

# Caritas Mobiler Hospizdienst

Caritas St. Pölten Aktuell, P.b.b. | Erscheinungsort St. Pölten  
Verlagspostamt 3100 St. Pölten | Nr. 7 | Oktober 2016

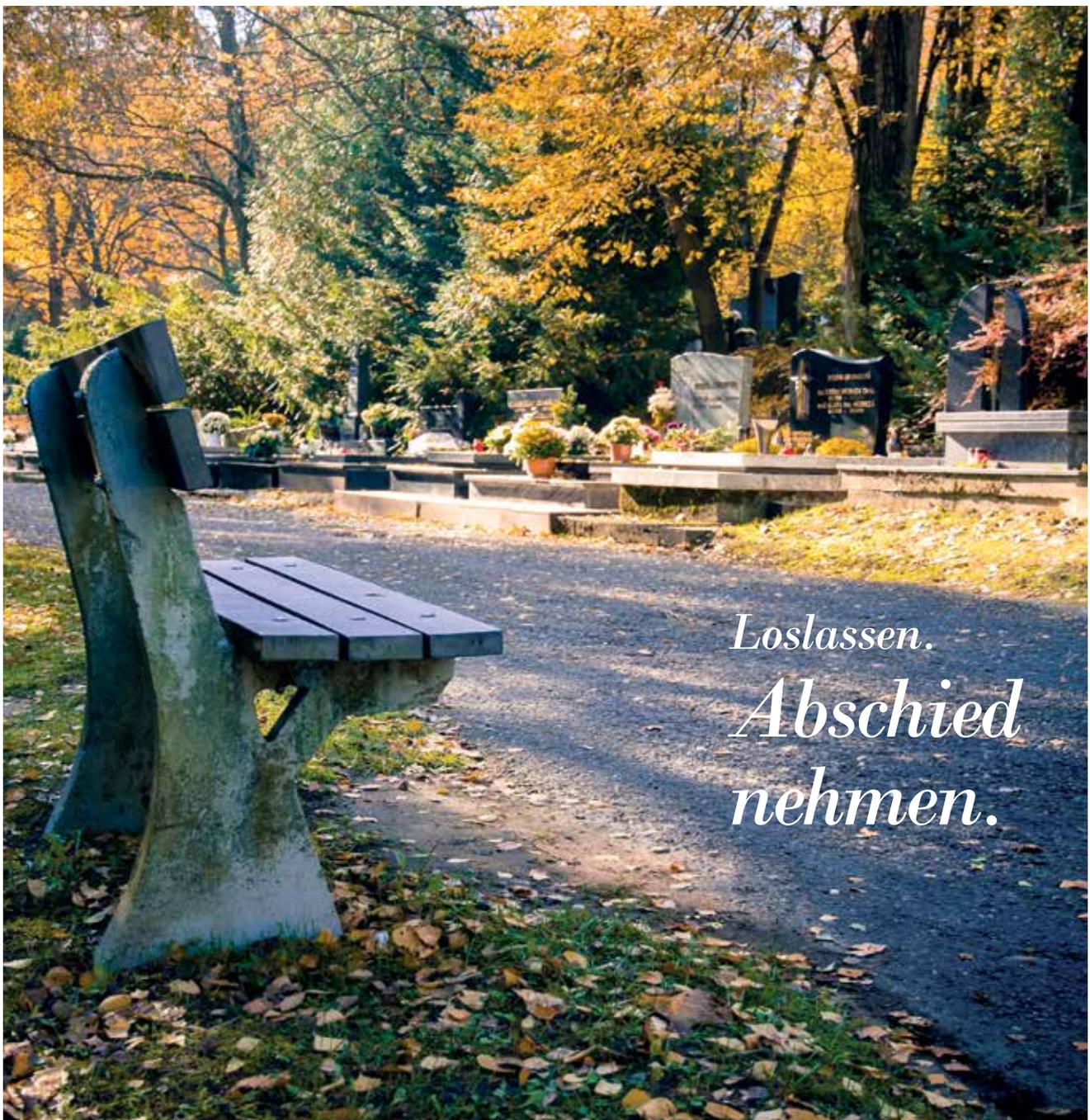


*„Damit wir ganz für den anderen  
da sein können, müssen wir ganz  
für uns selbst da sein.“*

Dr. Ulrike Pastner,  
Sozialwissenschaftlerin &  
Achtsamkeits-Coach

# Lebens*Zeit*

Hospizzeitung Nr. 7 | Oktober 2016 | Caritas der Diözese St. Pölten, Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten



*Loslassen.  
Abschied  
nehmen.*



**„Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit: eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben, ...“**

