

SONNENBLUME



EIN DENKENDES HERZ SEIN

„Gerade weil wir vor kommenden Veränderungen nicht geschützt sind, muss das Pflänzlein ‚Hoffnung‘ gut gepflegt werden.“

Marina Baldauf,
ehrenamtliche Vorsitzende Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Die Lebenskunst besteht darin, wie man sich an weniger erfreut und vieles erträgt. Es gibt niemanden, der von den Einschränkungen der letzten Wochen nicht betroffen wäre. Gesundheitliche, aber auch wirtschaftliche Folgen betreffen uns hautnah. Das macht mich betroffen.

Auch bei uns in der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft ist diese Veränderung fühlbar. Wenn ich aber unser Haus betreue, spüre ich eine tiefe, wärmende Ruhe – und viel Solidarität. Obwohl die ungewohnten und für uns und unsere Patient*innen unangenehmen Sicherheitsmaßnahmen gewissenhaft eingehalten werden, erlebe ich, dass trotz aller Auflagen und Einschränkungen immer das ganzheitliche Wohl unserer Patient*innen im Vordergrund steht. Die Betreuung ist fürsorglich und liebevoll und wie immer höchst professionell. Gerade jetzt wird unser gemeinsames Anliegen von einem wunderbaren Team getragen. Alle leisten ihren Beitrag, der weit über die täglichen Abläufe hinausgeht. Die Achtsamkeit und Sorge füreinander und für unsere Patient*innen führen zu so mancher berührenden Situation. Sie hin-



terlassen tiefe Spuren der Verbundenheit in mir. Neue Rituale und Möglichkeiten des Abschiednehmens für Angehörige fordern unsere Seelsorge in ihrer Einfühlbarkeit und Hilfsbereitschaft. Nicht alles ist möglich, und doch kann viel getan werden.

Aufrichtige Zuwendung und Mitgefühl braucht es gerade jetzt. Ety Hillesum, eine niederländisch-jüdische Intellektuelle, schrieb in ihr Tagebuch im Konzentrationslager Auschwitz-Birkenau: „Ich möchte das denkende Herz dieser Baracke sein.“ Denkende Herzen sind wie Leuchttürme in stürmischen Zeiten. Gerade weil wir vor kommenden Veränderungen nicht geschützt sind, muss das Pflänzlein „Hoffnung“ gut gepflegt werden.

Jeder für sich kann einen Beitrag leisten, im Kleinen und im Großen. Wir alle tragen eine Verantwortung für unsere Gesellschaft und für die Welt, in der wir leben. Nun gilt es, mit Lebensvertrauen, Mut und Hoffnung in die Zukunft zu gehen und uns von so mancher liebgewonnenen, selbstverständlichen Gewohnheit zu verabschieden.

WENN DER WIND DER VERÄNDERUNG WEHT,

„...bleibt alles anders“, so ein Lied von Herbert Grönemeyer. Dies ist mir in den letzten Tagen im Hospizhaus immer wieder in den Sinn gekommen.“

Romana Thurnes,

Seelsorgerin Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Vielleicht erlebe ich dieses „Bleibt alles anders“ auch deshalb, weil diese entgegengesetzten Begriffe viel von dem beschreiben, was ich gerade erlebe: Es ist alles anders und gleichzeitig vieles geblieben, wie es war. Werner Mühlböck, unser Geschäftsführer, formulierte die von ihm wahrgenommene Stimmung im Hospizhaus am Beginn der Krise so: „Ich nehme eine ganz besondere Stimmung im Hospizhaus wahr. Auf unserer Hospiz- und Palliativstation herrscht eine Mischung aus Anspannung und einer fast andächtigen Ruhe. Wir werden gebraucht und stellen uns mit unseren Ressourcen auf eine längere Zeit im Krisenmodus ein. Es wird füreinander eingesprungen und das Teamgefühl ist geprägt von Verständnis, Flexibilität, Solidarität und nach wie vor Humor.“

NÄHE UND DISTANZ

Ähnlich erlebe auch ich als Seelsorgerin diese Zeit auf der Station und im gesamten Hospizhaus. Die ersten Tage nach Bekanntwerden der rigorosen Corona-Schutzmaßnahmen waren geprägt von zahlreichen

