



Hospizarbeit
REGION WOLFSBURG

*Dem Sterben
ein Zuhause geben*

Hospizbrief

Ausgabe 1 | 2023



In der Trauer
nicht allein

Titelthema



**Hospiz und
Trauerarbeit**

→ Seite 3

Aus der Trostinsel



**Ort für trauernde
Kinder**

→ Seite 12

Aus dem Ehrenamt



**Kunsttherapie
im Hospiz**

→ Seite 23

Inhalt

Titelthema

Hospiz und Trauerarbeit

Trauerangebote im Hospiz: In der Lebenskrise nicht allein	3
Was ist Trauer eigentlich? Warum ist Trauern wichtig? Wertvolle Erinnerungen bewahren und schützen	4
Trauerangebote im Hospiz	6
Es gibt wieder ein Trauercafé	6
Der Trauer kreativ begegnen	6
Trauergruppe Engelskinder	7
Trauerspaziergang	8
Trauergruppe für verwaiste Eltern	8
Trauer in anderen Kulturen und Religionen Den Verstorbenen auf seiner letzten Reise begleiten	9
Trauer im Wandel der Zeit	10
Treffpunkt Trostinsel: Geschützter Ort für trauernde Kinder	12
Neues aus der Trostinsel: Neulich in der Jugendtrauergruppe	14
TrostAnker-Gruppe	14
Caro	15
Swiffer und Caro	15
Einzelbegleitung	15
Aussagen von TrostAnker-Kindern	15
Rita Rosner (Psychologin): Anhaltende Trauerstörung: Was ist das und was hilft?	16
Hilfe bei anhaltender Trauerstörung: Täglich quälende Sehnsucht nach dem Verstorbenen	17
Lesetipps: Trost für die Seele	18

Aus dem Hospizhaus

Das Team der Pflegedienstleitung: „Hospiz ist mehr als ein Arbeitgeber“	20
Bewerberpostkarten - Aktion: Jobs im Hospiz	21
Simon Mahmudi: Aus dem Iran in unser Hospizhaus	22
Kunsttherapie im Hospiz? Auf jeden Fall! Lebensspuren auf Papier	23

Eine ganz besondere Freundschaft: Ein Stern am Himmel	24
Neu im Team:	25

Aus dem Hospizverein

Eine Ausstellung über das Leben und seine Endlichkeit: „Was ist gutes Sterben?“	26
Spenden: Hospiz sagt: Danke!	28

Trauer und Trostinsel

Tag der Kinderhospizarbeit: Einkaufstaschen aus alten Werbebannern	31
Weltgedenktag für verstorbene Kinder – Gottesdienst in der Heilig-Geist-Kirche: Was bleibt ist LICHT!	32
Schülerin Finja Fischer: Rede zum Thema Hoffnung im Hospiz: „Auf dem Flug in das Ungewisse“	34
Tolles Erlebnis für Trostinsel-Kinder: Mit dem Quad auf Abenteuerfahrt	35

Aus dem Ehrenamt

Ehrenamtliche im Porträt: Hospiz hat Namen und Gesichter	36
Info-Treffen für Landfrauen aus Vorsfelde und Hasenwinkel: Hospiz - ein Zuhause für Körper, Geist und Seele	38
Sonderaktion für das Hospiz: Traktoren-Lichterfahrt	39

Und sonst noch ...

Im Gespräch: Ulrich Lincoln, Propst der Propstei Vorsfelde „Wieviel Mut haben wir über das Sterben zu reden?“	40
Bestattungsrituale in anderen Kulturen: Beispiel Islam Der Tote ruht mit Blick gen Mekka	42
Herman van Veen: Der letzte Tanz	44
Buchbesprechung: Ralph Caspers: Wenn Papa jetzt tot ist, muss er dann sterben?	46
Zu guter Letzt	47
Impressum	48
Spenden für das Hospiz	48

Trauerangebote im Hospiz:

In der Lebenskrise nicht allein

„Nichts ist mehr so, wie es war.“ Das ist ein Satz, den man oft von Trauernden hört. Der Verlust eines geliebten Menschen gleicht einem Erdbeben der höchsten Skala. Daher gehört die Trauerarbeit zu den Säulen der Hospizarbeit in Wolfsburg. „Sterbende und die ihnen Nahestehenden sollen in der Zeit des Abschieds und der Trauer unterstützt und begleitet werden“ - so steht es in der Präambel der Satzung des Hospizvereins Region Wolfsburg e.V.

Trauer ist eine natürliche und gesunde Reaktion auf einen Verlust. Sie hilft uns, diesen Schmerz zu bewältigen und einen Weg zu finden, ohne den geliebten Menschen weiterzuleben.

Nach dem Verlust ist es für Trauernde nicht einfach, wieder in so etwas wie „den Alltag“ zurückzufinden. Wer einen lieben Menschen verliert, verliert einen Teil von sich selbst. Vieles scheint sinnlos, das Leben gerät aus den Fugen. Manche Freunde wenden sich von den Trauernden ab. Sie fühlen sich hilflos und verunsichert: Wie geht man mit einem Menschen um, der so tief traurig ist? Auch wollen manche Menschen nicht an Verluste und Veränderungen im eigenen Leben erinnert werden. Sie wünschen, dass man bald wieder „funktioniert“.

Trotz aller Hilfe und Unterstützung kann bei Trauernden das Gefühl entstehen, alleine gelassen oder unverstanden zu sein. Manche befürchten vielleicht auch, ihr nahes Umfeld zu sehr mit ihren intensiven Sorgen und Ängsten zu belasten, sie ziehen sich in ihrer Trauer zurück.

Trauernde sollen und dürfen sich Zeit nehmen, um einen Weg aus ihrer Trauer zu finden und mit der Trauer zu leben. Sie haben ein Recht auf ihre Trauer, sie dürfen ihre Trauer zeigen.

Dabei kann es geschehen, dass ein Trauerprozess länger anhält, als es in unserer Gesellschaft als üblich angesehen wird. Die Antwort einer Witwe, auf die Bemerkung,



dass sie ja immer noch trauere, lautete: „Ja, er ist ja auch immer noch tot.“

In diesem Heft widmen wir uns ausführlich dem Thema der Trauerarbeit. Wir stellen die Frage, was ist eigentlich Trauer, wie hat sich Trauer im Laufe der Jahrzehnte verändert, wann wird Trauer zur Krankheit? Den Schwerpunkt des Heftes bilden aber die Angebote, die das Hospiz in Wolfsburg für trauernde Menschen bereithält.

Die Hospizarbeit kümmert sich nicht nur um den Sterbenden, sie bietet Trauernden verschiedene Möglichkeiten an, sich in Gemeinschaft gleich Betroffener zu erleben und auszutauschen. Ehrenamtliche ausgebildete Trauerbegleiterinnen stehen Betroffenen für Gespräche und Beratung zur Seite. Es ist kostbar, in der „Lebenskrise“ nicht alleine zu sein.

Wer einen lieben Menschen verliert, verliert einen Teil von sich selbst.

Die Redaktion

Was ist Trauer eigentlich? Warum ist Trauern wichtig?

Wertvolle Erinnerungen bewahren und schützen

Wenn wir uns dem Thema Trauer widmen und versuchen wollen sie zu beschreiben, zu definieren, dann stehen wir vor einem fast unmöglichen Unterfangen. Trauer hat so viele Facetten. Sie kann uns in jedem Lebensalter treffen, kann uns mit ihrer Gefühlsgewalt umhauen, aus der Bahn werfen und Fragen in uns aufwerfen, die wir so nicht erwartet haben. Trauer ist einfach da. Trauer kommt und geht wie sie will. Trauer gehört zum Leben und Trauer bereichert auch das Leben. Ohne Trauer keine Freude, oder umgekehrt?

Kaleidoskop des Trauerns:



„Kaleidoskop des Trauerns“ nach einem Modell der Trauerbegleiterin Chris Paul.

In vielen Gesprächen mit Trauernden erleben wir wie der Verlust eines lieben nahen Angehörigen das bisherige Weltgefüge eines Menschen komplett zerstören kann. Die Gefühle spielen Achterbahn und lassen einen ohnmächtig, hilflos, minderwertig und leer zurück. Häufig kommen auch Schuldgefühle hinzu, etwas versäumt oder unterlassen zu haben. Und Gefühle wie Wut, Zorn, Hass gibt es auch, werden aber nicht immer eingestanden. Manche Menschen können ihren Alltag nach einem Verlust nicht mehr bewältigen, alles ist egal, sie fangen an sich zu vernachlässigen. Das kann so weit gehen,

dass auch Krankheitssymptome beschrieben werden wie Herzrasen, Schlafstörungen, Muskelschwäche und vieles mehr.

Wenn das gemeinsame Leben endet, dann endet auch der gemeinsame Lebensentwurf. Das ist für viele unvorstellbar. Damit Trauernde für sich wieder einen neuen Lebensplan entwerfen können, braucht es natürlich Zeit. Aber genauso wichtig ist es, dass der Verstorbene einen Platz im Leben der Hinterbliebenen erhält. Erinnerungen sollen bewahrt und das bisherige Leben gewürdigt werden.

In der Literatur und in der Wissenschaft findet man verschiedene Trauermodelle, die versuchen den Prozess des Trauerns zu erklären. Eine renommierte Trauerbegleiterin ist Chris Paul.

Anders als in den Modellen mit Trauerphasen und Traueraufgaben geht Chris Paul in ihrem ganzheitlichen Modell „Kaleidoskop des Trauerns“ davon aus, dass alle Facetten des Trauerweges stets gemeinsam vorhanden sind. Aber nicht alle sind immer gleich sichtbar. Sie mischen sich immer wieder neu und können behindern oder unterstützen. Paul ordnet den sechs Facetten verschiedene Farben zu. Orange steht für „Überleben“; Dunkelgrau steht für die „Wirklichkeit“; kräftiges Rosa für „Gefühle“; Grün für „Sich anpassen“; leuchtendes Gelb für „Verbunden bleiben“ und Blau für „Einordnen“. Ihre Facetten sind nah am Erleben der Trauern-

den und verdeutlichen anschaulich, wie sich Trauer anfühlt, entwickelt und wie auch die Bewältigung gelingen kann. Wer mehr darüber erfahren möchte:

<https://trauerkaleidoskop.de/modell-trauerkaleidoskop-kaleidoskop-des-trauerns-chris-paul/>

Chris Paul ist auch auf Youtube zu finden.

Bewältigungsstrategien und Trauerangebote

Trauer gehört zum Leben dazu und ist sozusagen ein angeborenes Bewältigungsformat, um mit dem Verlust eines lieben Menschen zurecht zu kommen. Viele Menschen bewältigen diesen Schmerz mit Hilfe verschiedener Strategien: ablenken, in die Natur gehen, viel arbeiten, sich zurückziehen, verstummen, beten, laute Musik, Alkohol, Sport, für Andere da sein und, und, und.

Auch Rituale helfen in der Zeit der Trauer. Die Trauerzeit kann eine Schutzzeit sein. Früher war die schwarze Kleidung Ausdruck von in-Trauer-sein und hat den Trauernden Zeit gegeben. Heutzutage werden manchmal die „Farben des Lebens“ angezogen oder die Lieblingsfarbe des Verstorbenen, um damit die Trauer, aber auch die Verbundenheit und die Erinnerungen an den Verstorbenen zu pflegen. Ein Foto aufstellen, eine Kerze anzünden, zum Friedhof gehen, das gemeinsame Hobby weiterpflegen oder einen Baum pflanzen, ein Schmuckstück des Verstorbenen tragen, all das können Rituale sein, die im Alltag helfen den Verlust zu bewältigen.

Manche Menschen kommen in der Zeit der Trauer nicht gut alleine zurecht. Sie brauchen jemanden, der ihnen zuhören kann, immer wieder. Sie brauchen jemanden, der ihnen zur Seite steht.

In der Hospizarbeit Wolfsburg gehört die Trauerbegleitung von Anfang an zu den Aufgaben der ehrenamtlichen Begleiter*innen. Wenn man einen Menschen beim Sterben begleitet hat, möchte man den Angehörigen auch beim Abschied beistehen. Wie lange die ehrenamtliche Sterbebegleiterin dann noch Kontakt zu den Angehörigen hält, liegt zum Teil in ihrem eigenen Ermessen und wird mit der Koordinatorin und den Angehörigen

abgestimmt. Trauernde können sich auch später an die Hospizarbeit wenden, wenn sie merken, dass sie allein oder in ihrer Familie mit der Trauer nicht zurechtkommen oder die Trauer in ihrem Alltag einfach keinen Platz findet.

Verschiedene Angebote der Trauerbegleitung haben sich insbesondere durch die Coronapandemie neu entwickelt. Sie alle werden ehrenamtlich geleitet. Die Nachfrage ist hoch und nicht immer gibt es für jeden gleich das passende Trauerangebot. Wer Interesse an einem Angebot hat, meldet sich bei der Hospizarbeit in Wolfsburg an.

- Trauercafé
- Trauer-Spaziergänge
- Trauergesprächskreise
- Der Trauer kreativ begegnen
- Kochen für trauernde Männer
- Verwaiste Elterngruppe

Auch andere Institutionen in Wolfsburg bieten Trauerangebote an, z.B. KISS, die FABI oder Kirchengemeinden.

Wir finden es wichtig, die Trauer zuzulassen und sich Raum und Zeit dafür zu nehmen. Niemand trauert „falsch“. Das Trauern, also das Tun in der Trauer, ist ein aktiver Prozess. Je bewusster wir uns diesen Prozess machen, umso mehr lernen wir auch über uns selbst, über das Leben und über die Endlichkeit.

Brigitte Werner

Weitere Quelle:

<https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/trauer/artikel/>

Trauerangebote im Hospiz

Es gibt wieder ein Trauercafé

Als wichtigen Baustein in der Trauerbegleitung gibt es nach langer Pause, bedingt durch die Corona-Pandemie, wieder ein Trauercafé der Wolfsburger Hospizarbeit. Das „Café“ öffnet einmal im Monat in der Michaelisgemeinde in Fallersleben.

Pastorin Pusch-Heidrich von der Michaelisgemeinde in Fallersleben hat uns dies durch ihre freundliche Einladung in einem sehr gut geeigneten Raum des Gemeindehauses ermöglicht. Dafür ganz herzlichen Dank.

Als unser Team, bestehend aus Renate Soffner, Doris Siegel und Marlies Wasseveld, am 6. Februar den freundlichen Raum des Gemeindehauses betritt, leuchten uns aus vielen Vasen wunderschöne Tulpen entgegen. Das ist insofern ein beson-

ders schönes Zeichen, gewesen, weil wir für unser erstes Café die Geschichte „Vom alten Gärtner und der Tulpenzwiebel“ gewählt haben. In dieser Geschichte, die eine wun-

derbare Metapher darstellt, geht es darum, dass die Wandlung aus dem Dunkel ans Licht von schmerzhaften Prozessen begleitet wird.

Nach vielen Telefongesprächen im Vorfeld mit Trauernden, die auf der langen Warteliste zur Teilnahme an einem Trauercafé gestanden haben, können wir beim ersten Treff acht Gäste begrüßen. „Wir möchten mit unserem ‚Café‘ den Menschen einen Ort für ihre Trauer anbieten“, sagt stellvertretend für das Team Marlies Wasseveld. „Die Trauernden suchen nach einem neuen Alltag ohne den geliebten Verstorbenen. Wir möchten sie auf diesem Weg ein Stück weit begleiten.“

Nach dem Begrüßungs- und Vorstellungsritual sind wir bei Kaffee, Tee und Kuchen schnell in gute Gespräche gekommen. Als Schlusspunkt, nach rasch vergangenen zwei Stunden, haben wir unsere Gäste mit einem kleinen Geschenk - eine Tulpenzwiebel - verabschiedet.

Das Trauercafé-Team



Das Trauercafé-Team:
Renate Soffner, Doris
Siegel und Marlies
Wasseveld

Der Trauer kreativ begegnen

Durch Kreativität kann einem Verstorbenen ein neuer Platz im Leben gegeben werden. Dadurch leistet man ein Stück Trauer- und Erinnerungsarbeit. Auch eine versäumte Mitwirkung bei einer Trauerfeier und Beerdigung kann so nachträglich aufgearbeitet werden.

Deshalb ist aus einer Fortbildung zum Thema Trauerbegleitung von Erwachsenen die Idee entstanden, zusätzlich zu den anderen Trauerangeboten ein Kreativangebot in der Erwachsenentrauerbegleitung zu etablieren.

Geleitet wird dieses Projekt von Rita Kern und Sonja Hase.

Im vergangenen Herbst haben die Beiden ihre Idee mit vier Teilnehmerinnen gestartet. Bei

dieser ersten Zusammenkunft sind Teelichtwürfel nach eigenen Vorstellungen gestaltet worden, die als Ritual für die verstorbene Person angezündet werden können. Die Teilnehmerinnen beim zweiten Treffen gestalten ein Erinnerungsbuch, das in Eigenregie weitergeführt werden kann. Das dritte Zusammenkommen hat die sogenannten L(i)ebensbriefe, ein Projekt der Kunstpädagogin Marielle Seitz, zum Thema. Diese Briefe werden auf einer für Blinde entwickelten Spezialfolie an Menschen, die nicht mehr auf Erden sind, geschrieben. Für das vierte Beisammensein wünschen sich die Beteiligten, Steine, Weihnachtskugeln, Holzsterne und -herzen zu gestalten. Diesem Wunsch haben wir entsprochen und es sind wunderschöne kleine Erinnerungs-Kunstwerke entstanden, die



zuhause und auf dem Friedhof würdige Plätze bekommen werden.

Jedes dieser Treffen ist eine tolle Mischung aus gemeinsamem kreativen Tun und gutem Gesprächsaustausch. Deshalb ist das Projekt „Der Trauer kreativ begegnen“ im Februar in eine neue Runde gestartet.

