# Caritas Mobiler Hospizdienst

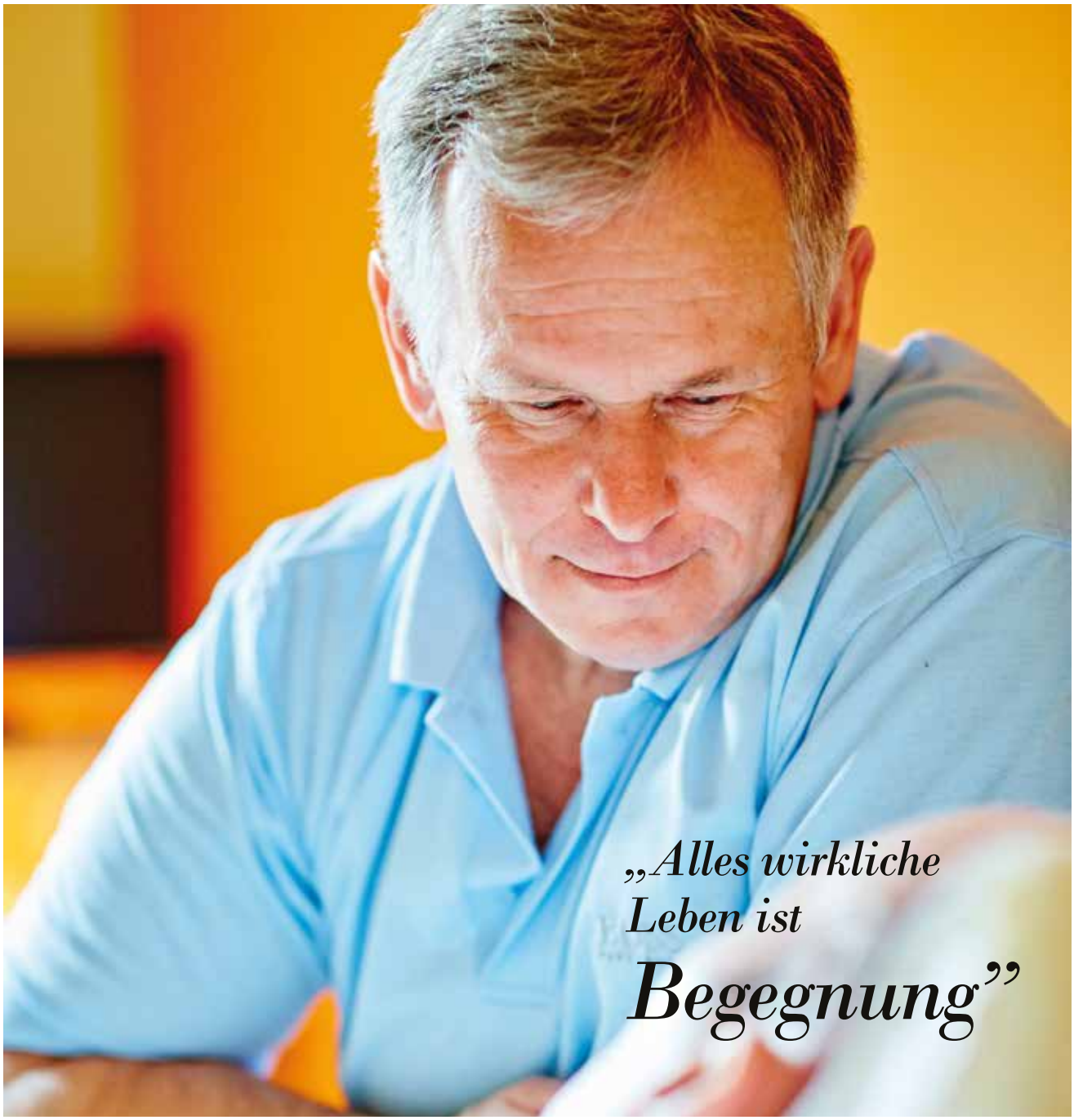
Caritas St. Pölten Aktuell, P.b.b. | Erscheinungsort St. Pölten
Verlagspostamt 3100 St. Pölten | Nr. 8 | April 2017

*„Wer wir sind, wissen wir immer erst in unseren extremsten Lebenssituationen."*

Robert Kratky,
Ö3 Weckermoderator

# LebensZeit

Hospizzeitung Nr. 8 | April 2017 | Caritas der Diözese St. Pölten, Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten




Titelfoto: Caritas/Franz Gleiss Foto oben: Ö3/RomanPfeifer

**„Alles wirkliche Leben ist Begegnung." Ein Zitat von Martin Buber, das mich seit vielen Jahren bewegt, begleitet und welches in seiner Essenz durch viele Erfahrungen und Kontakte mit Menschen – ob privat oder beruflich – zum Leben erweckt wird.**

In dieser Ausgabe widmen wir uns diesen Begegnungen. Mit Menschen, die begleiten, begleitet werden, begleiten möchten, aber auch Menschen, die sich mit dem Thema Endlichkeit, Tod und Trauer auseinandersetzen, neue Sichtweisen einbringen, verschiedenste Perspektiven eröffnen.

Wie oft erfahren wir in unserem tagtäglichen Leben und Tun andere – uns auch manchmal unverständliche - Betrachtungs- und Verhaltensweisen, und dennoch können wir in der Begegnung mit diesen Menschen und Wirkungsweisen lernen, akzeptieren, uns diesem Raum öffnen. Spannendes über Motivationen, Beweggründe, den Reichtum an Gedanken zu erfahren, soll Ziel dieser Beiträge sein, die viel mehr „BUNTES LEBEN" darstellen, als viele im Hospiz- und Palliativkontext erahnen.

Dieses Leben – in all seinen Facetten – auch in der letzten Lebensphase und in schweren Verlustsituationen neu aufzuspüren, ist eines meiner Anliegen in meiner Funktion als Leiterin des Mobilen Hospizdienstes. Wir begleiten das Leben und nicht den Tod. Wir haben Vertrauen, Geborgenheit und – wenn irgendwie möglich – Funken von Lebensfreude in unserer Begleitung als Aufgabe. Dasein in einer Zeit, in der Viele Menschen an ihrer Seite bedürfen, die nicht wegweichen, sich verabschieden, sondern den Weg, diese Reise begleiten, eine wahrhaftige und ehrliche BEGEGNUNG ermöglichen.

