



Herbst / Winter 2020 / 21

hospiz

Inhalt

Editorial Seite 3

trennt sich von ihren Schätzen.

von Cornelia Stegner. Seite 14

THEMEN & HOSPIZARBEIT	
Sterbebegleitung geht nicht im Homeoffice! Eine Momentaufnahme	Menschen im Hospizverein – Teil 8 Wir stellen vor: Sabine Bretschneider, Karin Vogt und Karin Rosemann.
von Annette Hofbauer Seite 4	von Ursula HerpichSeite 18
25 Jahre Hospizverein Coburg e.V.	Unterwegs, ganz nah bei mir
Wir blättern in der Vereinschronik Seite 6	Vom Pilgern auf dem Grünen Band und anderswo
Von Anfang an dabei	berichtet Sylvia Gebhardt Seite 22
Ein Interview mit Helga Knirsch Seite 12	
	Von der Kraft des Alleinseins
Vom Sammeln und Hergeben Hospizbegleiterin und Sachen-Retterin: Gudrun Zwingelberg	von Petra Els-Roschlau Seite 26

Editorial

KULTUR & BUCH

Kunst im Hospizverein

Perspektivwechsel: Aus "Unterwegs" werden "Lebenszeichen", Arbeiten von Gertrud Plescher-Fahnler. Seite 28

Neue Bücher

Zwei Empfehlungen. von Karla Hahnemann. Seite 30

VERANSTALTUNGEN

KalenderSeite 31ImpressumSeite 32

Liebe Leserinnen und Leser,

ob wir die vielen einschneidenden Wochen der Corona-Zeit des Jahres 2020 in unserem Gedächtnis behalten werden? Die schwierigen, die traurigen, die ermutigenden und die wohltuenden? Ich hoffe es sehr, denn alle miteinander konnten wir viel lernen.

Nicht zuletzt in der Phase, in der allzu viele Menschen glaubten, nun sei alles vorbei und man könne wieder leben wie vorher: selbstbestimmt, selbstverliebt, selbstvergessen. Auf eine Freiheit pochend, die doch nie nur selbstbezogen ist. Der berühmte Satz von Immanuel Kant (1724–1804) bleibt zu beherzigen: Die Freiheit des Einzelnen endet dort, wo die Freiheit des Anderen beginnt.

Beeindruckend waren für mich die Wochen des Lockdowns, als unsere aufgeregte, hektische Zeit und Welt stillstand. Plötzlich konnte man Stille fühlen, hatte Gelegenheit zu Ruhe und zum Nachspüren. Man merkte, was wirklich wichtig und nötig ist.

Vielleicht wissen Sie, dass ich im März eine Krebs-Diagnose hatte. Derzeit ermutigen mich gute Aussichten – und eine Reha-Maßnahme soll mich wieder auf kraftvolle Füße stellen. In den vergangenen Monaten haben mich Ihre berührende Post, Ihre liebevollen Gedanken, Ihre Gebete und Ihr Beistand durch eine herausfordernde Zeit getragen. Ich kann Ihnen nicht schildern, wie wohltuend und beglückend Sie für mich waren, ich kann Ihnen nur von ganzem Herzen danken.



Alles Gute für Sie und in herzlicher Verbundenheit,

Ihre Irmgard Clausen

1. Vorsitzende Hospizverein Coburg e.V.



Wir stecken noch mitten drin, in diesem Corona-Jahr. Die Auswirkungen, die die Pandemie auf uns persönlich und auf unser Vereinsleben haben wird, sind noch nicht abschätzbar. Neue Erfahrungen und Berichte kommen zu uns ins Büro – selbst erlebt in den Beratungen und erzählt von unseren Ehrenamtlichen. Und wir bekommen eine Ahnung davon, was für ein Berg an Aufarbeitung vor uns liegt. Mit vielen Fragen und bislang noch wenigen Antworten.

Unser Vereinsleben ruht weitestgehend wie in allen anderen Vereinen auch. Ein Jahr ohne Ausflug, ohne Vorträge, ohne Gedenkgottesdienst. Vieles mehr ist abgesagt. Hauptamtliche Mitarbeiterinnen bauen Überstunden ab, sortieren aus, sortieren um, reflektieren, schnaufen durch, halten Kontakte. Mit den ersten Lockerungen haben wir uns gefreut, wenigstens in Einzelgesprächen unsere Beratungen und Kontakte zu den Ehrenamtlichen wieder aufnehmen zu können. Ein Gruppengeschehen wird es wohl noch lange nicht geben. Dieser enge Austausch, sei es

zwischen unseren HospizbegleiterInnen oder in den Trauergruppen, ist nicht ersetzbar. Langsam wird diese Berührungslosigkeit schmerzhaft. Unser Verein lebt von der Berührung, davon, berührt zu werden.

Sorgen schleichen sich ein: Werden wir Ehrenamtliche und Mitglieder verlieren? Zu welchen Erkenntnissen werden manche in dieser verordneten Ruhezeit kommen? Doch diese Sorge wird schnell durch die vielen wertschätzenden Telefonate mit unseren Ehrenamtlichen und durch neue Mitgliedschaften vertrieben.

Lange hatte auch das Beratungs-Telefon geschwiegen. Wir überlegten: Die Krankheit, das Sterben, die Trauer – lassen sich diese Erfahrungen durch eine Pandemie beschränken? Vielleicht dachten die Menschen, dass ein Anruf beim Hospizverein in diesen Zeiten der Beschränkung vergeblich sei. Vielleicht bewirkten die Ausgangsbeschränkungen, dass die Menschen in den Familien mehr Zeit füreinander hatten? In Gesprächen fanden wir Hinweise darauf, dass manche Kurzarbeit neue, wundersame Freiräume ermöglicht hat.

Aber langsam erwachte bei uns im Hospizverein eine Hab-Acht-Stellung. Wir ahnen und fürchten, was die Isolierung gerade in den Altenheimen und in den Kliniken bewirkt. Versteht ein dementer Bewohner, warum seine Angehörigen nicht mehr zu ihm kommen? Vermehrt taucht in Gesprächen die Frage auf, ob auch jene Todesfälle dem Corona-Virus zuzuordnen sind, die durch Einsamkeit und Isolierung begünstigt werden? Versteht ein Sterbender im Krankenhaus, warum keine Besuche, keine Abschiede möglich sind? Wie kommen die Angehörigen, die manchmal in jahrelanger Sorge für einen Menschen da waren, damit klar, nun keinen Kontakt mehr haben zu dürfen? Ein Bruch, von einem Tag auf den anderen, ein Bruch im Abschiednehmen. Wie sich dies alles auf die Trauer auswirkt, können wir nur mit großer Wachsamkeit beobachten und auf uns zukommen lassen.

Ob es nicht auch gute Kommunikations-Alternativen für diese berührungslose Zeit gibt? Moderne Technik macht vieles möglich, zum Beispiel das Kontakthalten über Skype & Co. Eine Berührung kann allerdings nicht durch einen Videoanruf ersetzt werden. Viele Angehörige sind abhängig von den Telefonberichten der Pflegekräfte in den Einrichtungen. Da werden Bilder erzeugt. Hinzu kommt das eigene Kopfkino. Was und wie wird den Familien berichtet? Habe die Angehörigen gute Bilder? Verfolgen sie schwierige Bilder? Wie prägen sie diese künftig? Wenn dann doch ein letzter Besuch erlaubt ist, wird ihre letzte Erinnerung die an die Markierung am Boden im Zimmer sein, die sie nicht übertreten durften? Nein, gute Alternativen gibt es nicht.

Zu Beginn der Pandemie war das Hauptthema die Sorge um ausreichende Intensivpflegebetten. Reichen die Beatmungsplätze? Reicht die Schutzausrüstung? Dann hatte der Schutz der Risikogruppen, vor allem der älteren Menschen Priorität! Aber was wollen die älteren Menschen? Wer sind überhaupt "die"? Nicht alle sind dement. Wo ist die Selbstbestimmung, wo ist überhaupt

der Gedanke an eine gute palliative Versorgung geblieben? Dürfen die Menschen von nun an an allem sterben, nur nicht an Corona? Wie gut ist man mit den Bewohnern in den Altenheimen zum Thema Patientenverfügung umgegangen? In Gesprächen kam Unsicherheit auf, ob die Patientenverfügung greift – oder auch das Erschrecken, wie konkret das Ablehnen von medizinischen Behandlungswünschen jetzt werden kann.

