

Lebenszeit

Hospiz Vorarlberg - Zeitschrift Nr. 1 | März 2023



Beziehungen

Welche Rolle spielen Beziehungen im Hospiz?

Mitarbeiter*innen erzählen aus ihrem Alltag im Hospiz am See.

> Seite 4

Jede Berührung ist eine Begegnung

Gespräch mit Angelika Müller und Simone Altmann im Hospiz am See.

> Seite 6

Trauer in Farbe hüllen

Gefühlen Ausdruck verleihen – mit Farbe, Pinsel und viel Feingefühl.

> Seite 11

Liebe Leserin, lieber Leser,



gute, wohlthuende Beziehungen sind ein zentraler Faktor für unsere Lebensqualität. Sie können dazu beitragen, emotionale Belastungen zu verringern, bringen Licht und Wärme ins Leben und sind effektiv gegen Einsamkeit und Selbstmitleid. Gelingende Beziehungen sind ein wesentlicher Teil einer wirksamen Hospiz- und Palliativbegleitung. Sie weiten den Horizont über das Krankheitsgeschehen hinaus und mobilisieren positive Energien in uns. Eine Beziehung wird dann als gut empfunden, wenn sich zwei Menschen im Grunde ihres Herzens begegnen. Dazu bedarf es nicht vieler Worte. Es ist vielmehr das Gefühl: DU bist gemeint! Oder wie Cicely Saunders, die Hospiz-Pionierin es formulierte: „Du bist wichtig, weil du DU bist.“ Es bedarf der Bereitschaft, der anderen Person vorurteilsfrei zu begegnen, sie zu akzeptieren, wie sie ist und sich auf sie einzulassen.

Viel Freude beim Lesen der aktuellen Ausgabe der „Lebenszeit“,
Ihr

Karl W. Bitschnau
Leiter Hospiz Vorarlberg

2022 Rückblick

Auch im Jahr 2022 arbeiteten die Hospiz-Dienste unter den erschwerten Bedingungen der Corona-Pandemie.

Die folgenden Zahlen zeugen eindrucksvoll vom erfolgreichen Wirken der engagierten Mitarbeiter*innen:

Ehrenamtliche Hospizteams

- 241 Frauen und Männer engagierten sich ehrenamtlich für Hospiz Vorarlberg.
- 35.483 Stunden haben die Ehrenamtlichen insgesamt aufgewendet. Davon leistete das Hospizteam für Kinder und Jugendliche im Rahmen von 58 Einsätzen 2.178 Stunden.
- 5.938 Besuche wurden in Pflegeheimen gemacht, 5.014 zuhause, 1.805 im Krankenhaus.

Hospiz am See

- 130 Patient*innen (Gäste) wurden im Hospiz am See betreut.
- Der jüngste Gast war 34 Jahre und der älteste 102 Jahre alt.
- Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer betrug 30 Tage.
- 82 Prozent der Zuweisungen kamen aus einem Krankenhaus, der andere Anteil von Haus- oder Fachärzt*innen.

Kontaktstelle Trauer

- 31 Einzelbegleitungen
- 256 Besucher*innen bei den Trauercafés

Mobiles Palliativteam

- 536 Patient*innen wurden vom Mobilem Palliativteam betreut.
- 15.738 Kilometer ist das Mobile Palliativteam zu Patient*innen gefahren.
- 65 Prozent der Patient*innen litten an einer Krebserkrankung.

Sie erreichen uns:

T 05522-200 1100, hospiz@caritas.at

Sie möchten uns unterstützen?

Spendenkonto bei der Sparkasse Caritas der Diözese Feldkirch
Zweck: „Hospiz Vorarlberg“
IBAN: AT11 2060 4031 0022 3134

„Mit dir will ich reden“

VON HEIDI DOLENSKY

Hildegard König hat in ihren 15 Jahren als Hospizbegleiterin viele Menschen auf ihrem letzten Weg begleitet. Frauen und Männer zuhause, im Pflegeheim oder im Krankenhaus. Immer in Gewissheit über die begrenzte Lebenszeit der unheilbar kranken Menschen und der manchmal nur sehr kurzen gemeinsamen Zeit. Offen sein, zuhören und für den Mensch da sein, so lange, wie sie kann, ist das Motto der Lustenauerin.

Hildegard König erzählt von einem ihrer Einsätze. Es kam eine Anfrage zu ihr, eine Frau zu begleiten. Sie sei bereits im hohen Alter und hätte nicht mehr viel Zeit zu leben. Bei ihrem ersten Besuch sprach die ältere Dame kein Wort und lag kraftlos in ihrem Bett. Die Hospizbegleiterin besuchte die Frau wöchentlich und plötzlich begann diese zu sprechen. Von nun an erzählte sie über ihr Leben und über ihre sehr schwierige Jugendzeit in den letzten Kriegsjahren. Hildegard König merkte von einem zum anderen Mal mehr, wie gut es der Frau tat, darüber zu sprechen und es ihr immer leichter wurde. Als sie einmal nachfragte, ob sie vielleicht ein Kartenspiel spielen wolle, antwortete die Dame sofort: „Nein, mit dir will ich reden.“ Reden zu dürfen war für sie eine wertvolle Hilfe, die vieles löste und innerlich ordnete. Die ruhige ältere Frau blühte noch einmal auf. Und so folgten weitere intensive und für beide Seiten bereichernde Gespräche. Über ein Jahr besuchte Hildegard König die Schwerstkranken. Dann verschlechterte sich der Zustand der Frau rapide. Als es absehbar wurde, dass das Leben sich dem Ende zuneigt, besuchte die Begleiterin die betagte Dame zum letzten Mal und konnte sich noch von



Hildegard König, langjährige ehrenamtliche Hospizbegleiterin

ihr verabschieden. Mit dem Besuch der Beerdigung fand sich für Hildegard König ein guter Abschied.

