelte er immer wieder „Bei dir sein, nur bei dir“. Aber ich konnte doch nichts machen. Man ließ mich nicht zu ihm. Ich glaube, da hat er sich einfach aufgegeben. Er wollte nicht mehr essen und nicht mehr aufstehen. Das Pflegepersonal sagte, dass sie alles versucht haben, aber er habe immer nur auf die Tür gestarrt und sei zu nichts zu bewegen gewesen. „Sicher hat er auf Sie gewartet“, meinte die Pflegerin zu mir.

Als sich sein Zustand rapide verschlechterte, kam er ins Krankenhaus. Dort wurde mir endlich erlaubt, ihn wieder zu besuchen. Doch jetzt war er bereits so schwach, dass er überhaupt nicht mehr sprach. Ich habe ja versucht, ihm die Situation zu erklären, und mich zu entschuldigen, aber er hat einfach nicht mehr darauf reagiert. Dann habe ich nur noch still seine Hand gehalten.

Da hat er gelächelt und ist mit diesem Lächeln in meinen Armen gestorben.“ Frau Sommer schwieg erschöpft und weinte heftig.

Als sie sich ein wenig beruhigt hatte, wiederholte ich: „Da hat er gelächelt. Und damit hat er Ihnen auch ohne Worte sagen wollen: Wie schön, dass du da bist, jetzt ist alles gut zwischen uns.“

Frau Sommer nickte zögernd. „Ja, aber ich habe immer noch ein unheimlich schlechtes Gewissen. Es hätte doch eine andere Lösung geben müssen. Ich weiß ja, dass man mit den Quarantäneregeln auch sein Leben schützen wollte, aber für ihn -und ich denke auch für viele andere- war das doch kein Leben mehr – so isoliert und weggesperrt. Da hätte es doch andere Möglichkeiten geben müssen.“

Ich nickte. „Ja, ich glaube auch, dass wir in Zukunft ganz andere Lösungen finden müssen.“

Nach längerem Schweigen wiederholte Frau Sommer noch einmal: „Er hat gelächelt, weil ich da war, und ist dann friedlich gestorben. Ich glaube, ich muss immer an dieses

Lächeln denken, wenn mich das schlechte Gewissen plagt. Vielleicht kann ich dadurch meinen Frieden finden.“

*Heinke Geiter*

LACHEN UND LÄCHELN SIND TOR  
UND PFORTE, DURCH DIE  
VIEL GUTES IN DEN MENSCHEN  
HINEINHUSCHEN KANN.

*Christian Morgenstern*





# Lebensrollen

## Neue Rollen bringen neue Facetten der Persönlichkeit ans Licht

Jede Rolle, die ich im Laufe meines Lebens einnehme, spiegelt eine bestimmte Facette meiner Persönlichkeit wider. Im Laufe des Lebens hat jede/r von uns viele unterschiedliche Rollen inne. Am Lebensanfang begegne ich nur einigen wenigen Menschen - Mutter, Vater, Geschwister, Großeltern. Doch nach und nach treten weitere Menschen in mein Leben, zu denen ich unterschiedliche Beziehungen und Gefühle aufbaue: Dort ist die liebe Patentante, die immer so leckeren Kuchen backt und ich freue mich auf einen Besuch bei ihr. Dann ist da meine etwas strenge und wortkarge Oma, bei der ich immer ein bisschen auf der Hut bin. Bei meinem großen Bruder fühle ich mich sicher, die kleine Schwester nervt oft und sucht ständig meine Aufmerksamkeit – da habe ich einmal die kleine und einmal die große Schwester“rolle“ inne und je nachdem variiert mein Verhalten und meine Gefühle.

Nach und nach treten viele Menschen in mein Leben: Er-



zieherinnen, Lehrer, Freunde, Nachbarn, Chefs, Kollegen. Ich bin Kunde, Patient, ehrenamtlicher Mitarbeiter. Vielleicht habe ich eine feste Partnerschaft und werde Geliebter, Partnerin, Mutter oder Vater. Jede dieser Rollen hat seine ganz besonderen Eigenheiten und Inhalte, die unterschiedliche Anforderungen und Erwartungen an mich stellen und schlummernde Fähigkeiten wecken und vertiefen.

Je nachdem, welche Rolle ich gerade einnehme, verändert sich mein Denken, mein Fühlen und mein Handeln. Bin ich z.B. mit guten Freunden zusammen bin ich entspannt, wir reden zwanglos miteinander, tauschen uns über Erlebnisse aus.

Habe ich dagegen einen Gesprächstermin mit meiner Vorgesetzten bin ich eher angespannt, überlege gut, was ich sage und meine Körperhaltung signalisiert erhöhte Aufmerksamkeit.

