

# Hospiz Nachrichten

Menschenwürdig leben und sterben



Hospizhilfe Bremen e.V.

Ausgabe III

## Begrüßung

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Freunde und liebe Förderer unserer Hospizhilfe Bremen e.V.

**Thema dieser Ausgabe:**  
**Supervision**

Die jetzige Ausgabe unserer Hospizhilfe Nachrichten wurde – wie beim letzten Mal - von Euch selber, von unseren Hospiz-MitarbeiterInnen, geschrieben. Dieses Mal geht es um das für unsere Arbeit so wichtige Thema: SUPERVISION.

Wenn wir Menschen an ihrem Lebensende mit immer neuer Wachsamkeit und auch Klarheit begegnen wollen, ist es unabdingbar nötig, uns durch den supervisorischen Spiegel zu prüfen und auch durch die Teilnahme an der Supervisionsgruppe gegenseitig zur Seite zu stehen. Wir sind Euch von Herzen dankbar für Eure Hingabe, Eure Fürsorge, Eure Geduld und oftmals auch Euren Erfindungsreichtum, mit dem Ihr Menschen am Lebensende begleitet. Wir sind aber auch ebenso dankbar dafür, dass Ihr Euch dabei durch die Supervision stärkt und gegenseitig helft.

Unserem Aufruf nach Berichten und Erfahrungen über die Supervision wurde von Euch sehr positiv aufgenommen. Im Namen unseres Vorstands möchte ich an dieser Stelle Alexandra Gautier, Ingrid Krügler, Monika Steindorf und Stefan Lindemann für ihre Mitarbeit am Thema „Berichte über die Supervision“ danken.



Viel Spaß beim Lesen der neuen Hospizhilfe-Nachrichten wünsche ich Euch, Eure

**Regina Heygster**

## Hallo Ihr Lieben

Das neue Jahr, nicht mehr ganz so jung, gibt uns die Gelegenheit, an erster Stelle Euch, liebe ehrenamtliche HospizlerInnen, von Herzen DANKE zu sagen. Danke für Eure Zeit, Euer Engagement und Euer Mitgefühl für die Menschen, die Ihr begleitet habt. Und ein großes Dankeschön dafür, dass Ihr Euch durch die Supervision immer wieder den für unsere Arbeit notwendigen Spiegel holt. An dieser Stelle danken wir aufrichtig auch unseren beiden neuen Supervisoren: Dagmar Meyer und Günter Saure, für ihre einfühlsame und hilfreiche Arbeit.

Ein großer Dank geht auch an unsere zahlreichen Fördermitglieder, die uns durch ihre Spende helfen, den finanziellen Rahmen unseres Vereins zu stützen.

Und natürlich sagen wir auch Michaela Hoeck „Danke“. Sie leitet seit Jahren die offene Trauergruppe in unserer Hospizhilfe Bremen e.V. und ist dabei vielen Menschen auf ihrem Weg durch die Trauer Zuflucht und Stütze.

Wir wünschen Euch allen: habt ein weiteres gutes Jahr, lasst Euch berühren von den Berichten unserer Ehrenamtlichen und vor allem: bleibt an unserer Seite, so dass weiterhin viele Menschen auf dem letzten Lebensabschnitt eine mitfühlende Begleitung erfahren können!

**Regina Heygster, Wolfgang Reiter, Rita Hoffmann, Dagmar Stuthmann, Gunnar Zropf und Monika Sain**

### Inhalt:

Begrüßung	1
Gunnar Zropf	2
Alexandra Gautier	3
Stefan Lindemann	4
Stefan Lindemann	5
Monika Steindorf	6
Ingrid Krügler	7
Hinweise, Tipps und Termine	8



# Hospiz Nachrichten

## „Wo geht's denn hier zur Supervision?“

### Ein Mensch fragt:

„Wo geht es denn hier zur Supervision?“  
Und diese Antworten hat er bekommen:

### Vom Neurologen:

„Sie haben also die Orientierung verloren. Passiert Ihnen das öfters in letzter Zeit?“

