
Nr. 02/ Dezember 2013

Aus der Hospizbewegung



Autobahnkirche Siegerland

Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin!

Psalm 46, 11

Der HERR ging vorüber,
und ein starker Wind,
der die Berge zerriss, und die Felsen zerbrach,
ging vor dem HERRN her,
aber der HERR war nicht im Sturmwind.

Der HERR ging vorüber,
und die Erde erbebte, und das Meer erbrauste,
aber der HERR war nicht im Erdbeben.

Und nach dem Erdbeben kam ein Feuer,
aber der HERR war nicht im Feuer.

Und nach dem Feuer kam ein stilles, sanftes Säusen.
Und in dem Säuseln nahte sich der HERR

.

Felix Mendelssohn-Bartholdy; Elias

Stille

Ein regnerischer grauer Tag im Februar. Selbst mittags wird es nicht richtig hell.

Ich öffne vorsichtig die schwere Holztür, die vom Vorraum der Kirche ins Kircheninnere führt. Niemand befindet sich im Raum; nur ein einfacher Sarg steht auf der rechten Seite des Altars. Stille herrscht.

Ich setze mich in eine Reihe in der Mitte des Raumes. Ich möchte mich verabschieden von Pater N., der am nächsten Tag beerdigt wird. An der Trauerfeier kann ich nicht teilnehmen – so möchte ich es hier und heute tun. Ich denke an meine Begegnungen mit Pater N.. Immer wieder war ich beeindruckt von seiner herzlichen, direkten Art, mit Menschen umzugehen, gerade auch mit denen, um die man gewöhnlich einen Bogen macht: Alkoholiker, Obdachlose, ...

Plötzlich schiebt sich ein Mann an mir vorbei in die Reihe, in der ich sitze. Er murmelt etwas, was ich nicht verstehe. Er sieht abgerissen aus, Alkoholgeruch ist zu merken. „Wohl einer von

Pater N.'s ‚Kunden‘“, denke ich. Unbeweglich blickt der Mann nach vorn, dahin wo der Sarg steht.

Auf einmal empfinde ich die Stille, die ich eben noch als angemessen, ja wohltuend empfand, als bedrückend: Was geht in dem Menschen neben mir vor? Ich möchte ihn ansprechen – aber ich traue mich nicht.

Plötzlich stupst mich der Mann mit dem Ellenbogen an, sieht mich an, weist dann auf den Sarg und sagt: „Scheiße - Entschuldigung! - aber der da ist mein Kumpel gewesen!“

Die Stille, die auf seine Worte folgt, ist eine andere als die Stille zuvor. Sie ist erfüllt von Zuneigung, Dankbarkeit, Trauer, Abschied. Nach einer Weile steht der Mann auf, nickt mir zu und geht zur Tür.

Ich bleibe noch einige Minuten sitzen und denke über den Satz nach: „Der da ist mein Kumpel gewesen!“

Kann man sich einen schöneren Satz als Fazit eines Lebens vorstellen?

Marie-Luise Brandtmann

Einkehrtage für Ehrenamtliche in Leichlingen 2013

„In der Ruhe liegt die Kraft“ – Das war die Überschrift des Wochenendes.

Wir, 19 Teilnehmer und drei Engel, machten uns am 23. August auf den Weg, um diese Ruhe zu finden und Kraft zu schöpfen. Die drei uns zur Verfügung stehenden Häuser in der Hasensprungmühle und die wunderschöne Umgebung boten dafür einen hervorragenden äußeren Rahmen. Die inhaltliche Gestaltung aber ist noch wichtiger, und das passte richtig gut zusammen.

Unter „einkehren“ versteht man ja für gewöhnlich eine Rast auf einer Wanderung. „In sich kehren“ trifft es weit aus besser! Wir wurden am Freitag dazu schon sehr gut vorbereitet. Kurze Meditationen, gedankliche Anregungen und auch ruhige körperliche Bewegungen bildeten gute Voraussetzungen, zu sich selbst zu finden. Auch die Suche und das Finden von passenden Gegenständen und Postkarten verhalfen zur Auseinandersetzung mit seinem Innersten. Wer mochte, konnte die Anderen daran teilnehmen lassen. Wohltuend war das große Vertrauen zueinander, und wir haben dadurch ein intensives Miteinander erleben dürfen. Anteilnahme und Kennenlernen waren wesentliche Erlebnisse.

