



Gib mir deine Hand

Ich werde sie halten, wenn du einsam bist.
Ich werde sie wärmen, wenn dir kalt ist.
Ich werde sie streicheln, wenn du traurig bist.
Ich werde sie wieder loslassen, wenn du frei sein willst.

LEBEN bis zuletzt - wir begleiten Sie

Liebe Freunde und Förderer

„Die ersten Sonnenstrahlen sind wie dein Lächeln. Sie wärmen Herz und Seele“.

Mit diesen Worten von Monika Minder begrüße ich Sie herzlich zu unserem Hospizbrief im Frühjahr. Wieder blicken wir zurück auf zahlreiche lächelnde Momente und Begegnungen im Rahmen unserer Veranstaltungen und Aktivitäten: Der „Plattdeutsche Abend“ mit Gerd Spiekermann und Jochen Wiegandt im Rahmen der Hamburger Hospizwoche, das Konzert „Jazz meets Kirche“ mit Sacre Fleur am Ewigkeitssonntag, ein Theaterstück der Gruppe „Weltenbrecher“ der Lebenshilfe Harburg-Lüneburg, das Chorkonzert mit 4 verschiedenen Chören in der Kirche St. Johannis, die Benefizkonzerte des Flöten Ensembles TuttiFlutti und das Benefizkonzert "Hast du Töne" in der Thomaskirche Hausbruch.

Sehr froh sind wir darüber, dass wir eine neue Kunsttherapeutin begrüßen dürfen. Frau Ulrike Hinrichs wird mit ihrem vielfältigen Angebot „Trauer kreativ“ eine Möglichkeit schaffen, der Trauer individuell Ausdruck in Bild, Form und Gedicht zu verleihen. Lesen Sie hierzu auf Seite 3.

Mit unserem Leitartikel zum Thema Achtsamkeit möchten wir Sie einladen, Gedanken über Meditation und Spiritualität und deren heilsame Wirkung auszutauschen.

Zu unseren weiteren Veranstaltungen laden wir Sie herzlich ein, um mit Ihnen ins Gespräch zu kommen, um Verbindungen mit Menschen zu knüpfen und die Fundamente der Hospizidee weiterzutragen. Alle Veranstaltungshinweise finden Sie auf der letzten Seite dieses Hospizbriefes.

Es ist für uns Grund zur Freude und Dankbarkeit, dass wir unsere Arbeit durch Ihre treue Unterstützung als Freunde, Förderer und Spender weiterführen können.

Ihre

*Gabriele Heuschert
(Vorstandsvorsitzende)*



Achtsamkeit in der Schmerztherapie und der Behandlung von Krebspatienten

Gabriele Heuschert

Das Thema Achtsamkeit (engl. Mindfulness) gewinnt zunehmend an Bedeutung. Vertreter religiöser Traditionen, spirituell Suchende und Wissenschaftler unterschiedlicher akademischer Disziplinen beschäftigen sich mit der Thematik, zudem Mediziner und Therapeuten, die bei vielen Patienten positive Auswirkungen von Achtsamkeitsübungen direkt feststellen können.

Historisch betrachtet ist Achtsamkeit vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Die meisten Studien zum Einsatz von Meditationstechniken im Bereich der Medizin und der Psychotherapie hat Prof. Jon Kabat Zinn veröffentlicht. Er entwickelte das sog. **MBSR-Programm** der **Mindfulness Based Stress Reduction**, um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Angst und Krankheit umzugehen. Hierbei sind 3 Kernpunkte wesentlich:

1. Die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten (nicht Vergangenheit, nicht Zukunft); Das Leben im Hier und Jetzt.
2. Eine Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen ohne Wertung, ohne Urteil
3. Die Akzeptanz: „Es ist so, wie es ist“

Welchen Stellenwert kann nun Achtsamkeitspraxis in der Behandlung chronischer Schmerzpatienten und in der Begleitung von Krebspatienten haben? Die Diagnose einer Krebserkrankung stellt einen entscheidenden Einschnitt im Leben des Betroffenen und dessen Angehörigen dar. Mehr als ein Drittel der Erkrankten leidet nicht nur unter den Symptomen der Erkrankung selbst, sondern auch an schweren emotionalen Störungen, wie Depressivität und Angst, Schlafstörungen und extremer geistiger und körperlicher Erschöpfung. Gedankenlawinen wie: „Wie wird es weitergehen? „Welche Folgen wird die Therapie haben?“ „Werde ich Schmerzen leiden?“

Gefühle von Angst, Wut und Frustration, aber auch Trauer und Schmerz

werden wahrgenommen. Die Aufmerksamkeit richtet sich immer mehr auf angstvolle, unerwünschte, unangenehme Symptome und Schmerzen und löst ihrerseits depressive Gefühle aus.