Diese wunderschönen Worte des Buches Kohelet umschließen den Bogen des Lebens, der in sovielfältigen Situationen beginnt und endet. In der Hospizbewegung begleiten wir in der Zeit des Sterbens und beim Loslassen. Abschiednehmen und Neues beginnen findet auch abseits von Geburt und Tod statt. Ich darf heute das erste Mal als Direktor der Caritas der Diözese St. Pölten ein paar Worte an Sie richten, und ich möchte mich bei Ihnen bedanken: Bedanken bei allen, die bereit sind, Menschen während ihrer Zeit des Sterbens zu begleiten. Und auch bei allen jenen, die diese Arbeit unterstützen und fördern. Es ist für mich ein Hineingeboren-Werden in eine neue Aufgabe und ich möchte Ihnen zusagen, dass ich diese Aufgabe achtsam übernehmen werde. Ich möchte mich bei meinem Vorgänger Friedrich Schuhböck bedanken, der den Hospizdienst der Caritas aufgebaut, gestärkt und gefördert hat. Elisabeth Haas hat den Hospizdienst viele Jahre gut geleitet und sich nun für eine Veränderung in ihrem Leben entschieden. Auch ihr möchte ich Danke sagen und freue mich, Edda Kaufmann als neue Leiterin zu begrüßen. Geburt und Sterben bringen das Leben durcheinander, schaffen Verunsicherung. Dann helfen Menschen, die für Stabilität stehen, auch wenn die Welt aus den Fugen zu geraten scheint. In der Hospizbewegung sind wir an der Seite der Sterbenden, damit sie leben können, bis zuletzt.

Hannes Ziselsberger,  
Direktor der Caritas der Diözese St. Pölten

# Abschiedsrituale im Wandel

## Individuelle Begräbnisgestaltung versus Tradition

VON ELISABETH HAAS

**Jeder kennt die großen Herausforderungen der heutigen Zeit, sich immer wieder zwischen mehreren Wahlmöglichkeiten entscheiden zu müssen. Es beginnt schon beim Kauf eines Joghurts, wo wir einen Becher aus dutzenden Möglichkeiten herausuchen können, bis hin zu den letzten Entscheidungen, wo wir begraben werden möchten, wer die Trauerrede halten soll und ob wir vielleicht als Diamant auf ewig erhalten bleiben mögen.**

In meiner Rolle als Hospiz- und Trauerbegleiterin konnte ich in den letzten Jahren beobachten, dass die Bedeutung der Gestaltung der letzten Rituale für Sterbende und Angehörige zunimmt, gleichzeitig aber auch ein gewisser Stress entsteht, alles bestmöglich und richtig zu machen.

Die Sorge um die Toten und die damit verbundenen Bestattungsformen sind Teil der Religions- und Kulturgeschichte der Menschheit. Ausgehend von den unterschiedlichen Vorstellungen, wohin die Toten gehen werden, entwickelten sich Rituale rund um den Tod eines Menschen. Da es in der heutigen Gesellschaft sehr unterschiedliche Lebensdeutungen und Jenseitsvorstellungen gibt, nimmt auch die Bedeutung einer traditionellen Begräbniskultur ab. An ihre Stelle treten nun individuelle und selbstbestimmte Gestaltungen der Abschiedszeremonien. Glauben wir an ein Weiterleben nach dem Tod und sehen unser irdisches Leben als Teil eines größeren Ganzen, ist die Gestaltung der Beziehung zu unseren Verstorbenen ein wichtiger Ausdruck

der Achtung und des Respekts. Ist das Dasein hier auf Erden die einzige Realität und der Tod das letzte Ende, stehen bei der Gestaltung des Abschieds eher die Würdigung des Lebens der/des Verstorbenen im Vordergrund.

Aber auch die emotionelle Betroffenheit beeinflusst den Umgang und die Gestaltung von Abschieden. Wir erleben den Verlust eines geliebten Menschen als eine intensive, schmerzhaft Belastung. Dabei entstehen negative Gefühle, die uns, wenn sie kein Ventil finden, krank machen können. Die Hirnforschung hat nachgewiesen, dass ein „Nicht-beschäftigen“ mit dem Verlust chronischen Stress auslösen und krank machen, ein „aktives“ Trauern sich aber entspannend und heilsam auswirken kann. Gerade dieses „aktiv“ sein ist aber fast ein Widerspruch zu der Realität der Trauernden, die sich oft lieber die Decke über den Kopf ziehen möchten, keine guten Ratschläge hören und nicht aus dem Haus gehen möchten. Genau hier können Rituale helfende Begleiter sein, Orientierung und Halt geben. Emotionen können sich lösen und die Trauer wird sichtbar, das Unbegreifliche erfahrbar.

Durch diese bewusst gestalteten äußeren Handlungen werden innere Schritte der Erinnerung und des Abschieds vollzogen und gewürdigt. Wir erleben uns außerdem verbunden mit anderen lebenden Menschen, mit verstorbenen Menschen und mit größeren Kräften wie Leben, Schöpfung, Gott, Kosmos.

Diese Blickwinkel auf das Thema Abschiedsrituale machen deutlich, wie vielschichtig sich das Nachdenken um die letzten Fragen gestaltet und in mir macht sich wieder ein Hauch des Stresses bemerkbar, den ich oben erwähnt habe – die Qual der Wahl! Der Liturgieprofessor Winfried Haunerland wurde in einem Interview gefragt, ob dieser starke Wandel der Bestattungskultur ein Problem sei: „Es ist insofern besorgniserregend, weil man sich fragt, ob man nicht einen wichtigen Teil der Bestattungskultur verliert, ohne dass sich etwas Neues entwickelt, etwas, das für die Menschen tröstlich und heilsam sein kann. (...) es geht darum, nachdenklich zu machen und die Entwicklung zu entschleunigen, damit nichts aufs Spiel gesetzt wird,

