

# WEGBEGLEITER

Ausgabe 1 / 2022

## ÜBER DEN TOD REDEN



# Inhaltsverzeichnis

Der Tod ist gewiss, die Stunde nicht.....	3
Juwelen sammeln .....	4
Hallo? Ist jemand zu Hause? .....	6
Miteinander im Gespräch sein.....	7
Ein Haus für Sterbende.....	8
Sterben.....	9
Mama stirbt .....	10
Wenn das Leben bedroht ist .....	11
Gespräche Trauernder in Gruppen .....	12
An Krebs erkrankt.....	13
Buchtipps .....	14
Termine .....	15
Impressum .....	15
Reden über den Tod   Einladung .....	16

**JA, ich möchte Neues erfahren!**  
Diesen Hinweis finden Sie auf unserer  
Internetseite. Auf der „Willkommen“-Seite.  
Hier können Sie sich zu unserem Newsletter  
anmelden. Erzählen Sie auch gerne Familie,  
Freunden, Bekannten und Kollegen von uns.

## Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung!

**S**tellen Sie sich vor, der Tod steht mit schwarzem Kapuzenmantel bekleidet und mit einer Sense in der Hand vor einer Wohnungstür und klingelt. Das herbeigeeilte Ehepaar öffnet die Tür einen Spalt breit und sagt wie aus einem Munde: „Nein danke, wir sterben nicht!“

Eine Karikatur, über die wir schmunzeln? Sicherlich, aber wie in jeder Karikatur steckt auch in dieser ein Körnchen Wahrheit. Sie macht eine menschliche Schwäche deutlich, nämlich dass wir alle Gedanken an den Tod möglichst weit von uns wegschieben und so leben, als ob das Ende unseres Lebens noch unendlich weit entfernt sei. Deshalb haben wir im Öffentlichkeitsausschuss diesmal ganz bewusst entschieden, dass dieser Wegbegleiter das Reden über den Tod zum Thema haben soll.

Eine alte Dame, die ich neulich besuchte, erklärte mir: „Ich weiß, dass ich bald sterben muss, weil mein Krebs nicht mehr heilbar ist. Anfangs war das ein ziemlicher Schock, aber mit dem Tod vor Augen änderte sich mein Lebensgefühl. Plötzlich war es für mich gar nicht mehr selbstverständlich, dass die Sonne wieder aufging und ein neuer Tag begann, dass die Vögel sangen, die Eichhörnchen an dem Baum vor meinem Fenster munter herumturtelten und der Flieder so herrlich duftete. Ich nahm die Natur viel deutlicher wahr, und war dankbar für jeden neuen Tag, denn mir war bewusst geworden, dass die Anzahl der Tage, die ich noch auf dieser Welt bin, begrenzt ist. Alles ist auf einmal viel intensiver, weil es vielleicht das letzte Mal ist, dass ich das erlebe“, erklärte sie und setzte gleich hinzu: „Ich bin dankbar für jeden neuen Tag und will ihn sinnvoll gestalten, weil ich vielleicht nicht mehr viel Zeit habe“. Mich ermutigt diese Erfahrung auch über das Ende meines Lebens nachzudenken und immer wieder mit anderen über den Tod ins Gespräch zu kommen.

Ihnen allen wünsche ich eine schöne und Corona-freie Sommerzeit mit vielen schönen Begegnungen und dann und wann ein Gespräch über den Tod.

Ganz herzliche Grüße und viele gute Wünsche

Heinke Geiter

# Der Tod ist gewiss, die Stunde nicht

## Wie können wir einen Weg zum Reden über Sterben und Tod finden

**I**nfektionen, Hunger, und Krieg waren bis in das letzte Jahrhundert hinein die häufigsten Todesursachen. Sterben und Tod waren Teil der Gesellschaft. Es gab Rituale für den Umgang mit dem Tod, für den Umgang mit Sterbenden, für die Beerdigung und für die Trauer. Dies alles hat sich in den letzten 100 Jahren geändert. Sterben und Tod wurden an den Rand gedrängt, am besten ist, man redet darüber nicht mehr.

Es ist eine Tatsache, dass sich die meisten Menschen heutzutage einen schnellen Tod, ein schnelles Sterben wünschen, am besten aus dem prallen Leben heraus sofort und ohne Vorzeichen. Die Wirklichkeit sieht anders aus, nur 5 % aller Todesfälle sind wirklich überraschend, 95 % aller Menschen durchleben (!) einen Sterbeprozess. Aber niemand hat sich mit „so etwas“ auseinandergesetzt.

Zwar sehen wir uns heute regelmäßig den sonntäglichen Tatort an, in dem mehr oder weniger viele Menschen vom Leben zum Tode befördert werden, inzwischen haben die „tödlichen“ Krimis auch das Vorabendprogramm erreicht. Von daher müsste sich doch eigentlich eine Diskussion entwickeln. Leider führen diese Darstellungen nur zum Konsumieren, nicht aber zum Reflektieren.

Das heißt es muss sich wieder eine aktive Kultur entwickeln über das Tabuthema Sterben und Tod zu sprechen und zwar am besten frühzeitig. Nicht nur im Rahmen von Patientenverfügung sollte das Thema aufgegriffen werden, denn auch deren Bearbeitung wird auf den älteren Teil der Bevölkerung abgeschoben.

Ermutigend ist aber, dass im Gegensatz zu früheren Jahren jetzt auch jüngere Leute immer wieder in Vorträge über Patientenverfügungen kommen. Offensichtlich findet hier ein Umdenken, zumindest bei einigen jüngeren Leuten statt. Auch das Thema Organspende ist in diesem Zusammenhang ein wichtiges Anliegen. Die Patientenverfügung ist damit ein Baustein, um mit der Auseinandersetzung mit Sterben und Tod zu beginnen.

Daneben gibt es aber weitere Möglichkeiten an das Thema heranzutreten. Wandern und Spaziergänge haben gerade durch die Coronakrise eine Renaissance erfahren. Warum nicht einmal in einem Friedwald oder über einen Friedhof spazieren gehen. Viele Friedhöfe haben heute einen parkähnlichen Charakter, es lassen sich dabei sicherlich Gespräche über die eigene Vergänglichkeit anknüpfen.

Auch Kultur und Kunst geben Möglichkeiten dazu. Zu allen Zeiten haben sich Künstler mit dem Thema auseinandergesetzt. Sei es in der Malerei, der bildenden Kunst, sei es in der Literatur. Als Beispiel mögen dafür die Totentänze dienen,

die sowohl in der Malerei (Baseler Totentanz), wie auch in der Literatur (Goethe, Strindberg), wie auch in der Musik (Mahler) thematisiert werden. Auch hieraus können Gespräche entstehen. Nicht nur sehen und hören auch reflektieren kann hier möglich werden.

