

Hospiz-Forum

Erwartungen

hospizbewegung lebensHAUS

M ü n s t e r

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	<i>Franz-Josef Dröge</i>	Seite 04
Sterbebegleitung und Erwartung	<i>Antonius Witte</i>	Seite 06
Sind Ziele ein Muss?	<i>Stefan-Matthias Richter</i>	Seite 07
Würdevoller Abschied	<i>Christel Garske</i>	Seite 08
Zwischen Theorie und Arbeitsalltag	<i>Sairan Pourya</i>	Seite 09
Wir müssen Schwerpunkte auf das Sinnvolle und nicht nur auf das Machbare legen	<i>Olesja Lengle</i>	Seite 10
Mutig ins Risiko	<i>Irmgard Bröker</i>	Seite 12
Wortspiel	<i>Irmgard Bröker</i>	Seite 14
Erfolg durch die Kraft selbstheilender Suggestion?	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 16
Opa hat sein Auge wieder heil	<i>Mিনny Sandmann</i>	Seite 20
Carpe Diem	<i>Antonius Witte</i>	Seite 21
Mit Enttäuschungen gut leben	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 22
Buchtipps	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 23
Anders als die Eltern	<i>Ulrich Möbius</i>	Seite 24
Zwischen den Stühlen	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 26
Optimierung der Chancen	<i>Walburga Altefrohne</i>	Seite 28
Kaum zu glauben	<i>Walburga Altefrohne</i>	Seite 29
Dabei sein ist alles	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 30
Freiheit des Alters	<i>Erna Baumgart</i>	Seite 32
Blick auf den Berufsalltag	<i>Erna Baumgart</i>	Seite 34
Schwarzbrot und gute Butter	<i>Walburga Altefrohne</i>	Seite 36
Das war	Hospizbewegung Münster e.V.	Seite 40
Das kommt	Hospizbewegung Münster e.V.	Seite 41
Das war – das kommt	<i>lebensHAUS</i>	Seite 42
Impressum		Seite 43



Foto: Sabine Faber



Foto: Irmgard Bröker

Vorwort

**Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung Münster**

Ein Grundgedanke der Hospizarbeit ist, dass sowohl der sterbende Mensch als auch seine Angehörigen mit ihren Leiden und Sorgen, ihren Bedürfnissen und Wünschen im Mittelpunkt der Bemühungen stehen.

Doch welche *Erwartungen* haben unheilbar kranke und sterbende Menschen in dieser Situation, was brauchen sie, was wünschen sie sich von den Menschen, die sie begleiten und unterstützen?
Und welche Erwartungen haben wiederum die Angehörigen?

Wenn ich den Begriff Erwartungen auf mich wirken lasse, assoziiere ich sofort verschiedene Inhalte. Sie sind unterschiedlich in ihrer Ausprägung – sowohl in ihrer Qualität als auch in ihrer Intensität. Sie können eine Forderung, einen Anspruch, eine Befürchtung, eine Sorge oder eine Hoffnung darstellen.

Und für unseren hospizlichen Alltag stellt sich die Frage, ob und wie wir überhaupt die Erwartungen sterbender Menschen oder ihrer Angehörigen wahrnehmen. Werden sie an uns herangetragen und wenn, werden sie offen oder indirekt angesprochen? Oder müssen wir sie erfragen, erspüren oder erraten?

Und es ist auch nicht unerheblich, welche Erwartungen wir mit unserem Image und unseren Angeboten wecken. Und wie gehen wir mit den kommunizierten oder vermuteten Erwartungen um, wie bewerten wir sie, wie bedienen wir sie, und - können und dürfen wir auch Grenzen setzen?

Im Hospizalltag gibt es neben den sterbenden Menschen und ihren Angehörigen auch die MitarbeiterInnen, ehrenamtliche wie hauptamtliche, mit ihren Erwartungen an ihre Arbeit, an den Hospizdienst, an das Leitungsteam oder den Vorstand.

Und was erwarten Unterstützer, Förderer, Kooperationspartner, welchen Anspruch haben Kostenträger, politische Gremien und die Gesellschaft? Hospizliche und palliative Angebote haben sich in den letzten zwei Jahrzehnten zunehmend als ein selbstverständlicher Bestandteil unseres Gesundheitswesens etabliert. Dieser Prozess hat auch zu einer Veränderung der Erwartungen an die Hospizarbeit geführt. Die Beiträge dieser Ausgabe beleuchten das Thema Erwartungen facettenreich innerhalb der Hospizarbeit und in vielen anderen Bereichen. Zudem gibt es aktuelle Informationen aus der Hospizbewegung und dem *lebensHAUS*.

Ich wünsche Ihnen angenehme Frühlingstage sowie Zeit und Muße für die Lektüre dieses Hospiz-Forums.

Franz-Josef Dröge

Das Ideal

Ja, das möchtest:

Eine Villa im Grünen mit großer Terrasse,
vorn die Ostsee, hinten die Friedrichstraße;
mit schöner Aussicht, ländlich, mondän,
vom Badezimmer ist die Zugspitze zu sehn –
aber abends zum Kino hast du's nicht weit.

Das Ganze schlicht, voller Bescheidenheit:

Neun Zimmer – nein, doch lieber zehn!
Ein Dachgarten, wo die Eichen drauf steh'n,
Radio, Zentralheizung, Vakuum,
eine Dienerschaft, gut gezogen und stumm,
eine süße Frau voller Rasse und Verve –
und eine für's Wochenende, zur Reserv'
eine Bibliothek und drumherum
Einsamkeit und Hummelgesumm.

Im Stall: Zwei Ponys, vier Vollbluthengste,
acht Autos, Motorrad – alles lenkste
natürlich selber – das wär ja gelacht!
Und zwischendurch gehst du auf Hochwild-
jagd.

Ja, und das hab' ich ganz vergessen:

Prima Küche – erstes Essen –
Alte Weine aus schönem Pokal –
Und egal weg bleibst du dünn wie ein Aal.

Und Geld. Und an Schmuck

`ne richtige Portion.

Und noch `ne Million und noch `ne Million.

Und Reisen. Und fröhliche Lebensbuntheit.

Und famose Kinder und ewige Gesundheit.

Ja, das möchtest!

Aber wie das so ist hinieden:

Manchmal scheint's so, als sei es beschieden

Nur pöapö das irdische Glück,

immer fehlt irgendein Stück.

Hast du Geld, dann hast du nicht Käten;

Hast du die Frau, dann fehl'n dir Moneten-

Hast du die Geisha,

dann stört dich der Fächer:

Bald fehlt uns der Wein,

bald fehlt uns der Becher.

Etwas ist immer. Tröste dich.

Jedes Glück hat einen kleinen Stich.

Wir möchten so viel:

Haben. Sein. Und gelten.

Dass einer alles hat, das ist selten.

Kurt Tucholsky (1890-1935)

Sterbebegleitung und Erwartung

Das Leben ist verknüpft mit Erwartungen. Es ist geprägt von Vorstellungen, Ideen, Planungen, Wünschen und Bedürfnissen. Ob Erfüllung oder Enttäuschung die Folge ist, hängt aber nicht immer von mir selbst ab.

Noch dieses tun und jenes lassen, vielleicht noch einmal hierhin oder dorthin reisen. Wie die Entscheidungen darüber ausfallen, hängt davon ab, wie es mir geht, wie meine Möglichkeiten sind und ob andere Umstände diese Vorhaben erlauben oder nicht.

Bei all dem hoffe ich, dass sich das eine oder andere realisieren lässt und mein Leben bereichern wird. Erfüllen sich diese Wünsche nicht, bin ich enttäuscht. Damit umzugehen, habe ich aber im Laufe meines Lebens gelernt.

Meine Erwartungen sind natürlich von meiner Persönlichkeit, meiner Sozialisation und meinen Erfahrungen geprägt. Wenn ich mich abends hinlege, gehe ich zurzeit davon aus, dass ich morgens wieder aufwache. Stimme ich einer Vollnarkose zu, setze ich voraus, dass ich daraus wieder erwache. Fahre ich zur Arbeit, vertraue ich auf meine Fahrpraxis.

Als ich vor einigen Jahren mit der Hospizarbeit begann, wollte ich einfach nur Sterbende begleiten. Doch welche unmittelbaren Erwartungen hatte/habe ich? Immer wieder wird gesagt: *„Das war eine gute Begleitung“*. Das macht mich dann zufrieden, manchmal auch glücklich.

Aber was ist eine gute, eine nicht so gute oder gar schlechte Begleitung? Diese Kriterien wird im Einzelnen wohl jeder für sich selbst finden müssen. Die Kategorien „gute“ oder „schlechte“ Begleitung legen es jedoch nahe, dass es Kriterien gibt, die die Qualität einer Begleitung charakterisieren.

Für mich gilt: Bin ich offen und bereit gewesen, die sterbende Person so anzunehmen wie sie mir begegnet ist? Dabei kann es wichtig für mich sein, dass ich die Biographie des Sterbenden bereits kenne oder sie in Gesprächen mit ihm oder ihr erfahre.

Sollte es nicht gelungen sein, eine vertrauensvolle Beziehung zu entwickeln, könnte das bedeuten, dass ich nicht unvoreingenommen und offen in die Begleitung hinein gegangen bin, sondern möglicherweise Erwartungen an die von mir begleiteten Menschen gehabt habe. Oder vielleicht war ich abgelenkt, weil ich gerade meine Küche umbauere oder eine wichtige berufliche Entscheidung mich beschäftigte.

Auch wenn es ein Einverständnis zwischen dem sterbenden Menschen und mir gibt, stelle ich mir wichtige Fragen: Was erhoffe ich mir von denen, die im Sterben liegen? Wie gehe ich mit gelegentlichen Zurückweisungen um? Wie mit jemandem, der seit Monaten nicht mehr verbal kommunizieren kann oder mich wegen seiner Demenz immer wieder erkennt?

Um wen geht es? Geht es um mich oder geht es um die sterbende Person?

Werden meine (auch unbewussten) Erwartungen erfüllt?

Wie offen bin ich, wie bereit bin ich, mein ICH zurückzustellen, um mich auf den zu begleitenden Menschen unvoreingenommen einzustellen? Verknüpfe ich Bedingungen mit meinem Tun oder wende ich mich vorurteilsfrei jemandem in seiner letzten Lebensphase zu? Welche Rolle spielen die Biographie, die Wertevorstellungen oder die Erreichbarkeit dieses Menschen?

Sicher liegt es im Charakter von SterbebegleiterInnen – auch die Erfahrungen spielen dabei eine nicht zu unterschätzende Rolle – ob und wie weit es gelingt, den anderen Menschen annehmen zu können. Dabei muss jede/r für sich entscheiden, was sie oder er ertragen kann.

Ein Schlüsselerlebnis vor vielen Jahren war für mich der berufliche Kontakt zu einer christlichen Gemeinschaft, die sich nach dem 2. Weltkrieg auch den zum Tode verurteilten KZ-WächterInnen und übelsten Nazischergen zugewandt hatte und sich vorurteilsfrei – allein aus humanitären Gründen – um deren Versorgung kümmerte. Diese HelferInnen sahen in ihnen nur den Menschen – ohne Wenn und Aber.

Antonius Witte



Foto: Mechtild Stipp

Sind Ziele ein Muss?

**„Wenn ich könnte, wie ich wollte, würd` ich gar nichts wollen, ich weiß aber, dass alle etwas wollen sollen...“
Diese Verse aus dem Lied „Müssen nur wollen“ der Band „Wir sind Helden“ beschreiben, was mich schon länger beschäftigt.**

Was mache ich, wenn mir das Formulieren von Zielen grundsätzlich schwer fällt, ebenso schwer wie der Mut, überhaupt Entscheidungen zu treffen?

Viele Fragen bedrängen mich: Will ich die berufliche Veränderung wirklich? Wer oder was will ich überhaupt sein? Aber zuallererst: wer bin ich überhaupt?

Während viele Menschen meines Alters in meinem direkten Umfeld wichtige Entscheidungen wie Berufs- und Partnerwahl längst getroffen haben, war ich bisher nur bedingt imstande, ähnliche Entschlüsse zu fassen. Ich grübele über diese und jene Möglichkeiten nach und verinnerliche allmählich, dass bestimmte Entscheidungen getroffen werden müssen, um überhaupt vorankommen zu können.

Was mir bisher gefehlt hat, ist das Vertrauen in meine Fähigkeiten.

Warum? Weil dieses Vertrauen immer von meinen Selbstzweifeln überlagert wird. In diesem Spannungsfeld erstarre ich oft, wenn es darum geht,

mich festzulegen. Dabei bremst mich aus, dass ich andere Menschen oft als klüger, begabter und somit geeigneter betrachte als mich selbst.

Aber so ganz allmählich bemerke ich eine Veränderung in meiner Selbstwahrnehmung. Ich wünsche mir so sehr wie noch nie zuvor, dass neue Bewegung in mein Leben kommt. Die Zustände von Erstarrung oder Stillstand sollen einer an der Realität orientierten Aktivität weichen. Das sagt jetzt nicht mehr nur mein Kopf, dem das schon länger bewusst ist, sondern gleichermaßen Herz und Seele. Ich hoffe, dass von nun an Ratio und Emotion besser im Einklang sind, Herz und Seele vom Intellekt nicht mehr behindert und erstarrt werden. Der Kopf soll künftig als kritischer Ratgeber agieren, wenn es nötig ist, wenn Herz und Seele zu schnell zu viel wollen.

Am allerwichtigsten erscheint mir aber das genaue Wahrnehmen und Vertrauen auf meine innere Stimme, schließlich habe ich damit früher

schon gute Erfahrungen gemacht. Dann wird es mir wieder besser gelingen, die Aufgaben, die mir das Leben stellt, langsam und Schritt für Schritt zufriedenstellend zu lösen. In erster Linie ist der Kontakt zu mir selbst wichtig, nicht der Vergleich mit dem Leben anderer Menschen ist maßgeblich.

Wenn ich erkenne und akzeptiere, wer ich wirklich bin, kann ich mich innerlich zentrieren. Dann kann ich Ziele formulieren und sie auch realisieren. Ich kann es schaffen, Entscheidungen zu treffen und mir gleichwohl auch zugestehen, von Zeit zu Zeit mal kein Ziel zu verfolgen, sondern einfach nur im Hier und Jetzt zu sein, einfach ein bisschen zu entspannen, ohne dass mich mein schlechtes Gewissen quält.

Ich wünsche mir, dass die Menschen, denen ich wichtig bin, mich weiterhin mit Zuspruch unterstützen und vertraue darauf, dass Gott seine schützende Hand über mich hält.

Stefan-Matthias Richter

Würdevoller Abschied

Menschen, die für ihre letzte Lebenszeit ins Hospiz kommen, haben oft viele Therapien hinter sich. Erwartungen auf Besserung oder gar Heilung haben sich für sie und ihre Angehörigen nicht erfüllt.

Im Gespräch mit Gästen und ihren Angehörigen im Hospiz *lebensHAUS* wird mir immer wieder bewusst, welch lange, schwere Zeit hinter diesen Menschen liegt.

Dann bekomme ich eine Ahnung davon, wie sich mit dem körperlichen Fortschreiten der Erkrankungen, Erwartungen und Hoffnungen auf ein längeres, selbstbestimmtes und gemeinsames Leben verändern.

Eine derartige Erfahrung hat auch Herr W. gemacht, der mit mir über den langen, schmerzlichen Weg des Abschieds von seiner Frau gesprochen hat. Sie starb im Oktober 2016 im *lebensHAUS*.

Bei Frau W. wurde im Januar des gleichen Jahres ein fortgeschrittener, bösartiger Tumor festgestellt. Obwohl die Möglichkeit auf Heilung von den behandelnden Ärzten als gering eingeschätzt wurde, entschloss sich die Patientin, nicht aufzugeben. Sie erhoffte sich – wenn schon keine Aussicht auf Heilung bestand – zumindest einen Stillstand des Tumorstadiums.

Sie wollte sich nicht aufgeben!

Die folgenden Chemotherapien und Bestrahlungen waren sehr belastend, kräftezehrend und machten immer wieder neue Krankenhausaufenthalte notwendig.

Trotz all dieser Strapazen gab es keinen Behandlungserfolg.

Diese Monate beschreibt Herr W. als die schwerste Zeit während der Erkrankung seiner Frau, denn langsam kamen beide zu dem Erkenntnis, dass eine positive gesundheitliche Veränderung nicht mehr zu erwarten war – ein schmerzreicher Abschied von Hoffnungen begann.

Im Juli wurden alle Therapien abgebrochen, Herr W. holte seine Frau nach Hause. Sie benötigte inzwischen Pflege und Betreuung „Rundum-die-Uhr“. Bald merkte er, dass eine angemessene Pflege seine Möglichkeiten und Kräfte überstieg. In dieser schwierigen Situation machte der Hausarzt den Vorschlag, einen Platz in einem Hospiz zu suchen.

Herrn W. war es sehr wichtig, dass seine Frau ihre letzte Lebenszeit an einem Ort verbringen sollte, an dem sie sich wohl fühlte und „ganzheitlich“ wahrgenommen und entsprechend gepflegt wurde.

Hoffnungsvoll besichtigten sie gemeinsam das *lebensHAUS*. Frau W. zeigte sich von der Atmosphäre, der Ruhe, der idyllischen Lage am Wald genauso angetan wie von den gemütlichen Gästezimmern. Schon wenige Tage danach konnte sie ein Zimmer beziehen.