Sonja Hase / Rita Kern



Trauergruppe Engelskinder

„Beim Tod eines Kindes wird ein Stein in den Teich unseres Lebens geworfen. Das Wasser kräuselt sich in alle Richtungen, nichts bleibt ausgespart. Wenn du ein Kind verlierst, erleidest du viele Verluste. Du verlierst ein Stück von Dir, du verlierst eine Illusion, deinen Lebenssinn und deine Lebensvorhersagbarkeit. Die Ordnung deines Universums gerät durcheinander. Und du verlierst deine Zukunft.“

Barbara D. Rosof (Wenn ein Kind stirbt, 1998)

In unserer Gesellschaft ist das Thema Tod und Trauer weitgehend tabuisiert. Für viele Trauernden stellt sich dann oft die Frage, wie sie im privaten und öffentlichen Raum mit ihrer Trauer umgehen sollen. Angehörigen, Freunden, Nachbarn usw. fehlen oft einfach die Vorbilder, Rituale und Bräuche. Zum Teil mangelt auch das Verständnis, wie man auf die Trauernden zugehen soll. Das führt oft dazu, dass sich die Betroffenen alleine, unverstanden und isoliert fühlen.

Die Trauergruppe „Engelskinder“ wird im November 2021 gegründet. Für die ersten zehn Treffen als geschlossene Trauergruppe. Danach haben sich alle Beteiligten dafür ausgesprochen, die Gruppe zu öffnen. Zur Zeit treffen wir uns alle vier Wochen im Mehrgenerationenhaus am Hansaplatz, um uns gemeinsam auszutauschen. Bei den Gesprächen geht es zum Beispiel um gemachte Erfahrungen, um Fragen und Wünsche, aber

auch um die alltäglichen Anforderungen, die sich uns stellen. Wir besuchen gemeinsam die Grabstätten, gehen spazieren, basteln und kochen zusammen. Das ganze findet in einem geschützten Rahmen statt.

Niemand sollte mit seinem Schmerz und seiner Trauer alleine gelassen werden.

Gisela Appel und Dennis Dörge



„Wenn ein Kind stirbt, verlierst Du ein Stück von Dir“

Trauerspaziergang

Ein neues Angebot für trauernde Erwachsene, die die Natur wertschätzen und sich gerne in ihr aufhalten, startet im Juli 2022 erstmalig mit acht Teilnehmenden: der Trauerspaziergang.



Alle haben den Verlust des Partners vor zwei bis acht Monaten erlebt. Nicht alle sind im Hospiz verstorben. Spazierengehen ist Bewegung, bedeutet den Stillstand zu überwinden, sich auf den Weg machen und Schritt für Schritt Neues zu entdecken. Also in der Gruppe „wieder laufen lernen“.

Die Natur weist auf den ewigen Kreislauf des Werdens und Vergehens hin. Die Trauerspaziergänger erleben, dass sie ein Teil dieser Natur sind.

Die Trauerbegleiterinnen hören zu und regen Themen an. Dadurch entsteht schnell ein gutes Miteinander in der Gruppe, die ganz zufällig zusammengefunden hat. Es besteht der Wunsch, eine Whats-app-Gruppe zu gründen, um so den Zusammenhalt auch außerhalb der Treffen zu pflegen und zu stabilisieren.

Ende Februar ist der letzte Spaziergang gewesen. Dazu hat sich die Gruppe zu einer Alpaka-Wanderung in Braunschweig getroffen. Die Betreiberinnen des Alpaka-Dorfes haben die Gruppe eingeladen. Der Kontakt zu den Tieren und die Verantwortung für sie sind - obwohl bei schlechtestem Wetter - ein besonders freundvolles Erlebnis.

Die Gruppe bleibt auch weiterhin in Eigenregie in Kontakt. Das spricht für den Erfolg des Angebots.

**Edeltraud Haupt / Hanne Leitzke /
Heike Frehse**

Trauergruppe für verwaiste Eltern

In dieser Trauergruppe haben sich Eltern gefunden, die alle das gleiche furchtbare Schicksal erlebt haben: Sie haben ein Kind verloren!

Trauer ist nicht gleich Trauer - jeder Mensch trauert anders: Jeder so, wie es sein persönliches Schicksal erfordert. Daher spielen viele Aspekte (Todesursache, das soziale Umfeld, die Art des Abschieds) für den persönlichen Trauerprozess eine entscheidende Rolle. Und dennoch haben die Teilnehmer häufig dieselben Fragen und müssen die gleichen Herausforderungen meistern. In unserer Trauergruppe können alle sicher sein, dass die anderen in der Gruppe den Schmerz verstehen. Es erfolgt ein gemeinsamer Austausch.

Teil dieser Gemeinschaft zu sein, gibt Kraft. Es tut gut, sich nicht so alleine zu fühlen.

Hier wird sich gegenseitig unterstützt und es werden Ideen ausgetauscht, wie man zum Beispiel auf das Unverständnis der eigenen Trauerart im persönlichen Umfeld sowie in der Gesellschaft reagieren kann. Durch das echte Verständnis in der Gruppe ist es oft erst möglich, das eigene Handeln zu verstehen. Des Weiteren helfen gemeinsame Aktionen wie Bastelarbeiten oder Kochabende mit der Umfassbarkeit des Todes des geliebten Kindes umzugehen.

Wir sind füreinander da!

Siggi Blicke
Mitglied der Trauergruppe

Trauer in anderen Kulturen und Religionen

Den Verstorbenen auf seiner letzten Reise begleiten

Das Gefühl der Trauer kennt jede Kultur. In Ländern außerhalb von Europa gibt es viele unterschiedliche Bräuche und Traditionen, wenn es darum geht, Trauer zu zeigen. Hier sind einige Beispiele:

In asiatischen Ländern wie China, Japan und Korea gibt es häufig spirituelle Zeremonien, die helfen sollen, den Verstorbenen in den nächsten Lebenszyklus zu begleiten. In China werden beispielsweise Papiergeld, Papierkleidung und Papiergeräte für den Verstorbenen verbrannt, um ihn auf seiner Reise ins Jenseits zu unterstützen. Japan pflegt eine lange Tradition des buddhistischen Begräbnisses, bei dem Familie und Freunde gemeinsam beten, klagen und Opfergaben darbringen.

In afrikanischen Ländern wie Nigeria, Ghana und Kenia ist es üblich, Trauerfeiern als Gemeinschaftsereignisse zu begehen. Familien und Freunde kommen zusammen, um gemeinsam zu singen, zu tanzen und zu erzählen, um die Erinnerung an den Verstorbenen zu ehren. In manchen Ländern spielen Trauernde auch ein Trommelkonzert, um den Verstorbenen auf seiner Reise ins Jenseits zu begleiten.

In Lateinamerika, insbesondere in Ländern wie Mexiko, Kolumbien und Brasilien, haben Trauerfeiern oft einen fröhlichen und feierlichen Charakter. Die Menschen kommen zusammen, um gemeinsam zu singen, zu tanzen und zu feiern, um das Leben des Verstorbenen zu würdigen. In Mexiko werden bei Beerdigungen bunte Blumenkränze und stimmungsvolle Mariachi-Bands eingesetzt. In den USA und anderen Ländern in Nord- und Südamerika finden ähnlich wie bei uns

häufig Beerdigungen und Gedenkfeiern statt, bei denen Freunde und Familie Abschied nehmen und gemeinsam trauern. In manchen Kulturen werden auch symbolische Gegenstände, wie Blumen oder Kerzen, als Zeichen der Trauer verwendet.

Religionen haben ihre eigenen Bräuche und Traditionen, wenn es um Trauer und Bestattung geht.

Im Christentum können Freunde und Familie bei Beerdigungen und Trauerfeiern des Toten gedenken. Die Messe oder ein Gottesdienst ist oft Teil der Zeremonie, bei dem die Bibel gelesen und Gebete gesprochen werden.

Im Islam werden Beerdigungen so schnell wie möglich nach dem Tod durchgeführt. Die Leiche wird in einem weißen Leichentuch begraben, und es ist üblich, dass Freunde und Familie dreimal "Allah Akbar" (Gott ist groß) sagen, während sie an der Grablegung teilnehmen. Es wird auch empfohlen, dass die Trauernden 40 Tage nach dem Tod beten (siehe hierzu auch den Text auf Seite 42)

Im Judentum werden Trauerfeiern als Shiva bezeichnet und dauern in der Regel eine Woche. Während dieser Zeit sitzen die Trauernden zu Hause und empfangen Freunde und Familie, die kommen, um ihnen Trost und Beistand zu bieten. Am siebten Tag findet eine feierliche Zeremonie statt, bei der

Religionen haben ihre eigenen Bräuche und Traditionen, wenn es um Trauer und Bestattung geht.

man Abschied nimmt und an das Leben des Verstorbenen erinnert.

Im Hinduismus ist es üblich, dass Freunde und Familie die Person, die verstorben ist, einäschern. Diese wird dann in einem heiligen Fluss wie dem Ganges verstreut. Es ist auch üblich, dass Trauernde für 13 Tage fasten und an bestimmten Tagen Gebete sprechen, um den Verstorbenen zu ehren.

Im Buddhismus werden Trauerfeiern als buddhistische Zeremonien bezeichnet, bei denen Freunde und Familie zusammenkommen, um für den Verstorbenen zu beten und Abschied zu nehmen. Es ist üblich, dass die Trauernden für 49 Tage meditieren und Gebete sprechen, um den Verstorbenen auf seiner Reise ins Jenseits zu begleiten oder Opfergaben spenden.

Kirsten Hilburg-Ketscher



Trauer im Wandel der Zeit

In unserer Gesellschaft hat sich die Bedeutung der Trauer im Laufe der Jahre verändert. Früher war die Trauer in vielen Kulturen ein öffentlicher und gemeinschaftlicher Prozess, bei dem die Trauernden offen ihre Gefühle zeigten und sich in schwerer Zeit unterstützten. Trauerzeiten waren ein natürlicher Teil des Lebens. Es war üblich, dass Hinterbliebene lange Zeit trauerten und Hilfe von ihrer Gemeinschaft erhielten.

Früher war es üblich, dass Hinterbliebene lange Zeit trauerten

Heute ist die Trauer in vielen Teilen der Welt eher ein privater Prozess, bei dem die Menschen dazu neigen, ihre Gefühle zu verbergen und die Trauer zu verarbeiten, ohne dass es jemand sieht. Trauer wird oft als etwas Tabuisiertes betrachtet, das man möglichst schnell hinter sich lassen sollte. In vielen Arbeitsumgebungen ist es nicht üblich, offen über den Verlust eines geliebten Menschen zu sprechen, und es kann schwierig sein, sich Zeit für Trauer und Verarbeitung zu nehmen.

In westlichen Ländern haben Menschen häufig einen sehr beschäftigten Lebensstil. Das führt dazu, dass Trauer oft einfach „zur Seite geschoben“ wird, um mit dem normalen

Tagesablauf fortzufahren. „Das Leben muss ja weitergehen“, ist ein häufig verwandter Ausspruch.

Dennoch gibt es in bestimmten Gemeinden und Kulturen auch heute noch starke Traditionen der gemeinschaftlichen Trauer und Unterstützung.

Insgesamt hat die Trauer im Laufe der Geschichte viele Veränderungen durchgemacht. Wichtig ist, dass jeder Trauerprozess individuell ist und es keine festen Regeln dafür gibt, wie man trauern sollte. Jeder muss seinen eigenen Weg finden, um mit dem Verlust einer geliebten Person umzugehen.

Im Deutschland des 19. Jahrhunderts bis Mitte des 20. Jahrhunderts war es während der Trauerzeit üblich, dass die Trauernden in dunkle Kleidung gekleidet waren und oft eine Art "Trauerflor" oder eine schwarze Schleife trugen, um ihr Gefühl zu zeigen. Die Menschen hielten die Uhren ab dem Todeszeitpunkt an, legten oft schwarze Tücher auf ihre Spiegel, Möbel und Fenster, um ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen. Viele Witwen kleideten sich bis an ihr Lebensende in schwarz.

Die Trauer um einen verstorbenen Angehörigen war ein gemeinsames Erlebnis, bei dem Freunde und Familie zusammenkamen, um Abschied zu nehmen und Trost zu spenden. Es war üblich, dass die Hinterbliebenen von ihrer Gemeinschaft unterstützt wurden, indem man ihnen bei alltäglichen Aufgaben half und ihnen moralische Stütze gab.

Zu dieser Zeit gab es auch viele Trauertraditionen, die von Kirchengemeinden und anderen religiösen Gruppen praktiziert wurden. Die Menschen legten großen Wert auf das Abschiednehmen von Verstorbenen und so war es üblich, dass sie an Beerdigungen und Gedenkfeiern teilnahmen.

In Deutschland entstand im Laufe des 20. Jahrhunderts ein neues Verständnis von Tod, Sterben und Trauer. Es wurde immer häufiger darauf geachtet, Trauernde möglichst schnell wieder, aktiv ins Leben zurückzuführen. Die Beerdigungen wurden immer mehr zu formellen Veranstaltungen, bei denen oft eher ein Abschied in der Familie im Vordergrund stand, als dass Trauernde Unterstützung und Trost erhielten.

Trotz dieser Veränderungen war Trauer weiterhin ein wichtiger Teil des menschlichen Lebens und es gab viele Trauerrituale, die von religiösen und kulturellen Gruppen praktiziert wurden. Diese Traditionen unterschieden sich jedoch erheblich von denen, die noch im 19. Jahrhundert üblich waren.

Im 21. Jahrhundert ist die Trauer um einen Menschen vielfältiger und individueller geworden. Es gibt keine einheitlichen Regeln oder Konventionen mehr, wie Trauer ausgedrückt werden sollte. Jeder Trauernde kann das auf



seine eigene Art und Weise ausdrücken und verarbeiten.

Viele Menschen tragen heute bei Beerdigungen keine dunkle Kleidung mehr, es ist jedoch noch immer üblich, dass Trauernde Kleidung in gedämpften Farben tragen. Einige legen auch noch ein schwarzes Band oder eine schwarze Schleife an, um ihre Trauer zu zeigen.

Beerdigungen und Gedenkfeiern haben sich im 21. Jahrhundert weiter verändert. Manchmal verfügen Sterbende selbst, wie die Feierlichkeit zu ihrer Bestattung ablaufen sollte.

Es ist heute auch üblich, dass Trauernde aktiv das Abschiedsritual mitgestalten, indem sie z.B. Fotos, Musik oder andere persönliche Gegenstände beitragen. Sie halten eventuell selbst eine Abschiedsrede bei der Beerdigung. Diese Form der Trauerzeremonie ermöglicht es den Trauernden, ihre Gefühle auszudrücken und den Verstorbenen auf ihre eigene Art und Weise zu gedenken.

Online-Gedenkseiten und soziale Netzwerke spielen heutzutage zunehmend eine wichtige Rolle bei der Trauerbewältigung im 21. Jahrhundert. Hier können Trauernde Nachrichten, Fotos und andere Erinnerungen teilen und auch mit anderen Trauernden in Kontakt bleiben.

Es ist wünschenswert, dass unsere Gesellschaft eine offenere Einstellung zur Trauer entwickelt und den Menschen die Zeit und Unterstützung gibt, die sie brauchen, um zu trauern und zu heilen. Nur so kann eine Gesellschaft, in der das Wohl aller Mitglieder im Mittelpunkt steht, funktionieren.

Kirsten Hilburg-Ketscher

Heute gibt es keine einheitlichen Regeln mehr, wie Trauer ausgedrückt werden sollte.

Treffpunkt Trostinsel:

Geschützter Ort für trauernde Kinder

Wenn ein lieber Mensch schwer erkrankt oder verstorben ist, bleibt in der Familie nichts mehr wie zuvor. Trauer und Sorge bestimmen den Alltag. Nicht selten sind die Erwachsenen so belastet, dass sie die Kinder und deren Trauer aus dem Blick verlieren. Fehlende Worte und unverständliche Gesten begünstigen eine Atmosphäre, in der Unsicherheit, Spannung und Ängste entstehen. Hier setzt die Kinder- und Jugendtrauerarbeit Trostinsel an. Sie ist eine Anlaufstelle für trauernde Kinder und deren Familien in der Region Wolfsburg.



Auch Besuche bei Therapiepferden gehören zum Angebot der Trostinsel

Was hilft Kindern mit dem Verlust eines geliebten Menschen umzugehen? Mit welchen Worten erkläre ich meinem Kind, was passiert ist? Kann ich Kindern die Wahrheit zumuten? Welche Rituale helfen beim Abschied? In Familien, in denen ein Angehöriger schwerkrank ist und bald sterben wird oder bereits gestorben ist, tauchen viele Fragen im Umgang mit den Kindern auf. Eltern und Großeltern, aber auch Freunde der Familie sind oft überfordert mit diesen Fragen. Selbst hilflos und untröstlich angesichts des Verlustes eines geliebten Menschen erfinden Erwachsene nicht selten Notlügen oder Ausflüchte, um es den Kindern vermeintlich leichter zu machen.

Manchmal verändern sich Kinder und Jugendliche in ihrem Verhalten. Sie ziehen sich sehr in sich zurück oder werden krank oder sind über-eifrig und wollen nicht noch zusätzlich Kummer bereiten. Die Trostinsel bietet eine „erste Hilfe“ für trauernde Kinder und Jugendliche. Für Eltern und Angehörige, Freunde sowie für Erzieher, Lehrer oder anderen Personen, die mit Kindern arbeiten, ist die Trostinsel ebenso eine unterstützende Adresse.

Der Treffpunkt Trostinsel bietet den Kindern und Jugendlichen einen geschützten Ort, wo auch alle oft rasant wechselnden Gefühle wie Angst, Trauer, Freude Scham und Wut einen Platz haben. Ebenso gibt es hier Raum für Ablenkung und Entspannung: In dieser



Atmosphäre darf gelacht und gealbert werden. Die kindliche Unbeschwertheit ist hier gewünscht.

Die Kinder selbst bestimmen die Möglichkeit des Austausches, ob im Einzelgespräch oder gemeinsam mit anderen. In der schützenden Gruppe gelingt es häufig leichter einen vorsichtigen Blick in die Zukunft zu richten, eigene Ideen und Perspektiven zu sichten und zu sehen wie das neue Leben ohne den Verstorbenen sein kann. Beratung, Gruppenangebote für verschiedene Altersklassen, das Trost Café für Angehörige der Trostinsel Kinder, Einzelbegleitungen, trauerfreie Zeiten

Trostinselangebote für Kinder, Jugendliche und Familien



wie z.B. Übernachtungsaktionen, Walderlebnistage, Besuche bei Therapiepferden und vieles mehr bietet das Team von haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen an.

Ein besonderes Angebot ist die Trost Anker Gruppe. Hier treffen sich Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren, deren Eltern sterbenskrank sind. Die Situation dieser Kinder ist leidvoll und zieht sich oftmals über eine lange Zeitspanne hin.