Gerade für die Jüngeren werden durch die „neuen“ Medien auch andere Möglichkeiten einer Diskussionseröffnung interessant. Inzwischen gibt es viele Podcasts mit sehr hoher Qualität, die sich mit dem Thema Sterben und Tod oder die sich mit palliativer Behandlung auseinandersetzen und die so einen Einstieg in das Thema bieten können. Sowohl in den Streamingdiensten wie Spotify wie auch bei öffentlich-rechtlichen Anstalten (HR Podcasts) lassen sich Angebote finden. Ein weiteres Format welches gerade jüngere Leute anspricht, sind die sogenannten Death-Cafés. Hier treffen sich Interessierte persönlich, wie bei einem Stammtisch, oder online, und tauschen sich über Themen zu Sterben und Tod aus. Genaueres, in hervorragender Qualität, findet sich in Beiträgen in den Streamingdiensten und bei den öffentlich-rechtlichen Anbietern. Gerade hier lassen sich über viele Monate hinweg sehr gut ausgearbeitete Inhalte aufrufen und damit eine Diskussion in Gang bringen.

Nicht zuletzt gelangen derzeit täglich Bilder eines grausamen Krieges in unsere Wohnungen. Man sieht wie schnell man unvorbereitet mit dem Sterben konfrontiert werden kann. Auch das sollte uns nachdenklich machen.

Wir müssen wieder lernen, dass Sterben und Tod ein unvermeidlicher Teil unseres Lebens ist. Auch Sterben ist (noch) leben. Je mehr wir uns damit beschäftigen, je mehr wir darüber reden, umso sinnvoller und leichter werden wir damit umgehen. Wegschieben ist keine Lösung, denn sicher ist: Mors certa, hora incerta (Der Tod ist gewiss, die Stunde nicht).

*Dr. Thomas Umscheid, Mitglied des Vorstands*





# Juwelen sammeln

## Begegnung mit einem alten Freund

**B**evor ich zu meiner ersten Begleitung in ein Hospiz ging, habe ich mir tausend Gedanken darüber gemacht, wie man wohl ein Gespräch mit einem Gast anfangen könnte.

„Hallo, wie geht es ihnen?“

„Schlecht, ich sterbe“ ist wohl der Start für ein Gespräch, den sich keiner in dieser Situation vorstellt und auch erhofft.

In der Ausbildung haben wir diese Situation öfter erprobt, doch würde das ausreichen? Würde ich mich an alles erinnern können? Mich an alle Empfehlungen halten? Würde ich angenommen werden und den anderen annehmen können? Mit diesen und vielen weiteren Fragen im Kopf stand ich dann vor der Zimmertüre eines Hospizgastes.

Das Verblüffende war, dass ich den Menschen hinter dieser Türe bereits seit meiner Kindheit kannte. Wir wuchsen gemeinsam auf, waren jahrelang in einer gemeinsamen Clique, bis sich unsere Wege in der Jugendzeit trennten. Der Zufall wollte es, dass wir beide uns also zu genau dieser Zeit in diesem Hospiz begegneten. Der eine, um zu sterben, und ich, um ihn noch ein Stück zu begleiten.

Wie würde er reagieren, wenn er mich hier sah? War mein Besuch zu aufdringlich? Vielleicht wollte er gar keinen Besuch und schon gar nicht von jemandem, den er von früher kannte? Was würde seine Familie zu meinem Besuch sagen? Über was sollte ich reden?

Zögerlich und nervös betrat ich das Zimmer und war unsagbar erleichtert, als ich eintreten und mich setzen sollte. Wir waren uns sehr schnell einig, dass es für uns beide schöner gewesen wäre, wenn wir uns wo anders wiedergetroffen hätten. Dem weiteren Verlauf des Gesprächs, lag eine schonungslose Wahrheit zu Grunde, welche im Raum greifbar war und die ich versuchte, als gegeben anzunehmen. All meine vorangegangenen Fragen lösten sich in Luft auf. Es war nicht wichtig, dass wir in den letzten Jahren keinen Kontakt hatten, es war in diesem Moment nur wichtig zu hören, wie stolz er auf seinen Sohn und seine Frau war und auch, wie traurig er war, dass er die beiden nicht mehr länger an seiner Seite haben konnte und sie zurücklassen muss. Es war wichtig zu sehen und zu hören, wie groß sein Leiden war und wie tapfer er all dies annahm und aushielt. Es interessierte ihn, wie ich zu meiner Arbeit im Hospiz gekommen bin, welchen Lebensweg ich eingeschlagen habe und nach über eineinhalb Stunden verabschiedeten wir uns, wie früher. Wir verabredeten uns erneut für die kommende Woche, auf eine Tasse Kaffee und ich konnte spüren, wie wichtig es für uns beide gewesen ist, dass ich den Mut aufgebracht habe, an diese Zimmertüre zu klopfen. Und obwohl wir beide so positiv auf unser nächstes Treffen schauten, schwang die Möglichkeit mit, dass es vielleicht gar nicht mehr zu diesem Gespräch würde kommen können.

So war es dann auch. Dem Gast ging es in der folgenden Woche erheblich schlechter und ich verabschiedete mich von ihm an seinem Bett im Stillen und empfand eine tiefe Dankbarkeit für das letzte offene Gespräch mit ihm, in dem wir natürlich nur über wenige Dinge sprachen, aber bei unserer Verabschiedung einfach alles gesagt war.

*Tatjana Lieberknecht, Hospizbegleiterin*

## Ich wurde reich beschenkt

**I**n einer anderen Begleitung besuchte ich die Ehefrau eines älteren Ehepaares in ihrem Zuhause. Auch der Ehemann war schwer erkrankt. Die beiden waren über 60 Jahre verheiratet, hatten eine Familie mit Kind und Enkelkindern und konnten auf bewegende Lebensjahre zurückschauen, sowie enorm viel Lebenserfahrung. Erneut stellte ich mir die Frage vor meinem Besuch, wie gehe ich in diese Begleitung und was wird von mir erwartet? An meinem ersten Besuchstag war ich sehr überrascht, denn erwartet wurde ich in der Tat. Bereits an der Haustüre wurde ich mit einem freundlichen Lächeln empfangen, hereingebeten und wie ein Gast begrüßt. Wir lernten uns erst einmal kennen und die beiden erzählten mir, wie selbstverständlich, dass sie beide nicht wissen, wie lange sie noch leben werden. Zuerst war ich von dieser Offenheit wieder etwas überrascht, jedoch im Nachgang unendlich dankbar. Es war spürbar, dass der Tod hier Raum hatte und das, nicht nur, wenn man ihn beim Namen nannte. Es wurde offen über das Sterben gesprochen und die beiden erzählten mir, dass sie diese schreckliche Situation für sich angenommen und akzeptiert haben, was es auch für mich deutlich einfacher machte. Sie erzählten gemeinsam unentwegt von ihren Enkelkindern, verschiedenen Reisen und darüber, dass sie sehr froh sind, dass sie das alles erleben durften. „Wir nehmen jeden Tag ein bisschen mehr Abschied, auch ohne, dass wir ständig darüber sprechen“, sagten mir die beiden bei meinem zweiten Besuch. „Und wir freuen uns, wenn Sie wiederkommen und sich mit uns über all das unterhalten“.