Herr W. beschreibt diesen schweren, aber letztendlich unumgänglichen Schritt auch als erleichternd.

Erleichtert darüber, dass sie diesen letzten, großen Schritt einvernehmlich entschieden hatten.

Bald erlebte er, dass sich seine Frau im *lebensHAUS* gut aufgehoben fühlte. Gestützt und begleitet von den HospizmitarbeiterInnen konnte sie ihren Tag so gestalten, wie sie es wünschte und es ihre Kräfte zuließen, mal in der Ruhe ihres Zimmers, mal mit Besuch oder mit MitbewohnerInnen auf der sommerlichen Terrasse. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin begleitete sie mit Gesprächen. Ihre Tochter, die in England lebt, kam mit den beiden Enkeln zum „Abschiedsbesuch“. Später, als Frau W.'s Kräfte nachließen, genoss sie den Ausblick auf den Wald von ihrem Bett aus.

Herr W. erinnert sich dankbar, dass er bei seinen Besuchen im Hospiz auch für seine eigenen Nöte immer ein „offenes Ohr“ bei den MitarbeiterInnen fand. Dadurch wurde auch für ihn der Abschiedsschmerz von seiner Frau leichter erträglich.

Rückblickend sagt Herr W. über die Zeit im *lebensHAUS*, dass sich die Hoffnungen auf ein würdevolles Sterben seiner Frau hier erfüllt haben.

Frau W. ist einen Tag vor ihrem 46. Hochzeitstag gestorben.

*Christel Garske
Ehrenamtliche Mitarbeiterin
Hospiz lebensHAUS*

„Man muss die Phantasie des Kranken beruhigen, dass er weniger an den Gedanken über die Krankheit zu leiden hat, als an der Krankheit selbst.“

Friedrich Nietzsche (1844 – 1900) deutscher Philologe und Schriftsteller

Zwischen Theorie und Arbeitsalltag

Meine Erwartungen an die Arbeit als Pflegekraft haben sich im Laufe meines Berufslebens verändert, die Erfüllung habe ich im Hospiz *lebensHAUS* gefunden.

Wie ich kam...

Meine Erwartungen an den Alltag im Hospiz waren geprägt durch Erfahrungen im Krankenhaus. Als Gesundheits- und Krankenpflegerin machte ich dort eine dreijährige Ausbildung. Die Diskrepanz zwischen Bücherwissen und Stationserfahrung erschien mir an manchen Tagen aufgrund meiner geringen Erfahrung und fehlenden Sicherheit ziemlich groß.

Starke Neugier und ein tiefes Interesse am Menschen und an der Pflege festigte in mir zweierlei:

Zum einen förderten das zunehmende fachliche Wissen und die gewonnenen Erfahrungen meine Sicherheit im Umgang mit Kranken und verstärkten mein Bedürfnis, diesen professionell helfen zu können. Zum anderen zeigte mir der kritische Blick auf das Gesundheitssystem, dass man den Patienten nicht gerecht wird, wenn sie durch Diagnosen kategorisiert werden und der Raum für Individualität fehlt.

In der Mitte der Ausbildung fühlte ich sehr deutlich, dass ich nicht Teil dieses Systems sein möchte, das nicht genügend Zeit für Menschlichkeit lässt und Pflegestandards und Budgetierung größeren Raum zubilligt. (M)eine Zerreißprobe führte mich gedanklich, fachlich und schließlich praktisch in die Hospizarbeit.

Warum: Ich wollte den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit sehen, entsprechend seiner Wünsche und Bedürfnisse handeln und ihn mit meiner fachlichen Meinung begleiten. Ich wollte Zeit haben für den Menschen, ihn in seiner Selbstbestimmung unterstützen, sein Leid lindern und ihm und seinen Angehörigen beistehen. Meine Überzeugung, dies am besten in einem Hospiz tun zu können, führte mich ins *lebensHAUS*.

Wie ich bin...

Hier bin ich nun Teil eines kompetenten Teams. Jeden Tag komme ich mit Freude zur Arbeit und versuche, diese positive Energie an unsere Gäste und deren Angehörige weiter zu geben, sofern es gewünscht ist.

Ja, hier haben die Menschen die Möglichkeit, Wünsche zu äußern, die wir gern erfüllen.

Ja, hier habe ich Raum und Zeit, um intensiv mit unseren Gästen in Kontakt zu kommen.

Während des Dienstes denke ich häufig darüber nach, was ich dem Kranken „Gutes“ tun kann; und oft sind es vermeintliche Kleinigkeiten, die den Tag aller bereichern. Auch meinen!

Jeder Tag sensibilisiert mich mehr dafür, was den Menschen in seiner Ganzheit ausmacht und wie ich dieser begegnen kann. Ich lerne immer wieder neu, dass wahre Akzeptanz das selbstverständliche Annehmen von Individualität meint.

Das klingt leicht, aber manchmal fällt es mir nicht leicht. Aber es macht mich reicher als ich es hier beschreiben kann.

Freunde fragen mich nicht selten, wie ich den täglichen Umgang mit dem Sterben aushalte. Würde ich antworten, dass es mich nicht belastet, wäre das falsch. Richtig ist aber, dass die mit dem Tod einhergehende Traurigkeit, Endgültigkeit und der Abschied auch etwas Klares und Friedvolles hat. Mit zunehmender Erfahrung wachsen Klarheit und Frieden in mir.

Wie ich werde...

Ich möchte weiter wachsen: Durch die Herausforderungen, die wertvollen Bereicherungen durch intensive fachliche Begleitung und menschliches Sein.

Wie mir das gelingt? Durch eine fachliche und gleichwohl menschlich geprägte Institution, die mich anspricht, mir vorlebt und gestattet so zu sein, wie ich bin. Und dabei so zu arbeiten, dass die Erwartungen, die mich in die Hospizarbeit trugen, wahrhaftige Berufung werden können.

Ich nehme dieses Geschenk als einen Auftrag, den ich jeden Tag aufs Neue gerne auf meine innere Agenda schreibe.

Sairan Pourya

Pflegekraft im Hospiz lebensHAUS

„Wer erwartet, muss warten können.“

Peter E. Schumacher (1941 – 2013), Aphorismensammler und Publizist

„Wir müssen den Schwerpunkt auf das Sinnvolle und nicht nur auf das Machbare legen.“

(Prof. Dr. med. G. D. Borasio)

Das Palliativnetz Münster betreut im Jahr über 1000 PatientInnen und deren Angehörige. Dabei steht der Mensch mit seinen Bedürfnissen und Wünschen im Mittelpunkt aller Bemühungen. Besonders der Umgang mit den Erwartungen des PatientInnen und deren Angehörigen stellt die MitarbeiterInnen des Palliativnetzes vor große Aufgaben.

„Erwartungen“ können in diesem Fall nicht mit einem Wort oder in einem Satz beschrieben werden, es steht für viele Inhalte: Glaube, Hoffnung, Optimismus, Vermutungen, Vertrauen und Zuversicht sind nur einige Synonyme.

Seit Beginn des Jahres 2016 bin ich Koordinatorin (Pflegefachkraft für Palliative Care) beim Palliativnetz Münster und erlebe in meinem Berufsalltag viele Überraschungen, sie drücken sich aus durch Freude, Trauer und Ängste, Dankbarkeit und/oder Vertrauen. Ich lerne Menschen in schwierigen Situationen kennen und trete dabei in ihr persönliches Umfeld ein. Dieses zuzulassen setzt Kraft und Mut der PatientInnen und deren Angehörigen voraus. Es ist wichtig, ein vertrauensvolles Verhältnis aufzubauen, damit sich eine wertschätzende Atmosphäre entwickeln kann.

In der palliativen Versorgung ist den PatientInnen und ihren Angehörigen eine zuverlässige und kompetente Begleitung wichtig. Sich Zeit zu nehmen, ohne Hektik Gespräche zu führen oder in belastenden Situationen da zu sein, spielt in der palliativen Unterstützung eine wesentliche Rolle.

Beispielsweise bietet die 24-Stunden-Telefonnummer des Palliativnetzes für die Betroffenen eine enorme Sicherheit. Die Gewissheit, in Notsituationen einen verlässlichen Ansprechpartner zu haben, der sich um ihre Bedürfnisse kümmert, ist hilfreich.

Häufig sagen PatientInnen in Gesprächen zu mir: *„Ich möchte einfach nur, dass mir geholfen wird, wenn es mir schlecht geht“*. Die Sicherheit auf sofortigen Beistand bauen zu können, verschafft ihnen Erleichterung.

Diese Unterstützung setzt allerdings voraus, dass das Angebot akzeptiert und genutzt wird. Der Patient gibt vor, wie intensiv der palliative Einsatz ist. Die damit verbundenen positiven Erfahrungen stärken die Zusammenarbeit zwischen den PatientInnen, den Angehörigen und dem Palliativnetz.

Bei einer umfangreichen Symptomkontrolle stehen vor allem Schmerzen, Luftnot, Übelkeit/Erbrechen und Unruhe im Vordergrund. Bezüglich der Symptomlinderung sind die Erwartungen auf allen Seiten sehr hoch. Es ist wichtig, den Menschen dadurch bessere Lebensqualität zu verschaffen, indem das Leiden vermindert wird. Daher ist eine kontinuierliche, zuverlässige und kompetente Versorgung auf allen Ebenen nötig.

Zahlreiche Statistiken und Untersuchungen zeigen, dass zwei Drittel der Menschen in einer palliativen Situation im häuslichen Umfeld verbleiben möchten. Von dieser Entscheidung ist nicht nur der einzelne PatientInnen betroffen, sondern auch die Menschen, die ihn begleiten. Viele Patienten wünschen sich nach langer Krankheit und diversen, kräftezehrenden Therapien, nicht mehr ins Krankenhaus zu müssen.

Diesem Wunsch versucht die palliative Unterstützung zu entsprechen. Gespräche mit den PatientInnen machen deutlich, dass Aussagen wie: *„Ich wünsche mir, dass ich zu Hause bleiben und auch hier sterben darf“* oder *„Ich wünsche mir, nicht alleine zu sein, meine Liebsten um mich zu haben“* einen großen Stellenwert in der palliativen Begleitung haben.

In der Versorgung und Begleitung von PatientInnen spielen vor allem Angehörige bzw. Zugehörige eine wichtige Rolle. Sie nehmen eine zentrale Stellung ein, weil sie sich um zahlreiche und vielfältige Anliegen der schwer kranken Menschen kümmern.

In Gesprächen mit allen Beteiligten versuchen wir, Voraussetzungen für eine Begleitung der PatientInnen im häuslichen Umfeld zu schaffen. Manchmal braucht dieser Prozess etwas Zeit, nicht immer entsprechen unsere Lösungsvorstellungen den Erwartungen. Je nach Krankheitsverlauf müssen sich die Erwartungen an die individuelle Entwicklung des Patienten anpassen.

Trotz aller Bemühungen ist in manchen palliativen Situationen eine Versorgung im häuslichen Umfeld nicht mehr möglich, weil bestimmte Rahmenbedingungen und notwendige Voraussetzungen nicht gegeben sind.

Bei all diesen Entscheidungen und dem Tun steht immer der Mensch im Zentrum.

Seine Persönlichkeit wird gewürdigt und akzeptiert mit all seinen Stärken und Schwächen. Der Patient darf und soll nicht „zurechtgebogen“ werden.

Seinen Wünschen, Hoffnungen, Vorstellungen, Bedürfnissen und letztendlich seinen Erwartungen zu entsprechen, ist eine herausfordernde Aufgabe, die von den

MitarbeiterInnen des Palliativnetzes ein hohes Maß an Empathie, Geduld und Wertschätzung verlangt.

*Olesja Lengle –
Kordinatorin Palliativnetz Münster*



Foto: Ulrich Möbius

**„Beide schaden sich selbst:
der zu viel verspricht und der zu viel erwartet.“**

Gotthold Ephraim Lessing (1729 – 1781), deutscher Schriftsteller, Kritiker und Philosoph



Mutig ins Risiko

Seit vielen Jahren leide ich unter chronischen Rückenschmerzen. Unendlich viele Arztbesuche, alternative Therapien, diverse Medikamente brachten keine Erleichterung. So kann und darf es nicht weitergehen.

August 2016: Im Frühjahr dieses Jahres besuchte ich in einer orthopädischen Fachklinik einen Vortrag über „mein Krankheitsbild“. Dieser aufklärende Vortrag und der informierende Arzt beeindruckten mich sehr. In mir reifte der Gedanke, dass der hier aufgezeigte Weg eine mögliche Lösung meiner gesundheitlichen Probleme sein könnte.

Ich besorgte mir einen ambulanten Termin. Mit neuen MRT-Aufnahmen – trotz Hoffnung – mit einem mulmigen Gefühl im Bauch, fuhr ich hin. Letztendlich eröffnete mir der Arzt genau das, was mir unterschwellig schon längst klar war:

Eine Operation ist die einzige Möglichkeit, mich von den langjährigen und teilweise nur schwer zu ertragenden Schmerzen zu befreien.

Nach einigem Überlegen stimmte ich zu und vereinbarte einen OP-Termin für Ende Oktober.

Einerseits geht es mir jetzt, da ich eine Entscheidung getroffen habe, besser.

Andererseits...?!

Es wird eine große und schwierige Operation werden. Vielleicht bin ich danach schmerzfrei und kann wieder ohne Hilfsmittel laufen, vielleicht sogar Fahrrad fahren.

Ich spüre Erwartungen in mir wachsen. Sie sind groß!

Gleichzeitig weiß ich, das ist nicht gut!

Was ist, wenn die Operation nicht den gewünschten oder vielleicht gar keinen Erfolg bringt?

Niemand kann mir den Erfolg garantieren.

Was mache ich dann mit meinen unerfüllten Erwartungen?

Was wird das in mir auslösen?

Welche Gefühle können sich daraus entwickeln? Wird es mir dann insgesamt noch schlechter gehen?

Das möchte ich mir gar nicht vorstellen!

Ich arbeite jetzt daran, meinen negativen „Erwartungspegel“ in Zuversicht zu verwandeln.

Denn schließlich können unerfüllte, enttäuschte Erwartungen gravierende Folgen haben, die mich dann neben dem Erlebnis einer solch problematischen Operation noch weiter belasten können.

Ich merke, wie schwer es mir fällt, mich auf die kopfgesteuerten reduzierten Erwartungen einzulassen. Schließlich riskiere ich viel, habe ich da nicht auch das Recht auf große Erwartungen und auf deren Erfüllung?

Mein Gefühl ist, dass ich eine Belohnung verdiene, nachdem ich die Angst vor der eigenen Courage überwunden habe und diese schwere Operation durchführen lasse.

Ende September 2016: Nach zwei wundervollen Urlaubswochen in einem „Verwöhnhotel“ bin ich wieder im Alltag angekommen.

Die Uhr tickt, die Zeit bis zum geplanten Operationstermin läuft unaufhörlich ab.

Angst kommt auf. Soll ich diesen großen Eingriff tatsächlich durchführen lassen? Habe ich überhaupt eine Wahl? Die Schmerzen sind unerträglich.

Es wäre so schön, mal wieder ohne oder nur mit weniger heftigen Schmerzen leben zu können.

Das ist mein größter Wunsch.

Ich spüre gerade, dass ich meine Erwartungen auf ein Minimum reduziere. Aber hilft mir das? Ich bin voller Widersprüche und ziemlich ratlos.

Anfang Oktober 2016: Gestern hatte ich mit einem mir lieben und wertvollen Menschen ein langes, gutes Gespräch über meine Ängste, Zweifel, Erwartungen...

Es hat mir geholfen.

Heute bin ich im Einklang mit meiner Entscheidung und fühle mich gut.

3.11.2016: Gestern kam der lang erwartete Anruf vom Krankenhaus, der Operationstermin steht jetzt fest: Am 15.11.2016 ist es soweit. In dem Moment fällt eine ungeheure Anspannung von mir ab. Erleichterung macht sich breit. Endlich geschieht etwas. Gleichzeitig überkommt mich eine enorme Beklemmung. Wie wird es werden, wie wird es ausgehen? Ich möchte meine Erwartungen, die ich mir gerade wieder zugestehe, nicht zu hoch ansetzen.

9.11.2016: Morgen um 7.15 Uhr werde ich im Krankenhaus erwartet. Ich habe gerade meine Tasche gepackt, fühle mich wie in einer Nebelwand, funktioniere, mache, was noch gemacht werden muss, alles irgendwie automatisiert. Gedanken daran, was geschehen wird, was geschehen kann, schiebe ich weg. Für diese Auseinandersetzung reicht meine Kraft gerade nicht.

16.12.2016: Nach vier Wochen Krankenhausaufenthalt bin ich wieder zu Hause. Eine schwere Zeit liegt hinter mir, sowohl physisch als auch psychisch. Ich merke, ich bin noch in einer Art „Schockstarre“. Vielleicht ist das ein Selbstschutz, damit ich langsam zurück in den Alltag finden kann, wenn auch sehr langsam und noch immer mit starken Schmerzen und großen Einschränkungen.