Eine weitere Aufgabe der Kinder- und Jugendtrauerarbeit ist der Bereich der Erwachsenenbildung. Vorbereitung und Durchführung von Seminaren, Vorträgen für Fachpersonal, Netzwerkarbeit in der Region und die Ausbildung von ehrenamtlichen KindertrauerbegleiterInnen gehören dazu. Seit 2017 arbeiten wir überregional im Kindertrauernetzwerk mit anderen Institutionen zusammen. Schulbesuche zum Thema Leben und Tod unterstützen SchülerInnen und Lehrkräfte, das Thema Leben und Vergänglichkeit zu bearbeiten und transparenter zu gestalten.

Zum Team der Trostinsel zählen 22 ehrenamtliche und 2 hauptamtliche MitarbeiterInnen. Ein jährliches Finanzvolumen von ca. 80.000



Euro wird benötigt, um die anfallenden Mietkosten der Räumlichkeit in der Eichendorffstraße 1, Personalkosten, Material für Gruppen, Ausbildung und Betriebskosten begleichen zu können. Diese Kosten müssen komplett durch Spenden finanziert werden. In den vergangenen Jahren sind jährlich 120 bis 150 betroffene Familien aus der Region und überregional begleitet worden. Das Angebot ist für Betroffene kostenfrei.

Cilly Dörr / Dagmar Huhnholz



Treffpunkt Trostinsel:

Neulich in der Jugendtrauergruppe

Nach der Corona-bedingten „Zwangspause“ treffen sich auch die Teenie- und Jugendtrauergruppen wieder. Sonja Hase, ehrenamtliche Mitarbeiterin in der Trostinsel erinnert sich: Neulich in der Jugendtrauergruppe.



Schule und Ausbildung über den Todestag der/ des Verstorbenen bis hin zu Corona oder Krieg alles sein.

Ein Thema ist gewesen: Eigenschaften der Verstorbenen und welche davon die Jugendlichen auch bei sich selbst entdecken. Erinnerungsarbeit, die manchmal auch schmerzt. Einer Teilnehmerin kommen die Tränen. Sie fragt mich: „Kommst Du mal mit nach vorne?“ Wir setzen uns vorne aufs Sofa und die Jugendliche teilt ihr Leid: „Angst vor dem Vergessen“. Ich freue mich über so viel Vertrauen und dass ich in diesem Moment für sie da sein darf.

Nach unserem Gespräch gehen wir zur Gruppe zurück, die sich mittlerweile um den großen Tisch versammelt hat. Es gibt eine kleine Stärkung in Form von Laugenbrezeln und Cola. Trauerarbeit macht hungrig! Schon sind die zwei Stunden wieder rum. Noch eine kurze Befindlichkeitsrunde, „Kommt ihr wieder?“

Wir pusten unsere Kerzen aus – gar nicht so einfach mit Maske! „Tschüss, bis zum nächsten Mal!“ „Kommt gut nach Hause!“

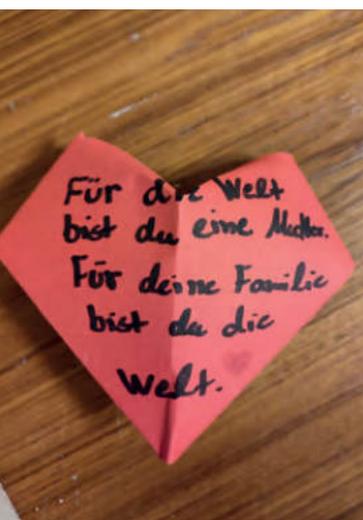
Sonja Hase



Sonja Hase -
Ehrenamtliche in
der Trostinsel

Wir starten die Trauergruppe mit der Begrüßung und unserem Anfangsritual. Die Teilnehmer/innen der Jugendtrauergruppe haben jede/r einen mehr oder weniger gestalteten Sonnenstrahl mit einer Vertiefung für ein Teelicht. Das Teelicht wird für die/ den Verstorbene/n angezündet und dazu sagen die Jugendlichen, wer sie sind und warum sie hier sind. Die Strahlen werden in der Mitte um die Gruppenkerze gelegt und sehen dann zusammen aus wie eine Sonne. Anschließend fragen wir die Gruppenteilnehmer/innen nach Themen, die sie beschäftigen und über die wir sprechen sollten. Diese Themen können von

TrostAnker-Gruppe



Die TrostAnker Gruppe trifft sich alle 14 Tage in der Trostinsel.

Die Kinder haben Familienangehörige, die schwer erkrankt sind. Die Gruppe macht es möglich, dass sich Kinder treffen und begleitet werden, die von einem Familienmitglied in absehbarer Zeit Abschied nehmen müssen. In ihrem Alltag sind die Kinder als junge Sterbebegleiterinnen/Begleiter emotional stark eingebunden.

Aber sie WOLLEN lieben, hoffen, lachen ... Und sie DÜRFEN, weinen, traurig sein, schreien...

Wir Ehrenamtliche begleiten sehr gerne die Gruppe, weil sie in der Trostinsel Trost und Austausch finden.

Johanna

Caro

Es gibt wieder neues von mir zu berichten. Ingo und ich haben den Bestatter besucht. Wir erklären in dem neuen Caro Heft, wer eigentlich der Bestatter ist und welche Aufgaben er hat.

Ich kann euch sagen, dank Ingo hatten wir viel Spaß beim Bestatter. Wir durften sogar eine Runde mit dem „Sternenexpress“, so nannte Ingo den Bestattungswagen, fahren.

Swiffer und Caro

Am Tag der Kinderhospizarbeit lernte Caro Swiffer kennen. Die zwei verstanden sich sofort. Swiffer ist ein liebenswerter Therapiehund, der die Gäste im Hospiz besucht.

Einzelbegleitung

Die Einzelbegleitung ist für die Kinder und die Begleiter eine sehr intensive, individuelle und emotionale Zeit.

Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Erfahrung machen durfte. Besonders dankbar bin ich „meinen“ beiden Jungs, deren Vater 2019 plötzlich verstorben ist, dass sie mich an



ihrer Trauer, an ihrer Gefühlswelt und ihren Gedanken teilnehmen ließen. Ihre Offenheit alle Methoden und Kreativangebote auszuprobieren und ihre Ehrlichkeit auch zu sagen, wenn ihnen etwas nicht so gefallen hat, hat mir die Begleitung leicht gemacht.

Nun stehe ich mit einem lächelnden und einem weinenden Auge da.

Beide haben mittlerweile einen guten Weg gefunden, ohne Trostinsel-Begleitung mit ihrer Trauer umzugehen und zu leben. Ich freue mich sehr, dass sie es auch so sehen und selber entschieden haben, dass ihre Trostinselzeit nun endet. Aber vier intensive Jahre gehen an uns allen nicht spurlos vorbei und der Abschied fällt schwer. Aber unser Kontakt wird nicht abbrechen

Simone



Aussagen von TrostAnker-Kindern:

„ Ich wünsche mir eine Million Süßigkeiten in der Trostinsel und sieben Stück Pizza und auch, dass Mama wieder gesund wird. “

„ Heute ist alles blöd, ich streite mich immerzu mit Mama und der Krebs ist zurück, die Lehrer sind voll blöd, aber es gibt auch etwas Gutes: ich habe meine Hausaufgaben fertig. “

„ Ich habe heute noch viel zu erledigen: Hausaufgaben, Zimmer aufräumen und noch für Mama da sein. “

„ Eigentlich gehts mir gut, aber ich bin auch traurig, gestern ist Papa gestorben. Jetzt hat er keine Schmerzen mehr. Eigentlich wollte er am 2.2. sterben, das hat nicht geklappt, aber der 20.2. ist genauso gut... “

„ Du sag mal, wie ist das denn wirklich, wenn man stirbt, ist man dann so richtig weg und kommt hier nie wieder her... “

„ Ich bin hier, weil meine Mama an Krebs erkrankt ist, oder war, oder vielleicht auch doch noch... “



Rita Rosner (Psychologin):

Anhaltende Trauerstörung: Was ist das und was hilft?

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen finden manche nicht wieder zurück ins Leben. Was ihnen hilft, erklärt Psychologin Rita Rosner von der Katholischen Universität Eichstätt.



Die Beschwerden ähneln aber durchaus denen einer Depression.

Das stimmt. Doch bei einer Depression steckt in den meisten Fällen kein Trauerfall als Auslöser dahinter. Manche Trauernde entwickeln allerdings zusätzlich eine Depression. Ich frage dann immer: Was war zuerst da? Wer vor dem Verlust bereits an einer Depression litt, ist häufig anfälliger für eine anhaltende Trauerstörung. Bei sechs von zehn Patienten liegen allerdings beide Diagnosen vor.

Prof. Rosner, die anhaltende Trauerstörung ist eine psychische Störung mit eigener Diagnose. Traurig zu sein - etwa, wenn ein geliebter Mensch stirbt - ist doch normal und keine Störung!?

Ja, Trauer ist ein normaler, eher langsamer und individueller Prozess. In der Regel braucht man keine psychologische Hilfe. Manche Menschen bleiben aber in der Verarbeitung stecken und finden nicht in ihren Alltag zurück. Sie können nicht mehr ihren Haushalt führen, ihren Job ausüben, treffen keine Freunde mehr. Ihre Gedanken kreisen immerzu um den Verstorbenen, häufig verbunden mit Schuldgefühlen oder Selbstvorwürfen. Bessert sich die Stimmung nach einem halben Jahr nicht, ist es wichtig, sich Unterstützung bei einem Psychologen zu holen.

Warum?

Der Therapeut kann zunächst abklären, ob es sich tatsächlich um eine Trauerstörung handelt. Viele sind erleichtert, wenn ihr Leid einen Namen bekommt. Die Diagnose verhilft auch zur richtigen Behandlung. Bei Trauer helfen keine Antidepressiva. Wenn ich zusätzlich eine Depression habe, kann ein Antidepressivum helfen, die Trauer aber bleibt.

Wie gehen Sie als Psychologin in der Trauertherapie vor?

In einer Einzeltherapie über 20 Sitzungen schaue ich mir mit dem Patienten den Verlust bewusst an und kläre, ob er möchte, dass es ihm besser geht. Viele haben Angst, den Kontakt zum Verstorbenen zu verlieren, wenn sie weniger trauern. Wir schauen gemeinsam die Gedanken an, die den Schmerz aufrechterhalten. In Übungen können Angehörige all das aussprechen, was sie dem Verstorbenen noch mitteilen wollten. Im letzten Teil der Therapie geht es um das neue Leben nach dem Verlust. Manche möchten etwas von der geliebten Person mit in ihren Alltag nehmen, etwa einen Baum pflanzen. Andere nehmen sich vor, neugieriger und mutiger zu sein, weil dies den Verstorbenen ausgemacht hat.

Welche Umstände machen es Menschen besonders schwer, sich von ihrer Trauer zu befreien?

Wenn der langjährige Partner oder das eigene Kind stirbt. Auch wer jemanden durch Suizid verloren hat, trauert häufig sehr lang. In diesen Fällen können die Hinterbliebenen von einer professionellen Hilfe profitieren.

(aus: Apotheken Umschau, 20.10.2022)

„Wir schauen gemeinsam die Gedanken an, die den Schmerz aufrechterhalten“

Hilfe bei anhaltender Trauerstörung:

Täglich quälende Sehnsucht nach dem Verstorbenen

Der Tod einer nahestehenden Person bedeutet einen tiefen Lebenschnitt für die Hinterbliebenen. Trauer ist dabei eine ganz normale Reaktion auf den Verlust. Doch bei fünf bis zehn Prozent der Trauernden dominiert der Verlust auch nach geraumer Zeit den Alltag so sehr, dass Fachleute dann von einer anhaltenden Trauerstörung im Sinne einer psychischen Erkrankung sprechen.

Unter Leitung von Psychologinnen und Psychologen der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt (KU) wird bundesweit in mehreren Behandlungszentren eine spezielle Form der Psychotherapie bei dieser Erkrankung erprobt – mit vielversprechenden Zwischenergebnissen.

„Trauer ist eine völlig normale Reaktion, die alle Menschen im Lauf ihres Lebens erfahren. Dabei wird die Bindung zu einer verstorbenen Bezugsperson gewissermaßen neu aufgestellt. Das ist ein hochindividueller Prozess, der in der Regel nicht behandelt wird“, erläutert Dr. Anna Vogel. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin des Lehrstuhls für Klinische und Biologische Psychologie an der KU. „Es gibt keine allgemein gültigen Ratschläge für den Umgang mit Trauer. Gut ist das, was jedem selbst guttut. Im Vergleich dazu hat die anhaltende Trauerstörung jedoch einen grundlegend anderen Charakter. „Wir sprechen davon, wenn auch nach mehr als sechs Monaten der Tod des oder der Angehörigen den Alltag bestimmt und die eigene Lebensführung signifikant einschränkt – indem sich die Hinterbliebenen etwa weiterhin zurückziehen, die Sehnsucht nach der verstorbenen Person täglich als quälend erlebt wird, ihr Zimmer unangetastet bleibt oder über sie so berichtet wird, als ob sie immer noch leben würde.“ Auch extremes Verhalten zum Beispiel im Hinblick auf das Grab der Verstorbenen begegnen den Psychologinnen und Psychologen in ihrer Praxis zur anhaltenden Trauer: Manche Hinterbliebenen gehen auch nach langer Zeit dreimal täglich ans Grab, andere meiden den Friedhof komplett, weil dieser Ort nicht ertragbar scheint.

Die Grenzen zu einer Depression sind – wie Vogel erläutert – teilweise fließend. Identisch zu einer Depression sind Symptome wie etwa das Gefühl, keinerlei Freude mehr empfinden zu können und wie betäubt zu sein. Im Unterschied zur Depression sind jedoch Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit oder gar Suizidgedanken eher untypisch für eine anhaltende Trauerstörung. Zudem helfen, wie verschiedene Studien gezeigt haben, keine Medikamente gegen komplizierte Trauer.

Dass die anhaltende Trauerstörung erst vor kurzem als psychische Erkrankung in die Systematik der Weltgesundheitsorganisation aufgenommen wurde, zeigt, wie komplex die Materie ist: „Es geht nicht darum, die Trauer per se zu pathologisieren! Zudem hat die Forschung lange gebraucht, um präzise zwischen einer Depression bzw. einer Posttraumatischen Belastungsstörung und anhaltender Trauer differenzieren zu können“, so Vogel.

Die anhaltende Trauer als psychische Erkrankung sei nicht auf ältere Menschen beschränkt, so dass das Angebot der Forscherinnen und Forscher für alle Personen ab 18 Jahren offen ist. Vor der eigentlichen Therapie finden mehrere Vorgespräche statt, um genau zu diagnostizieren, ob eine anhaltende Trauerstörung vorliegt. Die eigentliche Behandlung dauert ca. ein halbes Jahr und umfasst rund 25 Sitzungen, die – wie erste Zwischenergebnisse zeigen – zu einer deutlichen Besserung der Symptome führt.

Weitere Informationen finden sich unter <http://www.trauer-therapie.de>.

„Die Grenzen zu einer Depression sind teilweise fließend“

„Es geht nicht darum, die Trauer per se zu pathologisieren“

Lesetipps:

Trost für die Seele

Hat Ihnen auch schon mal ein Buch in einer schwierigen Situation weitergeholfen? Mir passiert das manchmal: Ob aus einer Bibliothek oder einer Buchhandlung, durch eine Empfehlung im Freundeskreis oder einem Tipp in den Medien, plötzlich „findet“ mich ein Buch genau dann, wenn es in mein Leben passt.

Es kann sein, dass durch die Erlebnisse einer Romanfigur der Blick auf die eigene Situation klarer wird, in einem Ratgeber hilfreiche Tipps gegeben werden oder sich in einem Kinderbuch passende Geschichten oder Bilder finden. Zuweilen ist es nur eine Zeile in einem Gedicht, die die eigene Situation trifft, tröstet und innere Ruhe gibt.

Bücher, die mir schon mal weitergeholfen haben, sammle ich in einem Regal. So kann ich immer mal wieder hineinlesen oder sie Bekannten, die in einer entsprechenden Situation sind, weitergeben.

Mit der heilenden Wirkung von Büchern befasst sich die Bibliothherapie. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Lesen bei der Bewältigung von Krisen hilft. Auch zum Thema Trauer gibt es viele Veröffentlichungen, einige, die wir im Rahmen der Trauerangebote des Hospiz Wolfsburg empfehlen, sollen hier genannt werden:

Chris Paul, Wie leben mit deiner Trauer: Das Kaleidoskop des Trauerns für Freunde und Angehörige von Trauernden.

ISBN: 978-3579014593



Die erfahrene Trauerbegleiterin Chris Paul zeigt in diesem Selbsthilfebuch für Angehörige von Trauernden, wie sie den Betroffenen konkrete Unterstützung geben können. Mit ihrem

grafisch umgesetzten Kaleidoskop des Trauerns beschreibt sie die wiederkehrenden Themen eines Trauerprozesses.

Chris Paul: Ich lebe mit meiner Trauer: Das Kaleidoskop des Trauerns ISBN: 978-3579014586



Trauern ist die Lösung, nicht das Problem. Die Autorin zeigt viele unterschiedliche Reaktionen und Gestaltungsmöglichkeiten eines Trauerweges. Mögliche Stolpersteine werden anschaulich beschrieben und alltagstaugliche Ideen zur Bewältigung aufgeführt.

Kübler-Ross, Elisabeth: Über den Tod und das Leben danach

ISBN: 978-3898453653



Die berühmte Sterbeforscherin vermittelt ein Bild davon, was jeden von uns nach dem Ablegen des irdischen Körpers erwartet. Ihre Worte spenden Trost und Hoffnung und geben praktische und seelische Hilfe.

Pachl-Eberhart, Barbara: Warum gerade du? – Antworten auf die großen Fragen der Trauer

ISBN: 978-3453703391



Einfühlsame Trauerhilfe, basierend auf persönlicher Erfahrung.

Warum musstest du sterben? Warum hört der Schmerz nicht auf? Werde ich jemals wieder glücklich sein? Fragen, mit denen sich jeder Betroffene konfrontiert und Antworten, die Hoffnung im diffusen Gefühlschaos der Trauer geben.

Barber, Elke und Alex Barber: Kommt Papa gleich wieder?