Edda Kaufmann

Edda Kaufmann,
Leiterin Mobiler Hospizdienst

# Eine herausfordernde aber schöne Aufgabe

## LehrgangsteilnehmerInnen über die Ausbildung und die Arbeit als BegleiterIn.

VON ANITA THÜR

**Seit 1997 bietet der Mobile Hospizdienst der Caritas St. Pölten die Möglichkeit einer Ausbildung zum/zur Lebens-, Sterbe- und TrauerbegleiterIn. In den 39 Lehrgängen haben seither über 700 TeilnehmerInnen dieses Angebot angenommen. Ganz unterschiedliche Menschen. Manche mit pflegerischen Vorkenntnissen, andere hatten in ihrem Berufsleben noch nie mit diesem Thema zu tun. Für einige ist es eine neue sinnstiftende Aufgabe in der Pension, andere wiederum finden darin einen Ausgleich zum stressigen Berufsalltag.**

Eine Vielfalt, die auch Lehrgangsteilnehmerin Gerti Ziselsberger begeistert: „Der Lehrgang ist für mich deshalb sehr faszinierend, weil so unterschiedliche Menschen dabei sind und trotzdem eine große Gemeinschaft entstanden ist. Etwas, wo wir uns gegenseitig tragen, unterstützen und helfen, trotz der Unterschiedlichkeit. Es ist schön, dass sich jeder sehr persönlich auf diesen Weg einlässt. Dabei tun sich neue Dinge auf und jeder findet seinen Weg."

### Unterschiedliche Motivationen

Das Interesse, sich für den Lehrgang anzumelden, kam, für die ausgebildete Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, aus ihrer beruflichen Erfahrung: „Ich habe einige Zeit in der Beratung viele schwangere Frauen begleitet. Dieses Augenmerk auf eine gute Begleitung IN die Welt wollte ich auch in der Zeit des Gehens VON dieser Welt fortführen, als Wegbegleiterin. Denn da schließt sich auch ein Kreis für mich."

Aus ganz anderen Beweggründen meldete sich das Ehepaar Andrea und Josef Schlögl für den Lehrgang an. „Ich bin mit 61 Jahren als Familienrichter in Pension gegangen und habe gemeinsam mit meiner Gattin eine Aufgabe gesucht, in der wir uns einbringen können. Beim Roten Kreuz haben wir eine Ausbildung zur Krisenintervention gemacht und zur Bereicherung bzw. Ergänzung haben wir uns auch bei diesem Lehrgang angemeldet", erzählt Josef Schlögl.

### Umfassende Ausbildung

Für diese anspruchsvolle Tätigkeit werden die LehrgangsteilnehmerInnen gut vorbereitet. In 8 Seminarblöcken und insgesamt 160 Stunden lernen sie Grundlagen aus allen relevanten Fachbereichen. Sie setzen sich mit Möglichkeiten und Grenzen in der Begleitung von sterbenden Menschen und ihren Angehörigen auseinander, reflektieren den persönlichen Umgang mit dem Tod, beschäftigen sich mit pflegerischen Grundlagen, rechtlichen Rahmenbedingungen, ethischen und spirituellen Fragen. Darüberhinaus erhalten sie einen Überblick über unterschiedliche Trauermodelle und Ideen zur Gestaltung von Trauerritualen. Andrea Schlögl erklärt:

Fotos: Caritas

**Ausbildung erfolgreich abgeschlossen:** Die TeilnehmerInnen des 39. Lehrgangs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung erhielten ihre Zertifikate.

„Der Lehrgang ist auch sehr im Alltag präsent. Sichtweisen auf verschiedene Dinge im Alltag verändern sich, ein anderer Blickwinkel entsteht." Ihr Gatte ergänzt: „Es wurde mir auch noch viel mehr bewusst, dass nicht Dinge wie Smalltalk, Oberflächlichkeit und materielle Werte wichtig sind, sondern was im Leben wirklich wesentlich ist.

**Freiwilliges Engagement**

Nach Abschluss der Ausbildung sind einige der TeilnehmerInnen ehrenamtlich für den Mobilen Hospizdienst tätig. Sie begleiten schwerkranke Menschen und ihre Angehörigen und sind für sie da. Eine verantwortungsvolle Aufgabe, wie auch Bianca Artner, Lehrgangsteilnehmerin und Fachsozialbetreuerin für Altenarbeit weiß: „Mir ist klar geworden, dass Sterbebegleitung keine leichte Aufgabe ist, sondern eine große Herausforderung. Ich kann durch mein Da Sein für Angehörige sehr wichtig werden – ja sogar zu einem sehr guten Freund. Auch ich selber kann von Sterbenden und deren Angehörigen viel mitnehmen. Es ist oft nicht mit Worten zu beschreiben, was gerade in mir selbst vorgeht. Aber eines weiß ich: Es ist eine schöne Aufgabe, für andere Menschen da zu sein. Ihnen Kraft zu geben und sie Wärme und Geborgenheit spüren zu lassen."

**Weitere Interessenten gesucht**

Derzeit übernehmen 125 Ehrenamtliche diesen wichtigen Dienst in der Caritas der Diözese St. Pölten. Weitere ehrenamtliche MitarbeiterInnen und Interessenten für die Ausbildung werden gesucht. Gerti Ziselsberger meint: „Es wäre schön, wenn viele Menschen diesen Lehrgang besuchen, da es das eigene Leben bereichert, aber auch das Tabuthema Sterben und Tod ins Leben holt. Es darf Platz haben! Darüberhinaus ist es tröstlich zu wissen, dass es Menschen gibt, die auch dann da sind, wenn die Trauernden und Hinterbliebenen nicht weiter wissen." ❋

## Vorschau

**Die nächsten Lehrgänge für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung:**

**St. Pölten:**
Beginn: 9. März 2018
Infoabend: 29. November 2017
Bildungshaus St. Hippolyt,
3100 St. Pölten

**Seitenstetten:**
Beginn: Herbst 2018
Kursort: Bildungshaus St. Benedikt
Promenade 13, 3353 Seitenstetten

**Mehr Infos unter:**
**http://hospiz.caritas-stpoelten.at**
**hospiz@stpoelten.caritas.at**
**Mobil 0676-83 844 635**

# „Der Tod hat mich immer nur ans Leben erinnert"

## Ö3-Weckermoderator Robert Kratky über seine Vorstellung vom Tod und seine Wünsche an den letzten Lebensabschnitt.

INTERVIEW VON EDDA KAUFMANN

***Ein Leitgedanke in der Hospizarbeit nach Cicely Saunders ist: „Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben zu geben". Was bedeutet für Sie Lebensqualität?***

