

hospiz
vorarlberg

eine Aufgabe der **Caritas**

Lebenszeit

Hospiz Vorarlberg - Zeitschrift Nr. 2 | Juli 2023



Sicherheit in unsicheren Zeiten

Kletterlegende Beat Kammerlander

Als Sportler setzte er neue Maßstäbe, im Gespräch erzählt er auch Persönliches.

> Seite 4

Ein Zuhause fürs Leben

Feier anlässlich des fünfjährigen Jubiläums von „Hospiz am See“

> Seite 14

Liebe Leserin, lieber Leser,



das Gefühl der Sicherheit ist die Voraussetzung für ein unbeschwertes Leben, Voraussetzung auch, um sich ganz fallen lassen zu können. Das Bedürfnis nach Sicherheit begleitet uns ein Leben lang – von der Wiege bis zum Sterbebett.

Die aktuelle Ausgabe der „Lebenszeit“ nimmt daher das Thema Sicherheit aus unterschiedlichsten Perspektiven unter die Lupe: ob aus der Sicht von Kindern und Jugendlichen, als spirituelle Erfahrung, als Vorsorgethema, als Gegenpol zum Wagnis, als gesellschaftliches Grundgefühl oder aus der Sicht von Menschen am Rande der Gesellschaft.

Und was hat all das mit Hospiz Vorarlberg zu tun? Hospizbegleitung und die stationäre Betreuung im Hospiz am See sind ein wichtiger Beitrag, um auch am Lebensende Sicherheit und Geborgenheit erfahren zu können. Nur so kann eine gute Lebensqualität bis zuletzt ermöglicht werden.

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

Karl W. Bitschnau
Leiter Hospiz Vorarlberg



Die Installation „Letzte Wünsche – Leben bis zuletzt“ wurde anlässlich des fünfjährigen Jubiläums des „Hospiz am See“ im Park eröffnet. Susanne Hartmann-Fussenegger, Palliativärztin im Hospiz, und Simon Bleil konzipierten und gestalteten die Ausstellung, die frei zugänglich ist.

Keinen „medizinischen Lärm“ mehr

VON KATHRIN GALEHR-NADLER

Die Endlichkeit ist nicht verhandelbar, so viel ist sicher. Je selbstverständlicher eine Auseinandersetzung damit ist, desto mehr verliert das Sterben und der Tod seinen Schrecken. Davon ist Susanne Hartmann-Fussenegger überzeugt. Und sie muss es wissen, seit vielen Jahren ist sie Palliativärztin und seit fünf Jahren auch im „Hospiz am See“ tätig.

„Drei Tage brauchen die meisten, bis sie hier richtig ankommen und auch die Atmosphäre des Hauses verinnerlichen“, erzählt die Ärztin Susanne Hartmann-Fussenegger von ihren Erfahrungen mit den Gästen des „Hospiz am See“, wie die Patient*innen hier genannt werden. „Danach empfinden die meisten das Haus – so wie ich auch – als einen Ort, an dem es möglich ist, zur Ruhe zu kommen und sich ganz auf die letzte Lebensphase einzulassen“, sagt sie. „Ein Gast, der zu uns kommt, hat im Vorfeld schon viele

„Es ist mir sehr wichtig, dass die Gäste ihre Autonomie behalten.“

Susanne Hartmann-Fussenegger

Entscheidungen getroffen, meist zusammen mit seinen Angehörigen.“ Er wurde vorab schon umfangreich aufgeklärt, weiß um die Bedeutung und den Sinn des Hauses und auch um die eigene Situation, dass es keine Heilung gibt. „Wenn es gelingt, die Gäste in ihrem Krankheitsverlauf bestmöglich zu unterstützen, zu begleiten und manchmal einfach da zu sein und das Unerträgliche auszuhalten, ist schon viel getan“, verweist die Ärztin auf die Herausforderungen

im Grenzbereich der Möglichkeiten. „Zu einer guten Lebensqualität trägt manchmal auch bei, dass weniger mehr ist und überflüssiger medizinischer Lärm weggelassen wird.“

Darüber reden

Besondere Bedeutung kommt dabei einer guten Kommunikation zu. Viele aus-, aber auch unausgesprochene Ängste verunsichern. „Sobald Ängste thematisiert werden, verlieren sie an Übermacht. Ängste sind real und oft berechtigt, doch es gibt auch Lösungen.“ Als Beispiel nennt sie Atemnot, eine weitverbreitete Angst, die gerade am Lebensende sehr belastend für viele Menschen ist. Doch es gibt gezielte Möglichkeiten der Symptomkontrolle.

„Ich bespreche auch im Vorfeld mit den Gästen, wie welche Behandlungen durchgeführt werden können, wenn sie selbst nicht mehr in der Lage sind, eine Entscheidung zu treffen“, so Susanne Hartmann-Fussenegger. „Das gibt den Gästen, aber auch mir Sicherheit. Und es ist mir sehr wichtig, dass die Gäste ihre Autonomie möglichst lange behalten und ich dann in ihrem Sinne handeln kann.“ Je besser die Kommunikation, desto mehr fühlen sich die Gäste verstanden und ernst genommen.

Große Tiefe

„Es mag widersprüchlich klingen, aber in der begrenzten Zeit, die den Gästen noch bleibt, ist sehr viel an menschlicher Daseinserfahrung möglich. Eine gute Symptomkontrolle erlaubt ein beträchtliches Maß an hoher Lebensqualität, die mit viel Tiefe und auch Dankbarkeit erlebt wird“, berichtet die Ärztin. Das „Hospiz am See“ ist ein Kraftort, um die letzte Lebenszeit in all ihrer Tiefe



Zur Person:

Susanne Hartmann-Fussenegger
Fachärztin für Neurologie, interdisziplinäre Ausbildung für Palliativ- und Schmerzmedizin. Sie war 14 Jahre am Palliativzentrum im Kantonsspital St. Gallen tätig und hat sich viele Jahre in der Behandlung chronischer Schmerzpatienten engagiert. Seit Eröffnung des „Hospiz am See“ in Bregenz im Jänner 2018 ist sie dort als Hospizärztin im Einsatz.

zu spüren, davon ist sie überzeugt. Das gibt allen Sicherheit, in erster Linie den Gästen, aber auch den Angehörigen und denjenigen, die im Haus arbeiten. Wer sich davon selbst überzeugen möchte, dem sei die Installation „Letzte Wünsche – Leben bis zuletzt“ im Garten des Hauses ans Herz gelegt, die frei und jederzeit zugänglich ist.