ISBN: 978-0-957474529



Ein für Kindergarten- und Grundschulkinder verständliches Bilderbuch über den plötzlichen Tod eines geliebten Menschen.

Das Buch hilft nicht nur zu erklären, was Sterben bedeutet. Es macht auch Hoffnung und zeigt, dass das Leben trotz aller schweren Momente weitergeht.

Frau Herz: Wie deine Trauer Liebe findet. Ein Trauer- und Erinnerungsjournal

ISBN: 978-3733506735



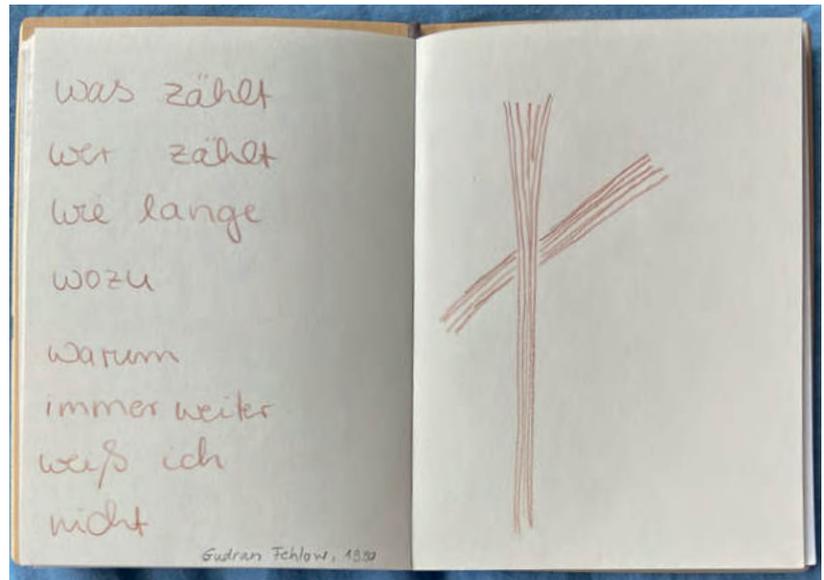
Ein wunderschönes Buch zum Erinnern, Aufbewahren, Festhalten; und mit viel Achtsamkeit auf die Trauernde; mit Texten und Fotos.

Aber nicht nur die Worte anderer helfen - auch die eigenen können uns selbst ein Stück weiterbringen. Oft werden unsere Gefühle greifbarer, wenn sie aufgeschrieben werden.

Im besten Fall findet man so Formulierungen, die ermöglichen vieles klarer zu sehen und die Situation zu verarbeiten. Dabei ist es egal, ob man die eigenen Gefühle, Fragen und Wünsche für sich selber behält und sie beispielsweise einem Tagebuch anvertraut oder Briefe an nahestehende Personen schreibt.

Dieses Phänomen wird in der Poesietherapie gezielt genutzt. Es gibt viele Impulse, die den einzelnen oder auch die Teilnehmer eines Schreib-Kurses dazu anregen, Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen.

In Trauergruppen wird beispielsweise dazu ermutigt einen Brief an einen Verstorbenen zu verfassen und sich darin Ungeklärtes von der Seele zu schreiben. Auch Abschiedsworte, die nicht mehr ausgesprochen werden konnten, finden dort ihren Platz. Der Brief kann aufgehoben oder symbolisch versendet werden, indem er zum Beispiel vergraben oder verbrannt wird, als Schiffchen auf



einem Gewässer auf Reise geht oder an einem Ballon in den Himmel fliegt.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in eigenen und fremden Worte Trost und Erkenntnisse finden.

Gudrun Fehlow-Mielke

Dieses Trauergedicht, habe ich mit Mitte 20 nach dem Tod eines Studienfreundes geschrieben.
Gudrun Fehlow-Mielke

So ist das menschliche Herz

Deine Toten sind tot,
dein Verstand weiß es,
aber Dein Herz braucht Zeit,
um zu wissen und anzunehmen,
dass sie wirklich gegangen sind.

Darum brennt dein Schmerz stets neu -
im Alltag,
am Familientisch,
wo nur ein leerer Platz ist,
an besonderen Festtagen des Jahres,
wenn Gedanken und Fragen auftauchen.

So ist das menschliche Herz.
Es erlebt erst nach und nach,
was der Verstand längst weiß.
Für den Verstand sterben die Toten ein einziges Mal,
für das Herz
sterben sie viele Male.



Das Team der Pflegedienstleitung:

„Hospiz ist mehr als ein Arbeitgeber“

In diesem Text stellen wir das Leitungsteam des Palliativ Netzwerkes und der Standorte Mitte und Heiligendorf vor. In einem sind sich alle einig: Es gibt nicht das Hospiz Mitte und das Hospiz Heiligendorf - es gibt nur ein Hospiz mit zwei Standorten, zusammen mit dem Palliativ Netzwerk. „Wir wollen in beiden Häusern einheitliche Qualitätsstandards und die gemeinsame Hospiz-Philosophie verankern“, verspricht Danny Hase.



Danny Hase



Stephanie Leier-Kwapinski

Diesem Ziel dient auch die neue Struktur der Pflegedienstleitung. Stephanie Leier-Kwapinski wird sich künftig um die Teams der Pflege und der Hauswirtschaft am Standort Heiligendorf kümmern, Matthias Kaiser in der Stadtmitte. Danny Hase übernimmt in beiden Standorten die Personaleinsatzplanung und die Koordination der Qualitätssicherung. Nina Redlich ist als Pflegedienstleitung verantwortlich für die Koordination des Palliativ Netzwerkes, SAPV und das ambulante Palliative Care Team. Das Palliativ Netzwerk wird auch weiterhin seinen Standort in der Eichendorffstraße behalten.

Die vierköpfige Pflegedienstleitung versteht sich als Team. „Wir arbeiten alle schon viele Jahre vertrauensvoll zusammen“, sagt Stephanie. „Ich weiß, wie meine Kolleginnen und Kollegen auf Qualitäts- und Sorgfaltsanspruch denken“. „Und vor allem: „Wir sind krisenerprobt, können mit Belastung und Konflikten gut umgehen“, bestätigen alle.

Jeder von ihnen hat eine „Palliativ Care Basis Qualifizierung für Pflegenden“ absolviert, sowie eine Fachweiterbildung zur „Fachkraft für Leitungsaufgaben in der Pflege“ (FLP). Matthias Kaiser hat seine Fachweiterbildung zur FLP im März 2023 begonnen.

Ganz eng soll die Zusammenarbeit mit dem Palliativ Netzwerk weitergeführt werden. „Unsere Patienten und Gäste sollen sich bis zuletzt rundum versorgt fühlen. Das gelingt indem wir gemeinsame Übergänge von der Häuslichkeit in das stationäre Setting und umgekehrt, Hand in Hand, gestalten.“, versichert Nina.

Das macht die Arbeit für alle vier auch so interessant und lohnenswert. „Wir haben hier die Möglichkeit, auf die individuellen Bedürfnisse der Gäste einzugehen“, lobt Matthias. Mit diesem Ideal sind sie alle mal in den Pflegeberuf gestartet. „Hospiz ist für uns mehr als ein Arbeitgeber“, beteuert Stephanie.

Das ist die Pflegedienstleitung:

Danny Hase gehört zu den Pflegefachkräften der ersten Stunde. Er ist bereits 2005 als examinierter Krankenpfleger ins Hospizhaus in der Eichendorffstraße gekommen. Seit 2010 ist er als Pflegedienstleiter tätig. Seit 2019 teilt er sich mit Stephanie die Leitungsaufgaben. Ursprünglich stammt er aus der Prignitz. Der Liebe wegen ist er nach Wolfsburg gezogen.

Stephanie Leier-Kwapinski gehört ebenfalls zu den Pflegefachkräften der ersten Stunde und zählt seit 2005 zum Hospiz-Team. Die examinierte Krankenschwester arbeitet zuvor auf einer operativen Intensiv- und Neugeborenen-Station in Gifhorn.

Matthias Kaiser arbeitet seit dem 1. September 2018 im Hospiz. Er hat mit 33 Jahren auf

dem Zweiten Bildungsweg eine Ausbildung zum examinierten Altenpfleger gemacht. Im ersten Beruf war er übrigens Bürokaufmann – unter anderem bei einem Bestatter. Während der Ausbildung absolviert er 2017 ein sechswöchiges Praktikum im Hospiz. Das macht er so gut, dass er nach seinem Examen sofort im Hospiz übernommen wird.

Nina Redlich ist seit 2015 im Hospiz. Sie hat als examinierte Krankenschwester zuvor in der Geburtshilfe und der Gynäkologie gearbeitet. Zuletzt ist sie im Krankenhaus in Helmstedt tätig gewesen. 2021 übernimmt Nina die Organisation im Palliativ Netzwerk Wolfsburg (PNW). Zu den Aufgaben ihres Teams werden wir in der nächsten Ausgabe ausführlich berichten).



Matthias Kaiser

Bewerberpostkarten - Aktion:

Jobs im Hospiz

Ich denke, jeder hat schon einmal davor gestanden und sich die eine oder andere Karte herausgezogen: Aus den Kartenhaltern, die in vielen Lokalen an der Wand hängen - meist auf dem Gang zur Toilette. Mehr oder weniger geistreiche Sprüche, lustige Cartoons und werbende Hinweise aller Art. Und mittendrin Bewerbungspostkarten für Jobs im Hospiz in Wolfsburg und auch in Heligendorf.

Sieben verschiedene Motive zeigen die Karten, die mit auffordernden und mutmachenden Aussagen direkt ansprechen: Hände, die sich verbinden, die gemeinsam anpacken, die Puzzleteile zu einem Ganzen vervollständigen. „Komm in unser Team!“ so steht es neben dem Logo des Hospizvereins. Das ist die Aufforderung, die auf so überraschende und ungewöhnliche Weise ausgesprochen wird.

„Der Sturm wird immer stärker...“ „Das macht nichts, ICH AUCH“ Ein bedrohlicher Wolkenhimmel über tosendem Meer und dazu diese Aussage. Da kommt mir der Gedanke, alles schaffen zu können, vielleicht gemeinsam in diesem Team.

Auf Infoständern im öffentlichen Bereich sowie bei allen Veranstaltungen, die die Hospizarbeit vorstellen wird mit Hilfe dieser Karten für neue Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen geworben. Hauptamtliche und Ehrenamtliche.

Die Reaktionen sind durchweg positiv, sie überraschen den Leser. „Tolles Erscheinungsbild für die Hospizarbeit“ sind oft die Kom-

mentare dieser ansprechenden und optimistischen Karten.

Die Rückseite ist für eine portofreie Antwort ans Hospiz vorgesehen. Man gibt seine Kontaktdaten an und kann ankreuzen, für welchen Bereich der Mitarbeit man sich interessiert.

Die Rückläufe dieser Antwortkarten sind bisher eher schleppend. Vielleicht hängen manche Karten mit ihren Sprüchen als Ermutigung an einem „grauen Tag“ an der einen oder anderen Kühlschrankschür !? Auch dort setzen sie etwas in Gang. Ebenso, wie sie sich als wunderbare „Türöffner“ für intensive Gespräche entwickelt habe.

Gerade ist die 2. Auflage bereitgestellt um weiterhin Präsenz zu zeigen.

Cilly Dörr



Nina Redlich



Simon Mahmudi:

Aus dem Iran in unser Hospizhaus

Simon ist Pflege-Fachkraft im Hospizhaus Wolfsburg. Seinen ungewöhnlichen – jedoch sehr eindrucksvollen - Weg zu uns beschreibe ich im nachfolgenden Artikel.

Seit 2021 ist Simon Mahmudi als Pflege-Fachkraft im Hospiz tätig.

Simon – während seiner Zeit im Iran wird er noch Farshad gerufen - lebt mit seiner Frau und seinen Kindern in Sari, Hauptstadt der Provinz Mazandran im Norden des Landes. Dort ist er Inhaber eines Restaurants, hat 20 Angestellte. Eigentlich ist alles gut bis auffällt, dass er eine Frau geheiratet hat, die Christin ist. Dieser Glaube ist im Iran der Mullah-Herrschaft nicht gut angesehen. Obwohl sie ihren Glauben niemals nach außen getragen haben, wird Simon über die Zeitung gesucht, verfolgt, muss deswegen sogar ins Gefängnis – später ebenfalls seine Frau.

Nach dieser schrecklichen Zeit kann es so nicht weitergehen und er beschließt, in 2014 zu flüchten. Er kommt über viele Umwege im September 2015 nach Deutschland. Es ist eine klassische Flucht wie sie sich viele von uns gar nicht vorstellen können: Mit einem Fluchthelfer gelingt es Simon über Teheran, Dubai und Wien nach Gießen zu kommen. Von dort nach Braunschweig, um schließlich nach sieben Monaten Flucht in Ehra-Lessien anzukommen.

Hier erhält Simon viel seelische Unterstützung, erlebt das „Dasein“ von deutschen Menschen – egal, wie schwer die Situation auch ist. Ihm wird geholfen, er erhält Kleidung, Nahrung und vor allen Dingen Anerkennung und Wertschätzung. Er entschließt sich dazu den christlichen Glauben durch die Taufe in 2016 in der Gifhorner Friedenskirche anzunehmen und macht seinen Taufnamen zu seinem Rufnamen. Durch die Familienzusammenführung gelingt es sogar 2019, Frau und Kinder nach Deutschland zu holen.

Simon beginnt eine Ausbildung als Altenpfleger beim DRK in Gifhorn. Bereits während dieser Zeit hat er Berührungspunkte mit der Palliativmedizin. Als Teil der Ausbildung macht er im September 2021 ein vierwöchiges Praktikum im Hospizhaus Wolfsburg und lernt die Professionalität und Herzlichkeit im Haus kennen. Auch das gegenseitige Miteinander sowohl unter den Arbeitskollegen, wie auch den Gästen gegenüber, gefallen ihm sehr.

Anfänglich in Teilzeit und seit 2021 in Vollzeit ist er Fachkraft im Hospizhaus und endgültig angekommen. Hier kann er sein Motto „das Unerträgliche erträglich machen“ leben.

Carsten Peipe



Kunsttherapie im Hospiz? Auf jeden Fall!

Lebensspuren auf Papier

Mein Name ist Imke Böllhoff. Ich mache eine berufsbegleitende Ausbildung zur psychoanalytischen Kunsttherapeutin in Hannover. Im dritten der insgesamt vier Ausbildungsjahre bin ich für ein Praktikum im Wolfsburger Hospiz. Seit Dezember besuche ich hier die Gäste des Hauses. Ich habe einen Korb dabei mit Bleistiften, Pinseln und vielen leuchtenden Farben – er ist meine herzliche Einladung, sich auf die Möglichkeiten der Kunsttherapie einzulassen!

So komme ich nun mittwochnachmittags in der Eichendorffstraße 7 an. Nach Absprache mit den Pflegerinnen und Pflegern stehe ich vor dem ersten Zimmer und klopfe an die Tür. Ich bin sehr gespannt, wen ich neu kennen lerne: „Guten Tag, ich bin die Kunsttherapeutin. Ich würde Sie gerne besuchen – passt es Ihnen?“, frage ich. Wenn ich hereingebeten werde, stelle ich mich und mein Angebot zunächst einmal vor.

„Ich kann aber nicht malen“ ist dann ein Satz, den ich oft höre. Ich schmunzle: „Dann sind Sie bei mir genau richtig!“ Denn malen zu können, ist nicht erforderlich. Es geht zunächst einmal darum, miteinander ins Gespräch zu kommen. Denn schließlich begegnen sich hier zwei fremde Menschen. Wer sind die Gäste, die ich besuche? Was würde ihnen in der Zeit, die wir gemeinsam verbringen können, guttun?

Wie wäre es zunächst einmal mit einem Blick in die Farbwelten des Korbes? Es ist ein Herantasten. Denn wer zuletzt in der Schulzeit gemalt hat, braucht vielleicht ein bisschen Mut, zu Stiften, Pinseln und Farben zu greifen. Wenn sich Gäste auf mein Angebot einlassen, ist das großartig! „Das hat Spaß gemacht“, höre ich dann immer wieder.

Dabei braucht es nicht viel, was bei meinem Besuch entsteht. Bei einem Gast waren es einmal nur zwei schwache Linien, die parallel zueinanderstanden, unscheinbar, ganz

am Rand des Papiers. Im Gespräch werden sie zu Spuren eines Lebens. Es geht um Familie. Kinder. Aber auch um Vergangenheit, Gegenwart und das, was von der Zukunft bleibt. Große Themen. Das Glück liegt für ihn im Moment. Er erzählt mit großer Freude. Wir lachen auch viel miteinander. Das ist sehr wohltuend.

„Ich kann aber nicht malen.“

„Dann sind Sie bei mir genau richtig!“

Die eigene Krankheit und das Abschiednehmen sind natürlich Themen bei meinen Besuchen im Hospiz, ebenso wie Konflikte, Verluste, Krieg und Vertreibung. Sich in Bildern auszudrücken ist eine gute

Möglichkeit, manches im Leben noch mal aus anderer Perspektive zu betrachten. Das kann Balsam für die Seele sein: Die Gespräche können entspannen, ablenken, stärken. Hierfür bietet die Kunsttherapie einen geschützten Raum.

Es findet keine Wertung statt. „Schöne“ Bilder gibt es nicht, „hässliche“ auch nicht. Und wer nicht selber malen möchte, für den kann ich malen, was eine Bedeutung für sie oder ihn hat. Es kann auch sein, dass ich einfach zuhöre. „Wenn Sie möchten, komme ich gerne nächste Woche wieder“, verabschiede ich mich nach meinen Besuchen. Mein Angebot besteht übrigens auch für Angehörige. Über das Malen ist es möglich, in einer oft großen Anspannung einfach mal durchzuatmen.

Imke Böllhoff



Eine ganz besondere Freundschaft:

Ein Stern am Himmel

Johanna hat ihre Mutter beim Rezeptionsdienst im Hospiz besucht. Dort lernt sie Herrn O. kennen, mit dem sie gespielt und viel gelacht hat. Es ist eine beide Seiten bereichernde, wenn auch nur sehr kurze Freundschaft zwischen groß und klein entstanden.