So wechsele ich ständig von einer Rolle in die andere und damit auch oft von einer Gefühlsebene zu einer anderen. Manche Rollen fülle ich gerne aus, andere fallen mir schwer. Auch innerhalb bestehender Rollen gibt es Veränderungen: Die Kinder werden erwachsen und damit verändert sich die Rolle der Eltern. Freunde entwickeln andere Interessen und Denkweisen – man lebt sich auseinander, die Beziehung zu meinen Eltern, meine Rolle als Tochter oder Sohn, verändert sich. Meine Unterstützung wird immer öfter benötigt und Entscheidungen, die getroffen werden müssen, erfordern meine Mitwirkung.

Bei all diesen ständigen Veränderungen frage ich mich vielleicht irgendwann einmal: Wer bin ich eigentlich? Welche Rolle spiele ich gerade? Wie verändert sich diese Rolle? Und welche Gefühle habe ich in der jeweiligen Rolle? Spüre ich herzliche Verbundenheit oder kühle Distanz, bin ich aufmerksam oder gedanklich bereits woanders? Lehne ich die Rolle ab, möchte sie nicht mehr haben oder fülle ich sie gern und mit einem Gefühl der Freude aus? Fühle ich mich überfordert oder fühle ich mich im Fluss, bin ich kreativ und wach oder müde und abgespannt?

Alle Gefühle haben ihre Berechtigung und können Hinweise sein ob die Zeit für ein bestimmtes Vorhaben günstig ist oder nicht. Bemerke ich mein jeweiliges Gefühl und handle danach, dann verschiebe ich vielleicht ein geplantes Vorhaben auf einen anderen Tag. Oder ich gönne mir eine Auszeit, statt eine weitere Aufgabe zu erledigen. Oder ich freue mich auf einen langen Spaziergang, zu dem ich gestern noch gar keine Lust hatte.

Nicht immer liegt es allein in meiner Hand, wann und wie ich etwas erledige, aber oft ist es möglich, Gewohnheiten zu verändern oder aufzugeben, um einen Freiraum zu bekommen. Wenn wir älter werden bringt das auch oft einen Zuwachs an Freiräumen mit sich: die Kinder sind aus dem Haus, die berufliche Tätigkeit endet, das Haus ist gebaut, der Baum gepflanzt.

Alles hat seine Zeit. Und so endet vielleicht die ein oder andere Rolle und etwas Neues darf kommen. Ich habe Zeit für mich, fühle mich mehr und mehr ein in das, was mir gut tut, was mir Freude macht und was vielleicht noch weitere, bisher unbekannte Facetten meiner Persönlichkeit, ans Licht bringt – wie zum Beispiel eine neue Rolle.

*Heidi Göbel, Mitglied des Vorstands*

# Zwischen Diesseits und Jenseits

## Eine außergewöhnliche Erfahrung

Einmal wöchentlich besuchte ich Frau Heinz in ihrem gemütlchen Zuhause. Alles passte hier zueinander, alle Details Ton in Ton, sehr geschmackvoll. Sie war geplagt von den Nachwirkungen verschiedener Vorerkrankungen und hoffte mit ihren 97 Jahren auf baldige Erlösung. Aktiv den Tod herbeizubringen, lehnte sie aus Glaubensgründen ab, sie nahm ihr Schicksal so, wie es für sie bestimmt war.

Sie sprach viel über ihre Primärfamilie und später auch über ihre selbst gegründete. Nach und nach gewann sie Vertrauen und redete offen über Erlebnisse, Ereignisse, Höhen und Tiefen ihres Lebens.

Eines Tages erzählte sie von einem ereignisvollen Krankenhausaufenthalt. Eine Pankreaserkrankung in Verbindung mit Magenproblemen führte sie wieder einmal dorthin. Sie war in keinem guten Zustand und nach der überstandenen Operation fühlte sie sich irgendwie besonders, anders als sie es jemals zuvor empfunden hatte. Sie konnte den Zustand zunächst nicht konkret beschreiben - einerseits irgendwie freier, andererseits weiterhin beeinträchtigt durch die Operation, die hinter ihr lag. Danach änderte sich das Empfinden deutlich nach einer Richtung.

„Ich fühlte mich dann von einer außergewöhnlichen Helligkeit, von einem ganz besonderen, nicht zu beschreibenden Licht und wohliger Wärme zart umhüllt, spürte keinerlei Schmerzen, nur noch Leichtigkeit, ja - einfach nur leicht“ erklärte sie später ergänzend. Dann spürte sie vom Kopf beginnend eine Art Kribbeln, „keineswegs unangenehm, einfach nur wohltuend schön“. Dieses Kribbeln wanderte ganz langsam über den Hals weiter nach unten, umspann den Brustkorb und kam bis in die Höhe des Zwerchfells. Sie fühlte sich in einer Art Dämmerzustand, doch noch klar genug um zu verstehen, dass sie dabei war zu sterben. Zwar ängstigte sie das trotz ihres damals noch jungen Alters nicht, aber sie sah plötzlich ihre beiden Kinder vor sich. 9 und 11 Jahre waren sie und brauchten doch noch ihre Mutter. Der Gedanke, diese beiden verlassen zu müssen, war ihr unerträglich und sie begann zu beten. Sie bat inständig die Mutter Gottes, ihren Kindern nicht die Mutter zu nehmen und kämpfte gegen das Fortschreiten des Kribbelns. Und tatsächlich stoppte es und zog sich so langsam, wie es gekommen war, zurück.

