



Achtsamkeit



Hospiz-Hilfe
M E P P E N

Die Meppener

Hospiz-Zeitung

Unter neuer Leitung

Der neu gewählte Vorstand
stellt sich vor | **Seite 4**

Achtsamkeit in der Spiritualität

Gedanken zum liebevollen
Miteinander | **Seite 6**

Bildungszentrum für Hospiz- und Palliativversorgung

Projekt geht an den Start | **Seite 11**

Vorwort

Achtsamkeit

Vielleicht möchten Sie alles das, was in diesen Tagen über Corona gesagt wird, schon gar nicht mehr hören. Und doch müssen wir uns angesichts weltweit dynamisch steigender Coronafälle im Zusammenhang mit hospizlichem Engagement wieder verstärkt Sorgen insbesondere um unsere alten und todkranken Menschen machen.

Wir sind uns einig, zu Beginn der Pandemie haben die Verantwortlichen in Politik und Gesellschaft die Kindergärten, die Schulen, die Krankenhäuser, die Seniorenheime und zuletzt auch die Hospize abgeriegelt – ich meine, überwiegend aus einem hohen Verantwortungsbewusstsein heraus, aber auch aus Angst, weil niemand wissen konnte, wie steil sich die Verlaufskurve entwickeln würde.

Ohne Frage, das war ein Stück **Achtsamkeit** – dessen ungeachtet dürfen wir allerdings nicht vergessen, dass diese Achtsamkeit viele Menschen einsam, nicht mehr liebevoll umarmt vom Partner, von den Kindern, von hospizlicher Begleitung hat sterben lassen. Der Gedanke daran lässt mich zutiefst traurig und ratlos werden. Gerade erleben wir die zweite Welle. Sind die Verantwortlichen klüger geworden, haben sie dazu gelernt?

Ich bin noch nicht so lange dabei, und doch habe ich schon beeindruckende Schilderungen von unseren ehrenamtlich tätigen Frauen und Männern gehört, die sich trotz vorhandener Eigenangst mit aller Kraft ihrem selbst gewählten Auftrag liebevoll gewidmet haben.

Eva-Maria Armbruster vom Diakonischen Werk Württemberg hat anlässlich eines Kongresses vor wenigen Jahren mal gesagt: „Die **Achtsamkeit** und Sensibilität, die die Hospizdienste mit ihren haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden leben, sind ein großer Schatz für die ganze Gesellschaft.“

Um diesem hohen Anspruch gerecht zu werden, müssen wir nicht nur in der aktuellen Pandemiephase, sondern auch darüber hinaus, auf die, die sich uns anvertrauen, im wahrsten Sinne des Wortes **achtgeben**. Wir verstehen achtgeben, Achtsamkeit auch als Zuwendung, füreinander da sein und Zeit zu haben für sterbende Menschen, aber auch für die Angehörigen.

Neben den über 90 engagierten Frauen und Männern in der täglichen Hospizarbeit geht ein besonderer Dank an das Redaktionsteam um Gertrud Berth und Elisabeth Beerling-Albert.

Es hat wieder mit Wort und Bild engagiert und gestalterisch an der Zeitung mitgewirkt.

Ich wünsche allen Lesern, allen Freunden und Gönnern unseres Hospizvereins, allen Hospizlern nachdenkliche Augenblicke beim Lesen und Blättern in unserer diesjährigen Ausgabe der Meppener Hospiz-Zeitung.

Bleiben Sie uns verbunden.

Kathrin Schnieders

Ihre Kathrin Schnieders
Vorsitzende der Hospiz-Hilfe Meppen e. V.



Gesichter aus der Hospizarbeit: Yvonne Kotte



Mein Name ist Yvonne Kotte, ich bin 40 Jahre alt, seit 15 Jahren bin ich verheiratet und habe zwei Jungs im Alter von neun und 15 Jahren. Wir wohnen in Lingen.

Meine Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin habe ich im Jahre 2001 an der Marienhausschule in Meppen abgeschlossen. In dieser Zeit meiner Ausbildung hatte ich bereits meine ersten Berührungspunkte mit dem Thema Sterben und Tod. Zum einen in meiner praktischen Ausbildung im Pflegeheim St. Ursula in Haselünne, wo ich einen würdevollen Umgang mit sterbenden Bewohnern erfahren durfte, zum anderen wurden wir im Rahmen der theoretischen Ausbildung auch inhaltlich auf das Sterben und den Tod vorbereitet. Ich erinnere mich noch gut an die Besinnungstage in Ahmsen.

Nach meiner Ausbildung habe ich angefangen, an einer Sozialstation in Lingen zu arbeiten. Ich musste das Öfteren feststellen, dass Patienten in ihrem eigenen Zuhause ganz alleine und ohne den Beistand von Angehörigen starben, weil diese nicht vor Ort waren oder weil es keine Angehörigen mehr gab. Ambulante Hospizdienste fehlten oder waren nicht bekannt.

Nach meiner Elternzeit habe ich in einem Lingener Pflegeheim gearbeitet. Mit den Jahren wurde der pflegerische Alltag immer hektischer, die Zeit für Patienten sowie Pflegekräfte immer knapper. Auch hier kam es vor, dass Pflegekräfte den sterbenden Menschen nicht die Zuwendung zukommen lassen konnten, die sie ihnen gerne geschenkt hätten. Zudem spürte ich oft Unsicherheiten im Umgang mit dem Sterben oder dem Verstorbenen sowie im Umgang mit den Angehörigen.

Durch das Projekt „Implementierung von Hospizkultur in Pflegeheimen“ werden nun Pflegekräfte und das Personal im besseren Umgang mit dem Thema Sterben und Tod geschult, wodurch der hospizliche Gedanke einen Platz finden kann. Das finde ich großartig und zudem sehr wichtig, denn es stärkt die Pflegekräfte und das Personal, die so nah am Menschen sind, und verschafft ihnen das Gefühl von Sicherheit. Pflegeheime im ganzen Emsland dürfen von den anliegenden ambulanten Hospizvereinen geschult werden. Die finanzielle Unterstützung des Landkreises Emsland sowie der Techniker Krankenkasse ist dabei sehr hilfreich und ermöglicht es erst, diese Schulung umzusetzen.