Auch in dieser Begleitung wurde ich angenommen und konnte annehmen. Ich konnte die beiden so sein lassen, wie sie waren, ich durfte nachfragen und mir erzählen und erklären lassen, ich durfte mit ihnen

gemeinsam lachen und auch Taschentücher zum Tränen trocknen reichen.

Jede Begleitung und jeder Besuch bei einem sterbenden Menschen ist anders. Was nehme ich mit in diese Begegnung, wenn ich auf keine Erfahrungen in solchen Situationen zurückgreifen kann?

Etwas Mut, einem Menschen in einer solchen Situation bewusst begegnen zu wollen. Man sollte versuchen, keine Erwartungen an den Verlauf eines solchen Gesprächs zu haben und es schadet nicht, etwas Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu setzen, sich selbst mit seinen Wünschen und Ansichten zurückzunehmen und keine wohlwollenden Ratschläge zu erteilen.

Ohne großes Aufhebens durfte ich meinen Erfahrungsschatz als Hospizbegleiterin, durch die offene Art meiner zu Begleitenden, erweitern und werde all diese „Juwelen der Erfahrung“ in eine Schatzkiste legen und gut aufbewahren.

*Tatjana Lieberknecht, Hospizbegleiterin*



# Hallo? Ist jemand zu Hause?

## Achtsam mit sich selbst umgehen

Manchmal geschieht es, dass ich tief Luft hole, mich umschaue und spüre: Jetzt, in diesem Moment, bin ich ganz bei mir zu Hause, bin ich eingetreten in den inneren Raum und ich fühle, was ich fühle und ich sehe, was ich sehe. Meine Gedanken sind zur Ruhe gekommen und es ist still in mir. Mein Verstand hat aufgehört zu planen, zu organisieren, sich Sorgen zu machen, in die Zukunft zu

„MANCHE MENSCHEN SPÜREN DEN REGEN, ANDERE WERDEN NUR NASS.“

Bob Marley

schweifen oder sich an Vergangenes zu erinnern. Und in diesem Moment kann es mir bewusst werden, dass es IMMER nur diesen einen jeweiligen Moment gibt. Und das alles, was der Verstand plant, organisiert, erinnert und wohin er auch abschweift, im jetzigen Moment geschieht. Dann bin ich durch die „Tür“ getreten, die das, was außerhalb von

mir ist mit dem verbindet, was innerhalb von mir ist. Der Schlüssel dafür ist die Aufmerksamkeit. Bin ich aufmerksam so nehme ich wahr, was jetzt gerade passiert: ich sehe, höre, schmecke und fühle – ganz ohne Ablenkung. Das ist der Zauber des „zum ersten Mal“. Tue ich etwas mir bisher vollkommen Unbekanntes zum ersten Mal, so bin ich ganz dabei und nehme jede Einzelheit wahr: Das erste Mal Auto fahren, das erste Mal in ein Flugzeug steigen, das erste Mal einen unbekanntem Ort betreten.

Bei mir zu sein, den jeweiligen Moment wahrzunehmen, schärft die Sinne und entschärft die Hektik des Alltags. Der Geist und der Körper entspannen sich. Ich spüre die Sonnenwärme auf meiner Haut, höre Vögel zwitschern und betrachte den blühenden Weißdorn.

Begleitet uns Achtsamkeit auf unserer Reise durchs Leben, so führt dies zu größerer Gesundheit und zu geistiger Klarheit. Wir können wachsen, uns verändern und zur Fülle des Lebens erwachen.

Heidi Göbel, Mitglied des Vorstands



# Miteinander im Gespräch sein

## Keine Angst, über den nahenden Tod zu reden!

Bei meinem Erstbesuch im Pflegeheim fand ich Frau Wittek, eine ältere Dame von 88 Jahren, apathisch wirkend vor, mit starrem Blick, traurigem Gesicht. Sie schien mich kaum wahrzunehmen, und ich bekam den Eindruck, sie mochte gar keinen Besuch.

Nachdem ich mich vorgestellt und sie gefragt hatte, ob ihr mein Besuch denn recht wäre, zögerte sie zunächst mit der Antwort. Dann allerdings nickte sie kaum merklich und drehte den Kopf in meine Richtung. Ich schilderte ihr meinen Eindruck von Traurigkeit und fragte, wie sie sich aktuell fühlte. Zögerlich begann sie, von ihrer Situation zu erzählen. „Wissen Sie, eigentlich hatte ich zu meiner Tochter und auch zum Sohn immer ein gutes Verhältnis. Wir waren im Erwachsenenalter immer wie gute Freunde miteinander, hatten keine Geheimnisse voreinander und konnten alles offen miteinander besprechen. Auch jetzt kommen die beiden mich oft besuchen, aber irgendetwas ist anders geworden, etwas steht zwischen uns, es kommt keine Zwanglosigkeit mehr auf, und das bedrückt mich.“ Nach einer kleinen Pause fuhr sie fort: „Es ist doch so, dass ich bald sterben werde, das weiß ich und merke es auch. Irgendwie habe ich das Bedürfnis über viele Dinge noch zu reden, mich bei den Kindern zu bedanken, und mich richtig zu verabschieden. Aber ich habe bei diesen Gedanken immer eine Sperre und will sie doch nicht jetzt schon mit meinem Tod belasten. Was meinen Sie?“

Wir haben dann darüber gesprochen, wie es den Kindern wohl geht, ob sie evtl. die gleichen Gedanken haben und umgekehrt die Mutter nicht belasten wollen durch die Erwähnung des nahenden Todes. „Meinen Sie, die Kinder wissen auch, dass ich bald sterben werde? Sie tun doch immer so alltäglich, als wäre nichts Besonderes, wenn auch etwas gezwungen?“ „Ja“, antwortete ich, „das vermute ich, und weiterhin denke ich, dass daher diese unnatürliche Stimmung zwischen Ihnen entstanden ist. Könnten Sie sich denn vorstellen, die Kinder direkt darauf anzusprechen?“

Frau Wittek zögerte noch eine Weile, entschloss sich aber dann,

es zu versuchen. Für den Fall, dass ich Hilfestellung geben könnte, hatte ich ihr meine Bereitschaft dazu signalisiert.