Die Wärme verschwand nach und nach, zog sich Richtung Kopf bis die Realität wieder von ihr Besitz ergriffen hatte.

Frau Heinz hatte bis zum Zeitpunkt des Berichts noch nie darüber gesprochen, erst jetzt konnte sie dieses Erlebnis in Worte fassen. Sie war der Überzeugung, dass das Gebet und die Bitte an die Mutter Gottes ihr und ihren Kindern geholfen hatten, zum Leben zurück zu finden. Dafür war sie

bis zu ihrem Lebensende dankbar, mehr denn je gläubig und hatte sogar aus Dankbarkeit eine Pilgerfahrt nach Lourdes absolviert.

Eine außergewöhnliche Frau, eine außergewöhnliche Begleitung, Danke dafür!

*BeateHennig, Hospiz- und Trauerbegleiterin*





## Wir setzen Impulse

V Aus der großartigen Arbeit der Hospizbewegung im Idsteiner Land entwickelte sich vor einigen Jahren der Wunsch nach einem stationären Hospiz.

Um aus diesem Impuls etwas Großes zu machen, gründete die Hospizbewegung 2019 die Hospizstiftung Idsteiner Land.

Zunächst gestartet als kleine Unterstiftung der Stiftung Diakonie Hessen konnten wir damit beginnen, Vorarbeiten für das Projekt Hospiz-Bau einzuleiten und erste Spendengelder zu sammeln. In dieser Zeit wurde klar, dass es sinnvoller ist, eine eigenständige Hospizstiftung zu gründen.

Nachdem wir uns mit der Stadt Idstein soweit einig waren, dass wir ein Grundstück für unser Hospiz bekommen können, haben wir versucht, auf eigene, selbstständige Füße zu kommen.

Die neue Hospizstiftung Idsteiner Land wurde, auf Initiative der Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V. gegründet und am 15.09.2022 vom Regierungs-präsidium in Darmstadt anerkannt.

Die Hospizstiftung Idsteiner Land ist jetzt eine rechtsfähige Stiftung bürgerlichen Rechts. Die Stiftung verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige und mildtätige Zwecke im Sinne des Abschnitts „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung. Sie ist selbstlos tätig; sie verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke.

### Wofür stehen wir:

Die Stiftung fördert Maßnahmen und Projekte der Begleitung und Unterstützung schwerstkranker und sterbender Menschen sowie ihres sozialen Umfeldes –



unabhängig von Lebensalter, Bekenntnis oder religiöser Zugehörigkeit sowie unabhängig von ihrer Versorgungsform.

Sie fördert vor allem auch Maßnahmen zur Errichtung und Förderung eines stationären Hospizes. Dazu zählen auch z.B. die Unterstützung der Finanzierung durch Spendenaufrufe, Wohltätigkeitsveranstaltungen, Spendensammlungen etc., auch die Beauftragung Dritter zur Unterstützung der Errichtung wie Bauunternehmen, Ingenieurdienstleitungen, Handwerker, Rechts- und Steuerberatungen etc., Unterstützung beim Aufsetzen der Projektstruktur und der Projektsteuerung und -durchführung etc.

Unser Herzensprojekt „Wir bauen ein Hospiz“ kann langsam Formen annehmen.

Wir alle haben ein Lebensende, und das soll schmerzfrei, geborgen und begleitet sein. Um dem Leben am Ende mehr lebenswerte Tage und Wochen zu geben, benötigen wir unser Hospiz! Begeistern Sie Ihre Freunde, Nachbarn, sprechen Sie im Verein oder auf der Straße über das Thema, holen Sie es heraus aus der Tabuzone.

### Seien Sie alle unsere Botschafter.

Für unser Projekt benötigen wir finanzielle Unterstützung, denn niemand kann eine solche Aufgabe allein stemmen, weder die Hospizstiftung, noch die Hospizbewegung, noch eine Partei oder kleine Gruppe, sondern nur wir alle gemeinsam.

Darum bitten wir Sie alle um Ihre Unterstützung, tragen Sie den Impuls weiter.

**DANKE!**

*Dr. Doris Ahlers, Vorsitzende der Hospizstiftung*



## Helfen Sie mit dieses Herzensprojekt zu realisieren!

Die Hospizstiftung für das Idsteiner Land kann nun gute Neuigkeiten vermelden:

Unser Hospiz entsteht in der Ludwigstraße auf einem 1800 qm großen Erbpachtgrundstück in 2,5-geschossiger Bauweise mit großer begrünter Dachterrasse.

