hospiz post

hospizverein coburg

Frühjahr 2018

THEMEN & HOSPIZARBEIT / KULTUR & BUCH / VERANSTALTUNGEN

hospiz post

Inhalt

Editorial ..... Seite 3

THEMEN & HOSPIZARBEIT

Bernis Opa, Haustiere und ein Super-Bett
Kinder gehen mit den Themen Tod und Sterben oft besser um, als Erwachsene meinen.
von Cornelia Stegner und Dagmar Glaubitz..... Seite 4

Wie Kinder lernen, Sterben zu begreifen
Ein altersgerechter Umgang mit Tod und Trauer hilft Kindern und Erwachsenen.
von Barbara Brüning-Wolter..... Seite 7

Schlafen Fische?
Das Naturkundemuseum wird erneut zur Bühne für das traurig-heitere Theaterstück.
von Cornelia Stegner ..... Seite 9

Danke, ich möchte nicht!
Wenn Essen und Trinken nicht mehr möglich ist, dann ist genaues Hinschauen gefragt.
von Cornelia Stegner ..... Seite 10

Über allen Wipfeln ist Ruh'
Adina Lauer macht die „Waldruh St. Katharinen" zu einem besonderen Ort.
von Ursula Herpich..... Seite 14

Menschen im Hospizverein: Teil 3
Unsere Portraitserie geht mit Koordinatorin Marion Wittig und den Hospizbegleiterinnen Annette Hofbauer und Uta Kessel in die dritte Runde.
von Cornelia Stegner ..... Seite 18

Abschied in der Gemeinschaft
Im russisch-orthodoxen Glauben fördern Rituale den Zusammenhalt in der Gemeinde.
von Kathrin Blechschmidt..... Seite 22

Mit der Kraft von Alltagskräutern ins Frühjahr starten
Susanne Heller hilft sich und anderen mit Löwenzahn, Storchschnabel und Co.
von Cornelia Stegner ..... Seite 26

KULTUR & BUCH

Kunst im Hospizverein
Zur Ausstellung von
Petra Els-Roschlau ..... Seite 25

Kunst im Hospizverein
Zur Ausstellung von
Elona Ernst-Coburger..... Seite 28

Neue Bücher
Zwei Empfehlungen
von Karla Hahnemann ..... Seite 29

VERANSTALTUNGEN

Kalender ..... Seite 30

Impressum ..... Seite 32

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur Frühjahrsausgabe unserer Hospizpost. Die lässt hoffen, dass wir trübe Tage, kalte Füße und rote Nasen bald vergessen dürfen, denn jetzt geht es nauswärts. Welch schönes fränkisches Wort! Und welch schöne Bedeutung: Nun werden die Tage wieder länger und heller.

„Vergelt's Gott" ist noch so ein schöner, in Franken geläufiger Ausdruck. Und mit so einem herzlichen „Vergelt's Gott" sagen wir unseren Spendern Dank für die großzügigen Zuwendungen im vergangenen Jahr.

Wir danken großen und kleinen Firmen, Behörden und Schulen, Frauen und Männern, Alten und Jungen, Geburtstagskindern und Trauernden – Menschen, die einen Anlass hatten oder „einfach so" einen Betrag auf unser Konto überwiesen haben. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung und danken für Ihr Vertrauen in unsere Arbeit.

Und nun lädt Sie die Hospizpost ein zu Themen, die bewegen und berühren.
Wir freuen uns über Ihr Interesse und auf die persönliche Begegnung mit Ihnen. Anlass dazu gibt es mannigfaltig: unser Veranstaltungskalender platzt aus allen Nähten.

Bis bald – und mit den herzlichsten Grüßen aus dem Hospizbüro

Ihre Irmgard Clausen
1. Vorsitzende Hospizverein Coburg e.V.

Bernis Opa, Haustiere und ein Super-Bett

Kinder gehen mit den Themen Tod und Sterben oft besser um, als Erwachsene meinen.
von Cornelia Stegner und Dagmar Glaubitz

Kinder mit dem Thema Tod zu konfrontieren – ist das eigentlich schwierig? „Nein!“, sagt Dagmar Glaubitz. Sie war als ehrenamtliche Hospizbegleiterin dabei, als der Coburger Hospizverein jüngst zu Gast im Kinderhaus LEO war. Dort hat sie mit Kindern im Alter von sechs bis zehn Jahren über deren Ideen und Gedanken zu Sterben und Trauer gesprochen.

„Zur Vorbereitung des Besuches haben sich die Kinder mit dem Bilderbuch ‚Bernis Opa‘ von Eva Witt beschäftigt. Die Geschichte von Bernis Opa, der nach einer Krebserkrankung verstirbt, ist mit Kinderzeichnungen illustriert. Gerade die Zeichnungen sprachen sie sehr an“, erinnert sich Dagmar Glaubitz. Besonders spannend sei für die Kinder das tolle Bett gewesen, welches der kranke Opa bekam: „Es ließ sich in alle Richtungen verstellen, so dass der Opa es immer bequem hatte.“ Der zehnjährige Moritz aus dem Kinderhaus habe auch gleich gewusst, dass man „an Krebs gar nicht so selten stirbt“.

Und der gleichaltrige Maximilian hat ergänzt: „Tot sein ist gar nicht so schlimm! Dann sind die Qualen vorbei!“ Das Ende des Buches habe allen Kindern gefallen, so Dagmar Glaubitz. Denn dann steht die ganze Familie am Totenbett des Opas – sowohl traurig, als auch froh. „Maximilian meinte noch, der Opa sehe aus wie ein toter König oder Pharao“, lächelt Dagmar Glaubitz.

Mit großem Eifer haben sich die LEO-Kinder anschließend daran gemacht, eigene Kunstwerke zu ihren Vorstellungen vom Tod zu malen. Ein schwieriges Thema sei es wirklich nicht gewesen, haben ihr die Kinder bestätigt. Die sechsjährige Sarah wollte das Bilderbuch am liebsten gleich nochmal lesen. Und die neunjährige Marie habe gesagt: „Jetzt bin ich schlauer!“ Und nach kurzem Nachdenken: „Vielleicht sogar schlauer als meine Eltern!“

Kinder aus dem Kinderhaus LEO in Coburg haben sich auf dieser und der nachfolgenden Seite Gedanken zum Thema Tod gemacht.

„Wenn die Seele nach ein paar Tagen in den Himmel wandert, bekommt sie wieder Kleidung und zieht in eine Baumhöhle. Man kann auf verschiedenen Wegen im Baum in die Höhlen gelangen.“

Moritz, 9 Jahre alt, linkes Bild

„Böse Menschen kommen in die Hölle und werden dort geröstet und vom Teufel gefressen. Der Teufel hat keine Manieren. Gute Menschen kommen ins Paradies. Die Seele wird aufbewahrt und sie werden Engel. Alle Engel wohnen in einem großen Schloss.“

Marie, 9 Jahre alt, rechtes Bild

„Das ist das Grab von meinem Opa in Italien. Auf dem Grab steht eine Vase mit Blumen und ein Bild von meinem Opa“

Francesco, 6 Jahre alt

Kommentar der Hospizbegleiterin

Es ist sinnvoll und wichtig, präventiv mit Kindern über die Themen Sterben und Tod zu sprechen. Unsere Erfahrungen zeigen, dass Kinder im Grundschulalter in der Regel wert- und angstfrei und mit großer Neugier damit umgehen.

Im „Hospiz macht Schule“-Projekt unseres Vereins bringen uns Erwachsene die Aussagen und Fragen der Kinder immer wieder zum Schmunzeln und Staunen. Ein Kind fragte mal: „Müssen zwei Eheleute, die sich immer gestritten haben, unbedingt in einem Grab liegen?“ Heiß diskutiert wurde auch einmal die Frage, weshalb geliebte Haustiere nicht im Familiengrab liegen dürfen, obwohl sie doch dazu gehören und sehr wichtig sind.

In unserem Ferienprogramm „Gemeinsam stark bleiben“ zeigt sich häufig, dass Kinder ganz eigene Strategien entwickeln. Die elfjährige Greta hatte beispielsweise zu Hause einen „Notfallkoffer für schlimme Tage“ gestaltet – und als Idee für alle mitgebracht.