### Vom Freudianer:

„Sagen Sie mir doch bitte, inwiefern Sie vielleicht selbst der Supervisor sind!“

### Von einem Lehrer:

„Wenn Sie aufgepasst hätten, müssten Sie mich nicht fragen.“

### Vom Atemtherapeut:

„Der Atem wird Dir den Weg zeigen“

### Von einem Coach:

„Sind Sie Teil der Lösung oder Teil des Problems?“

### Vom Gestalttherapeut:

„Du, lass es doch einfach voll zu, dass Du zur Supervision willst!“

### Vom Hypnose-Therapeuten:

„Schließen Sie die Augen. Entspannen Sie sich! Fragen Sie nun Ihr Unterbewusstsein, ob es Ihnen bei ihrer Suche behilflich sein will.“

### Vom Logopäden:

„Das heißt nicht „Suppervission“, sondern „Suuuper Vision“. Versuchen Sie's noch einmal!“

### Von einem Esoteriker:

„Wenn Du dahin sollst, wirst Du den Weg auch finden.“

### Von einem Gedächtnistrainer:

„Angenommen, ich würde Ihnen den Weg beschreiben. Mit welcher Eselsbrücke könnten Sie sicherstellen, dass Sie sich jederzeit wieder daran erinnern?“

### Von einem Geistheiler:

„Für die Antwort brauchen wir viel positive Energie. Lass uns einen Kraftkreis bilden und Deinen Schutzgeist anrufen!“

### Vom Reinkarnationstherapeuten:

„Geh zurück in die Zeit- bis vor Deine Geburt! Welches Karma lässt Dich immer wieder auf die Hilfe anderer angewiesen sein?“

### Vom Pädagogen:

„Ich weiß natürlich, wo die Supervision ist. Aber ich glaube, dass es besser für Dich ist, wenn Du es

selbst herausfindest!“

### Von einem Psychodrama-Therapeuten:

„Zur Supervision? Fein. Das spielen wir doch gleich mal durch. Geben Sie mir Ihren Hut, ich gebe Ihnen meine Jacke und dann ...“

### Von einem Journalisten:

„Aus ihrer Frage machen wir einen Artikel im Lokalteil unserer nächsten Wochenend-Ausgabe!“

### Vom Kreativitäts-Therapeuten:

„Hüpfen Sie solange auf einem Bein herum, bis ihr Kopf eine spontane Idee erzeugt!“

### Von einem Manager:

„Fragen Sie nicht lange! Gehen Sie einfach los!“

### Irgend ein Politiker:

„Nun, gerade in Bezug auf diese Frage haben wir im Gegensatz zur Opposition und im Übrigen auch in voller Übereinstimmung mit unserem Parteivorsitzenden immer ein offenes Ohr für alle Belange, die unsere Bürger betreffen und das auch und gerade in den neuen Ländern.“

### Ein Psychiater:

„Seit wann bedrängt Sie diese Frage?“

### Und nicht zuletzt ein Sozialarbeiter:

„Keine Ahnung, aber ich fahr' Dich eben hin.“

Nun, für unsere Ehrenamtlichen war das Finden kein Problem. Aber wie für sie im letzten Jahr die Supervision gelaufen ist und was sie eventuell mitgenommen haben, dass erfahren sie in diesen Nachrichten.

Spannende Unterhaltung !

Gunnar Zropf



„Seit wann bedrängt Sie diese Frage?“



## Über - Blick

Seit einer Weile beschäftige ich mich mit dem Gedanken einen Artikel – zum Thema Supervision - für die Zeitung zu schreiben. In meinen Rückblicken fallen mir einige Abende in den Räumen der Hospizhilfe ein, die mich aufwühlten und zu anderen Denkansätzen verhalfen.

Supervision bedeutet im lateinischen ‚Über-Blick‘. Es ist eine Form der Beratung für Mitarbeiter in psychosozialen Berufen und ehrenamtlichen Menschen und somit auch für mich. Im vergangenen Jahr habe ich erste Begleitungen übernommen und stieß in meiner praktischen Arbeit sehr schnell an meine eigenen Grenzen. Eine ältere Frau mit Demenz in einem Altenheim zeigte mir sehr deutlich, dass diese Art der Begleitung für mich völlig falsch war. In der Supervision erzählte ich von meiner Mutter, die mit einer Demenz lebt. Mit Empathie wurden Fragen gestellt und eigene Erlebnisse der Anwesenden erzählt. Diese Supervisionszeit war für mich sehr wichtig, zu begreifen, dass nicht jede und jeder zu Begleitende für mich richtig und stimmig ist. Ich konnte danach besser abgeben.