Und dann kam das Schweigen.

Die Hinführung am Freitag und die Einleitung am Samstagmorgen bildeten die Grundlage für fast einen Tag des Alleinsein mit sich (und Gott). Für einige eine ganz neue Erfahrung, für andere durchaus auch eine heftige

Herausforderung, aber eben auch eine sehr gute Möglichkeit, verschüttete Gedanken zuzulassen. Das Angebot zu Gesprächen war sicher ganz wichtig, es geschieht ja doch Unerwartetes, wenn man (fast) jegliche Ablenkung vermeidet. Dabei brechen neben guten Gedanken eben auch schwierige auf.

Mit einer guten Karte ausgestattet hatten wir am Samstagvormittag Gelegenheit zu einer kleinen Wanderung durch eine herrliche Waldlandschaft, der Nachmittag war dann die große Stunde der „Kreativen“. Dabei kamen nicht nur sehr schöne Dinge heraus, sondern auch in der Nachbetrachtung war es wieder ein intensives Teilen. Dieses Öffnen tat uns als Gruppe sehr gut, und auch die eingebetteten Zweiergespräche brachten neben dem Kennenlernen richtig gute Begegnungen.

Der Abend bot dann mit dem Aufheben des Schweige(an-)gebotes Gelegenheit, in das Erleben als lebendige und fröhliche Gruppe einzutauchen. „Wolle“ und andere hatten „da mal was vorbereitet“. Die meisten hatten dann auch großes Verlangen nach intensiver Heiterkeit - auch das gehört glücklicherweise zu uns Hospizlern.

Am Sonntag nahmen wir dann noch einmal Ausblick auf das vor uns Liegende, und entdeckten Schritte, die uns gut tun werden.

Herzlich Danke für das intensive, verbindende, wohltuende, fröhliche und tolle Wochenende.

Bernd Keller

Die Zeit der Stille

Ein Spaziergang im Wald

Es zieht mich seitwärts, weg vom Hauptweg.

Dort finde ich Brombeeren, Gott versorgt mich auch auf Seitenwegen!

Wege die nicht alle gehen, ruhige Wege.

Mein Weg, weg von der Masse, aber nicht alleine. Jesus geht mit, er hat mich im Blick und sorgt für mich. Die Brombeeren sind süß, aber bis ich sie erreiche, spüre ich einige Dornen. So ist es auch in meinem Leben, manches muss durchlebt werden, manche Verletzung erlebt, und mancher Abschied genommen werden, um die schönen Dinge genießen zu können.

Als ich weitergehe, entdecke ich einen riesigen entwurzelten Baum. Auf seinen Wurzeln haben sich Moos, Gräser, Farn... gebildet. Es ist aus dem Entwurzelten, Kaputten etwas Neues entstanden. Aus dem Zerbrochenen meines Lebens kann Neues entstehen. Lasse ich es zu, oder halte ich an Kaputtem, Altem fest?

Noch ein Stück weiter kletterte ich in ein Flussbett, um ein Stück Holz, das mit Moos bewachsen ist, zu fotografieren. Ich habe dieses Motiv entdeckt - ich habe es gesehen! Und ich war nicht ängstlich, wie ich dachte. Unbekannte Wege gehen und Neues entdecken, machen mir Spaß - es macht mich neugierig, ich bin gierig nach Neuem, ich kann es, ich schaffe es.

Ich bin alleine im Wald, aber ich fühle mich nicht einsam, verlassen. Jesus ist an meiner Seite. Er tröstet mich, ermutigt mich, schenkt mir Kraft. So kann ich alleine sein, ohne mich einsam und verlassen zu fühlen!

Nun regnen gerade Blätter von den Bäumen, Altes fällt ab und macht Neuem Platz. Diese Stille im Wald gibt mir Mut und Kraft für meinen Alltag, die Zukunft.