Dagmar Glaubitz
Hospizbegleiterin

Wie Kinder lernen, Sterben zu begreifen

Ein altersgerechter Umgang mit Tod und Trauer hilft Kindern und Erwachsenen.
von Barbara Brüning-Wolter

Kinder bauen sich ein eigenes Bild von der Welt. Sie erforschen, erproben, erfragen und beobachten alles. Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit allen Facetten des Lebens – und die Frage nach dem Tod. Wichtig ist: Konzepte über den Tod entwickeln sich unterschiedlich schnell über die verschiedenen Altersstufen hinweg. Jüngere Kinder sind meist sehr offen für diese Themen. Ein toter Vogel wird lange und gründlich untersucht; eine Ameise aus purem Forscherdrang zerdrückt. Dies sind gute Gelegenheiten, mit Kindern über das Thema Tod zu sprechen. Bei einer Beerdigung für den toten Vogel oder aber auch einem Nachdenken über die Empfindungen der Ameise nähert man sich dem Wert des Lebens.
Kinder, die plötzlich auf das Thema Tod und Sterben stoßen – wie zum Beispiel durch Bilder im Fernsehen oder durch einen Todesfall in ihrem Umfeld – haben oft viele Fragen. Dafür brauchen sie Erwachsene als Ansprechpartner, die darauf altersgerecht eingehen, ihr Interesse ernst nehmen, ihnen in schwierigen Situationen ein Vorbild sind und ihnen beistehen. Kinder haben feine Antennen dafür, ob ein Erwachsener bereit und in der Lage ist, über diese Themen zu sprechen oder nicht.

Eltern, Erzieher, Lehrkräfte oder andere Bezugspersonen haben oft das Bedürfnis, Kinder vor unangenehmen Themen zu schützen. Sehr schnell kann bei Kindern so der Eindruck entstehen, dass der Tod etwas wirkliche Beängstigendes ist. Etwas, worüber nicht gesprochen werden darf. Wenn Kinder sich dann in ihrer Fantasie alles Mögliche ausmalen, kann das in der Folge tatsächlich schwere Ängste auslösen.

Jedes Kind hat ein anderes Entwicklungstempo und auch individuelle Erfahrungen mit dem Thema Tod und Sterben. Die folgende Einteilung kann deshalb nur als Orientierungshilfe gelten.

- Kinder bis zum dritten Lebensjahr können den Tod nicht begreifen. Sie haben kein Zeitgefühl. Sie reagieren aber auf Verlust und Trennung: mit Weinen, Schreien und Unbehagen.

- Kinder zwischen drei und fünf Jahren erkennen, dass ein Toter sich nicht mehr bewegt und nicht mehr atmet, sehen diesen Zustand aber nicht als endgültig an. Sie begreifen den Tod als Schlafen. Ein Fünfjähriger sagte es so: „Gestern waren wir auf dem Friedhof und haben dem Papa eine

Kerze gebracht. Dann hat er es nicht so dunkel und auch ein bisschen warm." Kinder in diesem Alter können den Tod nicht als etwas Endgültiges erfassen. Sie stellen sich vor, dass jemand, der gestorben ist, wieder zurückkommen kann. Für sie ist Tot-Sein nur Fort-Sein.

● Kinder im Alter zwischen fünf und neun Jahren personifizieren den Tod. Sie zeichnen ihn als Sensen- oder Schwarzen Mann. Sie begreifen aber allmählich, dass Tot-Sein ein endgültiger Zustand ist und jeder irgendwann sterben muss. Aber der Tod hat für sie eher etwas mit Alt- und Krank-Sein zu tun. Sie ziehen erste Wenn-Dann-Schlüsse, wenn beispielsweise die Oma einer Schulfreundin gestorben ist. Es entwickeln sich die ersten Verlust- und Trennungsängste, die Angst davor, dass auch die eigene Oma irgendwann sterben muss. Es wächst aber auch das Interesse für das, was außenherum passiert, die Beerdigung, der Friedhof, das Grab, die Zeremonie usw.

● Kinder im Alter von zehn bis zwölf Jahren erkennen den Tod als unausweichliches Ereignis im Leben an. Wenn man kalt ist und nicht mehr atmet, ist man tot. Dies kann nicht mehr rückgängig gemacht werden.
Das Interesse steigt für die biologischen Tatsachen und für die Todesursachen.
Sie fragen: „Wie sieht ein Toter aus?" und „Was passiert, wenn er ins Grab gelegt wird?" Daraus entwickelt sich auch die Faszination für Gruselgeschichten und die Vorstellung, dass nachts auf dem Friedhof die Toten aus ihren Gräbern steigen und „herumgeistern".

● Jugendliche ab 12 haben ein ähnliches Todesverständnis wie Erwachsene. Durch die Suche nach der eigenen Identität, durch Gefühle der Verunsicherung wird jedoch in der Pubertät die Frage nach dem Sinn des Lebens drängender. Damit rückt der eigene Tod zuweilen sehr deutlich ins Gesichtsfeld. Manchen Jugendlichen fällt es schwer, das Leben als sinnvoll anzusehen.

Trauernde Kinder und Jugendliche brauchen besonderen Schutz und Fürsorge.
Was Erwachsene dabei tun können, lesen Sie in der nächsten Ausgabe der Hospizpost.

Barbara Brüning-Wolter
Koordination Trauerbegleitung

Angebote für Kinder und Jugendliche:

- Hospiz macht Schule
- Ferienwochen „Gemeinsam stark bleiben"
- Vorträge & Projekte in Kindergärten und Schulen
- Vorträge & Projekte für Konfirmanden und Jugendgruppen
- Kindertrauergruppe
- Kindertrauertage

hospizverein coburg

Schlafen Fische?

Das Naturkundemuseum wird erneut zur Bühne für das traurig-heitere Theaterstück

Jette ist gerade zehn geworden. Das ist zweistellig! Ihr kleiner Bruder Emil konnte ihren wichtigen Geburtstag nicht mehr miterleben, denn er ist schon mit sechs Jahren, also einstellig, an einer unheilbaren Krankheit gestorben. Jette fragt sich, warum manche Menschen hundert werden und andere nicht mal zehn? Warum sie weiterleben muss ohne Emil. Und ob ihre Eltern jemals wieder fröhlich sind und Jette nicht mehr so wütend. Sie erinnert sich an die gemeinsame Zeit mit ihrem Bruder, an Familienurlaube und Streitereien, an die Dinge, die Emil gerne mochte. Und an seine Frage, ob die Fische schlafen...
Was wird er verpassen? Wie soll es weiter gehen ohne ihn? Jette ist respektlos, humorvoll und von großer Ernsthaftigkeit. Sie stellt all die Fragen, die Erwachsene sich oft nicht zu stellen wagen, wenn es um die letzten Dinge geht. Weil sie sie selbst nicht beantworten können.

„Schlafen Fische?" nähert sich sensibel einem der wenigen Tabuthemen unserer Zeit, dem Sterben eines geliebten Menschen. Aus kindlicher Perspektive und beherzt, manchmal sehr lustig und oft melancholisch, entspinnt sich das Nachdenken über Trauer, Liebe und Tod – eben die ganz großen Fragen der Existenz.

Jens Raschkes Monolog wurde in der Uraufführungs-Inszenierung mit dem KinderStückePreis der Mühlheimer Theatertage 2012 ausgezeichnet.

Im Frühjahr 2017 inszenierte das Coburger Landestheater das Stück mit Solo-Schauspielerin Anne Rieckhof an einem ungewöhnlichen Spielort: im Naturkundemuseum Coburg. Auf Initiative des Hospizvereines kommt Anne Rieckhof im Mai für mehrere Aufführungen von „Schlafen Fische?" nach Coburg zurück.

12. bis 14. Mai 2018
Schlafen Fische?

Eine manchmal heitere und manchmal traurige Geschichte von Jens Raschke.
Für Menschen ab 9 Jahren.