„Das Geschenk des Lebens annehmen“

Zur Person:

Beat Kammerlander zählt zu den weltbesten Sportkletterern und hat maßgeblich zur Entwicklung des Sports beigetragen. Seine Erstbegehung „Unendliche Geschichte“ (Kirchlispitze) 1990 war die erste alpine Felsroute im oberen zehnten Grad. Der 64-jährige gebürtige Bludenzler lebt mit Frau und zwei Kindern in Feldkirch und ist auch als Bergführer und Fotograf tätig.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE
ELKE KAGER

Lange bevor Klettern zu einem Trendsport wurde, hat Beat Kammerlander seinen Sport in höchster Perfektion gelebt. Seit 40 Jahren zählt er zu den besten Kletterern der Welt. Wie sich seine Einstellung zum Klettern im Laufe der Zeit vor allem durch die Familie und die Verantwortung für seine Kinder verändert hat, davon erzählt er im Lebenszeit-Gespräch.

Was hat deine Begeisterung fürs Klettern in jungen Jahren ausgelöst? War es so, dass schon deine Familie viel in den Bergen unterwegs war?

Beat Kammerlander: Meine Eltern waren zwar begeisterte Sportler*innen – mein Vater hat beispielsweise Radsport auf sehr hohem Niveau betrieben – sie haben die Berge aber eher als Wanderer erkundet. Ich selbst war ein recht wildes Kind, hatte aber früher Angst vor Abgründen und dachte lange Zeit, dass das Höhenangst ist. Ein Freund von mir, Wolfgang Muxel, überredete mich zu einer ersten Klettertour am `Hängenden Stein`. Dort bemerkte ich, dass der Körper sich unterbewusst anpasst, wenn man mit Sicherheit und kontrolliert an Höhe gewinnt. Diese Erfahrung hat mich einerseits dankbar und andererseits zum Kletterer gemacht.

Klettern wurde zu deinem Job?

Beat Kammerlander: Ich würde es nicht als meinen Job bezeichnen, sondern als meine große Leidenschaft. 1977 gab es Sportklettern als eigene Sportart noch gar nicht. Extremklettern bedeutete, dass ein Sturz an der falschen Stelle tödlich enden kann. Dadurch habe ich gelernt, mein Nervenkostüm so zu kontrollieren, damit ich keine Fehler mache.

Mentale Stärke und körperliche Fitness – was ist beim Extremklettern entscheidend?

Beat Kammerlander: Körper und Psyche sind immer in einer Wechselwirkung zueinander und das `Gesamtpaket` entscheidet. Wenn ich mir heute einrede, dass ich dieselbe Leistung bringen kann, wie mit 40, wird das nicht funktionieren. Die Schwerkraft bringt dich aber immer wieder auf die Basis der Wahrheit zurück.

Bei allem Bewusstsein über die Gefahren eines Extremsportes. Warum siegt hier nicht das Sicherheitsgefühl über den Wagemut?

Beat Kammerlander: Es siegt eh das Sicherheitsbewusstsein. Ich habe viele Ideen, muss aber immer abwägen, was möglich ist. Nichtsdestotrotz hat mich immer gereizt, an die Grenzen zu gehen, das Unmögliche zu schaffen. Wenn man Routen in hohem Schwierigkeitsgrad klettert, stellt sich schon die Frage, ob es sich dafür steht. Das sehe ich dann wie ein Künstler, der sein Bild fertig malen möchte. Die Kunst ist es, aus der Vision ein Projekt zu machen und manchmal über Jahre darauf hinzuwirken, damit das Risiko minimiert werden kann.

Macht das Klettern glücklich oder das anschließende Gefühl, es geschafft zu haben?

Beat Kammerlander: Ich glaube, dass nicht der glückliche Moment entscheidend ist, sondern vielmehr der ganze Prozess und die Menschwerdung dazwischen. Wir wissen alle,



dass wir irgendwann sterben werden. Entscheidend ist, wie wir unser Leben gestalten. Wenn ein Mensch sich traut, seine Leidenschaften umzusetzen, hat er schon was Entscheidendes geschafft.

Wie hat sich dein Standpunkt zum Thema Sicherheit gewandelt, seit du selbst Vater zweier Kinder bist?

Beat Kammerlander: Ich erinnere mich an ein Beispiel, als ich als Kind über ein Brückengeländer balanciert bin und meine Mama sich sorgte, dass ich runterfallen könnte. Mein Papa hat damals zu ihr gesagt: `Lass ihn. Er macht es sowieso und es ist besser, wir sind dann dabei.` Als Bergführer kann ich Gefahren in den Bergen relativ gut einschätzen. Wenn ich mit meinen eigenen Kindern unterwegs bin und eine Situation gefährlich ist, gibt's auch klare Worte und daran gibt es dann nichts zu rütteln. Es ist mir aber wichtig, dass sie lernen, selbst Gefahren zu erken-

setzen. Wer an Grenzen geht, dem zeigt das Leben auch Grenzen auf: Unfälle und Abnutzungserscheinungen haben auch bei mir Spuren hinterlassen und fordern, dass ich meine sportlichen Aktivitäten ein Stück weit anpasse. Aber ein Couch-Potato werde ich nie! Wichtig ist es, einerseits den Gedanken an die eigene Sterblichkeit zuzulassen und andererseits das Geschenk des Lebens immer wieder neu anzunehmen.