In der Teamsupervision gefällt mir das gemeinsame Lernen. Ich erfahre viel über die Arbeit der Anderen und bin bereit meine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen, aber auch Erwartungen einzubringen. Ich mag diese Zusammenarbeit, da wir über Werte, Strukturen und Ziele anhand vieler Erfahrungen - von Begleitungen - erzählen. Bei Unsicherheiten – meine derzeitige Begleitung, Herr W. ist zu Hause und seine Frau ist bei den Stunden immer dabei - lerne ich, dass dieses Miteinander sein darf und das Loslassen der Angehörigen mit der Zeit kommen wird (oder auch nicht, was ja auch gut sein kann.).

Dieses gemeinsame Lernen hilft mir auch in meinem Alltag. Ich freue mich, dass die Hospizhilfe die Supervision anbietet und danke den einfühlsam begleitenden Supervisoren. Der Austausch mit den anderen Ehrenamtlern ist für mich ein großer Schatz.

**Alexandra Gautier**

## Who died?

This cage is empty now  
It could no longer contain me  
This bird has spread its wings  
Moving beyond all boundaries  
Born to a much bigger space  
Leaving behind all „things“  
Gravity lost  
Moving on  
Faster than light  
Touching eternity  
Free at last  
Gone  
But still  
Here

**Günter Saure**

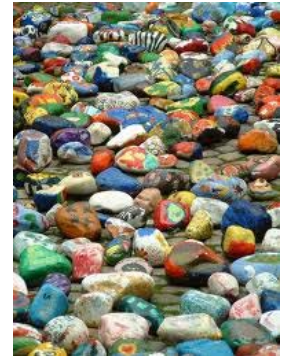
## Ich bin und weiß nicht wer

Ein wunderbares Gedicht, das vermutlich erstmalig auf einem Grab aus dem 15. Jhd zu Zeiten der Pest stand und Martinus von Biberach zugeschrieben wird:

Ich bin und weiß nicht wer.  
Ich komm' und weiß nicht woher.  
Ich geh', ich weiß nicht wohin.  
Mich wundert, dass ich so fröhlich bin!

Wenn ich wüsste, wer ich bin.  
Wenn ich ging und wüsste wohin.  
Wenn ich käm und wüsste woher  
Ob ich dann wohl traurig wär?

ausgesucht von **Gunnar Zropf**



„In der  
Teamsupervision  
gefällt mir das  
gemeinsame  
Lernen“



# Hospiz Nachrichten

L.

Im September 2011, etwa acht Monate nach Beendigung der Hospiz-Ausbildung, bekam ich von Monika meine erste Begleitung zugewiesen. Ausschlaggebend war sicherlich die lokale Nähe: Ich arbeite in der Überseestadt, und der zu betreuende Herr lebte damals in Walle, 6 Straßenbahnstationen entfernt. Der Herr (aus Gründen der von ihm gewünschten Anonymität werde ich ihn L. nennen) war zu dem Zeitpunkt 88 Jahre alt und litt an mehreren Krankheiten: Prostatakrebs, Parkinson, Niereninsuffizienz.

Ich hatte keine Vorstellung, was mich erwarten würde, da ich niemals, nicht einmal im engsten Familienkreis, mit alten bettlägerigen Menschen zu tun hatte. Und als mich das erste Mal auf den Weg zu seiner Wohnung machte, war ich entsprechend nervös und unsicher. Vorab hatte ich mich telefonisch mit einer Frau verabredet, die L. im Rahmen einer Nachbarschaftshilfe Beistand leistete und gegen Bezahlung seine Wohnung sauber hielt. Sie öffnete mir die Haustür, denn L., dessen Wohnung im ersten Stock lag, konnte sich kaum vom Bett erheben, geschweige denn Treppen steigen. Da die Frau nicht immer anwesend sein konnte, erhielt ich gleich am ersten Tag Schlüssel zu Haus- und Wohnungstür.