Darstellerin: Anne Rieckhof

Naturkundemuseum Coburg

Informationen zum Kartenvorverkauf über den Hospizverein Coburg

Danke, ich möchte nicht

Wenn Essen und Trinken nicht mehr möglich ist, dann ist genaues Hinschauen gefragt.
von Cornelia Stegner

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen – ein oft gehörter Spruch. Das gilt für viele das ganze Leben lang. Bei der Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit geht es nicht nur um den Erhalt der biologischen Körperfunktionen. Essen und Trinken erfüllt bedeutsame soziale, religiöse und symbolische Funktionen. Eine Mahlzeit für jemanden zuzubereiten ist Ausdruck von Verbundenheit, Zuneigung und Verantwortung.
Was ist aber, wenn ein Leben zu Ende geht? Muss weiter tapfer gegessen und getrunken werden? Auch wenn der Appetit zunehmend schwindet? Muss Leib und Seele bis zum Schluss unbedingt zusammengehalten werden?
Barbara Brüning-Wolter vom Coburger Hospizverein erlebt oft, dass Angehörige sehr unsicher sind, was den richtigen Umgang mit Essen und Trinken am Lebensende betrifft. Sie meinen: „Ich kann doch meine Mutter nicht verhungern lassen!“
Wenn ein Mensch die Nahrungsaufnahme verweigert, dann ist aufmerksames Zuhören und Hinschauen gefragt. Übelkeit, Appetitlosigkeit, enormer Gewichtsverlust und allgemeine Schwäche sind häufige Symptome, die zur Aufnah-

me auf die Coburger Palliativstation führen. Dr. med. Gabriele Adrian sucht dort dann als erstes nach den organischen Ursachen dieser Beschwerden. Gemeinsam mit den Patienten, den Angehörigen und ihrem Team entscheidet man sich dann für einen Behandlungsweg. Täglich wird die Situation angeschaut, besprochen und gegebenenfalls wird der Behandlungsweg angepasst.

Wenn ein Patient weniger isst, weil es „ihn drückt" oder weil er Übelkeit verspürt, dann sei das kurzzeitig völlig in Ordnung. Wenn das normale Essen „wie Stroh" oder „bitter" schmeckt, liegt das öfters an Medikamenten, die die Geschmackswahrnehmung beeinträchtigen. Dann versucht Gabriele Adrian herauszufinden, welche

„Ich kann doch meine Mutter nicht verhungern lassen."

Nahrung oder Getränke den Betroffenen noch Freude bereiten könnten. „Das kann auch ein Glas Bier oder Rotwein sein!", so die Palliativmedizinerin.

Eine künstliche Nahrungszufuhr macht Sinn als vorübergehender therapeutischer Eingriff. Auch bei bestimmten Krankheitsbildern, wie bei dauerhafter Schluckunfähigkeit, profitiert der Patient natürlich davon. Ganz anders ist es im Endstadium einer schweren Erkrankung oder im Sterbeprozess.

Dr. med. Michael de Ridder, Mediziner und Buchautor, beschäftigt sich seit vielen Jahren kritisch mit dem Fortschritt in der Medizin. In seinem im August 2017 erschienenen Leitfaden „Abschied vom Leben" nennt er es eine verständliche, aber irrige Annahme, dass durch künstliche Nahrungs-und Flüssigkeitszufuhr das körperliche und emotionale Wohlbefinden oder gar die Lebenserwartung eines Schwerstkranken oder Sterbenden zu erhöhen sei. Im Gegenteil. Die Auswertung mehrerer Studien zu Sondenernährung bei Schwerstkranken habe gezeigt, dass diese keinerlei Gewinn davon hatten. Weder das Allgemeinbefinden noch die Überlebenszeit verbesserten sich, stattdessen konstatierte man vermehrt Komplikationen wie schwere Unruhezustände, Lungenentzündungen und Infektionen. Im natürlichen Sterbeverlauf bewirke eine all-

mählich versiegende Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme eine Dämpfung des Bewusstseins, eine Schmerzlinderung und Angstlösung. Diese Effekte erscheinen durchaus wünschenswert. Eine künstliche Nahrungszufuhr hingegen könne, wo sie vorschnell eingesetzt wird, den Sterbeprozess unnötig hinauszögern. Weil nicht selten eine Flüssigkeitsüberladung des Körpers und insbesondere der Lunge eintrete, so de Ridder, können Husten und vermehrte Atemnot die Folge sein.

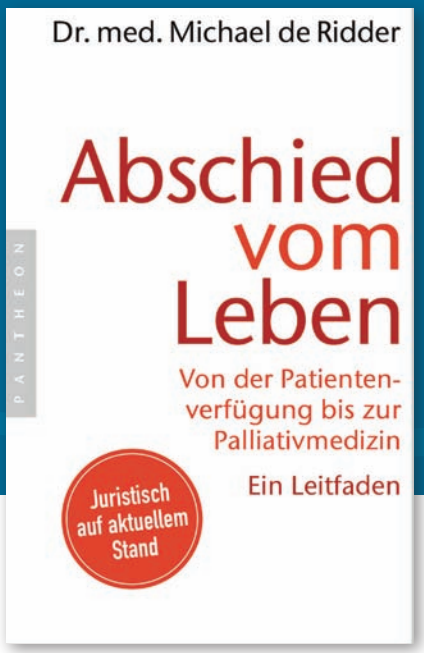
„Einen Sterbenden künstlich, etwa über eine

„Wir reagieren nach den Wünschen und zum Wohle des Patienten. Es gibt keine Diagnostik fürs Sterben.“

Sonde zu ernähren, sollte regelhaft unterbleiben“, so der Mediziner.
Hierbei gibt Dr. med. Gabriele Adrian zu bedenken, dass selbst Ärzte den genauen Sterbezeitpunkt nicht immer benennen können. Wann wird der Krankheitsverlauf von der unumkehrbaren Sterbephase abgelöst? Jeder Sterbeprozess ist individuell und muss behutsam und fürsorglich begleitet werden. Die Situation könne sich von Tag zu Tag ändern, betont Gabriele Adrian. Sie sagt: „Wir reagieren nach den Wünschen und zum Wohle des Patienten. Es gibt keine Diagnostik fürs Sterben“.

Sind organische Ursachen, wie eine akute Schluckstörung oder ein Darmverschluss, ausgeschlossen und ein Patient möchte oder kann dennoch nicht mehr essen, dann sucht Gabriele Adrian nach weiteren Ursachen und möglichen Behandlungswegen. Handelt es sich bei der Patientin um eine Kämpferin, für die im Endstadium ihrer Krebserkrankung jeder Tag mit der Familie zählt? Oder ist es ein hochbetagter Mensch, der eigentlich gehen möchte? Hier Entscheidungen zu treffen, die alle beteiligten Personen mittragen können, ist nur mit viel Einfühlungsvermögen, Sachkenntnis, Offenheit und Ehrlichkeit und manchmal auch Mut möglich. „Es ist unsere Aufgabe, unterstützend zur Seite zu stehen“, so Gabriele Adrian.
Wichtig für den Patienten und seinen Angehörigen ist es, jemanden an der Seite zu haben. Neben dem Team der Palliativstation kann das auch die gute Freundin oder der Freund oder ein Hospizbegleiter sein. Am Ende eines Lebens gehe vieles nur mit Achtsamkeit, mit Ausprobieren, aber auch mit dem Erkennen und Aushalten-Können natürlicher Prozesse. Und mit einem einfachen Da-Sein für den Patienten.

Cornelia Stegner
Journalistin



Lesung

Der Bestsellerautor und Mediziner Dr. med. Michael de Ridder erklärt in seinem neuen Buch die wichtigsten Begriffe rund um Patientenverfügung und Palliativmedizin. So hilft er den Lesern, sich in der kaum zu durchschauenden Welt des Sterbens zurechtzufinden und richtige Entscheidungen zu treffen.

Dies gilt nicht nur für Betroffene und Angehörige, sondern auch für gesunde Menschen, die das eigene Lebensende nicht ignorieren wollen.

Das sind die Themen:
Selbstbestimmung, Patientenverfügung, passive und aktive Sterbehilfe, Palliativmedizin, Sterbefasten, Wiederbelebung, künstliche Ernährung, Organspende, Koma und Wachkoma, Demenz, die letzten Tage und Stunden, Herztod und Hirntod.