**„Wenn ich komme,
komme ich und bin da.“**

Hildegard König

Hildegard König hat in den Jahren ein sehr gutes Gespür dafür entwickelt, was die Menschen, die sie begleitet, brauchen. Sie verlässt sich dabei auf ihr Einfühlungsvermögen. Eine Gebrauchsanleitung braucht sie nicht. Sie greift das auf, was von den Betroffenen kommt. Wenn dies zum Beispiel religiöse Themen sind, kann es auch sein, dass sie nachfragt, ob sie einen Pfarrer holen soll. Noch habe niemand 'Nein' dazu gesagt, meint sie. Bei längeren Begleitungen kenne man die Wünsche des Gegenübers recht gut. Da weiß man zum Beispiel, wie mit einem mitgebrachten Stück vom Lieblings-Apfelkuchen

eine große Freude ausgelöst wird. Einige ihrer Einsätze finden im Krankenhaus statt. Sie wird dann angerufen und gebeten, eine Patientin oder einen Patienten zu begleiten. Meist sind dies ältere Menschen, die sehr unruhig sind und sich in der ungewohnten Umgebung schwer tun. „Wenn ich komme, dann bespreche ich mich als erstes mit den Pflegekräften. Dann gehe ich in das entsprechende Zimmer und stelle mich vor“, so König. Die Betroffenen entscheiden selbst, wie sich das Gespräch entwickelt. Manche brauchen es, dass die Hospizbegleiterin stillschweigend neben ihnen sitzt. Oder wie bei einem älteren demonten Herrn: Mit ihm ist sie im Gang auf- und abgegangen und er versicherte sich bei jeder Runde, dass die „Stalltüren“ geschlossen sind. „Wenn ich komme, komme ich und bin da. Und wenn ich die Türe des Krankenzimmers schließe und gehe, denke ich für mich 'Mach's gut'. Mit diesem Gedanken kann ich innerlich loslassen“, so Hildegard abschließend.



Welche Rolle spielen Beziehungen in der Arbeit im Hospiz am See und was trägt zu einer vertrauensvollen Beziehung bei?

Fünf Jahre Hospiz am See

Vor fünf Jahren – im Jänner 2018 – wurde das Hospiz am See in Bregenz im ehemaligen Sanatorium Mehrerau eröffnet.

Es ist ein Ort des Lebens bis zuletzt für Patient*innen (im Hospiz Gäste genannt), die an einer fortschreitenden Erkrankung leiden, bei der keine körperliche Heilung mehr möglich ist. An oberster Stelle steht die Lebensqualität der Gäste. Es geht in erster Linie um Zuwendung und Zeit.



Renate Stadelmann, Seelsorgerin:

In Beziehung sein ist „das Zentrum“ unserer Arbeit als Seelsorger*innen. Ich schätze es sehr, dass wir als Seelsorger*innen bei den Gästen keine „Leistung“ bringen müssen. Die verschiedenen Professionen wie Ärzte, Pflege, Sozialarbeit, usw. haben klare Aufträge. Als Seelsorger*innen dürfen wir es größtenteils „geschehen“ lassen. Wenn ich mich als Seelsorgerin vorstelle, blicken mich manche Gäste erstaunt an oder fragen direkt: „Ist es jetzt bei mir soweit? Was bedeutet das für mich, wenn Sie kommen?“ Manchmal ist der erste Kontakt eher kurz. Vertrauen und Beziehung müssen wachsen. Wieder andere „warten“ schon darauf, dass sie über Glauben, Krankheit, Sterben und Tod reden können. Oder sie erzählen einfach über ihr Leben, über das, was gelungen und was nicht geglückt ist. Es geht einfach darum, gemeinsam den Fragen des Lebens nachzugehen und nach Kraftquellen und Ressourcen zu suchen.



Ruth Lustenberger, Mitarbeiterin in der Hauswirtschaft:

Die Hauswirtschaft kümmert sich um das leibliche Wohl der Gäste. Essen bedeutet im Hospiz mehr als Nahrungsaufnahme. Am Ende eines Lebens ist es oft eine der wenigen Freuden, die noch bleiben. Und so fragen wir bei jedem Gast am Anfang des Aufenthalts, was sie gerne mögen und was gar nicht. Jeder Gast wird ganz individuell wahrgenommen und so können wir auch auf die Wünsche speziell eingehen. Während die Gäste dann ihre Mahlzeiten einnehmen, entstehen oft schöne Gespräche – auch über ganz persönliche Dinge und auch über den Tod. Für eine kurze Zeit können ganz aufrichtige und wohlthuende Beziehungen für beide Seiten aufgebaut werden. Und so kam ich einmal ins Gespräch mit einem Gast, der ein leidenschaftlicher Fischer war. Einmal noch fischen gehen, davon träumte er. Gemeinsam mit meinem Mann, er ist auch Fischer, und einem Freiwilligen konnten wir diesen letzten Wunsch erfüllen und mit ihm zum Fischen an den Bodensee in Hard gehen. Es war für alle ein wunderbares Geschenk.



Daniela Lehner, Sozialarbeiterin Hospiz am See:

Eine Kernkompetenz der Sozialen Arbeit ist es, in kurzer Zeit verlässliche Beziehungen zu Menschen herzustellen. Für die Arbeit im Hospiz sind Beziehungen wesentlich – Beziehungen zu den Gästen, zu den Angehörigen, zu den Arbeitskolleg*innen. Eine terminale Erkrankung destabilisiert das Familiensystem sowie andere soziale Beziehungen. Palliative Care setzt den Einbezug des sozialen Umfeldes voraus, weshalb ein familienorientiertes Arbeiten angestrebt wird. Während temporäre Beziehungen zu den Gästen mit dem Tod enden, halten Beziehungen zu den Angehörigen über den Tod hinaus an. Beziehung kann gelingen, wenn ich den Menschen da abhole, wo er gerade steht. Oft geht es darum, mein Gegenüber wahrzunehmen und da zu sein. Hinzuhören, wenn Worte gesprochen werden, aber auch Schweigen auszuhalten.