was für die Menschen wichtig ist.“ Diese Worte machen mir Mut – es geht also nicht um das Ziel, richtige Entscheidungen zu treffen. Es ist weder ein moderner Aktionismus noch ein angstvolles Festhalten am Traditionellen gefragt. In der Begleitung von Sterbenden und Trauernden erleben wir täglich, dass oft schon das absichtslose DaSein tröstlich und heilsam ist. Dieses sich Zeitnehmen und Zuhören entschleunigt und eröffnet Raum, um sich und den anderen zu spüren und Bedürfnisse wahrzunehmen. Auf diese Weise eröffnet sich oft ganz von selbst der gute Weg – und dann kann ein ganz traditionelles Begräbnis genauso stimmig sein, wie eine individuell gestaltete Trauerzeremonie. \*

## Lesetipp

- Florian Rauch, Nicole Rinder:  
**Das letzte Fest:  
Neue Wege und heilsame Rituale  
in der Zeit der Trauer.**  
Gütersloher Verlagshaus, 2016
- Birgit Heller:  
**Wie Religionen mit  
dem Tod umgehen:  
Grundlagen für die  
interkulturelle Sterbebegleitung**  
Lambertus Verlag, 2012

# Neue Leiterin für Caritas Hospizarbeit



## Edda Kaufmann (re.) ist die neue Leiterin des Mobilien Hospizdienstes.

Sie folgt Elisabeth Haas (li.), die sich verstärkt der Arbeit in ihrer Heimatpfarre widmen möchte. Edda Kaufmann hat Management in Einrichtungen des Gesundheitswesens studiert, die Ausbildung als Ergotherapeutin abgeschlossen und wohnt in Krems.

Sie möchte „die wertvolle Tätigkeit der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, die engagierte Arbeit der KoordinatorInnen, sowie den Lehrgang Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung weiter verantwortungsvoll, professionell und mit Herz lenken, um die Werte der Caritas unmittelbar im Hospizbereich weitergeben zu können“.

Neben ihrer Arbeit für den Mobilien Hospizdienst ist sie weiterhin auch als Kinderbeistand bei Gericht und als Lehrende an der IMC FH Krems tätig.

# Neue Wege beim letzten Weg

Immer mehr Menschen wünschen sich nicht nur eine persönlich und individuell gestaltete Trauerfeier, sondern auch eine letzte Ruhestätte fernab des klassischen Friedhofs.

VON ANITA THÜR

**Die Bestattungskultur erfährt in den letzten Jahren zunehmend eine Wandlung. Traditionelle Trauer-rituale werden oft durch Zeremonien ersetzt, die sich am Lebensweg des Verstorbenen orientieren.**

Das bestätigt auch Michael Strasser, Bestatter aus Rabenstein an der Pielach. „Die Individualität wird immer wichtiger. Das beginnt bei der Gestaltung der Parte und zieht sich hin bis zur Musik, die bei der Trauerfeier gespielt wird.“

Der Bestatter übernimmt die Rolle des Dienstleisters und kümmert sich um die Einkleidung des Verstorbenen, Urkunden und Anzeigen, die Bereitung des Grabes, Blumenschmuck, Gestaltung der Trauerfeier, ist also in allen Fragen rund um die Beisetzung Ansprechpartner für die Hinterbliebenen. Dabei kann man alle Aufgaben in seine Hände legen oder nur bestimmte Dienstleistungen in Anspruch nehmen.

*„Der Familienverband ist oft nicht mehr so gegeben und erschwert die Grabpflege.“*

*Michael Strasser, Bestatter*

Die Entscheidung aber, ob eine Erd- oder Feuerbestattung durchgeführt werden soll, kann den Angehörigen niemand abnehmen.

Bei der Feuerbestattung wird der Verstorbene in einem Krematorium verbrannt. Die durch die Verbrennung entstehende Asche wird in einer Aschekapsel gesammelt und auf Wunsch in eine Urne gegeben. Bei einer klassischen Feuerbestattung kann die Urne beispielsweise



**Urne oder Diamant:** Michael Strasser versucht alle Kundenwünsche zu ermöglichen.

in einem Urnengrab, in einem Kolumbarium oder in einer Urnenstele beigesetzt werden.

Die Zahl der Feuerbestattungen hat in Niederösterreich allein in den vergangenen Jahren um 40 Prozent zugenommen. Michael Strasser führt das darauf zurück, dass die Menschen seltener ein Leben lang an einem Ort wohnhaft bleiben:

„Heute ziehen viele woanders hin, vielleicht sogar in andere Länder.

Die Grabpflege wird damit schwieriger und der Familienverband ist nicht mehr so gegeben, wie es früher einmal war.“

Daher entscheiden sich bereits viele für eine letzte Ruhestätte fernab des klassischen Friedhofs.

## Im Fluss des Lebens

So ist beispielsweise in Niederösterreich seit 2008 eine Flussbestattung auf der Donau in der Wachau

möglich. Die Asche wird dabei in einer speziellen Zellstoff-Urne auf Rosen-Blütenblättern gebettet, der Donau übergeben. Mit aller Würde und Ehre für den Vorausgegangenen – mit Musik und Ansprache, Schiffs-sirenen-Salut und einem Blütentepich auf dem Wasser. Die Urne löst sich nach einiger Zeit im Wasser auf und die Asche fließt in die Donau.