Zum Autor:
Dr. med. Michael de Ridder ist seit mehr als dreißig Jahren als Arzt tätig, zuletzt als Chefarzt der Rettungsstelle eines Berliner Krankenhauses und als Geschäftsführer des von ihm mitbegründeten Vivantes Hospiz. Als Vorsitzender einer Stiftung für Palliativmedizin befasst er sich seit vielen Jahren kritisch mit dem Fortschritt in der Medizin und Fragen der Gesundheitspolitik. Diese erörtert er auch immer wieder in den Medien, unter anderem in *Die Zeit*, der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung* und in *Cicero*. Für sein medizinisches Wirken wurde er vielfach ausgezeichnet.

Dienstag, 6. Februar 2018 – 19 Uhr
Gemeindezentrum St. Augustin
Großer Saal
Obere Klinge 1a, Coburg

Kartenvorverkauf:

Buchhandlung Riemann, Coburg
Hospizverein Coburg
8 Euro Vorverkauf / 10 Euro Abendkasse

Über allen Wipfeln ist Ruh‘

Adina Lauer macht die „Waldruh St. Katharinen“ zu einem besonderen Ort.
von Ursula Herpich

Adina Lauer, Diplom-Forstingenieurin (FH) und Leiterin der „Waldruh St. Katharinen"

Für manche Menschen ist es ein tröstlicher Gedanke: eine Bestattung in der freien Natur, unter Bäumen oder neben einem Findling. Die „Waldruh St. Katharinen" liegt am westlichen Bodensee. Wer hier bestattet werden möchte, lernt mit Sicherheit Adina Lauer kennen. Natur und Spiritualität entsprachen schon immer den Neigungen der jungen Frau. Deshalb studierte sie nach einem Abschluss als Diplom-Forstingenieurin noch weitere drei Jahre katholische Theologie und Philosophie an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Benediktbeuern. Eine Richtung zugunsten der anderen aufzugeben kam für Adina Lauer nicht in Frage: „Natur und Spiritualität sind keine Gegensätze, sondern bedingen und befruchten einander".

Nach ersten Berufserfahrungen als Forstingenieurin bewarb sich Adina Lauer beim Gräflichen Haus Bodmann in Bodmann am Bodensee. Hier plante man auf neun Hektar Fläche die Einrichtung eines Bestattungswaldes. Sie erhielt die Stelle als Leiterin – und somit die Gelegenheit, von Anfang an das Konzept eines christlichen Bestattungswaldes mitzugestalten.

Das Gelände der „Waldruh St. Katharinen" liegt malerisch über dem Überlinger See und scheint schon immer ein besonderer spiritueller Ort zu sein. Bis Ende des 18. Jahrhunderts stand hier ein kleines Kloster der Abtei Reichenau, das der heiligen Katharina geweiht war. Den Bestattungswald gibt es seit 2011. Mächtige Buchen prägen das Areal, durchsetzt mit Lärchen, Fichten, Eschen und Eichen. Die Stämme der Baumriesen erinnern an Säulen einer gotischen Kathedrale. Dazwischen: eindrucksvolle Blicke über den Bodensee. Das Internetportal bestattungen.de kürte die „Waldruh St. Katharinen" 2016 zum schönsten Bestattungswald Deutschlands.

Was Adina Lauer an ihrem Beruf so reizt, ist die Vielfalt ihrer Aufgaben. Einerseits ist sie zuständig für den Bestattungswald in forstwirtschaftlicher Hinsicht: für die Planung, Pflege und Hege des Waldstückes, welches im Frühjahr 2018 erweitert werden soll. Daneben kümmert sie sich um die Öffentlichkeitsarbeit, die unter anderem Informationsveranstaltungen umfasst. Es gibt aber auch spezielle Führungen durch die „Waldruh" – beispielsweise für Kinder. Neben dem Verkauf der Grabstellen und dem Kontakt zu Angehörigen ist Adina Lauer auch Ansprechpartnerin für Waldbesitzer in ganz Deutschland, die sich ebenfalls für die Nutzungsform Bestattungswald interessieren. Adina Lauer ist aber nicht nur das Gesicht der „Waldruh", sondern auch die Seele. Es ist ihr sehr wichtig, Verstorbenen eine würdige Beisetzung zu ermöglichen – und den trauernden Angehörigen dabei Hilfestellung zu geben. „Der tägliche Umgang mit dem Tod ist für mich

niemals Routine“, sagt Adina Lauer. Es gebe immer Situationen, die sie betroffen machen. Manchmal ist es die tiefe und hilflose Einsamkeit eines überlebenden Ehepartners. Es berühre sie auch immer sehr, wenn Kinder beigesetzt werden oder wenn junge Menschen zurückbleiben, weil Vater oder Mutter sehr früh gehen mussten. Oder wenn ein Mensch sich selbst das Leben genommen hat, weil ihn sein Dasein zutiefst verzweifeln ließ. Wenn es um die Verwirklichung letzter Wünsche bei einer Bestattung geht, versucht sie ihr Möglichstes. Auch als Trauerrednerin ist Adina Lauer beliebt. Jeden November bietet sie zusammen mit der Kirchgemeinde eine Andacht zum Totengedenken an, die stets sehr gut angenommen wird. Ein guter Draht zur Kirche sei ihr wichtig – waren es doch die Kirchen, die den Bestattungswäldern anfänglich skeptisch gegenüber standen.
Adina Lauer geht beruflich mit der Zeit. Waren Waldbestattungen anfänglich eine Bestattungsart für einen eher jüngeren, weniger traditionell orientierten Personenkreis, wird diese Form der letzten Ruhe immer beliebter. „Als geschützter Ort der Meditation und der Erinnerung bietet die freie Natur in ihrer Ursprünglichkeit und Stille Raum für Andacht und ungestörtes Gedenken an die Verstorbenen“, sagt Adina Lauer. Der Wald eigne sich bestens als friedliches Umfeld für persönliche und würdevolle Urnenbeisetzungen, die auch dem christlichen Glaubensbewusstsein entsprechen.

„Der tägliche Umgang mit dem Tod ist für mich niemals Routine.“

Was ist ein Bestattungswald?

Ein Bestattungswald ist eine rechtlich festgelegte Waldfläche, in der eine Beisetzung von Totenasche im Wurzelbereich von Bäumen möglich ist. Die Grabstelle ist örtlich fixiert, jedoch meist nicht als solche erkennbar, eine individuelle Pflege ist unzulässig oder unmöglich.

Das Konzept stammt ursprünglich aus der Schweiz und wurde in Deutschland zum ersten Mal im Jahr 2001 von der FriedWald GmbH in der Nähe von Kassel angeboten.
Mittlerweile gibt es zahlreiche Anbieter von Baumbestattungen, einer der größten ist neben der FriedWald GmbH die RuheForst GmbH. Auch immer mehr Kommunen bieten Baumbestattungen an – entweder in separaten Waldstücken oder unter Baumbeständen auf ihren Friedhöfen. Die Nutzungszeit einer Baumbestattung ist mit bis zu 99 Jahren deutlich länger als bei einem traditionellen Grab.

Viele Privatanbieter werben damit, sich die letzte Ruhestätte schon zu Lebzeiten auszusuchen. Die Auswirkungen auf Waldbiotope durch Ascheeinbringung und die nötigen Verkehrssicherungsmaßnahmen sind bei Naturschützern derzeit noch umstritten. (Red.)

Hinter der Geschichte

Ich bin Adina Lauer im Jahr 2011 zum ersten Mal begegnet. Die Krankheit meines Mannes hatte mir kurz zuvor klar gemacht, dass unsere gemeinsame Zeit höchst begrenzt sein wird.

In dieser Zeit habe ich versucht, für den Tod meines Mannes Vorsorge zu treffen. Ich habe überlegt, welche Bestattungsform ihm gerecht werden könnte. Und welche für mich als Hinterbliebene tröstlich wäre.
Mein Mann hat sein Leben in der Großstadt verbracht. Sein Sehnsuchtsort war jedoch der Wald. Im Grunde war er Naturmensch. Es lag also nahe, sich dem Thema Bestattungswald zuzuwenden.