Wir fragen uns, welche Beschränkungen bleiben werden. Wir sind froh, dass Einzelberatungen wieder erlaubt sind. Wir sind froh, dass Sterbebegleitungen wieder möglich sind. Natürlich unter Einhaltung sämtlicher Hygienevorschriften. Die Gruppentreffen und das Trauercafé werden wohl noch lange nicht in der alten Form möglich sein. Und wenn dann doch, unter welchen Auflagen? Neulich kam diese Frage auf: Dürfen wir selbstgekochte Marmelade in Zeiten von Corona annehmen? Wir waren erschrocken, wie sehr unser Denken von Corona und all seinen Auswirkungen infiziert ist! Es wird uns ganz schwindelig bei diesen vielen Fragen.

Aber eines ist uns in dieser berührungsfreien Zeit doch sehr klar geworden: Persönliche Kontakte und Gespräche, menschliche Nähe und Berührungen sind nur sehr bedingt durch WhatsApp, Skype und Telefonate zu ersetzten. Hospizarbeit geht nicht im Homeoffice.



Annette Hofbauer Koordinatorin

Hospizverein Coburg

"Neue Kultur des Sterbens lernen"

Forderung: Die Gesellschaft muß hellhöriger werden für die Wünsche Hinterbliebener

25 Jahre Hospizverein Coburg e.V.

46 Mitglieder zählte der frisch gegründete Hospizverein im Jahr 1995. Heute sind es 442. Dazwischen liegen 25 Jahre Engagement im Dienste der Gesellschaft – getragen von hauptund ehrenamtlich tätigen Menschen.

Rund 250 Frauen und Männer nahmen seither an der Schulung zu Hospizbegleitenden teil. Räumlichkeiten, Vorstände und auch der Auftritt nach außen haben sich verändert. Wir blättern ein wenig in der Vereinschronik:

Coburg Stadt

Hospizverein

"Sterben ist Schwerstarbeit"

Gründungsversammlung in Coburg/Hilfe in der letzten Lebensphase

COBURG (ib). Coburg hat einen Hospizverein. Am Donnerstag abend wurde die neue Institution von der bisherigen Initiative Hospizverein ("Tageblatt" vom 2. September) ins Leben gerufen. Mit 46 Mitgliedern ging der neue Verein an den Start. "Jetzt geht die Arbeit erst richtig los", kündigte die frischgebackene Vorsitzende Carmencita Hartwig

Erstes Ziel des Vereins wird es sein, einen ambulanten Beratungs- und Betreuungsdienst einzurichten sowie eine Grundausbildung zum Hospizhelfer anzubieten. Sie sollen genauso wie Sterbende und deren Angehörige betreut und unterstützt werden. Längerfristig ist auch an die Errichtung eines Hospizhauses gedacht.

Die Begleitung in der letzten Lebensphase sowohl des Sterbenden als auch seiner Angehörigen, ein Sterben zuhause ohne Schmerzen, macht sich der Hospizverein Coburg zu seiner

Aufgabe. Aus Umfragen und Erhebungen geht hervor, daß 92 Prozent der Menschen in der Bundesrepublik diesen Wunsch hegen, er aber nur in einem Bruchteil der Fälle in Erfüllung geht. Jetzt möchte der Verein Kontakte mit Arzten, Wohlfahrtsverbänden. Kirchen und anderen aufnehmen, um bekannt zu werden und seine Hilfe anzubieten. "Dabei wollen wir keine Konkurrenz für bestehende Institutionen sein", betonte Carmencita Hart-

"Wer von uns begleitet wird, kann sicher sein, daß er kein Zyankali bekommt", versicherte die Vorsitzende des Bayerischen Hospizverbandes, Christine Denzler-Labisch, in ihrem Referat. "Wir wollen helfen, damit Menschen nicht den sozialen Tod vor dem eigentlichen Tod sterben." Denn die Umwelt zöge sich häufig zurück, wenn sie vom nahenden Ende Angehöriger oder Bekannter höre. "Sterben ist Schwerstarbeit für Körper, Seele und Geist wie eine Geburt. Eine

Gebärende würde man auch nicht allein lassen", zog Denzler-Labisch Parallelen.

Denzler-Labisch und Hartwig hoben hervor, daß der Hospizverein jedem Menschen, egal ob Vereinsmitglied oder nicht, egal ob religiös gebunden oder nicht, kostenlos helfen möchte, da sein möchte. Christlichen Grundwerten fühlen sich die Sterbebegleiter in ihrer Arbeit immer verpflichtet. Alle werden mit einer Grundausbildung auf ihre Aufgaben vorbereitet.

Damit das alles funktioniert, was der Verein sich vorgenommen hat, wurde die Vorstandsmannschaft gewählt: 1. Vorsitzende wurde Carmencita Hartwig, die von ihrem Stellvertreter, Dr. Johannes Kraft unterstützt wird. Schriftführerin ist Birgit Strehler, für die Kasse zeichnet Beatrix Richter verantwortlich. Als Beisitzer arbeiten Sabine Alkhofer, Karl Friedrich, Lucie Keil, Martin Lücke und Pfarrer Michael Schadeberg mit.







Coburger Tageblatt
Samstag, 30. September/Sonntag, 1. Oktober 1995



Sie leiten den Hospizverein: Die Realschullehrerin Carmencita Hartwig, die Ärtze Dr. Johannes Kraft und Birgit Strehler und Caritas-Mitarbeiterin Beatrix Reiter (von links). Foto: I. Graefe

Die erste 1. Vorsitzende Carmencita Hartwig (oben links) kümmerte sich viele Jahre um die Geschicke des Hospizvereines Coburg. Heute steht Irmgard Clausen an der Spitze des Vereines.

Die 1. Vorsitzenden von 1995 bis heute: Carmencita Hartwig Ulrich Pauer Horst Schneider Annette Gräfin zu Ortenburg Irmgard Clausen

Fotos: Hospizverein Coburg e.V. Zeitungsausschnitte linke Seite: Coburger Tageblatt

Anfängliche Berührungsängste abgebaut

Dritter Vorbereitungskurs für Hospizhelfer stieß auf ein großes Interesse

Coburg. Der dritte Vorbereitungskurs für Hospizhelfer wurde jetzt von einer buntgemischten Teilnehmergruppe erfolgreich abgeschlossen.

Jeweils mittwochs fanden dann die weiteren Schulungen im evangelischen Gemeindehaus am Glockenberg, Coburg, statt. Die Gesamtleitung lag in den Händen von Carmencita Hartwig.

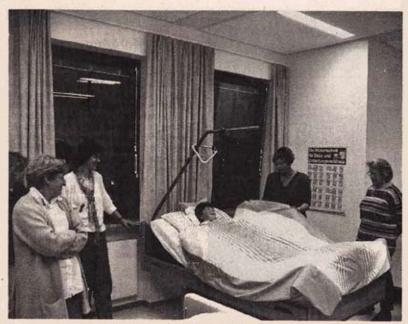
Zu den jeweiligen Themen referierten Ärzte, Therapeuten, Pädagogen, eine Stationsleiterin der Schwesternschaft am Klinikum Coburg und weitere Referenten.

Behandelt wurden unter anderem Fragen zu "Sterben aus medizinischer Sicht", "Schmerz bei Todkranken", "Abschiedsritter", "Grundlagen der Gesprächsführung" und "Grund-



Im Vorbereitungskurs näherten sich die Teilnehmer gemeinsam dem Thema "Sterben und Tod".

