

DIE NOVEMBER IN UNSEREM LEBEN

Das bunte Laub fällt von den Bäumen, die Farben sind aus der Natur verschwunden. Das Ende der Vegetationszeit ist erreicht: Die Pflanzen sterben im Spätherbst endgültig ab. Wir erleben die Tage als grau und kurz, die Nächte dafür lang und kalt. Die Natur scheint den Atem anzuhalten und einzuschlafen. Diese Novemberstimmung hinterlässt bei vielen Menschen Spuren im Gemüt. Der Rückzug ins Heimische und Innere fühlt sich nicht immer angenehm an und spült Melancholie, Trauer und Stille an die Oberfläche.



Einigen hilft es sicherlich stimmungsvoll das Heim zu schmücken und sich mit dem Partner, der Partnerin oder der Familie einzukuscheln. Wie geht es aber den Menschen, die einen Angehörigen verloren haben und deren Heim voll schmerzhafter Erinnerungen steckt? Damit auch sie einen Ort des Rückzugs nutzen und einen Raum beanspruchen können, in dem ihre Trauer,

Schmerz und Ängste Platz haben, gibt es seit 2008 das Trauercafé.

Vor 2 Jahren lud mich Pastorin Miriam Stamm ein, mit ihr gemeinsam das Trauercafé zu betreuen. Seit September 2011 ist es mir eine große Befriedigung eine geschmackvolle Kaffeetafel zu decken, Kerzen anzuzünden und mit Dekorationen die Natur hinein zu holen. Es duftet nach Kaffee, Tee und Kuchen und die warme Atmosphäre schafft für einige Stunden Geborgenheit. Es ist schön zu sehen, dass die Trauernden sich aufeinander freuen und sich ihre Erfahrungen mitteilen. Sie brauchen sich nicht mit ihren Gefühlen verstecken, so wie sie es in ihrem Alltag oft tun. Schmerz und Trauer sind herzlich eingeladen, auch wenn der Tod des geliebten Menschen bereits länger zurückliegt. So können wir deutlich die Entspannung, das „sich nicht verstecken müssen“, wahrnehmen. Einige von ihnen nutzen die gemeinsame Zeit des Weiteren dafür, sich durch unsere Anregungen mit ihrem Schmerz auseinanderzusetzen. In der geleiteten und unterstützenden Begleitung durch Frau Stamm und mich, trauen sie sich, genauer hin zu fühlen sowie Scham und Angst aufzudecken. Unser Anliegen ist es, Ihnen Inspiration und Mut für Ihren Alltag mitzugeben, den Wandel der Trauer zuzulassen.

FÖRDERVEREIN DIAKONIE-HOSPIZ
WANNSEE E.V.
KÖNIGSTR. 62 B
14109 BERLIN
TEL. (030) 805 05 - 702

VORSITZENDER
JÖRG BUSENBENDER

SPENDENKONTO:
EV. DARLEHNSGENOSSENSCHAFT
GMBH
KONTO: 745 430
BLZ: 210 602 37
BIC: GENODEFIEDG
IBAN: DE15 2106 0237 0000 7454 30

SOZIALDIENST UND
KOORDINATION AMBULANTES HOSPIZ
FRAU FRANZISKA OPITZ
TEL. (030) 805 05 - 703

PASTORIN UND
KOORDINATION AMBULANTES HOSPIZ
FRAU MIRIAM STAMM
TEL. (030) 805 05 - 723

DIAKONIE-HOSPIZ WANNSEE GMBH
KÖNIGSTR. 62 B
14109 BERLIN
FAX: (030) 805 05 - 701

WWW.DIAKONIE-HOSPIZ-WANNSEE.DE
INFO@DIAKONIE-HOSPIZ-WANNSEE.DE

Nicht nur der November kann eine schwierige Zeit sein, besonders für Trauernde, sondern auch die Vorweihnachtszeit lässt niedergedrückte Menschen in schmerzhafter Erinnerung und Einsamkeit versinken. Um niemanden zu belasten, bleiben sie damit häufig allein. Vorweihnachtliche Angebote halten sie kaum unter all den fröhlichen und liebenden Mitmenschen aus. Aus diesem Grund wird es in diesem Jahr zum zweiten Mal eine Lichterfahrt am 5. Dezember geben. Eine Busfahrt nur für Trauernde, die unter sich bleiben und trotzdem das weihnachtlich beleuchtete Berlin erleben können.