In der Wahrnehmung und Verarbeitung dieser komplexen Gedanken und Gefühle ist ein ganzes Netzwerk unterschiedlichster Hirnregionen beteiligt. Dies belegen zahlreiche neurophysiologische Untersuchungen, die die Lokalisation, die Bewertung des Schmerzes sowie den Vergleich mit früheren Schmerzerfahrungen nachweisen lassen. Es erfolgt die Aktivierung körpereigener schmerzhemmender und -verstärkender Mechanismen und die Verbindung zum vegetativen Nervensystem, die Stressreaktionen auslösen kann. Letztlich führen tausende von Nervenverbindungen (Synapsen) zum individuellen Schmerz- und/oder Trauererlebnis. *(Fortsetzung S.3)*

„Hospiz macht Schule“ ein ermutigender Start

Im Hospizbrief Nr. 11 vom April 2014 haben wir Ihnen ein neues Projekt vorgestellt. Es wurde von ehrenamtlichen Sterbebegleiterinnen mit pädagogischer Berufserfahrung speziell für die Arbeit unseres Hospizvereins erarbeitet. Dabei waren die Erfahrungen und Konzepte, wie sie schon seit einigen Jahren von der Bundes Hospiz Akademie publiziert werden, Anregung und Hilfe.

Lesen Sie einen ersten Erfahrungsbericht auf Seite 4.

Impressionen

von Benefizveranstaltungen

Ein ganz besonderer Dank für ihr Engagement gilt der Theatergruppe Weltenbrecher. Die Frauen und Männer mit Behinderung führten ihr Publikum mit Phantasie und Power in das Land „Wo der Pfl-



fer wächst“. Die ausdrucksstarken Bilder rissen das Auditorium immer wieder zu Szenenapplaus hin. Dies wiederum zur besonderen Freude der Schauspieler.



Nicht nur die „Singzwerg“ gaben alles und ließen die Zuschauer ihren Auftritt bejubeln, sondern nicht minder fing der Chor Hosanna mit seinen Gospels das Publikum ein. Die DC-Stars gar rockten die Kirche. Und der erst wenige Wochen alte Chor des Hospizvereins regte die Menschen am Ende der Veranstaltung zum Mitmachen und Meditieren an. Danke Euch allen!

Meine erste Betreuung

Maren Osthoff

Im Juni 2014 beginnt meine erste Betreuung als ehrenamtliche Mitarbeiterin des Hospizvereins. Ein wenig aufgeregt bin ich schon, als ich mit der Koordinatorin das Pflegeheim betreue. Sie begleitet mich zur Station, auf der Frau H. (94) liegt. Wir melden uns bei der zuständigen Schwester an und gehen dann zum Zimmer in dem Frau H. lebt.

Frau H. geht es nicht gut. Nach einem Sturz steht sie unter Morphinen und ist sehr schläfrig. Die Koordinatorin stellt mich vor - so gut, wie es in diesem Zustand bei Frau H. geht und lässt mich dann mit Frau H. alleine.

Was kann ich tun? Ich setze mich ans Bett und nehme Kontakt mit ihr auf, indem ich sie leicht am Arm berühre. Keine Reaktion. Ich streichle sie und warte. Ab und zu wacht sie auf, redet unzusammenhängende Worte und schläft wieder ein. Zwischendrin fragt sie nach meinem Namen. Nach einer Stunde verlasse ich Frau H., um nächste Woche wiederzukommen.

Berührt von der Situation fahre ich nach Hause. Hat sie überhaupt mitbekommen, dass ich da war? Ob sie sich nächste Woche noch daran erinnert? Werde ich sie überhaupt wiedersehen? Hat mein Besuch ihr gut getan?

Beim nächsten Mal ist Frau H. kaum wiederzuerkennen. Sie ist wach und zugewandt. Ich freue mich genauso wie auch sie sich freut, mich zu sehen. Sie erzählt mir, dass es ihr letzte Woche nicht gut ging, dass sie mich aber schon wahrgenommen hat. Wir unterhalten uns ein wenig. Hin und wieder berühre ich sie am Arm und streichle sie. Auf dem Heimweg bin ich glücklich, dass es Frau H. bessert geht, dass ihr mein Besuch gut tat.

Bei meinem nächsten Besuch bin ich positiv überrascht. Frau H. sitzt in ihrem Bett und lächelt mich an. Irgend etwas ist anders. Sie freut sich sehr, mich zu sehen. Das bekundet sie immer wieder. Sie sieht frisch aus, jünger. Ich bin gerührt.