Es sollen 10 helle, gemütliche Zimmer mit 2 Gästezimmern für Familienangehörige bzw.

Nahestehende, ein großer Gemeinschaftsraum mit Sitzecken und Küche sowie ein Raum der Stille zum Abschiednehmen entstehen. Ein großer Gruppenraum für Schulungen im Obergeschoss wird auch als Trauercafé nutzbar sein.

Im Jahr 2025 möchten wir unsere ersten Gäste begrüßen.



### Keine Spende ist zu klein! Jeder Euro hilft weiter!

Spendenkonten:

**Nassauische Sparkasse  
Hospizstiftung Idsteiner Land:  
IBAN: DE23 5105 0015 0107 1448 91  
Stichwort: Wir bauen ein Hospiz**

Oder

**Wiesbadener Volksbank  
Hospizstiftung Idsteiner Land  
IBAN: DE97 5109 0000 0005 8042 05  
Stichwort: Wir bauen ein Hospiz**

**Wir sagen Danke!**



Unsere Flyer mit vielen weiteren Informationen liegen in Kürze in vielen Geschäften und Einrichtungen sowie bei zahlreichen Veranstaltungen im Idsteiner Land aus.

Oder besuchen Sie unsere Internetseite:  
[www.hospizstiftung-idsteiner-land.de](http://www.hospizstiftung-idsteiner-land.de)

Ein telefonischer Kontakt ist möglich unter:  
**06126 -700 2717**

*Margret Werning-Klinghardt*



# Unsere Tage im Hospiz

## Mit dem Boot dem Licht entgegen

Die letzten 14 Tage habe ich zusammen mit meiner Frau im Hospiz verbracht. Helga litt an einem Gehirntumor, und ich habe sie zuhause gepflegt, bis ich selbst am Ende meiner Kraft war.

Erst hatte ich große Bedenken, aber die Entscheidung für das Hospiz war das Beste, was uns passieren konnte. Helga hatte ein geräumiges, sonnendurchflutetes Zimmer mit hellen, freundlichen Möbeln, und ich durfte in ein ebenso schönes Besucherzimmer einziehen. Doch dann spürte ich, dass Helga große Angst vor dem Alleinsein hatte. Sofort war die Pflegekraft bereit, auch für mich in Helgas Zimmer ein Bett zu stellen, so dass wir zusammenbleiben konnten. Helga war oft verwirrt und hatte schreckliche Alpträume. Am besten ließ sie sich durch mein Singen beruhigen. Ich weiß nicht, wie oft ich ihr alle Strophen von „Der Mond ist aufgegangen“ vorgesungen habe, bis sie wieder friedlich einschlief.

In den letzten zwei Tagen hatte sie plötzlich wieder ganz wache Momente. „Danke“ flüsterte sie kaum hörbar. „Danke, es ist gut, dass du da bist. Ich habe schon das Licht gesehen. Es dauert nicht mehr lange. Denk an unser Boot! Mit dem fahre ich ins Licht.“ So viele zusammenhängende Sätze hatte sie schon lange nicht mehr gesprochen. Ich weiß nicht, was sie mit unserem Boot gemeint hat. Wir haben nie eines besessen. Aber ich fand es ein schönes

Bild, sie in einem Boot in die untergehende Sonne hinein wegfahren zu sehen.

Immer wieder kam leise eine Pflegekraft herein, um Helga zu versorgen, mir Essen oder Kaffee zu bringen oder um mich an Helgas Bett abzulösen, damit ich mal hinausgehen, oder ein wenig schlafen konnte. Mich hat diese selbstverständliche Fürsorge, die mir ebenso galt, wie meiner sterbenden Frau, sehr berührt.

Es schienen alle unendlich viel Zeit zu haben, obwohl sie in Wirklichkeit richtig viel zu tun hatten, aber sie strahlten alle so viel Ruhe und Freundlichkeit aus und nahmen jede Frage ernst, dass mir das einfach gut tat.

Ich hatte immer die Vorstellung, dass es an einem Ort, an dem so viel gestorben wird, tottraurig zugehen müsste, aber hier wurde gelebt, gelacht, sich gefreut und natürlich auch geweint. Es war einfach ein guter Ort, um hier Frieden zu finden und gut begleitet Abschied nehmen zu können.

Wenn irgendwie möglich, möchte ich meine letzten Tage auch in einem Hospiz verbringen.

*Ein trauernder Ehemann,  
Text von Beate Hennig, Hospiz- und Trauerbegleiterin*

# Geburtstag feiern

## Spenden statt Blumen



„Ich habe doch bald meinen 80. Geburtstag. Irgendwie möchte ich den besonders feiern, hab aber keine Ahnung, wie. Hast du nicht eine Idee?“ fragte Inga ihre Freundin Christa.