Das Leben selber zu genießen, und zwar soweit es irgendwie geht, sich nichts zu versagen, nichts auf später zu verschieben, aber natürlich das Ganze in einem klugen Abwägen der Leistbarkeiten und der Möglichkeiten, ist für mich ein grundsätzliches, sinnstiftendes Lebenskonzept. Ich muss dazu sagen, ich habe meinen Vater schon sehr früh verloren und habe schon sehr früh begonnen, über solche Dinge, wie den Tod und das Sterben, nachzudenken. Daher sind solche Gedanken für mich weder erschreckend noch überraschend. Ich habe sogar Dinge, die für den Fall meines Ablebens notwendig sind, bei mir komplett vorbereitet in einer Schublade. Bis hin zur Todesanzeige ist alles fertig. Für mich war es immer ein tröstlicher Gedanke zu wissen, wie es endet. Zumindest, soweit es in meiner Hand liegt. Der Tod hat mich immer nur ans Leben erinnert und daran, wie wichtig es ist, es zu nutzen.

***Haben Sie Angst vor dem Altern oder dem Sterben?***

Ich habe Angst vor Schmerzen und vor Demenz. Ich habe das bei der Großmutter meiner Exfreundin miterlebt, die ich immer wieder mal besucht habe. Wie es ist, wenn alles verloren geht, was eigentlich sinnstiftend hätte sein sollen. Wie bei einer Perlenkette, die man irgendwann mal in seinen Händen hält, und mit jeder Perle blickt man zurück, um sich daran zu erfreuen. Wenn diese Kette plötzlich reißt und die Perlen verschwinden in den Ritzen und Löchern des Fußbodens - furchtbar, also das sind Dinge, vor denen hab ich tatsächlich Angst. Vor dem Tod selber oder davor, dass mein Leben endet, nicht die Bohne.

***Haben Sie Wünsche an den letzten Lebensabschnitt, sofern man diesen bewusst mitgestalten kann?***

Aus heutiger Perspektive würde ich gerne alleine sterben, weil ich tatsächlich glaube, dass es besser zu mir passt. Das ist eine Überlegung, die, glaub ich auch, tatsächlich halten wird. Ich halte den Tod nicht für etwas, das noch Jahrzehnte weg ist, sondern ich habe mich immer so damit beschäftigt, als könne es morgen passieren. Aber jeder Mensch sollte individuell das Recht haben zu entscheiden. Deswegen halte ich Betreuung für etwas Wertvolles und die Menschen, die dafür sorgen, für bewundernswert. Außerdem möchte ich an einem Ort mit Ausblick sterben, ich möchte etwas sehen. Das man dabei im Freien sein kann und vielleicht ein Stück Himmel sieht, Berge oder Wasser. Das ist meine Grundvorstellung davon, wie das Sterben auszusehen hat. Ich überlege auch sehr oft, was wäre der letzte Song, den ich mir noch anhören würde: Die Neunte von Beethoven. Es muss Klassik sein, weil ein Orchester nun mal eine weitaus höhere und intensivere Dimension im Kopf und im Herzen schafft, als jede andere Art von Musik. Und ganz, ganz wichtig: Die Neunte hat keinen rechten Schluss. Das Unangenehme bei der Neunten, wenn man sie zu Lebzeiten hört, ist, sie schließt nicht ab. Es rinnt hinten so ein bisschen aus, und geht noch minutenlang dahin, ohne echtes Highlight. Nachdem ich mir den Tod immer vorstelle, als ein langsames Entschwinden, wäre das ein ideales Stück Musik.

***Es gibt ein Buch der Palliativpflegerin Bronnie Ware „5 Dinge, die Sterbende am Meisten bereuen", kennen Sie dieses Buch?***

Ich kenne es nicht im Detail, aber ich weiß „mehr Zeit für Familie, weniger Arbeiten, etc. etc". Ich betrachte es eher kritisch, denn für mich hat Arbeit immer einen enormen Teil meines Lebens ausgemacht. Ich bin sehr pflichtversessen und ich halte es für ein sehr wichtiges Lebensprinzip, mich meiner Arbeit zu widmen. Ich werde es niemals bereuen. Diese Arbeit hat mir mein Leben ermöglicht, so, wie ich es leben wollte und hat mir meine Träume erfüllt. Ich glaube aber, dass es für das Leben und für das Ableben wichtig ist, dass man beides bewusst tut und sich für beide Fälle einen Plan zurecht gelegt hat. Ich glaube, es ist wichtig, sich mit dem Tod auseinander zu setzen, weil er zum Leben dazu gehört und das Leben erst lebenswert macht. Aber man sollte das Leben auch tatsächlich lebenswert gestalten, sei es mit

Foto: Philipp Lipiarski

**"Ich will nicht ihres Todes gedenken, sondern immer ihres Lebens."** Robert Kratky über seine Mutter, die 2015 an Krebs gestorben ist.

kleinen oder großen Dingen. Das Leben ist wertvoll, das ist für mich die einzige Botschaft, die der Tod hinterlässt.

*Man hat den Eindruck, dass Sie ein sehr intensives und bewusstes Leben führen, aber gibt es dennoch offene Wünsche für Sie?*

Tausende natürlich. Ich würde gerne noch einmal völlig von vorne beginnen, mit etwas völlig anderem und da auch erfolgreich sein. Ich hätte gerne, dass Menschen, die mich heute nicht so mögen, sagen, ist ja eh ein netter Kerl. Es gibt Bücher, die ich noch nicht gelesen habe. Es gibt Filme, Länder, Städte, Menschen, usw., die mich noch interessieren. Das ist ja leider das Tragische, das man als jemand, der darauf bedacht ist, sein Leben mit möglichst viel Inhalt zu füllen, angesichts der gebotenen Vielfalt, irgendwie verzweifeln muss.

*Im Hospizbereich hat man das Gefühl, dass bei Menschen, die über die Endlichkeit nachdenken oder sich selbst in der letzten Lebensphase befinden, sehr Wesentliches hervorkommt: Die Rollen fallen weg, die Masken fallen ab. Haben Sie in Ihrem Leben das Gefühl, mit Rollen, Masken konfrontiert zu sein?*

Wer wir sind, wissen wir immer erst in unseren extremsten Lebenssituationen. Meine Mutter hat die Maske oder besser gesagt den Wesenszug der schieren, völlig selbstlosen Mütterlichkeit in dem Augenblick abgelegt, wo sie das Gefühl gehabt hat, die Kinder lassen los. Auf einmal konnte sie sie selbst sein. Der Augenblick als sie gesagt hat: „Es reicht, nicht noch eine Chemo. Ich gehe nicht mehr nach Hause nach Salzburg, sondern in ein Hospiz." Sie ruft mich an und sagt: „Ich will jetzt bald gehen." Wir haben noch gescherzt, denn meine Mutter hatte einen sehr schwarzen Humor. Ich habe noch gesagt „Mutti, das kostet 150 Euro am Tag, je früher, desto besser." Wir haben beide schallend gelacht. Es war wirklich lustig, aber zwei Tage später ist sie gestorben.