Was bedeutet Glück für dich?

Beat Kammerlander: Glück ist kein Dauerzustand, sondern eine Momentaufnahme. Wenn ich das Leuchten in den Augen meiner Kinder sehe, dann ist es auch der Moment, der mich glücklich macht. Glück ist für mich auch, leidenschaftlich auf ein Ziel hinzuarbeiten und beispielsweise beim Klettern selbstvergessen und am Limit eine Tour zu durchsteigen. Das ist dann fast ein göttlicher Moment für mich.

Bei all den vielen Erfolgen – gibt es ein spezielles Highlight?

Beat Kammerlander: Eines ist die Erstbegehung der „Unendlichen Geschichte“ im Bereich der Kirchlispitze im oberen zehnten Schwierigkeitsgrad. Diesen Schwierigkeitsgrad gab es bis dahin weltweit noch gar nicht. Damals war ich eigentlich körperlich und mental von einem solchen Erfolg weit entfernt. Nach dem Motto `Du hast keine Chance, aber nutze sie` habe ich ein Dreivierteljahr davor begonnen, meinen Körper speziell auf diese Tour vorzubereiten – mit Abnehmen, damit die relative Kraft die beste wird, mit Ernährung und natürlich mit körperlichem und mentalem Training. Ganz überraschend ist die Tour schon beim siebten Anlauf gelungen. Stolz bin ich auch auf die „Kampfzone“ bei uns im Rätikon, diese Route habe ich 2017 klettern können. Das war ebenfalls ein Langzeitprojekt zu einer Zeit, in der kaum jemand mehr daran geglaubt hat. Am Felsen festzuklammern, auch wenn die Muskeln nicht mehr mitspielen, das macht mentale Stärke aus und diese wird mit zunehmendem Alter sicher immer wichtiger.

„Wie kriege ich einen gnädigen Gott?“

VON ELMAR SIMMA

So fragte Martin Luther. Schon seit der Reformbewegung von Cluny war das die zentrale Sorge der Christen, dass sie im Tode vor Gott bestehen und sicher sein können, dass sie gerettet werden. Die Angst vor der ewigen Verdammung, vor Hölle und Fegefeuer prägten den Glauben der mittelalterlichen Menschen. Sie wollten sicher sein, dass sie in den Himmel kommen.

Deswegen war es Christen wichtig, dass die Sterbenden „versehen“ werden. Dazu gehörte die Beichte, die Wegzehrung, die letzte Ölung und der Sterbeablass. Sicher ist sicher. Und noch immer kann ich erleben, dass ältere Menschen das Bild von einem strafenden Gott in sich tragen und das für sie bedrohlich ist. Wenn das in Gesprächen mit Kranken oder Sterbenden ein Thema ist, kann ich nur versuchen, ihnen von meinem Glauben zu erzählen. Für mich ist das Vertrauen auf Gott die Grundmelodie der biblischen Botschaft. Jesus sprach von einem Vater- (Mutter-) Gott, der mit offenen Armen auf uns wartet.

Ich wurde einmal, als ich zufällig im Hospiz war, gebeten, zu einer Frau zu kommen, deren Partner kurz zuvor gestorben war. Er sei ein wunderbarer, liebevoller Mensch gewesen, allerdings aus der Kirche ausgetreten. Ich sagte ihr, aus der Liebe Gottes kann man nie austreten und herausfallen. Wir beteten miteinander, ich segnete den toten Körper und sagte dabei so ungefähr: „Gott, wir vertrauen, dass du ihm mit offenen Armen entgegenkommst, dass du



seine Tränen abwischen wirst, dass du ihn hineinführst in dein Licht und jetzt für ihn alles gut ist! Dein Erbarmen ist immer größer als alle unsere Mängel. Deine Liebe füllt alle Defizite auf!“

Diese Sicherheit haben wir. Wenn ich nur ein bisschen etwas von Jesus und seiner Botschaft verstanden habe, dann ist es seine Einladung, unbedingt auf Gott zu vertrauen. Das Sicherheitsdenken in der Religion wurzelt immer in einem Gottesbild, das auf Angst aufbaut.

„Ich sagte ihr, aus der Liebe Gottes kann man nie austreten und herausfallen.“

Elmar Simma, Seelsorger

Aber ihm, Jesus, glaube ich, dass Gott uns, nicht klein macht, um selbst groß zu sein, sondern dass er ein Füße waschender Gott ist. Jetzt wissen wir, dass wir bei Gott nie auf „Nummer Sicher“ gehen müssen, weil uns nichts von seiner Liebe trennen kann (Vgl. Hos 11, Röm 8,35-39). Deshalb reden wir von einer Frohbotschaft und nicht von einer Drohbotschaft.

Ich wünsche uns allen ein abgründiges Vertrauen auf Gott. Das ist die beste „Ver-sicher-ung“ unseres Lebens. Wir müssen auch nichts tun, damit Gott uns liebt, sondern weil sein Erbarmen immer größer ist als unsere Mängel, dürfen wir sicher sein, dass er uns immer die Tür offen hält.



Selbstbestimmt die Vorsorge für die Zukunft regeln

Die meisten von uns haben das Bedürfnis selbst zu bestimmen, was mit uns und unserem Vermögen „passiert“, wenn wir selbst nicht mehr dazu in der Lage sind. Dabei geht es um die Frage, wer entscheidet für mich, wenn ich selbst nicht mehr entscheiden kann?

Grundsätzlich können wir selbst bestimmen, wer im Falle des Verlustes der Entscheidungsfähigkeit für uns entscheiden kann. Dafür stehen uns unter anderem die Vorsorgevollmacht und die Patientenverfügung zur Verfügung.