Am nächsten Tag rief mich die Tochter an und fragte nach meinem Eindruck vom Zustand ihrer Mutter. „Wissen Sie, ich muss immer aufpassen, dass ich mich nicht verrate. Ich weiß natürlich dass sie bald sterben wird, aber ich möchte ihr keine Angst damit machen und weiche deshalb diesem Thema immer aus. Darunter leidet aber unser früher immer durch Offenheit geprägtes Verhältnis, und das tut mir weh.“ In einem langen Gespräch konnte ich die Tochter davon überzeugen, dass Offenheit auch jetzt – und gerade jetzt – wichtig ist. Auch ihr empfahl ich, die Mutter direkt darauf anzusprechen und versicherte ihr, dass es nur von Vorteil für beide Seiten sein kann.

Ein paar Tage später besuchte ich Frau Wittek erneut. Sie wirkte wesentlich gelöster, fast fröhlich und berichtete, dass ein offenes Gespräch mit den Kindern Wunder gewirkt hat. Es sei zwar schwierig gewesen, den Anfang zu finden, aber dann lief es wie von alleine. Sie war sehr

dankbar, dass ich ihr Mut dazu gemacht hatte und sie nun all ihre Gedanken und noch offenen Wünsche äußern konnte. Auch ihre Tochter bestätigte mir später diese erlösende Erfahrung. Die letzten Wochen im Leben von Frau Wittek waren somit geprägt von einem liebevollen und innig-vertrauten Miteinander.

Beate Hennig, Hospiz- und Trauerbegleiterin





# Ein Haus für Sterbende

## Idstein bekommt ein Hospiz

Vor bald drei Jahren wurde sie gegründet – die Hospizstiftung Idsteiner Land, deren Ziel es sein sollte, irgendwann ein stationäres Hospiz in Idstein zu errichten. Dann brach die Corona-Pandemie aus und nichts ging mehr. 2021, im zweiten Jahr der Pandemie, ging der Stiftungsbeirat, angeführt von Dr. Doris Ahlers, schließlich doch ans Werk und es wurde das Ziel formuliert: „Wir bauen ein Hospiz.“

Unzählige Gespräche mit Vertretern der Stadt Idstein folgten, mit potenziellen Investoren und Betreibern, mit dem Architekten Gerhard Guckes und mit Betreibern von schon bestehenden Hospizen. Aber zunächst musste das wesentliche Problem gelöst werden: Wo kann das Idsteiner Hospiz gebaut werden?

Die Stadt Idstein signalisierte relativ frühzeitig, dass sie ein Grundstück zur Verfügung stellen könnte – doch es dauerte bis zum Mai 2022, ehe es tatsächlich feststand, wo gebaut werden kann.

„Wir sind einen großen Schritt weitergekommen mit unserem Hospizprojekt“, sagt Doris Ahlers jetzt. Konkrete Pläne liegen mittlerweile auf dem Tisch, wie ein solches Haus aussehen kann – und die Stiftung hat die Zusage für ein Grundstück in Idstein. „Die Stadt Idstein stellt ein rund 1700 Quadratmeter großes Grundstück an der Ludwigstraße für den Bau zur Verfügung“, verkündet sie Mitte Mai. Im Nassau-Viertel liegt das Stück Land, dessen Eigentümer die Stadt ist, und das der Hospizstiftung Idsteiner Land über einen Erbbaurechtsvertrag überlassen werden soll.

„Der Vertrag wird genauso aussehen wie bei dem Gebäude für die Tafel und das ökumenische Kleiderlager am Güterbahnhof“, erklärt Idsteins Bürgermeister Christian Herfurth (CDU), der dem Hospizprojekt persönlich hohe Priorität einräumt. Der Rathauschef erläutert, dass der Erbbaurechtsvertrag so abgefasst werde, dass für den Träger der Einrichtung so lange keine Kosten entstehen, wie der Zweck des Gebäudes beibehalten werde.

Die bisherigen Pläne sehen ein Zehn-Betten-Haus vor, in dem acht Betten für den stationären Betrieb, zwei Betten für den ambulanten Betrieb sowie zwei Zimmer eingeplant sind für Angehörige, die in der letzten Lebensphase ihrer Liebsten an Ort und Stelle sein möchten. Außerdem werden Räume für den Verein Hospizbewegung Idsteiner Land entstehen, der bisher im Haus der Kirche und Diakonie untergebracht ist. Ein Umzug in das stationäre Hospiz ermöglicht die dringend gebotene enge Zusammenarbeit zwischen ambulanter und stationärer Hospizbegleitung.

„Die Ausstattung eines Hospizes ist weitgehend vorgeschrieben“, berichtet Ahlers: Größe der Zimmer, Bäder, Terrassen oder Balkone, Gemeinschaftsraum, Küche, Serviceräume, Mitarbeiteräume, Flure. Insgesamt würden 100 Quadratmeter pro Bett gerechnet. Der in der dritten Etage geplante Schulungsraum kann sowohl für den Hospizverein und seine haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter als auch als Trauercafé und Treffpunkt für Menschen von außen genutzt werden.

Mit rund fünf Millionen Euro Kosten kalkuliert die Hospizstiftung derzeit und ist für den Bau auf einen Investor angewiesen. Aber auch für den Betrieb der Einrichtung wird die Stiftung dauerhaft auf Unterstützung und Spenden angewiesen sein. Die Bürgermeister der Stadt Idstein, Herfurth, und der Gemeinde Hünstetten, Jan Kraus (Hünstetter Liste), haben bereits zugesagt, dass beide Kommunen den Betrieb des Hospizes mit einem Betrag von einem oder zwei Euro pro Einwohner und Jahr unterstützen wollen.

Bis Jahresende soll der Bauantrag für das Gebäude eingereicht werden, berichtet Doris Ahlers von den zeitlichen Rahmenbedingungen, mit denen die Stiftung plant. Realistischerweise könne im vierten Quartal 2023 mit dem Bau begonnen werden, was bedeute, dass Ostern 2025 die Einweihung sein könnte.