Als ich sein Zimmer betrat, sah ich einen langen, dünnen Mann mit schlohweißen Haaren, der mich aus großen blauen Augen neugierig musterte. Eines der ersten Dinge, die ich wahrnahm, war ein zur Hälfte gefüllter Urinbeutel, der an der Längsseite des Bettes herabhing und mittels eines Schlauchs mit dem Körper von L. verbunden war. Dieses Bild führte mir gleich am Anfang drastisch vor Augen, was Hilflosigkeit bedeutet, und es sollten noch viele solcher Beispiele folgen: Lebensumstände, die ich mir nie zuvor habe vorstellen können oder wollen. L. war in einem (zumindest für mich, der ich dessen zum ersten Mal in meinem Leben gewahr wurde) erschreckenden Maß von anderen Menschen abhängig. Es gab nur wenige Tagesabläufe, die er selber kontrollieren und in die Hand nehmen konnte, wie z.B. die Fernbedienung für den Fernseher, der damals noch, wenn er allein war, ununterbrochen lief. Heute läuft das Gerät nicht mehr, da L. alles, was auf der Mattscheibe reflektiert wird, nur noch doppelt sehen kann.

Etwas stockend kamen wir ins Gespräch, aber unser beider Unsicherheit hat sich schnell gelegt, als sich übereinstimmende Neigungen und Interessen herauskristallisierten: beide gaben wir bereitwillig Auskunft über das eigene Leben, beide zeigten wir neugierige Anteilnahme am Leben des anderen. Zusammen konnten wir auf über 140 Jahre Leben zurückblicken, wobei ich allerdings sein Leben als ereignisreicher empfunden habe als mein eigenes. Dies nimmt nicht wunder, wenn man bedenkt, dass L. die Armut in der Weimarer Republik, das Aufkommen des Nationalsozialismus und den Zweiten Weltkrieg mitbekommen hat, während ich dankenswerterweise nichts anderes als materiellen Wohlstand und Abwesenheit von Krieg kenne.

Von Anfang an habe ich L's Aufrichtigkeit und Unvoreingenommenheit schätzen gelernt. Von vielen

Geschichten ist mir eine besonders in Erinnerung geblieben: irgendwann in den dreißiger Jahren sollte in Bremerhaven ein Schiff getauft werden, unter Oberaufsicht von Adolf Hitler. L. war damals Mitglied einer NS-nahen Jugendbewegung und stand unter den Zuschauern in der zweiten Reihe. Von hinten kamen SS-Leute und schubsten L. und andere Jugendliche nach vorne mit der Aufforderung, „jetzt mal ordentlich dem Führer zuzujubeln.“ Dann kam Hitler, nach allen Seiten grüßend, in seiner Staatskarosse vorgefahren, und L. sagt zu mir: „Hitler hat in dem Moment eine sehr warme und weiche Ausstrahlung auf mich gehabt.“ Diese Worte musste ich erst einmal verdauen, zumal L. nie ein Hehl daraus gemacht hat, dass er das ganze NS-Regime einfach nur grauenhaft fand. Aber L. hat eben auch eine Zeit mitbekommen, in der ein Laib Brot 6 Milliarden Reichsmark kostete. Und dann kam da ein Mann, der den Menschen in kürzester Zeit den Wohlstand zurückbrachte, so dass L. erst einmal nichts anderes als Dankbarkeit empfand. Was politisch einen schlimmen Beigeschmack hat, kann psychologisch durchaus nachvollziehbar sein.

Im Laufe der sechzehn Monate, die ich L. bis heute betreut habe, sollte ich viele Geschichten aus seinem Leben erfahren, die ein Zeugnis seiner unbedingten Aufrichtigkeit abgelegt haben. In einer sehr schwierigen Phase seines Lebens musste er sich um seine schwerkranke Frau und um seinen schwerkranken Sohn kümmern, vormittags in Oldenburg, nachmittags in Bremen.