Da Frau H. nur sehr schwer hören und sehen kann, habe ich mir über-

legt, womit ich ihr eine Freude machen könnte. Ein Buch vorlesen, das wäre doch etwas. Frau H. war begeistert. Gesagt, beschlossen und getan.



Seitdem lese ich ihr immer vor. Nicht die ganze Stunde.

Erst möchte sie nämlich jedes Mal wissen, was es Neues gibt, wie das Wetter ist, was meine Familie macht.

Mittlerweile hat Frau H. ihren

95. Geburtstag im Kreise der Familie gefeiert und ist immer noch glücklich, wenn ich zu ihr komme.

Wir lesen ein Buch, in dem ein alter Freund ihres verstorbenen Mannes für seine Kinder und Enkel seine Lebensgeschichte aufgeschrieben hat. Es regt Frau H. an, aus ihrem Leben Spannendes und Lustiges zu erzählen.

Aber ich merke auch mit der Zeit, dass sie mehr und mehr vergisst und sich wiederholt, aber das ist egal. Ich finde es schön, wenn sie über die Familie berichtet - Trauriges wie auch Lustiges.

Es macht mich zufrieden und auch ein wenig stolz, wenn ich fühle, wie diese Frau glücklich ist, wenn ich dort bin. Es erfüllt mich auch mit Glück, wenn ich ihr die Wochen, Monate oder vielleicht auch noch Jahre verschönern kann, wenn ich sie wöchentlich besuche. Auch mit der Tochter habe ich ab und zu Kontakt und wir tauschen uns aus.

Wenn ich einmal Frau H. nicht besuchen kann, dann merke ich aber auch, dass ich an sie denke und mir etwas fehlt. Es ist eine schöne Aufgabe, Menschen in ihrer letzten Zeit zu begleiten, für sie da zu sein. Es kommt so viel Dankbarkeit und Freude zurück.

Ich bin froh, mich für dieses Ehrenamt entschieden zu haben und kann mir derzeit kein schöneres vorstellen.

Jede Spende von Ihnen ist für unsere Arbeit eine Hilfe!

Spendenkonto: Sparkasse Harburg-Buxtehude

IBAN: DE50 2075 0000 0010 0085 22 – BIC: NOLADE21HAM

Neue Trauer-kreativ-Gruppe

Ulrike Hinrichs stellt sich vor

Ich freue mich sehr, dass ich seit März 2015 kunsttherapeutisch die Trauergruppe im Hospizverein betreuen darf.

Die Themen Loslassen und Trauer liegen mir besonders am Herzen. Der Tod ist der größte Akt des Loslassens. Zeit unseres Lebens begegnen uns "kleine Tode", wenn wir etwas oder jemanden loslassen müssen. Vielleicht ist das eine Vorbereitung für den großen Abschied. Der Tod gehört zu unserem Leben dazu und bleibt für uns gleichzeitig das größte und schmerzhafteste Rätsel des Menschseins. In unserer Gesellschaft wird der Tod aus dem Leben ausgegrenzt. Das ist nicht nur schade, sondern meines Erachtens auch ein großer Fehler. Ich bin davon überzeugt, dass nur die Einbeziehung des Todes in unser Leben eine Versöhnung mit dem Ende schaffen kann.

Ich erinnere mich noch genau, als mir plötzlich bewusst wurde, dass ich sterben werde. Selbstverständlich wusste ich das in der Theorie, seit ich denken konnte. Allerdings betraf das Sterben immer die anderen. Aber irgendwann – es war so mit Mitte 40 – *fühlte* ich es ganz konkret, dass auch ich sterben werde.

Ich begann mich intensiv mit dem Thema Tod zu beschäftigen. Zu dieser Zeit folgten dann auch einige Abschiede in meinem familiären Umfeld, die mich zutiefst schmerzten.

Mir hat es in der tiefen Trauer immer sehr geholfen, die oft unbeschreiblichen Gefühle und Stimmungsschwankungen kreativ zu verarbeiten, etwa durch Malen, Bildhauern oder auch Schreiben. Das künstlerische Arbeiten half mir, meine Gefühle auszudrücken und zu bewältigen. Gerade in der Trauer ist man oft sprachlos oder mag nicht sprechen, weil man sich **u n v e r s t a n d e n** glaubt. Gefühle der Einsamkeit treten besonders deutlich hervor. So ging es mir auch.