Nun arbeite ich seit dem 01.11.2019 als Koordinatorin bei der Hospiz-Hilfe Meppen e. V. Meine Aufgabe ist es unter anderem, die Erstgespräche mit den Betroffenen und deren Familien zu führen, sowie die Koordination von ehrenamtlichen Hospizhelfern*innen, die in der Sterbebegleitung tätig sind. Ich bin sehr dankbar dafür, in der vergangenen Zeit schon so großartige Menschen kennengelernt zu haben, die ihre Freizeit für diese wertvolle Arbeit spenden. Und ich freue mich auch weiterhin auf eine ganz tolle, spannende, bewegende und neue Zeit mit euch bei der Hospiz-Hilfe Meppen e. V.

Eure Yvonne



Das Team der Hospiz-Hilfe Meppen e. V., bestehend aus Vorstand, Koordination und Verwaltung (von links): Annegret Bückmann, Antonia Gruber, Yvonne Kotte, Elisabeth Beerling-Albert, Kathrin Schnieders, Andreas Schütte, Maria Borgmann, Eugene Schulte

Neu gewählter Vorstand der Hospiz-Hilfe Meppen e. V. stellt sich vor

„Solidarität bis zuletzt“ – unter diesem Motto steht der diesjährige Welthospiztag. Alljährlich am 10. Oktober wird der Blick weltweit auf die Arbeit der Hospize gelenkt. Auch der Anfang September neu gewählte Vorstand der Hospiz-Hilfe Meppen e. V. nimmt den Anlass gerne wahr, auf die besondere Situation schwerstkranker und sterbender Menschen sowie deren Angehörige aufmerksam zu machen.

Das ehrenamtlich tätige Gremium um die neu ins Amt der Vorsitzenden gewählte Oberstudienrätin Kathrin Schnieders (33) aus Meppen weiß ein starkes Team an hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen um sich.

Mehr als 20 Jahre arbeitet der Hospiz-Verein in Meppen bereits überwiegend leise am Bett der Kranken und der Menschen, die ihr Ende vor Augen haben; zunehmend aber lauter, wenn es um das Anwerben von Sponsoren und um das Einwerben von Spendengeldern geht. Der Verein finanziert sich ausschließlich mit Spendengeldern und Mitgliedsbeiträgen. Von der anfänglichen Gründerdynamik ist nichts verloren ge-

gangen, erst recht jetzt nicht, da angesichts der weltweiten Corona-Pandemie das Thema Sterben und die Fragen um Leben und Tod und wie damit umzugehen ist gesellschaftlich mehr und mehr in den Fokus gerückt sind.

Die Zeiten des gesellschaftlichen Wandels, die von Schnelllebigkeit und zunehmender Ich-Bezogenheit geprägt sind, verlangen nach Solidarität, nach Achtsamkeit und Hingabe für die, die Unterstützung benötigen. Speziell diesen Themen widmen sich mehr als 90 ehrenamtliche Frauen und Männer aus Meppen und Umgebung.

„Schwerstkranken und sterbende Menschen einfühlsam zu begleiten, genau hinzuhören und sie nicht alleine zu lassen, dafür sind wir vom Hospiz-Verein da“, so die beiden hauptamtlichen Koordinatorinnen Elisabeth Beerling-Albert und Yvonne Kotte. Maria Borgmann, die die Verwaltung seit Jahren verantwortet, ergänzt: „Wir sind über die Jahre stetig gewachsen und verstehen uns als Team, sonst hätte es nicht geklappt.“



Annegret Bückmann (56), Theologin, Trauerbegleiterin (BVT) und Notfallseelsorgerin ist seit mehreren Jahren in der Hospiz-Hilfe aktiv und kann auf vielfältige Erfahrungen zurückblicken. Sie wurde zur stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Eine Stütze des Vereins ist die Initiatorin der hiesigen Hospizbewegung, die Meppenerin Antonia Gruber. Sie wurde als 2. stellvertretende Vorsitzende von den Mitglieder*innen in den aktuellen Vorstand berufen.

Neu und mit einer gehörigen Portion an fachlichem Hintergrund als Bank- und Versicherungskaufmann verwaltet Andreas Schütte (43) aus Meppen zukünftig die Finanzen.

Gene Schulte (37), ebenfalls aus Meppen, macht als Schriftführer den Vorstand komplett. Hauptberuflich ist er als Reiseverkehrskaufmann in Lingen tätig. Nicht minder wichtig: Der neu besetzte Beirat mit Manfred Hillmann, Erwin Köhler und Marina Hülsebus wird dem Vorstand und den hauptamtlich Tätigen beratend zur Seite stehen.

Die folgenden Monate und Jahre werden herausfordernd und intensiv, feiert doch der Hospiz-Verein im kommenden Jahr bezogen auf das alte Volljährigkeitsal-

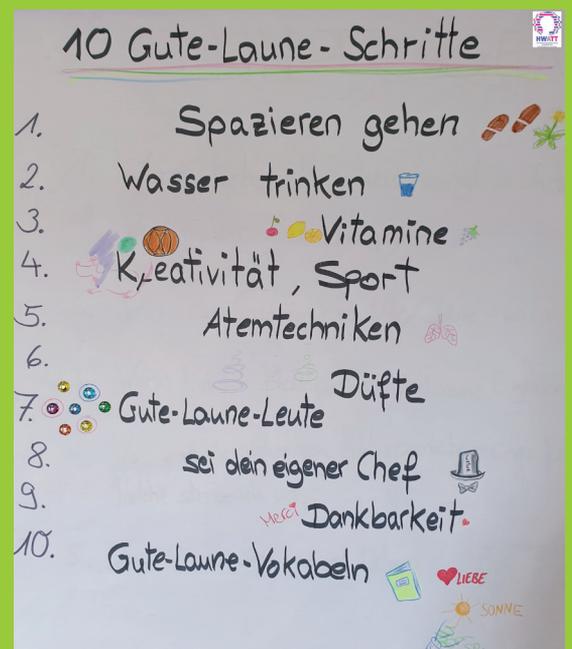
ter 21 ein Jubiläum. Die Vorsitzende Kathrin Schnieders äußert sich motiviert: „Jubiläen veranlassen uns zuerst zurückzublicken. Aber umgekehrt treibt uns auch der Blick nach vorne mit all den Herausforderungen von sich ändernden gesellschaftlichen Strömungen an, uns den neuen Aufgaben zu stellen. Ich bin sicher, es kommen spannende und kontrovers geführte Themen auf uns zu, ich denke nur mal an die entbrannte Diskussion vergangener Tage zum Thema Sterbehilfe.“