Dieses Wochenende war für mich ein großes Geschenk, und ich danke allen, die dieses ermöglicht haben, und hoffe auf eine Wiederholung.

Bärbel Krutz

Gedanken zu den Einkehrtagen in Leichlingen

Wie ja bekannt, die Gedanken sind frei.

Vielleicht muss ich vorausschicken, dass ich als Einzelkind aufgewachsen bin. Ich war ein stilles, ernstes und schweigendes Kind. Meine Oma hatte Sorgen, das Kind lernt nie sprechen.

Ohne übertreiben zu wollen, mein Leben bestand überwiegend aus Einkehr- und Schweigetagen. Nur war mir das nie bewusst. Jetzt, seitdem ich wieder allein lebe, hat mich der mir

vertraute Lebensstil eingeholt. Es gibt mir auch niemand Denkanstöße und es bleibt mir total überlassen, worüber ich nachdenken und schweigen will.

Das war während der Einkehrtage eine neue Erfahrung. Wir wurden mit unseren Gedanken nicht allein gelassen. Wir bekamen Anregungen und Empfehlungen womit wir uns, ob allein im Zimmer oder bei einer Wanderung, gedanklich auseinander setzen wollten. Es gab eine „Hotline“, falls unsere

Gedanken uns erschrecken oder ängstigen sollten.

Ich habe nicht gewusst, dass Schweigen in einer Gruppe so schwierig sein kann. Man sagt nicht umsonst, sprich nur mit einem Menschen, mit dem du auch schweigen kannst. In einer Gruppe muss viel Sympathie und Harmonie vorhanden sein, wenn das gemeinsame Schweigen so gut überstanden wird und noch kreative Kräfte freisetzt. Das Ergebnis hat alle Teilnehmer überrascht. Die Gefühle, Geschichten und Wünsche, die zu Papier gebracht wurden, waren ein besonderes Erlebnis, an dem alle teilnehmen durften.

Die Einkehrtage endeten mit einem herzlichen Abschied, fast könnte man sagen, mit einem Überschwang der gegenseitigen Zuneigung. Das wird nicht zuletzt daran gelegen haben, dass unsere Betreuerinnen nichts unversucht gelassen haben, uns die Zeit so angenehm und schön wie möglich zu gestalten. Wer lässt schon sonst den Tiger für uns fauchen?

Dass ich als Bootseignerin Leichlingen verlassen würde, wäre mir nie in den Sinn gekommen. Über die Jungfernfahrt muss ich mir noch Gedanken machen.

Ingrid Gütig

Und dann trat Stille ein ...

Es gibt viele Arten von Stille – die wohltuende Stille, die bedrückende Stille, die Totenstille, die Grabesstille, die friedliche Stille, die Funkstille, die nächtliche Stille.

Und alle diese „Sorten“ von Stille habe ich schon in Begleitungen erlebt.

Oft stehen am Anfang einer Begleitung viele Fragen – „wie geht es weiter“ – „was können wir tun“ – „welche Unterstützung brauchen wir“ – „werden wir es schaffen“ ... ?

Ich denke da an die Begleitung von Frau S.

Sie war seit Jahren erkrankt, die Familie hat sich an den Zustand gewöhnt – und von einem Tag zum anderen änderte sich alles. Frau S. konnte zunächst nicht mehr allein aufstehen, sie konnte nicht mehr essen oder trinken, und hatte Schmerzen.

Der Ehemann war in höchster Sorge um seine Frau und sehr unruhig. Die-

se Unruhe übertrug sich auf seine Frau.

Wir lernten uns kennen und wir überlegten gemeinsam, wie wir das Ehepaar unterstützen könnten.

Es wurden ein Pflegedienst und alle Hilfsmittel organisiert und bestellt.

Die Hausärztin machte fast täglich Hausbesuche.

Von uns kam ein Ehrenamtlicher in die Begleitung.

Das Netz war geflochten.

Die Patientin merkte, dass ihr Mann entlastet war.