Gesprächen und Überlegungen, wie wir diese möglichst unkompliziert, aber effizient, immer ausgerichtet auf unsere Werte und Haltungen als Tiroler Hospiz-Gemeinschaft umsetzen können. Besonders die Vorgabe, dass im Palliativbereich eine Besucher*in pro Patient*in pro Tag zugelassen ist und die Eingangstür zum Hospizhaus bis auf einzelne Ausnahmen geschlossen bleibt, ist eine enorme Veränderung für alle. Unser sonst so offenes Haus ist versperrt und abgeriegelt. Alle im Haus und auch diejenigen, die zu Hause bleiben müssen, empfinden dies als sehr befremdlich. Durch die Corona-Krise sind wir alle herausgefordert, darüber nachzudenken, wie wir räumlichen Abstand halten können und uns zugleich nicht aus den Augen verlieren, wie wir in Kontakt, Verbindung, Beziehung bleiben können.

WOHLTUENDE RUHE

Derzeit ist es auf der Hospiz- und Palliativstation ungewöhnlich still, obwohl alle Betten belegt sind. Keine Praktikant*innen, keine Ehrenamtlichen dürfen ins Hospizhaus kommen und die Besuchszeiten und



„Der Krisenstab der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft tagt seit 9. März täglich. Trotz der vielen Sicherheitsmaßnahmen ist die Stimmung im Hospizhaus ruhig und andächtig.“ Werner Mühlböck, Geschäftsführer

-möglichkeiten sind eingeschränkt. Die Ruhe im Haus empfindet Werner Mühlböck auch als wohltuend. „Sie ist ein Ausgleich zur allgemeinen Unruhe in dieser von Angst und Sorgen geprägten Zeit. Jeden Morgen“, erzählt er, „werden die aktuellen Maßnahmen besprochen, dann zündet das Team gemeinsam eine Kerze an, um einander und der Patientinnen und Patienten zu gedenken.“ Diese nehmen die neue Situation unterschiedlich wahr. Manche hätten aufgehört, die Nachrichten zu verfolgen. Sie würden es nicht aushalten. Anderen fehlen die Ehrenamtlichen, die ihnen Gesellschaft leisten. Für ein Schachspiel etwa sei nun keine Zeit. Aber grundsätzlich sei die Stimmung positiv, und auch Humor komme nach wie vor nicht zu kurz. „Wie in einer Schutzglocke, einer Oase“, habe ein Patient den Aufenthalt in der Hospizstation beschrieben.

ZEIT FÜR EINEN SCHON LÄNGST FÄLLIGEN WANDEL

Ich persönlich empfinde die derzeitige Krise, die Menschen weltweit betrifft, mit all ihren Herausforderungen auch als eine große Chance. Es geschehen im Moment Dinge, die mich zutiefst berühren:

- Menschen rücken wieder näher zusammen, singen und musizieren über Balkone und Gärten hinweg hinüber zu den Nachbarn. Die Möglichkeiten der Kommunikation werden bewusster genutzt und ausgebaut.

- Die Erde atmet auf, die Luft wird wieder frischer und klarer, Kinder – z.B. in China – erblicken zum ersten Mal in ihrem Leben den blauen Himmel, Delphine werden in Häfen gesichtet, Wasser reinigt sich wie von selbst.
- Eltern lernen ihre Kinder auf einer neuen Ebene kennen und verbringen in der Familie Zeit miteinander, werden kreativ im Gestalten der Zeit zu Hause.
- Viele denken darüber nach und erkennen in der Reduktion, was wirklich wichtig ist – was fehlt und was nicht abgeht.

Ich bin und bleibe auf alle Fälle zuversichtlich und hoffe sehr, dass wir spüren, dass in dieser Krise die Chance für einen vielleicht schon längst fälligen Wandel liegt. Auch wenn auf einmal alles anders ist, bleibt die Erfahrung: Wir brauchen einander auf vielfältige Art und Weise – nicht nur in Krisenzeiten. Wir brauchen vor allem das Erleben von Verbundenheit, Solidarität, Mitgehen, Berührung.

Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.

Chinesische Weisheit

MOBILE PALLIATIVTEAMS

IM EINSATZ

Im Mobilem Hospiz- und Palliativteam der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft ist es seit dem Ausbruch der Covid-19-Pandemie ruhiger geworden. „Verständlicherweise haben die Patient*innen und ihre Angehörigen Sorge, wenn wir zu ihnen nach Hause kommen“, sagt Christoph Gabl, der ärztliche Leiter des Teams. Die primäre Aufgabe von mobilen Hospiz- und Palliativteams ist, dabei zu unterstützen, dass fortgeschritten erkrankte und sterbende Menschen zu Hause bleiben können. In Zeiten der Coronakrise bedeutet dies einen wichtigen Beitrag für das Gesundheitssystem durch die Entlastung von Krankenhäusern und Kliniken.