Schnieders selbst gibt sich bescheiden, wenn es um ihre Einschätzung der Tragweite und um das Für und Wider einer Liberalisierung der Sterbehilfe geht. Für sie steht indes fest, dass eine einfühlsame, enge Begleitung am Ende der Zeit, gegebenenfalls eine wirksame Palliativmedizin, bei den Betroffenen den Gedanken an aktive Sterbehilfe auf ein Minimum vermindern wird. Schnieders weiter: Meine Vorgängerin im Amt, Frau Dr. Carmen Breuckmann-Giertz, hat unsere Grundeinstellung, unsere zentrale Aufgabe, Sterbende zu begleiten mit nur einem Satz klargestellt: „Allen Hospizlern wünsche ich [...] den Mut und die Kraft für ein entschiedenes JA zum Leben bis zum Schluss.“ „Deshalb liegt mir sehr an einer wertschätzenden Begleitung und qualifizierten Fortbildung unserer Ehrenamtlichen“, ergänzt Bückmann.

Achtsamkeit und die zehn Gute-Laune-Schritte

In der Wissenschaft und Fachliteratur wird – grob gesagt – zwischen förderlichen und weniger förderlichen Strategien bei Menschen gesprochen, um mit Problemen, Emotionen und Herausforderungen umzugehen. Jede und jeder von uns besitzt diese hilfreichen wie auch die schädlichen Denk- und Verhaltensweisen. Sie sind je nach Person unterschiedlich stark ausgeprägt. Mit Blick auf unsere Selbst-Achtsamkeit stelle ich Ihnen zehn Schritte vor, die nachweislich zu besserer Stimmung, also zu guter Laune, und gesünderem Leben verhelfen. Es sind förderliche beziehungsweise hilfreiche Strategien, um auf „bessere Gedanken“ zu kommen und lösungsorientiert zu handeln. Diese zehn Schritte sind typische Achtsamkeits-Elemente, die Ihnen einerseits sehr bekannt vorkommen sollten und zum anderen schnell im Alltag vergessen werden. Wer also gesünder und achtsamer leben möchte, beginnt gleich jetzt mit diesen zehn Gute-Laune-Schritten.

Julia Siebert



Achtsamkeit in der Spiritualität

Evangelium Mt 22, 34–40

In jener Zeit, als die Pharisäer hörten, dass Jesus die Sadduzäer zum Schweigen gebracht hatte, kamen sie am selben Ort zusammen. Einer von ihnen, ein Gesetzeslehrer, wollte ihn versuchen und fragte ihn: Meister, welches Gebot im Gesetz ist das wichtigste? Er antwortete ihm: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit deinem ganzen Denken. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. An diesen beiden Geboten hängt das ganze Gesetz und die Propheten.

Achtsamkeit ist eine Haltung, die man erwerben kann. Vielleicht kommen wir mit ihr auf die Welt, verlernen sie in den Ruppigkeiten des Alltag, oder stellen sie zurück, weil wir uns angreifbar verletzlich fühlen, und erwerben, vermutlich sogar erkämpfen, sie uns zurück. Achtsamkeit ist die Wachheit für sich selbst. Die Wahrnehmung der unterschiedlichsten Seiten meiner Person, meiner Psyche, meines Wesens, meiner Seele, das ist Achtsamkeit.

Achtsamkeit ist das Empfinden der eigenen Wahrheit.

Woran erkennt man, dass ein Mensch achtsam ist?
Woran merkt man, dass jemandem nicht alles egal ist?
Was zeichnet Empathie aus?

Niemand kann in einen Menschen hineinschauen und ihm oder ihr wirklich gerecht werden. Wie jemand zu sich ist, geht uns gar nichts an. Indiskretion ist wohl die größte Unachtsamkeit, die es gibt. Voyeurismus stellt bloß und verletzt, vielleicht unheilbar.

Umgang mit der eigenen Sexualität, die Intimität ist, kann dem einzelnen Aufschluss über ihr und sein Verhältnis zur Achtsamkeit geben, und das ein Leben lang.

Es gibt aber einen sehr deutlich spürbaren „Achtsamkeitstest“, und das ist die Sprache. Das Aneinanderreihen von Worten gibt Aufschluss über die Bildung eines Menschen. Hier ist nicht nur die schulische Bildung gemeint, sondern die menschliche und affektive Reife ei-



Frank Rosemann

ner Person. „Das sagt man nicht!“ lässt den erhobenen Zeigefinger sehen und könnte durch ein „Kann man das so sagen?“ abgelöst werden.

Tragen wir diese Beobachtungen an den Bibeltext über die Liebe heran und bemerken wir, dass Jesus seine Gegner zum Schweigen bringt. Er macht sie verbal kalt. Dem geht die mit Achtsamkeit festgestellte Unverschämtheit des Meister-Nennens voraus. Im Matthäusevangelium wird Jesus fast nur von seinen Gegnern mit Pseudorespekt ‚Meister‘ genannt. Sie verhöhnen ihn, und Jesus merkt es. Sprachlich greift Jesus in die oberste Schublade, wenn er vom Gebot der Gottes-, Nächsten- und Selbstliebe spricht. Diese Summe des Gesetzes – die Liebe – hat kein Synonym. Liebe ist Liebe.

Liebe ist abstrakt und gleichzeitig sehr konkret. Wie jemand spricht, ist liebevoll oder nicht. Wie jemand sich ausdrückt, ist wertschätzend oder nicht. Welchen Ton jemand anschlägt, ist achtsam oder nicht.