„Wie wäre es, wenn Du mit deiner Familie und deinen Freunden in ein Hotel gehst. Dort müsstest Du dich um nichts kümmern, niemand muss Rücksicht darauf nehmen, dass er oder sie noch Auto fahren muss und ihr wäret alle mal wieder zusammen.“

„Eine schöne Idee, aber ich weiß noch, wie das bei meinem 75. war. Da haben wir auch mit der Familie außerhalb gefeiert und dann kamen wochenlang hinterher noch Gratulanten. Du glaubst ja nicht, wie oft ich hinterher noch Kuchen gebacken, Kaffee gekocht und Gäste bewirtet habe. Da waren meine Kinder natürlich längst wieder weg, die mir sonst sicher geholfen hätten.“

Nein, ich möchte ein großes Fest, zu dem alle, einschließlich Bürgermeister und Pfarrer, die Kameraden aus Gesang- und Sportverein, die Kolleginnen und Kollegen aus der Hospizbewegung und natürlich meine Freunde und meine Familie kommen sollen.“

„Dann mach doch ein großes Buffet und lade alle zum Brunch ein. Leider kommt ja ein Gartenfest wohl nicht in Frage, da du im November Geburtstag hast.“

„Stimmt, aber vielleicht können wir ja den großen Saal der Kirchengemeinde mieten. Dort hat auch Michael neulich gefeiert. Es war ein tolles Buffet und die Stimmung war super. Doch eines hat mich gestört: Fast jeder Gast hatte ihm Wein oder Schnaps mitgebracht. „Wenn ich das alles noch bis zu meinem Lebensende ausgetrunken haben will, bin ich bestimmt keinen Tag mehr nüchtern, hat er lachend gemeint.“

„Daran kann ich mich auch erinnern. Bei Jutta waren es über zehn Pralinenkästen und Unmengen von Blumensträußen, die sie nach dem Geburtstag alle verschenkt hat, denn für mehr als zwei hat sie in ihrer kleinen Wohnung einfach keinen Platz. Wie wäre es denn, wenn du in die Einladung schreibst, dass du dich anstatt über Geschenke über eine Spende für den Hospizbau freust? Ich weiß doch, wie wichtig dir das Hospiz ist und dass die wirklich jeden Cent brauchen können, um ihren Traum von einem stationären Hospiz in Idstein zu verwirklichen.“

„Danke“, antwortete Christa strahlend. „Die Idee ist so gut, dass sie von mir sein könnte.“

*Heinke Geiter*



# Und plötzlich kommt der Schmerz zurück

## Wenn Trauer plötzlich Schatten wirft

Heike verlor ihren Mann vor drei Jahren. Weit mehr als die Hälfte ihres Lebens hatten sie gemeinsam verbracht. Dann - kurz vor der Goldenen Hochzeit - war das gemeinsame Leben vorbei: Anton starb am 15. Juli.

Nicht überraschend, er hatte Krebs, und die Diagnose wurde bereits drei Jahre vor seinem Tod gestellt. „Es war kein Schock, wir konnten uns darauf einstellen“ erinnert sich Heike. Und trotzdem: „es gab Augenblicke der Verzweiflung“ schildert sie mit zittriger Stimme. „Ich wollte ohne meinen Mann einfach nicht weiterleben.“

Der Tod des Partners war zunächst ein tiefer Einschnitt in ihr Leben, eine intensive Trauer- und Schmerzerfahrung. Dies alles zu akzeptieren und zuzulassen, waren die ersten Schritte auf ihrem Trauerweg. Mehr als ein Jahr brauchte Heike für das Durchlaufen dieser ersten Trauerphasen. Dann hatte sie Geburtstage, den Todestag und Weihnachten erstmals ohne den Partner erlebt - Tage, an denen sie den Verlust wieder besonders schmerzlich spürte.

Oft versuchten Bekannte, Freunde oder auch Angehörige Heike zu trösten mit den Worten „Er war ja sehr krank, jetzt hat er keine Schmerzen mehr“ aber ein wirklicher Trost ist

das nicht. Der Verlust schmerzt unabhängig vom Wissen um alles, was vorher war. Sie schrieb ein Erinnerungsbuch, darin notierte oder malte sie verschiedene gemeinsame Stationen des Lebens und erlebte die schönen Momente, aber auch die gemeinsam gemeisterten Krisen in Gedanken noch einmal und war ihm wieder nahe.

Heike hatte einen geselligen Weg gefunden, ihren verstorbenen Mann weiterhin an ihrem Leben teilhaben zu lassen: Zum eigentlich 77. Geburtstag ihres Mannes lud sie ungefähr 40 Freunde ein und bat die Gäste, von besonderen Erinnerungen zu erzählen. „Es war ein sehr heiterer Abend“ ist ihr Resumé. Außerdem hat sie etwas gefunden, das sie begleitet: Sie hat ihrem Mann während seiner Krankheit einen blauen Pullover gestrickt. „Diesen Pullover trug er das letzte halbe Jahr fast ununterbrochen“ sagt Heike. „Wenn ich ihn heute anfasse, kann ich Anton spüren, kann ihn riechen, ich bin ihm nahe! Der blaue Pullover ist für mich eine Art Symbol unserer Verbundenheit.“

Um ihren Mann trauert sie zwar immer noch, doch sie hat einen guten Weg gefunden, damit umzugehen - dachte sie.