*Beke Heeren-Pradt*



## Sterben

### Du darfst gehen

Lange habe ich am Bett meiner Mutter gesessen und ihrem Atem gelauscht. Ich schaute in das Licht der Kerze und erinnerte mich an so viele schöne Momente, die wir gemeinsam erlebt hatten. Noch konnte ich mir nicht vorstellen, dass sie, die immer da war und mein Leben mit liebevollen Gedanken begleitet hat, auf einmal nicht mehr leben sollte. Plötzlich begann sie nach Luft zu schnappen, der Atem setzte aus, fing wieder an. Ich streichelte ihre Wange und nahm ihre Hand. „Du darfst gehen!“ flüsterte ich und spürte, wie mir dabei Tränen über das Gesicht liefen. Wie oft hatte sie mich mit den Worten getröstet: „Nicht traurig sein, es wird alles gut!“

Ich wusste ja, dass es für sie das Beste war und dass es gut ist, wenn sie jetzt nach einem so langen erfüllten Leben friedlich sterben darf, dennoch tat mir der Abschied unendlich weh. Ich legte ihr die Hände auf und sagte: „Der Herr segne deinen Ausgang und Eingang von nun an bis in Ewigkeit“, wie ich es oft an Sterbebetten fremder Menschen getan hatte. Doch hier saß ich nicht als Seelsorgerin, sondern als Tochter, deren ganzes Wissen über Sterben, Tod und Trauer und ihre jahrelange Erfahrung in der Begleitung Sterbender nicht von Bedeutung schienen, sondern ich lauschte mit banger Erwartung, ob dies wohl der letzte Atemzug ist. Die Abstände zwischen den Atemzügen wurden länger, der Atem schwächer, der Atem setzte aus, fing wieder an. Ich lauschte. Dann war es ganz still. Ein großer Friede lag über uns. „Du hast es geschafft“, flüsterte ich, während ich sie noch einmal küsste und ihr behutsam die Augen schloss. „Danke, dass ich Dich begleiten und diesen besonderen Moment miterleben durfte!“

Ich weiß nicht mehr, wie lange ich so da saß. Irgendwann öffnete ich das Fenster und rief meine Geschwister an. „Mutter ist gestorben.“

*Heinke Geiter*



## Kinder rechtzeitig auf den Tod vorbereiten

Viele Eltern entscheiden: „Meine Kinder sollen solange wie möglich unbeschwert weiterleben. Sie sollen nicht wissen, wie krank ich bin“. Allerdings merken Kinder sehr schnell, dass etwas nicht stimmt und spüren deutlich, dass ihre Eltern ihren Fragen ausweichen und dass es den Eltern unangenehm ist, wenn die Rede auf die Krankheit der Mutter oder des Vaters kommt. Oft wollen sie dann die Eltern schonen und sie nicht weiter mit ihren Fragen belasten, denn sie wollen ja, dass es den Eltern gut geht. Wenn sie dann keine anderen adäquaten Gesprächspartner haben, ziehen sie sich in sich selbst zurück und versuchen mit ihren Ängsten und manchmal Horrorvorstellungen allein fertig zu werden.

Manchmal versuchen die Angehörigen noch in letzter Minute, Hilfe durch ein Hospiz- und Palliativ-Team zu erhalten, indem sie darum bitten, dass sie das Kind auf den Tod der Mutter vorbereiten mögen. Doch dafür braucht es Zeit, denn zunächst muss ein Vertrauensverhältnis zwischen Kind und Begleitern aufgebaut werden, bevor das Kind wirklich bereit ist, sich zu öffnen und mit einer fremden Person über die eigenen Gefühle und Sorgen zu sprechen.

Als ich in einer solchen Situation die achtjährige Nina fragte, wovor sie am meisten Angst habe, brach es aus ihr heraus: „Dass meine Mama stirbt! Mir sagt ja keiner, was los ist. Ich habe solche Angst, dass Mama auf einmal weg ist und nie wiederkommt. Papa geht dann bestimmt auch weg. Und dann bin ich ganz allein und muss verhungern“, stieß sie unter vielen Tränen hervor. Es dauerte lange, bis sie sich soweit beruhigt hatte, dass sie mir überhaupt zuhören konnte.

Nach einer Weile fragte ich vorsichtig, wie das denn in den Zeiten war, als ihre Mutter im Krankenhaus gelegen hat. „Ja da war ich tagsüber immer mit Jana und Tante Lisa zusammen, und das war schön“, antwortete sie erwartungsgemäß. An diese positive Erfahrung anknüpfend versicherte ich ihr, dass sie ganz sicher nicht verhungern muss, sondern dass es immer liebe Menschen gibt, die auch gut für sie sorgen werden und dass ihr Papa sie ganz bestimmt nicht allein lässt und sie auch jederzeit zu ihrer Tante Lisa und zu Jana gehen kann.

Doch da schrie sie mich mit angstverzerrtem Gesicht an: „Aber Papa hat es mir doch an meinem Geburtstag ganz fest versprochen, dass Mama nicht stirbt!“ Das war doch mein wichtigster Geburtstagswunsch. Sonst wollte ich kein Geschenk!“

Ich schluckte schwer, denn was sollte ich dazu sagen? Natürlich hatte der Vater damals schon gewusst, dass seine Frau kaum noch Überlebenschancen hat, aber er hatte es nicht geschafft, seiner Tochter die Wahrheit zu sagen. Jetzt

war es mir wichtig, den Vater nicht als Lügner dastehen zu lassen. Das würde die Beziehung zwischen Vater und Tochter stark belasten. So sagte ich „Nina, ich glaube, dass dein Papa an deinem Geburtstag ganz fest darauf gehofft und es dann auch selbst geglaubt hat, dass deine Mama wieder gesund wird.“

Die Ärzte haben alles getan, was in ihrer Macht stand und ihr, du und dein Papa, habt auch getan, was ihr konntet, aber manchmal ist ein Mensch so krank, dass ihm niemand mehr helfen kann. Dann darf er zu Gott gehen und sich bei ihm ausruhen. Dort muss er keine Schmerzen mehr aushalten und dort geht es ihm wieder richtig gut. „Und du meinst, dass das bei Mama auch so ist?“ Ich nickte. Schluchzend warf sich Nina in meine Arme und vergrub ihren Kopf an meiner Schulter.

Es dauerte lange bis sie plötzlich den Kopf hob und aufsprang. „Dann muss ich das meinem Papa sagen. Er weiß ja noch nicht, dass Mama sich bei Gott ausruhen muss. Und wie lange ist das dann? Ist das für immer?“ Ich nickte. „Die Menschen, die sich bei Gott ausruhen sind gestorben und kommen nicht wieder. Aber wenn wir uns ganz fest an sie erinnern, sind sie immer noch ein bisschen bei uns und helfen uns.“ „Wie Opa?“ fragte Nina. Wenn ich über die große Straße gehen muss, dann höre ich immer ganz leise, wie Opa sagt: „Erst links, dann rechts, dann wieder links!“ Dann weiß ich, wie ich schauen muss und komme immer sicher über die Straße. Opa hat mich nämlich früher immer in den Kindergarten gebracht und den Satz jedes Mal gesagt und jetzt hör ich das immer noch.“