SO VIEL WIE NOTWENDIG, SO WENIG WIE MÖGLICH

„Nicht unbedingt notwendige Hausbesuche oder persönliche Kontakte werden vermieden, daher findet unsere primäre Beratung und Begleitung derzeit telefonisch statt“, so Gabl.

Im Notfall kommt das Mobile Hospiz- und Palliativteam aber weiterhin nach Hause und betreut schwer kranke und sterbende Menschen mit der notwendigen palliativmedizinischen, pflegerischen und psychosozialen Unterstützung. Selbstverständlich werden alle notwendigen Maßnahmen zum Schutz von Erkrankten, deren Familien und der Betreuungspersonen getroffen. Auch Patient*innen, die an Covid-19 erkrankt sind, würden vom Team betreut werden. Anfang April war das aber noch nicht der Fall.

KONTAKT GIBT SICHERHEIT

Ähnliche Erfahrungen macht auch Christina Wechselberger, Koordinatorin für Hospiz- und Palliativversorgung im Land Tirol. Die Teams in ganz Tirol sind auf die Herausforderungen gut vorbereitet. „Ich erfahre derzeit Ruhe und Konzentration auf das Wesentliche. Unsere Teams sind viel im telefonischen Kontakt mit den Menschen, die wir betreuen. Das Positive ist, dass auch diese Form von Betreuung und Begleitung besser funk-



„Wir halten den Kontakt primär telefonisch. Auch das gibt Sicherheit“, meint Christoph Gabl, ärztlicher Leiter im Mobilem Palliativteam.

tioniert, als wir gedacht haben.“ Patient*innen und ihre Familien fühlen sich durch die Angebote der Palliativteams entlastet, und das gibt den Menschen Sicherheit. Beide, Christoph Gabl und Christina Wechselberger, spüren deutlich, wie wichtig es ist, mit den Betroffenen in regelmäßigem Kontakt zu bleiben – auch wenn das derzeit oft nur telefonisch möglich ist.

Kontakt

Mobiles Palliativteam
Telefon: 0810 969 878
Montag bis Sonntag, 8–20 Uhr

Die mobile Palliativbetreuung ist kostenlos. Auf der Homepage des Landesinstituts für Integrierte Versorgung Tirol finden Sie die Kontaktdaten aller Hospiz- und Palliativ-einrichtungen in Tirol.

www.liv.tirol

WENN ABSCHIED NICHT MÖGLICH IST



„Zur Lücke, die Verstorbene hinterlassen, kommen noch der Schmerz und die Trauer um die fehlende Verabschiedung.“

Maria Strel-Wolf,
Leiterin Kontaktstelle Trauer in der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Das Besuchsverbot in Wohn- und Pflegeheimen macht mich traurig. In England überlegte man Anfang April eine totale Isolierung von alten Menschen für vier Monate. Der Gedanke an die vielen Männer und Frauen, die Woche für Woche vergeblich auf einen Besuch warten, ist schier unerträglich. Ob so viel Einsamkeit der Preis sein kann? Ich weiß es nicht.

Nicht nur in Italien, auch bei uns wurden an Covid-19 erkrankte Menschen von zu Hause abgeholt und ihre Angehörigen wussten nicht, ob sie sich jemals wiedersehen würden. Oft war der Abschied von den Verstorbenen nicht mehr möglich – wegen der großen Ansteckungsgefahr.

Wir dürfen unsere alten Eltern, Tanten, Onkel oder Freunde nicht besuchen, egal ob im Wohn- und Pflegeheim oder zu Hause. Von Verstorbenen darf sich nur der kleinste Familienkreis verabschieden. Aber auch weiter entfernten Verwandten oder Freunden ist es ein Bedürfnis, Abschied zu nehmen. Der Grad der Verwandtschaft sagt ja nichts über die Qualität einer Beziehung aus. Und so bleiben viele Menschen abschiedslos und traurig zurück.