*Können Sie Trauer in einer für Sie passenden Form Ausdruck verleihen?*

Ich bin niemand, der weint, weil jemand stirbt. Ich neige nun mal nicht dazu, mich selber zu bemitleiden. Diesen Charakterzug habe ich nie gehabt und habe ihn mir nie oder nur selten durchgehen lassen.
Ich trauere tief, wenn ich sehe, dass jemand leidet. Wenn ich sehe, wie nah der Tod meiner Mutter meinen Geschwistern geht, dann ist es etwas, das mich zutiefst traurig macht. Aber der Tod meiner Mutter nach einem langen erfüllten Leben – wo sie dann selbst am Schluss, in ihren letzten Gesprächen, gesagt hat: „Ich bin so stolz auf alles, was war, und froh und dankbar, und ich will jetzt einfach nur gehen." Da denke ich mir „alles klar", besser geht es ja kaum.

*Vermissen Sie manchmal Ihre Mutter?*

Ich hab nie das Gefühl gehabt, dass sie „weg" ist. Manchmal steige ich ins Auto und denke mir, Mutti anrufen. Ich bin auch jahrelang, nach dem Tod meiner Großmutter an ihrem Haus vorbeigefahren und habe gedacht, die Oma noch kurz besuchen, bis mir eingefallen ist, die ist am Friedhof. Das Begräbnis meiner Mutter war ein Fest. Mit bunten Gewändern, einer Dixieband auf Booten auf der Donau. Mit einem Familienessen, alle mit buntem Gewand. Es war ein heißer Sommertag in kurzen Hosen und T-Shirts. Meine Mutter hat zu Lebzeiten gesagt, es ist alles erlaubt, außer schwarzes Gewand.
Wir wiederholen dieses Fest jährlich, ihr zu Ehren in der Wachau. Wir haben gesagt, wir wollen niemals ihres Todes gedenken, sondern immer ihres Lebens, und das ist ein großer Trost. *

THUM
WEINREICH
SCHWARZ
CHYBA
REITER
rechtsanwälte og

Wir tun,
was wir können.

**Ihr kompetenter Ansprechpartner** auch
bei allen Fragen und Anliegen rund um die sensiblen Themen
**Patientenverfügung** und **Erbrecht**
(wie auch **Testamente** und **Übergabsverträge**, etc.)

thum - weinreich - schwarz - chyba - reiter
rechtsanwälte og
3100 St. Pölten, Josefstraße 13
Tel. (02742) 722 22, Fax DW 10
1070 Wien, Neustiftgasse 3/5
Tel. (01) 36 12 222, Fax DW 10
kanzlei@twscr.at
www.thum-weinreich-schwarz-chyba-reiter.at

Bürozeiten in St. Pölten:
Mo, Di, Mi, 8.00 bis 17.00 Uhr
Do, 8.00 bis 18.00 Uhr
Fr, 8.00 bis 13.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Raimitz
www.raimitz.at

Eisspezialitäten, Hochzeitstorten,
hausgemachte Schokoladen,
Kaffeespezialitäten und jeden Tag
frisch produzierte Mehlspeisen.

**BAHNHOFPLATZ**
Bahnhofplatz 12
A-3500 Krems/Donau
Tel. 02732/82455
Fax 02732/82455-6
bahnhofplatz@raimitz.at

**KIRCHENGASSE**
Kirchengasse 1
A-3500 Krems/Donau
Tel. 02732/82455
Fax 02732/82455-6
kirchengasse@raimitz.at

**Café · Konditorei**

Raiffeisenbank
Region St. Pölten

**Jetzt zum Konto mit dem regionalen Plus wechseln.**

**Das Konto mit dem Plus für alle in der Region St. Pölten.**

Wir helfen Ihrem Geld beim Übersiedeln. Nutzen Sie den kostenlosen Kontoumzugsservice von Raiffeisen und sichern Sie sich die vielen Vorteile des Kontos mit dem regionalen Plus. Beste, lebensbegleitende Beratung - individueller, persönlicher Service inklusive! Bankgeschäfte rund um die Uhr. Regional. Digital. Überall.
**www.rbstp.at**

# Scham als Wächterin der Würde

KOMMENTAR VON CLAUDIA PSOTA

**Was ruft Scham hervor – und wer beschämt wen im Umgang mit Menschen in der letzten Lebensphase? Darüber haben bei der Hospizenquete des Landesverbandes NÖ MitarbeiterInnen aus Hospiz- und Palliativ Care-Einrichtungen diskutiert. Das Gefühl, auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen, Situationen ausgeliefert zu sein: viele Menschen haben deshalb Schuldgefühle und es können unterschiedliche Situationen der Beschämung entstehen. Wie kann aber die Umgebung sensibel auf Scham reagieren, woran kann man diese Scham erkennen und die Würde schützen und bewahren?**

Scham, ob in körperlicher, sozialer oder moralischer Natur, berührt ins tiefste Innere und stellt in der Situation der Beschämung das ganze Wesen in Frage. Die Ursachen für Scham sind vielfältig: Man fühlt sich als Person bloßgestellt oder jemand anders dringt in die eigene Intimsphäre ein.

Bei jedem zieht der Schambereich eine andere Grenze. Scham macht uns handlungsunfähig, friert uns ein, blockiert uns und grenzt uns aus. Nun ist es mit den Gefühlen so eine Sache. Je mehr wir versuchen sie zu verbergen, umso stärker drängen sie an die Oberfläche. Im Unterschied zur Peinlichkeit. Hier findet man eventuell eine gemeinsame Lösung, erzählt es sich humorig und kann selbst darüber lachen. Die Scham hingegen verletzt unseren intimsten Raum. Sie ist die Wächterin unserer Würde, sie sucht Anerkennung, Schutz, Integrität, Zugehörigkeit. Wenn wir spüren, da ist etwas „im Argen“, dann gibt sie uns das Zeichen, dass eine Entscheidung schon ausständig war oder es sie jetzt zu treffen gilt. Ob das eine missbräuchliche Situation ist oder ein subtiler grenzverletzender Umgang mit uns. Es kostet Mut, sich zu äußern und klare Linien zu ziehen, denn oft wird Autorität und Macht ausgenutzt und löst bei uns Schamgefühle aus. Beschämung ist die Scham, die von außen kommt, uns bis ins Innerste trifft, die Persönlichkeit und Würde eines Menschen missachtet oder gar verachtet.