Achtsamkeit ist der innere Weg, der nach außen drängt und sich liebevoll ausdrückt und der Weg zu Gott.

Wenn jemand sagt, du seist geliebt und du spürst es nicht, dann stimmt es nicht. Es stimmt nicht, wenn der Klang der Stimme dich nicht erreicht und nichts in dir zum Klingen bringt. Im böswilligen Fall ist es sogar gelogen. Wenn Liebe spricht, dann wird es warm und selbst, wenn das Gesagte etwas anspricht, was konfrontiert oder kritisiert, wird es in Liebe gesagt ein gutes Gefühl machen. Das kann nur der oder die, die auf sich selber achtet und sich selbst gut kennt, erst erspürt und beobachtet und dann spricht. Und das Ausgesprochene wird wohl niemanden zerstören, sondern aufbauend sein.

Frank Rosemann, Pastor zur Mitarbeit
in der Propsteigemeinde St. Vitus Meppen

Aus meinem Poesiealbum

*Glaub' es mir: Sie brauchen dich,
die Menschen, die mit dir geh'n.
Sie brauchen dein Gutsein und dein Versteh'n,
deinen blanken, geraden Sinn,
der sich freihält vom raschen Gericht,
der Treue kennt und Wahrheit spricht.
Sie brauchen die Reinheit in deiner Gestalt
und deines Wortes klare Gewalt
und das, was ihnen am meisten gebricht:
dein Wissen um das ewige Licht.*

Diese Worte von Maria Nels schrieb mir eine Lehrerin im Jahre 1962 in mein Poesiealbum. Schon damals haben sie mich sehr berührt, obwohl ich sie im Alter von elf Jahren nicht wirklich zu deuten wusste. Ein Mensch, der alle diese Eigenschaften in sich vereint, schien mir unerreichbar perfekt, ja geradezu übermenschlich zu sein.

Heute, 58 Jahre später, schaue ich die Worte noch einmal mit anderen Augen an und bin überrascht von der Einfachheit ihrer Botschaft.

Die Menschen, die mit mir gehen, sind meine Familienangehörigen, meine Freunde, Sterbende, die ich begleite, meine Mitstreiter*innen in der Hospiz-Hilfe. Mein Gutsein und mein Verstehen beinhalten freundliche, positive Gedanken, Verständnis auch dort, wo jemand, der mit mir geht, mal ganz anderer Meinung ist als ich. Ein blanker und gerader Sinn erlaubt mir dennoch, meiner eigenen treu zu bleiben. Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückblicke, sehe ich nicht nur gutes Gelingen, sondern auch Scheitern und Unzulänglichkeiten. Oft habe ich davon profitiert, dass Menschen, die mit mir gingen, nicht hart über mich gerichtet haben. Sie haben zwar an mir gelitten, aber mich nicht aufgegeben, haben aktiv daran gearbeitet, die gute Verbindung zu mir aufrechtzuerhalten, haben mir die Treue gehalten. Wie wichtig ist es doch, mich immer wieder dazu zu ermahnen, mich freizuhalten vom raschen Gericht, mir bewusst zu machen, dass es zerstörerisch sein und gute mensch-

liche Beziehungen vernichten kann. Und wie ist es mit meines Wortes klarer Gewalt? Ja, mein Wort soll verbindlich sein, soll nicht unbedacht schnell ausgesprochen werden und morgen nicht mehr gelten. Was nicht heißt, dass ich meine Meinung, sollte sie sich als falsch herausstellen, nicht ändern darf. Ich darf mich korrigieren, und auch ein Wort der Entschuldigung hat Gewalt und schafft Klarheit.

„Selbstoptimierung“ ist ein neu geprägter Begriff. Immer besser werden, immer schneller, schöner, makelloser. Wie gut tut es da, meinen Körper mal ganz einfach so zu betrachten, wie er ist, ohne Schnickschnack, ganz rein in seiner Gestalt. Ihn ausruhen, atmen, sich wiegen zu lassen.

Dieses ewige Licht, welches mir Kraft und Halt schenkt, mich wissen lässt, dass ich angenommen und geliebt bin, ist nichts, womit ich prahlen kann. Es ist ein Geschenk an mich. Achtsam will ich es behüten. Die Menschen, die mit mir gehen, sehen es vielleicht. Und ich teile es sehr gerne mit ihnen.

Gertrud Berth



*Facelifting?
Nein, dann würde ich ja all diese
großartigen Falten zerstören.*

Clint Eastwood

Ein herzliches Willkommen unseren neuen Mitstreitern*innen aus den Ausbildungsgruppen 15 und 16. Schön, dass ihr da seid!

Stehend von links: Elisabeth Untiedt, Julia Schubert, Christel Demberger, Petra Gröninger, Wilma Schür, Helge-Claus Dreischulte, Silke Volmer, Marcelle Henselmans. Sitzend v. l.: Anne Keiser, Claudia Vieler, Maria Griep, Beatrix Roorda.



Stehend von links: Christine Fernkorn, Beate Pophanken, Kerstin Pohl, Ingrid Gravelaar-Groß, Laura Zimmer, Christine Heidemann, Yvonne Kotte, Anne Altmeppen. Knieend v. l.: Silke Voß, Berna Corduan, Marlen Sievers, Nina Dreyer, Ina Backers, Marie Kamps.

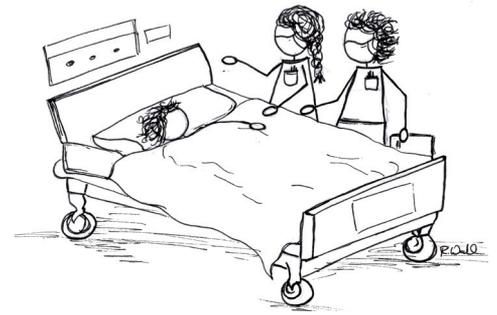
*Versuche ein
Regenbogen in den Wolken
eines anderen zu sein.*

Maya Angelou

Ein großer Dank an die Station C31 vom Meppener Ludmillenstift!