Vorsorgevollmacht

Bei Verlust der Entscheidungsfähigkeit wird grundsätzlich ein*e Erwachsenenvertreter*in bestellt, der*die vom Gericht kontrolliert wird. Dies hat zur Folge, dass Rechtsgeschäfte nur abgeschlossen werden dürfen, wenn diese zum Vorteil des nicht mehr Entscheidungsfähigen sind. Das klingt grundsätzlich nicht schlecht, bedeutet aber zum Beispiel auch, dass der nicht mehr entscheidungsfähige Elternteil nichts mehr, also auch kein Grundstück oder

Wohnung, an seine Kinder oder Enkel schenken kann. Dies gilt auch dann, wenn diese das Grundstück oder die Wohnung dringend brauchen. Wenn man dies vermeiden und in der Familie weiterhin selbst entscheiden will, dann ist die Errichtung einer Vorsorgevollmacht anzuraten. Die Vorsorgevollmacht ist eine Vollmacht, die erst dann wirksam wird, wenn der*die Vollmachtgeber*in nicht mehr selbst entscheidungsfähig ist und dies durch ein ärztliches Gutachten bestätigt wird. Die*der Vollmachtgeber*in kann in dieser Vollmacht selbst bestimmen, wer ab diesem Zeitpunkt für sie oder ihn handeln darf. Durch die Vorsorgevollmacht wird die Bestellung eines Erwachsenenvertreters verhindert und die Bevollmächtigten können uneingeschränkt handeln. Die Vorsorgevollmacht umfasst nicht nur die Befugnis zur Vertretung in vermögensrechtlichen Angelegenheiten, sondern auch in medizinischen Angelegenheiten und bei Fragen eines Pflege- oder Heimaufenthaltes.

Für die Errichtung einer Vorsorgevollmacht müssen bestimmte Formerfordernisse eingehalten werden: Die

Vorsorgevollmacht ist vor einem*einer Notar*in, einer Rechtsanwältin*inem Rechtsanwalt oder einem Erwachsenenschutzverein höchstpersönlich und schriftlich zu errichten. Von der Vorsorgevollmacht ist die Patientenverfügung zu unterscheiden, mit welcher lebenserhaltende Maßnahmen im Falle der dauerhaften Äußerungsunfähigkeit abgelehnt werden.

Patientenverfügung

Die Patientenverfügung ist eine Erklärung, mit der eine medizinische Behandlung abgelehnt wird und die dann wirksam werden soll, wenn im Zeitpunkt der Behandlung keine Entscheidungsfähigkeit mehr gegeben ist.

Eine Patientenverfügung ist insbesondere für die Frage der Einleitung und Aufrechterhaltung von lebensverlängernden Maßnahmen, wenn keine Hoffnung mehr auf die Herstellung eines kommunikativen Lebens besteht, von größter Bedeutung. Hat eine nicht mehr entscheidungsfähige Person keine Patientenverfügung errichtet und ist sie von künstlich lebenserhaltenden Maßnahmen abhängig, so sind diese grundsätzlich einzuleiten und aufrecht zu erhalten.

Voraussetzung für die Errichtung sowohl einer Vorsorgevollmacht als auch einer Patientenverfügung ist, dass man bei der Errichtung noch voll entscheidungsfähig ist. Diese Themen müssen daher rechtzeitig überlegt und umgesetzt werden, bevor es eventuell zu spät ist.



Günter Wurzer
öffentlicher Notar in Dornbirn

„Medien verstärken Grundhaltungen“

VON ELKE KAGER

Medien haben eine zentrale Rolle, ob sich Menschen auch in schwierigen Zeiten sicher fühlen. Der gebürtige Dornbirner Johannes Huber im Gespräch zum Thema „Sicherheit in unsicheren Zeiten“ und welche Rolle hier Medien einnehmen.

Zuerst eine persönliche Frage: Was gibt Ihnen persönlich Sicherheit und Halt?

Johannes Huber: Seit Beginn der Pandemie und des russischen Angriffskrieges auf die Ukraine sowie der damit einhergehenden Teuerung haben sich die Verhältnisse unglaublich verändert. Vermeintliche Sicherheiten gibt es nicht mehr. Wohltuend sind da Gespräche mit Älteren, die oft noch schwierigere Zeiten erlebt haben. Um Ängste zu zügeln, erscheint es mir zudem wichtig zu sein, genau hinzuschauen, was ist und sich nicht in apokalyptischen Vorstellungen zu verlieren. Vieles ist kontrollier- und bewältigbar, ein Stück Schicksal gibt es immer. Das hinzunehmen, ist eine Übung. Wenn man gesund ist, eine Familie hat und arbeiten kann, ist man bei vielem privilegiert. Das darf man nie vergessen.

Welche Verantwortung übernehmen Medien generell, um zu informieren, aber nicht zu verunsichern?

Johannes Huber: Natürlich ist die Verantwortung groß. Auch, weil es gilt, ihnen in Zeiten gerecht zu werden, in denen es für Medien immer schwieriger wird, weiter zu bestehen. Da gibt es selbstverständlich einen Druck, Schlagzeilen zu liefern, die gelesen werden. Persönlich habe ich die Erfahrung gemacht, dass es besser ist, auf Zuspitzungen und dergleichen zu verzichten und nüchtern zu schreiben, was ist. Als selbstständiger

Journalist, der für mehrere Medien arbeitet, habe ich den Eindruck, dass das von diesen geschätzt wird.

Und umgekehrt gefragt: Welche Macht haben Medien?

Johannes Huber: Medien verstärken Grundhaltungen und Emotionen. Sie machen aus keinem Linken einen Rechten und aus keinem Rechten einen Linken, um es pointiert zu formulieren. Das ist aber schon eine enorme Macht: Wenn im politischen Diskurs zum Beispiel Menschenwürde nicht mehr respektiert wird und das von Medien auch so transportiert wird, ist das für einen Teil der Gesellschaft ein Signal, dass man jetzt über bestimmte Menschen sagen kann, was man will. Und zwar öffentlich. Das ist brandgefährlich.

„Da gibt es selbstverständlich einen Druck, Schlagzeilen zu liefern, die gelesen werden.“

Johannes Huber

Angst macht Menschen auch manipulierbar. Wie geht man in der Berichterstattung damit um, dass etwa die Politik sich diese Tatsache zunutze machen will?