Fakten

Hospiz am See (2018-2022)

- Anzahl der Gäste insgesamt: 586
- Davon verstorben: 560
- Frauenanteil: 53 Prozent
- Jüngster Gast: 31 Jahre, ältester Gast: 102 Jahre
- Durchschnittsalter: 74 Jahre
- Durchschnittlicher Anteil der Krebspatient*innen: 83 Prozent
- Todesfälle innerhalb der ersten zehn Tage Aufenthalt: 45 Prozent
- Aufenthalt im Hospiz länger als 60 Tage: 10,4 Prozent

Irmi Thaler und Brigitte Stadelmann, Hospizbegleiterinnen:

Für uns ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen müssen Beziehungen zu Gästen ganz neu definiert werden. Nichts mehr funktioniert so, wie im „normalen“ Leben. Wir haben nicht genug Zeit, eine tiefere Beziehung aufzubauen. Oft ist nicht einmal mehr ein verbaler Austausch möglich. Umso mehr gilt es die Momente zu nutzen, die sich während unserer Dienstzeit ergeben. Es geht dabei ums Erspüren von Gelegenheiten, bei denen wir den Menschen deutlich machen können: Du bist wichtig, du bist wertvoll, ich bin gerne bei dir – und wenn es nur wenige Minuten sind, in denen ich dir eine Freude bereiten kann. Dazu gehören zum Beispiel Spaziergänge an den See, Mensch-ärgere-dich-nicht-spielen, eine Fußmassage, beim Wassertrinken behilflich sein, die Kissen aufschütteln, am Bett sitzen ...



Klaus Gasser, ärztlicher Leiter Hospiz am See:

Beziehungen sind ganz wichtig in der täglichen Arbeit. Oft bringen unsere Gäste eine ganze Menge von Beziehungserfahrungen mit, wenn sie hier ins Hospiz kommen, die sie in ihrer bisherigen Krankheitsgeschichte gewonnen haben. Die Hoffnung auf Heilung, an die sich viele Gäste lange geklammert haben, wandelt sich hier in eine Hoffnung auf ein gutes Sterben. Im Hospiz stehen die Lebensqualität und die Symptomkontrolle, aber auch die Autonomie des Gastes an oberster Stelle. Eine Beziehung braucht auch immer Zeit, man muss sich auf sein Gegenüber einlassen können. Erst dann kann auch eine offene Beziehung auf Augenhöhe entstehen.



Martina Dünser, diplomierte Pflegefachkraft:

Pflege im Hospiz ist so viel mehr – mehr als reine Grundpflege – mehr Zeit bei unseren Gästen und mehr Präsenz bei ihnen, aber auch bei den Angehörigen. Wir bauen von Anfang an Vertrauen auf und schaffen somit Platz für das Thema Sterben und Tod und alle damit verbundenen Fragen. Durch die Zeit, die wir uns hier im Hospiz nehmen dürfen, schaffen wir einen Raum, wo jede*r sein darf wie sie/er ist, ein Original, auf dessen Bedürfnisse wir eingehen wollen. Pflege ist hier etwas ganz Besonderes, schön, bereichernd und manchmal auch herausfordernd.

„Wir hatten schon so ziemlich jedes Haustier hier, sogar ein Pferd, das allerdings nur bis zum Haupteingang kommen durfte.“

Angelika Müller



Jede Berührung ist eine Begegnung

VON MIRJAM VALLASTER



Das Hospiz am See feiert heuer seinen fünften Geburtstag – Zeit also, Vergangenen, Gegenwärtigem und Zukunftsvisionen Platz zu geben und zwei Frauen zum Gespräch zu bitten, die von der ersten Stunde an dabei waren: Die aktuelle Pflegedienstleiterin Angelika Müller und ihre Nachfolgerin Simone Altmann.

Ein Abschied und ein Neubeginn. Angelika, Sie gehen mit Dezember in Pension, Simone, Sie treten dann offiziell ihre Nachfolge an. Wie geht es Ihnen beiden damit?

Angelika Müller: Ich habe immer Vollzeit gearbeitet, war mindestens 30 Jahre in Führungspositionen und bin jetzt froh, in Pension gehen zu können. Es wird Zeit für jemanden Jüngeren hier und ich freue mich, dass Simone ab Herbst die Pflegedienstleitung übernimmt. Sie ist noch voller Energie und Tatendrang. Für

mich ist mit dem Aufbau des Hospiz am See ein Traum in Erfüllung gegangen. Es wurde genauso, wie ich es mir vorgestellt hatte und ich weiß, dass auch Simone das Hospiz sehr am Herzen liegt.

Simone Altmann: Auch ich war von Anfang an dabei und freue mich sehr auf meine neuen Aufgaben. Angelika und ich arbeiten schon seit Jahren zusammen, nun in der Übergangsphase natürlich umso intensiver. Mir ist bewusst, dass es ein Spagat wird vom Teammitglied zur Pflegedienstleitung. Aber ich bin zuversichtlich, dass alles gut laufen wird.

Rückblickend auf die Anfangszeit vor fünf Jahren, was waren damals die größten Herausforderungen?

Angelika Müller: Wir haben uns sehr weiterentwickelt in diesen Jahren. Wir haben zum Beispiel unser Therapieangebot enorm erweitert und haben

es geschafft, das Hospiz in ein schönes letztes Zuhause zu verwandeln. Die größte Herausforderung war aber sicherlich, die verschiedensten neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu einem Team zusammenwachsen zu lassen. Wir haben im ersten Jahr zum Beispiel eine Anpassung der Dienstzeiten durchgeführt und laufend an den Strukturen gearbeitet.

Welche berührenden Begegnungen sind euch in den vergangenen Jahren besonders in Erinnerung geblieben?

Simone Altmann: Sehr viele Begegnungen waren sehr berührend. Eigentlich ist ja jede Berührung eine Begegnung. Für mich sind die Momente besonders berührend, wenn Ehepartner, die schon Jahrzehnte verheiratet sind, sich bis zum Schluss besuchen und an der Seite stehen. Darum war es für uns auch ein logischer Schritt, dass Ehepartner*innen mit ins Hospiz einziehen dürfen, um die letzten Tage oder Wochen an der Seite des geliebten Partners oder der geliebten Partnerin sein zu können.

Dem Thema „Letzte Wünsche“ widmet Hospiz am See anlässlich der Fünf-Jahres-Feier eine eigene Ausstellung. Was wünschen sich die Gäste, wie die Patient*innen im Hospiz heißen, am Ende des Lebens?

Angelika Müller: Oft sind es so Dinge wie einen Kuchen zum Geburtstag oder ein letztes Mal Kekse backen mit den Kindern. Aber auch eine Schifffahrt oder einen Angelausflug konnten wir schon ermöglichen. Selbst der Besuch der geliebten Haustiere ist kein Problem. Wir hatten schon so ziemlich jedes Haustier hier, sogar ein Pferd, das allerdings nur bis zum Haupteingang kommen durfte.