Die Station C31 ist eine von vielen Stationen in unserem Meppener Krankenhaus Ludmillenstift. Für uns als Hospiz-Hilfe Meppen e. V. ist sie allerdings die Station, mit der wir ganz eng zusammenarbeiten. Immer, wenn es eine Anfrage für den sogenannten „ZeitRaum“ (Einheit im Krankenhaus, die wir als Hospizverein begleiten und leiten, wenn Patienten*innen ihren letzten Weg antreten und nicht mehr zum Sterben nach Hause kommen können) gibt, arbeiten wir in enger Absprache mit der Station C31.

Die C31 übernimmt alle medizinischen und pflegerischen Maßnahmen und ist für uns immer bei allen Fragen ansprechbar. Auch um das leibliche Wohl der Angehörigen wird sich in ganz liebevoller Weise gekümmert.



Nun ist es an der Zeit, dafür aus tiefstem Herzen **DANKE** zu sagen. Es ist nicht selbstverständlich, immer mit so einem großen Wohlwollen gehört zu werden und zudem noch so vielen Patienten*innen und den dazugehörigen Angehörigen den Aufenthalt in unseren Räumen möglich zu machen. Ohne euch könnten wir unsere Arbeit nicht machen und den „ZeitRaum“ auf diese Weise den Menschen zur Verfügung stellen. Diese Kooperation bzw. Netzwerkarbeit bedeutet uns sehr viel und wir sind sehr dankbar, dass alles so läuft, wie es läuft. Und deshalb nochmal: **VIELEN DANK AN DIE C31!**

Achtsamkeitsgedanken

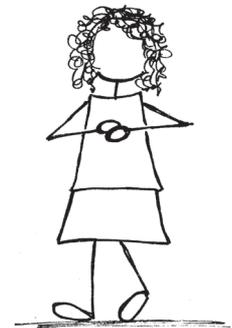
Achtsamkeit ist aktuell in aller Munde. Ein Trend, ein Blickfang, aus keinem Magazin wegzudenken. Neu? Nein, neu ist das Thema nicht, aber das macht auch nichts! Achtsamkeit beinhaltet ja gleich mehrere Aspekte: Innehalten, Gewähr werden, Respekt, Demut, Sinnstiftung, usw.

Mir selbst gelingt Achtsamkeit – gegenüber mir selbst oder anderen – mal mehr, mal weniger gut. Auf jeden Fall hilft es mir, mich in einer Welt mit hochkomplexen Zusammenhängen, vielschichtigen Problemlagen, verschlungenen Beziehungsdynamiken und manch unübersichtlichen Fakten wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren: die Person mir gegenüber, mich selbst, das Machbare.

Achtsamkeit erfahre ich in verschiedenen Momenten. Besonders wohltuend empfinde ich es zum Beispiel, wenn ich mich mit einer Tasse heißem Tee in der Hand auf mein Sofa oder einen Sessel niederlasse. Dann entschleunige ich, dann fahre ich „runter“, dann >bin< ich.

Auch in den Beratungen, in der Supervision oder Therapie, bei der Gartenarbeit oder einem gemeinsamen Spaziergang, beim Einkauf auf dem Wochenmarkt entscheide ich mich für Achtsamkeit. Dann lege ich für einen Moment alle Gedanken, Vorannahmen, Bewertungen ab und schenke meine freischwebende Aufmerksamkeit (Sigmund Freud) meinem Gegenüber – und bin glücklich! Übrigens, „glücklich“ ist doch ein tolles Wort, nicht wahr?! Ein wenig so wie „Libelle“, „Butterkäse“ oder „fleur des lis“ (Lilie)... Jedenfalls fördert Achtsamkeit meine innere Kraft (Widerstandskraft) und ist die Voraussetzung, damit „das Ich am Du zum Ich“ (Martin Buber) werden kann

Julia Siebert



Interview zur Achtsamkeit mit Matthew C. Kennedy

Hallo Matt, danke, dass du dich bereiterklärt hast, mit mir ein Interview zum Thema Achtsamkeit für die Hospizzeitschrift zu machen. Du lebst ja inzwischen fast sieben Jahre in Deutschland/Lingen und kennst dich sowohl mit dem Thema Achtsamkeit als auch Hospiz aus. Dann lass uns mal starten...

Was verstehst du unter Achtsamkeit, wie definierst du Achtsamkeit?

Matt: Wenn man sich bewusst sein kann, was man im gegenwärtigen Moment erlebt und fühlt, also absolute Präsenz für sich und seine Umwelt.

Welche Rolle spielt Achtsamkeit in deinem Leben, wieso ist dir Achtsamkeit wichtig, warum und wo hilfreich?

Matt: Achtsamkeit ist hilfreich, um mein eigenes Wohlbefinden zu erhalten, indem ich mir Zeit nehme, um positive Dinge im gegenwärtigen Moment zu schätzen und weniger Zeit damit verbringe, mich um die Zukunft zu sorgen.

Ist Achtsamkeit ein Thema für Männer? ...Beim Sport?

Matt: Hm, nicht bewusst. Oft praktizieren Männer im Sporttraining unbewusst Techniken, die als Achtsamkeitspraxis angesehen werden, ohne sie als solche zu bezeichnen. Zum Beispiel, sich im Moment so zu fokussieren, dass die einfachste und direkteste Aktion ausgeführt wird, ohne seine Strategie oder seinen Spielzug erst mehrmals zu überdenken. Es ist mehr ein kurzer Moment voller Präsenz und Achtsamkeit, genau zu wissen, was jetzt dran ist.

Wo hört Achtsamkeit auf, kann man das so sagen?

Matt: Ich denke, ich bin eine Person, die so schlecht darin ist, Achtsamkeit zu üben, dass ich noch nicht einmal an meine Grenze herangekommen bin.

Welche Erfahrung hast du mit Hospiz in den USA gemacht? Es gibt das Projekt „Hospiz macht Schule“ – Kannst du dir das auch für Kinder in den USA vorstellen?