Nach dem wir angekommen sind, haben wir uns auf das Sofa im Eingangsbereich gesetzt und es hat nicht lange gedauert, dass sich ein Gast zu uns gesellt. Schnell sind die beiden ins Gespräch gekommen und Herr O. fragt, ob sie nicht zusammen „Mensch Ärger Dich nicht“ spielen wollen. Meine Tochter Johanna, die anfangs ab und an erstmal etwas zurückhaltender ist, sagt sofort zu. Schnell wird das Spiel aus dem Schrank geholt und schon geht es los.

„Herr O. kennt die Regeln des Spiels ganz genau. Er hat alles im Blick“

Seit Sommer 2022 bin ich im Team des Rezeptionsdienstes. Es bereitet mir große Freude. Es ist schön, dass ich die Mitarbeiter des Hauses unterstützen kann und dafür sorgen kann, dass sich alle Gäste wohl und willkommen fühlen. Meine Tochter Johanna, 6 Jahre, findet es toll und wichtig, dass ich das tue. Sie hat viele Fragen über meine Arbeit im Rezeptionsdienst und überhaupt, wie es wohl so in einem Hospizhaus zugeht. Das Angebot, mich mal zu einem Dienst zu begleiten, hat sie freudig aber auch aufgeregt angenommen. Und schon bald ist der Tag da und wir machen uns gemeinsam mit einem gefüllten Rucksack voller Spiele und Malsachen auf den Weg ins Hospiz. Schon im Vorhinein fragt sie mich immer wieder, ob sie dort wohl einen Freund finden wird. Obwohl ihr bewusst ist, dass es wahrscheinlich keine lange Freundschaft sein kann.

Beim Spielen haben sich alle gegenseitig geärgert und viel gelacht. Herr O. hat gut aufgepasst, dass sich auch ja alle an die Spielregeln halten. Er kennt die Regeln ganz genau und er hat alles im Blick. Johanna ist ganz fasziniert. Und schnell stellt sich raus, dass er und Johanna zusammenhalten und ein tolles Team sind. Da wir alle viel Spaß gehabt haben, beschließen wir gemeinsam, dass wir unsere Spielrunde schnell wiederholen müssen.

Beim nächsten Mal will Johanna Herrn O. ein Spiel beibringen. Herr O. lacht viel und freut sich sehr, dass Johanna so gerne Zeit mit ihm verbringen möchte. Er sagt immer wieder, dass er es ja kaum glauben kann, dass so ein kleines Mädchen extra wegen ihm wiederkommen möchte. Zum Abschied haben sich beide gedrückt und die Freude auf ein

Wiedersehen ist groß. Und schon im Auto sagt Johanna, dass sie Herrn O eine Freude machen möchte. Zu Hause angekommen, hat sie auf eine kleine Leinwand ein Herz mit Fingerfarben getupft. Das müssen wir gleich am nächsten Tag hinbringen. Über die spontane Überraschung hat sich Herr O. sehr gefreut und er schüttelt immer wieder mit dem Kopf und sagt, dass er ja sein Glück kaum fassen kann. Zwei Tage später sind wir wieder zu Besuch und die nächste Spielrunde steht an. „Honig Töpfchen“, ein beliebtes Kinderspiel, ist angesagt. Johanna hat Herrn O. geholfen die Spielfiguren zu setzen, da es ihm schon etwas Schwierigkeiten bereitet hat. Auch dass er sich nicht an die Spielregeln gehalten hat, findet Johanna nicht schlimm. Es ist ihr wichtig, dass er einfach viel Spaß hat und ganz viel lacht. Nachdem das Spiel beendet ist, haben beide gemeinsam den von Johanna selbstgemachten Wackelpudding mit Genuss gegessen.

Der nächste Termin für ein Treffen mit einer Spielerunde wird vereinbart. Leider geht es Herrn O. an unserem Spieltag gar nicht gut. Er weiß nicht mehr, wo er ist und doch hat er uns erkannt. Es ist ein sehr berührender Moment als sich Johanna und Herr O. die Hand gehalten haben und sich gegenseitig gute Wünsche zugesprochen haben. Herr O. sagt, wie dankbar er für die schöne Zeit mit uns gewesen ist. Zum Abschied gibt es noch eine feste Umarmung. Das ist dann der Abschied für immer gewesen. Wir sind sicher: Herr O. begleitet Johanna auch weiterhin als Stern am Himmel.

Zum Schluss ist es Johanna noch ganz wichtig zu erwähnen, dass Herr O. so ein besonderer Mensch gewesen ist, von dem sie viel lernen konnte. Er war lustig, frech, fröhlich und schlau.

Elena Ganski

„Wir sind sicher, Herr O. begleitet Johanna auch weiterhin“

Neu im Team:



Hallo, mein Name ist **Lilli Riemer** und ich arbeite seit Juni 2022 in der Pflege im Hospiz. Habe zwei tolle erwachsene Söhne. Neben meinen Hobbys wie Kochen und Backen, reise ich gerne und verbringe viel Zeit in unserem Garten.

Nach 31 Jahren Berufserfahrung im onkologischen Bereich, im Klinikum Braunschweig, möchte ich mich neuen Aufgaben stellen.

Die Arbeit im multiprofessionellen Team schätze ich sehr und freue mich auf die Zusammenarbeit mit Ärzten, Physiotherapeuten, Sozialtherapeuten, Psychoonkologen, Kunsttherapeuten, Musiktherapeuten, der Tierbegleitenden Therapie und dem tollen Team.



Hallo mein Name ist **Laura Parsche**. Ich bin seit Oktober 2022 ein Teil des Pflegeteams im Hospiz. Meine Ausbildung habe ich im Klinikum Wolfsburg absolviert und danach vier Jahre auf der Onkologie und Palliativstation gearbeitet.

Ich arbeite gerne im Hospiz, weil jeder Tag viele neue Erfahrungen und Kontakte, mit verschiedenen Menschen, bringt. Ich habe schon immer gemerkt, dass mir das palliative Arbeiten besonders viel Freude bereitet, weil diese Gäste einem sehr viel wiedergeben. Es ist bereichernd, dass wir sie und die Angehörigen, in der letzten Zeit begleiten können. Schön, dass man sich hier wie in einer kleinen Familie fühlt und alle Hand in Hand arbeiten.

Zu Hause warten meine Katzen auf mich. Das Kuschneln und die Ruhe, die sie ausstrahlen, sind der perfekte Ausgleich neben der Arbeit.

Eine Ausstellung über das Leben und seine Endlichkeit:

„Was ist gutes Sterben?“

Was Anfang 2021 in der Hospizbrief-Redaktion mit einem skizzierten Fragebogen beginnt ist heute eine wandernde Ausstellung über die Grenzen Wolfsburgs hinaus. Mit dem Fragebogen „Was wünsche ich mir für mein Sterben?“ haben wir uns einem Tabuthema zugewandt. „Sterben ist Teil des Lebens. Aber noch immer wird dieser Realität in der Gesellschaft ausgewichen“, erläutern die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen Cilly Dörr und Gudrun Fehlow-Mielke, die gemeinsam mit Ingrid Rehfeldt, Koordinatorin in der ambulanten Hospizarbeit, den Fragebogen entwickelt haben.



Stationen der Wanderausstellung

28.1.22	Aufführung von Ge(h)zeiten, Tanzendes Theater Wolfsburg
18.3.22	Regionaler Ehrenamtstag, Burg Warberg
6.4.-24.5.22	St. Petrus, Vorsfelde
4.7.-8.7.22	Bürgerhalle, Wolfsburg
8.10.22	Welthospiztag, St. Nicolai, Gifhorn
4.-6.11.22	Wochenendseminar "Trauer, Sterben und Tod", Lutherheim Springe
9.11.22	Palliativtag, Peine
13.-15.1.23	Weiterbildung Trauerbegleitung, Lutherheim Springe
2.3.-31.3.23	Kirche St. Markus, Reislingen-Neuhaus
28.04.2023	Fachtag Soziale Arbeit in Hospiz und Palliative Care, Hochschule Hannover

Menschen zwischen 17 und 102 Jahren setzen sich mit ihrer Vorstellung zum Lebensende auseinander. Aus ihren Gedanken in Form von Worten, Fotos, Zeichnungen oder Symbolen sind 15 Ausstellungs-Rollups entstanden. Die zum Teil verblüffenden Antworten regen zum Nachdenken an.

Mit diesem Projekt haben wir uns als Hospizarbeit Wolfsburg an der Initiative „Was ist gutes Sterben?“ des Landesstützpunkts Hospizarbeit und Palliativversorgung Niedersachsen (LSHPN), des Hospiz- und Palliativverbands Niedersachsen (HPVN) und der Hospiz-



Stiftung Niedersachsen (HSN) beteiligt. Diese Einrichtungen haben bei der Realisierung der Ausstellung geholfen.

Unter dem Motto „Über das Leben und seine Endlichkeit“ ist die Ausstellung im Februar 2022 zur Aufführung von „Ge(h)zeiten“ des Tanzenden Theaters Wolfsburg (siehe Hospizbrief 1/ 21) das erste Mal der Öffentlichkeit präsentiert worden. Die Reaktionen auf das berührende Tanzstück sowie die Ausstellung sind eindeutig positiv. Eine Besucherin fasst den Kerngedanken der Ausstellung zusammen: „Sterben geht uns alle an und wenn wir darüber nachdenken, wie wir sterben wollen, schärft das den Blick für das Wesentliche im Leben.“

Nach Stationen im Rathaus Wolfsburg, in der Kirchengemeinde St. Petrus in Vorsfelde, in der Hospizarbeit Gifhorn, Hospizbewegung Peine und der Kirchengemeinde St. Markus in Reislingen-Neuhaus kann die Ausstellung weiter auf Wanderschaft gehen.

So ist es auch der Wunsch der Initiatoren aus dem Hospizverein: Vielen Menschen soll sie Anregungen für Gespräche geben und gleichzeitig das Interesse für die Hospizarbeit vergrößern.

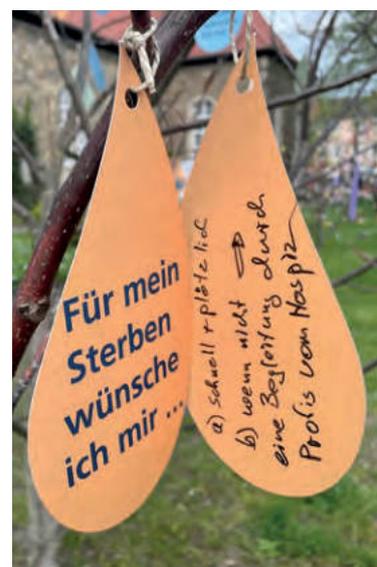
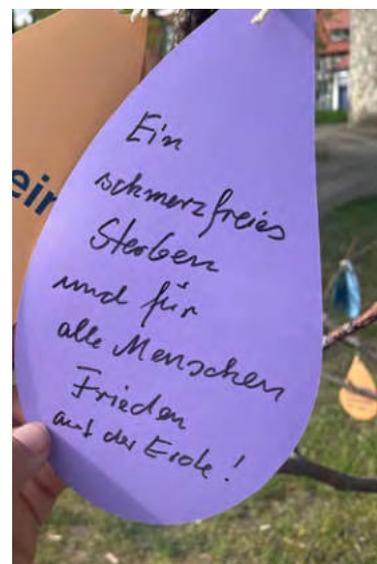
Sabine Thanner-Pietzko und Jennifer Zwerner vom Tanzenden Theater Wolfsburg und Ingrid Rehfeldt präsentieren das Fotobuch „Ge(h)zeiten“

Gerne vermitteln wir die Ausstellung inkl. Begleitmaterial kostenfrei auch in andere Regionen. Ansprechpartnerin ist Ingrid Rehfeldt, Koordinatorin in der ambulanten Hospizarbeit Wolfsburg. Tel.: 05361-6009290, info@hospiz-wolfsburg.de

Ingrid Rehfeldt

Begleitmaterial der Ausstellung

- 17 Rollups
- Fragebögen für Bürgerinnen und Bürger
- Plakatvorlage zum Bewerben der Ausstellung
- Tropfen zum Beschriften
- DVD „Ge(h)zeiten“
- Fotobuch der Aufführung „Ge(h)zeiten“



Spenden:

Hospiz sagt: Danke!

Der Hospizverein benötigt für seine aktuelle Arbeit jährlich Spenden in Höhe von etwa 400.000 Euro, um seinen hohen Qualitätsstandard nachhaltig finanzieren zu können. Darin enthalten sind sowohl die fünf Prozent Eigenanteil an den Pflegekosten als auch die Kosten für weiteres Personal in der Pflege und der Hauswirtschaft

oder die zusätzlichen Leistungen wie Trostinsel, Trauerarbeit, die ambulante Kinderhospizarbeit SONne und die Aus- und Weiterbildung der Ehrenamtlichen. Diese Aufgaben können wir nur erfüllen, weil es immer wieder Menschen gibt, die uns mit Spenden unterstützen. An dieser Stelle nennen wir stets stellvertretend einige der Spender. Pri-

vatpersonen, die einen kleinen Beitrag leisten ebenso wie Organisationen oder Institutionen, die mit großer Summe helfen. Ihnen allen - auch denen, die hier nicht namentlich aufgeführt sind - danken wir von Herzen. Ohne Ihre Spenden könnte die Hospizarbeit in Wolfsburg nicht existieren..

Lucas Weiß



Schöne Aktionen von der VINO-
THEK J.Anders (oben links),
der 13-jährigen Levke
und den Schülern
des Schulzentrums
Vorsfelde



Iris Arste und Antje Peters von den Landfrauen Jembke überreichen Brigitte Werner die Spende.

VINO- THEK J. Anders: „Wort gehalten“

In der letzten Ausgabe des Hospizbriefes haben Jutta und Jürgen Anders von der VINO-
THEK J. Anders in Vorsfelde versprochen, sich bei den Hospiz-Beschäftigten für ihren Einsatz mit einem Wein-Präsent zu bedanken. Das Ehepaar hat Wort gehalten - sehr zur Freude der Mitarbeitenden des Hospizhauses.

Schulzentrum Vorsfelde: Schüler erlaufen 29.000 Euro

Eine tolle Aktion: Rund 1.600 Schülerinnen und Schüler vom Schulzentrum aus Vorsfelde haben bei einem Spendenlauf rund um den

Neuen Teich in der Nordstadt mitgemacht. Alle vier Schulen des Zentrums - Phönix-Gymnasium, Real- und Hauptschule sowie die Friedrich-Schiller-Schule - haben sich beteiligt. Ziel der Aktion ist das Sammeln von Spendengeldern gewesen für Kinder, denen es nicht so gut geht. Dabei ist die stolze Summe von 29.000 Euro zusammengekommen. Der Großteil des Geldes, rund 18.000 Euro, geht an den Verein „Wasser für Kenia“, der sich dafür einsetzt, dass den Kindern in dem ostafrikanischen Staat sauberes Trinkwasser zur Verfügung steht. Den zweiten Teil der Spende bekommt die Trostinsel des Hospizvereins: Das Team freut sich über 11.000 Euro.

Landfrauen Jembke spenden 300 Euro

Der Landfrauenverein Jembke hat bei seiner Weihnachtsfeier, die im letzten Jahr nach langer Corona-Pause endlich wieder stattgefunden hat, bei seinen Mitgliedern 300 Euro für das Hospiz in Heiligendorf gesammelt. Auf dem Foto (links) sind zu sehen: links Iris Arste, Kassenführerin und rechts Antje Peter, Schriftführerin.

Levke sammelt 1.400 Euro

1.400 Euro sind für eine 13-Jährige richtig viel Geld. Genau diesen Betrag spendet Levke Koloska für erkrankte Kinder der Kinderhospizarbeit in Wolfsburg. Seit den Sommerferien 2022 knüpft Levke fleißig Para Cord-Schlüsselanhänger und bietet sie Freunden, Bekannten, Nachbarn und Menschen in ihrer Umgebung für einen kleinen Obolus an. Wie

viele Schlüsselanhänger zusammengekommen sind, weiß Levke gar nicht so genau. Sie schätzt, dass es mehr als 900 gewesen sein müssten.

Bunte Farben sollen nun auch an den Schlüsselbunden der Pflegefachkräfte der zwei Hospizhäuser baumeln. In Heiligendorf haben schwerstkranke Kinder und deren Familien ab September 2023 die Möglichkeit, pflegerisch ver- und umsorgt zu werden. „Die entstehenden Familienzimmer sollen nach Plätzchen duften und nach Seife“, das ist Levkes großer Wunsch. Eben nicht nach Desinfektionsmittel, sondern wie nach einem Zuhause.

IG Metall spendet Erlös vom 1. Mai

6.400 Euro sind im vergangenen Jahr als Erlös aus der Kundgebung der Gewerkschaften am 1. Mai zusammengekommen. Diese stolze Summe spendet die IG Metall und der DGB zu gleichen Teilen an den Treffpunkt Trostinsel des Vereins Hospizarbeit Region Wolfsburg, die integrative Kindertagesstätte Villa Kunterbunt der Lebenshilfe sowie an das Schulstarter-Projekt der Diakonie Wolfsburg. Damit setzt die Gewerkschaft eine lange und gute Tradition fort: Die Einnahmen aus dem Getränkeverkauf und dem Verkauf der beliebten Ma-Nelken, welcher von den IG Metall-Vertrauensleuten organisiert wird, kommen Jahr für Jahr gemeinnützigen Organisationen und Projekten zugute.

Amüsante Spenden-Auktion

Das ist mal eine witzige Aktion gewesen: VW-Beschäftigte aus dem Produktmarketing haben auf ihrer Weihnachtsfeier eine amüsante Spenden-Auktion organisiert. Die Idee erinnert ein wenig an das beliebte Wichteln - bloß mit angeschlossener Auktion. Viele originelle Geschenke sind an dem Tag „unter den Hammer“ gekommen. Der Erlös aus der Auktion ist durch weitere private Spenden aufgestockt worden. So ist die beachtliche Summe von 7.100 Euro für die Hospizarbeit in Wolfsburg zusammengekommen.

Autohaus Wolfsburg spendet zum Jubiläum

Vor 50 Jahren haben die Unternehmer Berthold Christ und Wolfgang Heitmann mit der Autovermietung H & C den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. In fünf Jahrzehnten

IG Metall und DGB spenden den Erlös vom 1. Mai an die Trostinsel, die Kita der Lebenshilfe „Villa Kunterbunt“ und an das Schulstarter-Projekt der Diakonie.