DER TOD IST EINE SINNLICHE ERFAHRUNG

Es ist eine fundamentale und sinnlich notwendige Erfahrung, eine*n Verstorbenen noch ein letztes Mal sehen und berühren zu können, um die Realität des Todes im wahrsten Sinne des Wortes begreifen zu können. Hinterbliebene, die nie die Möglichkeit hatten, den Ver-

storbenen zu sehen, tun sich schwer, den Tod zu realisieren. Die fahle Gesichtsfarbe, die kühle Körpertemperatur, die Bewegungslosigkeit und Steifheit der Glieder, der fehlende Atem – all diese Sinneseindrücke helfen uns Menschen, den Tod mit der Zeit auch begreifen zu können.

VIELE PLAGEN SCHULDGEFÜHLE

Dieses wortwörtliche Begreifen-Können ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass wir um einen Menschen auch trauern können. Leider sind wir zurzeit in der Situation, dass vielen Menschen diese wichtige Erfahrung fehlt. Zur Lücke, die die oder der Verstorbene hinterlässt, kommen noch die Trauer um die fehlende Verabschiedung. Viele betroffene Menschen plagen Schuldgefühle und ein nicht enden wollendes gedankliches Kreisen im Kopf, wie es dem Verstorbenen in seinen letzten Wochen, Tagen, Stunden wohl ergangen ist. Auch dieser Schmerz, diese Verzweiflung brauchen Raum und Zeit.

WAS HELFEN KANN

In erster Linie gilt es, auch diese zusätzliche Trauer zu würdigen, sie – ganz im Sinne unserer hospizlichen Grundhaltung – mit auszuhalten und ein offenes Ohr und Herz für den Kummer der Betroffenen zu haben. Allein die Tatsache, dass ich mir meinen Schmerz von der Seele reden kann, dass mir jemand wirklich zuhört, ohne gleich mit vertröstenden Worten oder Ratschlägen zu kommen, erleben viele Trauernde als den größten Trost.



Hilfreich sein kann außerdem, den Verstorbenen auf sinnliche Weise nahezukommen, indem man den Pullover überzieht, der noch den Geruch der Mama trägt, das Taschenmesser in der Hand hält, das der Opa immer in der Hostentasche getragen hat, am Parfum oder Rasierwasser riecht, Lieblingsgegenstände bei sich trägt, eine Erinnerungsecke mit Foto, Blumen und Kerzen gestaltet ... all das sind Möglichkeiten, in Verbindung mit dem Menschen zu kommen, den man verloren hat. Wenn die Gedanken im Kopf nicht ruhig werden wollen, die Was-wäre-wenn-Fragen einem den Schlaf rauben, kann es gut tun, an die verstorbene Person einen von Hand geschriebenen Brief zu richten, in dem man sich all das Ungelöste von der Seele schreibt. „Liebe Mama, es tut mir so leid, dass ich dich nicht mehr besuchen konnte. Ich frage mich ununterbrochen, was in dir wohl vorgegangen sein muss, als ich nicht mehr zu dir kommen konnte ...“

Was hätte die Mama wohl geantwortet? Es kann gut tun, in die Antwort hineinzuspüren und auch diese niederzuschreiben. Was immer man mit dem Brief später macht, ob man ihn in den Sarg legt, verbrennt oder an einem bestimmten Ort hinterlegt, er hilft beim Abschiednehmen.

GEMEINSCHAFT SUCHEN

Schon oft habe ich von Trauernden gehört, dass es gerade die Gemeinschaft war, die sie durch diese unfassbar schwere Zeit getragen hat. Eine Großmutter, deren Enkelkind gestorben war, meinte, dass sich die große Anteilnahme der Gemeinschaft wie ein schützender, warmer Mantel um sie gelegt und sie durch die ersten Wochen und Monate der Trauer getragen habe. Daher ist es gerade jetzt wichtig, sich trotz der auferlegten Isolation mit einer Trauergemeinschaft zu verbinden. Zum Glück haben wir diesbezüglich dank der Technik Möglichkeiten, die uns auch so Gemeinschaft erfahren lassen. Eine zeitgleich angezündete Kerze, in virtuellen

Räumen gemeinsam zu singen, zu beten und sich an die oder den Verstorbenen zu erinnern, von ihr oder ihm zu erzählen, lässt uns erleben, dass wir nicht alleine sind. Das tut gut – gerade jetzt.