Matt: Ein enges Familienmitglied, das an Krebs verstarb, verbrachte die letzten Monate zu Hause und wurde dort hospizlich betreut. Die Leute vom Hospiz waren in dieser Zeit sehr hilfreich bei der Pflege und dem Komfort. Ein Programm zu Hospizthemen in der Schule in den USA wäre meiner Meinung nach wertvoll. In den USA gibt es einen Trend, Kinder übermäßig zu schonen, und ich denke, es wäre für sie von Vorteil, mehr über das Hospiz und den Prozess des Todes zu erfahren, da dies ein normaler und unvermeidbarer Teil des Lebens ist.

Matt, ich verstehe dich zusammenfassend so, dass Achtsamkeit im Wesentlichen drei besondere Elemente betont:

- Das Wahrnehmen seiner selbst und seiner Umwelt, man könnte sogar mit Carl Rogers sagen „freischwebende, wertfreie Aufmerksamkeit“, Präsenz ohne Ängste, Zukunftssorgen, Lasten der Vergangenheit, nur im Hier und Jetzt sein;

- die Intuition des Momentes sammeln und als Energie, als Kraft zu nutzen;

- die daraus eingebrachte und zugleich entstehende Wertschätzung.

Danke, Matt, für deine Einblicke und Anregungen, häufiger Achtsamkeit zu praktizieren, es tut gut.

Julia Siebert

Das „Bildungszentrum für Hospiz- und Palliativversorgung“ geht ab 2021 an den Start

Am 15. Januar 2020 wurde das BHPV (Bildungszentrum für Palliativ- und Hospizversorgung) in Kooperation mit dem Landkreis Emsland, dem Ludwig-Windthorst-Haus in Lingen sowie den beiden Hospizvereinen in Lingen und Meppen gegründet.

Erklärtes Ziel ist es, die Ausbildung, aber auch die Fort- und Weiterbildung für Begleiter*innen und Interessierte im Emsland zu ermöglichen und damit in den kommenden Jahren ein flächendeckendes und breites Angebot zu den Themen Sterben, Tod und Trauer auf die Beine zu stellen.

Die Themen Sterben und Tod sind nach wie vor gesellschaftlich tabuisiert, mit der Gründung des BHPVs sollen weiterführende Themen wie Kommunikation, Ethik, Fragen am Lebensende, rechtliche Grundlagen und auch Selbstsorge für die ehrenamtlichen Sterbe- und Trauerbegleiter*innen in den öffentlichen Diskurs gebracht werden. Die Fürsorge für Menschen am Lebensende ist eine zentrale Aufgabe hospizlicher Arbeit, daher benötigen Fachkräfte und im Besonderen ehrenamtlich tätige Trauer- und Sterbebegleiter*innen eine sich laufend aktualisierende Aus-, Fort- und Weiterbildung. Nur so sind sie gerüstet, gut in die immer wieder fordernden und emotionalen Gespräche mit den betroffenen Menschen zu kommen.

Der erste Schritt ist im Austausch mit dem Lingener Hospizverein und dem LWH vollzogen worden, als Ergebnis daraus wird ab 2021 erstmalig die Erstqua-

lifizierung von Ehrenamtlichen im Bildungszentrum (BHPV) am Standort in Lingen ausgerichtet werden.

Bei Interesse informieren Sie sich gerne bei Markus Wellmann vom Ludwig-Windthorst-Haus und ganz konkret auch bei unseren Koordinatorinnen Elisabeth Beerling-Albert und Yvonne Kotte. Beide Mitarbeiterinnen halten für Sie Informationen zum Start, zur Umsetzung und zum weiteren Vorgehen bereit. Scheuen Sie sich nicht, sich telefonisch oder per E-Mail zu informieren. Sie erreichen die beiden Koordinatorinnen unter: 05931-845680 oder per E-Mail: info@hospiz-meppen.de.

Wir freuen uns auf Ihr Engagement.

Kathrin Schnieders

Du kannst nicht alle Ereignisse kontrollieren, die dir widerfahren. Aber du kannst entscheiden, dich nicht von ihnen einschränken zu lassen.

Maya Angelou

Bücher und Medien



Achtsamkeit und Tiere

Für viele Menschen sind Haustiere treue Freunde, Helfer und Begleiter. Deshalb finden Tiere zum Thema Achtsamkeit auch an dieser Stelle ihren Platz. In meinem Büchlein „Emilias Nacht mit dem Leben“ reflektiert die Protagonistin in einer ganz besonderen Nacht anhand von Fotos, die sie in einem Karton aufbewahrt, die vielen Begegnungen, die ihr das Leben beschert hat, und legt die Bilder nach links oder

rechts als gute oder traurige Erinnerungen. Ein Kapitel schildert das Zusammenleben eines blinden Mannes mit seinem Hund Amor und streift auch das Thema Achtsamkeit gegenüber Menschen, die im Geschäftsleben nicht mehr gefragt sind, aber dennoch und vielleicht gerade deshalb einen besonderen Wert für ihre Umgebung darstellen.



Eines der Bilder zeigt Herrn Ludwig mit seinem Schäferhund Amor. Die beiden waren unzertrennlich miteinander verbunden, denn Herr Ludwig war blind. Amor ersetzte ihm nicht nur das Augenlicht, sondern war ein Teil von Herrn Ludwig geworden. Man nannte das Duo auch „Lumor“ Täglich verbrachte der Hund viele Stunden mit seinem Herrn in der Pförtnerloge der Firma. Die zwei waren im Betrieb eine Institution, die nicht wegzudenken war. Und dennoch verschwanden sie, so wie das Pförtnerhaus, das zum Entsetzen aller Mitarbeiter genau zu dem Zeitpunkt, als Herr Ludwig im Urlaub war, abgerissen wurde. Drei Monate später wurde Herr Ludwig mit einer lobreichen Rede und einem riesigen Blumenstrauß in den Vorruhestand geschickt. Mit einem Augenzwinkern erkundigte er sich nach der Farbe der Blumen. Bunt seien sie, erklärte man ihm, und Herr Ludwig bedankte sich im Namen seiner Frau, die sich sicher über den Strauß freuen würde. Einige Monate später lud Herr Ludwig die Angestellten der Firma zu einem netten Beisammensein in seine Kleingartenparzelle ein. Es wurde sehr voll und lebhaft in dem Gärtchen an diesem Nachmittag, denn fast alle waren der Einladung gefolgt. Herr Ludwig erkannte sie mühelos an ihren Stimmen. Und Amor? – Ja, der Amor rückte hier in der heimischen Umgebung tatsächlich von seinem Herrn ab und begrüßte jeden Einzelnen voller Freude, die er durch eine für die Gäste überraschende Lebhaftigkeit ausdrückte. Emilia hatte sich immer gefragt, ob dieser Hund gar nichts vermisst, wenn er den lieben langen Tag neben seinem Herrn verbringt und keinerlei Emotionen zeigt. Hier aber gab er sich verspielt und forderte mal den einen, mal den anderen dazu auf, den