Wenn Scham zugegeben und mitgeteilt werden darf, es akzeptiert werden kann, dass Unsicherheit und Hilflosigkeit das Leben begleitet, dann haben Liebe, Zuneigung, Fürsorge, die Freude am Mitmenschen und alle anderen lebendigen Gefühle wieder Platz.

Als naher Begleiter von Menschen am Ende ihres Lebens sehen wir Zeichen wie erröten, erbleichen, Augen niederschlagen, Erstarrung, Teilnahmslosigkeit oder auch aggressives Verhalten. Dies alles kann auf Schamgrenzen hinweisen. Die Fähigkeit, die individuellen Schamgrenzen kranker und pflegebedürftiger Menschen zu erkennen, sich diesen sensibel und respektvoll unterzuordnen und das eigene Handeln danach auszurichten, ist Schamkompetenz. Wir können unseren Mitmenschen damit vermeidbare und überflüssige Scham ersparen, sie in ihrer Würde unterstützen, ihre Werte respektieren und ihnen einen geschützten Raum zur Verfügung stellen. Dies ist im Hospizbereich unabdingbar – ein Ort, ein Raum, eine Zeit, in der wir diesen Schutz ermöglichen möchten und sollen.

## Lesetipp

- U. Baer, G. Frick-Baer
  **Vom Schämen und Beschämtwerden.**
  Beltz Verlagsgruppe, 2015
- C. Bohn
  **Macht und Scham in der Pflege.**
  Ernst Reinhardt Verlag, 2015
- U. Immenschuh, S. Marks
  **Scham und Würde in der Pflege.**
  Mabuse Verlag, 2014

Anzeichen wie Erröten oder Verlegenheit zeigen uns, da ist etwas Kostbares, Schützenswertes in uns. Es gibt eine Grenze und die wird von der Scham bewacht. Wenn etwas Neues entsteht, das noch nicht ans Licht der Öffentlichkeit gebracht wurde, taucht zumindest eine leichte Scham, eine Verlegenheit auf. Die Aufregung, etwa ein neues Buch oder ein Bild zu präsentieren. Ein Kind, das seine Bastelei den Eltern zeigt, beinhaltet Stolz und Vorfreude aber auch Verlegenheit und Scham. „Schaut her etwas Neues ist da! Es überschreitet die Grenzen des intimen Raumes, es zeigt sich – ich zeige mich! Schaut her, aber schaut bitte ehrlich und wohlwollend!“

So erleben wir die Scham als Begleiterin von Veränderungsprozessen, des Übergangs von etwas Altem zu etwas Neuem. Wir würdigen die Scham als ein weises Gefühl, dessen wir bedürfen - zur Erhaltung oder Wiedererlangung unserer Würde! *

# Was wirklich zählt, ist der Mensch

## Wie die Besuche eines Hospizbegleiters den schwerkranken Herrn G. und seine Familie stärken.

VON EDDA KAUFMANN

**Ehrenamtliche MitarbeiterInnen wie Josef sind das Herz jeder Hospizarbeit. Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten heißt, sich berühren lassen von der Krankheit, dem Schmerz und Trauer. Es bedeutet aber auch, wertvolle Begegnungen zu erleben, Zeit zu schenken, mitzuweinen, aber auch mitzulachen.**

Es begann langsam, fast unmerklich. Leichte Gedächtnisprobleme, Handlungen nicht mehr ausführen können, Dinge nicht mehr benennen, Alltagsgegenstände verlegen, die Kontonummer vergessen und schlussenendlich auch Menschen, Freunde nicht mehr erkennen.

Herr G. war früher ein so lebenslustiger Mensch, der „die ganze Welt" kannte, mit großer Freude an Handball und Motorsport, immer zu Klamauk und Scherzen aufgelegt. Kennengelernt haben sich seine Frau und er schon vor vielen Jahren, man verlor sich wieder aus den Augen, auf Facebook „begegnete" man sich wieder - und es wurde die große Liebe daraus. 2014 wurde geheiratet, ein wunderschönes Paar - die Fotos im Eingangsbereich zeugen von einer tiefen Verbindung, Lebensfreude.

Die Creutzfeldt-Jakob-Erkrankung ist eine beim Menschen sehr selten auftretende, tödlich verlaufende neurodegenerative Erkrankung und kommt beim Menschen als übertragene, genetische oder sporadische Form vor. Eine Erkrankung, bei der Nervenzellen absterben und sich das Hirngewebe verändert. Die typische Creutzfeld-Jakob-Krankheit ist eine sehr seltene Erkrankung – weltweit beträgt die Verbreitung 1 bis 2 Fälle pro 1 Million Einwohner. Eine Therapie ist bislang nicht möglich. Im Verlauf der Erkrankung kommt es zu Symptomen wie Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Schwindel bis zu einem fortschreitenden Abbau der Hirnleistungen und der Persönlichkeit (Demenz). Außerdem treten bei den meisten Patienten Störungen der Bewegungsvorgänge wie Muskelzuckungen und Gangstörungen auf, und die Erkrankung mündet im letzten Stadium in einen Zustand der Bewusst- und Bewegungslosigkeit.

### Erste Anzeichen verunsichern

Herr G. ist von der vererbbaren Variante dieser Erkrankung betroffen, schon seine Mutter und sein Großvater sind an dieser Erkrankung verstorben, doch damals war die Diagnosestellung nicht so differenziert, wurde die Erkrankung als „Gehirnerkrankung" bezeichnet und in der Familie verschwiegen.

Frau G. war sich bei den ersten Symptomen noch unsicher.

Doch bald war klar, als sich die Umstände häuften, dass irgendetwas nicht stimmen konnte. Handlungen, die sie beobachtete, beunruhigten sie. Kleinigkeiten, die sich häuften, Müll, den er nicht mehr in die richtige Tonne zuordnen konnte. Wiederholtes Zähneputzen kurz hintereinander, ohne sich an die vorangegangenen Male zu erinnern. Berufliche Schwierigkeiten, weil Aufträge nicht mehr bewältigt werden konnten.