Coburger Tageblatt Donnerstag, 29. August 1996



Die angehenden Hospizhelfer sollen keine Pflegedienste leisten, lernten aber

Eröffnung des zorüdsigzoH November 1999



Zeichen und Gesten verstehen

Hospizhelfer brauchen einfühlsames Wissen über Schwerkranke

COBURG (ah). Betreuen und Beglei-ten Sterbender will gelernt sein. Viel nehmung ist, können wir keine Er-

Wissen über den Umgang mit kenntnisse von naturwissenschaftli-Schwerkranken und deren Angehö- cher Beweiskraft gewinnen "

Schwämmlein konfrontierte die Kursteilnehmer dazu in einer Meditation mit der eigenen Endlichkeit. Das führ-



Spenden vom Ladies Circle

COBURG. Der Ladies Circle 38 Coburg unterstützt das Frauenhaus und den Hospizverein in Coburg: Beide Organisationen erhalten je 1500 Mark. Präsidentin Beate Sirman (links) überreichte jüngst den Scheck an Carmencita Hartwig (rechts), Vorsitzende des Hospizvereins. Wie Beate Sirman sagte, stammt das Geld aus Flohmarktverkäufen. Dort bieten die Angehörigen des Ladies Circle regelmäßig hochwertige Kleidung an.

Hospizverein sucht eine Herberge

"Sterben in Würde auch in Zeiten des Kostendrucks"

COBURG

Der Hospizverein Coburg diskutierte in der ersten Sitzung des neu gegründeten Beirats den Umgang mit Schwerstkranken und Sterbenden. Für seine Arbeit ist der Verein auf der Suche nach Räumlichkeiten.

Die Vorsitzende Carmencita Hartwig betonte, dass es wichtig sei, die Behandlung und Fürsorge von Sterbenden durch Arzze, Sozial- und Pflegecinrichtungen zu vernetzen. Dr. Detlev Latz, Strahlentherapeut

Dr. Detlev Latz, Strahlentherapeut und Belegarzt am Klinikum Coburg, hob die Notwendiskeit einer gweliß.

SEITE 4

zierten statior Krebspatienten onkologische "innerhalb eine zu einer Palliat Kranke weiten Gesellschaft fe sich dieser Patienten in besondere Weise anzunehmen, bedauerte der Me diziner.

Derzeit sei der Hospizverein mit ver schiedenen Trägern von Pflegeeinrich tungen in Kontakt, berichtete der stellvertretende Vorsitzende Pfarrer Micha el Schadeberg. Dabei würden neu Möglichkeiten einer vertieften Zusammenarbeit ausgelotet. Er hoffe, dass auf diese Weise "ein menschenwürdiges Sterben auch in Zeiten des Kostendrucks" möglich sei.

Bisher verfügt der Verein über keine eigene Einrichtung. Doch hofft Carmencita Hartwig auf Unterstützung bei

NF 4.3.03



Die neuen Räume in der Casimirstraße bieten Plotz für vielfältige Begegnungen. Im Bild von links Plarez Michael Schadeberg, Plarez Wunnihald Foester, Vorsitzende des Hospizvereins Carmencitä Hartwig und Sürgermeister Norbert Tesams

HOSPIZVEREIN IN NEUEN RÄUMEN

Achtungsvollen Umgang mit Sterbenden fördern

Ein lang gehegter Wansch ging für den Hospitzverein Cobung in Erfüllung. Am Freitag konnte der Verein seine eigenen Räume in der Casimir Straße 6 offiziell einweihen.

COBURG - Die Vorsitzende des

einander austauschen kann, um sich zu informieren, Fortbüdungsangebote zu studieren oder in den Fachbuchern zu blättern.

Zentraler Punkt in den neuen Räumlichkeiten ist der große Gruppenraum, in dem zeitlich noveren, dats sich alle wholishen konnen. Bürgermeister Norbert Tessmer sprach allen Mitarbeitern des Hospitzvereins seinen tiefen Bespekt au und gab seiner Hoffnung Ausdruck, dass der Hospitzverein in Coburg noch weiter Tulf fassen werde.

noch weiter Fuß fassen werde. Als einen innovativen Vecei

Zeitungsausschnitte linke Seite oben: Neue Presse, unten: Coburger Tageblatt, rechte Seite oben: Coburger Tageblatt, unten: Neue Presse Fotos Mitte: Hospizverein Coburg e.V.







Naturfilmer Andreas Kieling kamen 10 000 Euro für Coburg und Rhein/Ahr zusammen.

Doppelte Spende für Hospizarbeit

Coburg - Die Mitglieder von gleich zwei Hospizvereinen dem Hospizverein Rhein/Ahr und dem Hospizverein Coburg werden sich in diesen Tagen so vorgekommen sein, als ob für sie bereits Heiligabend gewesen wäre. Große Geschenke jedenfalls gab es für die beiden Vereine, die wichtige Arbeit leisten.

Im "Caféchen" der Coburger Buchhandlung Riemann überreichten Mitglieder des "Lions Club Coburg" eine Gesamtspende von 10000 Euro. Diese hohe Summe wurde zu zwei gleichen Teilen an die Hospizvereine übergeben. Irmgard Clausen (Vorsitzende des Hospizvereins) dankte den "Lions"-Mitgliedern. Clausen selbst ist seit drei Wochen Vorsitzende des Hospizvereins Coburg und bezeichnete die Spende als einen "Segen",für die Arbeit des Vereins. Die Spenden wurden durch den Präsidenten des Lions Club Coburg, Kilian von Pezold, den Schatzmeister Winfried Reichenbacher sowie die beiden "Lions"-Mitglieder, Manfred Ptok und Katrin Ptok,

übergeben. Manfred Ptok berichtete, dass die Spenden aufgrund einer Benefizveranstaltung mit dem



Bei der Spendenübergabe des Coburger "Lions-Clubs" (von links): Irmgard Clausen, Manfred Ptok, Killian von Pezold, Wilfried Reichenbacher und Katrin Ptok.

Tier- und Naturfilmer Andreas Kieling zusammengekommen seien. Ptok erzählte, wie es zur sehr gut besuchten Veranstaltung kam: "Andreas Kieling trafen wir in Erfurt. Wir fragten, ob er auch in Coburg einen Vortrag halten würde." Wie Ptok weiter mitteilte, sei Kieling Schirmherr des Hospizvereins Rhein/Ahr. Kielings Frau pflegt dort ehren-

amtlich alte Menschen. Kieling – der für seinen hochgelobten Vortrag der über einen Zeitraum von vier Jahren Deutschlands Wälder, Wildnis und wilde Tiere mit seiner Kamera begleitete – stimmte dieser Veranstaltung zu. Am 18. November 2014 fand der Vortrag im Coburger Kongresshaus Rosengarten statt. Katrin und Manfred Ptok regten

diese Benefizveranstaltung an, planten sie und führten sie mit durch.

Der "Lions Club" war Mitveranstalter dieser bislang in Coburg einmaligen Veranstaltung. "Andreas Kieling nahm kein Honorar, sondern wollte lediglich eine Spende an seinen Hospizverein", betonte Manfred Ptok.



links oben: Am 4. Juni 2005 fand der Bayerische Hospiztag in Coburg statt. Im Kongresshaus Rosengarten trafen sich Vertreter aller Hospizvereine des Freistaates zur Fortbildung und zum Erfahrungsaustausch.

2012 begleite das Coburger Tageblatt den Hospizverein bei einer Themenwoche in der Grundschule am Heimatring.

Zeitungsausschnitte linke Seite: Coburger Tageblatt, rechte Seite oben: Coburger Tageblatt, Foto: Hospizverein Coburg e.V.





Frau Knirsch, wie sah vor 25 Jahren die Hospizarbeit aus?

Ich war eine von vielen, die großes Interesse an der Hospizarbeit hatten. Nach der ersten Schulung vom 15. April bis 1. Juli 1996 konnten wir schon Begleitungen übernehmen. Die Schulungen fanden anfangs in St. Augustin statt. Wir waren eine sehr motivierte Gruppe und freuten uns auf jeden Abend, den Carmencita Hartwig als 1. Vorstand und Prof. Dr. Johannes Kraft als 2. Vorstand des Vereins leiteten.

Was war Ihr persönlicher Beweggrund, sich zu engagieren?