Ball für ihn zu werfen, den er dann freudig apportierte. Amors Herr aber, der Herr Ludwig, hatte sich verändert. Es war ihm deutlich anzumerken, dass ihm seine Aufgabe fehlte, die seinem Leben Sinn und Rhythmus gegeben hatte. Seine Ehefrau war eine warmherzige Gastgeberin, sie sich große Mühe mit dem Backen von köstlichem Kuchen und dem liebevollen Dekorieren der Tische gemacht hatte, von denen mehrere, ausgeliehen von den Nachbargrundstücken, zusammengestellt worden waren. Auch mit Stühlen und Hockern hatten die Nachbarn ausgeholfen. Das alles trug zu der ganz besonderen und ungezwungenen Stimmung an diesem Nachmittag bei. Emilia besuchte den Herrn Ludwig noch hin und wieder unangemeldet und war stets herzlich willkommen. Ein großer Wunsch von Herrn Ludwig erfüllte sich im darauffolgenden Jahr. Amor starb vor ihm, so dass es dem Hund erspart blieb, um seinen geliebten Herrn zu trauern, für den er in all den Jahren bei drohender Gefahr jederzeit sein Leben eingesetzt hätte. Als Herr Ludwig seine Frau verlor, die ganz plötzlich nach einem Schlaganfall verstarb, musste er seine letzten Lebensmonate in einem Altenheim verbringen. Auch hier stattete Emilia ihm manchmal noch einen Besuch ab, was ihr nicht schwerfiel, denn niemals jammerte er, freute sich immer über ihre Gegenwart und tauschte gerne mit ihr Erinnerungen an die gemeinsame Zeit in der Firma aus.

„Sag mal, du Leben, warum ist der Herr Ludwig ein so wichtiger Mosaikstein für mich? Seine Aufgabe als Pförtner war ja nicht gerade spektakulär. Aber er ist doch so ein großer Gewinn für die Angestellten der Firma gewesen. Wie gerne ist man mit kleinem oder auch größerem Kummer zu ihm gegangen. Er war ein so wunderbarer Zuhörer! Man hat sich einfach wohlgefühlt in der Gegenwart dieses Menschen mit der freundlichen und gelassenen Ausstrahlung. Also, Leben, jetzt sage ich dir mal ein herzliches Dankeschön für diese Bereicherung, die du mir geschenkt hast.“

Gehört der Herr Ludwig wohl zu den Menschen, die dort, wo sie jetzt sind, Nachhilfe bekommen? Emilia stellt sich vor, dass er vielleicht zu denjenigen gehört, die Nachhilfe erteilen und ein Stück Weisheit vermitteln können.

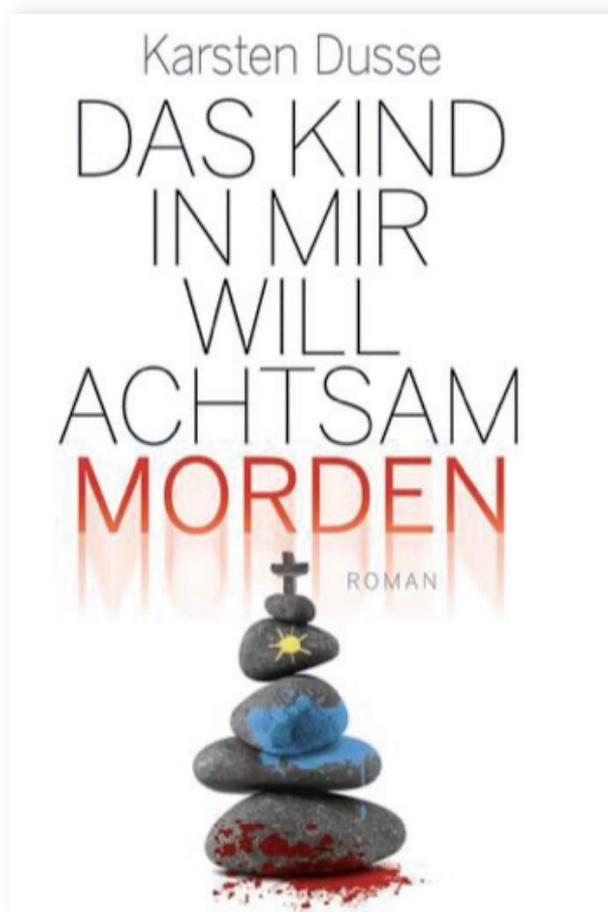
Auszug aus „Emilias Nacht mit dem Leben“
von Gertrud Berth



*Lass dich nicht
unterkriegen, sei frech
und wild und wunderbar.*

Astrid Lindgren

Buchbesprechung von Dr. Julia Siebert



„DAS KIND IN MIR WILL ACHTSAM MORDEN“ von Karsten Dusse

Schrecklich schön! Der Titel dieses Romans von Karsten Dusse frohlockt auf humorvolle Art und Weise mit genau dem, was das Buch von der ersten bis zur letzten Seite zu bieten hat: Dem inneren Kind auf der Spur – und zwar mit Achtsamkeitsübungen par excellence! – versucht der Protagonist Björn Diemel nicht nur seinem Leben wieder zu Glück und Struktur zu verhelfen, sondern sich auch mehrerer Probleme gleichzeitig zu entledigen.