Die Zeit vor der Diagnose war eine schwierige, doch Herr G. war vor allem um seine Frau besorgt. Wie es ihr danach ergehen würde, wie sie damit zurechtkommen werde. Dies berühre sie noch immer, dieses Denken an andere.

Ein Zettel mit der Diagnose war in jener Zeit vorhanden und in der Geldbörse mitgetragen, in der Mobilität noch möglich war, bei Spaziergängen, um die Erkrankung erklären zu können, auch wenn die Worte bei diesen Begegnungen nicht mehr auffindbar waren.

### Sich Zeit nehmen und Stütze sein

Frau G. und ihre Mutter haben es sich auch zum Ziel gesetzt, ihn zu Hause zu pflegen, da zu sein, auf jeden Fall, in den eigenen vier Wänden – daheim. Der Alltag ist organisiert.

Und dann gibt es da noch Josef, einen Ehrenamtlichen, der sich einmal pro Woche, immer freitags, Zeit nimmt. Seit fast einem Jahr ist er mit und bei Herrn G., hält seine Hände, erzählt ihm, hält Augenkontakt, spricht mit Frau G., versucht Trost und Stütze zu sein.

Für ihn ist es eine so besondere Aufgabe: er möchte mitfühlen, aber nicht mitleiden, um eine Stütze zu sein. Aber auch Lachen ist noch möglich, für alle, auch in dieser Situation. Es bedeutet ihm viel zu spüren, dass er Freude verbreiten kann, und eine Begegnung der besonderen Art miterleben darf.

Fotos: Franz Gleiss

**Zeit schenken:** Josef arbeitet ehrenamtlich als Hospizbegleiter und ist für Herrn G. und seine Frau eine wertvolle Stütze.

**Eine neue große Lebensaufgabe**

Beruflich war er jahrzehntelang Bäcker, doch jetzt möchte er Menschen helfen, die sich in Notlagen befinden. Er möchte sich einer Aufgabe widmen, die mit dem übereinstimmt, was er als große Aufgabe in seinem Leben ansieht.
Zu Beginn der Begleitung konnte er noch Puzzle mit Herrn G. spielen. Einfache Spiele zum Erhalt der Gedächtnisleistungen. Doch ganz schnell ging die Sprache verloren, nach vielen Stürzen auch die Bewegung, und irgendwann vermochte Herr G. nicht mehr aufzustehen. Wenn Josef ihm die Hand hält, diese streichelt, ihm seine Zeit widmet, so kann er auf der Gefühlsebene immer noch spüren, dass ihn Herr G. wahrnimmt, seine Augen strahlen, wenn es ihm gut geht. Manchmal bleibt er aber kürzer im Raum, wenn die Augen müde werden, denn dann möchte er ihn nicht überfordern, aber ja, es scheint, als würde er ihn immer noch erkennen, sich freuen.
Wenn sich Frau G. etwas wünschen könnte, dann die Aufklärung über eine solche Krankheit, das Weitergeben ihrer Dankbarkeit über Hospiz- und Palliativteams, die Hauskrankenpflege, über Ehrenamtliche wie Josef, die sich mit dem Tod beschäftigen, sie nicht alleine lassen. Mit ihr lachen und weinen. Dass man sein begrenztes Leben intensiv lebt, etwas Positives gestaltet, in dem möglichen Rahmen.

**Fehlende Begegnungen**

Sie ist in die Aufgabe „reingewachsen“, hätte sich früher diese Zeit niemals vorstellen können, aber jetzt, wo sie sieht, dass Herr G. keine Schmerzen hat, schaffe sie es.
Nur die Sache mit den Begegnungen, den Freunden, die beschäftigt sie sehr. Er hatte so viele Freunde, aber diese haben nun zum großen Teil Angst, dabei wäre es so schön, wenn sie ihn noch besuchen würden. Denn man muss keine Angst haben. Auch in diesem Zustand ist er ein Mensch, der sich freuen könne, und wahrnimmt. Und sie staunt manchmal, wie ernst es genommen wird, wenn Babies in die Welt kommen, ein neuer Lebensabschnitt gestaltet wird. Jeder würde sie besuchen, aber wenn jemand die Welt verlässt, ist man in diesem Abschnitt so gut wie alleine.
Josef hilft ihr schon jetzt in ihrer Trauer. Trauer über so viele Dinge, die nicht mehr erlebt werden können. Sie weiß, es ist Verlass. Er wird sie beide begleiten, bis zum Schluss. Und sie ist dankbar, dass das Wesen ihres Mannes so lange erhalten bleibt: ihm in die Augen zu sehen, lässt noch immer viel Nähe zu. Eines ist ihr ganz besonders wichtig: lachen, ehrliches, aufrichtiges Lachen. Wenn man das Haus der Familie G. verlässt, hallt noch viel in einem nach: Eindrücke, die tief bewegen: das so geborgen wirkende Zimmer in diesem warmen Orange, die Faschingsgirlanden über dem Bett, die Gespräche, die Echtheit, die Augen von Herrn G., das Lachen mit seiner Frau und Josef, die Stunden, die man miterleben durfte, die einen tiefen, stillen Abdruck in der Seele hinterlassen. *

# „Sich Zeit nehmen für Menschen"

## Ein Gespräch mit Gabriele Gunn

VON MARINA SCHMIDT-SCHMIDBERGER

*Was war Ihre Motivation, dass Sie sich für diese Arbeit entschieden haben?*

Mir hat in der Betreuung schwerstkranker Menschen das „Zwischenmenschliche" gefehlt. Es ging mir darum, mir für diese Menschen „Zeit" nehmen zu können. Ich habe da noch ein Bild vor Augen. Es ging um eine Krebspatientin, die hinaus in die Natur wollte. Nach meinem Dienst bin ich dann mit ihr hinausgegangen und wir haben uns an der Traisen auf ein Bankerl gesetzt und sie hat von ihrem Leben erzählt.
Eine weitere Motivation ist für mich, dass jeder Mensch das Recht darauf hat, gut betreut zu werden. Unsere Medizin ist körperlastig – wir sind aber nicht nur Körper. Es sind daneben auch ganz viele andere Dinge wichtig. Genau in diesen Bereichen AUCH eine Stütze zu sein, ist für mich eine große Motivation.