Johannes Huber: Politik arbeitet mit einfachen Erzählungen. Etwa jener, dass ein hoher Anteil der Kinder eine nicht-deutsche Umgangssprache habe. Als Journalist kann ich nur darauf hinweisen, dass bei einem Teil dieser Kinder Deutsch die Zweit- oder Drittsprache ist. Dass man, wenn man wirklich an einer Lösung von Integrationsproblemen interessiert ist, das herausarbeiten müsste. Ich kann nur kleine Beiträge leisten. Keine Beiträge

wären aber noch übler.

Die Verantwortung von Medien ist es, unabhängig von Einflüssen von außen über Politik, Gesellschaft, Kultur ... zu berichten. Ist das immer so einfach möglich? Nimmt der Druck von außen zu?

Johannes Huber: Persönlich nehme ich das nur in dieser Hinsicht wahr: Es gibt mehr und mehr größere Probleme und Konflikte. Hier macht man sich automatisch auch Gegner. Das ist andererseits aber nicht nur schlecht: Man muss sich bessere Argumente für das einfallen lassen, was man schreibt. Man könnte sie letztlich brauchen können.

Stichwort Social Media: Hier ist der Sturm aufs Kapitol in Washington ein trauriges Beispiel dafür, wie Medien missbräuchlich eingesetzt werden. Macht Ihnen diese Entwicklung Angst?

Johannes Huber: Angst ist wichtig, darf auf Dauer aber keine Kategorie sein. Sorge wäre treffender. Auch die Demokratie ist nicht mehr sicher. Es ist wichtiger denn je, zu pflegen, was sie ausmacht und auch dafür zu kämpfen.

Dem journalistischen Grundsatz „check – recheck – double check“ steht einem enormen Zeitdruck gegenüber. Wird das immer schwieriger zu handeln?

Johannes Huber: Nicht nur der Zeitdruck macht das schwieriger, es tun auch andere Dinge: Gerade Populismus legt es gezielt darauf an, Behauptungen aufzustellen, die nicht belegbar sind. Oder: Intransparenz steht zu oft der Faktenbeschaffung im Weg.

Nehmen sich Menschen Zeit, um thematisch in die Tiefe zu tauchen



Medienvielfalt: Es gibt erfreulich viele Menschen, die hochwertige Informationen schätzen. Mehr, als man liefern kann.

oder setzen sich schnelle, oberflächliche Information zunehmend durch?

Johannes Huber: Die Gesellschaft ist divers. Es gibt erfreulich viele Menschen, die hochwertige Informationen schätzen. Mehr, als man liefern kann. Es ist eher so, dass Kapazitätsgrenzen schmerzen: Gerne würde ich nicht nur mehr schreiben, sondern vor allem auch in die Tiefe gehen können.

Stichwort Corona: Hier ist sehr augenscheinlich geworden, dass Menschen vorrangig jene Medien lesen, die sie in ihrer Meinung bestärken. War die Medienvielfalt hier ein Nachteil?

Johannes Huber: Die Medienvielfalt ist ein Vorteil! Wie vorhin erwähnt: Medien verstärken Meinungen eher. Das heißt umgekehrt, dass Menschen grundsätzlich eher die Medien rezi-

pieren, die ihren Vorstellungen entsprechen. Es ist ein Irrtum, zu glauben, dass ein mit bester Absicht und gemachtes Einheitsmedium zu einer besseren Gesellschaft führen würde. Dafür müsste man früher ansetzen: In der Erziehung, in der Frühkindpädagogik und in der gesamten Bildung.

Und zum Abschluss ein Blick in die Zukunft: Wo liegen hier die Herausforderungen für die klassisch recherchierte Medienarbeit? Wird diese in Zeiten von künstlicher Intelligenz wichtiger?

Johannes Huber: Ja. Die größte Herausforderung ist, diese Medienarbeit zu finanzieren: Österreich ist ein kleines Land, also ein kleiner Markt. Und staatliche Medienförderung kommt in Form willkürlich vergebener Inserate eher willfährigem Journalismus im Sinne jeweils Mächtigen zugute.



Zur Person:

Johannes Huber, geboren 1972 in Dornbirn. Als Schulsprecher und Schülerzeitungsmacher an der HTL Rankweil (Tiefbau) zu Politik und zum Journalismus gekommen. Studium der Politikwissenschaft, Geschichte und Publizistik in Wien. Als selbstständiger Journalist und Kolumnist tätig für: VN, Salzburger Nachrichten, News, Vienna.at sowie auf einem eigenen Blog (dieSubstanz.at). Lebt mit seiner Familie in Wien.

„Im Gespräch und in der Präsenz bleiben“



Sabine Hartmann, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Feldkirch

„Bei Jugendlichen erlebe ich oft auch eine Art Sinnkrise, ein Hinterfragen ihrer Daseinsberechtigung.“

Sabine Hartmann

VON SIMONE FÜRNSCHUSS-HOFER

Wo vieles im Umbruch ist, wo nicht mehr hält, was bisweilen selbstverständlich war, da sind gerade auch junge Menschen gefordert, sich neu zu orientieren.

Kinder und Jugendliche dabei in ihren Ängsten ernst zu nehmen und sie gleichzeitig in ihrem Vertrauen zu stärken, ist für ihre Weiterentwicklung entscheidend. Sabine Hartmann, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, gewährt uns Einblick in ihren Arbeitsalltag und regt zu Haltungen an, die unsicheren Zeiten standhalten können.

Spüren Sie in Ihrem Arbeitsalltag eine zunehmende Sehnsucht nach mehr Sicherheit oder anders gefragt: Sind Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen heute

ein größeres Thema als noch vor fünf Jahren?