Am Bodensee, wo wir die letzten 20 Jahre seines Lebens gemeinsam verbracht haben, habe ich die „Waldruh St. Katharinen“ gefunden. Adina Lauer hat mich mit ihrer einfühlsamen, trotzdem frischen Art und nie aufdringlich wirkenden Spiritualität beeindruckt. Sie hat mir gut getan. Die „Waldruh St. Katharinen“ ist nun ein Ort der Erinnerung für mich. Mindestens einmal im Jahr fahre ich hin, auf alle Fälle zum Geburtstag meines Mannes.

Ursula Herpich
Hospizbegleiterin

Menschen im Hospizverein – Teil 3

Unsere Portraitserie geht mit der Koordinatorin Marion Wittig und den Hospizbegleiterinnen Annette Hofbauer und Uta Kessel in die dritte Runde.
von Cornelia Stegner

Uta Kessel
Ehrenamtliche Hospizbegleiterin, Trübenbach

Wenn es um Musik geht, leuchten die Augen von Uta Kessel. Musik spielt im Leben der ehrenamtlichen Hospizbegleiterin eine große Rolle.
Zum einen liebt sie Opern und Orchestermusik und besucht mit ihrem Mann gerne Konzerte und Theatervorstellungen. Zum anderen singt Uta Kessel selbst im Gesangsverein. Im Sonnefelder ASB-Seniorenheim, wo sie den Hospizverein repräsentiert, leitet sie eine Singgruppe. „Das ist toll!“, erzählt Uta Kessel, „Beim Singen öffnet sich etwas in den Menschen!“

Sie erzählt von einer kleinen, schmalen Frau, die nie spricht, die man aber in den Pausen leise Melodien summen hören kann. Oder von dem älteren Herrn, der nur zuhören will, weil er überhaupt nicht singen könne und dann aber doch fast alle Lieder auswendig mitsingt. Wenn die Heimbewohner singend wieder in ihre Zimmer gehen, freut sich Uta Kessel.

Seit 18 Jahren engagiert sie sich im Coburger Hospizverein. Die gelernte Kindergärtnerin und heute vierfache Großmutter kam aus sehr persönlichen Beweggründen dazu. Der Tod eines nahen Familienmitglieds Anfang der neunziger Jahre erschütterte sie tief.
Im Jahr 2000 schaute Uta Kessel im Fernsehen einen Bericht über Hospizarbeit. „Hätte ich damals nur solche Menschen um mich gehabt“, dachte sie sich, die sich in ihrer großen Trauer oft unverstanden fühlte. Als in Coburg Ausbildungskurse zur Hospiz- und Trauerbegleitung angeboten wurden, entschied sie sich „mal reinzuschnuppern“. Vielleicht würde sich darüber ein neuer Weg in ihrer eigenen Trauer auftun. „Ich hab schnell gemerkt, dass es bei der Hospizarbeit nicht um mich geht“, erzählt Uta Kessel heute.

Aber irgendwie ging es doch um sie. Je weiter der Kurs fortschritt, desto stabiler fühlte sie sich. Mit jeder Begleitung habe sie mehr gelernt, worauf es ankommt: „Auf Menschen zugehen, auch wenn man keine Worte hat.“ Die Trübenbacherin, die sich am liebsten im Garten bei ihren Blumen und Pflanzen aufhält, gerne Bastelarbeiten macht, wandert und Rad fährt, feiert im März 2018 ihren 75. Geburtstag. Sie ist „unheimlich stolz“, wohin ihr Hospizverein sich in fast zwei Jahrzehnten entwickelt hat. Und Ideen gibt es noch viele: „Wir denken gerade über einen Hospizchor nach!“

„Beim Singen öffnet sich etwas in den Menschen!“

Annette Hofbauer
Ehrenamtliche Hospizbegleiterin, Sesslach

Aus dem Mittelfränkischen ist Annette Hofbauer, Jahrgang 1971, über mehrere Zwischenstationen nach Coburg gekommen. Nach einem Magister in Geografie, Soziologie und Politik in Erlangen wechselte sie die berufliche Ausrichtung, machte eine Ausbildung zur Ergotherapeutin und ist seitdem dabei geblieben. Insbesondere der Umgang mit älteren Menschen habe ihr Spaß gemacht, schon lange, erzählt sie.

Seit vierzehn Jahren arbeitet Annette Hofbauer in der geriatrischen Reha-Abteilung am Coburger Klinikum. Dort singt sie auch begeistert im „Geri-Chor" vor Publikum. Für den gesundheitlichen Ausgleich macht sie Yoga, tanzt Tango und probiert seit allerneuestem orientalischen Bauchtanz aus. Auch wenn das Outfit mit „Klimpergürtelchen" nicht so ganz ihren persönlichen Geschmack trifft, schätzt sie es als neue Erfahrung – als Art sehr weiblicher Ausdrucksform, die einfach Spaß macht.

Daneben engagiert Annette Hofbauer sich ehrenamtlich im Hospizverein. Zwölf Jahre ist sie nun schon dabei. Ethische Aspekte oder das Thema Menschenwürde – damit setzt sie sich intensiv auseinander. Zu ihrem „Metier" im Hospizverein haben sich Beratungen zu Themen wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht entwickelt. Annette Hofbauer hat sich dazu eigens fortbilden lassen. „Begleitungen habe ich auch gemacht, aber da ich ja beruflich ohnehin tagtäglich damit zu tun habe, sind mir die Beratungen im Ehrenamt lieber", sagt sie. Aber nicht nur als Beraterin ist sie aktiv, sondern auch in der Einsatzleitung an den Wochenenden.

Ethische Aspekte oder das Thema Menschenwürde – damit setzt sie sich intensiv auseinander.

„Die HospizbegleiterInnen sind alles besondere Leute.“

Marion Wittig
Hauptamtliche Koordinatorin im Hospizverein

„Ich bin die Neue!“, lacht Marion Wittig beim Interview für die Hospizpost. Im Mai 2017 kam sie zum Coburger Hospizverein. Der Wunsch nach einer beruflichen Veränderung führte sie in die Veste-Stadt. Vorher war die gebürtige Bambergerin zehn Jahre lang in der ambulanten Pflege in Königsberg/Unterfranken tätig. Die ausgebildete Krankenschwester hat vier Kinder. Die Jüngste hat am nächsten Tag Geburtstag. „Ab morgen sind dann alle vier erwachsen!“, erzählt sie.

Für die Arbeit als Koordinatorin muss Marion Wittig noch ihre Weiterbildungs-Kurse beenden: Führungskompetenz und Palliative Care. Im April 2018 wird sie mit ihrer Ausbildung dann fertig sein. Sie fühlt sich wohl in Coburg. „Die Atmosphäre hier im Verein ist sehr angenehm“, sagt sie, „das habe ich mir schon lange gewünscht“.

Für Neues sei sie grundsätzlich immer offen. Wie vielseitig die Interessen sind, zeigen ihre Aktivitäten und Qualifikationen, deren Palette von Fußpflege über Fitnesstraining bis zur Übungsleitung im Reha-Sport reicht. Sportlich-musikalisch mag es Marion Wittig auch privat. Dazu kommt Skifahren und Wandern. Und Reisen – und zwar ganz gerne in wärmere Gefilde als Franken.

In Coburg wohnt sie nahe am Hofgarten, den sie sehr mag. „Auch kulturell ist hier so viel geboten!“, freut sie sich. Die tiefsinnigen Gespräche und die Kontakte im Hospizverein beeindrucken Marion Wittig immer aufs Neue. „Die HospizbegleiterInnen sind alles besondere Leute“, lächelt sie – und meint das ausschließlich positiv.

Marion Wittig schätzt die Vielfalt der Aufgaben im Hospizverein. Auch wenn sie hauptsächlich für die Koordination der hospizlichen Begleitungen zuständig ist, arbeitet sie sich in alle Bereiche ein und lernt dabei viel Neues kennen. Zum Beispiel ist sie verantwortlich für die Gestaltung des Gedenkgottesdienstes am 16. März.