Simone Altmann: Viele Gäste wünschen sich am Ende des Lebens auch Versöhnung, um in Frieden gehen zu können. Wir versuchen hier mit der Sozialarbeit oder der Seelsorge zu vermitteln. Wir bieten Hilfe an,

mischen uns aber nicht ein. Und nicht immer ist der Wunsch auch von allen Seiten da. Man kann am Ende des Lebens auch nicht mehr das ganze Leben neu aufrollen.

Wie schwierig war die Corona-Zeit?

Angelika Müller: Die Pandemie war sicherlich bisher unsere größte Herausforderung. Beinahe täglich erreichten uns neue Vorschriften und Anordnungen. Dennoch hatten wir es hier im Hospiz noch leichter als in einem Krankenhaus oder einem Pflegeheim, denn wir unterlagen anderen Vorschriften. Jede*r war froh, arbeiten gehen zu dürfen und wir sind als Team noch enger zusammengewachsen. Wir versuchten den Alltag für unsere Gäste so gut wie möglich normal weiterlaufen zu lassen, auch wenn alle zusätzlichen Angebote und Therapien gestoppt werden mussten. Nur langsam findet wieder eine Normalität wie vor Corona statt.

Was macht die Arbeit im Hospiz am See mit Ihnen privat?

Angelika Müller: Wir haben immer eine Form von Beziehung zu unseren Gästen, aber immer mit Distanz. Das ist auch wichtig für die Gäste und deren Angehörige. Wir leiden nicht mit, haben aber großes Mitgefühl. Das ist der Unterschied und es braucht in solchen Situationen auch jemanden, der klare Worte spricht. Ich weiß aber auch, dass ich trotz des täglichen Umganges mit Sterben und Tod lachen darf und zuhause glücklich sein kann. Ich darf mein Leben trotzdem genießen. Dazu sind eine klare Abgrenzung und Humor wichtig.

Simone Altmann: Natürlich macht die Arbeit im Hospiz am See auch ganz persönlich etwas mit mir. Wichtig für uns Fachleute ist immer die gute Balance zwischen Nähe und Distanz. Auch zu unseren Gästen müssen wir Grenzen ziehen, wir sind nicht die Angehörigen. Wichtig ist auch für uns zu wissen, wo wir selbst Hilfe holen können, wenn es zu schwierig ist, für eine gute Psychohygiene im Team zu sorgen.



Angelika Müller
Ausbildung: DGKP/PDL
Familienstand: verheiratet
Alter: 60 Jahre
Hobbies: Reisen, Lesen,
mit dem Boot am Bodensee fahren

Was wünscht ihr dem Hospiz am See für die nächsten fünf Jahre (und darüber hinaus)?

Simone Altmann: Das Hospiz am See ist in Vorarlberg nicht mehr wegzudenken. Es ist ein Ort der professionellen Betreuung und liebevollen Begleitung. Es schenkt Geborgenheit, Sicherheit und Entlastung für die Angehörigen. Ich würde mir wünschen, dass die Bevölkerung noch mehr über die Wichtigkeit des Hospiz am See erfährt. Einen Wunsch haben Angelika und ich gemeinsam: Ein Tageshospiz.

Angelika Müller: Ich kann mich Simone nur anschließen. Und: Mein Wunsch war es immer in einem Hospiz zu arbeiten. Dieser Wunsch ist für mich in Erfüllung gegangen.



Simone Altmann, MSc
Ausbildung: DGKP/ Master of Science
(Palliative Care)
Familienstand: in Partnerschaft
Alter: 30 Jahre
Hobbies: Wandern, Reisen,
Schifffahren, Touren gehen

„Wichtiger als Brot ist es für die Menschen, sich erwünscht zu fühlen“

VON ELKE KAGER

Dieses Zitat stammt von Mutter Teresa. Es drückt aber auch die Haltung des langjährigen Leiters des Vorarlberger Kinderdorf, Christoph Hackspiel, aus. Im Interview erzählt der Höchster, wie unersetzlich gute und tragfähige Beziehungen im Leben sind.

Eine persönliche Frage am Anfang: Wie geht es Ihnen in der Pension?
Christoph Hackspiel: Obwohl ich mit Pensionsbeginn vor fast zwei Jahren eine Krebsdiagnose erhalten habe und infolge mit Chemotherapie, Operationen und Bestrahlungen leben musste, bin ich jeden Tag dankbar, mich sehr lebendig und zuversichtlich zu fühlen.

Welche Rolle spielen gute Beziehungen in Ihrem Leben? Was „trägt“?
Christoph Hackspiel: Mutter Teresa hat einmal gesagt: Wichtiger als Brot ist es für die Menschen, sich erwünscht zu fühlen. Das geht nur, wenn wir in Beziehungen leben, die uns dieses Gefühl vermitteln können. Tragend ist aber andererseits auch, dass wir an uns selbst arbeiten, um für uns selbst und andere verträglich zu sein.

Nehmen Sie sich jetzt in Ihrer Pension mehr Zeit, um Beziehungen in Ihrem Leben zu pflegen oder haben Sie sich diese Zeit auch früher genommen?
Christoph Hackspiel: Wahrscheinlich habe ich immer schon den Großteil

meiner Energie in den Aufbau und den Erhalt von tragenden Beziehungen in Familie, in Freundschaften, in ehrenamtliche Arbeit, aber auch in berufliche Netzwerke investiert. Wichtig waren mir aber auch immer wieder Sabbatzeiten, um äußere, aber auch meditative innere Reisen zu ermöglichen. Besonders wichtig war für mich dabei das Eintauchen in andere, oft materiell arme, aber umso gastfreundlichere Kulturen. Das hat mir gut getan, um neue Kraft und innere Ruhe zu tanken und um immer wieder Neubewertungen meiner Ziele machen zu können. Nicht zuletzt hat mir das auch in schwierigeren Zeiten geholfen, in guter Verbindung mit mir selbst und hin zu anderen zu bleiben, sich letztlich in einer spirituellen Dimension mit etwas Größerem verbunden zu fühlen.

Würden Sie mit uns eine Erinnerung aus ihrer eigenen Kindheit teilen, wo deutlich wurde, wie gute Beziehungen Sie positiv geprägt haben?