Einmal bat ihn seine Frau, etwas länger bei ihr zu bleiben, aber er verabschiedete sich von ihr mit dem Hinweis auf seine komplette Erschöpfung. Das war das letzte Gespräch mit ihr. Am nächsten Tag verlor sie das Bewusstsein, gestorben ist sie in seinen Armen.

L. muß oft weinen, wenn er von seiner Frau spricht. Und von seinem Sohn. Dieser liegt seit vielen Jahren schwerstbehindert in Friedehorst. Auf Wunsch des Vaters habe ich den Sohn besucht, ihm Fotoalben mitgebracht und Grüße ausgerichtet. Bis heute bin ich das Gefühl nicht losgeworden, dass zwischen Vater und Sohn ein tiefer, unlösbarer Konflikt besteht. L. weigert sich, nach Friedehorst umzuziehen, weil er seinen Sohn nur bevormunden und gängeln würde. Auch die Stationsvorstehende von Friedehorst sprach am Telefon von einem „problematischen Verhältnis“. Der Sohn selbst weigert sich seit Jahren, mit anderen zu sprechen, und so mußte ich mir während meines Besuchs Fragen ausdenken, die er mit einem Kopfnicken beantworten konnte. Das ganze Treffen habe ich damals als ziemlich gespenstisch empfunden, und ich habe Friedehorst auch ziemlich schnell wieder verlassen. L. sagt immer wieder, und jedes Mal völlig unvermutet: „Ich hoffe, ich habe anderen Menschen nicht weh getan.“ Und jedes Mal beschleicht mich das Gefühl, dass seine Gewissensnöte etwas mit seinem Sohn zu tun haben könnten. Aber das sind Spekulationen, und L. weigert sich, über das Verhältnis zu seinem Sohn zu reden – außer, dass er ihn liebt, und dass er ihm leid täte.



„Ich hatte keine Vorstellung, was mich erwarten würde, ...“



L. hat Kunst studiert, und an der Kunsthochschule in Bremen hat er auch seine spätere Frau kennengelernt. Er wäre gerne Maler geworden, aber dann hätte er seine Familie nicht ernähren können. So ist er technischer Zeichner geworden und hat nebenher in seiner Freizeit etliche Gemälde fertiggestellt. Einige davon hängen in seinem Zimmer, des weiteren gibt das Hauptfenster des Bremer Doms ein Zeugnis von seiner Kunstfertigkeit: die Scheiben dort hat er gemalt, nach Vorlage eines Künstlers. Neben der Malerei war das Westernreiten die große Leidenschaft in seinem Leben. Ich wusste vorher gar nicht, dass es so was gibt: Männer treffen sich in einer nachgebauten Westernstadt, verkleiden sich als Cowboys und vollführen Lasso Kunststücke auf ihren Pferden. Tatsächlich hat L. dieses Hobby so sehr gefangen genommen, dass er darüber seine Familie vernachlässigte: wenn seine Frau mit dem Sohn in den Urlaub gefahren ist, ging L. jedes Mal zum Westernreiten. Heute bedauert er seinen Eigensinn.

Viele der Geschichten, die er mir aus seinem Leben erzählt hat, haben eines gemeinsam: sie belasten ihn, und ich spüre deutlich, dass er etwas wiedergutmachen will, was nicht wiedergutzumachen ist. Manchmal habe ich auch das Gefühl, dass er sich so etwas wie Absolution wünscht. Aber die kann ich ihm nicht geben, ich bin kein Geistlicher. Stattdessen sage ich ihm, dass wir Menschen nicht davor gefeit sind, andere Menschen zu schädigen, zu kränken, zu verletzen. Jeder Mensch tut das, die einen mehr, die anderen weniger, manchmal mit Absicht, meistens unbeabsichtigt. Aber das Gegenteil gilt genauso. Einmal, als er mal wieder mit sich haderte, habe ich ein kleines Experiment mit ihm durchgeführt: ich sagte ihm, er solle die Augen schließen und mithilfe seines Atems eine Verbindung zu seinem Herzen herstellen. Und dann solle er an Situationen denken, in denen er gut und hilfsbereit und liebevoll zu anderen Menschen gewesen ist. Nach wenigen Atemzügen fing er an zu weinen. Ich habe diese Übung nicht wiederholt, weil ich nicht weiß, was ich seinem schwachen Körper zumuten darf. Aber ich bin mir sicher, dass die Tränen eine reinigende Wirkung auf ihn hatten.