Da ich sicher bin, dass mir dieses nicht allein gelingt, werde ich die Hilfe einer Psychologin in Anspruch nehmen, die ich schön länger kenne. Zu wissen, dass es jemanden gibt, der mir dabei helfen kann, löst ein gutes Gefühl aus.

Die Erwartungen an diese Hilfe von außen sind groß, sie sind richtig. Ich bin mir so sicher, dass ich in dieser Richtung keine Enttäuschung erleben werde.

Die Operation, so die Aussage des Operateurs, war eine große Herausforderung und „handwerklich“ ein Erfolg. Allerdings verschwieg er mir auch nicht, dass ich zeitweilig das Sorgenkind der Station gewesen sei. Nun bin ich mit meinen Erwartungen beschäftigt. Ich bemühe mich wieder einmal, diese nicht zu hoch anzusetzen. Aber sie sind da, ich will ihnen auch Raum und Bedeutung geben. Ich darf Erwartungen haben! Nur, wie sehen diese aus? Noch kann ich mir diese Frage nicht beantworten, will auch keine Einstufung vornehmen. Ich will und werde mich nicht selbst der Gefahr einer Enttäuschung aussetzen. Die Genesung wird lange dauern. Ob die Operation, dieser schwere Eingriff, dieses große Wagnis, von Erfolg gekrönt sein wird, werde ich unter Umständen erst nach Monaten erfahren, spüren.

Meine Erwartungen gehen nicht in Richtung Schmerzfreiheit. Zufrieden wäre ich mit weniger Schmerzen, die mir nachts einen halbwegs guten Schlaf bringen könnten, Stunden, vielleicht Tage, in denen die Schmerzen derart in den Hintergrund treten, dass ich sie möglicherweise nicht mehr so vordergründig erlebe und wahrnehme.

Viele liebe Menschen haben mich in dieser sehr schweren Zeit auf die unterschiedlichste Art und Weise begleitet und unterstützt. Ich bin jedem Einzelnen zutiefst dankbar.

Text & Foto: Irmgard Bröker

„Ich musste offenbar erst selbst erfahren, was wirkliche Schwäche bedeutet, um zu lernen, dass es sich anders verhält: Aus angenommener Schwäche erwächst eine tatsächliche Stärke“.

Guido Westerwelle (1961 – 2016) deutscher Politiker

Wortspiel

ENTSCHEIDUNGEN zu treffen ist nicht immer leicht. Jetzt wird es ernst. Ich habe eine Entscheidung getroffen, einen weitreichenden, schweren Entschluss gefällt. Das ist mir ziemlich schwer gefallen, lange habe ich dazu gebraucht.

RUHE breitet sich jetzt in mir aus. Ich bin sicher. Das ist ein gutes Gefühl. Es befreit mich von den Zweifeln und Grübeleien der letzten Zeit.

WARTEN kostet Kraft. Wenn es doch nur schon so weit wäre. Aber ich muss diese ungeduldigen Gedanken ausblenden, denn sie helfen mir nicht.

ARBEIT lenkt ab. Meistens. Mich nicht, jedenfalls nicht jetzt. Wäre der Tag doch schon zu Ende. In den Schlaf zu sinken, lässt die Zeit scheinbar schneller vergehen.

RASTLOSIGKEIT macht sich in mir breit. Manchmal fühle ich mich unsicher. Ein Anruf würde reichen, alles zu stoppen. Was würde das ändern? Ginge es mir dann besser, wäre ich dann ruhiger?

TAPFER will ich sein, keiner soll merken, wie groß meine Angst ist. Ich bin angespannt. Ich frage mich immer wieder: Wird sich mein Mut auszahlen?

UNBEHAGEN ist in mir. Will ich das auch sehen, spüren, akzeptieren? Vorsichtig und langsam entwickelt sich Vertrauen in meine Entscheidung.

NORMALITÄT brauche ich jetzt. Ich gehe zum Frisör. Zumindest ist damit wieder etwas Farbe in mein Leben – auf meinen Kopf gekommen.

GEWISSEHEIT entsteht. Ich werde diesen Weg zu Ende gehen. Habe ich Alternativen? Zweifel kommen und gehen. Alles beschäftigt mich intensiv. Aber: Ich will es schaffen!

ERFOLG soll diesen Weg begleiten, nachhaltiger Erfolg muss diesen Weg abschließen.

NACHDENKEN bringt mir Ruhe und Sicherheit. Ich schaue in meinen Garten. Anzeichen des nahenden Herbstes sind schon zu sehen. Die Natur zieht sich langsam zurück, sammelt im Winter Kraft für einen Neuanfang.

Den werde ich jetzt auch beginnen, ich werde mich auf mich besinnen, mich um mich kümmern, gut zu mir sein.

Irmgard Bröker



Erwartungsvoll

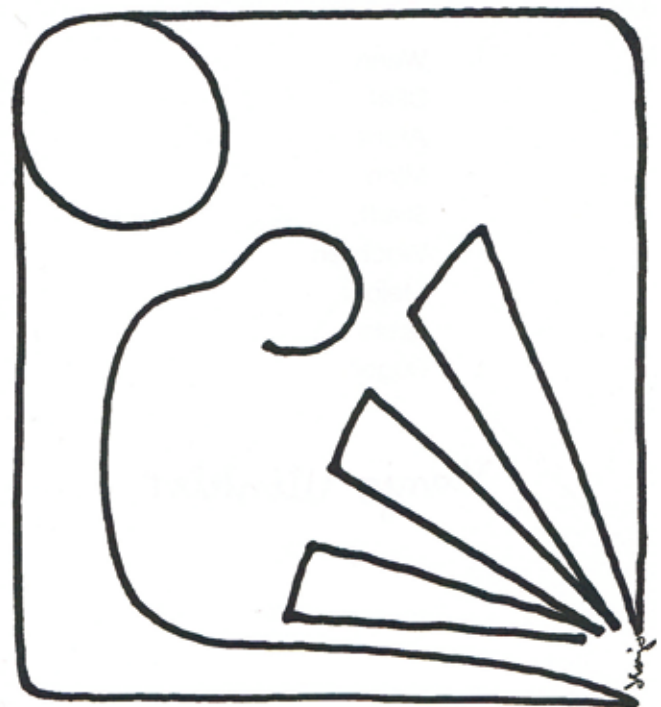
Goldene Ähren
An schlanken Halmen
Wiegen im Wind,
Reifen heran:
Bald kommt der Schnitter!

Gleißende Sonne
Über ziehenden Wolken,
Quelle des Wachstums,
Glutvolle Macht:
Bald kommt der Abend!

Suchender Mensch
Auf schmalem Grat
Spott - Bild der Welt,
Harre aus:
Bald kommt die Freiheit!

Heils-Erwartung

Herr,
Befreie
Mich
Aus
Dem
Dasein
Eines
Kokons -
Entfalte
Die
Flügel
Meiner
Seele!



Erfolg durch die Kraft selbstheilender Suggestion?

Wer vertraut in unserer hochtechnisierten Medizinkultur noch auf die körpereigenen Selbstheilungskräfte? Ist der Heilungsprozess tatsächlich besser, wenn sich Patienten guten Mutes unter das Messer legen? Erwartungen, mit denen Patienten sich einer Operation unterziehen, können Einfluss auf den Heilungsverlauf nehmen.

Meditation hilft gegen Stress, Kummer und Angst – und kann sogar den Verlauf lebensbedrohlicher Krankheiten positiv beeinflussen. Doch wie genau hilft uns der Geist auf dem Weg zur Heilung? Die Wissenschaft hat erst begonnen, dieses Geheimnis zu lüften, doch fest steht: Nerven- und Immunsystem sind enger miteinander verbunden, als wir meinen; und gute Gedanken können in der körpereigenen Apotheke „Immunsystem“ ein Gewinn sein.

Es gibt Hinweise darauf, dass Gefühle der PatientInnen – ihre Hoffnungen und Ängste – den OP-Erfolg und die Heilung beeinflussen können, denn die *„Lebensperspektiven unterstützen die Heilung“*, so der Chef der Herzklinik an der Uni Marburg, Professor Rainer Moosdorf. Er weiß, dass Heilung – gerade am gefühlten Lebenszentrum, dem Herzen – nicht nur mit dem präzise ausgeführten Eingriff zusammen hängt.

Auch der Kopf hilft heilen, denn der Patient verbindet mit einer so einschneidenden Operation auch die Erwartung, das zurückzubekommen, was ihm verloren gegangen ist: *„Leistungsfähigkeit, vielleicht Sport treiben, vielleicht mit den Enkelchen spazieren gehen. Ich glaube“*, so der Herzchirurg, *„wenn man ihm diese Perspektiven in einer besonderen Form klarmacht, dass das schon helfen kann“*.

Ist die Heilung besser, schneller, erfolgreicher, wenn die Patienten zuversichtlicher sind? Helfen ihnen konkrete Ziele und Perspektiven?

Diese Frage wollte die Marburger Uniklinik durch eine Studie unter der Leitung von Prof. Dr. Rief beantworten: Herzklappenpatienten wurden vor ihrer OP intensiv psychologisch betreut, weit über den Rahmen eines Aufklärungsgesprächs hinaus.

Alle MitarbeiterInnen nahmen sich viel Zeit: Zuerst wurden der Gesundheitszustand und die Lebenssituation der 124 Versuchs-PatientInnen genau erfasst, in den Wochen vor der OP gab es längere Therapiesitzungen, zusätzliche Telefongespräche erbrachten weitere Informationen. Diese Art der Betreuung erfolgte auch nach dem Eingriff. Die TherapeutInnen hörten ihren ProbandInnen genau zu, legten mit ihnen gemeinsam konkrete Ziele und Perspektiven für das Leben nach der OP fest. Realistisch-positive Erwartungen, so die These, stimulieren Selbstheilungskräfte: Von besserer Wundheilung bis hin zu mehr Aktivität der Operierten bei den Reha-Maßnahmen. Die PatientInnen bewerteten diese Betreuung – Zuwendung, Information zu Heilungsprozess und Zukunftsperspektiven – als sehr hilfreich. Auch die große Hürde der OP wurde durch die veränderten Perspektiven, die bei den PatientInnen aufgebaut wurden, als weniger groß empfunden.

Ziel war es, die Erwartungen und damit den Blick der PatientInnen zu verändern, ihr Denken und Fühlen mit Blick auf diesen großen Lebenschnitt zu verändern. *„Studien“*, so die Psychologin Dr. Doering,

„belegten bereits, dass die Art und Weise, wie ein Patient auf die Operation vorbereitet wird, einen ganz wichtigen Anteil am Behandlungserfolg hat“.

Und dass es sich lohnt, zeigt das Ergebnis der Studie Ende 2016, die der Diplom-Psychologe Stefan Salzmann erklärt: *„Die Beeinträchtigung und auch die Lebensqualität wurde vor der OP und 6 Monate nach der OP gemessen. Die Personen, die die erwartungsoptimierende Intervention erhielten, hatten 6 Monate nach der OP eine geringere Beeinträchtigung sowie eine höhere Lebensqualität verglichen mit den Personen, die nur die medizinische Standardaufklärung erhielten. D.h. die zusätzlichen psychologischen Interventionen haben die subjektive Beeinträchtigung verringert und die Lebensqualität gesteigert.*

Das Ergebnis birgt wichtige Implikationen für die klinische Praxis: Für die Verbesserung des Behandlungserfolges vor Herzoperationen geht es nicht nur um eine Optimierung der Operationspraxis, sondern gleichermaßen um die Berücksichtigung von individuellen Patientenerwartungen.“ Wenn tatsächlich wenige Stunden psychologischer Betreuung die Selbstheilungskräfte messbar ankurbeln, ist das sicher günstiger, als schlechte Heilungsverläufe zu finanzieren. Prof. Rainer Moosdorf hat die Hoffnung, dass möglicherweise sogar die Krankenkassen diese besondere Betreuung der PatientInnen übernehmen, denn auch für diese Institutionen könnte eine solche Maßnahme günstiger sein als zeitintensive teure Gerätemedizin.

Manchmal kann Heilung auch durch „Abwartendes Offenhalten“ entstehen. Dieser medizinische Begriff bedeutet, dass ein Arzt wie z.B. Prof. Dr. Norbert Donner-Banzhoff zunächst auf weitreichende Diagnostik verzichtet und auf die Selbstheilungskräfte seiner PatientInnen vertraut. Allerdings verspürt er in seinem Berufstand durchaus, *„dass wir in einer technikbesessenen Kultur leben, die es favorisiert, schnell und invasiv und eingreifend vorzugehen bei medizinischen Problemen.“* Dem Professor für Allgemeinmedizin an der Uni Marburg ist bei seiner zurückhaltenden Einstellung durchaus klar: Angreifbar ist ein Arzt heute eher, wenn er zu wenig, statt zu viel macht. Es scheint, dass immer weniger Ärzte bereit sind, das Risiko des Abwartens einzugehen, Zeit für Selbstheilung zu geben, denn Voraussetzung ist auch ein Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und PatientInnen. Dieses hilft, gemeinsam eine Weile der Unsicherheit auszuhalten, Geduld zu haben, auf die eigenen Kräfte zu vertrauen. All das mutet in der modernen Medizin etwas exotisch, fast schon esoterisch an.

Doch im Grunde geht es vielen ÄrztInnen darum, angemessene Diagnostik und Therapie mit einem ganzheitlichen Blick auf die PatientInnen zu verknüpfen. Wenn Heilungsprozesse dadurch besser verlaufen, könnte das sogar Kosten sparen.

Selbst in sehr technikintensiven Medizinbereichen wächst die Sensibilität dafür: Realistisch-positive Erwartungen fördern, Perspektiven geben. Das kann ein Schlüssel für die Nut-

zung der „körpereigenen Apotheke“ und der Stärkung von Selbstheilungskräften sein.

Die „Selbstwirksamkeitserwartung“ hat einen wesentlichen Einfluss auf das Verhalten, der Hoffnung, dass schon alles gut gehen wird, wird eine bedeutsame Rolle zugewiesen. Das ist in jeder Hinsicht „Kopfsache“.

Text & Foto: Gabriele Knuf

Quellen:

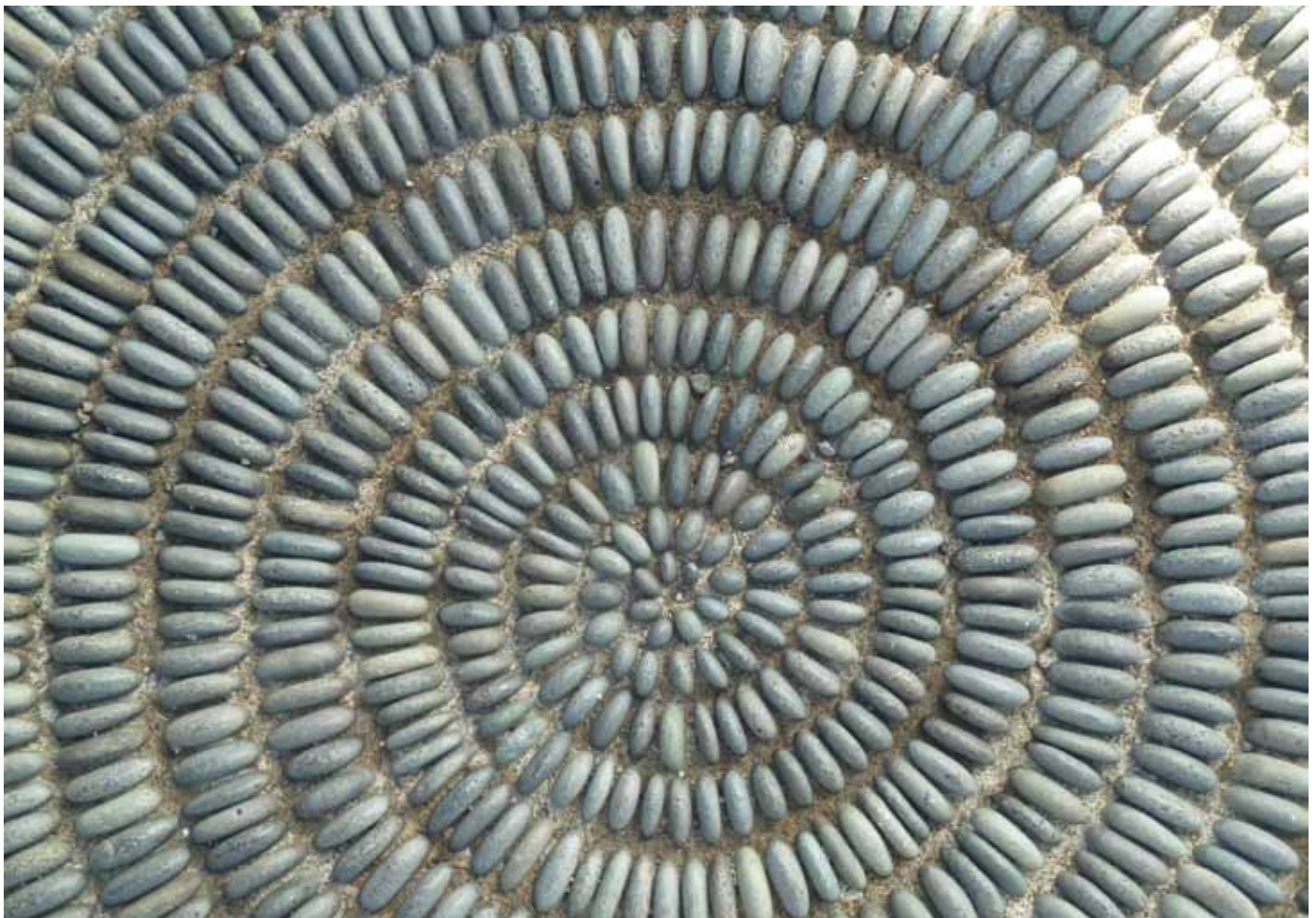
TV-Sendung „Wissen aktuell“, 2014

Bandura, A., 1997: Self-efficacy:

The exercise of control New York

Universität Marburg:

„Optimierung von Erwartungseffekten bei Personen mit Herzoperationen“



„... möchte ich ins Weltall fliegen.“

„... möchte ich meinen Liebsten sagen, wie viel sie mir bedeuten.“

„... möchte ich Fallschirm springen.“

„... möchte ich ein Buch schreiben.“

„... möchte ich ein gutes Leben gehabt haben.“

„... möchte ich ein glückliches Leben gelebt haben.“

„... mö
bek

„... möchte
Seele h

„... möchte ich auf die Malediven fliegen.“

„... möchte ich die Angst davor verlieren.“

„... möchte ich einem Wal begegnet sein.“

„... möchte ich mit meinem Mann alt werden.“

Bevor ich ste

„... möchte ich ein fröhliches Fest feiern.“

„... möchte ich leben.“

„... möchte ich mich von den mir lieben Menschen verabschieden.“

„... möchte ich nicht lange leiden müssen.“

„... möchte ich den Jakobsweg gehen.“

„... möchte ich lieben.“

„... möchte ich meinen Führerschein machen.“

„... möchte ich die erste Marskolonie erleben.“

„... möchte ich Millio-
när werden.“

„... möchte ich eine Niere.“

„... möchte ich mit dem Flugzeug fliegen.“



Opa hat sein Auge wieder heil

Während meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit als Epithetikerin in einer renommierten Fachklinik musste ich eigentlich ständig mit den Erwartungen meiner Patienten und dem damit immer wiederkehrenden Druck umgehen.