Sabine Hartmann: Die Antwort ist ein klares Ja. Wobei es für Kinder und Jugendliche sehr viel schwerer ist zu definieren, wonach sie sich sehnen. Die häufigste Formulierung von ihnen ist der Wunsch nach Glück, nach Glücklichein. Wenn ich mit ihnen dann genauer betrachte, was sie mit Glück meinen, wird es für sie schon schwieriger. Und auf die Frage, wann sie sich das letzte Mal sicher gefühlt haben, bekomme ich oft nur sehr spärlich Auskunft.

Kinder und Jugendliche tun sich also schwer, Ängste konkret zu benennen?

Sabine Hartmann: Es ist einfacher, wenn es um Spinnen und ähnliches geht. Meistens beschreiben sie eher eine diffuse Angst. Bei genauem Nachfragen formulieren sie dann teilweise Ängste, jemanden zu verlieren, alleine zurückzubleiben und auch die Angst, Dinge falsch zu machen oder von den anderen nicht akzeptiert zu werden. Bei Jugendlichen erlebe ich oft auch eine Art Sinnkrise, ein Hinterfragen ihrer Daseinsberechtigung.

Was kann in diesem Fall das nächste Umfeld tun?

Sabine Hartmann: Einer der wichtigsten Schritte ist sicherlich, im Gespräch und in der Präsenz zu bleiben. Oftmals ist mein Dasein das Einzige, was mir bleibt, um zum Ausdruck zu bringen, es „mit dir auszuhalten“. Sowohl bei Kindern als auch bei Jugendlichen ist es wichtig, die eigenen Ängste nicht zu unterdrücken, sondern diese offen auszusprechen. Bis hin zum offenen Weinen, da Kinder intuitiv schlimme Zeiten bei Eltern miterleben und diese durch das Weinen besser einordnen können. Und das Weinen aus Sorge



und Angst so auch vom befreienden Weinen zu unterscheiden lernen.

Das setzt allerdings voraus, dass die Erwachsenen ihre eigenen Befindlichkeiten gut wahrnehmen können.

Sabine Hartmann: Das stimmt. Und dass sie auch den Mut haben, Gefühle zu benennen. Somit leben sie jungen Menschen eine wichtige Fähigkeit vor und es entsteht ein unheimlich wertvolles Lernfeld.

Was gilt es als Eltern oder Angehörige dringend zu vermeiden?

Sabine Hartmann: Zu schweigen und die Augen zu verschließen. Wenn vom Umfeld nicht ausreichend Sicherheit geboten werden kann, ist der nächste und vermutlich auch der mutigste Schritt zu sagen, wir brauchen jetzt professionelle Hilfe.

Welche anderen Symptome oder Störungen können sich zeigen, wenn ein Mensch von starken Gefühlen der Unsicherheit geplagt wird?

Sabine Hartmann: Anstatt den Worten „Symptome“ oder „Störungen“ würde ich den Begriff „Ausdrucksweisen“ bevorzugen, weil dieser den Men-



Sabine Hartmann: „Letztlich geht es um das Vertrauen in mich und meine eigenen Fähigkeiten.“

schen ein Stück weit mehr die Möglichkeit zu Eigenbewältigung zugesteht. Zur Frage: Ich nehme auch sehr viel Wut wahr, die durchaus ebenso ein Ausdruck von Angst sein kann. In ihr stecken außerdem Zorn und Ärger. Und ich nehme mehr Grübeln wahr, das sich bis in die Nacht hineinziehen und sich zu Schlafstörungen ausweiten kann. Leider Gottes bis hin zu Suizidgedanken und Kurzschluss-handlungen, von Suizidversuchen bis zum Suizid.

„Carpe diem – Nutze den Tag, ist ein Satz, der mich seit meinem Studium begleitet.“

Sabine Hartmann

Welche Haltungen und Gedanken können uns ganz generell helfen, Unsicherheit auszuhalten und das Gefühl von Sicherheit zu nähren?

Sabine Hartmann: „Carpe diem“, „Nutze den Tag“, ist ein Satz, der mich seit meinem Studium begleitet. Mir bleibt ohnehin nur das Hier und Jetzt. Gestern ist gestern und das Morgen ist noch nicht geschrieben.

„So wie es ist, ist es“ ist genauso eine Aussage, die mir persönlich Kraft gibt, Dinge auszuhalten, daran zu wachsen und emotionale Stärke zu gewinnen. Denn sie lässt mich die Dinge frei von Bewertungen betrachten. Dazu passt auch die Haltung „Niemand ist mein Feind“. Ich muss nicht jeden als Freund betrachten, aber den anderen zumindest nicht als Feind zu sehen, versetzt mich in eine Position der Sicherheit. Sicherheit wird genährt, wo ich vom Misstrauen ins Vertrauen komme, was ebenfalls Mut voraussetzt. Letztlich geht es um das Vertrauen in mich und meine eigenen Fähigkeiten.

Was können wir als Gesellschaft dazu beitragen, dass junge Menschen die Welt nicht ausschließlich bedrohlich wahrnehmen, sondern trotz allem auch Zuversicht entwickeln?

Sabine Hartmann: Indem wir Entsprechendes vorleben. Wenn ich mit Zuversicht durch mein eigenes Leben gehe, bin ich prinzipiell „lebensbejahend“, dazu gehört auch die Hoffnung.

Buchtipps von Verena Brunner-Loss

www.brunnerbuch.at



Europäische Werte

von Wilhelm Sandrisser - Stefan Karner (Hg.)

2023 Leykam
500 Seiten
978-3-7011-0477-2
€ 40.-



Die gemeinsamen Werte, die unseren demokratischen und gesellschaftlichen Modellen zugrunde liegen, sind das Fundament für Freiheit, Sicherheit und Wohlstand in Europa. Im Sammelband beleuchten renommierte europäische Expertinnen und Experten Vorschläge für ein friedliches, respektvolles Zusammenleben in Freiheit und Sicherheit und das Gelingen von Integration.