Zwei Jahre nach Antons Tod begannen die Hochzeitsvorbereitungen ihres Sohnes. Sie war mit Begeisterung bei der Planung dabei und freute sich sehr, dass Jürgen nun endlich die Richtige gefunden hatte. Die standesamtliche Trauung begann. Heike war eine Mutter wie jede andere in dieser Situation, sie war stolz und natürlich auch etwas gerührt, folgte den Worten des Standesbeamten, nickte ab und an ein wenig dazu oder lächelte gar. Gerade dachte sie „wie schade, dass Anton das nicht mehr miterleben kann“ - und dann passierte es.

Ganz plötzlich, völlig überraschend kam der altbekannte Schmerz in seiner vollen Dimension zurück. Sie bekam einen Weinkrampf und konnte sich einfach nicht beruhigen. Sie verließ den Raum und alle Anwesenden waren ratlos, konnten sich dieses Phänomen nicht erklären - was war nur passiert?

Heike hatte ihre Trauer gut verarbeitet, einen neuen Weg für sich und einen neuen Platz für Anton gefunden. Sie hatte neue Aufgaben begonnen und sich auch gesellschaftlich neu orientiert. Auch mit den schmerzhaften Jahrestagen hatte sie gelernt, umzugehen. Doch in der Ausnahmesituation der Hochzeit wurde sie erneut von altbekanntem Trauerschmerz überwältigt. Diese Situation

war etwas Besonderes, abseits vom Alltagsgeschehen und auch von Jahrestagen. Mit einem solchen Ereignis hatte sie bisher noch nicht gelernt umzugehen, und so kam es zur überraschenden Situation.

Ein weiteres Jahr nach der Hochzeit wurde ihr erster Enkel getauft, Heike freute sich darauf und war vorbereitet „so etwas wie bei der Hochzeit passiert mir nicht mehr, jetzt bin ich ja vorbereitet“ dachte sie noch. Alles war sehr feierlich, der Pfarrer hielt eine sehr schöne, persönliche Predigt und der kleine Kreis der Familie versammelte sich um das Taufbecken. Heike dachte erneut daran, wie schade es sei, dass Anton das nicht miterleben konnte. Und wieder passierte es - der Schmerz war zurückgekommen und sie konnte nichts dagegen tun, konnte nur den Schmerz zulassen und ausleben. Ein weiteres, nicht geübtes Ereignis, hatte Heike den Weg zurück zum ersten Trauerschmerz gehen lassen - kurzfristig.

*Beate Hennig*





# Palliative Versorgung

## Erst ganz am Lebensende?



Das Palliativpflegeteam der Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.

„Es ist zu schade, dass ich nicht schon viel früher von der Hospizbewegung gehört habe. Uns wäre so viel erspart geblieben“, begann Frau Wille das Gespräch mit mir. „Mein Mann war ja schon lange krank und hatte immer wieder richtige Schmerzattacken und große Atemnot- und das natürlich meistens nachts oder am Wochenende, wenn unser Hausarzt nicht zu erreichen war. Dann blieb uns nur, den Notarzt zu rufen. Der hat eine Einweisung ins Krankenhaus veranlasst. Dort haben sie Heinz mit Schmerzmitteln vollgepumpt und bald wieder entlassen. Das war immer mit ziemlichem Stress verbunden, bis meine Freundin seines Tages fragte, warum denn das Palliativ-Team nicht zu uns käme. Die verstehen was von Schmerztherapie, nehmen sich ganz viel Zeit für all eure Fragen und kommen rund um die Uhr in kürzester Zeit, wenn ihr sie braucht.“

Ich meinte zwar, dass das vielleicht noch zu früh sei, weil Hans noch nicht im Sterben liege, doch sie erklärte: „Das ist Quatsch, man kann nie früh genug den Palliativarzt mit ins Boot holen! Und das zahlt alles die Krankenkasse.“

Sie gab mir dann einen Flyer von der Hospizbewegung und dort habe ich angerufen und unsere Probleme geschildert. Es tat mir gut, dass die Dame am Telefon so freundlich und hilfsbereit war und mir geduldig alles erklärte, denn ich war so aufgeregt, dass ich mehrfach nachfragen musste. Aber dann war alles klar: Heinz benötigte vom Hausarzt eine Überweisung für die palliative Versorgung und danach kam dann das Palliativ-Team zu uns zum Aufnahmegespräch. Ich fand es toll, wie sie auch mich mit einbezogen und uns zeigten, was wir selber tun können. Sie gaben uns sogar Medikamente, die Heinz bei Bedarf einnehmen sollte.