Meine Arbeit bestand darin, Menschen, deren Gesicht durch Tumore, Brand oder Unfall entstellt war, mit künstlichen „Ersatzteilen“ zu einem etwas „entspannteren“ Blick in den Spiegel zu verhelfen. Denn auch sie möchten in unserer Gesellschaft, die stark auf das äußere Erscheinungsbild fixiert ist, möglichst unauffällig sein. Nichts scheint für den Betroffenen schlimmer, als im wahrsten Sinne des Wortes „sein Gesicht zu verlieren“, denn für diese PatientInnen wird es niemals wieder so sein wie zuvor.

Nicht immer sind die Erwartungen klar definiert, nur selten präzise formuliert. Indem man aber über seine Bedürfnisse und Hoffnungen offen spricht, besteht – vielleicht auch durch einen Kompromiss – zumindest die Chance, Enttäuschungen entgegenwirken zu können.

Ich entsinne mich an viele Fälle, in denen ich diesen Hoffnungen gerecht werden konnte, aber auch an solche, die ich nicht erfüllen konnte. Eine Patientin erwartete, dass die von mir gefertigte Epithese (künstliches Gesichtsteil) einwachsen würde.

Bei aller ihr entgegengebrachten Zuwendung konnte ich diesen Wunsch nicht erfüllen, weil es chirurgisch nicht machbar ist. Diese Patientin hat ihre Epithese nie getragen, und ich war in ihren Augen diejenige, die versagt hatte.

Ein anderer Patient kam zu mir, um eine Augenepithese zu erhalten, er war völlig ohne Illusionen. Nach drei Tagen verließ er mich voller Skepsis. Doch kurze Zeit später erhielt ich von ihm einen euphorischen Anruf. Er erzählte mir, dass seine Enkelin jauchzend auf ihren Großvater zugegelaufen sei und gerufen habe: „Opa hat sein Auge wieder heil!“ Zuvor hatte sie sich geweigert, auf ihren Opa zuzugehen, weil ihm ein Auge fehlte. Die Krönung bestand bei diesem Patienten darin, dass der ihn behandelnde Augenarzt irrtümlich versuchte, den Augendruck seines künstlichen Auges zu messen. So unauffällig war diese Augenepithese für den Betrachter.

Ein weiterer Patient, der seine Nase durch einen Tumor verloren hatte, kam nur zu mir dank der Überredungskraft seiner Frau, es doch mit

einem Hilfsmittel zu versuchen. Voller Aggression mir gegenüber und mit seinem schweren Schicksal hadernnd, teilte er mir mit: „Ich will keine Pappnase, ich mache es nur meiner Frau zuliebe, damit sie endlich Ruhe gibt“.

Nachdem die Behandlung abgeschlossen war, war ich der festen Überzeugung, dass seine neue künstliche Nase im nächsten Abfallimer landen würde. Einige Wochen später erhielt ich eine Urlaubskarte von ihm mit einem Dank für meine Arbeit und meine Geduld. So kann auch ein Ergebnis ohne jegliche Erwartung positiv ausfallen.

Das sind die schönen Erlebnisse in meinem Beruf, wovon es – Gott sei Dank – noch viele weitere gab. Manchmal wird die Erwartung wunschgemäß erfüllt, manchmal wider das Erwartete, manchmal nur mäßig, manchmal gar nicht.

Es zeigt aber auch, dass man seine Erwartungen nicht zu hoch ansetzen sollte, so kann man auch nicht zu sehr enttäuscht werden.

Minny Sandmann



Foto: Mechtild Stipp

Carpe Diem

Erwartungen gehören zum Leben, und so wie das Leben kein gleichmäßiger Fluss ist, ändern sich mit den Lebensaltern auch die Bedürfnisse und Wünsche, wechseln die Möglichkeiten, ergeben sich Fügungen oder Zufälligkeiten und verändern sich Perspektiven durch Lebenserfahrungen.

Je mehr ich darüber nachdenke, desto deutlicher wird, wie Erwartungen mein Leben bestimmt haben, es gegenwärtig bestimmen und zukünftig bestimmen werden.

Als Kind wurde von mir ihre Erfüllung als Selbstverständlichkeit angesehen: der gefüllte Schuh zu Nikolaus ebenso wie Weihnachts- oder Geburtstagsgeschenke. Mit großen Erwartungen war ich am ersten Schultag losgezogen: Lesen, Schreiben, Rechnen. Eine ganz neue Welt erwartete ich, und sie erwartete mich. Meine Erwartungen gründeten sich auf Gehörtes, waren Spekulationen, Zukunftsprojektionen, die für mich als Kind mit meiner Sozialisation allesamt positiv besetzt waren.

Meine persönliche Disposition legt die Maßstäbe fest, die ich mit Erfahrungen, Erkenntnissen, meinen ganz spezifischen Erwartungen verbinde. So etwa als Kind das Weihnachtsgeschenk oder das Mittagessen, das meine Mutter gekocht hatte, wenn ich aus der Schule kam oder heute, dass mir jemand die Tür aufhält, wenn ich bepackt daherkomme.

Erwartungen sind aber mehr als die Mutmaßungen, die ich über kommende Ereignisse habe, denn mit ihnen verbinde ich die Vorstellung, dass es so geschieht, wie ich es mir „ausmale“.

Dagegen sind dem resignierten Spruch „Was habe ich schon zu erwarten“ eher negative Erfahrungen vorausgegangen, manchmal auch die Einsicht in eine als sinnlos empfundene Situation und das, was ich für mein zukünftiges Leben vor mir sehe. Und ich muss jedes Mal entscheiden, in welche Richtung mein Pendel ausschlagen soll.

Inzwischen verdanke ich die überwiegende Zufriedenheit über mein momentanes Leben immer weniger den Zukunftsprojektionen – sondern eher dem Annehmen des Alltäglichen.

Das Gegenteil von Erwartungen sind Überraschungen, gute oder böse Ereignisse, die nicht vorhersehbar waren, denen ich mich schicksalhaft stellen muss.

Doch Erwartungen gehen natürlich nicht nur von mir aus, sondern werden auch von anderen mit meiner Person verknüpft.

Meine Eltern gingen davon aus, dass ich durch Engagement meine Schulabschlüsse und später die Examina an der Uni erreiche. Arbeite ich in einem Team und sollen meine Ergebnisse in ein gemeinsames Projekt einfließen, spüre ich die berechtigten Erwartungen anderer.

Auch im Zusammenleben - in Beziehungen, Familien und Gemeinschaften – geht es um die vielfältigen Wünsche und Erwartungshaltungen. Da ist das Konfliktpotential oft erheblich: früher, wenn ich zum Beispiel mein Zimmer nicht aufgeräumt, den Müll nicht entsorgt oder das Essen nicht gekocht hatte, heute eher, wenn ich unpünktlich war oder einen wichtigen Termin versäumt habe.

Ich befinde mich also in einer Welt voller gegenseitiger Ansprüche.

Der Begriff Erwartungshaltung ist heute zumeist negativ besetzt, geht er doch davon aus, dass etwas als selbstverständlich Erwartetes eintreffen muss. Enttäuschungen resultieren dann aus nicht erfüllten Erwartungen mit allen möglichen Konsequenzen. Spätestens wenn der Sommerurlaub im Süden verregnet ist, ist er für viele vermasselt.

Erwartungshaltungen sind Konditionierungen, die Haltungen prägen können, die mein Wohl- oder Unwohlsein bestimmen. „Et kütt wie et kütt“, sagt der Rheinländer, ohne dass er sich jedoch tatenlos und schicksalsergeben der Zukunft stellt, deshalb: Nutze und genieße den Tag!

Antonius Witte

**„Stets findet Überraschung statt.
Da, wo man's nicht erwartet hat.“**

Wilhelm Busch (1832 – 1908), deutscher Zeichner, Maler und Schriftsteller

Mit Enttäuschungen gut leben

Viele unterschiedliche Lebenssituationen der Menschen sind von Hoffnungen, Wünschen, Bedürfnissen, also von Erwartungen geprägt. Manchmal wird man überrascht, mit den Enttäuschungen muss man umzugehen lernen.

Erwartungen können hilfreich und nützlich sein. Zum Beispiel bei Absprachen, Vereinbarungen und Verträgen, die „auf gleicher Augenhöhe“ verabredet sind. Die „Vertragspartner“ können erwarten, dass die besprochenen Verbindlichkeiten erfüllt werden. Solche Regelungen vermitteln ein Gefühl von Zuverlässigkeit, Planbarkeit und Sicherheit. Enttäuschungen halten sich bei solchen Regelungen in Grenzen. Wie aber umgehen mit all den Enttäuschungen des Lebens, die unerwartet eintreffen. Das Gefühl des Betrogeneins nagt, selbst wenn es nachvollziehbare Gründe für die Nichteinhaltung von Versprechungen geben sollte.

Und wie reagiert man auf die großen und kleinen täglichen Enttäuschungen, zum Beispiel wenn...

- ... der Geburts- oder Hochzeitstag erneut vergessen worden ist.
- ... ein lange geplantes Treffen aufgrund eines Karrieretermins abgesagt wird.
- ... das ersehnte Geschenk ausgeblieben ist.
- ... die Gastgeberin, die viel Zeit und Überlegung in die Planung und Zubereitung eines Essens gesteckt hat, keine Wertschätzung bekommt.
- ... der Urlaub bei weitem nicht das bietet, was man braucht oder sich erhofft hat.
- ... sich beim anderen Menschen die erhoffte Freude nicht zeigt.
- ... das hochgelobte Buch des beliebten Autors keine Begeisterung hervorruft.
- ... der versprochene Rückruf aus-

- bleibt.
- ... die Pfunde trotz Diät nicht purzeln.
- ... der Flug plötzlich ausfällt.
- ... die Diagnose sich als falsch erweist.
- ... der Besuch bei der Schwiegermutter mit Frustration endet.
- ... der bislang geschätzte Politiker nach seiner Wahl in ein Amt durch Mangel an Kompetenz, Weitsicht, Glaubwürdigkeit von sich reden macht.

Bei dem Politiker ist es einfach: man entscheidet sich beim nächsten Mal für einen anderen. Nicht wählen zu gehen, ist sicher der falsche Weg. Doch bei überhöhten Erwartungen in Beziehungen oder an Freundschaften ist es schon schwieriger. Unerfüllte Hoffnungen und Wünsche führen häufig zu Passivität. Resignation oder innere Emigration sind aber nicht hilfreich, aktiv den (schmerzhaften) Verlusten zu begegnen. Wenn freundschaftliche oder intime Erwartungen nicht erfüllt werden, kann es zu heftigen Reaktionen kommen. Sichtbares, echtes Leiden ist bei einer Trennung oder Scheidung Ausdruck der Enttäuschung. Es kann auch ein Zeichen für nicht erfüllte Erwartungen sein, wenn jemand eine Erkrankung vorgibt, um dem anderen Menschen ein schlechtes Gewissen zu machen. Erpressung, Drohungen, Vorwürfe, Intrigen werden immer wieder eingesetzt im „Rosenkrieg“, Kinder werden als Druckmittel benutzt. In besonders drastischen Fällen kann es zu Stalking oder körperlicher Gewalt kommen.

Solche Verhaltensmuster zeigen Unreife und wirken manipulierend. Sie tragen nicht dazu bei, die Konflikte angemessen und einvernehmlich zu lösen.

Werden Kinder in ihrem Urvertrauen, das sie den Eltern entgegenbringen, zu früh oder häufig enttäuscht, können sie in ihrer kindlichen Entwicklung gestört werden, weil sie sich weder auf den Schutz achtsamer Eltern verlassen noch Mut und Selbständigkeit entwickeln können.

So verlieren viele dieser Kinder das Vertrauen in den „guten Gang der Dinge“, sie werden übervorsichtig. Statt eigene Fähigkeiten auszutesten und durch ein ausgewogenes Wechselspiel von Erfolg und Scheitern persönlich zu reifen, verlassen sie sich lieber auf andere.

Ursachen weiterer nicht erfüllter Erwartungen können Berufswünsche sein, die nicht der elterlichen Vorstellung von der zugehenden Karriere des Sprösslings entsprechen, oder der Wunsch nach einer anderen Lebensform oder einer von der Norm abweichenden sexuellen Orientierung.

Insgesamt gilt: Je ausgeglichener, offener, glücklicher und zufriedener ein Mensch ist, desto geringer und damit realitätsbezogener sind seine Erwartungen. So ist die Enttäuschung kleiner und die Freude größer.

Mit enttäuschten Erwartungen umzugehen, muss man lernen – manchmal ein Leben lang.

Gabriele Knuf



Buchtipps – Antoine Leiris: „Meinen Hass bekommt ihr nicht“

Wenn man durch einen terroristischen Anschlag einen geliebten Menschen verliert, wäre das Gefühl des Hasses verständlich. Antoine Leiris verweigert dieses erwartete Gefühl bewusst und entscheidet sich, seine Energie für sein und das Weiterleben seines kleinen Sohnes einzusetzen.

Der französische Journalist Antoine Leiris verliert bei den Terroranschlägen von Paris seine Frau H el ene, die mit 88 weiteren Menschen bei dem Überfall auf den Pariser Club „Bataclan“ ermordet wird.

Den Anfang macht er drei Tage nach dem m rderschen Anschlag mit einer Textnachricht auf Facebook, die sich an die Attentäter von Paris richtet und die weit mehr als 200.000 Mal gelickt wird:

„Freitagabend habt ihr das Leben eines außerordentlichen Wesens geraubt, das der Liebe meines Lebens, der Mutter meines Sohnes, aber meinen Hass bekommt ihr nicht ...“

Aus dem Posting ist jetzt ein Buch geworden: *„Meinen Hass bekommt ihr nicht“*. Es umfasst die ersten 12 Tage nach dem Attentat und ist innerhalb dieses knappen Zeitraums entstanden.

Leiris beschreibt, was dieser Verlust für ihn und seinen knapp zweijährigen Sohn bedeutet.

Er berichtet von den Tagen zwischen dem Mord an seiner Frau und ihrer Beerdigung. Er beschreibt das lange Warten auf die endgültige Todesnachricht, den Besuch in der Gerichtsmedizin und seinen Versuch, den so genannten Notfallpsychologen auszuweichen. Er fasst die hilflose Verwirrtheit seines 17 Monate alten Sohnes in Worte und zitiert die gedankenlosen Floskeln, mit denen Politiker und Kommentatoren zu den Ereignissen vom 13. November 2015 Stellung beziehen.

„All diese Toten dürfen nicht nutzlos sein“, ist einer dieser Sätze.

Gibt es nützliche Tote?

Antoine Leiris hat ein Buch geschrieben, in dem es nicht um Hass geht und auch nicht um Politik. Es geht um einen Mann, der von einem Tag auf den anderen gezwungen ist, in ein Leben zu wechseln, in dem nichts mehr so ist wie es war, in dem es nur noch ihn und den Kummer gibt, seinen Sohn und die Liebe, die er für seine verstorbene Frau hat.