VW-Beschäftigte aus dem Produktmarketing organisieren eine amüsante Spenden-Auktion.



ist daraus eine Erfolgsgeschichte geworden. Heute zählt das Autohaus Wolfsburg zu den großen Arbeitgebern und Ausbildungsbetrieben in der Region. Wolfgang Heitmann leitet als Aufsichtsratsvorsitzender die Geschicke der Unternehmensgruppe. Aus Anlass des Jubiläums hat die Heitmann und Christ GmbH 30.000 Euro an zwei wichtige Einrichtungen in Wolfsburg überreicht. In der Automeile konnten Prof. Dr. Jacqueline Bauer für die Kinderklinik des Klinikums Wolfsburg sowie Rainer Bogner, Lucas Weiß und Dagmar Huhnholz für die Trostinsel des Hospizvereins jeweils einen Scheck über 15.000 Euro in Empfang nehmen. Mit diesen Spenden möchten Siegrun Heitmann und Berthold Christ vor allem die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen unterstützen. „Kinder sind unsere Zukunft und gerade die Kinderklinik sowie die Trostinsel leisten für die seelische

Das Autohaus Wolfsburg unterstützt mit einer großzügigen Spende die Arbeit mit kranken Kindern.

Aktionen zur Weihnachtszeit: Die JUSOS Wolfsburg überreichten einen Überraschungskorb. Ehrenamtliche des Hospiz engagierten sich in der Weihnachtshütte auf dem Weihnachtsmarkt.



Spenden von VW-Beschäftigten der Produktionswerkslogistik (links) und der VW-Tochter dx.one.

Lisa Döring ist 100 Jahre alt geworden. Zum Geburtstag wünschte sie sich Geld für die Hospizarbeit.



Die Hackers4good haben Weihnachtsgeschenke zur Trostinsel gebracht.



und körperliche Gesundheit von jungen Menschen einen unverzichtbaren Beitrag“, so Siegrun Heitmann.

VW-Kollegen spenden 1.185 Euro

Herr Haase von der Abteilung PWL-V (Produktion-Werkslogistik-Versorgungsmanagement) von Volkswagen hat zu Mitarbeiter-spenden aufgerufen. Das macht er schon mehrere Jahre und unterstützt somit die Arbeit der Trostinsel. In diesem Jahr sind 1.185 € zusammengekommen.

Gemeinde Bokendorf ist treuer Partner vom Hospiz

Bereits zum achten Mal hat die Gemeinde Bokendorf in der Vorweihnachtszeit einen „Lebendigen Adventskalender“ organisiert. Wie es bereits schöne Tradition ist, wird auch dieses Mal ein Teil der Einnahmen aus dieser Veranstaltung an die Hospizarbeit der Trostinsel gespendet. Das Hospiz freut sich über 700 Euro.

Lions Club spendet 1.100 Euro

Die „New Generation“ des Wolfsburg Lions Club hat der Trostinsel einen Scheck in Höhe von 1.100 Euro überbracht. Das Geld ist bei einer Kulturveranstaltung der „Kulturquartier“-Partner im vergangenen September durch Spenden und den Erlös des von den Lions organisierten Kuchenverkauf zusammengekommen.

Hospiz-Spende statt Geschenke

Lisa Döring aus Hattorf hat ihren 100. Geburtstag im Kreise ihrer Familie und Freunde gefeiert.



Auf ihren Einladungskarten hat sie sich etwas besonderes ausgedacht: „In meinem Alter kann man sich nicht mehr um so viele Blumen kümmern und auch nicht mehr so viele Süßigkeiten essen, wie man geschenkt bekommt. Deshalb habe ich mir Geld für die Hospizarbeit in Wolfsburg gewünscht.“ Ihre Geburtstagsgäste haben insgesamt 1.500 Euro gespendet.

Rest-Cent-Spende für das Hospiz

Die Belegschaft der VW-Tochter dx.one GmbH setzt ein Zeichen: Seit Jahren spenden die etwa 300 Kolleginnen und Kollegen den Betrag, der hinter dem Komma auf der Gehaltsabrechnung auftaucht, für einen guten Zweck. Organisiert wird die Aktion vom Betriebsrat. Der jüngste Kassensturz der Rest-Cent-Spende hat 6.000 Euro ergeben. Davon hat der Hospizverein 3.000 Euro bekommen. Das restliche Geld ist an den Verein Wolfsburg Elfen sowie an die Wolfsburg Tafel gegangen. Die 100-prozentige VW-Tochter dx.one ist 2021 aus der Vertriebsbetreuungsgesellschaft hervorgegangen.

Wunschbriefe für die Trostinsel

Hackers4good - dahinter verbirgt sich ein tolles Engagement einer Gruppe von IT-Experten um Noel Funke. Jedes Jahr organisieren sie Touren in ganz Europa mit ihrem PAUL, dem Truck-Maskottchen der Community. Dabei fahren sie z.B. im Winter zum Weihnachtsmann nach Lappland, um dort für schwer kranke Kinder Geschenke abzuholen. Hierzu erhalten sie jedes Jahr Wunschbriefe von Kinder- und Jugendhospizen aus ganz Deutschland, die sie gemeinsam mit der Community erfüllen. Im vergangenen Jahr ist der Weihnachts-Truck auch in der Trostinsel vorbeigekommen.

Ehrenamtshütte auf dem Wolfsburger Weihnachtsmarkt

Ein herzliches Dankeschön an alle ehrenamtlich Mitarbeitende des Hospiz, die trotz Regen und Kälte Ihr Engagement auf dem Weihnachtsmarkt in Wolfsburg sichtbar gemacht haben.

JUSOS im Hospizhaus

Groß ist die Freude gewesen über einen prall gefüllten Korb mit Leckereien für die Gäste im Hospizhaus in der Eichendorffstraße. Wir bedanken uns ganz herzlich bei den JUSOS Wolfsburg.

Kuschelkissen für die Trostinsel

Ines Beyer hat im vergangenen Jahr zum wiederholten Male weiche Kissen in bunten Farben für trauernde Kinder der Trostinsel genäht. Wir sagen „Dankeschön“.



Tag der Kinderhospizarbeit:

Einkaufstaschen aus alten Werbebannern

Traditionell findet am 10. Februar deutschlandweit der Tag der Kinderhospizarbeit statt. Auch in Wolfsburg ist dieses Datum vom Hospizverein genutzt worden, um auf unsere Arbeit der ambulanten Kinder- und Jugendhospizarbeit aufmerksam zu machen.

Der Tag der Kinderhospizarbeit ist am 10. Februar 2006 vom Deutschen Kinderhospizverein e.V. ins Leben gerufen worden. Seitdem findet er jährlich an diesem Tag statt. Er hat das Ziel, die Inhalte der Kinder- und Jugendhospizarbeit und ihre Angebote stärker in der gesellschaftlichen Wahrnehmung zu verankern.

Schon eine Woche vor dem 10. Februar kann man an verschiedenen Orten in Wolfsburg die Farbe „Grün“ finden, die für den Tag der Kinderhospizarbeit steht. Mehrere Gebäude sind grün angestrahlt. Das Busunternehmen Bachstein hat zudem Plakate in seinen Fahrzeugen aufgehängt und grüne Bänder mit der Aufschrift „10.02. Tag der Kinderhospizarbeit“ in die Fahrerkabinen gebunden. Diese Bänder lenken die Aufmerksamkeit der Mitfahrenden auf diesen Tag.

Am 10. Februar selbst haben wir die Möglichkeit, im H&M Store in Wolfsburg mit einem Stand im Eingangsbereich unsere Tätigkeiten zu erläutern. Es ergeben sich viele Gespräche mit Bürger*innen jeden Alters. Fingernägel werden „begrünt“ und die besagten Bänder verteilt.

Aber warum genau machen wir das überhaupt? Unser Hauptziel ist es, die ambulante Kinder- und Jugendhospizarbeit sichtbar zu machen. Denn vielen Menschen ist gar nicht



bewusst, was für Möglichkeiten die Kinder- und Jugendhospizarbeit hier in Wolfsburg bietet. Wir entlasten einerseits Familien mit schwerst erkrankten Kindern. Weiter helfen wir Kindern, die einen Verlust innerhalb ihres Umfeldes erfahren haben, mit ihrer Trauer umzugehen. Der 10. Februar und jedes verteilte grüne Band hat zu unserer Sichtbarkeit beigetragen.

Da wir die meisten unserer Angebote im Hospiz lediglich aus Spenden finanzieren können, organisiert der H&M Store in Wolfsburg – zusätzlich zu unserem Stand – alte Werbebanner. Aus diesen werden Einkaufstaschen genäht. Sie können gegen eine Spende erworben werden. Auch in Zukunft möchte H&M seinen Kunden diese Taschen gegen eine Spende für die ambulante Kinder- und Jugendhospizarbeit ihren Kunden anbieten.

Anke Breier



Am Tag der Kinderhospizarbeit haben wir die Möglichkeit, im H&M Store in Wolfsburg mit einem Stand im Eingangsbereich unsere Tätigkeiten zu erläutern.

Weltgedenktag für verstorbene Kinder - Gottesdienst in der Heilig-Geist-Kirche: Was bleibt ist LICHT!

Kinder, die sterben, hinterlassen in der ganzen Welt trauernde Eltern, Geschwister, Großeltern und Freunde. In den Gedanken dieser betroffenen Familien sind diese Kinder ständig präsent. Weltweit gibt es daher den Gedenktag für verstorbene Kinder - jeweils am 2. Sonntag im Dezember, am „Worldwide Candle Lighting“



Am 2. Sonntag im Dezember stellen betroffene Familien um 19 Uhr eine brennende Kerze ins Fenster. Die Zeitzonen auf der Erde bewirken, dass eine Lichterwelle für 24 Stunden die Welt umrundet.

Die Idee dazu geht auf eine Vereinigung verwaister Eltern zurück, den „Compassionate Friends“, die sich vor mehr als 40 Jahren als Selbsthilfevereinigung in England gründete. Ein Seelsorger, der Eltern verstorbener Kinder begleitet, hat festgestellt, dass diese Betroffenen sich viel hilfreicher mit anderen Eltern in gleicher Situation unterstützen können. Die gemeinsame Erfahrung ist so verbindend, dass die Weiterverbreitung dieser Idee zur Bildung von Selbsthilfegruppen und zur Organisation von Gedenk- und Trauerveranstaltungen weltweit führt: Es entsteht das „Weltweite Kerzenleuchten“, eine Aktion, die immer weitere Verbreitung findet.

Das ist die Idee: Am 2. Sonntag im Dezember stellen betroffene Familien um 19 Uhr eine brennende Kerze ins Fenster. Die Zeitzonen auf der Erde bewirken, dass eine Lichterwelle für 24 Stunden die Welt umrundet. So stellt sie eine Brücke zwischen allen Trauernden

dar. Jedes Licht erinnert: Ein Kind hat unser Leben erhellt, es ist unvergessen. Zusätzlich steht die Kerze für die Zuversicht, dass die Trauer nicht das beherrschende Thema bleiben wird.

Zum zehnten Mal bereits haben sich im vergangenen Jahr in Wolfsburg verwaiste Familien zum Gedenkgottesdienst getroffen. Seit 2013 gestaltet ein großes Team um Brigitte Werner und Seelsorgerin Heidrun Schäfer stets am Gedenktag für verstorbene Kinder einen kreativen Gottesdienst.

Herausfordernd sind die Gottesdienste in der Corona-Zeit gewesen. 2020 und 2021 haben wir „Wandelgottesdienste“ angeboten. Es gab instrumentale Live-Musik mit E-Piano, Saxophon und Harfe. Weiches Licht mit Kerzen, Lichterketten und Spots. Raum zum Verweilen. Gemeinschaft sanft spüren. Vor Ort sein – eben nicht digital beteiligt – einander still tragen. Und wer mochte, konnte den Namen des kleinen oder großen verstorbenen Kindes in ein Mikrofon sprechen, ein Licht anzünden und in das Bodenbild einfügen, sich segnen lassen, wofür auch immer, und am Ausgang einen „Gottesdienst to Go“ mit Kerze, Geschichte, Tee, Kekes, Predigt und Gebasteltem für eine eigene Gedenkfeier zuhause in der Familie mitnehmen. Weniger Worte – mehr Ritual-Sinnlichkeit – auch das tat gut und soll uns weiter in den Vorbereitungen inspirieren.

Der Gedenkgottesdienst am 11. Dezember 2022 hat mit dem Thema „Was bleibt ist LICHT“ diese weltweite Verbundenheit der betroffenen Familien und Freunde in die Heilig-Geist-Kirche erneut nach Wolfsburg geholt.



Für jedes verstorbene Kind wird eine symbolische Kerze aus Papier mit dem Namen an einen blauen Himmel geheftet. Eine Geschichte von der Laterne „Lumina“ zeigt die große Kraft, die ein einzelnes Licht in der Dunkelheit geben kann. Und auch weitergeben kann, ohne dabei selbst an Stärke zu verlieren. Das wunderschöne Altarbild der Wolfsburger Künstlerin Anne Buba unterstützt die szenische Darstellung.

Einfühlsame Texte, Lieder mit Gitarrenbegleitung und das leise, meditative Harfenspiel von Aileen Klara lassen genug Raum für eigene

Gedanken und Gefühle. Schmerz und Traurigkeit, aber auch Hoffnung und Mut haben ihren Platz.

Jeder Teilnehmer hält zum Abschlußsegnen eine brennende Kerze in der Hand. Im großen Kreis fühlen sich alle in der Gemeinschaft verbunden.

Dieses Gefühl bleibt auch nach dem Ende des Gottesdienstes. Jetzt ist an Stehtischen Gelegenheit für Gespräche und Austausch bei Gebäck, Kaffee und Tee. Manch einer verweilt lang in dieser Atmosphäre...

Cilly Dörr / Heidrun Schäfer

Für jedes verstorbene Kind wird eine symbolische Kerze aus Papier mit dem Namen an einen blauen Himmel geheftet.

Schülerin Finja Fischer: Rede zum Thema Hoffnung im Hospiz:

„Auf dem Flug in das Ungewisse“

In der 10. Klasse des Gymnasium Fallersleben bekamen die Schüler im Deutschunterricht die Aufgabe, eine Rede zum Thema Hoffnung zu verfassen. Es gab ganz unterschiedliche Reden. Sie handelten von Digitalisierung, Krieg, Klimawandel und vieles mehr. Finja hat sich zu dem Thema Hoffnung das Hospiz ausgesucht. Finja ist die Tochter von Simone Fischer, die sich seit vielen Jahren ehrenamtlich in der Trostinsel engagiert. Finja selbst aber hatte zuvor nie ein Hospiz betreten. Wir dokumentieren mit Erlaubnis von Finja Auszüge aus ihrem Text.

„Wenn ihr mich sucht, sucht in eurem Herzen (...), ich lebe in euch weiter“,
Rainer Maria Rilke.



Das ist die Hoffnung von so vielen Menschen, die ein Hospiz für den letzten Abschnitt ihres Lebens aufsuchen. Einige von Ihnen werden es kaum glauben, aber Hoffnung spielt auch im Hospiz noch eine große Rolle. Insgesamt denke ich, dass die meisten Menschen kaum eine Vorstellung haben, was ein Hospiz-Haus eigentlich ist. „Man geht da zum Sterben hin“ sagen viele. Aber ist es das? Ist das wirklich das Hospiz oder ist es in der Gesellschaft inzwischen nur so verankert?

Ich möchte Ihnen heute Einblicke geben. Einblicke in das Hospiz-

Haus, die den meisten bis jetzt verborgen geblieben sind. Ich will zeigen, dass es nicht nur das Sterben ist, worum es hier geht. Ich will, dass das Hospiz in Zukunft nicht mehr als „Haus des Sterbens“ sondern als Ort der Hoffnung und Liebe angesehen wird.

Im Hospiz leben Menschen, die in naher Zukunft diese Welt verlassen müssen und den Wunsch haben, noch so viel wie möglich mit sich zu nehmen. Wie Störche, die in den Süden fliegen, wenn es in Deutschland zu kalt wird, werden diese Menschen auch gehen - jedoch nicht mehr wiederkehren. Sie

werden gehen, wenn ihre Zeit gekommen ist. Wenn sie es mit der Kälte in sich nicht mehr aushalten. Und bis dahin haben sie das Recht, so gut es geht, auf diesem Weg begleitet zu werden.

Denn bis sie losfliegen haben sie Hoffnung. Natürlich keine Hoffnung auf ein Leben, aber ist das die einzige Hoffnung, die existiert? Nein. Es ist die Hoffnung auf die Liebe, die ewig währt. Von den Angehörigen. Von ihren Partnern. Von ihren Eltern und Kindern. Es ist die Hoffnung auf das Andenken. Darauf, dass sie im Herzen ihrer Liebsten weiterleben und niemals vergessen werden. Es ist die Hoffnung auf Unterstützung, wenn sie ihren Flug antreten müssen. Es ist Hoffnung auf einen friedlichen Flug. Dass er ohne Schmerzen beginnt und ein schönes Ende nimmt. Es ist die Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod oder auch auf ewige Ruhe vor Schmerz und Qual.

Am Ende ist es die Hoffnung, die wirklich zählt. Wenn das Leben endet, was hat man dann noch? Was ist das Letzte, das bleibt? Es ist Hoffnung. Hoffnung auf alles zuvor Genannte. Die Hoffnung ist einzig und allein der Glaube an etwas, für das es keine Gewissheit gibt. Aber wenn man allein mit sich ist, ist der eigene Glaube das einzige, das einem die Kraft für etwas so Großes geben kann.

Stellen sie sich vor, sie müssten morgen die Welt verlassen. Sie wüssten genau, dass sie bald sterben. Was würden sie tun? Dieser Frage stellen sich regelmäßig die Bewohner

„Ich will, dass das Hospiz in Zukunft nicht mehr als ‚Haus des Sterbens‘ sondern als Ort der Hoffnung und Liebe angesehen wird.“

des Hospizhauses und bekommen die Möglichkeit, ihre letzten Wünsche in Erfüllung gehen zu lassen.

Egal ob sie noch einmal an das Meer, ein letztes Mal in ihren Garten, eine Familienfeier oder einen Tag im Zoo erleben möchten, es wird ihnen ermöglicht.