## Ein Schmuckstück zur Erinnerung

Bestatter Michael Strasser versucht auch ungewöhnliche Kundenwünsche zu erfüllen: „Es gibt inzwischen so viele Möglichkeiten. So lassen sich manche zum Beispiel aus der Asche des/der Verstorbenen sogar einen künstlichen Diamanten herstellen. Weiterverarbeitet in einem besonderen Schmuckstück kann er oder sie die/den Verstorbenen für immer bei sich tragen.“





**Andachtsplatz:** Im Schatten von Eichen und Buchen können sich Angehörige verabschieden.

Dabei werden Haare oder Asche in personalisierte Edelsteine verwandelt. Die aus dem biogenen Material extrahierten Elemente sorgen dafür, dass ein farbiger Saphir oder Rubin entsteht. Die so entstandenen Edelsteine können dann je nach Kundenwunsch in verschiedenste Schmuckstücke gefasst werden.

### Letzte Ruhe unter Bäumen

Für viele ist auch eine Ruhestätte im Schatten von Eichen und Buchen ein tröstlicher Gedanke. Eine Bestattung in der Natur ermöglicht der Ruhewald Hohenegg inmitten des Dunkelsteinerwaldes, der eine natürliche und würdevolle Alternative zu herkömmlichen Bestattungsritualen bieten möchte.

Die Asche Verstorbener wird an den Wurzeln eines Baumes in einer kompostierbaren Urne beigesetzt. „Vielen gefällt der Gedanke, dass der Baum die Nährstoffe aufnimmt und der Mensch so in den Blättern und Blüten weiterlebt“, erklärt Ruhewald-Betreiberin Helga Montecuccoli die Motivation ihrer KundInnen.

Im Ruhewald sind die Gräber schlicht und einfach. Ein Namensschild und auf Wunsch ein Kreuzsymbol am Baum macht auf die Grabstätte aufmerksam. Angehörige haben die Möglichkeit, die Grabstät-

te jederzeit zu finden und zu besuchen. Jede Urne wird in einem Einzelgrab bestattet. Insgesamt verfügt jeder ausgewählte Baum aber über maximal acht Ruheplätze. Zusätzlich werden auch die Bestattungsplätze auf einer Wiese am Waldrand und entlang einer neu angelegten Allee vergeben. Die reservierten Plätze können 99 Jahre lang genutzt werden.

*„Vielen gefällt der Gedanke, dass der Mensch in den Blättern und Blüten weiterlebt.“*

*Helga Montecuccoli, Betreiberin Ruhewald*

Speziell für junge Eltern, die ihr ungeborenes oder frühverstorbenes Kind verloren haben, wurde die sogenannte „Sterneninsel“, ein separierter Teil im Wald, eingerichtet: „Wir laden Eltern in dieser ohnehin sehr schwierigen Situation kostenfrei ein, die Asche ihres Kindes hier zu begraben“, so Montecuccoli.

Die Grabpflege selbst übernimmt die Natur. Für viele, die sich für einen Naturbestattungsplatz entschieden haben, bedeutet es nicht nur die würdevolle Alternative zum Friedhof, sondern auch ein Stück Sorgenfreiheit. \*



**Ruhewald Initiatoren:** Helga und Felix Montecuccoli

## Infos

### Bestattungen:

Bei den vorgestellten Unternehmen handelt es sich nur um eine kleine beispielhafte Auswahl.

Erster Ansprechpartner im Todesfall ist das Bestattungsunternehmen aus der Region. Es übernimmt alle notwendigen Formalitäten, kümmert sich um die Überführung und unterstützt bei der Organisation der Trauerfeier.

In Niederösterreich gibt es insgesamt 134 Bestattungsunternehmen.

**[www.bestatter.at](http://www.bestatter.at)**

### Ruhewald Hohenegg

Führungen:

Sonntag 13. & 27. November  
jeweils um 16 Uhr.

Treffpunkt: Parkplatz Ruhewald  
Hohenegg, 3386 Hafnerbach  
**[www.ruhewaldhohenegg.at](http://www.ruhewaldhohenegg.at)**

# Wie Kinder den Tod begreifen

Ein Interview mit Stefanie Gruber

VON ELISABETH RIEGLER

## Wie überbringt man einem Kind die schreckliche Nachricht, dass die Mama oder der Papa verstorben ist?

Wichtig ist, dass eine Bezugsperson dem Kind erklärt, dass der Papa oder die Mama nicht mehr lebt. Man sollte aber nicht sagen, Mama oder Papa sind eingeschlafen. Kinder haben dann schreckliche Angst, wenn andere Bezugspersonen schlafen gehen. Einfach klar ausdrücken: Papa bzw. Mama ist gestorben. Kinder können sich darunter oft nichts vorstellen. Daher sollten sie sich von dem toten Elternteil verabschieden, um es „zu begreifen“. In meinen Begleitungen bereite ich die Kinder vor, was sie nun erwarten wird, wenn sie die Mama bzw. den Papa sehen. Es fließt kein Blut, das Herz schlägt nicht, der Körper fühlt sich kalt an. Ich nehme auch Rosenblätter mit, die wir auf die verstorbene Person streuen, damit die Kinder auch ein „schönes“ Bild im Kopf haben.