Es geht um Abschied nehmen und Neubeginn. Es geht darum, den Attent tern die Genugtuung, durch ihre Taten noch mehr Hass in der Welt zu sch ren, zu verweigern. *„Auf den Hass mit Wut zu antworten würde bedeuten, derselben Ignoranz nachzugeben, die euch zu dem gemacht hat, was ihr seid. Ihr wollt, dass ich Angst habe, dass ich meine Mitbürger mit misstrauischem Blick betrachte, dass ich meine Freiheit der Sicherheit opfere. Wir sind zwei, mein Sohn und ich, aber wir sind stärker als alle Armeen dieser Erde. Wir werden gemeinsam spielen wie jeden Tag, und sein ganzes Leben wird dieser kleine Junge euch beleidigen, indem er glücklich und frei ist. Denn nein, auch seinen Hass werdet ihr nicht bekommen.“*

Gerade in Zeiten starker gesellschaftlicher Unruhe zeigt diese Lektüre, wie durch selbstbewusstes Verweigern von Erwartungen sich Stärke und Zuversicht entwickeln können.

Text & Foto: Gabriele Knuf

Anders als die Eltern

Aufgewachsen als hörendes Kind gehörloser Eltern begegneten mir schon früh Erwartungen, die mich als Lebenserfahrungen prägten.

Noch heute zucke ich zusammen, wenn Menschen meine Biographie mit der Bemerkung kommentieren: „Dann waren deine Eltern sicher froh, ein gesundes Kind zu haben!“ Meine Eltern waren nicht krank, sie waren gehörlos. In ihrer Kindheit hieß das noch ‚taubstumm‘. Ihre Schulen hießen Taubstummen-Anstalten. Ihre Schulzeit war die Nazi-Zeit. Behindert zu sein, bedeutete erbkrank zu sein – krank im Sinne von unheilbar. Die „deutsche Taubstummenpädagogik“ der Nachkriegszeit setzte viele Aspekte der Heilerziehung fort. Mit Übungen zum Sprechen, zur Artikulation und durch „Lippenlesen“ sollte die Kommunikationsbehinderung geheilt werden. Gebärdensprache galt weithin als „Affensprache“

oder „dummes Gefuchtel“. Sprechen suggerierte Normalität – auch wenn die Artikulation vieler hörbehinderter Menschen immer anders und oft unverständlich blieb.

Ich bin als Kind gehörloser Eltern geboren. Mein Bruder und ich sind hörend, lernten problemlos sprechen im Kindergarten oder mit Großeltern und Nachbarn. Meine Mutter sprach mit uns, redete schier auf uns ein in ihrem eigentümlichen Singsang, der meine Muttersprache wurde. Erst mit zwanzig Jahren lernte ich, dass viele Dreher und Eigenwilligkeiten ihrer lauten Sprache von den Strukturen der Deutschen Gebärdensprache herrührten.

Dass mein Bruder und ich mühelos hören und sprechen konnten, war für unsere Eltern der Beweis unserer uneingeschränkten Lebenstauglichkeit. Die Welt stand uns offen ohne Behinderung. Barrierefreiheit heißt das heute.

Mit dem Vertrauen in unsere uneingeschränkten Kompetenzen verknüpfte sich bei unseren Eltern die Erwartung: „Unsere Kinder können alles!“

Wir mussten nicht – wie mein Vater – einen Zettel über den Tresen schieben, wenn wir beim Bäcker Brot, Brötchen oder Kuchen-Teilchen bestellten. Wir konnten einfach mit der Bäckersfrau in unserer Straße plaudern. Meine Mutter war stolz, in den Blicken der Bäckerin zu lesen: „Die Kinder der Taubstummen sind schlau!“

Es blieb meinen Eltern bis zum Schluss unvorstellbar, dass auch ich Wörter nicht kenne oder verstehe. „DU HÖREN KANN – WISSEN ALLES“, gebärdeten sie.

Dass ich als Zehnjähriger Mühe hatte, den Bausparvertrag unserer Familie zu lesen und auch mit zwanzig nicht alle Wörter im Beipackzettel der vielen Medikamente meines Vaters verstand, galt nicht.

Anders als bei vielen anderen Kindern gehörloser Eltern mussten mein Bruder und ich nur selten für unsere Eltern dolmetschen. Meine Mutter war selbstbewusst und dominierte gern selbst jede Kommunikationssituation.



Wolfgang K. Möbius bei seiner Einschulung, 1929 in Leipzig

Foto: Privatbesitz Ulrich Möbius

Erst viel später wurde mir klar, dass ihr lauter Redefluss vielen unverständlich blieb und wie viele Missverständnisse es dabei gab.

Noch viel später wurde mir bewusst, wie ich insgeheim viele Situationen für meine Eltern glättete und mit kleinen Kommentaren schon als Kind dafür sorgte, dass das Gegenüber die Aussagen meiner Eltern richtig einordnen konnte und meine Eltern die Infos bekamen, die gefragt waren. So lernte ich schon früh, Verantwortung zu übernehmen - ohne mir darüber bewusst zu sein. Der Glaube unserer Eltern, dass wir als hörende Kinder unerschütterlich seien, nährte ein tiefes Urvertrauen zum Leben in mir, das ich inzwischen als glückliche Hypothek begreife.

Bei aller Liebe, die meine Eltern für uns hegten, führte dieser Glaube an manchen Stellen zu geringer Empathie.

Ängste, Zweifel, Sorgen waren nichts für Menschen, die frei in der Welt kommunizieren können, glaubten sie. „WARUM WEINEN DU?“

Heute begreift sich die Gehörlosengemeinschaft als sprachliche Minderheit. Gebärdensprache ist anerkannt und hat sich längst vom Stigma einer „Affensprache“ befreit. Gebärdensprache ist cool, chic und exotisch. Unsere Gesellschaft hat sich aus der Enge der Nachkriegszeit befreit. Vielfalt ist anerkannt.

Haben sich Erwartungen gehörloser Eltern an ihre hörenden Kinder heute verändert?

Viele Kinder gehörloser Eltern haben sich in den letzten Jahrzehnten zu einem eigenen Netzwerk – CODA (= Children of Deaf adults) – zusammengesetzt. In Workshops und Wochenendseminaren kreisen viele immer wieder um das Trauma elterlicher Erwartungen.

Auch als Erwachsene fühlen sich viele hauptverantwortlich für das Wohl ihrer Eltern. Die Abnabelung fällt vielen extrem schwer. Etliche – so auch ich – bleiben auch professionell der Gehörlosengemeinschaft verbunden und sind Gebärdensprachdolmetscher, Sozialarbeiter oder Lehrer für Hörgeschädigte geworden und stellen immer wieder fest, der Erwartungsdruck reißt nicht ab.

Taube Menschen leben in zwei Kommunikations-Welten, die sich mit unterschiedlichen Erwartungen begegnen. Es gilt, immer wieder Brücken zu bauen und sich in Andersartigkeiten zu begegnen.

Ulrich Möbius

Wer Interesse hat, mehr über das Netzwerk hörender Kinder gehörloser Eltern zu erfahren, kann hier mal reinschauen: <http://coda-dach.de/>



Benjamin gebärdet: „Mama / Mutter“

Foto: Ulrich Möbius



Foto: Sabine Faber

Zwischen den Stühlen

In unserer modernen Gesellschaft erzählen Fernsehen, Kino und eine Vielzahl elektronischer Medien Geschichten. Wo liegen Wurzeln und Sinn des Geschichtenerzählens? Was haben sie mit uns zu tun? Gibt es eine Verbindung zu unserer eigenen „Geschichte“?

Biografisch wird die Lebenssituation vieler 40–60-jährigen Frauen davon geprägt, dass sie sich einerseits für das Wohlergehen der Familie (Kinder, Enkel, Partner, Eltern) verantwortlich fühlen und andererseits das eigene berufliche Fortkommen wünschen. Viele dieser Frauen zerreiben sich durch diese Mehrfachbelastung „zwischen den Stühlen“. Allen Ansprüchen gleichermaßen nachzukommen, ist das Ziel, denn es entspricht den (vermeintlichen) Erwartungen, die andere an sie stellen oder die sie an sich selbst stellen.

Die Leistungen dieser Frauen, die eingeklemmt sind zwischen den Bedürfnissen und Ansprüchen ihrer jungen und alten Angehörigen, sind vielfältig. Sie sollen (und wollen) immer liebevoll, zugewendet, geduldig und zuverlässig sein, Zeit haben und verständnisvoll reagieren.

Gleichwohl sollen Kinder, Enkel und auch die alten Eltern in ihrer persönlichen Entwicklung individuell gefordert und gefördert werden und auch - soweit wie möglich - selbstbestimmt ihre Bedürfnisse erfüllen.

Zusätzlich geht es aber auch darum, sich nicht nur als Managerin des Haushaltes zu definieren, sondern auch die eigene Karriere zu leben und den sensiblen privaten Lebensbereich zu schützen.

Anfangs liegt der Schwerpunkt der mütterlichen Sorge bei Kindern und Enkeln eher in der Rundumversorgung: da wird gefüttert, gewickelt, gewaschen, getröstet, gesungen, vorgelesen und gespielt, später kommen möglicherweise auch Hilfestellungen bei schulischen Problemen dazu.

Werden die (Schwieger-) Eltern alt und versorgungsabhängig, sind manche Unterstützungen ähnlich wie bei Kindern. Da geht es ebenso um die Versorgung im häuslichen Bereich wie zum Beispiel einkaufen, kochen, waschen, bügeln oder um Gartenarbeit.

Auch weitere praktische Hilfeleistungen bei der Körperhygiene, beim Ankleiden oder beim Essen sind erforderlich.

Als besonders belastend werden Behördengänge und die verpflichtende Übernahme von Verantwortung empfunden, denn sie kennzeichnen den Rollentausch.

Der Großteil dieser Frauengeneration ist eingebunden in die christlich-ethische Tradition. Den Erwartungen, im Notfall präsent zu sein und dabei einfühlsam und kompetent alles im Griff zu haben, entspricht sie in erheblichem Maße.

Gründe dafür sind der gesellschaftliche Erwartungsdruck und die Tatsache, dass man Frauen eher als Männern a priori empathisches Verhalten unterstellt. Und tatsächlich decken sie ja auch den helfenden, pflegerischen und sozialen Bereich eher ab.

Besonders diejenigen Töchter stehen in der Verantwortung, deren Eltern im gleichen Haushalt leben. Die emotionalen Erwartungen und Stresssituationen lassen manch verborgene Konflikte ausbrechen.

Die individuelle Sozialisierung der Menschen, das Alter, die verschiedenen Erziehungsvorstellungen, religiöse Prägungen, unterschiedliche Einschätzungen bestimmter Werte,

alte Machtstrukturen und die durch die unentgeltliche Hilfe entstehenden Abhängigkeiten prallen aufeinander. So können Hass, Entfremdung, Ablehnung, Misstrauen, Zorn, Wut oder Gleichgültigkeit die Folgen sein, aber auch neu entdeckte Liebe und Vertrauen. Das bisherige Rollenverständnis muss auf den Prüfstand, damit die Beziehungen zu einander neu definiert und gestaltet werden und ein würdevolles Miteinander möglich wird.

All dieses allen zu ermöglichen, geht nur, wenn die eigenen Wünsche nicht zu kurz kommen. Diesen Spagat kann man auf Dauer nur leisten, wenn die eigenen Ansprüche an das Leben nicht nur an die Erwartungen der anderen angepasst werden, sondern auch das eigene Wohlergehen einen angemessenen Stellenwert hat. Auszeiten, Abwechslung und Wertschätzung sind dafür zwingend erforderlich.

Gelingt die Gratwanderung nicht, nehmen die betroffenen Frauen diese Situation als eigenes Versagen wahr und empfinden Schuldgefühle, weil sie den vielfältigen Erwartungen nicht entsprechen können.

Wenn sowohl die körperliche und die seelische Überforderung als auch die eigene Resignation und Hilflosigkeit nicht öffentlich gemacht werden, gehen die notwendigen sozialen Kontakte zurück. Das kann auch der Grund dafür sein, dass Hilfe von außen eher selten angeboten wird.

Im Zustand der Isolation und Hilflosigkeit werden die Kraftreserven der helfenden Personen zusätzlich erschöpft.

Manchmal geraten diese dann selbst in einen Kreislauf unangemessener Stressbewältigungsmethoden, was zuweilen ernste Konsequenzen hat: Alkoholismus, Medikamentenmissbrauch, Gewalt gegenüber den Schutzbefohlenen oder Suizid.

Damit die Sandwichgeneration den Erwartungen und Herausforderungen künftig ohne den Verlust der eigenen Bedürfnisse entsprechen kann, ist ein gesellschaftlicher Wandel nötig. Und es geht darum, den „Jongleuren der Lebensmittel“ stärkere gesellschaftliche und politische Anerkennung zu gewähren.

Dazu gehört, dass sich die Menschen bewusst machen, was im privaten Haushalt – überwiegend von Frauen – an vielfältiger Hilfe geleistet wird. Hilfreich wären zum Beispiel eine gleichberechtigte Verteilung von Aufgaben innerhalb der Familie, emanzipatorisches Verhalten der Partner oder die Rückbesinnung auf traditionelle Formen des Zusammenlebens.

Niemand sollte sich der Verantwortung entziehen. Alt, bedürftig und abhängig von der Hilfeleistung anderer zu werden, trifft die meisten Menschen.

Gabriele Knuf

Quellen:

Andreas Borchers, Stephanie Miera: Zwischen Enkelbetreuung und Altenpflege

Victor Chu: Jongleure der Lebensmittel

„Wer allen genügen will, muss früh aufstehen.“

Spruchwort

Optimierung der Chancen

Alle Eltern möchten für ihre Kinder nur das Beste! Viele von uns, die zur Nachkriegsgeneration gehören, kennen den Spruch: „Ihr sollt es einmal besser haben als wir“. Nun, es geht den meisten von uns gut! Trotzdem wünschen sich viele, dass auch ihre Kinder und Enkelkinder ihre Chancen noch stärker nutzen, um nicht „hinterher zu hängen“.

Die Bepanthen-Kinderförderung der Bayer Vital GmbH hat die Universität Bielefeld mit einer Studie beauftragt, zu ermitteln, wie gestresst Kinder und Jugendliche in Deutschland sind.

In dieser repräsentativen Studie wurden 1.100 Kinder und Jugendliche befragt, dazu 1.039 Eltern. Dabei hat sich herausgestellt, dass die Sicht der Eltern völlig anders ist, als die der Kinder bzw. Jugendlichen.

90 Prozent der Eltern sind davon überzeugt, ihr Kind nicht zu überfordern. Die Kinder jedoch sagen, dass sie nur wenige Möglichkeiten haben, ihre Zeit außerhalb der Schule selbst zu gestalten und dass ihnen die Termine, die sie wahrnehmen müssen, häufig keinen Spaß machen.

Hinzu kommt die Angst, den Erwartungen der Eltern nicht zu entsprechen, sie zu enttäuschen – was für ein Druck sich dadurch aufbaut, lässt sich nur erahnen.

Jedes fünfte Kind hat an mehr als der Hälfte der Woche feste Freizeit-Termine wie zum Beispiel Fußballtraining oder Klavierunterricht.

Jedes vierte Kind wird von den Eltern bei der Wahl der Freizeitaktivitäten beeinflusst und jede dritte Familie ist unsicher, wie die optimale Freizeitgestaltung des Kindes aussehen sollte.

Diese Unsicherheit vieler Eltern hat eine gigantische „Förderindustrie“ entstehen lassen.

Sobald der Nachwuchs das Licht der Welt erblickt, kann die konsequente und möglichst vielseitige Vorbereitung auf den globalisierten Arbeitsmarkt starten. Vor allem bilinguale Einrichtungen für die Kleinsten scheinen gefragt, Privatschulen liegen im Trend, denn *„Die Mehrzahl der Eltern hat wenig Vertrauen in das öffentliche Bildungssystem“*, so Christine Henry-Huthmacher von der Konrad-Adenauer-Stiftung in ihrer Studie *„Eltern unter Druck“*.

Die Mehrheit der Eltern versucht, für ihr(e) Kind(er) die besten Förder- und Freizeitprogramme zusammenzustellen. Die Hälfte der befragten Eltern ist der Meinung, dass sie ihr Kind noch besser fördern könnten, wenn sie mehr Zeit hätten, ein Drittel der Befragten wünscht sich mehr Geld für eine bessere Förderung.

Dieses Ergebnis macht deutlich, dass sie dabei auch selbst stark unter Druck geraten, weil sie meinen, ihren Kindern doch nicht das zu bieten, was sie brauchen.

Die Bertelsmann-Stiftung hat im August 2016 eine Studie veröffentlicht, die belegt, dass sich sechs von zehn Familien in NRW belastet fühlen: Jede vierte Familie (27 Prozent) gab an, mit dem Geld nicht über die Runden zu kommen. Zwölf Prozent der befragten 4.400 Eltern meinen, dass sie dauerhaftem Stress ausgesetzt sind und 17 Prozent lassen Unsicherheiten in ihrer Elternrolle erkennen.

Fehlende Unterstützungsnetzwerke stellen für 15 Prozent der Befragten das Problem dar.

Brigitte Mohn, Vorstand der Bertelsmann-Stiftung: *„Für belastete Eltern besteht die Gefahr, dass ihnen der Alltag entgleitet und sie resignieren. Am Ende leiden vor allem die Kinder darunter. In ihrer Elternkompetenz gestärkte Eltern sind einer der wichtigsten Schutzfaktoren für das gelingende Aufwachsen von Kindern“*.