Abschied in der Gemeinschaft

Im russisch-orthodoxen Glauben fördern Rituale den Zusammenhalt in der Gemeinde.
von Kathrin Blechschmidt

In Coburg leben Menschen aus über hundert Nationen. Christen, Juden, Muslime oder Buddhisten. Jede Glaubensrichtung hat eigene Rituale. Evangelische oder katholische Gepflogenheiten sind uns sicherlich vertrauter als die anderer Religionen. Doch für Integration und ein friedliches Miteinander ist es notwendig, über den Tellerrand zu schauen – den religiösen und den nicht-religiösen. Deshalb beginnt die Redaktion der Hospizpost mit einer neuen Serie. In dieser Ausgabe fragen wir: Wie gehen eigentlich russisch-orthodoxe Christen mit ihren Toten um?

In Coburg gibt es eine russisch-orthodoxe Gemeinde unter der Leitung des Priesters Artem Bondarenko. Im Kirchenraum der Gemeinde St. Seraphim von Sarov in der Leopoldstraße treffen sich Angehörige vieler Nationen zum Gottesdienst: Russen, Serben, Georgier, Bulgaren, Griechen, Rumänen, Armenier und orthodoxe Araber aus dem Libanon und Syrien. Etwa hundert Gläubige sind es derzeit. Sie leben in Coburg, Lichtenfels, Kronach und Sonneberg.

Eine Kernaussage des russisch-orthodoxen Glaubens bestehe laut Artem Bondarenko darin, dass der Tod als Art Prüfung angesehen wird und die Vorbereitung darauf ein ganzes Leben dauert. Bei jedem Gottesdienst werde für einen guten Tod gebetet. Zu den Sakramenten in der Sterbebegleitung gehört die Beichte. „Jeder Mensch kann und darf seine Fehler analysieren. Er darf Schweres, das auf seiner Seele lastet, ablegen", erklärt Artem Bondarenko. Dem Sterbenden werde als letzte Kommunion Brot und Wein verabreicht, welches Leib und Blut Christi symbolisiere. Auch die Salbung mit Öl gehört zum orthodoxen Ritus. „Bei uns wird ein Gebet gesprochen, um das Öl zu segnen. Danach wird der Sterbende mit dem Öl – Olivenöl oder anderes pflanzliches Öl – gesalbt." so Artem Bondarenko weiter. Der Priester komme übrigens dorthin, wo immer er gebraucht wird, ob nach Hause zu den Sterbenden, ins Krankenhaus, ins Pflegeheim oder auch auf die Palliativstation. Bei schwereren Fällen, in denen Menschen über Wochen einen Todeskampf führen müssen, spreche er ein spezielles Gebet. „Damit der Mensch leichter gehen kann. Dieses Gebet dauert ungefähr eine Stunde", so der Priester.

Der orthodoxe Geistliche sei aber nicht nur für die Sterbenden da, sondern auch für die Familien. „Die Angehörigen sollten nicht weinen, sondern ruhig bleiben und laut Gebete sprechen – also gute, christliche Worte verwenden". Das wäre „Balsam für die Seele" des Sterbenden. Artem Bondarenko glaubt fest, dass der Mensch alles hören könne, auch wenn der Sterbevorgang bereits begonnen hat oder wenn jemand im Koma liegt. Sind alle Rituale durchgeführt, kommt Artem Bondarenko trotzdem weiter zu den Sterbenden. Er liest Gebete und betreut sie bis zum letzten Atemzug.

In seiner Heimat, der Ukraine, würden die Angehörigen mit dem Priester zusammen im Beisein des Verstorbenen aus der Bibel lesen: „Das bringt ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. Ein langsames Verabschieden des geliebten Menschen ist so möglich". In Deutschland sei dies leider nicht üblich. „Der Verstorbene kommt hier meist in einen speziellen Raum und wird von der Familie isoliert", bedauert der Priester.
Die Predigt bei der Beerdigung enthalte keinen Lebenslauf des Verstorbenen, es werde lediglich

Artem Bondarenko,
russisch-orthodoxe Gemeinde St. Seraphim von Sarov, Coburg

Die orthodoxen Christen

Die orthodoxen Kirchen bilden, nach der katholischen und der evangelischen, die drittgrößte christliche Kirchengemeinschaft der Welt.
Das Wort *orthodox* kommt aus dem Griechischen. *orthos* bedeutet „richtig, geradlinig“ und *doxa* „Verehrung“ oder „Glaube“.

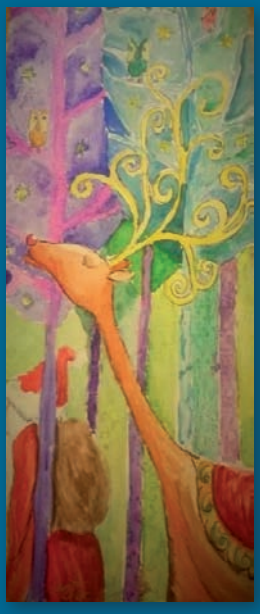
Gemeinsam ist allen orthodoxen Kirchen, dass sie ihre Gottesdienste nach dem so genannten byzantinischen Ritus feiern, der durch sehr feierliche und symbolische Elemente gekennzeichnet ist. Die orthodoxe Kirche sieht sich selbst als die ursprünglichste Kirche, die den Lehren von Jesus am nächsten steht. Eine weitere Besonderheit ist, dass die meisten dieser Kirchen noch das alte Julianische Kalendersystem verwenden.

der Name und ein kleines Lebens-Fazit vorgetragen. Der größte Teil der Trauerrede bestünde aus Gebeten und Liedern für den Verstorbenen. „In der Predigt wird nicht nur die Familie angesprochen, sondern die ganze Gemeinde trauert. Die Familie spürt: sie ist nicht allein. Sie wird durch die Gemeinschaft gestützt“, erklärt Artem Bondarenko.

Anschließend bewege sich die Trauergemeinde mit Weihrauch und Weihwasser zum Grab und der Priester weihe den Platz. Jeder könne sich bei diesem Ritual noch einmal auf seine Weise verabschieden. Nach der Beerdigung sei – ob zu Hause oder in der Kirche – ein Leichenschmaus mit den Angehörigen üblich. „Wenn es möglich ist, findet am neunten und am 40. Tag nach dem Tod ein Treffen zwischen dem Priester und der Familie statt, entweder in der Kirche oder auf dem Friedhof. Es werden wieder Gebete für den Verstorbenen gesprochen“. Dies begründe sich ebenfalls aus einer urchristlichen Tradition, erläutert der Priester.

Kathrin Blechschmidt
Hospizbegleiterin

Kunst im Hospizverein



Die Ausstellung kann zu den Bürozeiten des Hospizvereins (Montag bis Freitag, von 9 – 12 Uhr) und nach Vereinbarung besichtigt werden.

2. März 2018, 17 Uhr
Eröffnung der Ausstellung
„Schattenarbeit“
mit Arbeiten von Petra Els-Roschlau
in den Räumen des Hospizvereins Coburg.

„Gemalt habe ich schon immer. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie glücklich mich Malbuch und Farbstifte machten. Malerei und Kreativität erzeugen bei mir noch heute pure Freude. Sie öffnen mir das Herz und ich fühle mich nahezu berauscht von Farben“, erzählt Petra Els-Roschlau.
Nach ihrem Abschluss an der Fachoberschule für Kunst und Gestaltung nahm die gebürtige Nürnbergerin (geb. 1966) gesundheitsbedingt einen beruflichen Umweg. Nach der Geburt ihres Sohnes kehrte sie wieder zurück zu den Farben und absolvierte eine Ausbildung zur ganzheitlichen Farbtypberaterin.

In den Werken ihrer Ausstellung „Schatten-arbeit“ verarbeitet Petra Els-Roschlau, die sich 2012 in Coburg zur Hospizbegleiterin ausbilden ließ, Lebenskrisen und Erfahrungen, die jeder auf seine Weise kennt. Aber auch das Wissen und die Weisheiten darum, wie sich solche Lektionen leichter ertragen lassen.
Zur Faszination Farbe gesellt sich die Faszination Wort. Bekannte Sprüche und Geschichten, aber auch eigene Texte lassen Motive entstehen, werden zu kreativen Denk-anstößen und schaffen Impulse, über sich und das Leben nachzusinnen.