Gewinne dein Urvertrauen zurück

von Charlotte Mitsch

2023 Goldegg
241 Seiten
978-3-99060-326-0
€ 24.-



Existenzielle Bedrohung, Isolation und gesellschaftliche Spaltung erschüttern das sichere innere Fundament, auf dem wir wurzeln. Krisen, innere Unsicherheit und Ängste sind die Folgen. Einfühlsam nimmt sich die Autorin der Probleme, Sorgen und Gefühle der Menschen an, deckt Lebensfallen auf und zeigt, wie wichtig ein Zugehörigkeitsgefühl ist. So gewinnen wir neue Stärke, Lebensenergie, innere Stabilität und das Vertrauen in uns selbst zurück.

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

Das Ringen um einen Platz im Leben

VON KATHRIN GALEHR-NADLER

Was gibt Menschen Sicherheit, deren Leben im dauernden Krisenmodus ist? Peter Wieser kennt viele solcher Lebensgeschichten, arbeitet er doch seit vielen Jahren in der Suchthilfe und ist Leiter des Caritas Cafés in Feldkirch. Das Café ist dabei vor allem eines: ein Willkommensort für alle – auch und vor allem für Menschen am Rand der Gesellschaft.

Die persönlichen Geschichten der Klient*innen des Caritas Cafés sind sehr komplex. Sie erzählen von ungleichen Chancen, von familiären Belastungen, von körperlichen und psychischen Einschränkungen, von persönlichen Entscheidungen und auch von Schicksalsschlägen. „Niemand wählt seine*ihre Geschichte am Rand der Gesellschaft aus freien Stücken“, weiß Peter Wieser, langjähriger Stellenleiter des Caritas Cafés in Feldkirch. „Das Leben im dauernden Krisenmodus ist für viele Besucher*innen tägliche Realität“, führt er aus. „Unsicherheiten zeigen sich auf allen Ebenen ihres Lebens: Wo habe ich heute Nacht einen Schlafplatz? Bekomme ich medizinische Hilfe, wenn ich krank bin und dem Arzt*der Ärztin mitteile, dass ich drogenabhängig bin oder dass ich keine Krankenversicherung habe? Wer hält zu mir und wer interessiert sich für mein Leben? Wem kann ich vertrauen?“

Leben an den Rändern

In Gesprächen mit den Café-Besucher*innen spürt und hört er, wie sehr sie um ihren Platz in der Welt und



Peter Wieser (links) und das Team des Caritas Cafés

„Das Verbindende der unterschiedlichen Besucher*innengruppen ist ein Leben an den Rändern der Gesellschaft.“

Peter Wieser

der Gesellschaft ringen und gleichzeitig auf der Suche nach sich selbst sind. „Aber nicht nur das Leben auf der Straße, Abhängigkeiten, Entzugserscheinungen, Erkrankungen und Armut machen ihnen zu schaffen, sondern vor allem auch die Ablehnung und das Unverständnis vieler Mitmenschen. Das macht krank und vor allem einsam“, hält er fest. „Das Verbindende der unterschiedlichen Besucher*innengruppen ist ein Leben an den Rändern der Gesellschaft, ein Leben, das von Mangel an Liebe, Vertrauen, Anerkennung, Dazugehörigkeit geprägt ist.“ Hier setzt das Caritas Café an, Peter Wieser und das Team versuchen, den Menschen einen Ort zu bieten, an dem sie willkommen sind und Wertschätzung erfahren. „Im Café finden sie einen Schutzraum vor den Belastungen des Lebens auf der Straße und vor gesellschaftlicher Bewertung, Verdrängung und Ausgrenzung.“ Was zu dieser Haltung beiträgt, ist auch, dass Alkohol- und Drogenprobleme als

gesundheitliche Probleme und nicht als Charakter- oder Willensschwäche einer Person gesehen werden.

Brückenbauer für mehr Verständnis

„Sicherheit versuchen wir auch durch unsere Lobbyfunktion für Menschen an den Rändern der Gesellschaft zu geben“, so der engagierte Sozialarbeiter. „Durch unsere Arbeit kennen wir ihre Bedürfnisse und Nöte, diese wollen wir aufzeigen, immer mit dem Ziel, als Brückenbauer*innen mehr Verständnis und Toleranz zu erreichen.“ Trotzdem sind die Reaktionen, die die Klient*innen des Cafés auslösen, ganz unterschiedlich. „Für die einen sind diese Menschen unsichtbar und werden übersehen, bei anderen lösen sie ein Gefühl von Mitleid und Unsicherheit aus. Für andere wiederum dienen sie als Sündenböcke oder sogar Feindbilder für Verschlechterungen in ihrem eigenen Leben“, so Peter Wieser. „Häufig werden diese Menschen als gefährlich wahrgenommen, doch gerade sie sind umgekehrt oftmals Ziel von Übergriffen und Gewalt.“

Zur Person:

Peter Wieser
Aufgewachsen und wohnhaft in Frastanz, Studium der Rechtswissenschaften; Alter: 55, Familie: verheiratet, zwei Kinder
Hobbys: Lesen, Fußball, Natur

Bis zuletzt ein Zuhause fürs Leben



Foto: Franc

VON KATHRIN GALEHR-NADLER

2018 wurde mit der Errichtung des ersten stationären Hospizes in Vorarlberg ein Meilenstein für die Hospizbewegung gesetzt. Dieser Tage feierte nun das „Hospiz am See“ in Bregenz mit zahlreichen Weggefährt*innen und Unterstützer*innen sein fünfjähriges Jubiläum.

Seit fünf Jahren finden schwerkranke Menschen im „Hospiz am See“ ein schönes letztes Zuhause. Es ist ein Ort, an dem ganz viel gelebt wird, auch wenn die Zeit begrenzt ist.

Das Hospiz, das sich in der Trägerschaft der Caritas Vorarlberg befindet, beherbergt in den letzten fünf Jahren 586 Gäste, so werden die Patient*innen genannt. 53 Prozent davon waren Frauen, das Alter der Gäste lag zwischen 31 und 102 Jahren. Durchschnittlich betrug die Aufenthaltsdauer je nach Jahr zwischen 24 und 30 Tagen.