Heinke Geiter



## Angst vor dem eigenen Ende

Bei Herrn W. war Lungenkrebs diagnostiziert und ein Teil der Lunge entfernt worden. Eigentlich hätte er nach der schweren Operation eine Kur antreten sollen, aber er wollte vorher wenigstens noch an dem einen wichtigen Kongress teilnehmen. Kaum war dieser vorbei, hatte er für eine Vortragsreise in die Vereinigten Staaten zugesagt. „Ich lasse mich doch nicht unterkriegen und meinen Körper darüber bestimmen, was ich schaffen kann und was nicht. Er hat einfach zu funktionieren.“ So „einfach“ war es jedoch nicht, denn er ist bei seinem letzten Vortrag zusammengebrochen und musste erneut ins Krankenhaus. Eine weitere Operation war notwendig. Seine Ärzte und seine Frau redeten ihm ins Gewissen: „Wir tun alles, um Ihnen zu helfen und Ihr Leben zu retten“, sagte der Onkologe, „aber wir erwarten auch, dass Sie mit uns zusammenarbeiten und sich nach einer so schweren Operation die nötige Ruhe und Erholung gönnen. Sonst ist all unser Bemühen sinnlos!“ Herr W. trat dann zwar die geplante Reha-Maßnahme an, nutzte jedoch während der Kur jede freie Minute, um neue Vorträge auszuarbeiten und eine wissenschaftliche Abhandlung nach der anderen zu verfassen. „Ich erhole mich beim Schreiben“, argumentierte er. „Denn wenn ich hier nur sitzen und Däumchen drehen soll, werde ich verrückt.“

Als seine Frau ihn fragte, „Hast du eigentlich mal darüber nachgedacht, dass dies mehr als ein erster Warnschuss ist und du ein bisschen kürzertreten musst? Und bist du dir darüber überhaupt im Klaren, dass dein Leben ziemlich bedroht ist und du dies alles vielleicht nicht überlebst?“ Da ist er furchtbar wütend geworden, hat sie angeschrien und verlangt, sie solle nicht einen solchen Unsinn reden. Sie hat dann nur leise geantwortet: „Wie lange willst du eigentlich noch davonlaufen und deine Vogel-Strauß-Politik weitertreiben?“

Darauf schwieg Herr W. betroffen. Nach einer ganzen Weile schaute er seine Frau an und sagte: „Du hast ja Recht, aber ich wollte es einfach nicht wahrhaben. Bislang hat mein Körper immer so funktioniert, wie ich es wollte. Dass das jetzt nicht mehr so ist, macht mir Angst. Deshalb wollte ich einfach nicht zulassen, dass sich etwas ändert, aber ich muss mich wohl den Tatsachen stellen und mich mit meinen Lebensende befassen.“

Heinke Geiter

# Gespräche Trauernder in Gruppen

## Bei anderen Trauernden Verständnis finden

Ich fühle mich hier so wohl, da ich mit ähnlich Betroffenen offen reden kann. In meiner täglichen Umgebung habe ich immer das Gefühl, sie wollen das alles nicht bzw. nicht mehr hören. So oder so ähnlich habe ich es oft gehört von Trauernden, die sich einer Gruppe angeschlossen hatten.

Alle, die um einen geliebten Menschen trauern, haben ihren ganz eigenen, individuellen Trauerweg den sie gehen müssen, der ihnen hilft, mit dem Verlust und den Folgen umzugehen. Doch vieles ist auch bei den meisten Trauernden gleich, z.B. das Bedürfnis, über den Verstorbenen zu sprechen, über die Ereignisse rund um dessen Sterben und über die aktuelle eigene Situation. Dabei kommen nicht nur Verlustschmerz, Sehnsucht, Bedeutung des Alleinseins sowie Hilflosigkeit zur Sprache, sondern auch Wut, Zorn und Vorwürfe wollen ausgesprochen werden. Kaum ein Trauernder kennt dies nicht. „Warum lässt du mich alleine?“ ist ein Beispiel für Vorwürfe oder aber auch Wut. „Warum bist du nicht früher zum Arzt gegangen?“ oder gar „Warum hast du auch die Therapie abgelehnt?“ kann von Zorn gesteuert sein.

In den ersten wenigen Wochen nach dem Trauerfall haben Hinterbliebene zunächst das Problem, dass ihnen einige Menschen ihres Alltags aus dem Weg gehen – aus Hilflosigkeit, da sie nicht wissen, was sie sagen sollen. Wir haben es verlernt, mit der Trauer und den Betroffenen umzugehen. Andere dagegen geben viele Ratschläge wie „das wird schon wieder“, „du bist stark, du schaffst das“, „du bist nicht die einzige“, „da musst du durch“, „geh halt unter Leute“, „such dir ein Ehrenamt“, „schaff dir ein Haustier an“ usw. Derartige Äußerungen sind nicht nur wertlos, sie sind auch sehr verletzend und belasten Menschen in großer Not zutiefst. Mitmenschen, die sich Zeit nehmen, zuhören, die Gefühle akzeptieren, wie sie nun mal gerade sind, gibt es wenige. Und auch diese Freunde, Nachbarn und Verwandte distanzieren sich oft nach und nach, da sie nicht zum wiederholten Male die gleichen Schilderungen hören möchten.

All das muss eine trauernde Person über sich ergehen lassen, zusätzlich zum eigentlichen Schmerz. Doch in Gruppen mit anderen Trauernden finden sie Verständnis, hier haben alle ähnliche Probleme. Auch die Hemmschwelle ist hier niedriger, es muss niemand Angst haben, etwas für andere Unverständliches zu sagen oder sich schämen, wenn Tränen fließen. Die Facetten der Trauer sind umfangreich, das offene Umgehen damit sehr heilsam. Auch alle aufkommenden Gefühle werden in diesen Gruppen als selbstverständlich angesehen, auch wenn es sich dabei oft um Wut, Zorn oder Vorwürfe handelt. Hier weiß jeder, auch das ist normal auf einem Trauerweg.

Alle wissen, wie wichtig die Wiederholungen sind, das immer wieder Erzählen des Erlebten oder des Gefühlten. Dies ist so wichtig, da damit jedes Mal ein kleines Stückchen Trauer verarbeitet werden kann, aber eben nur ein kleines Stückchen. In der Summe hilft das viele Wiederholen, den Trauerweg erfolgreich gehen zu können und sich ein Leben ohne den geliebten Menschen neu zu gestalten.