Petra Els-Roschlau

Mit der Kraft von Alltagskräutern ins Frühjahr starten

Susanne Heller hilft sich und anderen mit Löwenzahn, Storchschnabel & Co.
von Cornelia Stegner

„Iss jeden Tag ein Löwenzahnblatt und die Leber ist zufrieden!" Das ist eine der Weisheiten, die sich Susanne Heller gemerkt hat, seit sie vor 25 Jahren begann, ganz aufmerksam durch Wald und Wiesen zu streifen. Ältere Frauen aus dem thüringischen Lauscha zeigten ihr auf diesen Streifzügen Alltagskräuter, die fast überall wachsen – und doch gerne übersehen werden.
Duftende Öle, heilkräftige Essenzen und Salben aus den Kräutern der Region nannte man früher Olitäten. Das einfache Volk nutzte diese als Naturheilmittel und kostengünstigere Alternative zum Arztbesuch. Der Olitätenhandel hatte in der Glasmacherregion um Lauscha und Oberweißbach seinen Ursprung. Denn erst die Verwendung von kleinen, dunklen Glasfläschchen erlaubte den sicheren Transport der Öle und Essenzen mit ihren flüchtigen, ätherischen Bestandteilen. Einer Legende nach sollen Franziskanermönche in der Mitte des 16. Jahrhunderts das Wissen um die Zubereitung von Essenzen und Salben in die Gegend gebracht haben. Die Oberweißbacher „Buckelapotheker", die mit der „Raanz" auf dem Rücken einst bis in die holländischen Handelsmetropolen zogen, gehören der Vergangenheit an – das Interesse an alter Naturheilkunde ist jedoch geblieben. Heute kümmern sich Menschen wie Susanne Heller um die Tradierung dieses Wissens.

Nach einer Ausbildung in klassischer Homöopathie und einer Heilpraktikerausbildung eröffnete sie vor sieben Jahren eine Naturheilpraxis. Die Mutter von drei erwachsenen Kindern findet es wichtig, einen schnellen und unkomlizierten Zugang zur Kräuterheilkunde zu erhalten. „Es gibt zahlreiche umfangreiche Bücher mit Anleitungen, nach denen man Kräuter pflücken, aufbewahren und anwenden kann. Da kann man sich schon mal in der Theorie verlieren. Für mich brauchte es einen alltagstauglichen Umgang", erklärt die Heilpraktikerin. Sie gehe je nach Wetterlage und

Iss jeden Tag ein Löwenzahnblatt und die Leber ist zufrieden!

persönlichem Empfinden auf die Wiesen. Und schaut: „Was wächst um mich herum? Oft ist es genau das, was ich gerade brauche." Das Staunen über die Natur ist geblieben. „Mein Garten verändert sich jedes Jahr. Manchmal wächst Frauenmantel zu Hauf. Im nächsten Jahr kann ich ihn nicht finden. Dafür breitet sich der stinkende Storchschnabel aus. Oder es begegnen

Susanne Heller, Heilpraktikerin, Lauscha
www.naturheilpraxis-heller.com

mir auf einmal ganze Felder von Augentrost.“, erzählt Susanne Heller. In ihrer Naturheilpraxis bietet sie Patienten und anderen Interessierten an, gemeinsam über die Wiesen zu wandern und sich Heilkräuter einfach selbst zu suchen. Zum Rotklee weiß sie beispielsweise, dass eine Knospe den Hormonhaushalt von Frauen reguliert, egal in welchem Alter diese sind. Gegen Viren, Bakterien und Pilzbefall sei dagegen die Kapuzinerkresse eine gute Unterstützung. Hausapothekentauglich seien auch die Schafgarbe und der Storchschnabel. „Die Schafgarbe entspannt die glatte Muskulatur und hilft deshalb bei Krämpfen, Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden“, erklärt Susanne Heller, und: „Der Kleine oder Stinkende Storchschnabel ist ein Trauma- und Lymphmittel. Er beruhigt und hilft sanft bei akuten, aber auch bei lang zurückliegenden Traumata.“.

Über viele Jahre hat sich Susanne Heller mittlerweile in der europäischen Pflanzenheilkunde weitergebildet. Heilkräuter nehmen in der Behandlung ihrer Patienten einen großen Raum ein. „Immer wieder entdecke ich Neues. Im Moment begeistert mich die Gemmotherapie – Knospenheilkunde.“ Und so wird man Susanne Heller auch jetzt bald wieder auf den Frühlingswiesen der Region finden können, wo sie die unscheinbaren Helfer aus der Natur sucht und findet.

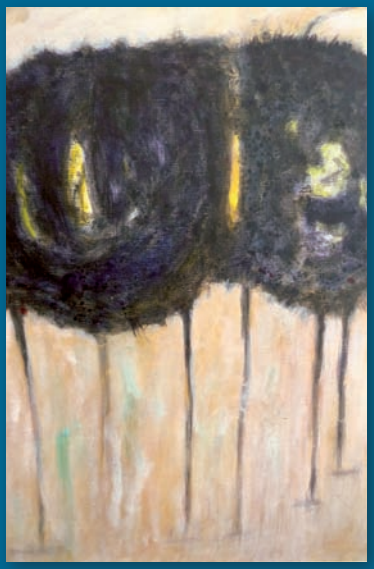
von unten: Löwenzahn, Rotklee, Kleiner Storchschnabel

Ausflugstipps:

- Das Kräuter- und Olitätenmuseum „Beim Giftmischer“ in Schmiedefeld hat Mittwoch bis Sonntag von 13 bis 17 Uhr geöffnet.
  www.beim-giftmischer.de

- Auch auf schönen Wanderwegen entdeckt man die Heimat der Kräuterfrauen und Buckelapotheker.
  www.thueringer-olitaetenland.de

Kunst im Hospizverein



Die Ausstellung kann zu den Bürozeiten des Hospizvereins (Montag bis Freitag, von 9 – 12 Uhr) und nach Vereinbarung besichtigt werden.

6. Mai 2018, 11 Uhr
Eröffnung der Ausstellung
„Verzweigt“
mit Arbeiten von Elona Ernst-Coburger
in den Räumen des Hospizvereins Coburg.

Die Malerei sei „stumme Poesie“, die Poesie hingegen „beredte Malerei“, hieß es in der Antike. Elona Ernst-Coburgers Erfahrungen mit der Malerei können dies nur bestätigen.
Die Natur ist für die Schweinfurter Künstlerin Inspirationsquelle. Ihr Fotoapparat begleitet sie stets auf ihren Spaziergängen.

Malerei bedeutet für Elona Ernst-Coburger die Auseinandersetzung mit der Welt.
Beim Malen möchte sie das Wesentliche in der Natur dar-stellen. Metaphern sind ihr dabei eine Hilfe, ebenso die Transparenz zwischen Natur und Raum. Das Flüchtige, das Nicht-Seh- und Fass-bare scheint ihr ein wichtiger Aspekt.
Beim Malprozess versucht sie herauszufinden, was überhaupt gesehen und wahrgenommen wird. Sie fragt sich beispielsweise: Wie viel Licht braucht ein Schatten?
Ihre Kunst zeigt, dass sich Dinge durch die Betrachtung verändern. Nicht zuletzt abhängig von der Zeit kann ihnen eine neue Deutung gegeben werden. „Was mache ich, warum entsteht etwas, wer bin ich?“ – diese Fragen begleiten sie dabei.

Elona Ernst-Coburger

Neue Bücher

Unerwartet glücklich

Deutschland liegt in der Reihenfolge der glücklichsten Länder hinter Tadschikistan. Aber es gibt sie auch hier: glückliche Menschen. Sabine Eichhorst hat sie gefunden und über ihr Leben befragt. So traf sie unter anderem Else Cremers, die ihren Mann pflegt, der seit fünf Jahren an Demenz leidet. Ihr Glück ist es, im Alltag nicht humorlos und verbissen zu werden. Sondern diesen Alltag anzunehmen und zu kämpfen – für sich und ihren Mann. Sie traf auch Daniel Lebel, den Chiropraktiker. Er erzählt vom Glück des guten Sterbens, weil er sich nicht vor dem Tod fürchtet, da dieser schon immer Teil seines Lebens war. Interessante Lebensläufe, die sich gut lesen lassen und Kraft geben.