So trist der November ist, hält er ebenso beeindruckende Augenblicke bereit. Er erinnert uns immer wieder daran, Abschied zu ermöglichen und loszulassen. Ein Spaziergang in der Landschaft kann uns helfen, die Stille zu fühlen und auszuhalten. Selbst das Sterben hat seine Schönheit, eindrucksvoll im Wald und Garten zu sehen. Wir wissen, in der Natur wird sich der Kreis schließen. Nach dem Absterben im November, der Ruhezeit im Winter, wird das Leben in der Natur wieder neu erwachen.

DR. KRISTIN PETERS
Ehrenamtliche Sterbe- und Trauerbegleiterin

GESCHÄFTSFÜHRUNG UND SOZIAL-
DIENST
FRAU ANGELIKA BEHM
TEL. (030) 805 05 - 702

PFLEGEDIENSTLEITUNG
FRAU DOREEN KOSSACK
TEL. (030) 805 05 - 704

VERWALTUNG
FRAU MAJA KRUGGEL
TEL. (030) 805 05 - 707

STATION
TEL. (030) 805 05 - 700

HELIOS KLINIKUM EMIL V. BEHRING
FRAU SUSANNE GAEDICKE
TEL. (030) 8102 - 630 63

FÖRDERVEREIN DIAKONIE-HOSPIZ WANNSEE E.V. BEGLEITUNG IM STERBEN - HILFE ZUM LEBEN

Freundesbrief November 2013



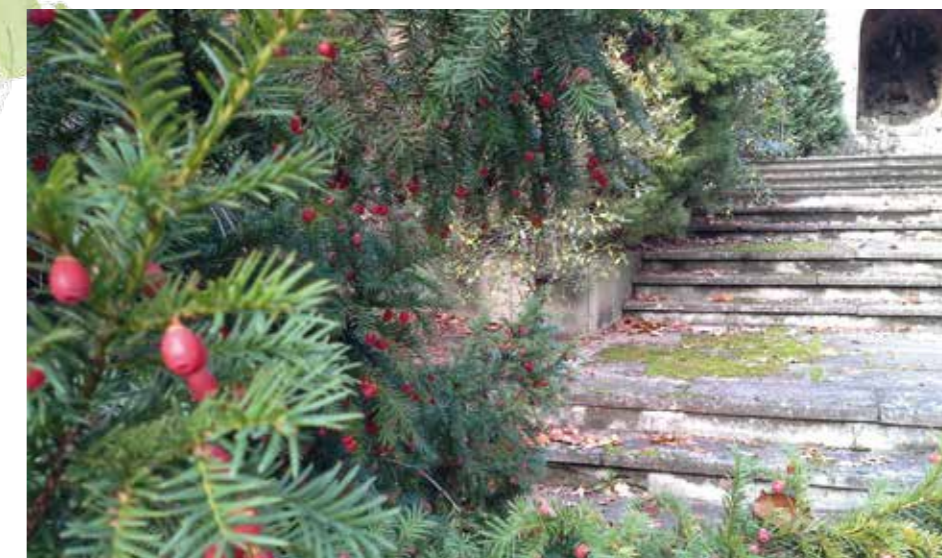
„Den Morgenstern sehen,
er bleibt nicht ewig aus.“

DOROTHEE SÖLLE

Mit der Adventszeit endet der triste November und wird abgelöst durch die Lichter und die Hoffnung der Adventszeit. Von Trauernden erfahre ich, dass die Zeit der fröhlichen Erwartung besonders schwer zu ertragen ist. Das Grau in Grau des Novembers passt viel besser zu der eigenen Stimmung. Auch die Sorge, wie das Weihnachtsfest wohl werden wird, ohne den geliebten Angehörigen, drückt auf die Stimmung.