Beate Hennig, Hospiz- und Trauerbegleiterin



### Unsere Angebote für Trauernde:

- Einzelgespräche
- Geschlossene Gruppe  
(10 Treffen, regelmäßige Teilnahme)
- Sonntagscafé für Trauernde  
(für alle offen)
- Trauerspaziergänge (für alle offen)
- Trauerwandern (für alle offen)
- Trauerforum in Facebook  
(Austausch im geschlossenen Raum)
- Trauerreise, 7-10 Tage Südfrankreich

Alle Angebote bis auf die Reise  
sind für Sie kostenfrei

# An Krebs erkrankt

## Wenn nicht geredet wird

Wir waren als Familie ein gut eingespieltes Team. Mein Mann und ich waren beide berufstätig und deshalb teilten wir uns die häuslichen Aufgaben. Mein Mann war für den Garten, für alles Handwerkliche und den Einkauf zuständig, während ich mich um den Haushalt und die Wäsche kümmerte und viel Zeit mit unseren zwei Kindern (8 und 10 Jahre) verbrachte. Auch die Kinder hatten ihre festen Aufgaben und halfen gern mit, denn sie wussten ja, dass wir beide arbeiten mussten, um unser neues Haus, die Urlaube und die Musik- und Reitstunden der Kinder zu finanzieren. „Ich hatte gehofft, dass sich das nie ändert,“ gestand Frau M. „Aber dann erkrankte mein Mann an Lungenkrebs. Anfangs wollte er den Kindern nichts von der Diagnose sagen, sondern redete nur von einer kleinen Operation, die er sicher bald gut überstanden hätte. „Ich muss erst einmal selbst damit klarkommen“, meinte er. Außerdem sollen die Kinder sich nicht unnötige Sorgen machen!“ Doch mein Mann veränderte sich. Er war oft gereizt, wenn die Kinder lärmend herumtobten, ihm die Kraft für etwas fehlte oder irgendeine Kleinigkeit nicht funktionierte. Ich spürte, wie ihm die Angst im Nacken saß, er aber einfach nicht darüber reden konnte. Er zog sich immer mehr zurück und fing über jede Kleinigkeit eine Auseinandersetzung an.

„WIR MÜSSEN DAS DING WIEDER INS  
GLEICHGEWICHT BRINGEN.“

Auch die Kinder stritten jetzt viel häufiger miteinander. Jan wurde auch uns Eltern gegenüber aggressiv, räumte sein Zimmer nicht mehr auf und verbrachte kaum noch Zeit Zuhause, während Julia in ihren schulischen Leistungen deutlich nachließ. Die Kinder spürten die Anspannung von uns Erwachsenen. Doch auf ihre Fragen antworteten wir stets ausweichend, um sie nicht unnötig zu beunruhigen.

Ich sprach mit einer Freundin darüber, die mir dringend riet, dass wir mit unseren Kindern offen über die Erkrankung meines Mannes reden sollen. „Warum wollt ihr sie in Watte packen? Wie sollen sie dann lernen mit Schwierigkeiten umzugehen, wenn sie erwachsen sind? Nicht die Vermeidung von Problemen, sondern der gute Umgang damit und das Meistern von Krisen macht sie stark. Außerdem zeigt ihr Verhalten doch schon, wie verunsichert sie sind und dass sie mit der Situation nicht umgehen können, weil sie nicht klar ist.“

Meine Freundin machte mir dann mit dem Bild von einem Mobile, das durch die Krankheit in Schiefelage geraten war, sehr anschaulich klar, dass die Kinder doch merken, dass etwas nicht stimmt. „Eure Kinder machen sich garantiert Gedanken, und die sind oft viel schlimmer als die Wirklichkeit.“

Als mein Mann den Kindern endlich von der Diagnose erzählte, waren sie sogar erleichtert. Julia fiel ihrem Vater spontan um den Hals und jubelte: „Dann wird ja alles gut!“ Mein Mann und ich schauten sie völlig entgeistert an. „Wir hatten solche Angst, dass ihr euch scheiden lasst – wie die Eltern von meiner Freundin Sarah – und dass wir daran schuld sind!“ setzte sie erklärend hinzu. „Doch nun erzählt mal genau: Was ist mit Papa?“, wollte Jan wissen, „und was können die Ärzte machen, damit er wieder gesund wird?“ Es wurde ein langes, sehr offenes Gespräch.

Weil mir das Bild vom Mobile sehr eingeleuchtet hat, erzählte ich meinen Kindern davon. „Wir müssen das Ding wieder ins Gleichgewicht bringen“, schlug Jan vor. „Ich kann doch von jetzt an den Rasen mähen oder die Einkäufe übernehmen.“ „Und wir müssen ganz viel miteinander reden“, meinte Julia. Ich werde für uns ein solches Mobile basteln, an dem für Papa, Mama, Jan und mich jeweils eine Figur hängt und die miteinander im Gleichgewicht sind. Wenn es dann einem von uns nicht gut geht, kann er an seine Figur ein Gewicht kleben. Dann sehen wir gleich, dass uns dieses Problem alle betrifft und wir unbedingt darüber reden müssen.“ Ich fand das eine tolle Idee und bin richtig stolz auf meine Familie, denn jetzt wollen wir miteinander unsere Angst und den Krebs besiegen und hoffen, dass uns das mit vereinten Kräften gelingt.“

Heinke Geiter





# Buchtipps

## „Der Tod ist mir nicht unvertraut“. Ein Gespräch über das Leben und das Sterben

von Elke Büdenbender und Eckhard Nagel, erschienen im Ullstein Verlag 2022



In diesem Buch sprechen zwei Prominente miteinander: Elke Büdenbender, Richterin und Frau des Bundespräsidenten, und Eckhard Nagel, Transplantationschirurg und mit philosophisch-theologischem Hintergrund namhafte Stimme in Debatten. Sie sprechen sehr vertraut, offen und persönlich über den Tod und das Sterben.

Es wird deutlich, wie es hier miteinander um ein Ringen geht, dem Tod im Leben einen angemessenen Raum zu geben. So führen sowohl Büdenbender als auch Nagel zu Beginn aus, wie sehr sie das Thema auch schon persönlich betroffen hat und welche Auswirkungen es für ihr Leben hat. Eckhard Nagel, weil er mit 30 plötzlich vor dem Tod stand, und als Vater gleich zweimal den Horror des plötzlichen Kindstods erlebte; Elke Büdenbender, unter anderem weil sie, gerade frisch Mutter, fast an plötzlichem Nierenversagen gestorben wäre.

Neben vielen sehr persönlichen Einblicken greift das Buch unterschiedliche Bereiche zum Thema Tod und Sterben auf. Es wird darüber gesprochen, wie wenig Tod und Sterben im Alltag einer Gesellschaft integriert sind, wie ein würdevolles Begleiten aussehen sollte und welche Auswirkungen die Corona-Pandemie hat. Hospizbewegung, Palliativmedizin und das Urteil des Bundesverfassungsgerichts zur geschäftsmäßigen Förderung der Sterbehilfe vom Februar 2020 (§217) spielen eine große Rolle.

Einerseits hat das Buch durch geschilderte Eindrücke Erinnerungen in mir geweckt und andererseits hat es mir Impulse gegeben, Dinge noch einmal anders zu betrachten. Durch zahlreiche Literaturhinweise und Filmempfehlungen hat man die Möglichkeit, sich mit einzelnen Bereichen noch weiter zu beschäftigen.

Was wir über den Tod denken, wie wir auf das Sterben blicken, das ist nicht nur wichtig für unser Leben; es ist auch notwendig, offen mit Vertrauten darüber zu reden – vorbeugend und nachsorgend.