*Was hat Sie in den letzten Wochen besonders berührt? Was hat Sie traurig gemacht und wo gab es freudige Momente?*

Erst gestern war eine Situation, die besonders traurig war, weil eine junge Frau und Mutter verstorben ist. Ich glaube, dass das jede trifft, die auch Mutter ist. Das hat sich bei mir schon verändert, seit ich selbst Kinder habe. Es ist schwierig zu sehen, dass die Kinder damit fertig werden müssen, dass ihre Mama oder ihr Papa nicht mehr da ist.
Das „Berührt werden" ist aber auch gut so. Es dürfen Tränen kommen. Das gehört dazu. Es macht mir für mein eigenes Leben bewusst, wie wichtig jeder Tag ist. Ich bekomme dadurch eine andere Perspektive auf mein Leben.
Ein freudiger Moment ist immer, wenn Patienten oder Angehörige kommen und uns sagen, dass sie sich gut aufgehoben gefühlt haben und dass es für sie die richtige Entscheidung war, hierher zu kommen. Außerdem finde ich schön, dass wir vor Weihnachten immer gemeinsam singen und musizieren – mit den PatientInnen, mit den Angehörigen und mit den KollegInnen. Das ist immer eine schöne Stimmung – es bringt Normalität herein. Es freut mich, dass die PatientInnen das miterleben können und der Krankenhausalltag ein Stück wegrückt. Wir versuchen zwar unser Möglichstes, aber wir sind trotzdem immer noch ein Krankenhaus.

*Was erfüllt Sie mit Kraft für diese Arbeit? Wie stärken Sie sich?*

Mich stärkt meine Familie. Mein privater Rückzugsbereich ist mir wichtig. Ich liebe meinen Garten und die Arbeit in der Erde – ich mag es, meine Hände schmutzig zu machen!
Es stärkt mich aber auch, zu wissen, dass wir uns in der Arbeit danach richten, was der oder die PatientIn möchte. Was will der Mensch in dieser Situation, in der Zeit, die er noch hat? Darum geht es uns. Manchmal ist das eine Herausforderung, diesen Willen zu spüren und/oder zu erfragen und das dann auch der Familie zu vermitteln. Wenn zum Beispiel eine PatientIn noch einen Ausflug auf einen Berg machen möchte und die Angehörigen aber meinen, er solle lieber noch eine Therapie machen.

*Was fällt Ihnen besonders schwer in Ihrer Arbeit?*

Ja, auch solche Situationen gibt es. Es gibt Menschen, mit denen entsteht schnell eine Beziehung. Es ist eine gemeinsame Basis da und es entwickelt sich daraus etwas sehr Intensives. Wenn diese Basis da ist, fällt es mir leichter, gewisse Dinge zu machen, als wenn diese zwischenmenschliche Basis nicht entsteht. Sehr junge PatientInnen gehen mir immer sehr nahe.

**Gabriele Gunn** ist pflegerische Leiterin der Palliativstation am Krankenhaus Lilienfeld.

Das ist schon schwer. Da hinterfrage ich mein eigenes Leben noch mehr.

*Was bedeutet die Begleitung schwerstkranker Menschen und ihrer Angehörigen für Ihr Leben? Was lernen Sie dadurch?*

Für mein Leben bedeutet es sicherlich, dass ich Dinge zu einem Zeitpunkt mache, an dem ich sie machen will. Ich weiß nie, wie lange mein eigenes Leben dauert. Ich will nicht irgendwann einmal sagen: „ Ach hätt' ich dieses oder jenes früher gemacht."
Viele Menschen verschieben Dinge, die sie machen möchten, in die Pensionszeit – und dann werden sie krank. Das war sicher auch ein Grund, warum ich mir schon einmal eine Auszeit genommen habe. Das hätte ich sicher nicht gemacht, wenn ich nicht in diesem Bereich arbeiten würde.
Diese Arbeit macht mir auch sehr bewusst, wie wichtig es ist, die eigenen Beziehungen zu pflegen. Man nimmt sehr viele Dinge als garantiert wahr. Dann gibt es ein Ereignis aus heiterem Himmel und man denkt sich:" Ach, hätte ich doch nur…!" *

Fotos: privat

# „Berührungsängste abbauen”

## Barbara Kögl ist neue Hospizkoordinatorin für St. Pölten Land

Barbara Kögl ist seit über 25 Jahren diplomierte Gesundheits- und Krankenspflegerin. Seit Herbst 2016 ist sie als Koordinatorin des mobilen Hospizdienstes für die Region St. Pölten Land zuständig.
„Ich freue mich, meine langjährige und vielseitige Erfahrung in medizinischen und psychosozialen Bereichen nun konstruktiv im Team des mobilen Hospizdienstes einbringen und nutzen zu können.
Bei verschiedenen Situationen im privaten sowie im beruflichen Umfeld habe ich gesehen, dass der Umgang mit Sterben, Tod und lebensbedrohlicher Krankheit immer noch ein großes Tabuthema ist.
Die Betroffenen selbst, aber auch ihre Angehörigen, stoßen hier auf Berührungsängste, Hilflosigkeit und Verunsicherung.
Die Auseinandersetzung mit dem nahenden Lebensende als Betroffene(r), Angehörige(r), Pflegende(r), BegleiterIN oder in einer der anderen möglichen Funktionen, löst in uns allen eine Fülle an Emotionen aus.
Ich glaube, dass es in einer humanen Gesellschaft mit Herzensbildung notwendig ist, für diese Situationen – die uns alle betreffen – geeignete Angebote, auch kostenfrei, bereitzustellen.
Die Koordination der Begleitung der betroffenen Menschen durch ehrenamtliche MitarbeiterInnen macht für mich wirklich Sinn und bereitet mir große Freude.”

**Barbara Kögl** ist die neue Hospizkoordinatorin für St. Pölten Land.

**Prälat Franz Schrittwieser** war ein wichtiger Wegbegleiter des Mobilen Hospizdienstes.

# † Wir trauern um...

**Prälat Franz Schrittwieser**
Die Caritas der Diözese St. Pölten trauert um ihren Geistlichen Assistenten Prälat Franz Schrittwieser. Er ist in der Nacht zum 4. Jänner 2017 im 77. Lebensjahr verstorben.
Als Geistlicher Assistent hat er die spirituelle Ausrichtung der Caritasarbeit geprägt und war auch wesentlich an der Entstehung des Mobilen Hospizdienstes beteiligt. In den vergangenen Jahren hat er auch viele ehrenamtliche MitarbeiterInnen im Lehrgang für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung mitausgebildet und begleitet.
Der Hospizdienst war ihm stets ein großes Anliegen und er hat oft auf die Wichtigkeit dieser Arbeit hingewiesen.
Wir danken ihm sehr für seine große Verbundenheit!