Christoph Hackspiel: Meine Oma hat mir als Kind in Zeiten von Verlassensängsten immer das Gefühl gegeben, angenommen zu sein. Dabei hat sie mir ein Butterbrot gemacht und ist mir einfach mit einem zugewandten Lächeln gegenübergesessen, bis ich mich wieder besser gefühlt habe. Oder es waren Lehrpersonen und Freunde, die mir das Gefühl des „Duschaffst-das“ und damit Zuversicht geben konnten.



Beziehungen sind tragend – hier auch im sprichwörtlichen Sinn: Christoph Hackspiel mit einem seiner insgesamt fünf Enkelkinder.

Warum tun sich gerade ältere Menschen oft so schwer, neue Kontakte zu knüpfen und sind dadurch unfreiwillig einsam?

Christoph Hackspiel: Wir sollten alles dafür tun, dass wir bereits als Kinder gefördert werden, unsere kooperativen und solidarischen Talente zu entfalten. Viele Freunde zu haben, ist neben Gesundheit vielleicht das schönste Geschenk im Leben. Freundschaften entstehen nur dort, wo wir etwas geben, das wir dann auch vielfältig zurückerhalten können. Menschen, die im Alter einsam sind, können dies kaum mehr nachholen. Sie benötigen solidarische Systeme, die nicht nur auf körperliche Bedürfnisse angemessen reagieren, sondern auch hohe Empathie und Zeit für Beziehungspflege mitbringen sollten.

Sie waren langjähriger Leiter des Vorarlberger Kinderdorfs. Wie kann man Kinder, die oft bereits als Kleinkind erfahren haben, dass ihre Beziehungen nicht verlässlich sind, dennoch beziehungsfähig machen?

Christoph Hackspiel: In erster Linie müssen wir belastete Eltern bei der Lösung ihrer Probleme unterstützen, damit sich deren Kinder wieder geborgen fühlen können. Wenn dies nicht gelingt, braucht es zumindest einen anderen Menschen, der diesen Kindern wieder eine verlässliche Beziehung anbietet, ihr Selbstvertrauen stärkt und neue Hoffnung und Optimismus wachsen lässt. Dies ist Aufgabe von uns allen, ob wir Nachbarn, Lehrpersonen oder ob wir in Vereinen tätig sind. Es ist aber auch Aufgabe der Politik und von kommunalen Nahräumen, hier genügend Mittel und Hilfestellungen einzusetzen, um kein Kind mit seinen Talenten und Potentialen zurück zu lassen und sie dadurch auch für tragende, nachhaltige Beiträge für unsere Gemeinschaft zu gewinnen.

„Viele Freunde zu haben ist neben Gesundheit vielleicht das schönste Geschenk im Leben.“

Christoph Hackspiel



Ein Paradies, in der Hölle errichtet



VON ELMAR SIMMA

„Ein Paradies, in der Hölle errichtet“: So lautet der Titel eines Buches von Rebecca Solnit. Sie beschreibt darin die Folgen des Erdbebens im Jahre 1909, bei dem 80 Prozent von San Francisco zerstört wurde.



„Alles wirkliche Leben ist Begegnung! Ich möchte noch ergänzen. Alles wirkliche Leben ist Beziehung!“

Elmar Simma, Seelsorger

Diese Katastrophe weckte eine Welle von selbstlosem Helfen und kreativen Formen gemeinsamen Lebens in der schrecklichen Notsituation. Wir Menschen brauchen einander, von der Geburt bis zum Tod, können ohne andere gar nicht leben. Ein Baby, das von einem Roboter gestillt und gepflegt wird, würde sterben, weil die Umarmung, der Körperkontakt, das Angeredet-Werden fehlt. Von Martin Buber stammt der Satz: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung!“ Ich möchte noch ergänzen. „Alles wirkliche Leben ist Beziehung!“ Die geschieht nicht nur punktuell, sondern fordert einen längeren Kontakt, ist ein Miteinander-auf-dem-Weg-Sein.

Ich habe schon erlebt, dass Frauen, die regelmäßig den Werktagsgottesdienst mitfeiern, sofort registrieren, wenn eine von ihnen fehlt. „Was ist mit ihr? Ist sie krank?“ Sie kümmern sich umeinander, und das tut gut. Oder denken wir an die Corona-Zeit. Wie viele haben unter der Quarantäne und unter der Einsamkeit gelitten! Andererseits weckte diese schlimme Zeit den sozialen Zusammenhalt, es entstanden kreative Aktionen: Musiker*innen spielten auf den Balkonen oder im Hof von Seniorenheimen, andere fragten bei Alleinstehenden nach, ob sie etwas brauchen, und Familienmitglieder jasteten wieder einmal miteinander oder holten alte Brettspiele hervor. Da spürten sie, wie wertvoll tragfähige Beziehungen sind.

Auch im Bereich der Seelsorge, der Pastoral gilt: Wichtig sind die Beziehungen. Die Kommunion in der Messe bleibt wirkungslos, wenn sie nicht zur Kommunikation im Alltag führt. Es kommt oft vor, dass mich jemand anruft: „Könntest du nicht bitte zur Oma, zum Papa kommen, sie sind sehr krank? Es geht dem Ende zu.“ Natürlich erfülle ich die Bitte, aber ich weiß, dass es fast immer nicht mit einem einmaligen Besuch getan ist. Wenn ich mich auf eine Begegnung einlasse, wächst meistens daraus eine Beziehung mit weiteren Kontakten.

Ähnliches erleben wir auch in der Hospizbegleitung. Eher selten geht es dabei um eine kurze Präsenz am Kranken- oder Sterbebett. Viel öfter wachsen zwischen den Patienten*innen oder den Angehörigen und den Hospizbegleitern*innen vertrauensvolle, tröstliche Beziehungen, die wohl tun. Deshalb möchte ich wiederholen: Alles wirkliche Leben ist Beziehung!



Malen zur Trauerbewältigung

Trauer in Farbe tauchen

VON MIRJAM VALLASTER

Wer trauert, fühlt sich oft mit seinen Gefühlen und Gedanken alleine gelassen. Magdalena Bromundt bietet trauernden Menschen eine Plattform, ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen – mit Farbe, Pinsel und viel Feingefühl.