Walburga Altefrohne

„Wir können der Tatsache nicht ausweichen, dass jede einzelne Handlung, die wir tun, ihre Auswirkung auf das Ganze hat.“

Albert Einstein Physiker (1879–1955), Begründer der Relativitätstheorie



Foto: Gabriele Knuf

Kaum zu glauben

Es gilt die Goldene Regel: „Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst“.

Wenn wir das zu unserem eigenen Maßstab machen, haben wir auch das Recht, dieses erwarten zu dürfen.

Der Bericht der Rheinischen Post am 28.10.2016:

Ein 82jähriger Mann brach am Nachmittag des 03. Oktobers 2016 in einer unbemannten Filiale eines Geldinstitutes in Essen zusammen. 20 Minuten lag er bewusstlos auf dem Boden des Bankvorraums. Erst dann rief jemand den Notarzt – im Krankenhaus stirbt der Mann.

Wie auf den Überwachungskameras des Geldinstitutes zu sehen war, hätten mindestens vier Menschen helfen können – erst der fünfte Bankbesucher alarmiert den Notarzt. Das bedeutet, vier Mitbürger steigen (im wahrsten Sinne des Wortes) über den hilfsbedürftigen, sterbenden Mann hinweg!

Das ist doch unglaublich!

Alle erledigen ihre Angelegenheiten am Bankautomaten, und kaum jemand kümmert sich um den Sterbenden.

Die Gleichgültigkeit innerhalb der Gesellschaft macht wütend, hilflos und schamvoll.

Die Polizei schaltete sich ein und ermittelte wegen unterlassener Hilfeleistung. Im Strafgesetzbuch heißt es in Paragraph 323c:

„Wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche eigene Gefahr und ohne Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich ist, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft“.

In der Hospizbewegung geht es uns darum, sterbende Menschen würdevoll bis zu ihrem Lebensende zu begleiten.

Ich kann mir nicht vorstellen, dass es auch nur einen Menschen gibt, dem es egal ist, unter welchen Umständen er stirbt.

Es geht nicht darum, über andere Menschen zu urteilen. Es mag verständlich sein, dass es für viele schwierig ist, in so einer Situation angemessen zu reagieren.

Schließlich ist – erst recht in einer Großstadt – nicht sofort klar, was die beschriebene Situation zeigt: Liegt jemand betrunken am Boden? Schläft hier ein Obdachloser im Bankvorraum? Auch wenn man sich einem fremden Menschen nicht unmittelbar nähern mag, darf das kein Grund sein, nicht zu helfen, ein Notruf oder ein Anruf bei der Polizei müssen trotzdem selbstverständlich sein.

Fraglos nimmt die Verrohung der Gesellschaft zu. Aber wir leben in einer zivilisierten Gesellschaft, sollen einander Respekt zollen und uns für einander verantwortlich fühlen – jeder Mensch für jeden Menschen. Und: Jeder Mitmensch hat einen Anspruch auf Würde!

Walburga Altefrohne

„Dabei sein ist alles“

...so der Leitgedanke der SportlerInnen bei Olympischen Spielen. Doch es geht beim „Fest des Sports“ nicht hauptsächlich um freundliches Miteinander und faires Kräfteressen der Aktiven aus vielen Nationen und Kulturen, sondern auch um große Erwartungen von Fans, Medien und Sportpolitik. Hinzu kommt erheblicher selbstgemachter Druck.

Viele junge Menschen bewegen sich gern, brauchen die körperliche Aktion, um einen Ausgleich zum Sitzen in der Schule, in der Universität oder im Büro zu haben. In Sport AGs oder Vereinen können sie sich ausprobieren, verschiedene Sportarten kennenlernen und sich eventuell für eine Sportart besonders begeistern.

Sind es noch Kinder auf den Spielplätzen und in Turnhallen, entscheiden Trainer und Eltern über eine sportliche Zukunft, manche Erwachsenen motiviert der eigene, nicht erfüllte Wunsch auf eine Sportlerkarriere. Eltern sind manchmal ehrgeiziger als die Kinder, drängen zum Training.

„Das kannst du viel besser“ oder „Gib doch nicht so schnell auf“ oder „Jetzt gib dir doch mal Mühe“ sind Sätze, die Druck auslösen. Oft wird auch bestraft, wenn das Kind den Erwartungen nicht entspricht, denn da wurden teure Trainer engagiert und die beste Ausrüstung gekauft. Wenn sich diese zeitlichen und finanziellen Investitionen nicht sofort positiv auswirken, wenn sich der Fortschritt nicht direkt einstellt, üben Eltern - manchmal demoralisierende - Kritik an den zukünftigen „Profisportlern.“ Das führt zu noch mehr Erwartungsdruck und oft auch dazu, dass die Kinder die Lust am Sport verlieren.

Bei den meisten Sportarten muss glücklicherweise nicht allzu früh entschieden werden. Dann liegt es im Ermessen der jungen Menschen selbst.

Und so entwickeln sich manchmal aus diesen Anfängen große Sportkarrieren, die unter Umständen in der Teilnahme an außergewöhnlichen Sportevents wie nationalen oder internationalen Meisterschaften münden.

Der Entscheidung für den Leistungssport sollten klare Antworten auf wichtige Fragen vorausgehen: Habe ich eine realistische Chance, ein erfolgreicher Sportler zu werden? Reichen meine Fähigkeiten aus, um aus dem Hobby einen Beruf zu machen, der mir auch finanzielle Unabhängigkeit erlaubt? Was gebe ich dafür alles auf? Bin ich bereit, meine Freizeit, meine Freunde und meine sozialen Kontakte außerhalb des Sports zu vernachlässigen?

Bin ich bereit, diesen Preis zu zahlen?

Fällt die Entscheidung für den Leistungssport, beginnt für den jungen Menschen ein neues Kapitel im Leben - und aus dem Spaß wird purer Ernst.

Denn das Leben wird jetzt dem Sport mit seinen Anforderungen untergeordnet, tägliches stundenlanges Training bestimmt den Tagesablauf.

Soziale Kontakte begrenzen sich überwiegend auf das sportliche Umfeld. Stellt sich der große Erfolg ein, beginnt ein öffentlicher Erwartungsdruck.

Zusätzlich setzen sich viele Sportler selbst unter einen permanenten Leistungsdruck. Grundsätzlich ist es ja nicht falsch, gewisse Erwartungen an sich selber zu haben, sie können die Motivation für Training und Wettkampf steigern, denn oft agiert der Mensch unter Anspannung besonders konzentriert.

Wie ein Sportler auf den großen Erwartungsdruck reagiert, hängt immer von der individuellen Psyche des Athleten ab. Für den einen kann der mediale Druck oder der der Zuschauer und Fans Ansporn sein, bei anderen entwickeln sich eher Versagensängste. Mit der Angst vor der Niederlage im Kopf ist man möglicherweise weniger bereit und in der Lage, Risiken einzugehen. So können die subjektiven Einschätzungen die eigenen Fähigkeiten blockieren - aus Angst, Fehler zu machen und/oder aus Sorge vor vernichtender öffentlicher Kritik.

Zweite Plätze werden von manchen Sportlern bereits als Niederlage betrachtet, da heißt es: „Silber gewonnen, Gold verloren“, was dazu führt, dass man nur im absoluten Erfolgsfall zufrieden ist. Diese extreme Erwartungshaltung kann sowohl gesundheitliche wie auch psychische Probleme nach sich ziehen.

Den Umgang mit Druck muss man lernen. Unter Druck können zwei Dinge geschehen: entweder schalten Körper und Geist in den Modus „Herausforderung“ oder in den Modus „Bedrohung“.

Das Wort „Herausforderung“ weckt gute Gefühle und eine optimistische Grundhaltung – bei einer Herausforderung ist das Ende zwar offen, aber ein positiver Ausgang ist durchaus denkbar. Auf diese Gedankenbilder reagiert auch der Körper. Bei Bedrohung steht er unter Stress, fährt ein Notprogramm, und Gehirn und Muskeln werden nicht mehr so gut durchblutet. Dies führt schließlich dazu, dass die Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist.

Spitzensportler sind sich selbst gegenüber sehr kritisch, betreiben akribisch Fehleranalyse und holen sich fachlichen Rat zur Unterstützung bei der Selbstoptimierung, wenn sie es sich leisten können, denn sie leben nach dem Motto: *„Nach dem Erfolg ist vor dem Erfolg!“*

Denn wie wichtig der sportliche Erfolg ist, zeigt sich in der Folge der olympischen Spiele in Rio de Janeiro: Die allermeisten der deutschen Olympiateilnehmer können ihren Sport nur mit Hilfe von staatlichen Arbeitgebern wie Bundeswehr und Polizei, der Verbände und staatli-

chen Zuschüssen betreiben. Bleibt der Erfolg aus, kann das zu einer erheblichen Kürzung der Finanzmittel durch den für den Sport zuständigen Bundesminister des Innern führen.

Profisportler sind noch einem zusätzlichen Druck ausgesetzt. Denn bei ihnen spielt neben dem reinen sportlichen Erfolg auch die Existenzangst mit. SportlerInnen werden für ihre Leistung bezahlt. Bleibt diese aus, werden weniger Prämien ausgeschüttet oder das Gehalt reduziert, denn wer nicht gewinnt, wird als VerliererIn bezeichnet oder vergessen.

Große Summen werden nur in einigen wenigen Sportarten verdient, z.B. beim Fußball oder Tennis, in der Formel Eins oder beim Basketball in der amerikanischen Liga. Im Rampenlicht stehen fast immer nur die Erfolgreichen, auch wenn der Unterschied zwischen den ersten fünf Plätzen z.B. beim Skifahren, beim Schwimmen oder beim 100-Meterlauf oft nur im Millisekundenbereich liegt.

Viele olympische Sportarten bringen trotz Medaillen nicht das große Geld. Der allergrößte Teil der SportlerInnen muss während der aktiven Laufbahn dafür sorgen, dass die Zeit nach dem Sport - zumindest anfangs - finanziell abgesichert ist. Besonders erfolgreiche SportlerInnen können durch Werbeeinnahmen für ihre Zukunft vorsorgen.

Traurig dabei ist, dass viele persönliche Bestleistungen auf der Jagd nach Medaillen geradezu untergehen. Was AthletInnen geleistet und worauf sie verzichtet haben, wird zu wenig beachtet.

„Dabei zu sein“ mag zwar für die Aktiven alles sein, doch die öffentliche Berichterstattung konzentriert sich hauptsächlich auf die SiegerInnen.

Viele spannende, individuelle Geschichten gehen dabei auch zugunsten der wirtschaftlichen Aspekte verloren.

Gabriele Knuf

Quelle: FAZ, 12.08.2016



Freiheit des Alters

Mit Ende fünfzig, Anfang sechzig bemerken viele Menschen einen allmählichen Prozess der Veränderung von persönlichen Werten und Schwerpunkten, sie beschäftigen sich häufiger mit ihren Erwartungen an das letzte Lebensdrittel.

In diesem Alter hat man sich in Beruf und Leben bewährt, hat Erfolge und Misserfolge erlebt und bewältigt, viele Fähigkeiten ausgebildet und erprobt, man weiß einigermaßen, woran man mit sich selbst ist. Karriere, Geld und gesellschaftliche Anerkennung werden weniger wichtig.

Viele Ältere empfinden es als Wohltat, nichts mehr erreichen und darstellen zu müssen. Wer das Berufsleben hinter sich lässt, kann sich über vieles freuen – zum Beispiel darüber, nicht mehr in Anzug oder Kostüm erscheinen zu müssen oder darüber, keine langatmigen Sitzungen mehr durchhalten zu müssen.

Menschen in künstlerischen Berufen erleben diese Jahre oft als sehr fruchtbar, nicht wenige fühlen sich auf der Höhe ihrer Schaffenskraft – sie sind sich sicher in ihrem Können, lieben ihre Arbeit und sind gut darin.

„Meinen Beruf mag ich immer lieber. Ich habe mehr und mehr das Gefühl, dass ich nicht nur einfach Rollen spiele, sondern ich spüre, dass ich den Menschen etwas schenken kann, dass ich etwas abgeben kann von meiner inneren Tiefe. Eine Tiefe, die sich für mich immer mehr darstellt und die ich immer mehr begreife. Das macht mich reich,“ so die Schauspielerin Hannelore Elsner.

So manche/r empfindet das Alter nicht anstrengender oder schwieriger als andere Lebensphasen.

Der wesentliche Unterschied liegt darin, dass die noch vor einem liegenden Jahre weniger werden – wer sich Wünsche und Träume erfüllen möchte, kann dies jetzt nicht mehr auf die lange Bank schieben. Es kann auch entlastend sein, zu akzeptieren, dass manche Träume ausgeträumt sind und man sich von ihnen verabschiedet.

Frauen in den Sechzigern und Siebzigern können sich zum Beispiel mutig auf ein Auslandsabenteuer als „Granny aupair“ einlassen, fremde Länder und Kulturen erleben und sich dadurch selber neu kennenlernen. Wer seine Berufserfahrung dazu nutzen will, jüngere Menschen anzuregen und zu unterstützen, kann mit dem Senior Experten Service „SES“ im In- und Ausland tätig werden. Viele Menschen empfinden ein solches Engagement befriedigender und beglückender als nur Hobby und Freizeit zu genießen.

Wer Krankheit und Tod des Partners erleben muss, wird wesentliche Veränderungen an sich feststellen. Gesine Schwan beschreibt dies so: *„Durch die Erfahrung völliger Hilflosigkeit, völliger Verzweiflung und Angst wird man in vielem geduldiger, milder, zurückhaltender.“*

Auch überstandene eigene schwere Erkrankungen verändern die Gewichtung: Gelassenheit und innere Ruhe, die kleinen Freuden des Alltags genießen, gute Gespräche und Freundschaften treten in den Vordergrund.

Auch das Zusammenleben in Partnerschaften wird durch diese Altersgelassenheit bereichert – beide können das machen, was ihnen wirklich Freude bereitet, sie müssen sich gegenseitig nichts mehr beweisen und können es gut haben zusammen. Immer mehr Menschen in diesem Alter suchen und erproben neue Modelle des Zusammenlebens zum Beispiel in Wohnprojekten oder erfüllen sich endlich den lang gehegten Wunsch nach einem Haus am Meer.

Eine Herausforderung besteht darin, dass das innere und äußere Lebensgefühl oft auseinander gehen: Frau/Mann fühlt sich innerlich frühlingstfroh und jugendleicht, äußerlich sieht sie/er aber aus wie 60 oder 70. Die Fotografin und Autorin Ute Karen Seggelke erlebt es so: *„Mir wird aber auch bewusst, dass ich das letzte Lebensdrittel erreicht habe; dieses Erkenntnis steht im Widerspruch zu meinem Schaffensdrang, aber im Einklang mit zunehmender Nachdenklichkeit und dem Bedürfnis nach Ruhephasen.“*

Mit zunehmendem Alter können die Übergänge und Veränderungen sehr herausfordernd sein, besonders wenn es gesundheitlich bergab geht und die Selbständigkeit und der Lebensradius immer mehr eingeschränkt werden. Dann ist die Kunst gefragt, seine Erwartungen immer wieder anzupassen an das Mögliche und Machbare und dabei die eigenen Grenzen immer wieder neu auszuloten.

Mit Phantasie, Durchhaltevermögen und Optimismus ist es meist auch dann möglich, sich den eigenen Lebensstil nicht aus der Hand nehmen zu lassen.

Kleine Dinge wie sich selbst anziehen zu können, die Katze zu füttern, die Blumen zu gießen, mit den Enkeln zu spielen oder ihre Fragen zu beantworten, können hier den entscheidenden Unterschied machen.

Dazu der amerikanische Arzt Atul Gawande in seinem Buch „Sterblich sein“:

„Wir verlangen nichts anderes als die Erlaubnis, Autoren unserer eigenen Geschichte bleiben zu können. Diese Geschichte ändert sich ständig. Im Lauf unseres Lebens haben wir es vielleicht mit unvorstellbaren Schwierigkeiten zu tun. Unsere Sorgen und unsere Wünsche bleiben nicht die gleichen.“

Aber was immer geschieht, wir wollen die Freiheit behalten, unser Leben so zu gestalten, dass es unserer Persönlichkeit, unseren Bindungen und Loyalitäten entspricht.“

Erna Baumgart

Quellen:

Ute Karen Seggelke, „60 Jahre und ein bisschen weiser – 21 Frauen erzählen“
www.granny-aupair.com;
www.ses-bonn.de



Foto: Gabriele Knuf

Blick auf den Berufsalltag

Das Thema „Erwartungen“ begleitet einen während des gesamten Arbeitslebens, stellt einen immer wieder vor mehr oder weniger große Herausforderungen, fordert Phantasie und Flexibilität und bietet auch viele Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten.

Da sind einerseits die persönlichen Erwartungen an das berufliche Umfeld, andererseits die an die eigenen Leistungen und Erfolge. Wenn es gut läuft, passen diese mit den Erwartungen der KollegInnen und der Vorgesetzten zusammen.

Alle ArbeitnehmerInnen wünschen sich, als Mensch und Individuum wahrgenommen und geschätzt zu werden, nicht nur als ErfüllerInnen von Aufgaben und Vorgaben. Die Aufgaben sollten sinnvoll und überschaubar sein, und in der zur Verfügung stehenden Zeit ohne Hetze zu bewältigen sein. Raum für Kreativität und selbständige Entscheidungen, ausreichend Abwechslung, Gelegenheit zu Fortbildung und Erweiterung von Kompetenzen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle.