Der Ehemann konnte sich seiner Frau zuwenden und sie konnten sich in Ruhe verabschieden.

... und dann trat Stille ein ----

Eva Obermann



Weihnachten

Stille Nacht, heilige Nacht ...
hast du wirklich gedacht,
Weihnachten ist,
was du rund um dich siehst?
Such nicht draußen den Sinn,
Weihnachten ist
in dir drin.

Autor unbekannt

Sprechende Stille

In unseren Vorbereitungskursen für unsere BegleiterInnen ist ein Element die Übung der Gesprächsführung. In Rollenspielen erfahren die Teilnehmenden, dass es immer wieder Momente gibt, in denen Gespräche ins Stocken geraten. Hier ermutigen wir sie unter Anderem dazu, auch einfach einmal ruhig zu sein, einfach ein wenig zu schweigen. In schwierigen Gesprächsmomenten einfach still sein? Schweigen?

Das verunsichert. Wir sind es doch gewohnt, gerade dann aktiv zu werden und helfend, redend, mit guten Ratschlägen zur Seite zu stehen. Hat unser Gesprächspartner, wenn wir schweigen, nicht das Gefühl, wir hören ihm nicht zu, sind nicht bei der Sache?

Auch ich bin in meinen Begleitungen von Trauernden immer wieder auch einfach nur still. Und es zeigt sich, dass gerade solch stille Momente ein

besonderes Angebot sind. Im Schweigen und der Stille kann unser Gesprächspartner in sich hineinhorchen, seine inneren Stimmen hören, seinen Gedanken folgen, seine Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen. Und plötzlich beginnt er, ohne dass ich irgend etwas tue, zu erzählen, Gefühle zu zeigen, Klarheit zu finden. Ein Schweigemoment im Gespräch, eine Stille im Gespräch gibt also Raum. Stille lässt Platz, sich selbst mit den eigenen Bedürfnissen, Fragen, Gedanken und dem eigenen Gespräch

wahrzunehmen. Und das gilt auch für die Menschen, die wir begleiten, für die wir in besonderem Maße dasein wollen.

In der ansonsten oft hektischen Betriebsamkeit immer wieder auch Raum zu haben für die Wahrnehmung der eigenen inneren Bedürfnisse und Stimmen, und auch den Zugang zum eigenen Glauben, die eigene Spiritualität – das wünsche ich allen, vor allem jetzt in der Advents- und Weihnachtszeit.

A. Braun-Falco



Zum Ende diesen Jahres

danken wir Ihnen ganz herzlich für Ihre Verbundenheit. Wir wünschen Ihnen eine wunderbare adventliche und weihnachtliche Zeit mit vielen angenehmen Momenten der Stille, und unsere Wünsche begleiten Sie auch in das kommende Jahr 2014 hinein.

Hospizbewegung Duisburg-Hamborn e.V.
Taubenstr. 12, 47166 Duisburg
Telefon: 0203 55 60 74, Fax 0203 55 20 205
info@hospizbewegung-hamborn.de
www.hospizbewegung-hamborn.de
Sparkasse Duisburg BLZ 35050000, Kto. Nr. 207004300
IBAN DE 95 · 350500000207004300 – BIC DUISDE33XXX
V.i.S.d.P.: A. Braun-Falco



Liebe Mitglieder!

Das bisherige deutsche Lastschriftverfahren wird im Zuge der Vereinheitlichung des europäischen Zahlungsverkehrs 2014 auf das sogenannte SEPA - Lastschriftverfahren umgestellt. SEPA vereinfacht den Zahlungsverkehr innerhalb von Europa. Für Sie ändert sich nichts, da die von Ihnen vorliegende bisherige Lastzugsermächtigung von uns als SEPA – Lastschrift - Mandat weitergenutzt wird. Unsere Identifikationsnummer lautet: DE89ZZZ0000487635. Ihre Mandatsreferenznummer ersehen Sie auf dem Bankauszug mit der 1. Lastschrift. Wenn Sie Fragen dazu haben, rufen Sie uns bitte an! Büro, Tel.: 0203/556074.