Nicole Muntermann, Mitarbeiterin in der Hospizbewegung



## „Endlich. Über Trauer reden“

von Caroline Kraft und Susann Brückner, erschienen im Goldmann Verlag 2022



Seit fast fünf Jahren produzieren Caroline Kraft und Susann Brückner inzwischen den Podcast „endlich. Wir reden über den Tod“. Hier schaffen sie es mit viel Einfühlungsvermögen aber auch Humor über das als schwer geltende Thema zu erzählen. Als ich erfuhr, dass es nun auch ein Buch zum Podcast geben soll, war ich sofort neugierig. Das Buch beschreibt wie unterschiedlich wir trauern und entlarvt weitverbreitete Irrtümer


darüber was passiert, wenn ein geliebter Mensch stirbt.

In zwölf Kapiteln widmen sich die beiden Frauen vielen verschiedenen Aspekten von Tod und Trauer, manchmal in Form von Interviews, öfters anhand ihrer eigenen Verluste. Zwei Frauen, die sich selbst ohne Scheu mit ihrer eigenen

Trauer und ihren eigenen Toten auseinandersetzen und verbinden. Das macht das Buch (und auch den Podcast) so lebendig. Die Kapitelunterteilung ermöglicht es direkt auf bestimmte Themen zuzugreifen, man muss dieses Buch nicht chronologisch lesen. Das finde ich sehr gut, wenn man es vielleicht später noch einmal aus einem gegebenen Anlass hervorholt.

Für mich ist das Buch eine unterhaltsame, tröstende und horizontweiternde Auseinandersetzung mit unserer Vergänglichkeit. Wir können den gesellschaftlichen Umgang mit Trauer nur verändern, indem wir darüber reden: endlich.

Ebenfalls sehr empfehlenswert, der Podcast:

 endlich. Wir reden über den Tod.

Nicole Muntermann, Mitarbeiterin in der Hospizbewegung

# Termine

## 2. Halbjahr 2022

**Samstag, 20. August von 10 bis 14 Uhr**  
**Letzte Hilfe-Kurs: Jeder kann es lernen, einen ihm nahestehenden Menschen in der letzten Lebenszeit gut zu begleiten.**

Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7 in Idstein  
Referentin: Ilona Diener, Hospiz- und Palliativpflegefachkraft

**Donnerstag, 1. September um 19 Uhr**  
**Offener Themenabend: Pflegende Kinder, was verändert sich, wenn Eltern pflegebedürftig werden**

Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7 in Idstein  
Referentin: Heike Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin

**Donnerstag, 22. September um 19 Uhr**  
**Offener Themenabend: Kinder von sterbenden Angehörigen**

Haus der älteren Mitbürger, Schulgasse 7 in Idstein  
Referentin: Heike Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin

**Mittwoch, 12. Oktober um 19 Uhr**  
**Offener Themenabend: Sterbehilfe aus ärztlicher Sicht**

Kulturbahnhof Idstein, Am Güterbahnhof 2 in Idstein  
Referent: Dr. Thomas Umscheid, Gefäßmediziner

Alle Offenen Themenabende und der Letzte Hilfe-Kurs finden, wenn möglich in Präsenz statt, ansonsten im digitalen Format

**Samstag, 19. Nov. 9:30 bis 12 Uhr Zweigeabgabe in der Idsteiner Fußgängerzone**

**Dienstag, 22. Nov. 19 Uhr Ökumenischer Trauergottesdienst in der Unionskirche Idstein**

**Sonntagscafé für Trauernde**  
**10.7. | 14.8. | 11.9. | 9.10. | 13.11. und 11.12.2022**  
**Jeden 2. Sonntag im Monat von 15-17 Uhr, im Haus der Kirche u. Diakonie**

**Wanderung für Trauernde**  
**7.8., 11 Uhr | 16.10., 14 Uhr**  
**Treffpunkt s. Internetseite**

**Alle Termine werden auf unserer Internetseite [www.hospizbewegung-idstein.de](http://www.hospizbewegung-idstein.de) veröffentlicht.**

**Die Offenen Themenabende finden in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro der Stadt Idstein statt.**

**Der Eintritt ist kostenfrei! Ihre Spende herzlich willkommen!**

# Impressum

Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.  
Fürstin-Henriette-Dorothea Weg 1, 65510 Idstein

Vereinsregisternummer: 5178

Telefonnummer: 06126-700 2713  
E-Mail: [info@hospizbewegung-idstein.de](mailto:info@hospizbewegung-idstein.de)  
Internet: [www.hospizbewegung-idstein.de](http://www.hospizbewegung-idstein.de)

Facebook: Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.  
Facebook: Trauerforum Idsteiner Land

V.i.S.d.P: Heike Geiter und Anna C. Stassen

Layout: Mile Penava

Fotos: Goldmann Verlag, Ullstein Verlag, Pexels, Pixabay,

Druck: Mühlsteyn Druck + Verlag in Elben

Erscheint: 2 x jährlich, Bezug: kostenlos

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin / des Autors wieder.

Wir danken Kiki Hagelweiß fürs Korrekturlesen!

**Möchten Sie den Dienst der Hospizbewegung in Anspruch nehmen? Benötigen Sie Hilfe oder eine Beratung? Dies ist jederzeit möglich!**

Wenn Sie möchten, fördern Sie unsere Arbeit durch eine Geldspende. Auf Wunsch erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.

**Spendenkonto:**  
**Wiesbadener Volksbank eG**  
**IBAN: DE19 5109 0000 0069 6028 00**

**Wir freuen uns über jedes neue Mitglied!**  
Der monatliche Mindestbeitrag beträgt 2 Euro.





## **Reden über den Tod**

*Möchten Sie sich mit anderen über die eigene Vergänglichkeit, das Sterben und den Tod austauschen und mit unbekanntem Menschen ins Gespräch kommen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu!*

*Sie können fragen, was Sie schon immer wissen wollten, Informationen bekommen, Themen einbringen und eigene Thesen vertreten.*

*Bei Kaffee und Kuchen möchten wir über das Lebensende reden, zuhören, lachen, nachdenken – in respektvoller, offener und geschützter Atmosphäre. Es wird allerdings keine akute Krisen- oder Trauerbegleitung geleistet.*

*Wenn Sie interessiert sind, beeilen Sie sich, denn es gibt am*

**Donnerstag, 18. August um 15 Uhr  
im Hotel Felsenkeller,  
Schulgasse 1, 65510 Idstein**  
*nur 14 Plätze  
(und die kosten nicht einmal etwas).*

*Mit dabei sind:  
Heinke Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin  
Ilona Diener, Palliative Care Fachkraft  
Beate Hennig, Hospiz- und Trauerbegleiterin*

*Da können Sie nicht? Dann haben Sie am  
**25. August um 15 Uhr**  
noch einmal die Gelegenheit.  
(Sie dürfen auch zu beiden Terminen kommen.)*

*Hier können Sie anrufen:  
**06126 / 700 2713***