Jesus ist in einem Stall geboren. Eine düstere Unterkunft, arm und dunkel. Jesus ist dort immer noch zu finden. Er scheut die dunklen Tiefen nicht, auch nicht in uns. Es sind gerade diese Orte, die Jesus bevorzugt. Leise und behutsam will er unsere Dunkelheit in warmes Licht tauchen. Was wir dafür tun können? Jesus erwarten und uns dafür öffnen, dass ein Wunder unsere Dunkelheit erhellt.

PASTORIN MIRIAM STAMM



GRUSSWORT DES VORSITZENDEN

LIEBE MITGLIEDER UNSERES FÖRDERVEREINS,

auf der diesjährigen Mitgliederversammlung im April wurde turnusgemäß ein neuer Vorstand gewählt, der sich aus folgenden sieben Mitgliedern zusammensetzt: Angelika Behm (stellvertretende Vorsitzende), Ralf Kant (Schatzmeister), Waltraud Schempp (Ev. Diakonieverein Berlin-Zehlendorf), Kurt Kreibohm (Pfarrer i.R., ehrenamtlicher Mitarbeiter), Michael Scheu (ehrenamtlicher Mitarbeiter), Dr. Gerrit Popkes (Schriftführer, Leiter Unternehmenskommunikation der Immanuel Diakonie GmbH), Jörg Busenbender (Vorsitzender).

Als neuer Vorsitzender möchte ich mich Ihnen gerne kurz vorstellen. Dem Hospiz bin ich seit 2006 als ehrenamtlicher Mitarbeiter im ambulanten Dienst verbunden. 2006 ist auch das Jahr, in dem ich meine Firma gründete, mit der ich Unternehmen bei der Besetzung von Führungspositionen berate und Führungskräfte coache. In meiner täglichen Arbeit habe ich es mit Menschen zu tun, die in der Blüte ihres Lebens stehen und die als erfolgreiche Unternehmer und Manager sehr viel Zuwendung und Aufmerksamkeit erfahren.

Als Kontrapunkt dazu kümmere ich mich in meiner Freizeit mithilfe des Hospizes um solche Menschen aus unserer Mitte, von denen niemand mehr etwas erwartet: Um Sterbende.

Außer mir gibt es ja zahlreiche Mitglieder unseres Vereins, die gleichzeitig auch ehrenamtlich im Hospiz arbeiten. Meine eigenen Beweggründe habe ich hier an dieser Stelle erwähnt, weil ich Sie ermuntern möchte, selbst Ihre eigene, ganz persönliche Geschichte zu erzählen. Es ist gut, sich hin und wieder selbst zu vergewissern, warum wir uns ursprünglich für ein finanzielles oder ehrenamtliches Engagement für sterbende Menschen entschieden haben. Es hilft uns, wenn wir diese sehr persönlichen Geschichten erzählen. Und nicht zuletzt ermuntert es andere Menschen, es uns gleichzutun, sei es im Hospiz oder sei in einem anderen Förderverein oder Ehrenamt.

Da wir als Förderverein, anders als ein Sport- oder Musikverein, kein regelmäßiges Vereinsleben haben, kommt das Miteinander unter uns Mitgliedern meiner Meinung nach etwas zu kurz. Deshalb habe ich es mir zu einem persönlichen Anliegen gemacht, den gegenseitigen Austausch ein

wenig zu befördern. Ich möchte Sie also alle herzlich einladen, zu den Veranstaltungen rund um unser Hospiz zu kommen, zum Ausflug des Fördervereins, zu den Benefizkonzerten, zu den Feiern im Hospiz oder auch zu den unterschiedlichen Gottesdiensten. Nehmen Sie darüber hinaus unabhängig von solchen Anlässen Kontakt zu uns Vorstandsmitgliedern auf; teilen Sie uns Ihre Ideen oder Anliegen mit; sagen Sie uns Ihre Meinung!