In den 1990er Jahren wurden mir Bücher von Elisabeth Kübler-Ross, einer Begründerin der modernen Sterbeforschung, empfohlen. Ich war sehr angetan von der Tatsache, dass es in Amerika Hospize gab, in die sterbende Menschen aufgenommen wurden. Meine Eltern waren schon alt, einige Verwandte bereits gestorben. Dann begegnete ich Christine Denzler-Labisch, die in Bayern viele Hospize gründete. Ich war sehr neugierig, was alles für Menschen am Lebensende möglich gemacht werden kann. Und mein Wissen wollte ich weitergeben.

Wie konnten Sie sich im Hospizverein einbringen?

Noch vor der Gründung des Vereines hatte ich die Schulung zur Trauerbegleiterin gemacht, die Weiterbildung zur Hospizhelferin war die logische Folge.

Ich habe daraufhin viele Sterbende begleitet: zu Hause, im Klinikum oder in Einrichtungen. Bei jeder Begleitung lernte ich neu dazu. In Schulen, Einrichtungen und Kirchgemeinden war ich als



"Der Hospizverein ist für mich wie eine große Familie, die zusammenhält und das gleiche Ziel hat."

Referentin unterwegs. Und bis heute bin ich Trauerbegleiterin.

Was bedeutet für Sie der Begriff Hospiz?

Was bedeutet Hospiz? Hospiz ist für mich weniger ein Ort oder Platz, sondern eine bestimmte Art, den letzten Abschnitt des Lebens zu erfahren. Also mehr eine Art der Lebenseinstellung. Nach Cicely Saunders, der Begründerin der modernen Hospizbewegung, heißt dies: ganzheitliche Begleitung der Sterbenden, Achtung der Persönlichkeit, Leben bis zum letzten Atemzug, Sterben in Würde.

Wie hat sich die Hospizarbeit im Verein entwickelt?

Durch das große Engagement von Carmencita Hartwig und allen nachfolgenden Vorständen, den Mitarbeitenden im Büro, der Einsatzleitung und den Mitgliedern ist es gelungen, aus anfänglichem "Neuland" ein funktionierendes Vereinsleben zu schaffen. Dass das stationäre Hospiz nun in Coburg verwirklicht wurde, stand anfangs noch unter der Führung von Carmencita Hartwig.

Was wünschen Sie Ihrem Verein?

Ich bin sehr froh, seit 25 Jahren Mitglied im Hospizverein zu sein. Er ist für mich wie eine große Familie, die zusammenhält und das gleiche Ziel hat. Ich wünsche der jüngeren Generation, dass sie genausoviel Freude an der Hospizarbeit hat, wie es bei mir der Fall war. Nach meinen Begleitungen fühlte ich mich meist als Beschenkte. Frei nach Friedensreich Hundertwasser: Wenn einer allein träumt, ist es nur ein Traum. Wenn viele gemeinsam träumen, ist das der Anfang einer neuen Wirklichkeit.



Vom Sammeln und Hergeben

Hospizbegleiterin und Sachen-Retterin: Gudrun Zwingelberg trennt sich von ihren Schätzen.

von Cornelia Stegner

Wer Gudrun Zwingelberg im alten Schulhaus im kleinen Dorf Fürth am Berg besucht, findet sich in einem kleinen Museum wieder. Genauer gesagt: einem Museum in Auflösung. Jahrzehntelang hat Gudrun Zwingelberg Dinge zusammengetragen. Aus unzähligen Haushaltsauflösungen im Coburger Land rettete sie Gegenstände und Textilien, die einst nützlich und wertvoll waren. Handwerkliche Gegenstände und Volkskunst zum Beispiel. Vor allem aber alte Textilien: handgenähte Trachten, alte Stoffe und Stickereien. "Einen Großteil bekommt nun das Handarbeitsmuseum in Helmbrechts", erzählt sie. Ihre Musiksammlung soll an die Arbeitsgemeinschaft Volkmusik gehen. "Die besten Stücke meiner Sammlung sind schon weg", sagt Gudrun Zwingelberg. Für die im Jahr 1936 Geborene ist es an der Zeit, sich von ihrer Privatsammlung zu trennen und für ihre Schätze Orte zu finden, an denen sie weiter wertgeschätzt werden.

Gudrun Zwingelberg verbrachte ihre Kindheit und Jugend auf einem Bauernhof in Großwalbur. Ihr Vater fiel gleich zu Beginn des 2. Weltkrieges. "Wir waren sehr sparsam. Es ist nichts weggeschmissen worden", erinnert sie sich. Nach dem Krieg besuchte Gudrun Zwingelberg eine Hauswirtschaftsschule. Als ihre Mutter bei einem Aufenthalt im österreichischen Seefeld einen Journalisten einer großen Wiener Zeitung kennenlernte, veränderte sich ihr bislang einfaches Landleben grundlegend. Die Familie zog erst nach Tirol, dann nach Innsbruck. Gudrun Zwingelberg wurde nun von ihrem Stiefvater gefördert. Sie schaffte es auf eine Schule für Fotografie, auf die Musikschule und sogar in den Universitätschor. "Und das alles ohne Abitur", betont sie heute stolz.

Nach ihrer Rückkehr ins Coburger Land heiratete sie Anfang der 1960er Jahre einen Lehrer und zog mit ihm nach Fürth am Berg, einem Dorf unweit der ehemaligen Grenze zur DDR. Hier gründete sie den Landfrauen-Chor und lernte Robert Reiter, den Künstler und Initiator des



Gudrun Zwingelberg sammelte auchTextilien im Blaudruck-Verfahren.

Gerätemuseums Ahorn, kennen. Seitdem hat sie alte Sachen gesammelt, die andere wegwerfen wollten: für das Museum, für sich, für das Überleben der Dinge.

"Wir waren sehr sparsam."

Bei Kaffee und Kuchen erzählt sie von den früher in jedem Dorf vorhandenen Spinnstuben; und von mit reinem Leinen gefüllten Aussteuertruhen der Bäuerinnen. In den 1960er Jahren ist sie zu einer Haushaltsauflösung nach Neida gefahren. Jemand hatte ihr von einem "Wagen mit Müll" berichtet, der da am Straßenrand steht. "Da bin ich hin und es tauchten mehrere handgewebte Leinenballen auf", so Gudrun Zwingelberg. Als der Eigentümer ihr Interesse an seinem "Müll" bemerkte, wollte er dann doch 100 D-Mark dafür. Gudrun Zwingelberg gab ihm das Geld und rettete



Heiraten um 1900: Nun braucht der Schmuck der Braut ein neues Zuhause.

die Stoffe: "Es macht mich traurig, wie achtlos mit den Sachen umgegangen wurde", sagt sie. Die traditionellen Dinge aus den oberfränkischen Dörfern waren in den 60er und 70er Jahren altmodischer Plunder geworden. Kaufhauskleidung ersetzte Selbstgeschneidertes, Pressspanmöbel hielten massenhaft Einzug, das Alte wurde durch das Neue ersetzt.

"Ich wollte Werte retten!", erklärt Gudrun Zwingelberg heute ihre Sammelleidenschaft. Sie entdeckte außerdem regionale Künstler für sich,

"Ich wollte Werte retten."

noch lebende, aber auch die der Vergangenheit. Wer kennt heute noch Anton Louis Fritze aus Schmiedefeld, der im 19. Jahrhundert wohlhabende Sonneberger Bürger und reiche Bäuerinnen

portraitierte? Grudrun Zwingelberg weiß, wo die Werke des Künstlers in der Region noch in den Häusern hängen.

60 Jahre lang lebte Gudrun Zwingelberg bis zum Tod ihres Mannes mit ihm zusammen im alten Fürther Schulhaus. Nun sortiert sie ihr Leben und ihre Sammlungen in Kartons, Mappen und Kisten. "Ach, das muss ich euch zeigen!"— der Besuch gerät zum Crash-Kurs in Sachen Volksund Textilkunde und Regionalgeschichte. Sie bringt verschiedene Stoffe und erklärt den Unterschied von echtem und unechtem Blaudruck— bei echtem Blaudruck zeigt die Rückseite auch das weiße Muster— und dass es sich bei Blaudruck um eine einst regional verbreitete Art der Textilveredelung handelte.

Dann holt sie aus dem Nebenzimmer eine bäuerliche Tracht aus dem Jahr 1872. Sie streicht liebevoll über die reichen Stofffalten und sauberen Nähte: "Schaut mal, was für feine Stiche. Alles mit der Hand genäht!"