„Als meine Mutter an Krebs gestorben ist, brach für mich eine Welt zusammen. Es war eine schwere Zeit für meine Familie und mich, sie so leiden zu sehen. Und auch wenn wir wussten, dass der Tod für sie eine Erlösung sein wird, waren wir tief bestürzt, als sie schließlich von uns gegangen ist“, erzählt Stefanie über den traurigen Verlust ihrer Mutter. Nun ist das „berühmte“ Trauerjahr vorbei, „doch ich vermisse meine Mutter täglich, spüre noch immer eine tiefe Trauer und Sehnsucht nach ihr.“ Und weil sie ihr Umfeld nicht ständig mit ihren traurigen Gedanken belasten wollte, suchte die junge Frau für sich ein Ventil, ihren tiefen Emotionen und Gefühlen Ausdruck verleihen zu können. Gefunden hat Stefanie die ehemalige Hospizbegleiterin Magdalena Bromundt, die seit Kurzem Malen zur Trauerbewältigung anbietet und den Betroffenen eine völlig neue Möglichkeit eröffnet, die Trauer nicht in Worte,

sondern in Farbe zu packen. „Entscheidend ist dabei aber nicht das fertige Bild, sondern der Prozess, den die Trauernden dabei durchlaufen“, weiß die erfahrene Malbegleiterin.

Eintauchen in die tiefsten Gefühle

Stefanie bestätigt die heilende Wirkung dieser kreativen Art der Trauerbewältigung: „Wenn ich vor dem weißen Papier stehe, weiß ich eigentlich nicht, was ich malen werde – ich gehe nach den Farben, die mich ansprechen und tauche tief in meine Gefühle ein. Dann beginne ich zu malen, ohne nachzudenken. Für mich ist das sehr befreiend, dass ich mich hier in diesem geschützten Rahmen ganz mit mir und meiner Trauer befassen kann. Ich weiß, den anderen Teilnehmer*innen geht es gleich wie mir.“ Auch Michaela, die zweite Kurs-Teilnehmerin an diesem Abend, bestätigt das befreiende Gefühl dieser in Farbe getauchten Trauerarbeit. „Auch ich habe einen Elternteil an Krebs verloren. Mein Vater ist vor einem Jahr gestorben und eigentlich habe ich nie so wirklich getrauert. Ich habe meine Gefühle eher verdrängt und versucht, weiterzumachen, als wäre nichts geschehen. Aber ich merke, dass das nicht geht. Hier kann ich mich mit

meinen Gefühlen auseinandersetzen, was mir nicht leichtfällt. Denn gerade dieses freie und kreative Malen ist im krassen Gegensatz zu meiner HTL-Ausbildung, in der jede Skizze genau gezeichnet sein musste.“

Gefühle bekennen Farbe

Was mit den ganz persönlichen Bildern der beiden Frauen geschehen wird, ist noch nicht ganz klar. Einige sind sich aber beide, dass diese Bilder keinen Platz an den Wänden ihrer Wohnungen finden werden. „Die Bilder sind Ausdruck unserer innersten Gefühle und sollen nicht zur Schau gestellt werden. Eher wird es so sein, dass sie einen ganz privaten Ort bekommen werden, an den die beiden Malerinnen selbst immer mal wieder in ihre Trauer- und Gefühlswelt eintauchen können – um sich so ganz bewusst mit ihren verstorbenen Eltern zu verbinden.“

Info

Irene Christof, Koordinatorin Trauer
Reichsstraße 173, Feldkirch
T 0676-88420 5154
irene.christof@caritas.at

Buchtipps von Verena Brunner-Loss



Das Licht in uns

von Michelle Obama

2022 Goldmann
384 Seiten
Mit zahlreichen Abbildungen
978-3-442-31713-4
28,80 € (A)



Wie gelingen stabile und aufrichtige Beziehungen? Wie können wir auch in Konflikten Kraft und Gemeinsamkeiten finden? »Wenn wir unser inneres Licht entdecken, finden wir auch die Kraft, es zu nutzen«, schreibt Michelle Obama. Eine bereichernde Lektüre mit beeindruckenden Geschichten sowie klugem Rat und Wissen, das wertvolle Gespräche anstoßen wird. Das Buch soll alle Leser*innen inspirieren, über ihr Leben zu reflektieren, den Quell ihrer inneren Freude zu finden und sich in diesen stürmischen Zeiten miteinander zu verbinden.

Zeit für Versöhnung

von Anselm Grün

2023 Herder, Freiburg
160 Seiten
978-3-451-39488-1
18,60 € (A)



Die letzten Jahre haben deutliche Spuren im gesellschaftlichen Zusammenhalt und Miteinander hinterlassen. Die Beziehungen untereinander wurden geschwächt, alte Konflikte und Spannungen weiter offengelegt und verstärkt, Freundschaften zerbrechen und sogar Familien entzweien sich. Viele Menschen sagen, dass sie statt Solidarität mehr Feindseligkeit erleben. Anselm Grün zeigt, dass Spaltung kein Schicksal ist, sondern Versöhnung möglich und nötig ist.

Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden.

C. Spitteler



TECTUM
Spenglerei | Bauwerksabdichtung

Schwefelbadstr. 6
6845 Hohenems
T 05576-42710
www.tectum.cc

DRUCKEREI
wenin



Ihr innovativer Partner mit Sinn für Tradition.

- + Offsetdruck
- + Digitaldruck
- + Veredelung
- + Direct Mailing

Druckerei Wenin GmbH & Co KG
Wallenmahd 29c · 6850 Dornbirn
T +43(0)5572/22888
druckerei@wenin.at · www.wenin.at

Sorgendes Miteinander stärken

VON KATHRIN GALEHR-NADLER

„Luag ma ufanand – für ein gutes Miteinander in Vorarlberg“ – dafür setzt sich Angela Jäger in ihrem Beruf als Geschäftsführerin der Hauskrankenpflege Vorarlberg, aber auch privat mit ihrem ehrenamtlichen Engagement ein. Im Gespräch erzählt die Wahl-Hohenemserin, wie wertvoll Beziehungen für den gesellschaftlichen Zusammenhalt sind.

Immer wieder ist die Rede von „Caring Communities“. Doch was genau verbirgt sich hinter diesem Begriff?