Als ich sagte, dass ich große Angst habe, Heinz allein zu lassen, ich aber doch auch einkaufen muss und dringende Arztbesuche immer vor mir herschiebe, da haben sie uns angeboten, dass eine ehrenamtliche Hospizbegleiterin regelmäßig zu meinem Mann kommt und ich in der Zeit in Ruhe meine Dinge erledigen kann.

Anfangs war ich skeptisch, aber jetzt freuen Heinz und ich uns immer auf ihre Besuche. Auch für mich ist sie inzwischen eine ganz wichtige Ansprechpartnerin. Endlich kann ich mit jemandem über meine Sorgen und Ängste reden und all meine Fragen werden geduldig und liebevoll beantwortet. Wir sind richtige Freundinnen geworden. Ich kann sie jederzeit anrufen und sie will auch kommen, wenn Heinz stirbt und uns dabei begleiten. Darüber bin ich richtig froh.“

Heinke Geiter

# Licht im Schatten finden

## Das Auf und Ab des Lebens

„Eine Mutter erzählte mir vor einiger Zeit über ihre familiäre Situation: Wissen Sie, unsere Tochter hat das Rett Syndrom und diese Krankheit beherrscht unseren Alltag total.“

Regina ist unser erstes und bisher einziges Kind. Zunächst wuchs sie völlig normal auf mit gesunder Entwicklung. Wir waren glücklich mit unserem geliebten Wunschkind und schwebten auf der rosa Familienwolke, hatten wir doch lange darauf warten müssen. Doch bald lernten wir die ersten schlaflosen Nächte kennen und glaubten, es kaum aushalten zu können. Der erste Schatten fiel über unseren Alltag, wir waren nur noch müde. Wenn ich heute darüber nachdenke ...

Nach 18 Monaten bemerkten wir die ersten Symptome wie Verlust der Sprache und motorische Veränderungen. Eine Welt brach zusammen als wir nach Wochen und Monaten der Ungewissheit die Diagnose und deren Konsequenzen erfuhren. Es war schwer, sich damit abzufinden, die Krankheit zu akzeptieren. Was war aus unserem Glück geworden? Wir stürzten in ein tiefes psychisches Loch, scheinbar ohne Ausweg.

Inzwischen sind noch einige Symptome hinzu gekommen, u.a. auch gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus. Wir mussten uns arrangieren und einen Plan entwickeln, wie wir damit klarkommen. Das ist uns auch gelungen und wir sahen wieder Licht an unserem Horizont. Seitdem ging es immer

wieder auf und ab, mal Licht, mal Schatten beherrschten unsere kleine Familie. Doch seit einigen Wochen, wir können es kaum glauben, entwickeln sich einige Einschränkungen wieder zurück. Jetzt wirkt Regina wieder interessierter an ihrer Umgebung und eine gewisse nonverbale Kommunikation scheint möglich. Das ist für uns ein unglaubliches Glücksgefühl, das die belastenden Dinge in den Hintergrund stellt. Wir sind dankbar für jedes kleine Zeichen, das sie uns geben kann, wohlwissend, dass Regina nie gesund werden wird.

So haben wir uns an das Auf und Ab unseres Lebens gewöhnt, die Krankheit akzeptiert und leben gut damit. Egal was noch auf uns zukommt, wir werden es meistern und dankbar sein für das Leben mit Regina. Wenn wir die Umgebung betrachten, wird uns klar, dass es in jedem Leben Höhen und Tiefen gibt, bei manchen auf geringerem Niveau, bei anderen auf höherem. Wahrscheinlich leiden Menschen mit kleineren Sorgen genauso wie wir, wir sehen es heute relativ.

Wichtig erscheint uns heute, dass wir die Situation akzeptieren und jeden positiven Moment bewusst erleben, die negativen dagegen einfach ohne Verzweiflung hinnehmen.

Licht und Schatten – Die Melodie des Lebens.

Beate Hennig, Hospiz- und Trauerbegleiterin





# Buchtipps

## „Geht Sterben wieder vorbei?“

von Mechthild Schroeter-Rupieper und Imke Sönnichsen, erschienen im Thienemann-Esslinger Verlag 2020



Sie haben mit ihm „Mensch ärgere Dich nicht“ gespielt, Tomaten angepflanzt, Apfelspalten genascht...und dann, nachdem er immer schwächer geworden ist, ist ihr geliebter Opa tot.

Jetzt erleben sie, was danach passiert: wie der Bestatter zu Ihnen nach Hause kommt, wie die Beerdigung abläuft und warum man anschließend noch zusammenkommt. Marlene und Paul haben viele Fragen.

Wie beantwortet man Kindern die drängendsten Fragen die aufkommen wenn ein geliebter Mensch stirbt?