Nun möchte sie, dass ihre Schätze in gute Hände geraten. Dafür sortiert sie ihre Dinge: Trachten, Stickereien, sogar fränkische Totenkronen, die von Umbettungen auf einem Friedhof stammen. Letztes Jahr ist Gudrun Zwingelberg gestürzt, hat sich Wirbel gebrochen und musste ein halbes Jahr liegen. Seitdem ist alles sehr viel schwerer geworden. Das Entsammeln wird sie aber wohl noch eine ganze Weile beschäftigen.

Wie viele Objekte Gudrun Zwingelberg im Laufe ihrer langen Sammeltätigkeit zusammengetragen hat, kann sie in Zahlen nicht beziffern. Das war ihr auch nie so wichtig.



Cornelia Stegner Journalistin



Information in eigener Sache:
Begleitungen und Trauerberatung
in Zeiten von Corona –
Wir sind weiterhin für Sie da!

Begleitungen durch ehrenamtliche HospizbegleiterInnen sind im direkten Kontakt möglich. Einzelheiten können vorher mit der Hospizfachkraft besprochen werden. Alle vorgeschriebenen Hygiene-Maßnahmen werden bei uns selbstverständlich umgesetzt. Unsere Hospizfachkräfte sind Ihre Ansprechpartner zu Fragen der Hospiz- und Palliativversorgung sowie für Trauerberatungen.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf! Unsere hauptamtlichen Mitarbeiterinnen sind über Tel. 09561 / 790533 und per E-Mail erreichbar.

Unser Büro ist von Montag bis Freitag von 9.00 – 12.00 Uhr besetzt. Gerne können Sie mit uns einen Termin vereinbaren.

Wir wünschen Ihnen für die schwierige und außergewöhnliche Zeit viel Gesundheit, Vertrauen und Zuversicht!





Haupt- und Ehrenamt: Menschen im Hospizverein im Sommer 2020

Menschen im Hospizverein – Teil 8

Wir stellen vor: Sabine Bretschneider, Karin Vogt und Karin Rosemann. von Ursula Herpich



Sabine Bretschneider – der Familienmensch

Sabine Bretschneider wurde 1964 in Bad Staffelstein geboren. Nach ihrer Ausbildung zur Krankenschwester folgte sie ihrem Mann nach Nürnberg, der dort nach seinem Studium seine erste Anstellung gefunden hatte. In Nürnberg war sie drei Jahre lang in einer Privatklinik tätig – bis zur Geburt ihres ersten Kindes. Es kamen noch zwei weitere Kinder dazu. Dies hat sie jedoch nicht veranlasst, nun ganz zu Hause zu bleiben und sich ausschließlich der Familie zu widmen. Wieder zurück im Coburger Land, wechselte sie während der Kindererziehungszeit zu einer Teilzeitbeschäftigung als Arzthelferin, später in einem Alten- und Pflegeheim. Sie erklärt: "Die Krankenpflege ist kein familienfreundlicher Beruf". Die unterschiedlichen Dienste als Krankenschwester mit Früh-, Tages- und Nachtschichten waren mit drei Kindern und einem extrem beschäftigten Mann kaum zu realisieren. Aber trotz großem Haushalt war sie immer berufstätig, und wenn

auch nur stundenweise. So konnte sie den Kindern und ihrem Mann, einem selbständigen Unternehmensberater, den Rücken stärken. Sabine Bretschneider ist eben ein Familienmensch. Als die Kinder aus dem Gröbsten heraus waren, wollte sie sich dann beruflich wieder mehr einbringen.

Um das Jahr 2000 kam Sabine Bretschneider erstmals mit dem Coburger Hospizverein in Berührung. Ihre Freundin war schwer erkrankt. Eine Hospizbegleiterin stand bis zu ihrem frühen Tod an ihrer Seite. Aus der Zeitung erfuhr sie von der Möglichkeit, sich selbst zur Hospizbegleiterin ausbilden zu lassen. Und das wollte sie tun: einerseits unter dem Eindruck des Verlustes der Freundin, aber auch aufgrund ihrer beruflichen Situation mit viel Hintergrundwissen. Mit Schaudern erinnert sie sich an die Situation sterbender Menschen auf den großen Intensivstationen der Kliniken bis weit in die 90er Jahre hinein. Als Pflegekraft hatte man es dort täglich mit dem Tod zu tun. "Keiner hat sich besonders um die Sterbenden gekümmert", stellt sie rückblickend fest. Kalt und technisch ging es da vor allem zu. "Sterben störte den reibungslosen Stationsalltag", so Sabine Bretschneider. 2002 hatte sie die Schulung zur Hospizbegleiterin schließlich abgeschlossen. Von da an ist sie bis heute für den Coburger Hospizverein aktiv.

Das Hospizwesen hatte auch Auswirkungen auf ihren Hauptberuf. Sabine Bretschneider beschloss im Jahr 2010, sich zur Palliativfachkraft weiterbilden zu lassen. Seit Anfang 2015 ist sie sowohl auf der Palliativstation im Klinikum Coburg, als auch in der damals neu gegründeten Spezialisierten ambulante Palliativversorgung (SAPV) als ambulante Palliativschwester tätig. Die ambulante Palliativpflege empfindet sie als sehr fordernd, aber auch extrem bereichernd. "Man ist bei jedem Einsatz mit den unterschiedlichsten Gegebenheiten konfrontiert. Das regt mich immer wieder zu intensivem Nachdenken darüber an, was wesentlich im Leben ist", so Sabine Bretschneider.

Außerdem engagiert sich Sabine Bretschneider

seit über 20 Jahren in der evangelischen Kirche, in der Klinikseelsorge oder im Kindergottesdienst. In ihrer Freizeit schätzt sie ein gutes Buch und die Treffen mit guten Freunden. Die Freude über drei Enkel und ein großer Garten sorgen dafür, dass sie sich von ihren anstrengenden Tätigkeiten gut erholen kann.



Karin Vogt – Heimatverbunden und engagiert

Karin Vogt, Jahrgang 1961, ist in ihrer Geburtsstadt Coburg fest verwurzelt. Fast 40 Jahre lang war sie hier als Bankkauffrau tätig. Der Beruf hat sie geprägt, denn er lehrte sie, ihr Leben immer strukturiert und organisiert anzugehen. "Mein Sternbild Jungfrau passt zu mir", schmunzelt Karin Vogt, "denn Jungfrauen gelten als ordnungsliebend und perfektionistisch".

Als im Jahr 2016 die Mutter von Karin Vogt starb, trat der Wunsch, sich intensiver mit dem Thema

"Sterben" zu beschäftigen, deutlich in den Vordergrund. 2017 hat sie sich zur Hospizbegleiterin schulen lassen. Ab da konnte sie den schmerzlichen Verlust der Mutter besser begreifen und verarbeiten. Sie fühlte sich dadurch auch besser gewappnet für den Umgang mit Krankheit und Tod.

Karin Vogt liebt es, mit Menschen zu kommunizieren. Neben vielen anderen sportlichen und kulturellen Aktivitäten bringt sie sich seit ihrem Ausstieg aus dem Berufsleben im Hospizverein ein. Im offenen Hospizcafé trifft sie auf Menschen, die sich regelmäßig dort einfinden. Empathisch geht sie auf neue Gäste zu, um diese kennenzulernen und Trost zu spenden.

Daneben hilft sie im Architekturbüro ihres Lebensgefährten aus. Für dessen hochbetagte Eltern ist sie verlässliche Hilfe. "Gerade jetzt, in der schwierigen Corona-Zeit, ist noch mehr Unterstützung bei Einkäufen und Arztbesuchen angesagt", erklärt sie.

Im Besuchsdienst eines Seniorenheims kümmert sie sich außerdem um eine ältere Dame. Wegen Corona werden Kontakte derzeit allerdings auf Telefonate beschränkt. "Man merkt, wie traurig die Menschen sind, wenn man sie nicht mehr persönlich besuchen darf. Ein Telefonat ersetzt eben keine Umarmung und Nähe!", stellt sie nachdenklich fest.