## Ist dies kein Schockerlebnis für die Kinder?

Nein, überhaupt nicht. Es hilft ihnen beim Realisieren. Natürlich sind sie traurig und weinen auch, wenn sie den Elternteil daliegen sehen. Aber sie haben keine Scheu sie zu berühren, sie nochmals zu drücken oder Ähnliches.

## Kann man Kinder auf ein Begräbnis vorbereiten?

Auf alle Fälle ist es wichtig, die Kinder zum Begräbnis mitzunehmen. Es ist ein Abschiedsritual, das für die weitere Verlustbewältigung der Kinder enorm wichtig ist. In der Vorbereitung gestalte ich gerne mit den Kindern Kränzschleifen, die sie bemalen können. Ich frage die Kinder immer, ob sie etwas machen wollen, was sie dem Papa/der Mama mitgeben können. Das nehmen sie dankbar an und malen ein Bild oder schreiben einen Brief, der dann in den

Sarg gelegt wird. Sehr berührend für mich waren die Bilder von zwei Buben, die ihren Papa verloren hatten. Die wurden dann auch für die selbstgestaltete Parte verwendet.

## Viele Erwachsene scheuen sich davor, den Kindern alles zu erzählen, und zwar aus Angst ihnen wehzutun. Wie gehen Sie mit den oft direkten Fragen der Kinder um?

Ich versuche, die Fragen der Kinder immer offen und ehrlich zu beantworten und stehe auch dazu, wenn ich etwas nicht weiß. Ein Bub, der seinen Vater verloren hatte, fragte mich bei der Heimfahrt vom Krankenhaus: „Jesus hat doch Tote wieder zum Leben gebracht. Warum hat er das nicht bei meinem Papa gemacht?“ Ich antwortete ihm relativ spontan: „Ja, das hat er gemacht. Und auch heute geschehen manchmal Wunder und schwerkranke Menschen werden wieder geheilt. Aber warum dies beim Papa nicht passiert ist, kann ich dir nicht sagen.“ Mir ist es einfach wichtig, die Kinder und ihre Anliegen ernst zu nehmen. \*



**Stefanie Gruber** ist pensionierte Diplomkrankenschwester und arbeitet seit vielen Jahren als ehrenamtliche Mitarbeiterin im Mobilien Hospizdienst der Caritas St. Pölten. Sie ist Moderatorin des Projekts Hospiz macht Schule und begleitet unter anderem auch Kinder, die einen Elternteil verloren haben.



**Schöne Erinnerungen:** Mit Zeichnungen können Parten oder Kränzschleifen gestaltet werden.



**Symbol für Metamorphose:** Nach dem Tod eines Patienten/einer Patientin wird ein Schmetterling, für alle sichtbar, auf der Station angebracht.



**Gabriele Pachschwöll**

ist die pflegerische Leiterin an der Palliativstation des Universitätsklinikums Krems.

Foto: R. Podolsky – mediadesign

# Den Tagen mehr Leben geben

## Leben und Sterben auf der Palliativstation

VON CLAUDIA PSOTA

**Auf der Palliativstation im Universitätsklinikum Krems werden Menschen mit unheilbaren Krankheiten und deren Angehörige unterstützt.**

„Viele PatientInnen fühlen sich durch die Erkrankung wertlos. Daher ist es dem Team sehr wichtig, die Würde des Menschen in den Mittelpunkt zu stellen“, erklärt Gabriele Pachschwöll, pflegerische Leiterin der Palliativstation. Es werden individuelle Ziele festgelegt, damit die PatientInnen die letzte Lebensphase aktiv beeinflussen können.“ Dann wird geschaut, was der einzelne Mensch noch selbst erledigen kann, bzw. auch konkret braucht.

„Jede Lebensgeschichte ist anders und es ist berührend, wie schnell uns die Menschen ihr Vertrauen schenken“, berichtet die Leiterin. Wenn die Krankheit bereits weit fortgeschritten ist und der Körper

Richtung Sterben geht, kommt auch den Angehörigen eine sehr große Bedeutung zu und sie können in den letzten Tagen als Begleitperson im Krankenzimmer übernachten. Manchmal fällt es den Angehörigen schwer, das Erleben der Trauer, des Schmerzes in Worte zu fassen und so haben sich Rituale etabliert, die allen Betroffenen, Angehörigen und BetreuerInnen zur Verfügung stehen. „Unmittelbar nach dem Tod eines Patienten/einer Patientin wird zum Beispiel ein Schmetterling als Symbol der Metamorphose in der Station für jeden sichtbar angebracht“, erzählt Pachschwöll. Im „Raum der Stille“ haben die Angehörigen die Möglichkeit, ungestört und allein Abschied zu nehmen. Auf ein sogenanntes Seelentuch, das über die Verstorbene gelegt wird und das Gesicht freilässt, werden Blütenblätter gestreut. Gabriele Pachschwöll

betont: „Auch für uns BetreuerInnen ist es wichtig, bewusst Abschied zu nehmen. Bei der Teambesprechung wird der im letzten Monat Verstorbene gedacht und Gedanken werden ausgetauscht.“