**Fritz Lüttgens**
Die Nachricht vom Ableben unseres ehrenamtlichen Kollegen Fritz hat uns sehr getroffen.
Seit 2005 war Fritz für den Mobilen Hospizdienst im Einsatz. Viele Gespräche mit kranken und leidenden Menschen haben ihn selbst bestärkt und beseelt. Nach einer mehrjährigen Pause kehrte er zum Mobilen Hospizdienst zurück und war ab 2015 wieder für Begleitungen bereit. Seine offene und lustige Art bereicherten viele Teambesprechungen und von seiner langjährigen Erfahrung profitierten wir alle immmer wieder.
Lieber Fritz, wir danken dir für deinen unermüdlichen Einsatz!

C. UMGEHER / E. RIEGLER

## Lehrgang

### Lebens-, Sterbe und Trauerbegleitung

**St. Pölten: Frühjahr 2018**
**Seitenstetten: Herbst 2018**
**Informationsabend:**
Do. 8.11.2017 im Bildungshaus St. Hippolyt St. Pölten
**Anmeldung:**
0676-83 844 635

## Trauerangebote

### Trauertelefon

Unter 0676-83 844 299 ist Dienstag und Donnerstag von 18:00 bis 20:00 Uhr eine Hospiz- und Trauerbegleiterin auch für anonyme Gespräche erreichbar.

### Trauerstationen

Diese mobilen Trauerstationen - zumeist in den Räumlichkeiten von Pfarrkirchen - helfen trauernden Menschen, ihrem Schmerz Ausdruck zu verleihen. Der Trauer - als "Antwort des Herzens" auf einen Verlust - kann hier symbolisch begegnet werden.
An folgenden vier Stationen kann innegehalten werden:

1. Klagemauer – den Schmerz ausdrücken
2. See der Tränen – den Verlust beweinen
3. Weg der Erinnerung – noch einmal „Danke“ sagen
4. Die Glücksbohne in der Hosentasche – eine Geschichte zum Mitnehmen und Nachahmen.

Diese Wanderstationen können gerne bei uns unter:
0676-83 844 635
hospiz@stpoelten.caritas.at
angefragt werden.

Österreichische Post AG P.b.b
GZ 11Z038806 M Verlagspostamt St. Pölten
Caritas St. Pölten, Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten

## Region St. Pölten Stadt/Land

### Trauergruppe für Eltern, die um ihr Kind trauern

**Mo 8. Mai 2017**
**Wann:** jeden ersten Montag um 17:30 Uhr
**Wo:** Caritas Beratungszentrum Schulgasse 10, St. Pölten
**Begleitung und Anmeldung:**
Hospizkoordinatorin
Elisabeth Riegler,
0676-83 844 631

### Offene Trauergruppe in Traismauer

**nächster Termin**
**Fr 5. Mai 2017**
**Wann:** jeden ersten Freitag im Monat von 16:00 - 17:30 Uhr
**Wo:** Tageszentrum Traismauer, Zur Donau 2
**Begleitung und Anmeldung:**
Hospizkoordinatorin
Elisabeth Riegler
0676-83 844 631

### Trauer-Spaziergang im Stadtgebiet St. Pölten

**Fr 13. Oktober 2017**
**Wann:** 14:00 Uhr
**Wo:** Bahnhof St. Pölten
**Dauer:** ca. 2 Stunden im gemütlichen Tempo
**Begleitung und Anmeldung:**
Hospizkoordinatorin
Elisabeth Riegler
0676-83 844 631

### Trauergruppe für Erwachsene

**Herbst 2017**
Trauergruppe an 6 Abenden
**Wo:** Gebetsraum der Pfarre Kirchberg/Pielach
**Anmeldung:**
Poldi Reidies 0676-780 55 94
Theres Simmer 0664-734 368 58

## Region Krems

### Wandertage für Trauernde

**Fr 2. Juni 2017**
**Fr 22. September 2017**
**Fr 10. November 2017**
**Treffpunkt:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben
**Anmeldung:** Claudia Psota, Hospizkoordinatorin
0676-83 844 629
Ingrid Walzer, Bestattung Krems 02732-801 630

## Region Amstetten Waidhofen/Ybbs

### Gemeinsames Wandern für Trauernde

**Sa 30. September 2017**
**Dauer:** ca. 2 Stunden
**Treffpunkt:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben
**Anmeldung:** Andrea Hürner 0676-83 844 633, Hospizkoordinatorin Waidhofen/Ybbs
**Begleitung:** ehrenamtliche Trauerbegleiterinnen

## Region Lilienfeld

### „Weiterleben ohne dich“ Geschlossene Trauergruppe

**Beginn: Di 24. Oktober 2017**
**Wann:** 6 Abende jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr
**Wo:** Mobiler Hospizdienst, Liese Prokop Str. 14, Lilienfeld
**Begleitung und Anmeldung:**
Marina Schmidt-Schmidberger
Trauerbegleiterin und Hopizkoordinatorin
0676-83 844 636

## Landesverband Hospiz NÖ

- **Mi 4. Oktober 2017**
  **9:00 – 17:00 Uhr**

**„Wer sagt, dass ich anders bin?“**
**Hospiz und Palliative Care – für alle, die es brauchen**

Hospizenquete
im Landhaus St. Pölten

**Nähere Informationen:**
**www.hospiz-noe.at**

## Hospizförderverein Amstetten

**Amstettner Kulturwoche**
**4.-19. November 2017**
**Film: „Mr. May und das Flüstern der Ewigkeit”**
Mit fast obsessiver Akribie und wahrer Engelsgeduld bemüht sich John May darum, Angehörige einsam verstorbener Menschen ausfindig zu machen. Er kümmert sich um eine würdevolle Beisetzung – liebevoll wählt er die geeignete Musik aus und schreibt die Ansprache für die Trauerfeier, deren einziger Gast er selbst ist.
Ein bewegendes Meisterwerk!
**Nähere Informationen**
**www.hospizfoerderverein.at**

**Impressum**
Medieninhaber und Herausgeber:
Caritas der Diözese St. Pölten,
3100 St. Pölten, Hasnerstraße 4
Mobiler Hospizdienst,
3100 St. Pölten, Schulgasse 10
Tel.: 02742/841-682
www.caritas-stpoelten.at
www.hospiz.caritas-stpoelten.at

Redaktion: Anita Thür,
Edda Kaufmann
Layout: Sigrid Brandl
Druck: NÖ Pressehaus
P.b.b. Erscheinungsort:
Verlagspostamt St. Pölten