Oberste Priorität hat derzeit für sie die Begleitung ihres Vaters. "Das Wichtigste ist, einem alten Menschen Zeit zu schenken und jede kostbare Minute zu nutzen für gemeinsame, unwiederbringliche Stunden", sagt Karin Vogt. Sie ist "froh und glücklich, den Schritt zur Hospizbegleiterin gemacht zu haben". Inzwischen kommen auch Freunde auf sie zu und suchen Rat bei ihr. Es hat sich herumgesprochen, dass sie sich beim Hospizverein engagiert. "Man merkt doch immer wieder, dass die meisten Menschen Berührungsängste haben und sich erst dann mit dem Thema beschäftigen, wenn sie selbst betroffen sind", so Karin Vogt.



Karin Rosemann – Ihr hilft der Blick der Kinder

Karin Rosemann kam 1965 in Coburg zur Welt. Nach der Schulzeit absolvierte sie eine Lehre als Krankenschwester, die sie 1986 mit dem Examen abschloss. "Ich wollte nie etwas anderes werden!" sagt sie. Karin Rosemann arbeitete rund anderthalb Jahre als Gemeindeschwester für das Rote Kreuz, bis sie diese Tätigkeit 1988 mit der ersten Schwangerschaft aufgab. Und Kinder wollte Karin unbedingt haben – wenn möglich nicht nur eins! Es wurden schließlich drei. Ganz hatte sie ihren erlernten Beruf, der nicht unbedingt familienfreundlich ist, jedoch nicht für die Kinder aufgegeben. Karin Rosemann hat weiterhin in der Pflege, ob als Gemeindeschwester oder in der Einzelpflege eines Hochbetagten gearbeitet. Hinzu kamen zahlreichen Ehrenämter in Vereinen. und Schulen. Da gab es Feste und sportliche Tätigkeiten zu organisieren. Familie, Beruf, Ehrenamt – das Leben verlief für die gut organisierte Karin

Rosemann in geordneten Bahnen. 2001 kam die Wende. Ihr mittlerer Sohn, Stefan, erkrankte schwer an Leukämie. Andreas, sein älterer Bruder, spendete ihm noch Stammzellen, bevor er selbst krebskrank wurde. 2003 ist Stefan gestorben. Andreas hat den Krebs besiegt. Und dann gab es auch noch eine kleine Schwester, die dies alles miterlebt hat. Die jüngste Tochter, beim Tod ihres Bruders acht Jahre alt, habe sich nicht zu Hause "parken" lassen. Sie wollte mit, wenn die Mutter oder der Vater in Erlangen in der Klinik waren, und hat so einen beträchtlichen Teil ihrer Kindheit auf der Kinderonkologie verbracht. Die Themen Abschied und Veränderungen hatten für die ganze Familie plötzlich und von nun an eine ganz zentrale Bedeutung.

Als Andreas 2005 seine Krebskrankheit überstanden hatte, wollte Karin Rosemann wieder in ihren erlernten Beruf als Krankenschwester zurückkehren. So begann sie ihre Tätigkeit im Medical Park in Bad Rodach. Karin Rosemann fand auch den Weg zum Coburger Hospizverein, als sie von der Möglichkeit erfuhr, sich dort als Hospizbegleiterin schulen zu lassen. Geprägt hatte sie aber vor allem das zweieinhalbjährige Erleben der Kinderonkologie in Erlangen. "Es hat mich fasziniert, wie Kinder mit dem Wissen umgehen, dass sie sterben müssen". Die Offenheit und Ehrlichkeit, die Kinder den Themen Krankheit und Tod gegenüber gezeigt haben, habe sie einfach überwältigt. "Ich hatte bis dahin ein vollkommen falsches Bild von Kindern", erzählt sie heute. Selbstmitleid habe bei ihnen keinen Platz.

Seit 2007 ist Karin Rosemann im Vorstand des Hospizvereins aktiv, mittlerweile als 2. Vorsitzende. Seit Eröffnung des stationären Caritas-Hospizes in Coburg arbeitet sie dort als hauptamtliche Krankenschwester. Ihr Motto lautet: "Man muss sich den kindlichen Blick auf das Leben ein Stück weit bewahren. Den Kinderblick zum Himmel, zur Ewigkeit".



Wenn mich jemand fragen würde: "Wann bist du am glücklichsten?", würde ich antworten: "Wenn ich pilgern bin!" Seit acht Jahren begeistert es mich, jedes Jahr ein paar Tage oder eine Woche mit einer Pilgergruppe oder auch nur zu zweit "auf dem Weg" zu sein.

Pilgern berührt das ganz Ursprüngliche in meinem Leben. In einer Abschlussrunde nach einem Pilgerweg von Coburg nach Bamberg habe ich es im vergangenen Jahr so zusammengefasst: "Ich bin einfach glücklich, wenn ich mit einer Gruppe den ganzen Tag in der Natur unterwegs sein kann, den Weg unter meinen Füßen und Gott über mir. Und wenn ich weiß, dass das am nächsten Tag wieder so sein wird. Tag für Tag, Stunde für Stunde."

Alles ist beim Pilgern möglich: mit jedem Schritt im Nahbereich die Natur zu erfahren, den Duft des Waldes zu riechen, die Weite der Landschaft zu sehen, das Zwitschern der Vögel wahrzunehmen, einen vorbeifliegenden Falter zu beobachten, tief einzuatmen und die Lungen zu füllen. Es bedeutet zu spüren, dass man lebt.

"Alles ist beim Pilgern möglich."

Man kann im Gespräch vom Leben des anderen hören. Man kann alleine mit sich sein, im Rhythmus der Schritte in sich hinein lauschen, im spirituellen Zwiegespräch mit sich selbst und mit Gott. Ich höre meine Schritte, gleichmäßig im Takt. Beim Gehen, vor allem beim achtsamen Gehen, und wenn ich bewusst schweigend unterwegs bin, bin ich ganz in meiner Präsenz. Es klingt das Lied in mir: "Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden." Es berührt mich tief, dass ich mir Zeit nehme zum Schweigen und Hören. Ich gebe mir die Zeit und die Erlaubnis dafür und darf den Frieden, meinen Frieden, suchen.



Pause am Wegesrand: Sylvia Gebhard auf einem ihrer Pilgerwege.

Seit der deutsche Komiker und Autor Hape Kerkeling seinen Pilger-Bericht "Ich bin dann mal weg" geschrieben hat, machen sich viele Menschen auf eine Pilgerreise. Ihr Hauptziel liegt natürlich in Spanien: das berühmte Santiago de Compostela. Ein Pilgerpfarrer, der uns einmal die Jakobskirche in Rothenburg ob der Tauber gezeigt und erklärt hat, sagte uns: "Das Ziel ist der Weg." Dies prägte mich für alle zukünftigen Pilgerwanderungen. Es hat mich sehr entspannt. So wurde es für mich zweitrangig, ob ich nun jemals in Santiago ankommen werde oder nicht.

"Mein Ziel ist der Weg!", das bedeutet für mich, im Nahbereich meines Lebens unterwegs sein zu dürfen, die eigene Umgebung kennenzulernen und sie mit neuen Augen entdecken dürfen.

Und so pilgere ich nun seit 2012 Jahren kreuz und quer durch Deutschland: von Erfurt nach Coburg, von Erlangen über Rothenburg und Ulm an den Bodensee, den Münchner Jakobsweg und viele mehr. Auch hier in Oberfranken gibt es so einiges zu entdecken an Weitwanderzielen.



Natürlich den Jakobsweg, der von Erfurt kommend auch durch Coburg geht und dann weiter Richtung Bamberg und Rothenburg bis zum Bodensee durch Deutschland führt.

Wenn man sich unterwegs zusätzlich gerne kulturell und geschichtlich beschäftigen möchte, ist der Lutherweg sehr spannend und lohnend. Hier begibt man sich auf die kirchengeschichtlichen Spuren des Reformators Martin Luther. Die Veste Coburg ist zum Beispiel eine Station des Lutherweges.