Wagnis, das sich lohnte

Im Anschluss an einen Dankgottesdienst, der von Bischof Benno Elbs und Abt Vinzenz Wohlwend zelebriert,

von Caritasseelsorger Wilfried Blum und Hospiz-Pionier Elmar Simma konzeliert wurde, lud Hausherr Karl Bitschnau, Leiter von Hospiz Vorarlberg, zu einer kleinen Jubiläumsfeier ein. „Ein neues Projekt wie das Hospiz ist auch immer ein Wagnis, es hat sich aber gelohnt, dafür so hartnäckig zu kämpfen. Davon erzählen auch die zahlreichen Rückmeldungen von Gästen, aber auch Angehörigen, die wir bekommen.“

Die Installation „Letzte Wünsche – Leben bis zuletzt“, die maßgeblich die Handschrift von Susanne Hartmann-Fussenegger, Palliativärztin im Hospiz, und Simon Bleil trägt, ist im Park zu sehen.

oben v.l.: Maria Claeßens, Angelika Müller, Rita A. Sutterlüty; **unten:** Installation „Letzte Wünsche“; **unten links:** Simon Bleil, Susanne Hartmann-Fussenegger, Karl Bitschnau



links: Dankgottesdienst
unten: Blick von oben auf den Park mit den Gästen



Info

Hospiz am See
Mehrerauerstr. 72, Bregenz
T 05522 200 1100; hospiz@caritas.at

unten: Mitarbeiter*innen des „Hospiz am See“



Bildungshaus Batschuns

Ort der Begegnung

Eine Kiste voller Erinnerungen | Kreative Biografiearbeit

Do 29. Juni 10.00 h – Fr 30. Juni 12.30 h
Karin Wimmer-Billeter, Dipl. Sozialpädagogin (FH) | D

Zeit für Körper, Geist und Seele | Strömen Seminar

Sa 1. Juli 9.00 – 17.00 h
Daniela Niedermayr-Mathies, JIN SHIN JYUTSU® -
Praktikerin, Göfis



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

7. Sept. / 5. Okt. / 16. Nov. jeweils 14.00 – 16.00 h

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 Schnegg, 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

Wir reden mit Ihnen.
Telefonseelsorge Vorarlberg
Telefon 142
www.142online.at

Neu im Team von Hospiz



Sabine Mangeng

Koordinatorin im HOKI und in der Palliativkindersozialarbeit

Schon als kleines Mädchen war ich durch eine schwere Krankheit meines Vaters mit dem Thema Tod konfrontiert. Trotz dieser schweren Diagnose durfte er noch viele Jahre mit uns erleben – und „leben bis zuletzt“ – ein für mich sehr wichtiger Leitsatz in der Hospiz.

Ich erlebte in meiner Familie einen offenen und ehrlichen Umgang mit den Themen schwere Erkrankung, Sterben und Tod, das hat mich für mein ganzes Leben geprägt.

Seit Februar 2023 bin ich nun als Koordinatorin im HOKI und in der Palliativkindersozialarbeit tätig. Davor war ich als Sozialarbeiterin sowohl in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen als auch in der Erwachsenenbildung beschäftigt. Bereits als junge Krankenpflegerin im Pflegeheim vor mehr als 20 Jahren merkte ich, wie wertvoll und bereichernd die Arbeit von Hospiz ist. Daher war es für mich eines Tages logisch, auch beruflich in der Hospizarbeit Fuß zu fassen. Es war eine wirkliche Herzensentscheidung für mich. Neu ist mir die Materie nicht, ich habe mich bereits als ehrenamtliche Hospizbegleiterin für Erwachsene im Team Feldkirch engagiert.

Ich schätze den wohlwollenden Umgang in der Zusammenarbeit im Team von Hospiz Vorarlberg sehr. Voller Freude, Enthusiasmus und Engagement möchte ich dazu beitragen, Familien, Kindern und Jugendlichen in einer herausfordernden Zeit ein kleines Stück auf dem Lebensweg zu begleiten und zur Seite zu stehen.



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 Sennenmann, sondern fast immer nur als lieber Begleiter, der dann tätig wird wenn's Zeit ist. Davor wird noch etwas gedudelt (gejedelt), gesungen und getrunken.

Im Wienerlied gibt es ein „Leben bis zuletzt“ – und das ist doch auch der Hospizgedanke. Für die Mitglieder des Förderkreises von Hospiz Vorarlberg ein guter Grund, Wienerlieder in bester Form auch bei uns zu hören. Sie haben deshalb Sängerinnen und Sänger, sowie eine Schrammelpartie aus Perchtoldsdorf eingeladen, in Lustenau aufzutreten.

**15. Juli um 19 Uhr, Eintritt: € 30 im Freudenhaus in Lustenau
Karten: shop.eventjet.at/caravan**



Das eigene Glück teilen. Immer wieder darf sich Hospiz Vorarlberg über Spenden von Menschen, die Geburtstage, Jubiläen und andere Feiern zum Anlass nehmen, freuen. So hat beispielsweise Nadin Nesler aus Bürserberg an Stelle von Geburtstagsgeschenken Geld für die Hospizarbeit gesammelt und konnte 1.305 Euro an Angelika Müller vom „Hospiz am See“ übergeben. Herzlichen Dank!

Impressum

Kostenlose Zeitschrift von Hospiz Vorarlberg, hospiz@caritas.at; www.hospiz-vorarlberg.at
Redaktionsteam: Kathrin Galehr-Nadler, Elke Kager, Karl W. Bitschnau, Elmar Simma, Heidi Dolensky, Simone Fürnchuss-Hofer; Gestaltung: Heidi Dolensky
Fotos: Caritas, unsplash.com, privat, shutterstock.com, freepik
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. 2/2023, Erscheinungsort: Verlagspostamt Feldkirch, Juni 2023
Österreichische Post AG/ SM 03Z035126 N