**Gedenkfeier**

Jedes Jahr findet in der St. Paulkirche auch eine Gedenkfeier für die Verstorbenen mit Angehörigen und BetreuerInnen statt. Als Höhepunkt der Feier wird der Vorname des/der Verstorbenen vorgelesen und ein Licht an der Osterkerze entzündet. Ein emotionaler Abend, wie Pachschwöll weiß: „Diese Feier ist für mich immer sehr berührend. Einerseits ist es als Wertschätzung den Verstorbenen gegenüber zu sehen. Andererseits ist es aber auch eine Wertschätzung der Angehörigen unserem Team gegenüber, das ein Stück des schweren Weges mit den Familien gegangen ist.“ \*

# Wir sagen herzlich Danke ...



## Die Sparkasse Krems spendete dem Mobilien Hospizdienst der Caritas in Krems ein neuwertiges Fahrrad.

Für die Koordinatorin Claudia Psota bedeutet das eine große Erleichterung in ihrem Arbeitsalltag. Denn viele ihrer Arbeitswege in der Stadt Krems kann sie damit besser bewältigen. Die Übergabe fand vor dem Büro des Mobilien Hospizdienstes am Bahnhofplatz in Krems statt. Mit dabei waren die Leiterin des Hospizdienstes Elisabeth Haas, Claudia Psota, Koordinatorin der Region Krems sowie Rene Matous von der Sparkasse Krems.



## Andreas und Martin Dana spendeten € 12.000,- an den Mobilien Hospizdienst der Caritas St. Pölten.

Wie wichtig eine Begleitung durch den Hospizdienst für erkrankte Menschen und deren Angehörige in dieser Ausnahmesituation ist, weiß das Brüderpaar aus persönlicher Erfahrung. „Wir möchten auch anderen Menschen weiterhin eine kostenlose qualitative Hospizbegleitung in dieser schwierigen Lebensphase ermöglichen,“ erklärte Andreas Dana. Sie überreichten den Spendenscheck an Caritas Direktor Hannes Ziselsberger (li.), Bereichsleiterin Karin Thallauer, Hospizleiterin Edda Kaufmann und die ehemalige Hospizleiterin Elisabeth Haas.

# Ganz bei dir sein. Ganz bei mir sein.

## Achtsamkeit in der Hospizarbeit.

EIN GASTKOMMENTAR VON ULRIKE PASTNER

**„Ich pass' schon gut auf. Aber ja, ich bin eh sehr achtsam“; höre ich des Öfteren, wenn ich das Thema Achtsamkeit anspreche.**

Doch Achtsamkeit meint mehr als die bloße Aufmerksamkeit, mit der man seinen Kaffee nicht verschüttet oder einem Menschen bei der Begrüßung in die Augen schaut. Achtsamkeit ist eine Haltung von bewusster, urteilsfreier Geistesgegenwart. Eine Haltung, die wir brauchen, wenn wir anderen Menschen wirklich tief begegnen wollen. Die den Menschen sieht, wie er ist und nicht, wie wir ihn durch die Brille unserer Vorstellung sehen wollen.

Braucht es einerseits das volle Einlassen auf den gegenwärtigen Moment, so entwickeln wir mit der Übung von Achtsamkeit zunehmend Weisheit und Mitgefühl. So wissen wir intuitiv, wie wir geschickt mit einer starken Emotion umgehen können und wie wir schwierige Emotionen einfach aushalten können, ohne gleich in die Suche nach Lösungen oder in blinden Aktionismus zu verfallen.

Wo ist Achtsamkeit also besser aufgehoben als im Hospizbereich? Wo manchmal nichts anderes mehr hilft, als einfach da zu sein. Mit offener und annehmender Präsenz. Stark, freundlich und geduldig. Achtsam eben. Dass es diese Fähigkeit braucht, ist bekannt. Dass diese Fähigkeit auch vertieft, eingeübt und trainiert werden kann, ist relativ neu.

Vor diesem Hintergrund erhielt ich den Auftrag, den ehrenamtlichen Hospiz-MitarbeiterInnen aus Waidhofen an der Ybbs das Thema Achtsamkeit näher zu bringen.

Zur Theorie und zum Hintergrund von Achtsamkeit gab es einiges zu erzählen: Die Kombination von neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung und der Übersetzung alter buddhistischer Weisheit – in der Achtsamkeit seine Wurzeln hat – bringt dem „neuen, alten Zugang“ zunehmend Beachtung. Achtsamkeit wird zunehmend in Medizin, Therapie, Bildung und Wirtschaft als Mittel zur Stressbewältigung eingesetzt.