Durch die Corona-Krise konnten wir unseren Pilgerweg mit der Heiligkreuz-Gemeinde in diesem Jahr nicht fortführen. Wir hatten geplant, von Bamberg aus über den Steigerwald in Richtung Rothenburg ob der Tauber zu pilgern. Eine Neuentdeckung war für mich in dieser neuen Situation das "Grüne Band" an der ehemaligen innerdeutschen Grenze. Dieser naturnahe Streifen mäandert auch durch das Coburger Land. Insgesamt ist das Grüne Band 1400 Kilometer lang. Mir erschließt sich hier ein vereintes Deutschland

auf ganz neue Weise! Es ist atemberaubend, wie schön die Landschaften an der Strecke sind. Bei uns im Coburger Land zum Beispiel um die Burgruine Strauffhain herum, aber natürlich auch anderswo.

Inzwischen sind wir auf dem Grünen Band schon im Frankenwald angekommen. Und in anderer Richtung in der Region Rhön-Grabfeld. 120 Kilometer haben sich so schon unter meine Füße geschoben.

"Es ist in diesem Moment immer dein Weg, den du gehst."

Ich finde, dass der Kolonnenweg der ehemaligen DDR-Grenztruppen, der hauptsächlich durch das Grüne Band führt, auch das Leben wiederspiegelt: Manchmal ist es traumhaft schön und ich bin glücklich, in so einer wundervollen Landschaft gehen zu können. Manchmal ist es auch öde,

weil der Weg kilometerlang geradeaus durch den Wald führt und keinerlei Abwechslung bietet. An manchen Stellen ist dieser Patrouillenweg auch verschwunden, weil er entweder abgerissen wurde oder die Natur ihn zurückerobert hat. Dann muss ich mich auf die Suche machen, um auf der richtigen Spur zu bleiben. Manchmal müssen Umwege in Kauf genommen werden. Dann ist wichtig, wieder den Anschluss zu finden. So reflektiert sich das Leben im Grünen Band auf ganz neue Weise.

Uns sind schon mehrere Menschen begegnet, die das Grüne Band tatsächlich in einem Stück bis zur Ostsee wandern wollten. Dafür braucht man ungefähr 60 bis 70 Tage. Das beeindruckt mich sehr und es wächst die Sehnsucht in mir, es ihnen gleich zu tun. Am liebsten würde ich sofort den Rucksack packen und mich den Menschen anschließen – weil ich ja weiß, dass ich am glücklichsten bin, wenn ich pilgern kann.

Vielleicht treffen wir uns ja einmal auf einem der vielen Wege, die uns das Leben bietet: Auf dem Weg vor der Haustüre, auf einer Wanderung um Coburg herum, auf einer Tagestour oder auf einem Weitweg. Und das Schönste daran ist: Es ist in diesem Moment immer dein Weg, den du gehst.



Sylvia Gebhard

Pilgern vs. Wandern

Was die Art der Fortbewegung angeht, besteht kein großer Unterschied zwischen dem Pilgern und dem Wandern. Bei beiden Tätigkeiten entflieht man dem Alltag, begibt sich zu Fuß in die Natur. Während das Wandern eine recht neuzeitliche Freizeitaktivität darstellt, blickt ein Pilger oder eine Pilgerin auf eine Jahrhunderte alte Tradition zurück.

Im Mittelalter begab man sich auf Pilgerreise, um Buße zu tun. Die Jakobspilger brachen auf, um in der Kathedrale von Santiago de Compostela ihre Sünden erlassen zu bekommen. Ihr Erkennungszeichen war die Jakobsmuschel. Dieses Zeichen geht zurück auf die Legende des hl. Jakobus. Das Mitbringen der Jakobsmuschel galt als Beweis für die Pilgerreise.

Heute steht beim Pilgern sicher nicht mehr der Erlass von Sünden im Vordergrund, sondern eher eine spirituelle Erfahrung, die oft als Reise zu sich selbst beschrieben wird. Man muss nicht religiös sein, um auf Pilgerwegen unterwegs zu sein. Pilgerwege sind in vielen Regionen Teil des touristischen Angebotes.

mehr im Netz: www.deutsche-jakobswege.de www.pilgern-bayern.de

Touren zum Grünen Band in der Region: www.bund.net/themen/gruenes-band/gruenes-band-erleben/



Quälende Wochen lang haben wir im Frühjahr den coronabedingten Lockdown erlebt. Bis heute gilt es in bestimmten Bereichen des Lebens, sich weiter voneinander zu distanzieren und möglichst wenig Kontakte zu pflegen. Zum Beispiel in Pflegeeinrichtungen. Viele Menschen, die zu Risikogruppen gehören, fühlen sich auch zu Hause allein und isoliert.

Alleinsein wird oft mit negativen Gefühlen in Verbindung gebracht und zur Einsamkeit degradiert. Dabei beschreibt Alleinsein lediglich eine Situation, in der einfach gerade niemand weiter da ist. Vielleicht ist man gerade alleine zu Hause oder fährt alleine im Auto irgendwohin. Einsam dagegen ist der, der sich nirgends zugehörig und vom Rest der Welt isoliert fühlt.

Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die viel Zeit mit sich alleine verbringen, ein sozial sehr erfülltes Leben leben können, während manche sich selbst dann einsam fühlen können, wenn sie beliebt sind und viele Kontakte pflegen.

Weshalb sich ein Mensch einsam fühlt, kann vielerlei Gründe haben. Persönliche Schicksalsschläge, körperliche oder seelische Erkrankungen können dafür ein Auslöser sein. Manchmal führen auch Erfahrungen im Kindesalter dazu, dass Menschen im Erwachsenenalter Schwierigkeiten haben, Kontakte zu knüpfen und Beziehungen aufrecht zu erhalten. Die meisten Menschen haben gar nicht so viel Angst vor dem Alleinsein, auch wenn sie es so benennen. Eigentlich ist es die Angst vor der Einsamkeit. Wenn jemand sagt: "Ich bin allein!", meint er oft: "Ich fühle mich einsam!"

Dies zuzugeben ist für Menschen oft ein großes Problem, bedeutet es doch das Zugeben einer Ausgeschlossenheit von der Gesellschaft.

Es bedeutet: "Ich gehöre nicht dazu." Wir haben oft verlernt, mit diesen Einsamkeits-Gefühlen umzugehen. Mit unserer eigenen Einsamkeit genauso wie mit der Einsamkeit der Anderen. Werden wir damit konfrontiert, ziehen wir uns vielleicht noch mehr zurück.

"Nur im Alleinsein können wir uns selber finden. Alleinsein ist nicht Einsamkeit, sie ist das größte Abenteuer!", meinte dagegen einst der Schriftsteller Hermann Hesse. Meine Beobachtung zeigt aber, dass Alleinsein oft aus Angst vor Einsamkeit vermieden wird. Wir können aber weder Alleinsein noch Einsamkeit aus unserem Leben verbannen. Immer wieder wird es Situationen geben, die uns damit konfrontieren. Oft geschieht das in Übergangsphasen, bei einer neuen Wohnsituation, bei Trennung oder Verlust des Partners, oder bei Neuorientierungen, wenn wir gewohnte Wege verlassen.

ein Buch lesen, das tun, was man will, um sich an die Alleinzeit zu gewöhnen. Die Zeit kann dann beliebig verlängert werden. Wenn wir es schaffen, Alleinsein als positive Erfahrung für uns abzuspeichern, beginnen wir, unsere eigene Gesellschaft zu genießen. Wir lieben es, auch mal allein zu sein. Denn tatsächlich kann in der Ruhe und im Alleinsein viel Kraft liegen und zur eigenen Entwicklung beitragen.