Angela Jäger: Eine Caring Community – auf Deutsch etwa „Sorgende Gemeinschaft“, „Sorgende Gemeinde“ oder „Sorgende Nachbarschaft“ – ist eine Gemeinde oder ein Stadtteil, in dem Menschen jeden Lebensalters und in den unterschiedlichsten Lebenssituationen aufeinander achten und sich umeinander sorgen und so miteinander in Beziehung sind.

Wie können solche „Sorgenetze“ entstehen?

Angela Jäger: Damit Gemeinschaften entstehen können, braucht es Empathie – man muss einander wahrnehmen und miteinander in Kontakt treten. Und es braucht vor allem eine soziale Achtsamkeit. Konkret heißt das, es wird Raum und Rahmen benötigt, damit Menschen zusammenkommen können. Erst wenn wir uns wieder bewusst wahrnehmen, kann ein gegenseitiges Interesse entstehen, kann ich Anteil am anderen nehmen und werde somit Teil einer Gemeinschaft und Teil eines Sorgenetzwerkes.

Welche Bedeutung kommen „Caring Communities“ in Zukunft zu?

Angela Jäger: Die letzten Jahre und Jahrzehnte waren geprägt von der



Angela Jäger, Hauskrankenpflege Vorarlberg

„Die Welt hat sich geöffnet, alles wurde scheinbar möglich, jeder wollte sich selbst verwirklichen.“

Angela Jäger

Individualisierung. Die Welt hat sich geöffnet, alles wurde scheinbar möglich, jeder wollte sich selbst verwirklichen. Das ging vielfach auf Kosten der Gemeinschaft. Heute ist wieder verstärkt eine Sehnsucht nach gemeinschaftlicher Teilhabe, neuen Gemeinschaftsformen und Sorgenetzwerken spürbar. Und diese werden wir auch brauchen. Der demographische Wandel und der damit verbundene Mangel an Fachkräften, der vor allem auch in Carebereichen massiv spürbar ist, braucht neue Caremodelle. Neben einem hohen Maß an Eigenverantwortung sind geteilte Verantwortlichkeiten für soziale Aufgaben wichtig, wobei Vielfalt, Offenheit und Partizipation nicht zu kurz kommen dürfen. Es braucht eine Verbindung von bezahlter und unbezahlter Carearbeit.

Sie sind in der Hauskrankenpflege tätig. Wie wertvoll sind hier gute Beziehungen zwischen Klient*innen, Angehörigen und Pflegefachkräften?

Angela Jäger: Wie wichtig eine gelebte Sorgeskultur für die Menschen ist, erleben die Mitarbeiter*innen, aber auch unsere ehrenamtlichen Vereinsvorstände der Hauskrankenpflege tagtäglich. Menschen, die sich nicht umsorgt fühlen, verkümmern, verlieren den Lebensgeist und mit der Einsamkeit steigt das Sterberisiko. Menschen hingegen, die in Beziehung leben, haben eine wesentlich höhere Lebenserwartung, das belegen auch viele Studien.

Zur Person:

Angela Jäger
Ausbildung: Studium der Erwachsenenbildung und Sozialpädagogik, seit 2019 Geschäftsführerin Hauskrankenpflege Vorarlberg, Familienstand: verheiratet, zwei Kinder
Hobbys: Sport, Lesen, Ehrenamtliches Engagement („Visionscafeteam Hohenems“, „Emsbachinnen“), Gartenarbeit

Gelingende Beziehungen Wie geht das?



Christoph Schöch Photography GmbH

Die Säulen, von denen eine gute Beziehung getragen wird, sind Wertschätzung, Respekt, Verbindlichkeit, Vertrauen und Freundlichkeit.

Die zerstörenden Faktoren für jegliche Beziehung sind unablässige Kritik, Verachtung, dauernde Rechtfertigung und Mauern. Der Beziehungsforscher und Paartherapeut John Gottman nennt dies die vier apokalyptischen Reiter in einer Beziehung. Wir kennen wahrscheinlich – leider – alle die Auswirkungen von zumindest einem der genannten Reiter und wissen, wie sich das anfühlt, was es mit Vertrauen, Sicherheit und gutem Gefühl macht, egal ob in privaten oder beruflichen Beziehungen. Wie können wir da gegensteuern? Es gar nicht so weit kommen lassen?

Für das Gelingen einer Beziehung brauchen wir Rituale der Pflege und wie jeder menschliche Körper braucht auch ein Paarkörper, ein Teamkörper, ein Lehrkörper usw. ein gesundes Ernährungsmodell. „Micromoments of Positivity“ oder „Acts of Kindness“ nennt das die Psychologin Barbara Fredrickson, die die Wirkung von positiven Emotionen erforscht. Sie vergleicht diese Emotionen wie Freude, Dankbarkeit, Vergnügen, Interesse, Stolz usw. mit Vitaminen für den „psychischen Körper“ und beschreibt einen maßgeblichen und nachhaltigen Einfluss auf unser individuelles und gemeinsames Wohlbefinden. Es sind die kleinen,

freundlichen und liebevollen Gesten, die zählen und uns gut ernähren. Sie stellen diese positive Atmosphäre her, die dann auch eine Kritik, einen Konflikt und eine genervte Stimmung gut regulierbar macht und Versöhnung ermöglicht. Dieses Verhältnis von positiven zu negativen Emotionen und von liebevollen zu kritischen Rückmeldungen sollte mindestens 3:1 sein. Dann entsteht dieses grundlegende Gefühl von Sicherheit und Vertrautheit.

Getragene Vertrautheit

Vertrautheit unterscheidet sich von Vertrauen in Beziehungen dadurch, als es bei Vertrautheit immer um Resonanzen zwischen Personen (Tieren und der Umwelt) geht. Der Neurobiologe Joachim Bauer spricht in „Wie wir werden, wer wir sind“ davon, dass die stärkste Droge für einen Menschen der andere Mensch ist. Wenn wir über Resonanzen und Resonanzphänomene weiter nachdenken, kommen wir unweigerlich zu einem Gefühl, das wir „weared feeling“ nennen. Ein Gefühl von getragener Vertrautheit. In „guten Beziehungen“ hat dieses Gefühl eine grundlegende Bedeutung und „erwärmt unser Herz“, nährt Zuversicht und Optimismus in jeder Form menschlicher Gemeinschaft.

Gastbeitrag:

Bertram Strolz, Pädagoge und Psychotherapeut und Jutta Walzl, Psychotherapeutin. Beide sind Teil des Teams der Akademie für positive Psychologie in Satteins.