Ich freue mich sehr über Ihr Engagement, bleiben Sie uns gewogen und lassen Sie von sich hören.

Herzliche Grüße
Ihr

JÖRG BUSENBENDER



joerg@busenbender.de
Telefon: 030-2061418-11

WIEDER EINE KERZE VOR DER TÜR

Dagmar Henning, 67 Jahre alt, Berlin: Im Juli bin ich zum Arzt gegangen, wegen Bronchitis, dachte ich. Ich kam dann gleich ins Krankenhaus, weil ich so arge Luftnot hatte. Dort hat man mir gesagt, dass zwischen Lunge und Herz ein Tumor sitzt und die Metastasen alle inneren Organe befallen haben. Noch im Krankenhaus haben sie mit der Chemotherapie angefangen, mir sind die Haare ausgefallen, aber man hat bald gemerkt, dass die Chemo nichts mehr bringt. Ich lebe allein, mein Mann ist schon lange tot, meine Kinder arbeiten. Es war klar, dass ich mich nicht selbstständig versorgen kann, also haben

meine Töchter einen Platz in einem Hospiz für mich gesucht. Eigentlich war da eine lange Wartezeit, aber 14 Tage, nachdem ich aus dem Krankenhaus entlassen wurde, habe ich im Diakonie-Hospiz in Berlin-Wannsee einen Platz bekommen. Seit dem 5. August bin ich jetzt hier, die Ärzte haben gesagt, ich hätte noch Wochen, vielleicht Monate. Ich wäre gern zu Hause geblieben, aber wie hätte das gehen sollen? Jetzt bin ich froh und dankbar, dass ich hier sein darf. Jeder Wunsch wird einem hier von den Augen abgelesen. Ich habe mein ganzes Leben lang gearbeitet, jetzt ist es mir manchmal richtig peinlich, wie sie sich

hier um einen sorgen. Ich versuche, so lange es geht, wenigstens noch mein Bett selbst zu machen. Anfangs war es für mich sehr schwer, morgens aus meinem Zimmer zu kommen und eine Kerze vor einer Tür zu sehen, wenn wieder einer gestorben ist. Mit der Zeit habe ich mich daran gewöhnt. Es hilft ja nicht zu hadern. Ich kann es nicht ändern. Schön ist, dass wir wie eine große Familie hier sind. Ich wünschte, jeder könne so begleitet werden.

(AUFGEZEICHNET VON MIRA GAJEVIC, 2012)

ERFAHRUNGEN MIT DER TRAUERGRUPPE

Im April 2012 verstarb mein Mann im Alter von 54 Jahren im Diakonie-Hospiz Wannsee. Nachdem die Beerdigung vorüber war und die Familie und die Freunde abgereist waren, kam ich zur Ruhe. Und mit der Ruhe kam mit ganzer Macht die Trauer. In der nächsten Zeit habe ich viel zum Thema Trauer gelesen und mich an vielen Stellen wiedergefunden. In jedem Buch stieß ich auf den Begriff „Trauerprozess“. Ja, es ist ein Prozess, doch mit wem kann ich mich über diesen Prozess austauschen? Familie und Freunde wollte ich nicht einbeziehen, weil diese Personengruppen ebenfalls um den Stiefvater oder Freund trauern.

Ich wollte zusammen mit Betroffenen am Trauerprozess arbeiten. Vom Hospiz erfuhr ich, dass eine Trauergruppe angeboten wurde. Eine Trauergruppe besteht in der Regel aus 5 bis 6 Teilnehmern. Mit jedem potenziellen Teilnehmer wird im Vorfeld ein Gespräch geführt. Es wird darauf hingewiesen, dass es Augenblicke in den Sitzungen gibt, die sehr schwer sind.