TRAUERN IST DIE LÖSUNG

Trauern ist die Lösung, nicht das Problem, sagt die Trauerbegleiterin Chris Paul und sie hat damit uneingeschränkt recht. All die Traurigkeiten, die wir zurzeit durchleiden müssen, ob große, weil ein Mensch gestorben ist, oder kleine, weil Pläne, Träume oder Möglichkeiten derzeit nicht in Erfüllung gehen, gilt es nicht zu verdrängen, sondern zu durchleben und zu durchleiden – mit all den damit verbundenen Gefühlen, den Tränen, der Wut, der Leere und der Sinnlosigkeit. Denn nur wer sich auch diese unangenehmen und schmerzhaften Gefühle erlaubt, sie annimmt und durchlebt, kann auch wieder glücklich werden.

KONTAKTSTELLE TRAUER UND TRAUERTELEFON

Mit den Angeboten für Trauernde möchte die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft gerade jetzt Unterstützung und Hilfe anbieten. Daher wurde eine eigene Trauertelegonummer eingerichtet. Trauernde können hier unbürokratisch und kostenlos Hilfe bekommen. Während der Coronakrise können die Trauergespräche telefonisch oder über digitale Möglichkeiten stattfinden.

Trauertelegon

0676/88 188 500

Trauerhilfe unbürokratisch und kostenlos.

BITTE (NICHT) BERÜHREN – DAS GEHT UNTER DIE HAUT!



„Die Sehnsucht nach Berührung und körperlicher Nähe zeigt uns, wie sehr wir trotz Streben nach Selbstverwirklichung und Freiheit aufeinander angewiesen sind.“

Christine Haas-Schranzhofer,
Pflegedirektorin Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Berührung geht unter die Haut. Sie ist das Bindeglied zwischen Außenwelt und Innenwelt. Berührung wirkt wie ein zwischenmenschlicher „Kleber“. Ob als vertrauliche Verbindung zwischen Eltern und Kindern, Familien, Liebenden und Paaren oder in der Beziehung von Freunden, Verwandten und Bekannten – wir berühren uns öfter, als uns bewusst ist: Sich zur Begrüßung die Hand zu reichen oder – wie meine Söhne – die Faust zur Faust, weil das viel cooler ist, ein aufmunterndes Schulterklopfen, eine tröstende Umarmung oder auch ein flüchtiges Berühren – all diese scheinbar banalen Gesten zeigen uns, dass wir dazugehören, miteinander verbunden und somit „mitten im Leben“ sind.

NIEMAND GREIFT MICH AN – ALS WÄRE ICH AUSSÄTZIG

Vor Jahren sagte eine Patientin zu mir: „Ich komme nirgends mehr hin und zu mir kommt auch keiner. Niemand greift mich an – und wenn, dann nur mit Handschuhen! Es ist, als wäre ich aussätzig, dabei hab’ ich doch nur Krebs!“ Diese Frau drückte aus, wie es vielen Menschen geht. Sie und nach ihr noch viele andere Patient*innen lehrten mich, wie wichtig der Kontakt zueinander in all seinen verschiedenen Formen und Facetten ist. Daher wollte ich meinen Sonnenblumen-Beitrag diesem Thema widmen. Ich wollte erklären, wie rasch wir Menschen uns ausgeschlossen und einsam fühlen, selbst wenn wir „nur“ auf diese scheinbar unnötigen Alltäglichkeiten verzichten müssen.

AUF DAUER IST DIGITALER KONTAKT KEIN ERSATZ

Doch das Coronavirus bzw. seine Auswirkungen sind mir zuvorgekommen. Drastisch spüren wir alle, wie schwierig es ist, „auf Abstand“ zu leben. Sich auf Skype-Sessions, Telefonate, E-Mails oder sonstige, oft sehr kreative Zeichen der Solidarität zu beschränken, ist derzeit äußerst sinnvoll und notwendig. Dauerhaft können sie den direkten Kontakt jedoch nicht ersetzen. Denn wir alle möchten Freunde treffen, unbeschwert einkaufen gehen, bummeln, ins Theater, ins Kino und sogar in die Schule gehen, ein Hochzeitsfest mit vielen Gästen feiern oder jemandem bei einer Beerdigung die letzte Ehre erweisen. All das sind zutiefst menschliche Bedürfnisse. Sie geben Halt und bilden ein Fundament für den Zusammenhalt unserer sozialen Gemeinschaft. Sie sind ein sehr bedeutsamer Teil unseres gesunden Lebens. Sie zeigen uns, wie sehr wir Menschen trotz Streben nach Selbstverwirklichung und Freiheit dennoch aufeinander angewiesen sind.