Aber jetzt erst einmal von Anfang an: Björn befindet sich gerade in der Trennungsphase von seiner narzisstischen Noch-Ehefrau. Den stressigen Job als Rechtsanwalt hat er längst aufgegeben und na ja, wie soll man sagen, trotzdem ist sein Alltag sehr komplex und fordernd. Denn zum einen hat er gleich zwei Morde auf dem Gewissen und zum anderen einen Mafia-Boss im Keller seines Wohnhauses eingesperrt. Man könnte also sagen, Björn hat ein gewisses Impulskontroll-Problem, das eine Reihe weiterer Komplikationen nach sich zieht. Denn eigentlich, ja, also eigentlich möchte er ja nur in Ruhe leben und als Leiter des Kindergartens, in den seine Tochter geht und der von seinem verständnisvollen, aber halt mafiösen Mitarbeiter pädagogisch betreut wird, ein ganz normales Leben führen. Dass das nicht ganz so einfach geht wie geplant, kann man sich leicht vorstellen. Daher nimmt Björn auch professionelle Hilfe in Anspruch. Sein Therapeut Joschka Breitner steht ihm mit Rat und Tipps achtsam zur Seite. Wirklich gute Wahrnehmungsübungen und heilsame Bewusstseinsübungen setzt Björn überaus „erfolgreich“ nach zahlreichen Therapiesitzungen in seinen Alltag um – nur leider ahnt sein Therapeut nicht, mit wem er sich da eingelassen hat. Wie dem auch sei, Björn Diemel optimiert sich weiter, kind(l)-ich, ganzheitlich, tödlich!

Ein absolut humorvolles, spannendes und therapeutisch wertvolles Buch – sehr empfehlenswert, aber nicht zur Nachahmung geeignet!



Dr. Julia Siebert



Danke, liebe Gertrud!

Es gibt Menschen, die einfach „heimliche“ Talente haben. Gertrud Berth hat im Januar 2014 die Erstqualifizierung zur ehrenamtlichen Hospizmitarbeiterin in unserem Verein absolviert und geht seitdem ihren Weg gemeinsam mit uns. Darüber freuen wir uns sehr.

Gertruds Talent, das sie unserem Verein neben vielen anderen Dingen voll und ganz zur Verfügung stellt, ist das Schreiben. In unseren eigenen Reihen hat Gertrud sogar schon mal zu ihren eigenen Büchern „Emilia“ und „Daniel“ im Jahr 2018 eine wunderbare Lesung in der Seniorenresidenz Meppen gehalten. Seit vielen Jahren gibt es nun diese Hospizzeitung, die für uns mittlerweile nicht mehr wegzudenken ist. Sie ist ein fester Bestandteil unserer Arbeit und bietet jedes Jahr wieder einen hervorragenden Einblick in diese. Gertrud investiert in diese Zeitung jedes Jahr unendlich viele Stunden, Nerven und Absprachen mit vielen, vielen Leuten. Bis zum Druck ist es immer eine ganz aufregende und besondere Zeit. Aber, liebe Gertrud, ohne dich würden wir es nicht schaffen. Dein redaktionelles Auge und deine tollen Worte, die du immer wieder findest, sind wirklich großartig. Dein Schild, das du bei vielen, öffentlichen Veranstaltungen trägst: „PRESSE –Gertrud Berth“ kannst du gerne noch ewig weiter tragen. Wir würden es uns wünschen.

Jetzt ist es an der Zeit, endlich mal **DANKE** zu sagen. Danke für deinen unermüdlichen Einsatz und deine Bereitschaft, jedes Jahr diese Aufgabe so super zu machen und uns so sehr zur Seite zu stehen. Wir sind echt froh, dass du da bist!

Termine

Samstag | 16. Januar | 10.00 Uhr Neujahrsfrühstück

Ort wird noch bekannt gegeben

Samstag | 16. Januar | 14.00 Uhr Neujahrskaffee

Ort wird noch bekannt gegeben

Dienstag | 04. Mai | 19.00 Uhr Mitgliederversammlung

Ort wird noch bekannt gegeben

Sonntag | 21. November | Uhrzeit wird noch bekannt gegeben Trauergedenkgottesdienst

Propsteikirche St. Vitus, Meppen

Aufgrund der aktuellen Corona-Auflagen findet unser traditionelles Neujahrstreffen in zwei Gruppen statt. Bitte meldet euch im Hospizbüro für eines der Treffen an.

Wegen der oben genannten Auflagen können die Termine nicht für das gesamte Jahr 2021 durchgeplant werden. Wir werden aber im jeweiligen Newsletter oder per E-Mail über neue Termine informieren.

Impressum

Herausgeber

Hospiz-Hilfe Meppen e. V.
Ludmillenstraße 4–6
49716 Meppen

Telefon 05931 8456-80
info@hospiz-meppen.de

www.hospiz-meppen.de

V. i. S. d. P. Gertrud Berth

Redaktion Gertrud Berth,
Elisabeth Beerling-Albert

Gestaltung und Satz

Werbeagentur Holl

www.werbeagentur-holl.de

Danke!



Mit viel Respekt vor erfolgreicher Vorstandsarbeit bedankt sich die Hospiz-Hilfe Meppen e. V. bei den vier im September 2020 ausgeschiedenen Mitgliedern des Vorstands, bei Erwin Köhler, der als Vorstand einen großen Anteil an der imposanten Entwicklung unseres Vereins hat, bei Marina Hülsebus, die wichtige Beschlüsse und Entscheidungen als Schriftführerin festgehalten hat, bei Heinz-Hermann Over, der unsere Kasse geführt hat, und last but not least bei Frau Dr. Carmen Breuckmann-Giertz, die den Hospiz-Verein nach innen und außen eindrucksvoll vertreten und einen maßgeblichen Anteil am Wachstum des Vereins hat.

Herzlichen Dank für euer Engagement!

Sie möchten helfen?

Durch Spenden können Sie die Hospiz-Hilfe Meppen e. V. sinnvoll unterstützen.

Spendenkonto

Hospiz-Hilfe Meppen e. V.
Emsländische Volksbank eG Meppen
IBAN DE54 2666 1494 0145 2002 00