Produktive und kreative Zusammenarbeit mit KollegInnen macht Freude und motiviert. Gegenseitige Unterstützung, sinnvolle Aufgabenteilung, gute gegenseitige Information, Fairness und Respekt sowie gegenseitige Anerkennung geben Rückhalt und Kraft.

Jede/r wünscht sich, am Feierabend noch körperliche und seelische Energie für Familie, Freundeskreis und Hobby zu haben. Dies ist aber nur möglich, wenn im Berufsalltag Befriedigung über erreichte Ziele, abgeschlossene und bewältigte Aufgaben erlebt wird.

Klar definierte Aufgaben, realisierbare Ziele, Transparenz der Bedeutung der eigenen Tätigkeit für den

Betrieb, einigermaßen konstante Ziele und Organisationsstrukturen sowie Anerkennung durch die Führungsebenen tragen viel dazu bei.

Führungskräfte erwarten eine möglichst reibungslose, zuverlässige, effiziente und qualitätsvolle Umsetzung von Standardaufgaben, überzeugende Ergebnisse.

Nicht selten ist das – ausgesprochene oder unausgesprochene – Ziel, die Abläufe so zu organisieren und zu strukturieren, dass immer mehr Aufgabenverdichtung möglich wird. Vorstand oder Geschäftsleitung erwarten von den Führungskräften, dass sie auf neue Anforderungen angemessen und flexibel reagieren und rasch gute Problemlösungen anbieten.

Selbstverständlich sollen sie auch den Herausforderungen der Mitarbeiterführung gewachsen sein, sollen über eine gute Menschenkenntnis verfügen, motivieren und anspornen, die Zusammenarbeit fördern und Konflikte lösen, bei jedem Mitarbeiter den richtigen Ton treffen.

Umfassende Dokumentation von Tätigkeiten und Prozessen spielt eine immer größere Rolle; wie mühsam und zeitaufwändig diese ist, wird von den Führungsetagen nicht selten unterschätzt - werden doch für nahezu alle Bereiche Softwarelösungen angeboten, die weitgehende Automatisierung und entsprechende Entlastung versprechen.

Nicht selten gibt es eine beachtliche Diskrepanz zwischen der Wahrnehmung der Führungsebenen („oben“) und der ausführenden Ebenen („unten“). Die „oberen Etagen“ wünschen und benötigen eine komprimierte, abstrahierte Sicht auf Aufgaben und Prozesse, sie werden an beeindruckenden Erfolgen gemessen und müssen im Vergleich mit ähnlichen Einrichtungen möglichst gut bestehen. Nicht selten werden diese Führungskräfte angespornt von hohen Karriere-Erwartungen.

Die „unteren Etagen“ müssen alle Einzelschritte und deren Zusammenhänge genau definieren und deren Umsetzung organisieren und dokumentieren. Immer häufiger sind die personellen und zeitlichen Ressourcen dafür nicht ausreichend bemessen.

Eine feine Selbst- und Fremdwahrnehmung und gute kommunikative Fähigkeiten sind gefordert bzw. erleichtern das Jonglieren mit all diesen verschiedenen Erwartungen. Das Erlernen und die Pflege dieser Fähigkeiten brauchen Zeit und Geduld. Oft ist es nicht einfach, sich der unterschiedlichen Aufgabenverständnisse und Erwartungen überhaupt bewusst zu werden.

Für eine ist es selbstverständlich, Termine einzuhalten und selbständig Vorgesetzten und KollegInnen Rückmeldung zu geben - der andere muss immer wieder erinnert und aufgefordert werden.



Foto: Sabine Faber

Einer schaut von sich aus ‚über den Tellerrand‘ und betrachtet ein Problem von unterschiedlichen Blickwinkeln, ein anderer sieht grundsätzlich alles nur aus der eigenen Perspektive. Eine reagiert auf Mailanfragen innerhalb eines Tages, ein anderer lässt sich eine Woche dafür Zeit oder reagiert gar nicht. Einer braucht sehr differenzierte und ausformulierte Aufgabenstellungen, die andere denkt gern selber und braucht mehr Freiraum, um gute Qualität zu bringen.

Einer benötigt sehr viel Ermutigung und Anerkennung, der andere hat ein stabiles Selbstwertgefühl und lässt sich von mangelnder Anerkennung wenig beeindrucken. Eine erarbeitet gerne Lösungen im Team, die andere will lieber alles im Alleingang bewältigen.

Es kann sehr mühsam und kraftraubend sein, sich in diesem Dschungel zu Recht zu finden und für jedes Gegenüber und jede Situation die passende Kommunikations- und

Vorgehensweise auszuloten. Es kann aber auch eine motivierende Herausforderung sein - wenn wenigstens zwischendurch immer wieder ausreichend Zeit und Raum zur Verfügung stehen und wenn es Unterstützung, Austausch, Ermunterung und Wertschätzung von Seiten der KollegInnen gibt.

Auf jeden Fall ist es ein nie endender Lernprozess im Berufsleben.

Erna Baumgart

„Wenn man nur halb so viel bekäme, wie man erwartet, könnte man doppelt so viel von dem ertragen, was man nicht erwartet.“

Peter E. Schumacher (1941 – 2013), Aphorismensammler und Publizist

Schwarzbrot und gute Butter

Anlässlich des Welt-Hospiztages präsentierte Frau Prof. Dr. Annelie Keil im Forum der VHS Münster am 14. Oktober 2016 das Buch, dass sie zusammen mit dem ehemaligen Bremer Bürgermeister Henning Scherf geschrieben hat. Die Hospizbewegung Münster e.V. sprach mit der Soziologin Annelie Keil über: „Das letzte Tabu“.

Hospiz-Forum: „Frau Dr. Keil, Ihr gemeinsames Buch „Das letzte Tabu – Über das Sterben reden und den Abschied leben lernen“, das Sie gemeinsam mit Henning Scherf verfasst haben, trägt auch dazu bei, das Thema „Tod und Sterben“ aus der Tabuzone zu holen. Wodurch unterscheidet sich Ihr Buch von anderen zu diesem Thema?“

Annelie Keil: „Es gibt Bücher, die das Thema aus psychologischer, aus spiritueller oder aus theologischer Sicht beschreiben. Andere versuchen das Thema der Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen im Kontext der Versorgungsforschung und als neuen Aufgabenbereich der Gesundheitspolitik zu sehen. Den meisten Büchern fehlt allerdings der interdisziplinäre und interprofessionelle Blick auf eine neue Art von Sorgeskultur, die sich den Fragen zuwendet, was Menschen wirklich am Ende ihres Lebens brauchen, welche Rolle die Frage nach dem Sinn ihres bisherigen Lebens für die Menschen spielt und welche Bedeutung der Akzeptanz der Gebrechlichkeit in einer Kultur zukommt, die diese mehr oder weniger leugnet, ausgrenzt und überwiegend von einer gesunden und intakten Gesellschaft ihrer Menschen ausgeht.“

Der Untertitel unseres Buches macht klar, dass es ein Buch über das Leben ist. Es soll dazu auffordern, über dieses nachzudenken und Bilanz zu ziehen. Was sind und waren Siege und Niederlagen in meinem Leben? Was ist das Gepäck meines Lebens, wenn ich mich auf die letzte Reise mache?

Welchen fremden Menschen traue ich zu, dass sie meine Interessen vertreten, mir meine Selbstbestimmung lassen, mich liebevoll begleiten? Welchen fremden Menschen, ÄrztInnen, PflegerInnen, HospizlerInnen kann ich vertrauen? Worauf muss ich achten?“

HF: „Stimmt es, dass Sie und Henning Scherf eine Art von „Lebensbilanz“ gezogen haben?“

Annelie Keil: „Ja, das ist richtig. Das gemeinsame Buch ist eher zufällig entstanden. Wir kennen uns seit vielen Jahren. Auf Kongressen, zu denen wir gemeinsam eingeladen waren, wurde darüber diskutiert, wie wir im Alter leben wollen und wo die Probleme liegen. Henning Scherf hat das ja zu seinem Spezialgebiet gemacht, und ich habe den wissenschaftlichen Bereich abgedeckt.“

Interessant war unser Projekt auch deswegen, weil wir zwar beide zur Generation der Kriegskinder gehören, aber natürlich sehr unterschiedliche biografische Wege gegangen sind. Henning Scherf ist Politiker, ich bin Wissenschaftlerin, er hat immer in einem großen Familienverband gelebt, ich habe keine Familie gehabt und war praktisch nur auf mich selbst gestellt. Ich bin immer wieder schwer erkrankt, war oft tödlich bedroht. Henning Scherf musste das zum Glück nicht erleben.“

Wir haben gemeinsam die Anfrage meines Verlages reflektiert und uns für das Buch in Dialogform entschieden – mit unterschiedlichen Schwerpunkten und unterschiedlichem Stil.“

HF: „Ihr bisheriges Leben ist sehr facettenreich verlaufen. Ist es Ihnen möglich, heute mit einem gewissen Abstand auf Ihr Leben zu schauen?“

Annelie Keil: „Als 68-erin gehöre ich zu einer Generation, die im Kontext der biografischen Erfahrungen der Nachkriegszeit und des politischen Aufbaus unseres Landes relativ früh ein hohes soziales und politisches Engagement entwickelt hat. Wir wollten etwas ändern, das Leben selbst in die Hand nehmen, mitgestalten. Ich stelle mir heute oft die Frage, was mich in den sieben Jahrzehnten in besonderer Weise geprägt hat, die den acht Jahren einer Kindheit im Krieg mit Flucht, Hunger, Ausgrenzung gefolgt sind. Was hat mich zu der Frau gemacht, die ich heute bin?“

Es war meine persönliche Aufgabe, immer wieder zu diesen subjektiven Erfahrungen auf Distanz zu gehen, nicht an den großen Verletzungen festzuhalten, sondern an eine Zukunft zu glauben, die diese Verletzungen und Traumatisierungen heilt. Ich musste lernen, die Vergangenheit durch die Gegenwart in die Zukunft zu schleusen. So ist es mir weitgehend gelungen, mich trotz der intensiven Bedrohungserfahrung als Kriegskind - und später durch die lebensbedrohlichen Erkrankungen - nicht in eine Opferhaltung treiben zu lassen. Allerdings haben immer Menschen an mich geglaubt, mir geholfen, mich ermutigt, meinen Weg zu gehen: meine Lehrer, der Arzt in Friedland, der meine Tapferkeit lobte. Später waren es meine Studenten, mit denen zusammen ich Projekte machte.“

Durch die Biografiearbeit, die Auseinandersetzung mit dem eigenen und dem Leben anderer Menschen wurde mir klar, dass das, was wir als einzelne Menschen erleben, nicht so intim ist wie wir glauben. Aber es ist einzigartig! Die großen Themen wie Liebe, Trennung, Arbeitslosigkeit, Sinn und Sinnverlust, Lebenskrisen kennen alle Menschen. Es gibt in jedem Nachbarn etwas, was uns verbindet. Wir gehören zur Menschenfamilie, genetisch gesehen teilen wir ein Schicksal.“

HF: „Was genießen Sie persönlich am Altwerden?“

Annelie Keil: „Dass ich vieles hinter mir habe, dass ich nicht mehr entscheiden muss, was ich werden will. Dieser Rückblick auf die Spuren des Gelungenen - das ist weniger meine Karriere als vielmehr der Blick auf persönliche Begegnungen. Ich merke auch Müdigkeit und Erschöpfung. Es ist nicht meine Idee, uralt werden zu wollen. Ich finde das Vorhaben „gesund und fit bis 100“ altersunverträglich.“

HF: „Sie vertreten die Meinung, dass Menschen, die sich mit ihrem Lebenswerk identifizieren und ihre Arbeit in der einen oder anderen Weise fortsetzen können, privilegiert sind. Aber wie geht ein Mensch am Lebensende damit um, wenn sein Lebensstolz abhandengekommen ist?“

Annelie Keil: „Wir wissen nicht und können auch nicht von vornherein planen, was ein richtiges, glückliches und gutes Leben ist oder sein wird. Wir haben das „Recht“ auf Depression, auf Wut, auf Trauer. Siege und Niederlagen wechseln, Zuversicht und Zweifel geben sich die Hand. Es geht um den Wert der Jahre, der ja nicht immer nur positiv ist, sondern er ist was er ist.“

Wenn der Sterbende zeigt, dass er an etwas rumknabbert, ihm etwas auf der Seele liegt, haben wir die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen – und das, ohne etwas zu wollen. Wenn wir „nur“ zuhören und die Situation gemeinsam mit dem sterbenden Menschen aushalten, bringen wir ihm Respekt und Wertschätzung entgegen.“

HF: „Welche Fähigkeiten sollte ein Mensch entwickeln, um lebenssatt anstatt lebensmüde den letzten Weg zu gehen?“

Annelie Keil: „Diese Fähigkeit kann nicht wie ein Gedicht auswendig gelernt werden, so der Kern des Buches. Es geht zunächst um die Akzeptanz der Tatsache, dass das Leben uns nichts versprochen hat.“

Es geht darum, sich mit dem Leben anzufreunden und dann den Abschied leben zu lernen. Um in die Satttheit, das Gefühl der Fülle und Erfüllung zu kommen, muss ich mein Leben reflektieren, mir Gedanken machen, was ich in meinem Leben an Bitterem oder Schönen gehabt und daraus gelernt habe. Lebenssatttheit ist das Ergebnis eines lebenslangen Prozesses.“

HF: „Sie erwähnen in Ihrem Buch das Projekt von Fritz Roth „Ein Koffer für die letzte Reise“. Wie sähe der Inhalt Ihres Koffers aus?“

Annelie Keil: „Spontan fällt mir ein: Auf jeden Fall einige CDs von Bob Dylan - unabhängig davon, dass ihm in 2016 der Nobelpreis zugesprochen wurde. Auch eine Flasche Eierlikör hätte ich gern dabei. Einige auf meinen Reisen gesammelte geschnitzte Figuren u.a. „Der Mensch im aufrechten Gang“ würde ich einpacken. Vielleicht meinen Lieblingspullover, dazu Schwarzbrot und gute Butter.“

HF: „Was wünschen Sie sich für Ihre letzte Lebensphase?“

Annelie Keil: „Na ja, ich bin durch die Hospizarbeit schon sehr sensibilisiert, und da ich allein wohne, habe ich mir einige Plätze in Heimen angesehen. Ich habe Vertrauen in die öffentliche Sorgeskultur und ihre Plätze. Ich möchte gerne in den Armen eines zärtlichen Menschen sterben – es wird kein Familienmitglied sein, da ich das nicht habe. Vielleicht in den Armen eines Freundes. Ich wünsche mir auch, dass mein Köpfchen einigermaßen klar bleibt. Vor allem wünsche ich mir, dass ich keine grimmige Alte werde, sondern eine, die man an ihrer Lebensfreude erkennen kann.“

HF: „Glauben Sie, dass die Enttabuisierung des Todes zu mehr Menschlichkeit führen und sich in unserer Gesellschaft dadurch der Umgang mit sterbenden Menschen verändern wird?“

Annelie Keil: „Ja! Der Umgang mit Sterbenden kann nur leichter werden, wenn der Umgang mit den Lebenden besser wird. Solange wir so etwas ertragen müssen, wie die hässlichen Auseinandersetzungen der beiden Präsidentschaftskandidaten Clinton und Trump in den USA oder den Angriff auf einen Schwarzafrikaner auf einer Dresdner Kirchentreppe durch eine pöbelnde Gruppe, wird's schwierig. Das kann ich schon heute kaum mehr ertragen! Ich bin fest überzeugt, dass wir durch die Friedens-, die Hospiz- und die Ökologiebewegung gar nicht so schlecht dran sind, aber wir müssen Gesicht zeigen und den Mund aufmachen. Menschlichkeit ist nicht angeboren. Wir werden zwar als Menschen geboren, aber einer zu sein, müssen wir lernen! Menschsein ist eine tägliche Übung - nicht nur für Mutige!“

Das Interview führte
Walburga Altefrohne

Schön genug

Ich mag die Dinge die du tust
Mehr als die Worte die du sagst
Und das Gesicht der grauen Stadt
Mehr als die Art wie du sie ausmalst

Ich mag die Risse im Asphalt
Und alle Steine auf dem Weg
Ich brauch kein Ziel um mir zu merken
Dass mich irgendwas bewegt

Aber alles soll und alles muss
Aber alles geht und jeder will
Perfekt sein
Perfekt sein

Sind wir denn nie schön genug?
Ist es hier nie schön genug?
Sind wir denn nie schön genug?
So wie wir sind, sind wir so viel zu schnell zu müde oder blind

Wir machen beide Augen zu
Und wollen doch alles erkennen
Und uns in tausend schönen Worten
Die Liebe erzählen

Die ganze Welt muss uns gehören
Vom Himmel bis zum Meer
Und wenn wir in den Spiegel schauen
Sehen wir uns selber nicht mehr

Ich wäre manchmal gerne weniger von allem
Und trotzdem genug
Will ohne Plan und ohne Richtung sein
Aber irgendwie gut

Ohne Lösung und Perfektion
Und ohne aufzufallen
Will ich ich selber sein
Will ich ich selber sein

Interpret: Lina Maly

Musik und Text: Katharina Müller, Lina Maly Burchert

© Edition große Schwester der Bosworth Music GmbH, Berlin / Dolce Rita Music & Publishing Rita Flüge-Timm.