Sabine Eichhorst, German Glück. Reise durch ein unerwartet glückliches Land, erschienen bei Ludwig, ISBN 9783453280892; 16,99 Euro

Gefühltes nicht verdrängen

Dr. Dogs ist ein handfester Therapeut, der die Dinge beim Namen nennt und auch sein eigenes Leben nicht beiseite lässt. Verdrängte Gefühle machen krank, das ist sicherlich vielen bekannt. Aber bei sich selber anfangen und Spannungen zu erkennen und diese zu thematisieren, ist nicht so einfach. Viele Gefühlszustände machen Angst. Dieses Buch macht Mut, sich damit auseinander zu setzen und zeigt durch interessante Patientengeschichten, wie das Leben wieder gelingen kann.

Dr. med. Christian Peter Dogs, Gefühle sind keine Krankheit. Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen, erschienen bei Ullstein, ISBN 9783550081958; 20,00 Euro

Buchtipps von:
Karla Hahnemann, Buchhändlerin
Seit 14 Jahren ist Karla Hahnemann die Expertin für die Themen Spiritualität, Philosophie und Familie in der Coburger Buchhandlung Riemann

Veranstaltungen

● 6. Februar 2018 – 19 Uhr
Lesung/Vortrag: Dr. Michael de Ridder
„Abschied vom Leben"

Pfarr- und Dekanatszentrum St. Augustin,
Großer Saal
Obere Klinge 1a, Coburg

8 Euro VVK / 10 Euro Abendkasse€

● 7. Februar 2018 – 17.30 bis 18.30 Uhr
„Es war einmal..."
Über das Erzählen von Geschichten

mit Erna Rank, Dipl. Soz.-Päd. (FH), Coburg

Offenes Hospiz-Café 15.30 bis 19 Uhr
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstraße 36, Coburg

● 20. Februar 2018 – 19 Uhr
19. Coburger Palliativgespräch

Palliative Versorgung von Kindern und Jugendlichen

reha team, Rodacher Straße 71, 96450 Coburg

● 2. März 2018 – 17 Uhr
kunst im hospizverein
Vernissage der Kunstausstellung
„Schattenarbeit"
mit Arbeiten von Petra Els-Roschlau

Die Ausstellung in den Räumen des Hospizvereins Coburg ist zu den Bürozeiten (Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr) und nach Vereinbarung zu besichtigen.

Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstraße 36, Coburg

● 7. März 2018 – 17.30 bis 18.30 Uhr
Alltagstraining –
ein Bewegungsprogramm

mit Angela Köhn, Reha-Sporttrainerin,
Yoga-Trainerin, Coburg

Offenes Hospiz-Café 15.30 bis 19 Uhr
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstraße 36, Coburg

● 16. März 2018 – 18 Uhr
Gedenkgottesdienst

Gemeindehaus elia & co
Max-Böhme Ring 26, Coburg

● 4. April 2018 – 17.30 bis 18.30 Uhr
Zen-Buddhismus & Zazen-Meditation

Eine Einführung in Theorie und Praxis
mit Ellen Wilmes, Philosophin, Rödental

Offenes Hospiz-Café 15.30 bis 19 Uhr
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstraße 36, Coburg

● 19. April 2018 – 19 Uhr
20. Coburger Palliativgespräch

Wohnraumberatung – Wohnen im Alter

reha team, Rodacher Straße 71, Coburg

● 2. Mai 2018 – 17.30 bis 18.30 Uhr
Körpersprache – Sehen, was der Andere wirklich sagt!

mit Mathias Geuß, Gesundheitspraktiker,
Dörfles-Esbach

Offenes Hospiz-Café 15.30 bis 19 Uhr
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstraße 36, Coburg

● 6. Mai 2018 – 11 Uhr
kunst im hospizverein
Vernissage der Kunstausstellung „Verzweigt“ mit Arbeiten von Elona Ernst-Coburger, Schweinfurt

Die Ausstellung in den Räumen des Hospizvereins Coburg ist zu den Bürozeiten (Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr) und nach Vereinbarung zu besichtigen.

Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstraße 36, Coburg

● 9. Mai 2018 – 18 Uhr
Fachfortbildung Hospiz- und Palliativnetzwerk

Fürsorge für die letzte Lebensphase
ACP und SAPV

mit Daniela Staufer, Prof. Dr. Johannes Kraft
in Kooperation mit dem Klinikum Coburg

Klinikum Coburg

● 6. Juni 2018 – 17.30 bis 18.30 Uhr
Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht – eine Einführung

mit Ursula Herpich, Hospizbegleiterin, Ahorn

Offenes Hospiz-Café 15.30 bis 19 Uhr
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstraße 36, Coburg

● 12., 13. und 14. Mai 2018
Schlafen Fische?

Solo-Theaterstück mit Anne Rieckhof
Für Menschen ab 9 Jahren.

Naturkundemuseum Coburg

● 21. Juni 2018 – 19 Uhr
21. Coburger Palliativgespräch

Palliative Versorgung dementiell erkrankter Menschen

mit Monika Hammerla-Claassen, Fachpflegekraft für Gerontopsychiatrie, Coburg

reha team, Rodacher Straße 71, 96450 Coburg

● 4. Juli 2018 – 17.30 bis 18.30 Uhr
Wenn der Darm zwickt…

mit Sonja Dünisch, Heilpraktikerin, Seßlach

Offenes Hospiz-Café 15.30 bis 19 Uhr
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstraße 36, Coburg

● 5. September 2018 – 17.30 bis 18.30 Uhr
24-Stunden-Betreuung – die Alternative zum Pflegeheim

mit Kerstin Leistner, Standortleitung PSB (Private Seniorenbetreuung), Ebersdorf

Offenes Hospiz-Café 15.30 bis 19 Uhr
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstraße 36, Coburg

● 23. Oktober 2018 – 18 bis 20 Uhr
Zum Sterben schön.
Kunst und Musik in der großen Hofstube

mit PD Dr. Stefanie Knöll, Kunsthistorikerin,
und dem Ensemble INTERMUSICA-lisch
in Kooperation mit den Kunstsammlungen
der Veste Coburg

Veste Coburg

8 Euro VVK / Abendkasse

Impressum

Kontakt
Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstraße 36
96450 Coburg
Tel. 09561 790533
mail@hospizverein-coburg.de
www.hospizverein-coburg.de

hospizverein coburg

Spenden
Alle Hospizbegleiter und der gesamte Vorstand arbeiten ehrenamtlich und für alle Hilfesuchenden kostenlos. Unsere Arbeit ist ohne finanzielle Unterstützung nicht möglich. Der Verein ist gemeinnützig und finanziert sich überwiegend aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden. Diese Spenden helfen Hospizbegleitern, die Lebensqualität der Sterbenden und ihrer Familien zu erhalten. Sie sorgen dafür, dass niemand einsam und alleine sterben muss und unterstützen Hinterbliebene in Zeiten der Trauer.

Spendenkonto
Hospizverein Coburg e.V.

Sparkasse Coburg-Lichtenfels
IBAN: DE86 7835 0000 0000 7616 19
BIC: BYLADEM1COB

VR-Bank Coburg eG.
IBAN: DE89 7836 0000 0003 9162 43
BIC: GENODEF1COS

Hospizverein Coburg e.V.
Bahnhofstraße 36
96450 Coburg
Tel. 09561 790533
mail@hospizverein-coburg.de
Amtsgericht Coburg VR 749

Redaktion
Cornelia Stegner, Büro für Kommunikation

Gestaltung
Florian Bangert Gestaltung

Bildnachweis
Hospizverein Coburg e.V., Pixabay
Cornelia Stegner, Hagen Lehmann
Waldruh St. Katharinen
Andrea Kremper, Susanne Heller,
Verlage: Pantheon, Ludwig, Ullstein

Druck
DCT GmbH

Alle Urheberrechte dieser Publikation oder Teilen davon sind vorbehalten.
Jede Verwendung oder Verwertung bedarf der Zustimmung des Hospizvereines Coburg e.V..
Der Inhalt dieses Heftes wurde sorgfältig geprüft. Dennoch übernehmen Autorinnen, Redaktion und Herausgeber keine Haftung für die Richtigkeit der Inhalte.