SICH BE-HAND-ELN (LASSEN)

Sobald die Einschränkungen durch Covid-19 aufgehoben sind, können wir uns wieder so viel und so oft begegnen, wie wir wollen. Zumindest die meisten von uns Gesunden. Schwer kranke Menschen haben generell oft nur wenige Außenkontakte, daher fehlen ihnen viele dieser „banalen“ Alltagsrituale. Wenn alles weh

tut, wenn Übelkeit und sonstige Symptome oder ein verändertes Körperbild (Gewichtsverlust, Wunden) alle Kräfte rauben, dann ist es verständlich, dass sich sogar vertrauliche Berührungen auf ein Minimum reduzieren. Die Patient*innen selbst sind dazu oft nicht mehr in der Lage, An- und Zugehörige halten sich aus Vorsicht, Rücksicht und Respekt zurück. Nicht selten entsteht dadurch ein Gefühl der Leere, ja sogar der Minderwertigkeit bei allen Beteiligten. Gerade dann braucht es Mut, jemanden zu berühren oder selbst berührt zu werden, dabei ist es ein gutes Mittel, miteinander in Kontakt zu kommen. Wir sollten uns trauen, uns anzufassen, zu fühlen und zu spüren, uns zu behandeln. Einreibungen, Massagen oder sonstiger Hautkontakt drücken unsere Empathie aus. Wenn wir uns mit Anteilnahme, Aufmerksamkeit und Gegenwärtigkeit berühren, so be-greifen wir uns.

BERÜHRUNG STIMULIERT WACHSTUM

Der sensorische Sinn umfasst die gesamte, knapp zwei Quadratmeter große Haut mit ihren vielen Millionen feinen Nerven und Rezeptoren. Diese senden laufend wesentlich mehr Informationen an das Gehirn als Augen oder Ohren. Durch Anfassen, Fühlen oder Tasten wird eine Kaskade biochemischer und neurophysiologischer Prozesse ausgelöst. Die Haut bildet also neben dem physikalischen Schutzmantel auch die Schnittstelle zwischen Immunsystem, Nerven und Psyche. Dies beginnt schon lange vor unserer Geburt. Bereits in der sechsten Schwangerschaftswoche reagiert ein Ungeborenes auf Berührung, es wird dadurch zum Wachstum stimuliert. Anders als bei den anderen Sinnesorganen ist ein Leben ohne Tastsinn nicht möglich, bisher ist noch kein Mensch ohne Tastsinn geboren worden. Ebenso ist es nicht denkbar, ohne diesen zu sterben. Berührungen sind somit überlebenswichtig.

Ohne ein adäquates Maß an Kontaktaufnahme gibt es kein neuronales oder körperlich-zelluläres Wachstum. Sind die Berührungen angenehm, kommt es zusätzlich noch zur Ausschüttung von Botenstoffen, die das Wohlbefinden stärken (zum Beispiel die „Glückshormone“ Dopamin und Serotonin). Zudem wird das Hormon Oxytocin freigesetzt, das ein Bindungsgefühl zwischen den sich berührenden Menschen bewirkt.

DURCH DEN TASTSINN SIND WIR AM LÄNGSTEN ERREICHBAR

Der Mensch ist ein Beziehungswesen. Das bedeutet, er kann für sich allein nicht existieren. Zuwendung und Berührung sind daher für uns alle essenziell. Der Tastsinn gehört somit zu den elementarsten Sinnesindrücken, er ist bei uns Menschen nicht nur sehr früh entwickelt, wir sind durch ihn auch am längsten erreichbar, selbst wenn die Wahrnehmung stark beeinträchtigt ist. Die für schwer kranke und sterbende Menschen so wichtige Schutzerfahrung, ein Halt- und Geborgenheitsgefühl, kann durch Berührung relativ „einfach“ und direkt von Mensch zu Mensch vermittelt werden. Eine spezielle Ausbildung ist dafür nicht nötig. Achtsamkeit, Empathie und die Bereitschaft, andere zu berühren und sich auf sie einzulassen, reichen vollkommen aus. Zusätzlich zu den taktil-haptischen Berührungen können wir die vielfältigen anderen Möglichkeiten nutzen, miteinander in Kontakt zu treten. Es muss nicht immer durch die Haut gehen, damit es unter die Haut geht! Wir Menschen spüren es, wenn uns jemand ansieht, wenn jemand „da“ ist oder an uns denkt – dafür muss er/sie nicht immer im selben Raum sein. Vielleicht hat uns Corona auf Ideen gebracht, die wir nun auch unabhängig davon anwenden können. Nutzen wir die vielen Möglichkeiten!