Es war gut, dass zwischen Tod und Trauergruppe fast ein dreiviertel Jahr Abstand war. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass in den ersten Monaten, in denen der Schmerz am stärksten war, sich die Gedanken nur um das Thema, „dein Partner ist nicht mehr da“, drehten. Ich wäre nicht in der Lage gewesen, auch noch für die Schicksale der anderen Teilnehmer offen zu sein.

Die Gruppe setzte sich aus drei Männern und zwei Frauen zusammen. Sie trauerten um ihre Ehepartner oder um den Verlust eines Kindes. Die Trauergruppe hatte den Titel „Sichtbar“. Ja, wir haben unsere Trauer sichtbar gemacht und stellten fest, dass wir uns alle sympathisch waren, was eine wichtige Voraussetzung ist, um sich in der Gruppe zu öffnen.

Jedes Treffen in der Trauergruppe hatte einen Themenschwerpunkt: Beim ersten Treffen haben wir in die Vergangenheit geschaut. Was alles ist mit dem toten Angehörigen noch verloren gegangen? Oder: Warum habe ich die Trauerkarte so gestaltet, wie sie ist.

Es wurde darüber gesprochen, was uns im Augenblick gut tut und was nicht. Oder wie die Umwelt auf unsere Trauer reagiert.

Wir haben uns, auch wenn es schwerfiel, durch die Themen gearbeitet. Wir haben geweint und konnten auch miteinander lachen. Frau Stamm hat uns immer wieder neue Denkansätze gegeben: Z. B. wenn uns das „schlechte Gewissen“ plagte, ob wir alles richtig gemacht haben in der Begleitung unseres Angehörigen.

Dann fragte sie: Was würde denn ihr verstorbener Angehöriger dazu sagen? Würde er ihnen Vorwürfe machen oder würde er sagen, das war alles gut so, wie du

es gemacht hast? Wir bekamen Anstöße, unsere Situationen aus anderen Perspektiven zu sehen. Die Traurigkeit wurde damit nicht aus dem Weg geräumt. Wir haben gelernt, dass die Trauer etwas ist, was immer wieder kommt und das noch nach Jahren. Sie wird sich auf unseren Schoß setzen wie eine Katze, die gekraut werden möchte, und sagen: „Heute bin ich da, obwohl du mich nicht eingeladen hast.“ Doch ich habe gelernt, sie als lieben Gast aufzunehmen. Ich werde sie zulassen und weiß, dass sie nach einer Zeit meinen Schoß wieder verlassen wird.

Wir haben auch gelernt, in die Zukunft zu schauen.

Die Trauergruppe war leider nach 6 Sitzungen beendet, wir hätten gern noch weiter gemacht. Doch uns ging es im Verhältnis zu den ersten beiden Sitzungen sehr gut. Wir hatten Handwerkszeug bekommen, um mit unserer Trauer umzugehen. Zum Abschluss gingen wir gemeinsam essen. Doch das sollte nicht alles gewesen sein: Wir treffen uns in Abständen von 6 bis 8 Wochen privat. Bei Kaffee und Kuchen berichten wir, wie die letzten Wochen verlaufen sind. Wir trauern immer noch. Wir trauern anders. Wir trauern nicht allein.

CAROLA SIEGEL

AKTUELLES

WIR BEGRÜßEN ALS NEUE MITGLIEDER IM FÖRDERVEREIN:
Brigitte Tobehn, Marianne Ungnade, Günter Mahler, Roman Kerber

WIR BEGRÜßEN IM RAHMEN DES BUNDESFREIWILLIGENDIENSTES:
Simone Weiss

Ab sofort werden selbstgemalte Bilder von **Christiane Helm** (verstorbener Gast im Hospiz) im Diakonie-Hospiz Wannsee ausgestellt. Diese Bilder können zugunsten des Diakonie-Hospiz Wannsee käuflich erworben werden.

Wir laden Sie herzlich ein!