Christiane und Christoph heirateten nach einer 19-jährigen Beziehung im Hospiz in Halle. Nur sechs Tage vor Christianes Tod. Ist das nicht das Zeichen für Hoffnung und Liebe? Wie würden sie Hoffnung anders definierten, wenn nicht so?

Und genau das ist der Punkt. Man könnte sagen „Was hat das Hospiz mit Hoffnung zu

tu? Die Menschen sterben dort doch und haben dies akzeptiert und mit ihrem Leben abgeschlossen.“

Ja. Das haben sie tatsächlich. Sie haben ihren Tod akzeptiert. Aber das bedeutet nicht, dass sie nicht möglichst viel Hoffnung, Liebe, Zuneigung, Unterstützung mitnehmen wollen, wenn sie ihren Flug in das Ungewisse, den Tod, beginnen.

Am Ende bitte ich Sie, aufgrund aller genannten Fakten, Argumente und Beispiele: Unterstützen Sie das Hospiz. Um diesen Menschen zu helfen, einen schönen Flug anzutreten.

Finja Fischer

„Wenn man allein mit sich ist, ist der eigene Glaube das einzige, das einem die Kraft für etwas so Großes geben kann.“

Tolles Erlebnis für Trostinsel-Kinder:

Mit dem Quad auf Abenteuerfahrt

Wenn in der Trostinsel die Quadkinder angekündigt werden, strahlen die Gesichter der betroffenen Kinder und Jugendlichen. Dann stehen Spaß, Action, schmutzige Klamotten und ganz viel Engagement von tollen Menschen im Mittelpunkt.

Seit einigen Jahren fährt die Interessengemeinschaft quadkinder.com in unserer Region mit den Trostinsel Kids und erkrankten Kindern der ambulanten Kinderhospizarbeit SONne auf den riesigen Gefährten. Im Winter beleuchtet durch die Wolfsburger City, im Sommer durch Matsch, Hügel und Wasserlöcher in Offroad Parks.

Für die engagierten Fahrer ist das Mitnehmen der Kinder auf dem Sozius mittlerweile eine Herzensangelegenheit. Und nicht nur das: deutschlandweit fährt die Interessengemeinschaft und sammelt dabei Spenden für Kinder, die eine schwere Zeit erleben, ein Handicap tragen oder schwersterkrank sind. Auch die Trostinsel profitiert in den letzten Jahren davon. Benachteiligte Kinder und deren Familien in die gesellschaftliche Mitte zu holen, ihnen Lebensfreude zu schenken motiviert die coolen Jungs auf ihren Trikes und Quads. Ein kleiner Ausschnitt von unse-

ren Treffen ist in einem Video zu sehen. Ihr findet es auf der Website www.quadkinder.com

Die Familien der Trostinsel und das BegleitereInnen Team sagen „herzlichen Dank“ und freuen sich auf weitere actionreiche Stunden mit Euch.

Dagmar Huhnholz



Die Initiative quadkinder.com sammelt Spenden für die Arbeit der Trostinsel.

Ehrenamtliche im Porträt:

Hospiz hat Namen und Gesichter

Hospiz hat Namen und Gesichter. Hinter den mehr als 150 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern stehen Menschen aus Fleisch und Blut. Menschen mit Ideen, Interessen und Gefühlen. Drei von Ihnen stellen wir in jeder Ausgabe des Hospizbriefes vor. Die Betroffenen sind zufällig ausgewählt, damit soll weder Wertigkeit noch Reihenfolge ausgedrückt werden. Wir bedanken uns für die Bereitschaft zum Ausfüllen des kleinen Fragebogens.

Christina Schönstedt

Wie bist du zur Hospizarbeit gekommen?

Als ich noch im Kirchenbüro Vorsfelde gearbeitet habe, brachte einer unserer Pfarrer vor über 20 Jahren ein Info-Blatt über den neu gegründeten Hospizverein Wolfsburg mit ins Gemeindebüro. So habe ich zum ersten Mal von der Hospizbewegung gehört. Der Gedanke entstand, dort einmal ehrenamtlich tätig sein zu können. Heute bin ich sehr dankbar, ein Teil des großen Teams des Wolfsburger Hospiz zu sein.

Dein schönstes Erlebnis bei deiner Tätigkeit im Hospiz?

Einen Mann über viele Jahre zu begleiten, der mich immer wieder ermunterte, Vorhaben zu verwirklichen mit den Worten: „Nicht irgendwann! Machen! ...sonst kann es zu spät sein!“ Bis kurz vor seinem Tod hat er selbst nach diesem Motto gelebt.



Dein traurigstes Erlebnis bei deiner Tätigkeit im Hospiz?

Die Begleitung einer Frau, die mit zwei ganz großen Problemen starb. Sie wollte so gerne eine Lösung vor ihrem Tod, ging aber Hilfanfragen aus dem Weg. Ich glaube, sie ist sehr unglücklich gestorben.

Wie lautet Dein Lebensmotto?

Positiv leben und im Jetzt leben.

Was ist Dein Lieblingsbuch?

„Quintessenzen“ von Sven Böttcher

Was ist Dein Lieblingsfilm?

Doktor Schiwago

Welche Musik hörst Du am liebsten?

Jazz, Schlager „von früher“, die gute Laune machen

Welche Hobbys hast Du?

Radfahren, lesen

Du hast drei Wünsche frei, welche...?

1. Frieden für alle Menschen,
2. Gesundheit für mich, meinen Mann, meine Kinder und Enkel,
3. Mit meinem Mann selbstbestimmt alt werden.

Was glaubst Du, passiert nach dem Tod?

Diese Frage stelle ich mir oft selber, ohne eine Antwort gefunden zu haben.

Carsten Peipe

Wie bist du zur Hospizarbeit gekommen?

Ich habe eine sinnvolle Beschäftigung gesucht, die ich im Ruhestand ausüben kann. So habe ich mich für die Trostinsel ausbilden lassen, aber auch als Sterbebegleiter und ambulanter Kinderbegleiter für die SONe.

Dein schönstes Erlebnis bei deiner Tätigkeit im Hospiz?

... als ambulanter Kinderbegleiter. Ich durfte mehrfach auf ein Kind aufpassen, von dem mir berichtet wurde, dass es sehr unruhig sei und nicht schlafen mag. Ich habe ihm vorgelesen und nach sehr kurzer Zeit hat es tief und fest geschlafen.

Dein traurigstes Erlebnis bei deiner Tätigkeit im Hospiz?

Ich finde es natürlich sehr traurig wenn



ein Gast stirbt. Im Haus tröste ich mich dann damit, dass ich ihn ein letztes Mal in seinem Zimmer besuche.

Wie lautet Dein Lebensmotto?

Mit Ruhe klappt alles!

Was ist Dein Lieblingsbuch?

„Ente, Tod und Tulpe“ von Wolf Erlbruch

Was ist Dein Lieblingsfilm?

Der Soldat James Ryan mit Tom Hanks

Welche Musik hörst Du am liebsten?

Alles von der Band Unheilig

Welche Hobbys hast Du?

Meine Familie und das Hospiz. Die schönsten Hobbys der Welt.

Du hast drei Wünsche frei, welche...?

Gesundheit und Wohlstand für mich und meine Familie und auch wenn es platt klingt: Weltfrieden.

Was glaubst Du, passiert nach dem Tod?

Ich bin der festen Meinung, dass es dann erst richtig gut wird.

Edeltraud Haupt

Wie bist du zur Hospizarbeit gekommen?

Ich wollte im Ehrenamt etwas von all dem Guten zurückgeben, das ich in schweren Zeiten von anderen Menschen bekommen habe.

Dein schönstes Erlebnis bei deiner Tätigkeit im Hospiz?

Immer wenn ich vertraute Menschen ein Stück begleiten durfte.

Dein traurigstes Erlebnis bei deiner Tätigkeit im Hospiz?

Jeder Tag hier war bisher schön und besonders.

Wie lautet Dein Lebensmotto?

Lachen hilft! Alles Gute, das man für andere tut, kommt zu einem selbst zurück.



Was ist Dein Lieblingsbuch?

Da gibt es viele. Ich lese ca. 50 Bücher pro Jahr. Zuletzt vielleicht „Zur See“ von Dörthe Hansen.

Was ist Dein Lieblingsfilm?

„Sterben für Anfänger“, eine typisch englische Satire. „Verrückt

nach Mary“, eine amerikanische Komödie.

Welche Musik hörst Du am liebsten?

Radio sowie neue und alte Singer/Songwriter.

Welche Hobbys hast Du?

Lesen, Kultur jeder Art, Gartenarbeit, Töpfern

Du hast drei Wünsche frei, welche...?

Frieden für alle Menschen, Glück und Gesundheit für meine Familie, immer einen Grund zum Lachen.

Was glaubst Du, passiert nach dem Tod?

Ich glaube nicht an ein Leben nach dem Tod. Und falls doch, würde ich gerne meinen Mann wiedertreffen.

Info-Treffen für Landfrauen aus Vorsfelde und Hasenwinkel:

Hospiz - ein Zuhause für Körper, Geist und Seele

Achtung Vorurteil! Landfrauenvereine, das bedeutet leckere Backrezepte, Pflanzentauschbörse und Gartentipps?! Aber werfen sie mal einen Blick in die Jahresprogramme der Landfrauen und sie merken sofort: Mit so einem Vorurteil liegen sie völlig falsch.



Ehrenamtliche des Hospizvereins informieren Landfrauen aus Vorsfelde und Heiligendorf über Ziele und Aufgaben der Einrichtung.



So haben die Landfrauen auch den Hospizverein Wolfsburg eingeladen, seine Arbeit und das Leben im stationären wie auch ambulanten Angebot vorzustellen. Ein neues Team für Öffentlichkeitsarbeit, bestehend aus der stellvertretenden Geschäftsführerin Brigitte Werner und den drei Ehrenamtlichen Cilly Dörr, Edeltraud Haupt und Christina Schönstedt bereitet die Veranstaltung vor und führt die Gäste durch das Programm.

Eine Power-Point-Präsentation informiert über Ziele und Aufgaben der Hospizarbeit - abgegrenzt zu Krankenhaus und Pflegeeinrichtungen. Beispiele aus dem täglichen Umgang mit Schwerstkranken sowie die grundsätzliche Einstellung zu den Themen Sterben und Tod, Verlust und Trauer machen die Theorie lebendig.

Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Ehrenamtlichen überraschen die Zuhörerinnen. Ebenso sind ihnen die Ausbildungsange-

bote für diese so wichtigen Mitarbeiter nicht bewusst gewesen. Denn den Ehrenamtlichen stehen zusätzlich Supervision, Gesprächsangebote und Fortbildungen zur Verfügung.

Im Hospiz zeigt sich auch die besondere Form der Zusammenarbeit zwischen professionellen Fachkräften und ehrenamtlichem Engagement: Vielfalt ist unsere Stärke. Jeder an seinem Platz ist wichtig, um den Gast in seiner Einzigartigkeit mit Würde bis zum Lebensende zu begleiten.

In Vorsfelde hat es im Anschluss an den Vortrag Gesprächsrunden mit den etwa 70 Anwesenden an den einzelnen Tischen gegeben. Fragen wie „Was ist ambulant möglich?“, „Was Sterbende sich wünschen?“, „Was bedeutet: Dem Sterben ein Zuhause geben?“ führen zu intensiven Diskussionen. In Heiligendorf, mit knapp 100 Teilnehmern, gibt es spezielle Fragen im Zusammenhang mit dem entstehenden zweiten Hospizhaus. Anschließend stehen bei beiden Veranstaltungen noch viele Gruppen im Gespräch zusammen.

Die verschiedenen Ausgaben der Hospizzeitung und umfangreiches Info-Material werden gerne mitgenommen. Spenden für die besondere Arbeit der Trostinsel und für die allgemeine Hospizarbeit werden übergeben.

Die Landfrauen sichern uns ihre weitere Unterstützung zu. Zum Beispiel bieten sie uns eine Kuchenspende für den Tag der offenen Tür im Neubau Heiligendorf an. Ein hochwillkommenes Angebot. Also doch: Landfrauen und Kuchen passt zusammen.

Cilly Dörr

Sonderaktion für das Hospiz:

Traktoren-Lichterfahrt

Seit zwei Jahren erfreuen die Lichterfahrten der Landwirte zur Adventszeit die Menschen in Wolfsburg und der Umgebung. Aber eigentlich sind die Traktoren-Lichterfahrten der Landwirte als eine Protestaktion gedacht. Damit wollen sie auf die Missstände in der Landwirtschaft aufmerksam machen.

So verbindet sich alljährlich in der Vorweihnachtszeit eine politische Stellungnahme mit einem festlichen Ereignis, welches Menschen auf die Straße treibt und miteinander in Kontakt bringt.

Bereits 2021 haben wir uns mit der Frage an die verschiedenen Organisatoren der Traktoren-Lichterfahrten gewandt, ob die Landwirte uns mit auf ihre Route setzen können.

Im November des letzten Jahres erhalten wir die Antwort, dass das nicht möglich sein wird. Die aktuellen Kosten und die schwierigen Straßenbedingungen in der Stadt würden das nicht ermöglichen.

Dann haben wir kurzfristig von Jan Freiberg (Freiwillige Feuerwehr Sülfeld) einen Anruf bekommen. Als die Landwirte von unser Anfrage erfahren haben, lautet ihre Antwort: „Aber wir wollen für das Hospiz fahren!“

Damit geben sich die Organisatoren geschlagen. Die Landwirte haben exklusiv für uns am 18. Dezember eine Tour gefahren. Es ist uns allen eine große Freude und eine große Ehre gewesen.

Wir erklären uns mit den Anliegen der Wolfsburger Landwirte solidarisch und bedanken uns für diesen stimmungsvollen und berührenden Moment.

Stephanie Leier-Kwapinski



Im Gespräch: Ulrich Lincoln, Propst der Propstei Vorsfelde

„Wieviel Mut haben wir, über das Sterben zu reden?“

Seit mehr als 20 Jahren hat sich die Hospizarbeit in Wolfsburg im Bewusstsein der Bevölkerung verankert. Gleichzeitig entwickelt sie sich zu einem gemeinnützigen mittelständischen Unternehmen, das heute mehr als 60 hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen festen Arbeitsplatz bietet. Wie aber sehen prominente Menschen dieser Stadt unsere Arbeit und Entwicklung? Wir wollen in jeder Ausgabe eine wichtige Stimme zu Wort kommen lassen. Heute ein Gespräch mit Ulrich Lincoln, Propst der Evangelisch-lutherischen Propstei Vorsfelde.



Ulrich Lincoln, Propst der Evangelisch-lutherischen Propstei Vorsfelde.

Sie hatten schon sehr früh eine besondere Begegnung mit der Hospiz-Bewegung.

Ulrich Lincoln: Als junger Pfarrer habe ich sechs Jahre in England gearbeitet. In der deutschen Gemeinde im südlichen London wurde regelmäßig für das St. Christopher's Hospice in Sydenham gespendet; das war nur einen Kilometer von unserer Kirche entfernt. Mir war die Bedeutung dieser Einrich-

tung zunächst gar nicht so bewusst. Bis mir klar wurde, dass es sich bei St. Christopher's um das weltweit erste von Cecile Saunders gegründete Hospiz handelt.

Seit 2016 sind Sie nun in Vorsfelde tätig. Ihr Kontakt zum Hospiz hat sich mittlerweile vertieft?

Ulrich Lincoln: Ja – durch den persönlichen Kontakt zu der Hospiz-Ehrenamtlichen Cilly Dörr habe ich mit einer Gruppe Konfirmanden das Wolfsburger Hospiz besucht. Die jungen Leute haben noch lange sehr bewegt von diesem Erlebnis berichtet. Insbesondere der Therapie-Hund hat sie schwer beeindruckt. Im vergangenen Jahr durften wir die tolle Ausstellung „Was ist gutes Sterben?“ mehrere Wochen in unserer St. Petrus-Kirche präsentieren.

Als Seelsorger haben Sie häufig mit sterbenden Menschen zu tun.

Was sind da Ihre Eindrücke?

Ulrich Lincoln: Ich habe mehr mit den Hinterbliebenen zu tun, die nach dem Tod der geliebten Person zu mir kommen. Daher steht bei mir die Trauerarbeit im Vordergrund. Aber von den Angehörigen erfahre ich oft, wie wichtig es ist, im Sterbeprozess liebevoll begleitet zu werden.

Fängt da auch bereits die Trauerarbeit an?

Ulrich Lincoln: Trauer braucht Zeit. Wann sie

beginnt und wann sie endet, ist ein individuelles Ereignis. In Trauergesprächen höre ich häufig, dass Sterbende bereits gemeinsam mit ihren Angehörigen ihren Trauerprozess beginnen, den Weg der Trauer ein Stück weit zusammen gehen. Dies wird mir sehr positiv geschildert. Das langsame Abschiednehmen von einander ist sicherlich schmerzhaft, aber auch hilfreich. In den letzten Lebenstagen kann noch sehr viel Liebe und Empathie stecken.

Wie gehen Sie mit der Trauerarbeit um?