Auf der Suche nach hilfreicher Lektüre dazu, habe ich dieses Buch entdeckt. Es ist Sachbilderbuch für Kinder ab 5 Jahren und beschäftigt sich ehrlich und einfühlsam mit Tod und Trauer.

Neben der wunderschön illustrierten Geschichte geben Info-Kästen Antworten auf Fragen wie zum Beispiel:

Warum stirbt ein Mensch? Ist man für immer traurig? Wohin geht das Leben von einem toten Menschen? uvm.

Die erfahrene Familien-Trauerbegleiterin Mechthild Schroeter-Rupieper gibt mit diesem Buch etwas an die Hand, womit man Kindern die drängendsten Fragen zu Sterben und Tod beantworten kann, ehrlich und ohne Angst zu machen. Das Buch beinhaltet nicht nur viele klare Informationen, sondern auch gut durchführbare Handlungsstrategien.

Ein schönes Buch für kleine Menschen mit großen Fragen.

*Teresa Welan, Mitarbeiterin in der Hospizbewegung*



## „Keine Angst vor fremden Tränen“

von Chris Paul, erschienen im Gütersloher Verlag 2013



Vielen Menschen fällt es schwer, Trauernden gegenüber die richtigen Worte zu finden. Aus Angst etwas Falsches zu sagen oder zu tun, ziehen sie sich zurück.

Trauernde verlieren so oft noch über den Verstorbenen hinaus wichtige Menschen, die für sie als Begleiter und Begleiterinnen auf ihrem Trauerweg so nötig wären.

Durch immer wieder eingestreute Tipps und Übungen wird den Lesern und Leserinnen ganz viel Angst und Unsicherheit genommen und sie fühlen sich animiert das eine oder andere im Gespräch mit Trauernden umzusetzen.

Da heißt es beispielsweise: Mitleid hilft nicht, sondern macht klein. Mitgefühl ist eine gute Alternative, denn es kann mehr als nur bedauern.

Fazit: Ein ermutigendes und sehr lesenswertes Buch, das durch viele Beispiele abwechslungsreich gestaltet ist und allen helfen kann, die Scheu vor Gesprächen mit Trauernden zu verlieren

*Heinke Geiter, Vorstand Hospizbewegung*

Die bekannte Trauerexpertin Chris Paul gibt in ihrem Buch „Keine Angst vor fremden Tränen“ ,erschieden im Gütersloher Verlagshaus, aus ihrer langjährigen Erfahrung mit Trauernden, viele Anregungen, was Freunde, Arbeitskollegen und Nachbarn sagen und wie sie die Trauernden hilfreich unterstützen können.

# Termine

## 1. Halbjahr 2023

**Samstag, 21. Januar von 10 bis 14 Uhr**  
**Letzte Hilfe-Kurs: Jeder kann es lernen, einen ihm nahestehenden Menschen in der letzten Lebenszeit gut zu begleiten.**

Gemeindezentrum der ev. Kirche, Kirchgasse 4 in Wallbach  
Referentin: Ilona Diener, Hospiz- und Palliativpflegefachkraft

**Donnerstag, 16. März um 15 Uhr**  
**Offener Themennachmittag: Gut versorgt am Lebensende: Wie kann gutes Sterben gelingen? Welche Unterstützungsangebote gibt es?**

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

**Donnerstag, 30. März um 19 Uhr**  
**Mitgliederversammlung**  
Haus der Kirche und Diakonie, Fürstin-Henriette-Dorothea Weg 1 in Idstein

**Mittwoch, 12. April um 19 Uhr**  
**Offener Themenabend: Sterbehilfe aus ärztlicher Sicht**  
Gerberhaus, Löherplatz in Idstein  
Referent: Dr. Thomas Umscheid, Gefäßmediziner

**Montag, 8. Mai um 19 Uhr**  
**Offener Themenabend: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**  
Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7 in Idstein

Alle Offenen Themenabende und der Letzte Hilfe-Kurs finden, wenn möglich in Präsenz statt, ansonsten im digitalen Format

**Sonntagscafé für Trauernde**  
**8.1. | 12.2. | 12.3. | 9.4. | 14.5. und 11.6.2023**  
**Jeden 2. Sonntag im Monat von 15-17 Uhr, im Haus der Kirche u. Diakonie**

**Wanderung für Trauernde**  
**29.1. | 2.4. | 4.6.**  
**Treffpunkt und Uhrzeit. siehe 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 Teresa Welan  
Layout: Mile Penava

Fotos: Gütersloher Verlagshaus, Pexels, Pixabay, Thienemann-Esslinger Verlag  
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 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.







Auch das glücklichste Leben  
ist nicht ohne ein gewisses  
Maß an Dunkelheit denkbar;  
und das Wort „Glück“ würde  
seine Bedeutung verlieren,  
hätte es nicht seinen  
Widerpart in der Traurigkeit.

*Carl Gustav Jung*



Hospizbewegung  
im Idsteiner Land e. V.