Zitate

„Fortwährend hinter angenehmen Erwartungen schleichen die unangenehmen Möglichkeiten.“

Wilhelm Busch (1832 – 1908), deutscher Zeichner, Maler und Schriftsteller

„Nichts schmerzt so sehr wie fehlgeschlagene Erwartungen, aber gewiß wird auch durch nichts ein zum Nachdenken fähiger Geist so lebhaft wie durch sie erweckt, die Natur der Dinge und seine eigene Handlungsweise zu erforschen, um die Quelle seiner irrigen Voraussetzungen zu entdecken und womöglich künftig richtiger zu ahnen.“

Benjamin Franklin (1706 – 1790), US-amerikanischer Politiker,
Naturwissenschaftler, Erfinder

**„Aber hier, wie überhaupt,
kommt es anders als man glaubt.“**

Wilhelm Busch (1832 – 1908), deutscher Zeichner,
Maler und Schriftsteller

**„Menschen, die sich selbst etwas schuldig bleiben,
kommen leicht in Versuchung,
von den anderen mehr zu verlangen,
als ihnen zusteht.“**

Ernst Ferstl (*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker

**„Wer selbst viel tut und von anderen wenig erwartet,
der wird wenig Kummer haben.“**

Konfuzius (551 – 479 v. Chr.), chinesischer Philosoph

**„Die Erkrankung vor sich zu stellen,
sie und sich selbst von außen zu betrachten,
dieser ganzheitliche Weg ist wichtig und hilfreich.“**

Christoph Maria Schlingensiefel (1960 – 2010)
deutscher Regisseur und Autor

**„Oft schlägt Erwartung fehl, und dann zumeist,
Wo sie gewissen Beistand uns verheißt;
Und wird erfüllt, wo Hoffnung längst erkaltet,
Wo Glaube schwand und die Verzweiflung waltet.“**

William Shakespeare (1564 – 1616), englischer Dichter, Dramatiker,
Schauspieler und Theaterleiter

„Es ist immer dasselbe, es kommt immer anders.“

Erhard Horst Bellermann (*1937), deutscher Bauingenieur,
Dichter und Aphoristiker

**„Gefällig sein: eine Grundlage für künftige
übermäßige Forderungen schaffen.“**

Ambrose Gwinnett Bierce (1842 – 1914),
US-amerikanischer Journalist und Satiriker

**„Man muss etwas von der Vernunft erwarten,
mehr von der öffentlichen Meinung
und alles von der Zeit.“**

Friedrich Ludwig Jahn (1778 – 1852), deutscher Pädagoge, Politiker
und Organisator des deutschen Turnwesens »Turnvater Jahn«

„Gespannte Erwartung wird selten befriedigt.“

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832), deutscher Dichter,
Naturwissenschaftler und Staatsmann

**„Menschen, die wir nicht leiden können, enttäuschen
unsere Erwartungen viel seltener als die anderen.“**

Ernst Ferstl (*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker

**„Der kleine Unterschied: Mancher Mensch wird lebenslang gefordert,
und für manchen Menschen wird lebenslang gefordert ...“**

Wolfgang J. Reus (1959 – 2006), deutscher Journalist, Satiriker, Aphoristiker und Lyriker

Das war – Hospizbewegung Münster e.V.

Infostand bei der Bürgerstiftung

Am 19. September 2016 hatte die Hospizbewegung Münster e.V. Gelegenheit, den Informationsstand der Bürgerstiftung Münster e.V. vor dem Stadthaus zu besetzen. Dieser Stand war der Ersatz für das Häuschen auf dem Weihnachtsmarkt, das aus Wettbewerbsgründen dort nicht mehr platziert werden konnte.

Wöchentlich - jeweils samstags - konnte der Stand von unterschiedlichen Bürgerinitiativen besetzt werden, die die Gelegenheit nutzten, ihre Arbeit vorzustellen. Auch in 2017 möchte sich die Hospizbewegung Münster e.V. an dieser Aktion beteiligen. Parallel zu den Informationen die unsere ehrenamtlich aktiven Mitglieder interessierten Bürgerinnen und Bürgern geben konnten, wurden die MünsteranerInnen gebeten, sich an der Umfrageaktion „Bevor ich sterbe“ zu beteiligen.

Etliche Wünsche, Vorhaben und Erwartungen wurden dort von jungen und älteren Menschen auf vier Stellwänden notiert, das war auch eine gute Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Sie, liebe Leserinnen und Leser finden diese Ausführungen in diesem Heft auf Seite 19.

Text: Antonius Witte

Welthospiztag

Anlässlich des Welthospiztages am 14.10.2016 führte die Hospizbewegung Münster e.V. ihre alljährliche Luftballonaktion vor dem Bankhaus Lampe am Michaelisplatz durch. Viele Mitglieder des Vereins sorgten am Informationsstand dafür, dass die zahlreichen Luftballons aufgepumpt und unter Münsters jüngsten Einwohnern verschenkt werden konnten. Gleichzeitig wurden viele Fragen der Passanten zur Arbeit der Hospizbewegung Münster e.V. beantwortet und Spenden gern angenommen.

Schirmherr Professor Dr. Götz Alsmann unterstützte die Aktion persönlich und war auch „Glücksbringer“ bei der diesjährigen Tombola. Wegen des 25-jährigen Bestehens der Hospizbewegung Münster e.V. wurden insgesamt 50 Lose von einem Hospizmitglied zur Verfügung gestellt, als Hauptpreis war eine Heißluftballonfahrt zu gewinnen. Vier weitere Losinhaber konnten sich über das Hospiz-Jubiläumsbuch: „Zwischen Himmel und Erde - Unterwegs im Leben“ freuen.

Unser besonderer Dank gilt neben den Aktiven der Hospizbewegung Münster e.V. Götz Alsmann für seine gutgelaunte Unterstützung bei der Ziehung der GewinnerInnen und für sein Engagement, Münsters BürgerInnen zum Spenden zu animieren. Dank des engagierten Einsatzes aller kann man auf einen erfolgreichen Tag zurückblicken.

Text & Foto: Stefan-Matthias Richter



Das kommt 2017 – Hospizbewegung Münster e.V.

Café für trauernde Menschen

Termin: Jeden 1. Freitag im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr
 Ort: Sonnenstraße 70
 Kosten: kostenloses Angebot / ohne Anmeldung

Sonntagsfrühstück für Trauernde

Termin 1: Sonntag, 23.04.2017, 10.00 – 12.00 Uhr
 Termin 2: Sonntag, 18.06.2017, 10.00 – 12.00 Uhr
 Termin 3: Sonntag, 20.08.2017, 10.00 – 12.00 Uhr
 Termin 4: Sonntag, 15.10.2017, 10.00 – 12.00 Uhr
 Ort: Sonnenstraße 70
 Kosten: kostenloses Angebot / ohne Anmeldung

Wanderungen für trauernde Menschen

Termin 1: Sonntag, 21.05.2017
 Termin 2: Sonntag, 16.07.2017
 Termin 3: Sonntag, 17.09.2017
 Nähere Angaben: Telefon: 02 51 - 51 98 74 oder
www.hospizbewegung-muenster.de

Mitgliederversammlung 2017

Termine: Mittwoch, 26.04.2017, 17.00 Uhr
 Ort: VHS Forum 1, Aegidiimarkt
 Die Einladung erfolgt Ende März 2017

Öffentlicher Vortrag im Rahmen der Mitgliederversammlung

Termin: Mittwoch, 26.04.2017, 18.30 Uhr
 Ort: VHS Forum 1, Aegidiimarkt
 Thema: „Sexualität im Zeichen der Trauer“
 Referentin: Prof. Dr. Traugott Roser, Uni Münster
 Kosten: kostenloses Angebot / ohne Anmeldung

Grundkurs Hospizarbeit Sommer 2017

Termine: 07.06.2017 – 05.07.2017 (jeweils Mittwochs)
 5 Abende von 18.00 – 20.00 Uhr
 Ort: Sonnenstraße 70
 Kosten: 50 EUR / Vereinsmitglieder 40 EUR
 Anmeldung im Hospizbüro

Grundkurs Hospizarbeit Herbst 2017

Termine: 30.08.2017 – 27.09.2017 (jeweils Mittwochs)
 5 Abende von 18.00 – 20.00 Uhr
 Ort: Sonnenstraße 70
 Kosten: 50 EUR / Vereinsmitglieder 40 EUR
 Anmeldung im Hospizbüro

Informationsveranstaltung: Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht

Termin 1: Donnerstag, 04.05.2017 18.00 Uhr
 Termin 2: Montag, 19.06.2017, 18.00 Uhr
 Termin 3: Donnerstag, 07.09.2017, 18.00 Uhr
 Termin 4: Montag, 16.10.2017, 18.00 Uhr
 Termin 5: Donnerstag, 30.11.2017, 18.00 Uhr
 Ort: Sonnenstraße 70
 Kosten: kostenloses Angebot
 Anmeldung erforderlich/Teilnehmerzahl begrenzt

Das Thema des nächsten Hospiz-Forums ist „Werte“.

Erscheinungstermin: Herbst 2017

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Beiträge bis zum Redaktionsschluss am 14.07.2017 an:

forum@hospizbewegung-muenster.de.

Ihr Redaktionsteam

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

das Forum-Redaktionsteam bedankt sich bei den MünsteranerInnen für die rege Teilnahme an der Umfrage zum Thema „Bevor ich sterbe“.

Wenn Sie uns kurze Texte (bitte nicht mehr als ca. 1.500 Zeichen inkl. Leerzeichen) zum Thema „Werte“ zusenden möchten, freuen wir uns.

Das war – lebensHAUS

Fortbildung zur palliativen Sedierung für ehrenamtliche Begleiterinnen und Begleiter

Die palliative Sedierung hat sich in den vergangenen Jahren in der Palliativmedizin als Instrument der Symptomkontrolle etabliert, um nicht mehr aushaltbare Leiden am Lebensende zu lindern. Am 30. November 2016 konnten sich die ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter aus der Hospizbewegung und dem lebensHAUS in einer gemeinsamen Fortbildung dazu informieren. Dr. Birgit Bauer vom Palliativnetz Münster stellte im ersten Teil des Abends die medizinischen Grundlagen vor, sie erklärte dabei die medizinischen Indikationen für eine Sedierung sowie die Abgrenzung zur aktiven Sterbehilfe. Dabei wurde deutlich, dass die Menschen auch bei einer palliativen Sedierung an den Folgen ihrer Grunderkrankung (häufig eine Tumorerkrankung) versterben und nicht wegen oder an den Medikamenten zur palliativen Sedierung. Die sedierenden Medikamente werden einzig zur Linderung unerträglicher körperlicher oder psychischer Leiden verabreicht. Lisa Scheper, Pflegedienstleitung im lebensHAUS, beschrieb im zweiten Teil des Abends aus pflegerischer Sicht anhand von Fallbeispielen aus dem stationären Hospiz unterschiedliche Prozesse der Entwicklung zu sowie der Vorbereitung und der Umsetzung einer palliativen Sedierung. Im anschließenden Austausch wurden noch einige Detailfragen besprochen. Aufgrund vieler Nachfragen wird diese Fortbildung in 2017 noch einmal wiederholt, dafür bitte ggf. Montag, 16.10.2017 um 19.00 h im Hospiz lebensHAUS vormerken.

Text: Franz-Josef Dröge

Adventliche Hausmusik im lebensHAUS

Für die meisten Menschen ist die Advents- und Weihnachtszeit mit besonderen Gefühlen, Erinnerungen und Stimmungen verbunden. Für die Menschen im Hospiz gilt das genauso. Getreu seinem Leitspruch „so wie zu Hause!“ veranstaltet das lebensHAUS jeweils in den Adventswochen mehrmals kleinere Hauskonzerte in gemütlichem Rahmen, so wie viele Menschen das eben auch zu Hause machen. „Wir wollen unseren Hospizgästen und ihren Angehörigen damit eine besondere Freude machen und damit auch ein Stück Alltag ins Hospiz holen“, berichtet Hospizleiter Franz-Josef Dröge. In den Adventswochen des vergangenen Jahres reichte die Bandbreite von Chor- und Instrumentalmusik über Lesungen bis zu lustigen Weihnachtsgedichten, die von einer Kindergruppe vorgetragen wurden. Aber das gemeinsame Singen von alten vertrauten Advents- und Weihnachtsliedern kam dabei meistens auch nicht zu kurz. Den Abschluss bildete in der Weihnachtswoche ein Auftritt des Handorfer Chores „Frollein Werse“. Unter der Leitung von Miriam Köpke präsentierten die sechs Sängerinnen a cappella klassische und moderne Advents- und Weihnachtslieder. Mit ihren glockenklaren Stimmen und ihrem hohen gesanglichen Niveau begeisterten „Frollein Werse“ Hospizgäste, Angehörige und Mitarbeiter gleichermaßen.

Text & Foto: Franz-Josef Dröge



Dass es im „Raum der Stille“ im Hospiz lebensHAUS nicht immer nur still zugehen muss, bewiesen die Sängerinnen von „Frollein Werse“ bei einem weihnachtlichen Hauskonzert für die Hospizgäste und ihre Angehörigen. Geleitet wird der Chor von Miriam Köpke (M.).

Das kommt 2017 – lebensHAUS

Informationsabende zu ausgewählten Themen der Hospizarbeit in 2017 „Pflege im lebensHAUS – was bedeutet das für den Hospizgast und die Angehörigen?“

Mit zweimal im Jahr stattfindenden Informationsabenden zu ausgewählten Themen der Hospizarbeit will das lebensHAUS allen Interessierten eine Möglichkeit anbieten, sich anhand eines ausgewählten Aspektes der Versorgung im stationären Hospiz über die Arbeit im lebensHAUS zu informieren. Lisa Scheper, Hospizleitung und Pflegedienstleitung, wird am ersten Abend in diesem Jahr darüber berichten, was die palliative Pflege im lebensHAUS konkret ausmacht und wie sie im Alltag für den Hospizgast und die Angehörigen aussieht. Vortrag und Diskussion finden im Hospiz lebensHAUS statt, so dass anschließend auch die Möglichkeit besteht, das lebensHAUS vor Ort kennenzulernen.

Text: Franz-Josef Dröge

Termin:

Montag, 15.05.2017 von 19.00-21.30 Uhr

Teilnehmerzahl je Abend maximal 25 Personen.

Verbindliche Anmeldung im lebensHAUS unter Tel. 0251 / 899350 oder per E- mail info@hospiz-lebenshaus.de

Sommerfest rund um das lebensHAUS am 03. September

Das schon traditionelle Sommerfest rund um das lebensHAUS findet in diesem Jahr am Sonntag, dem 03. September von 12.00 bis 18.00 Uhr statt. Dabei können sich alle Interessierten vor Ort einen persönlichen Eindruck vom lebensHAUS, der Arbeit und der Atmosphäre dort machen. Das alles findet in einem lockeren Rahmen mit einem kleinen Kulturprogramm und einem großen Kuchenbuffet statt. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Achten Sie bitte auch auf die Ankündigungen in der Tagespresse.

Text: Franz-Josef Dröge





Foto: Hanne Thomsen

Impressum

Ausgabe 51/ Frühjahr 2017

Herausgeber

Hospizbewegung Münster e.V.
Sonnenstraße 80
48143 Münster
Tel.: 0251 519874
Fax: 0251 4828246
forum@hospizbewegung-muenster.de
www.hospizbewegung-muenster.de

Hospiz *lebensHAUS*
Dorbaumstraße 215
48157 Münster
Tel.: 0251 899350
hospiz-lebenshaus@muenster.de
www.hospiz-lebenshaus.de

Redaktionsteam

Walburga Altefrohne
Erna Baumgart
Irmgard Bröker
Gabriele Knuf
Stefan-Matthias Richter

Schlussredaktion & Gestaltung:

Gabriele Knuf

Textbeiträge

Walburga Altefrohne
Erna Baumgart
Irmgard Bröker
Franz-Josef Dröge
Christel Garske
Gabriele Knuf
Olesja Lengle
Ulrich Möbius
Sairan Pourya
Stefan-Matthias Richter
Minny Sandmann
Hanjo Winkler
Antonius Witte

Fotonachweise

Irmgard Bröker
Sabine Faber
Gabriele Knuf
Ulrich Möbius
Stefan-Matthias Richter
Hanne Thomsen
Mechtild Stipp

Layout & Gestaltung

Verena Rehring

Druck

Copy Center CCC
Coerdestraße, Münster

Bezugsquelle

Hospizbewegung Münster
lebensHAUS, Münster
Auflagenhöhe: 1.800
Versand an alle Mitglieder
(kostenlos erhältlich)

Spendenkonten

Hospizbewegung-Förderkreis
DKM Darlehnskasse Münster
IBAN: DE 57 4006 0265 0018 2211 00
BIC: GENODEM1DKM
Förderverein
Hospiz *lebensHAUS* e.V.
Sparkasse Münsterland-Ost
IBAN: DE 64 4005 0150 0024 0081 53
BIC: WELADED1MST

Nächster Erscheinungstermin

Herbst 2017