Wenn wir nun gute und gelingende Beziehungen nachhaltig und dauerhaft gestalten wollen, dann gilt es, verbindlich zu sein. Für die Philosophin Vivian Dittmar sind Verbindlichkeiten die unverzichtbaren „Fäden“ im Netzwerk Beziehung und geben Halt, Geborgenheit und Sicherheit. Zunehmend sehnen wir uns nach Verbindungen und scheuen uns aber oft vor Verbindlichkeiten. Wir alle wissen, der Mensch ist ein soziales Wesen und abhängig von anderen, wenn es um Wohlergehen, Zufriedenheit und psychisches Wachstum geht. Auch wissen wir von den Auswirkungen von Einsamkeit nicht nur auf die Psyche, sondern auch auf das Immunsystem und die Dauer der Rekonvaleszenz nach Erkrankungen.

Kraft der Dankbarkeit

Es gilt, verlässlich füreinander da zu sein, in guten Zeiten diesen „Beziehungswohlstand“ (V. Dittmar) gegenseitig zu schätzen und um nicht im Selbstverständnis des Gewohnten zu versinken, aus dem sich dann eine Stimmung der Unzufriedenheit entwickelt. Die Kraft der Dankbarkeit, dass wir einander haben und füreinander da sind, ist die Nährquelle für Zufriedenheit in der Gegenwart und ermöglicht einen zuversichtlichen Blick in die gemeinsame Zukunft.

Bildungshaus Batschuns

Ort der Begegnung

Atem – Bewegung – Stimme | Tagesseminar

Sa 22. April oder Sa 3. Juni 9.00 – 17.00 h
Dr.ⁱⁿ Lisa Malin, Atemtherapeutin, Psychotherapeutin | A

Lass uns über Demenz sprechen! | Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Personen 2023

15. März / 25. Mai / 22. Juni jeweils 14.00 – 16.00 h



Ethik Tagung | Umgang mit dem Sterbewunsch

Mi 17. Mai 8.00 – 18.00 h
Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Tatjana Schnell, Angelika Feichtner, DGKPⁱⁿ, MSc., Susanne Kränzle, DGKPⁱⁿ, MR Dr. Albert Lingg, u.v.m.

Löscht den Geist nicht aus ... | Spiritual Care

Mo 11. Sept. 9.00 h – Mi 13. Sept. 12.00 h
Monika Müller, M.A., Dozentin, Therapeutin, Supervisorin, | D
Matthias Schneg, Psychotherapeut, Bonn | D

Info, Ort und Anmeldung: bildungshaus@bhba.at

T 05522 44290-0 | www.bildungshaus-batschuns.at



DEMENTZ TANDEM | Begleitung und Beratung für Angehörige und Zugehörige

Die Treffen werden von fachlich geschulten DEMENZ TANDEM Begleiter:innen in der Nähe des Wohnortes geleitet und finden in geschütztem Rahmen zum individuellen Zeitpunkt statt.
christiane.massimo@bhba.at | T +43 (664) 381 30 47



Charityball: Tanz in den Frühling

Zu einem besonderen Frühlingfest lädt Hospiz Vorarlberg am Freitag, 28. April, in den Gössersaal in Bregenz. Karten gibt es jetzt im Vorverkauf.

Die ersten Blumen leuchten in bunten Farben, Sonnenstrahlen kitzeln auf der Nase und die Tage werden länger: Eindeutig – der Frühling ist da. Nicht nur die Natur blüht auf, auch viele Menschen. Hospiz Vorarlberg lässt sich davon anstecken und lädt zu einem schwungvollen Abend mit der Franz Rimini Tanzkapelle am Freitag, 28. April, in den Gössersaal in Bregenz. Neben der tollen Musik bleiben aber auch viel Platz für gute

Gespräche, neue Kontakte und gutes Essen. Mit dem Besuch des Balls wird die Hospizarbeit in Vorarlberg unterstützt. **Der Erlös kommt zur Gänze Hospiz Vorarlberg zugute.**

Info

**Franz Rimini Tanzkapelle
Fr, 28. April 2023, Einlass 19.30**

Gössersaal Bregenz

Info: T 05522-200 1100

Eintritt: 30 Euro

Karten: Ländle Ticket und bei allen Raiffeisenbanken und Sparkassen

Über den Tod, das Dudeln und den Wein

Der Tod ist der ewige Begleiter im Wienerlied – doch er kommt da nie als Bedroher, als grausamer Sennermann, sondern fast immer nur als lieber Begleiter, der dann tätig wird, wenn's Zeit ist. Davor wird noch etwas gedudelt (gejodelt), gesungen und getrunken.

Im Wienerlied gibt es ein „Leben bis zuletzt“ – und das ist doch auch der Hospizgedanke, das ist es doch, was wir auch unseren Gästen im Hospiz am See wünschen, dass sie das Leben bis zuletzt fassen können.

Die Mitglieder des Förderkreises der Hospiz Vorarlberg haben sich gedacht, dass es einmal schön wäre, Wienerlieder in bester Form auch bei uns zu hören. Sie haben deshalb Sängerinnen und Sänger, sowie eine Schrammelpartie aus Perchtoldsdorf eingeladen im Freudenhaus in Lustenau aufzutreten.

**15. Juli um 19 Uhr
im Freudenhaus in Lustenau
Karten: shop.eventjet.at/caravan**

Impressum

Kostenlose Zeitschrift von Hospiz Vorarlberg,
hospiz@caritas.at; www.hospiz-vorarlberg.at

Redaktionsteam:

Kathrin Galehr-Nadler, Elke Kager,

Karl W. Bitschnau, Elmar Simma,

Mirjam Vallaster, Heidi Dolensky;

Gestaltung: Heidi Dolensky

Fotos: Caritas, unsplash.com, privat, shutterstock.com

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

Caritas Diözese Feldkirch, Wichnerg. 22, 6800 Feldkirch

Druck: Wenin Dornbirn

Aktuelle Information für Interessierte,

Fördergeber und Partner der Caritas Vorarlberg.

Lebenszeit Nr. 1/2023,

Erscheinungsort: Verlagspostamt Feldkirch, März 2023

Österreichische Post AG/ SM 03Z035126 N