BEWEGTES IN BEWEGTEN ZEIT

„Derzeit gibt es vieles, was mich traurig macht. Die Verbundenheit der Menschen schenkt mir aber große Hoffnung.“

Sabine Hosp,
Regionalbeauftragte Oberland und ehrenamtliche Hospizbegleiterin



Auch unsere vielen ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen stehen derzeit vor besonderen Herausforderungen. Sie können nicht wie gewohnt in direkten Kontakt mit Betroffenen und Angehörigen kommen. Viele Ehrenamtliche stoßen dabei emotional fast an ihre Grenzen, denn sie alle spüren, wie sehr der persönliche Kontakt ihnen und den Menschen, die sie begleiten, fehlt. Ein Händedruck, ein Lächeln, ein Blick, ein Spaziergang, gemeinsam Kaffee trinken, miteinander lachen und vieles mehr. Sie selbst spüren diese Ohnmacht, und das darf auch sein.

OHNMACHT AUSHALTEN

In dieser Ausnahmesituation wird für uns auch sichtbar, wie viele Menschen in ihrer Kommunikation eingeschränkt sind und zudem keine oder nur sehr wenige soziale Kontakte haben. Eine Ehrenamtliche erzählte mir von einer hochbetagten Dame, die nicht verbal und auch nicht über Medien kommunizieren kann. Zudem hat sie keine Angehörigen mehr. Seit Jahren wurde diese Dame von einer ehrenamtlichen Hospizbegleiterin im Wohn- und Pflegeheim besucht.



Schon sehr früh in der Coronakrise haben viele ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen begonnen, Mundschutzmasks zu nähen.

Das ist derzeit aber nicht erlaubt. Diese Ohnmacht gilt es auszuhalten und zu betrauern.

WENN WENIG VIEL IST

Zum Glück gibt es aber gerade heute viele Möglichkeiten, in Verbindung zu bleiben. Eine ehrenamtliche Hospizbegleiterin telefoniert regelmäßig mit Frau M., deren Mann erst vor kurzem gestorben ist. Außerdem schaut sie auf dessen Grab und achtet darauf, dass eine Kerze brennt. Unsere Hospizbegleiter*innen sind kreativ und einfallreich. Eine handgeschriebene Karte mit einem kleinen Geschenk, vor der Haustür eines älteren Herren abgestellt, erfreut Herz und Gemüt. Eine andere Ehrenamtliche übernimmt gerade in ihrer Wohnsiedlung die wöchentliche Online-Lebensmittelbestellung im örtlichen Geschäft für die Nachbarn. Viele engagieren sich in den Dörfern, Nachbarschaften, backen Brot und kochen für andere oder winken ihnen aus der Distanz zu. So könnte ich noch von vielen Situationen erzählen, die mich bewegen. Es ist schön, diese Verbundenheit zu erleben. Es berührt mich, dass so wenig so viel sein kann!

**Informationsabende zur Ausbildung
„Ehrenamtliche Hospizbegleitung“
ab Oktober 2020 finden an folgenden
Terminen statt:**

Mittwoch, 1. Juli 2020, 19–21 Uhr
Freitag, 3. Juli 2020, 19–21 Uhr
Haus der Begegnung, Rennweg 12, Innsbruck



VERANSTALTUNGEN

BENEFIKONZERT IM HAUS DER MUSIK

Findling, „Iatz“

Die Verbindungen zwischen der Dialektgruppe „Findling“ und der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft sind vielfältig. In ihren Liedtexten findet sich vieles, was mit der Haltung der Hospizbewegung korrespondiert: die inhaltliche Tiefe, die Thematisierung der Grenzen des Lebens und der Fokus auf das Wesentliche. Die Musiker spielen und singen selbst komponierte Lieder in Tiroler Mundart. Instrumenten der klassischen Volksmusik entlocken sie Klänge, die an Pop, Folk und Liedermachertum erinnern. Den roten Faden durch die Musik von Findling bilden die tiefgründigen Texte in Tiroler Mundart.