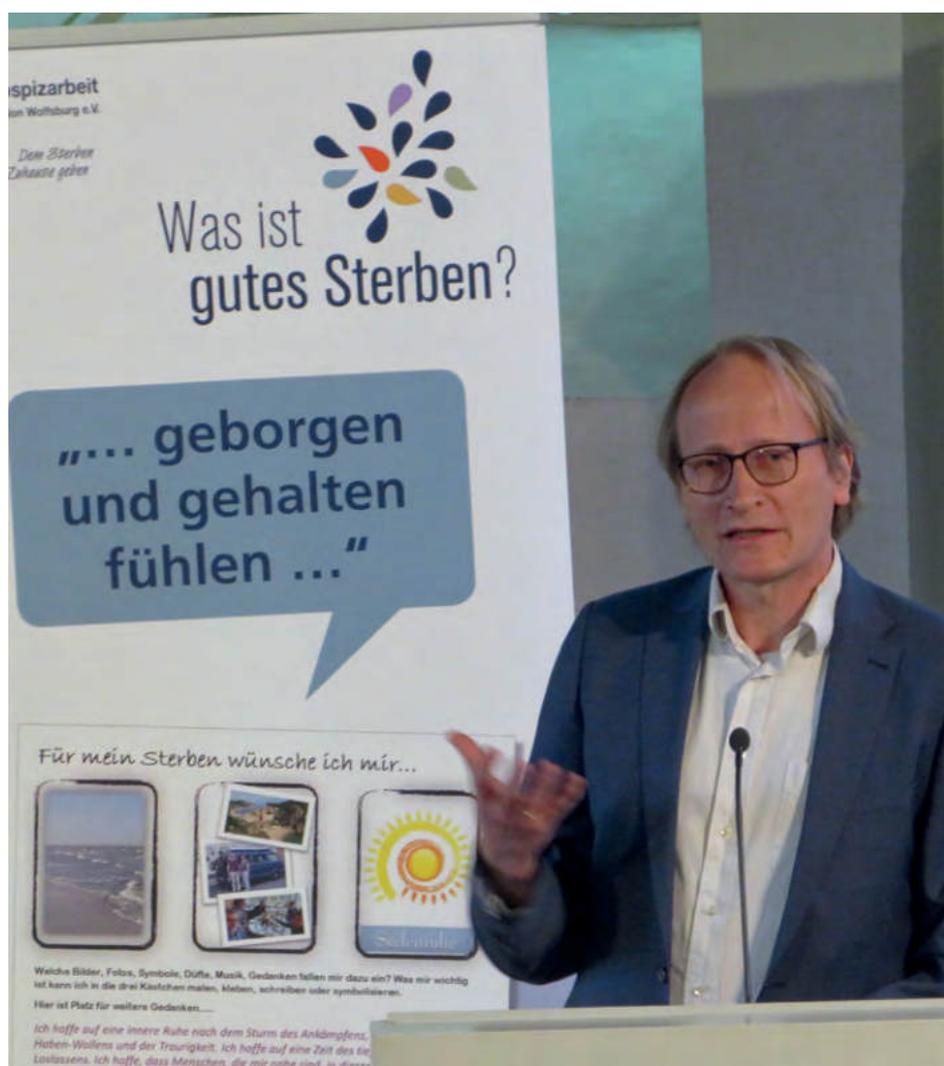
Ulrich Lincoln: Zunächst geht es ja um die Gestaltung der Beerdigung und der Trauerrede. Ich versuche so viel wie möglich über den Verstorbenen zu erfahren. Es ist schön, wenn die Hinterbliebenen reichhaltig über sein Leben erzählen können. Das zeigt mir, dass er tiefe Spuren hinterlassen hat. Ich wünsche, ich hätte für eine nachgehende Trauerbegleitung mehr Zeit.

Die Hospizbewegung hat sich zum Ziel gesetzt, die Themen Sterben, Tod und Trauer wieder in das Leben zu integrieren. Wie erleben Sie die Diskussion?

Ulrich Lincoln: Die Themen sind mit sehr viel Angst besetzt. Corona hat uns aber schmerzhaft vor Augen geführt, dass der Tod unangemeldet in unsere gesellschaftliche Mitte rückt und zu einem täglichen Bedrohungspotential werden kann. Die Frage ist ja: Wieviel Mut haben wir über solche Themen zu sprechen. Jeder muss das für sich entscheiden. Früher haben religiöse oder auch säkulare Rituale den Menschen Halt geboten. Diese Hilfen haben wir zunehmend verloren.

Das Hospiz hat mit seiner Aktion „Was ist gutes Sterben?“ viele Diskussionen angestoßen. Wie stehen Sie zu dem Thema?

Ulrich Lincoln: Es ist aus meiner Sicht ein sehr wichtiges Thema zwischen den Generationen, zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern. Offene Gespräche darüber, wie möchte ich beerdigt werden, wie soll meine Trauerfeier ablaufen, können Ängste abbauen und den Hinterbliebenen viele Entscheidungen erleichtern. Auch das frühzeitige Verfassen einer Patientenverfügung und einer Vollmachtserklärung hilft in späteren Lebens-



situationen. Aber zu häufig wird die Klärung lieber verdrängt nach dem Motto „Ach Mama (Papa) lass mal, das ist doch jetzt noch kein Thema“.

Zum Abschluss eine sehr persönliche Frage: Was glauben Sie passiert nach dem Tod?

Ulrich Lincoln: Ich werde nicht alleine sein. Dass Gott mich in seine Arme nimmt, finde ich ein schönes Bild.

Interview: Willi Dörr

„In den letzten Lebenstagen kann noch sehr viel Liebe und Empathie stecken.“

Bestattungsrituale in anderen Kulturen: Beispiel Islam

Der Tote ruht mit Blick gen Mekka

Der Umgang mit dem Sterben und dem Tod ist kulturell sehr stark geprägt. Andere Kulturen und Völker haben ihre eigenen Bestattungsformen. Wir wollen in jedem Hospizbrief eine Religion bzw. Ethnie mit ihren speziellen Sterbe-, Trauer- und Beerdigungsritualen vorstellen. In dieser Ausgabe geht es um den Islam.



Ein Landfriedhof in der Türkei

Während der Buddhismus und der Hinduismus stark mit dem Glauben an die Wiedergeburt verknüpft sind, glauben Christen und Juden genau so wie Moslems (so heißen die Angehörige des Islam), es gäbe ein Diesseits und ein Leben im Jenseits, in dem der Verstorbene möglicherweise in ein Paradies gelangen kann.

Der Islam hat weltweit 1,6 Milliarden Anhänger. Damit zählt er nach dem Christentum

zur zweitgrößten Weltreligion und unterteilt sich in unterschiedliche Gruppen, die sich sowohl durch theologische als auch durch regionale Besonderheiten unterscheiden. Der Begriff „Islamismus“ darf damit nicht verwechselt werden, denn der Islamismus stellt eine eigene, sehr extremistische Bewegung dar.

Die Moslems nennen ihren Gott „Allah“ und seinen Propheten Mohammed. Wörtlich

übersetzt bedeutet Islam „Unterwerfung“. Das Konzept des Islams beruht auf Monotheismus: Es gibt nur einen Gott!

So gilt auch die Überzeugung, dass das Leben der Menschen von Beginn an von ihrem Gott bestimmt wird - auch deren Todestag. Genau dann wird er ins Jenseits gerufen, in den Paradiesgarten. Die Todesengel Munkar und Nakir leiten den Toten dorthin. Auf dem Weg in das Paradies fragen sie ihn über sein Glaubensbekenntnis aus. Dieses Glaubensbekenntnis lautet: „Es gibt keinen Gott außer Allah, und Muhammad ist sein Prophet“. Kann er die richtigen Antworten geben, darf er „über eine Brücke gehen, die dünner ist als ein Haar und schärfer als ein Schwert“ (Zitat des Muhammed).

Der Islam hat eine sehr detaillierte Vorstellung davon, was nach dem Tod zu erwarten ist. Der Koran, die Hauptquelle des islamischen Gesetzes (die „Scharia“), lässt nicht den geringsten Zweifel daran, dass diejenigen, die nicht an Allah und seinen Gesandten Muhammad glauben, am Tag des Gerichts schwere Strafen in der Hölle zu erwarten haben. Welcher Art diese Strafen sind, wird zum Teil sehr ausführlich geschildert. Ebenso ausführlich beschrieben werden aber auch die Freuden des Paradieses, an denen alle diejenigen teilhaben, die sich zu Lebzeiten zum Islam bekennen, ihren religiösen Pflichten nachkommen und Buße tun. Unter ihnen gilt als besonders auserwählt, wer im Einsatz für den Islam den Märtyrertod gestorben ist. Ihm ist ein Platz im Paradies sicher.

Eine islamische Bestattung beginnt bereits vor dem Tod, sofern dieser nicht unvorhergesehen eintritt. Mit dem Sterbenden wird das Glaubensbekenntnis gesprochen. Ist er dazu nicht mehr in der Lage, übernehmen dies die Angehörigen für ihn. Nach dem Eintritt des Todes wird der Verstorbene gewaschen, wobei dies bei Männern üblicherweise vom Imam (religiöser Vorsteher oder Führer) und bei Frauen von weiblichen Angehörigen durchgeführt wird. Am Bett des Sterbenden wird keine Trauer nach außen getragen, dafür wird sie nach Eintritt des Todes laut und eindringlich zum Ausdruck gebracht. Dieses Verhalten steht

eigentlich im Widerspruch zur muslimischen Tugend des ergebene Hinnehmens des Leidens als Gottes Wille.

Nach Waschung und Gebet wird der Leichnam in ein Leinentuch gehüllt, welches aus demselben Stoff bestehen kann, der auch bei der Pilgerreise (Wallfahrt) nach Mekka getragen wurde. Erst nach der Freisprechung des Toten, bei der ihm seine Sünden verziehen werden sollen, wird dieser zum Grab getragen. Eine Feuerbestattung ist wegen der erwünschten Unversehrtheit des Leichnams nicht erlaubt, da der Tod als Beginn einer neuen spirituellen Existenz und nicht als Ende gesehen wird. Der Verstorbene sollte von einem Nichtmuslim nur mit Handschuhen berührt werden. Die Augen werden geschlossen, der Kiefer hochgebunden, die Füße mit einem Faden an den Zehen zusammengebunden, die Arme über die Brust gelegt – aber nicht überkreuzt – und der Kopf zur rechten Seite gedreht, damit der Tote später mit dem Gesicht Richtung Mekka, dem zentralen Heiligtum des Islam, bestattet werden kann. Bevor das Grab mit Erde geschlossen wird, werden Holzbretter wie ein Dach über den Leichnam gelegt.

Zwischen 4,4 und 4,7 Millionen Muslime leben auch in Deutschland. In Deutschland galt bis Ende 90er Jahre bei Bestattungen die Sargpflicht. Aus diesem Grund sind Bestattungsunternehmen oft gezwungen, Überführungen der Toten in das Ausland vorzunehmen, was unter anderem durch die politische Lage in einigen Heimatländern oft als problematisch geschildert wird. Inzwischen werden jedoch auch muslimische Bestattungen ohne Sarg auf deutschen Friedhöfen angeboten. Die Friedhofsverwaltung Wolfsburg gibt an, dass auf dem Nordfriedhof ein „Muslimisches Feld“ für muslimische Grabrituale besteht.

Claudia Brennecke

Nach Waschung und Gebet wird der Leichnam in ein Leinentuch gehüllt, welches aus demselben Stoff bestehen kann, der auch bei der Pilgerreise (Wallfahrt) nach Mekka getragen wurde.

Den Muslimen in Deutschland stehen mittlerweile – wie zum Beispiel auf dem Nordfriedhof in Wolfsburg – ein „Muslimisches Feld“ für ihre Grabrituale zur Verfügung.

Herman van Veen:

Der letzte Tanz

Der niederländische Liedermacher Hermann van Veen hat sich in seinen Liedern und Gedichten sehr häufig mit dem Sterben und dem Tod auseinandergesetzt. Schelmisch sagt er: „Wenn der Tod eines Tages an meiner Tür klopft, würde ich dafür sorgen, dass ich nicht zu Hause bin.“ Aber vor dem Tod kann man sich nicht verstecken. „Leben ist wie Schnee, Du kannst es nicht bewahren“, sagt van Veen. Aber Du kannst Trost finden - unter anderem in Liedern wie der „Der letzte Tanz“.

Tanz den allerletzten Tanz
mit mir
diesen letzten Tanz
tanz ich mit Dir

Vergiss die Nachbarn
vergiss die Zeit
Tanz die ganze Nacht lang
bis zum Ende

Tanz den allerletzten Tanz
mit mir
diesen letzten Tanz
tanz ich mit Dir

Ohne Angst
ohne Hass
ohne Druck
ohne was
die Nacht durch
bis zum Ende

Bitte, Tanz den allerletzten Tanz
mit mir
diesen letzten Tanz
tanz ich mit Dir

Ohne Zwang
ohne Pflicht
ohne Scheu
dicht an dich
Lass uns tanzen
bis der Knall kommt
und wir alle
nicht mehr sind



Buchbesprechung:

Ralph Caspers: Wenn Papa jetzt tot ist, muss er dann sterben?

Der Tod gehört zum Leben dazu - wir wissen, dass wir den Tod akzeptieren müssen. Und doch können wir es kaum fassen, wenn ein geliebter Mensch von uns geht. Und wie erst müssen sich Kinder fühlen, die diese Erfahrung zum ersten Mal machen? Sei es der geliebte Hamster, der morgens im Käfig liegt, die Oma, die ein stolzes Alter erreicht hat oder sogar ein Elternteil, das viel zu früh gehen musste.



Caspers, Ralph: Wenn Papa jetzt tot ist, muss er dann sterben? – Wie wir Kindern in Trauer helfen können.

224 Seiten, 20€, ISBN 978-3785726327

Viele kennen die Situation: Man möchte jemanden trösten und sucht nach den richtigen Worten, erst recht, wenn es sich um Kinder handelt. Ralph Caspers ist es aus der „Sendung mit der Maus“ und „Wissen macht Ah!“ gewohnt, schwierige Themen mit einfachen Worten zu erklären. In seiner sachlichen und unkomplizierten Art möchte Caspers mit diesem Buch all jenen konkrete Hilfestellung geben, die trauernde Kindern und deren Familien unterstützen und begleiten.

Das Buch ist dreigeteilt: Im ersten Teil geht es um menschliche und organisatorische Soforthilfe bei einem Todesfall und der Begleitung der Betroffenen in der Zeit danach. Da bei Kindern und Jugendlichen Gefühle oft ganz anders zum Ausdruck kommen, als bei Erwachsenen werden im zweiten Teil des Buches übersichtlich gegliedert Punkte zusammengestellt, auf die im Umgang in den Altersstufen Baby, Kindergartenkind, Schulkind, Teenager oder junger Erwachsener zu achten ist, wenn diese um einen Familienmitglied, eine befreundete Person oder ein geliebtes Haustier trauern. In Teil drei des Buches werden häufige Fragen und generelle Informationen besprochen, die viele sich stellen, wenn sie mit dem Tod konfrontiert werden. Was passiert beispielsweise nach dem Tod mit dem Körper? Gibt es eine Seele? Tut Sterben weh?

Caspers wichtigste Empfehlung: Fragen sollen altersgemäß und ehrlich beantwortet werden - alles ist besser als Schweigen und Distanz. Wichtig sei es, mit den Kindern ins Gespräch zu kommen, sie nicht mit zu vielen Details über den Todesfall zu überfordern, die Situation so gut wie es einem selber möglich ist zu erklären und abzuwarten, ob weitere Fragen

auftauchen. „Kinder und Jugendliche haben ein gutes Gespür dafür, wie viel sie gerade verarbeiten können. Möchten sie mehr wissen, werden sie (später) nachfragen“.

In Gesprächen mit Kindern sollte man keinesfalls häufig verwandte Redensarten nutzen. Ein Kind, dem gesagt wird, der Opa sei eingeschlafen, könnte erwarten, dass der Großvater wieder aufwacht oder aber selber Ängste beim Einschlafen entwickeln. Kindern erscheint es verwirrend, wenn über den verstorbenen Mensch nicht mehr gesprochen wird, hilfreicher ist es immer wieder Gelegenheit zu bieten, über den Verlust zu sprechen. Da alle Menschen unterschiedlich trauern, ist es genauso richtig, wenn ein Kind sich ablenkt, wie wenn es weint. Trauer jeglicher Art sollte zugelassen und nicht verscheucht werden.

Caspers erläutert: „Kinder wechseln von Trauer zu Freude zu Neugier zu Spiel zu Trauer zu Wut zu Heiterkeit zu...Das ist ein gesunder Umgang mit Emotionen. Man nennt dies „Pfützentrauern“, weil die Kinder in die Trauer hinein- und wieder herausspringen wie in Pfützen bei einem Spaziergang.“ Deswegen sei es wichtig, dass sie Orte und Personen aufsuchen können, die von der Trauer nicht so stark belastet sind, wo sie ein wenig Normalität erleben können.

Die Texte sind leicht verständlich geschrieben, damit es einfacher ist, mit betroffenen Kindern und Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Dennoch handelt es sich nicht um ein Kinderbuch, sondern um einen wirklich lesenswerten Leitfaden und eine Praxishilfe für Erwachsene.

Gudrun Fehlow-Mielke

Zu guter Letzt

Bereits mit 25 Jahren schrieb der deutsche Liedermacher Reinhard Mey ein Lied mit dem Titel „Mein Testament“. Das Lied endet mit den Zeilen:

*„Dieses ist mein letzter Wille,
doch ich hoffe sehr dabei,
dass der Wille, den ich schreibe,
doch noch nicht mein letzter sei.
Wär er's doch, schreib auf dem Grabstein,
den ich mir noch ausbeding',
Hier liegt einer, der nicht gerne,
aber der zufrieden ging!“*

Impressum

Herausgeber:

Hospizarbeit Region Wolfsburg e.V. (v.i.S.d.P.: Lucas Weiß)
Eichendorffstraße 7-9
38440 Wolfsburg
Telefon: 05361 - 600929-0
Telefax: 05361 - 600929-20
E-Mail: info@hospiz-wolfsburg.de
Internet: www.hospiz-wolfsburg.de

Redaktion: Claudia Brennecke, Cilly Dörr, Willi Dörr, Gudrun Fehlow-Mielke, Kirsten Hilburg-Ketscher, Dagmar Huhnholz, Carsten Peipe, Lucie Schirren, Brigitte Werner, Rosita Wolf-Doettinchem (†)

Layout: Ulrich Scholz Design

Bildnachweis: Fotos Hospizarbeit Region Wolfsburg e.V., iStock.com/wjarek (S. 3), iStock.com/ThomasVogel (S.8), Ulrich Scholz (S. 19), Britta Schulze (S. 28), Boris Baschin (S. 29), Roland Hermstein (S. 30, 33), iStock.com/Thankful Photography (S. 42), Maarten Ederveen (S. 44), iStock.com/vyasphoto (S. 47);

Druck: DRUCK - KÖNIG (Handelsagentur Klamt)

Spenden für das Hospiz

Da unsere Arbeit nicht vollständig durch die Krankenkassen refinanziert ist, sind wir auf Spenden angewiesen. Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Arbeit unseres Vereins nachhaltig.

Zum Beispiel:

- für den Erhalt und die Entwicklung unserer Qualitätsansprüche
- für den gesetzlich vorgeschriebenen Eigenanteil des Trägers eines stationären Hospizes
- für die ambulante Hospizarbeit, das Palliativ-Netzwerk, die Trostinsel und die Trauerarbeit

Spendenkonto:

Sparkasse Celle-Gifhorn-Wolfsburg
IBAN: DE62 2695 1311 0027 7368 00
BIC: NOLADE21GFW