---

*„Unglaublich, wie laut es in meinem Kopf ist, wenn es still wird.“*

---

Wie können wir aber diese Haltung einüben, um sie im Alltag stets an unserer Seite zu haben. Achtsamkeit hat viel mit Selbstwahrnehmung und mit „sich selbst vertraut sein“ zu tun. Achtsamkeit braucht Innenschau - und Innenschau braucht Innehalten. Als einfachste und effektivste Achtsamkeitsübung können wir versuchen, für einige Augenblicke Geist und Körper zusammenzubringen. Mit dem Klang einer „Achtsamkeitsglocke“ halten wir inne und spüren zu unserem „Wohlfühlort“ im Körper und fragen uns: „Wie geht es mir gerade?“

Als Achtsamkeitspraxis haben die HospizmitarbeiterInnen einerseits Achtsamkeit im stillen Sitzen (Atem spüren) und im bewussten Gehen (Fußsohlen spüren) kennengelernt. („Unglaublich, wie laut es in meinem Kopf ist, wenn es still wird!“) Darüber hinaus übten sie sich im „achtsamen Dialog“, bei dem es um „achtsam sprechen“ und „tief zuhören“ geht. Was gar nicht so einfach ist. Denn



**Dr. Ulrike Pastner,**

studierte Betriebswirtschaft und Soziologie und war viele Jahre als Sozialwissenschaftlerin tätig. Seit 14 Jahren ist sie voller Begeisterung auf dem Weg, Achtsamkeit für sich zu entwickeln und seit 2012 als Coach und Trainerin auch anderen nahezubringen. Sie lebt und arbeitet in Wien und im Waldviertel. Sie hatte viele Jahre ehrenamtlich in der Altenbetreuung gearbeitet und engagiert sich seit 2014 im mobilen Hospiz Horn.

unsere Reaktivität und unbewussten Kommunikationsmuster sind weit stärker, als uns bewusst ist.

Bei den praktischen Übungen stand auch die Reflexion der eigenen Ehrenamtstätigkeit im Mittelpunkt. Ein Fokus lag dabei auf dem Umgang mit sich selbst: Kann ich im Sinne von „Selbstmitgefühl“ auf meine eigene Befindlichkeit und meine Bedürfnisse achten? Wie gehe ich mit mir selbst um, wenn es eng wird? Kann ich mir genau dann bester Freund/ beste Freundin sein? Gerade im Umgang mit Leiden und Schmerz braucht es diese Selbstkompetenz, die wir mit Achtsamkeit gut entwickeln können.

So paradox es klingt, so wahr ist es: Damit wir ganz für den anderen da sein können, müssen wir ganz für uns selbst da sein. \*

# Alt, vergesslich, verwirrt, dement – was nun?

Weiterbildung in Lilienfeld

VON MARINA SCHMIDT-SCHMIDBERGER



**Weiterbildung:** Lea Hofer-Wecer (re.) klärte zum Thema Demenz auf.

Was bedeuten Vergesslichkeit, Desorientierung und Verwirrtheit eigentlich? Wann spricht man von einer Demenz und wie erkennt man diese im Alltag? Wie kann ich mit Betroffenen in schwierigen Situationen respektvoll und empathisch umgehen? Was bedeutet für einen Menschen, der in seiner Welt lebt, Lebensqualität? Diese und eine Reihe weiterer Fragen rund um das Thema der Demenzerkrankung standen im Mittelpunkt des Weiterbildungstages für das Team der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des Mobilen Hospizteams der Region Lilienfeld.

Lea Hofer-Wecer von der Caritas Kompetenzstelle für Demenz strich vor allem die Biografiearbeit als einen wichtigen Baustein in der Begleitung demenzkranker Menschen hervor. Bei der Biographiearbeit steht die Beschäftigung mit der Lebensgeschichte eines Menschen im Vordergrund. Für die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen eine sehr wertvolle Erfahrung. „Es ist mir wichtig, einen Zugang zu demenzkranken Menschen zu finden. Durch das Wissen um die Biografie der betroffenen Person kann deren Lebensqualität gesteigert werden“, so eine TeilnehmerIn. \*

## Caritas

Kompetenzstelle Demenz

Wenn Vergesslichkeit  
zum Problem wird ...

... helfen wir gerne

Caritas der Diözese St. Pölten  
www.caritas-stpoelten.at

### Wie können Sie uns erreichen?

Montag bis Freitag von 7:00 bis 20:00 Uhr  
M 0676-83 844 609



#### Leitung:

**DGKS Lea Hofer-Wecer**

Akademische Lehrerin  
in der Gesundheits- & Krankenpflege  
bup.hofer-wecer@stpoelten.caritas.at  
M 0676-83 844 609



**DGKS Elisabeth Haller**

für Konsiliarbesuche im Mostviertel  
bup.haller@stpoelten.caritas.at  
M 0676-83 844 608



**DGKS Bettina Kellner-Hofmann**

für Konsiliarbesuche im Waldviertel  
bup.kellner-hofmann@stpoelten.caritas.at  
M 0676-83 844 8172

# Gemeinsame Zeit



**Einen gelungenen Nachmittag verbrachten die ehrenamtlichen HospizmitarbeiterInnen der Regionen St. Pölten Stadt und Land am Projektfeld "Blühendes Afrika" der Caritas St. Pölten.**

Lukas Steinwendtner (li.), Leiter der Caritas Auslandshilfe, stellte das Projekt vor, das einen differenzierten und ungewöhnlichen Blick auf den Kontinent Afrika gewährte. Die große Hitze an diesem Nachmittag „untermalte“ die Berichte und Projekte mit „afrikanischen“ Temperaturen. Mit neuem Wissen und erweitertem Horizont wurde der Ausflug mit einem anschließenden Picknick an den Viehofner Seen abgerundet.

**HospizbegleiterInnen des Teams Amstetten wanderten auf den Buchenberg in Waidhofen/Ybbs.**

Auf dem Weg gab es immer wieder Zeit und gemütliche Plätzchen, um zu plaudern, zu verweilen und das Zusammensein einfach zu genießen.