Die heilsame Wirkung des künstlerischen Schaffens und die eigene Freude am kreativen Tun haben mich veranlasst, ein Studium der intermedialen Kunsttherapie an der MSH Medical School Hamburg aufzunehmen. Intermedial bedeutet, dass die Malerei ebenso eingesetzt wird wie Poesie und Musik. Das Spielen mit Farben, Formen, Poesie und Klängen setzt die Sprache der inneren Bilder frei. Man begegnet seiner Intuition, die genau weiß, was richtig ist und was nicht. Der kreative Prozess hilft einem daher gerade in der Bewältigung der Trauer.

Ich freue mich daher sehr über meine neue Aufgabe im Hospizverein. Ich selber durfte mit Dankbarkeit erleben,

wie mein Vater im Hospiz würdevoll sterben konnte. Ich dachte damals schon, dass ich unendlich gern von der Unterstützung durch das Hospiz etwas zurückgeben wollte.

Die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod öffnet auch den Blick für die große Menschheitsfrage: Was kommt danach?

Dazu gibt es keine Wahrheiten. Meine Überzeugung ist, dass unser individuelles Bewusstsein nach dem Tod in das universelle Bewusstsein – das kann man auch Gott nennen – zurückkehrt. Ich begegne allen Religionen und spirituellen Ideen mit Respekt, Offenheit und Interesse. Sie sind Ausdruck derselben Sache.

Die Reise

Ulrike Hinrichs

Er kommt
gnadenlos,
doch voller Liebe.

Nimmt dich
in seinen
warmen Schoß.

So fremd
und grenzenlos,
die neue Heimat.

So unbekannt,
der treue Freund,
der Tod.

Achtsamkeit in der Schmerztherapie und der Behandlung von Krebspatienten

(Fortsetzung von S.1)

Mentale und psychische Strategien können bewusst oder unbewusst das Schmerzerleben verstärken oder abschwächen. Beispiele für solche Effekte kennen wir aus der Placeboforschung. Zahlreiche Studien zeigen, dass Meditationstechniken einen akut erlebten Schmerz hinsichtlich Intensität und Aversivität lindern können. Basis einer exemplarisch vorgestellten Studie war ein einfaches Atem-Achtsamkeitstraining bei den Probanden. In der Meditationsgruppe wurde die Intensität des Schmerzempfindens um 40% gesenkt.

Im Achtsamkeitstraining wird gelernt, alle Empfindungen aus einer distanzierten Perspektive wohlwollend und akzeptierend zu beobachten und mit ihnen zu interagieren. Dabei dient auch die sog. „buddhistische Leidensformel“ als Basis:

Leiden = Schmerz x Widerstand.

Hier wird Leiden und Schmerz nicht gleichgesetzt. Gemäß dieser Formel wird das Leiden durch den Widerstand, der dem Schmerz entgegengesetzt wird, multipliziert. Im Extremfall könnte ein bestimmter Schmerz zu gar keinem Leiden führen, wäre der Widerstand gleich null, das heißt, wenn der Schmerz akzeptiert würde.

Ob dies realistisch ist, sei dahin gestellt. Zumindest ergibt sich daraus die Möglichkeit, persönlich auf das Schmerz- und/oder Leidensgeschehen Einfluss zu nehmen. Die Lebensqualität ändert sich, wenn wir andere Wege finden, mit Schmerz, Trauer, unangenehmen Symptomen, Situationen umzugehen, darüber anders zu denken, unsere Gedanken zu kontrollieren und über eine achtsame Beobachtung die Kontrolle über das Empfinden wiederzuerlangen. Das Leben im Hier und Jetzt, der achtsame Umgang mit unserer Zeit trägt hierzu bei.

Diese erworbene Kompetenz in der Regulation von Gedanken und Gefühlen und die Fähigkeit des Geistes, körperliche Funktionen und Symptome zu beeinflussen, umgesetzt in der sog. „Mind-Body-Medizin“ führen letztlich zu einer anhaltenden positiven Veränderung emotionaler, mentaler, sozialer, spiritueller und verhaltensorientierter Faktoren und haben damit einen direkten positiven Einfluss auf die Gesundheit und die Lebensqualität.

“Wenn du dein Leben so intensiv und vollständig leben möchtest, wie es geht, dann sei dort, wo es stattfindet: Im Hier und Jetzt!” (*Doris Kirch*).