Termin:

25. September 2020, 20 Uhr

Haus der Musik, Universitätsstraße 1, Innsbruck

Preise: 15 bis 35 Euro

Kartenverkauf: Im Haus der Musik oder online
www.haus-der-musik-innsbruck.at

BUCHTIPP

HINTER DEM HORIZONT

Das neue Buch von Petra Hillebrand, Sozialarbeiterin in der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, enthält Kurzgeschichten und Impulstexte für Abschied, Tod und Trauer.



Der Tod eines lieben Menschen ist ein einschneidendes Ereignis im Leben der Hinterbliebenen, aber kein Ende, vielmehr der Start in eine neue Art der Beziehung und des Miteinanders. Diese Erfahrung der Autorin im Umgang mit Sterbenden und Trauernden atmen auch die Geschichten und Gedichte, die sie in diesem Buch zusammengestellt hat. Die Texte nehmen die Menschen in ihrer Trauer ernst, lassen ihnen Zeit und geben keine vorschnellen Antworten. Aber sie lassen weiter blicken und erahnen, dass die Wirklichkeit nicht am sichtbaren und erfahrbaren Horizont abbricht.

Die zarten farbigen Illustrationen der Autorin ergänzen den Geschenkband, der sich sowohl als stimmungsvoller und einfühlsamer Zuspruch für trauernde Freunde oder Angehörige eignet als auch eine vielseitige Textsammlung für Trauerbegleiter und zur Vorbereitung von Begräbnissen und Trauerfeiern bietet.

HOCHZEIT IM HOSPIZ

Anfang des Jahres kam eine noch sehr junge Frau zu uns ins Hospizhaus nach Hall, um ein Zimmer auf unserer Palliativstation zu beziehen. Schön war, dass in den darauffolgenden Tagen viele junge Familien mit ihren Kindern ins Hospizhaus kamen – das pure Leben. Christiane hatte Krebs. Sie und ihr Partner Christoph wussten, dass sie nicht mehr lange leben würde. Trotzdem wollten sie noch heiraten. „Ich wollte noch ein Zeichen setzen“, erzählt Christoph: „Wir waren seit 19 Jahren ein Paar. Hin und wieder hatten wir über die Hochzeit gesprochen. Jetzt wollte ich mit Christiane noch ein Fest feiern.“ Weil es Christiane zusehends schlechter ging, musste alles sehr schnell gehen. „Am Freitag haben wir entschieden, dass wir am nächsten Tag heiraten werden“, erinnert sich Christoph.

ES IST WAS ES IST

Eine Freundin von Christiane kennt Innsbrucks Bürgermeister Georg Willi. So kam es, dass er am 1. Februar 2020 Christoph und Christiane in ihrem Zimmer im Hospizhaus standesamtlich traute. Auf dem Weg ins Hospizhaus zur Trauung fragte er sich ein wenig bang, wie er diese Situation wohl meistern würde: „Mit einigen Tränen“, meint Georg Willi.

„Es war“, so Georg Willi, „eine besonders berührende Feier. Da stand eine bildhübsche junge Frau vor mir und ich wusste, dass sie nicht mehr lange leben wird. In dieser Situation die richtigen Worte zu finden, war schwierig.“ Erich Frieds Gedicht „Was es ist“ half ihm über die Wortlosigkeit hinweg.

EIN LETZTES GEMEINSAMES FEST

In der Kapelle des Hospizhauses fand die kirchliche Hochzeit statt und im Anschluss feierte die Familie im Hospizcafé das Hochzeitsfest. Die Hilfe der ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen trug viel zum Gelingen dieser besonderen Hochzeit bei. „Trotz der traurigen Begleitumstände hat die Freude über die Hochzeit bei allen – und besonders bei Christiane – überwogen“, meint Christoph. „Es war schön, dass die ganze Familie zusammengekommen ist und gemeinsam gefeiert hat.“ Christiane ist am 6. Februar 2020 auf der Hospiz- und Palliativstation verstorben.



Christiane und Christoph bei ihrer Hochzeit in der Kapelle im Hospizhaus



Was es ist

Es ist Unsinn
sagt die Vernunft
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Es ist Unglück
sagt die Berechnung
Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst
Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Es ist lächerlich
sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Erich Fried