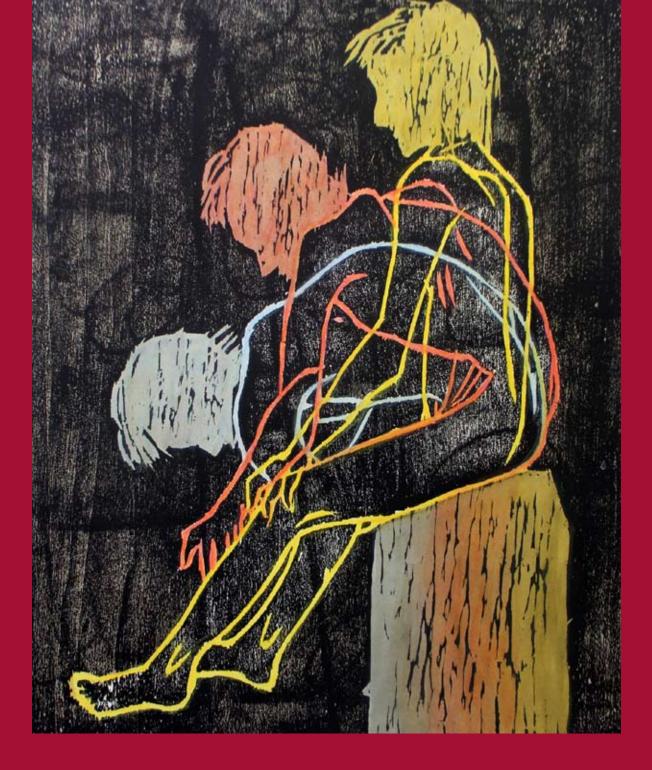
Denn in Gesellschaft passen wir uns gerne an und wissen manchmal gar nicht mehr, was uns wirklich entspricht. Ein Rückzug, ob freiwillig oder auch mal unfreiwillig während einer Quarantäne, kann dabei helfen, wieder unsere wahren Herzenswünsche und Bedürfnisse zu erkennen und entsprechende Entscheidungen zu treffen.

"Es kann helfen, sich ganz bewusst im Alleinsein zu üben."

Es kann helfen, sich ganz bewusst im Alleinsein zu üben, um sich von Gefühlen der Einsamkeit weder überraschen noch überwältigen zu lassen. Der Schlüssel zum Umgang mit Einsamkeit besteht darin, mit sich selbst in Kontakt zu treten. Es gibt Menschen, die einen Besuch bei sich selbst lieber vermeiden, während andere sehr zielsicher danach streben. Wer sich jeden Tag eine ungestörte halbe Stunde Zeit mit sich selbst gönnt, ohne Telefon, ohne Internet, ohne Radio, lernt, mit sich alleine zu sein. Man kann einen Spaziergang machen,



Petra Els-Roschlau Hospizbegleiterin



Lebenszeichen

Arbeiten von Gertrud Plescher-Fahnler 5. Oktober 2020 – 14. Februar 2021

Besichtigung zu den Bürozeiten oder nach Vereinbarung



Kunst im Hospizverein





Perspektivwechsel: Aus "Unterwegs" werden "Lebenszeichen"

Gertrud Plescher-Fahnler ist die nächste Künstlerin, deren Arbeiten in den Räumen des Hospizvereines gezeigt werden. Corona verlegte diesen Plan in die Warteschleife.

Während des Lockdowns hatte sich dann das Ausstellungskonzept geändert. "Der ursprüngliche Titel ,Unterwegs' passt nun nicht mehr!", erzählt Gertrud Plescher-Fahnler, "denn wie viele andere Leute war ich in diesem Jahr überhaupt nicht unterwegs". Keine Zeichenkurse, nichts. Stattdessen habe sie den Lockdown genießen können in dem Wissen: "Ich muss nirgendwo hin!". Die Zeit der sozialen Distanz hat die Künstlerin genutzt und unfertige Bilder wieder in die Hand genommen. Sie entdeckte das Thema Mensch wieder: als Porträt oder als Akt. Da blickt zum Beispiel ein mit Mund-Nasen-Bedeckung verhülltes Ich aus einem goldenen Spiegel. Aus Aktzeichnungen destillierte Linien wurden zu einem Holzschnitt, der drei Bewegungen in einer Figur zeigt. Slow Motion – festgehalten auf farbigem Karton.

Bis 2010 arbeitete die Absolventin der Akademie der bildenden Künste München als Kunsterzieherin am Coburger Gymnasium Ernestinum.

Danach widmete sich Gertrud Plescher-Fahnler, geboren 1947 in Hof, ihren künstlerischen Tätigkeiten als freischaffende Grafikerin, Malerin, Zeichnerin und Bildhauerin. In ihrem Atelier und der Druckwerkstatt in Coburg arbeitet sie zu ihren Themen gerne in Bilderserien oder Mappenwerken. Daneben illustriert sie literarische Texte. Von ihr waren bislang erst wenige Einzelausstellungen, beispielsweise im Coburger Kunstverein, zu sehen. Arbeiten von ihr befinden sich im Besitz der Stadt Coburg und der Kunstsammlungen der Veste Coburg.

Neue Bücher





Wie ich mir selbst begegnete

In manchen Situationen wird man auf sich selbst zurückgeworfen. Wie begegnen wir uns dann? Mitgefühl mit sich selbst ist ein Schwerpunkt und Trend in der Achtsamkeitslehre. Ich habe diesen 8-Wochen-Kurs und ein Seminar dazu ausprobiert. Es war schon nicht einfach für mich, den Punkt zu finden, um meine Atmung zu spüren und mich zu konzentrieren. Aber ich dachte: so lange ich atme, kann ich mich auch auf mich selbst besinnen, und bin damit geduldig weiter gekommen. Zeit sollte man sich nehmen, aber für mich hat es sich gelohnt. Heute begreife ich meinen Körper als meine Heimat. Mit Mitgefühl kann man viel bewirken. Es ist eine Voraussetzung für Stressbewältigung und eine gesunde Lebensweise. Im Umgang mit anderen Menschen fördert Mitgefühl mit sich selbst die Wertschätzung. Gute Gründe, um es auszuprobieren.

Maren Schneider, Ein Kurs in Selbstmitgefühl, erschienen bei O.W.Barth ISBN: 9783426292631; 24,99 Euro

Buchtipps von: Karla Hahnemann, Buchhändlerin

Expertin für die Themen Spiritualität, Philosophie und Familie in der Coburger Buchhandlung Riemann

Kleine Wunder, auch nebenan

Es ist schön, sich an einfache Dinge zu erinnern und sie dann neu zu beleben. Ich habe das diesen Sommer getan. Als Kind wünschte ich mir eine Hängematte. Jetzt habe ich eine und genieße es, darin zu liegen, in die Bäume zu schauen, Limonade zu trinken und zu lesen. Von dieser Sehnsucht nach solchen Gegenständen handelt dieses Buch: kleine Fundstücke, die man in die Hand nehmen kann. Das sind vielleicht Dinge, die in der heutigen Zeit umständlich und altmodisch scheinen. Es erzählt auch von Orten, die eine Welt für sich sind. Dazu gehören Buchhandlungen, was mich natürlich sehr berührt. In Buchhandlungen findet man Dinge, die einem sofort gefallen und vielleicht auch lange begleiten wie dieses schöne Buch von Stefan Weigand.

Stefan Weigand, Wunder warten überall, erschienen bei Kösel ISBN: 978346637257; 16 Euro





Veranstaltungen Bis bald! Versprochen!

Die Corona-Pandemie hat unser reges gemeinschaftliches Vereinsleben und die öffentlichen Veranstaltungen im Hospizverein nahezu zum Erliegen gebracht. Geplante Ausstellungseröffnungen sind ausgefallen, das Trauercafé ist geschlossen, Lesungen und Vorträge stehen zum Zeitpunkt des Erscheinens dieses Heftes in den Sternen. Denn: Gesundheit geht vor!

Wir hoffen auf ein baldiges Ende dieser Zeit und arbeiten bereits fleissig an neuen Ideen und Konzepten. Bitte informieren Sie sich auf unserer Website über bevorstehende Veranstaltungen, die wir in diesem Heft noch nicht berücksichtigen konnten.

www.hospizverein-coburg.de

Impressum

Kontakt

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

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

Für die großzügige Unterstützung unserer Arbeit danken wir der





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., Albert Frühauf, Pixabay, Cornelia Stegner, Hagen Lehmann, Gertrud Plescher-Fahnler, Verlag O.W.Barth, Kösel-Verlag, Druck und Verlagsanstalt Neue Presse GmbH, Mediengruppe Oberfranken (Coburger Tageblatt), Karin Vogt, Sylvia Gebhardt, Karin Rosemann

Druck

DCT GmbH

Alle Urheberrechte dieser Publikation oder aus 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.