Quellen

- *Achtsamkeit, Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*; Hrg.: Zimmermann, Spitz, Schmidt; Huber Verlag
- *Achtsamkeit, Entscheidung für einen neuen Weg*; Burkhard; Schattauer Verlag
- *Das Einmaleins der Achtsamkeit: Vom täglichen Umgang mit alltäglichen Gefühlen*; Jessica Wilker; Theseus Verlag

Termine 2015

Sa/So 6./7. Juni
Binnenhafenfest Harburg

Mi-Fr. 10.-12. Juni
Seniorentage Harburg-Arcaden

So 6. September
Neugraben Erleben

Sa 10. Oktober
Welthospiztag
Unileverhaus
www.welthospiztag-hamburg.de

So 11. Oktober
im Rahmen der Hospizwoche
17 Uhr – Rieckhof
Konzert mit Werner Pfeifer



Weitere Veranstaltungen und Einzelheiten siehe Tagespresse oder unsere Internetseite:
www.hospizverein-hamburgersueden.de

Ambulanter Hospizdienst

Beratungsbüro
Stader Straße 203 c * 21075 Hamburg
Tel.: 040/76 75 50 43
Fax: 040/32 50 73 19

hospizdienst@hospizverein-hamburgersueden.de

Trauertreff Neuwiedenthal

im Striepensaal
jeden 3. Donnerstag im Monat
17.30 – 19.00 Uhr
Striepenweg 40
21147 Hamburg

Trauercafé

jeden 3. Sonntagnachmittag im Monat
14.00 bis 16.00 Uhr
Gemeindehaus der Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde Wilstorf
Eigenheimweg 52

Qigong im Park

Gemeinsam Qigong üben unter freiem Himmel

Wie schon im letzten Jahr möchte der Hospizverein Hamburger Süden auch in diesem Sommer 2015 wieder allen Interessierten kostenlos die Gelegenheit bieten, die Vielfalt des Qigong kennen zu lernen.

Qigong ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin. Die Lebensenergie (Qi) wird zum Fließen gebracht. Dies führt zu Gefühlen wie Lebenskraft, Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Fehlhaltungen können korrigiert werden und Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Qigong ist leicht zu erlernen und geeignet für jeden, unabhängig von Alter und Trainingszustand.

Termine: Montag, 20.7./27.7./3.8. und 10.8. jeweils um 17:30 Uhr

Treffpunkt: Schwarzenbergpark am Pionierstein, bei der Festwiese, neben dem Parkplatz „Gast Huus“

Leitung: Susanne Seelbach, Qigong-Lehrerin und Koordinatorin des Hospizverein Hamburger Süden e.V.

Bei Rückfragen: Tel.Nr. 040-76755043

„Hospiz macht Schule“ – ein ermutigender Start

Roshan Schmidt und Meike Werner

Im Dezember 2014 wurden wir aus aktuellem Anlass in die jahrgangsübergreifende Klasse nach Meckelfeld eingeladen. Der Vater eines Schülers war plötzlich verstorben. Mit Unterstützung der Lehrer führten wir unser Projekt 2 Tage über jeweils 3-4 Unterrichtsstunden durch. Auch der betroffene Schüler war anwesend.

Wir erlebten aufgeschlossene, motivierte und einfühlsame Kinder. Mit viel Freude wurden alle unsere Angebote aufgenommen. Sehr berührt haben uns die gezielten Fragen der Kinder, besonders diejenigen zum Thema: „Tot, und was geschieht danach?“



In der abschließenden Feedback-Runde bekamen wir ausschließlich Lob. Auch die Lehrkräfte waren beeindruckt, wie offen die Kinder mit den Themen: Abschied, Trauer und Tod umgingen und wie groß der Gesprächsbedarf war.

Gern würden wir das Projekt auch an anderen Schulen durchführen.

Trauer kreativ

Termine Vormittagsgruppe: Jeden 3. Mittwoch im Monat 10 - 12 Uhr
Abendgruppe: Jeden 1. Mittwoch im Monat 18:30 - 20:30 Uhr
in den Räumen des Hospizvereins, Villa Meyer - Helios Mariahilf Klinik.

Anmeldung: Beratungsbüro Tel.: 040/76 75 50 43

Spendenkonto

Hospizverein Hamburger Süden e.V. * IBAN: DE50 2075 0000 0010 0085 22 BIC: NOLADE21HAM * Sparkasse Harburg-Buxtehude

Impressum

Herausgeber: Hospizverein Hamburger Süden e.V. – Stader Str. 203 c – 21075 Hamburg – Tel.: 040-76755043

E-mail: info@hospizverein-hamburgersueden.de – www.hospizverein-hamburgersueden.de

Redaktion: Dr. Hans-Joachim Roose, Dr. Gabriele Heuschert

Druck: Druckerei Priess GmbH, Dieselstraße 1 a, 21465 Reinbek