**Eine Gruppe des Lilienfelder Hospizteams spazierte durch den neu eröffneten Bibelgarten auf der Garten Tulln.**

Im Bibelgarten wird versucht, die biblische Botschaft aus einer anderen Perspektive den BesucherInnen nahe zu bringen. Er beherbergt Pflanzen und Bäume, die in den biblischen Erzählungen vorkommen.

## Lehrgang

### Lebens-, Sterbe und Trauerbegleitung

Fr 3. März 2017

Bildungshaus St. Hippolyt  
St. Pölten

**Anmeldung:** Christine  
Umgeher 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

Dein Weg möge weitergehen ...  
Schmerz und Trauer Ausdruck  
verleihen

**16. Okt. bis 03. Nov. 2016**  
Pfarrkirche Kirchberg/Pielach  
**7. Nov. bis 22. Nov. 2016**  
Dom St. Pölten

### Workshop: „Der Trauer Ausdruck verleihen“

Theoretische und praktische  
Impulse zum Themengebiet  
Trauer und Verlust –  
als Ergänzung zu den  
angebotenen Stationen und  
Ritualen, die wir im Anschluss  
gemeinsam im Dom besuchen  
werden.

**Fr 18. November 2016**  
**Wann:** 14:00 bis 18:00 Uhr

**Wo:** Bildungshaus  
St. Hippolyt St. Pölten

**Begleitung:**  
Edda Kaufmann, Leiterin des  
Mobilen Hospizdienstes und  
Elisabeth Riegler, Trauerbegleiterin  
und Hospizkoordinatorin

**Anmeldung:**  
02742-352 104

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 7. November 2016

**Wann:** jeden ersten Montag  
um 17:30 Uhr

**Wo:** Caritas Beratungszentrum  
Schulgasse 10, St. Pölten

**Begleitung:**  
Christine Schubert, Lebens-  
und Trauerbegleiterin

**Anmeldung:** Christine  
Umgeher 0676-83 844 635

### Offene kostenlose Trauergruppe in Traismauer

nächster Termin

Fr 4. November 2016

**Wann:** jeden ersten Freitag im  
Monat von 16:00 - 17:30 Uhr

**Wo:** Tageszentrum  
Traismauer, Zur Donau 2

**Begleitung und Anmeldung:**  
Elisabeth Riegler  
0676-83 844 631

### Trauer-Spaziergang im Stadtgebiet St. Pölten

Fr 12. Mai 2017

**Wann:** 14:00 Uhr  
**Wo:** Bahnhof St. Pölten  
(vor dem Haupteingang)

**Dauer:** ca. 2 Stunden im  
gemütlichen Tempo  
**Begleitung und Anmeldung:**  
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 7. April 2017

Fr 2. Juni 2017

**Treffpunkt:** wird bei Anmel-  
dung bekannt gegeben

**Anmeldung:** Claudia Psota,  
Hospizkoordinatorin  
0676-83 844 629  
Ingrid Walzer,  
Bestattung Krems  
02732-801 630

## Region Amstetten Waidhofen/Ybbs

### Trauergruppe

Do 10. November 2016

**Wann:** 5 Abende jeweils  
Donnerstag von 19:00 bis  
21:30 Uhr

**Wo:** Mobiler Hospizdienst,  
Mühlstraße 14, Waidhofen/Y.

**Begleitung:** Gundi Fischer,  
Lebensberaterin  
**Anmeldung:** Andrea Hürner,  
0676-83 844 633

### Gemeinsames Wandern für Trauernde

Sa 6. Mai 2017

**Dauer:** ca. 2 Stunden  
**Treffpunkt:** 13:00 Uhr,  
Kirchenplatz, St. Leonhard/W  
**Anmeldung:** Andrea Hürner  
0676-83 844 633, Hospizkoor-  
dinatorin Waidhofen/Ybbs  
**Begleitung:** ehrenamtliche  
Trauerbegleiterinnen

## Region Lilienfeld

### Offene kostenlose Trauergruppe

Di 7. Februar 2017

**Wann:** 3 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

- **Fr 25. November 2016**  
Glückliche Füße mit  
ätherischen Ölen  
Andreas Vrana
- **So 12. März 2017**  
Benefizmatinee  
Klassische Musik mit  
P. Schreiber und KollegInnen

**Nähere Informationen**  
[www.hospiz-noe.at](http://www.hospiz-noe.at)

## Hospizförderverein Amstetten

- **Mi 16. November 2016**  
**19:30 Uhr**  
„Der rote Luftballon“  
Theaterstück vom Leben  
und Sterben
- **Vortragsserie Frühling 2017**  
"Schöne Leiche" - pietätvoller  
Umgang mit Toten

**16.2.2017:** Mythen, Ängste  
rund um Bestattungen

**30.3.2017:** unkonventionelle  
Bestattungsformen

**im April 2017**  
Was ist zu tun im Todesfall?

**Nähere Information:**  
[www.hospizfoerderverein.at](http://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](http://www.caritas-stpoelten.at)  
[www.hospiz.caritas-stpoelten.at](http://www.hospiz.caritas-stpoelten.at)

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