Seit gut einem Jahr liegt L. in einem Altersheim in Gröpelingen. Er hat sich zu diesem Schritt entschlossen, weil in seiner alten Wohnung niemand nachts bei ihm sein würde, wenn er Anfälle von Atemnot kriegte. Dies ist seine größte Angst: dass er irgendwann keine Luft mehr kriegt. Wegen seiner Schmerzen wird er immer mal wieder ins benachbarte Diako überwiesen, aber die Ärzte finden nichts Dramatisches. Seine Werte seien sogar den Umständen

entsprechend „gut“. Trotzdem äußert L. mir gegenüber immer wieder den Wunsch, tot zu sein. Er fürchtet nicht den Tod, wohl aber den Sterbeprozess. Das Leben ist ihm nur noch eine Qual: er kann sich kaum vom Bett erheben, hat starke Schmerzen, fürchtet einen qualvollen Erstickungstod. Ich selbst fühle mich ohnmächtig. Alle Vorschläge, die zu einer Linderung seiner Situation führen könnten, lehnt er mit einer resignativen Gebärde ab. Auch die Gespräche über unser Leben werden seltener, da ihm das Sprechen immer schwerer fällt. Am wohlsten fühlt er sich mittlerweile, wenn ich ihm Märchen vorlese. Von den Schwestern im Altersheim und im Krankenhaus darf ich mir anhören, dass L. ein sehr anstrengender Patient sei, da er „alle fünf Minuten“ nach ihnen klingeln würde.

Vor zwei Wochen habe ich sein Zimmer betreten und ein klagendes, lautes Wimmern gehört. Dabei hat L. einen erwartungsvollen Blick zur Tür geworfen, da er gerade mal wieder nach der Schwester geklingelt hatte. Als er seinen Irrtum bemerkte und mich erkannte, hörte sein Wimmern sofort auf. Ich blieb ca. 80 Minuten bei ihm, und L. war die ganze Zeit vollkommen ruhig. In diesem Moment begriff ich, dass die Angst vor der Atemnot, die ihn immer wieder zur Klingel greifen lässt, nichts anderes als Angst vor Einsamkeit ist. L. braucht Menschen um sich herum, das beruhigt ihn. Ich habe versucht, ihm das zu erklären, und er bestätigt mir, dass ich damit recht habe. Und trotzdem weiß ich genau: sobald ich wieder die Tür hinter ihm schließe, fängt der Teufelskreis wieder an. Eine leichte Atemnot löst Panik aus, und die Panik vergrößert die Atemnot usw. Leider bin ich der einzige, der nach ihm guckt, da bis auf seinen schwerbehinderten Sohn alle Menschen in seinem Umkreis gestorben sind. Und die Frau aus der Nachbarschaftshilfe kann er nicht mehr bezahlen, seitdem er im Altersheim liegt. Ich wünsche mir, dass ich ihm die Mechanismen seiner Angst begreiflich machen kann, und dass ich ihm Techniken bringe, wie er aus eigener Kraft wieder zur Ruhe kommt. Ob es mir gelingt ... ?

Ich danke Margret Bloem und Dagmar Meyer für Ihr Einfühlungsvermögen. Ich danke allen Teilnehmern in der Supervision für ihr Zuhören, ihre Anteilnahme, ihre klugen Worte, ihre Hilfsbereitschaft. Schön, dass es Euch gibt! Ich danke Monika, Regina und Wolfgang für ihre stete warmherzige Präsenz, auch wenn ich sie viel zu selten zu Gesicht bekomme.

**Stefan Lindemann**



**„Das ganze  
Treffen habe ich  
damals als  
ziemlich  
gespenstisch  
empfunden, . . .“**



**Liebe ist der Entschluss,  
das Ganze eines Menschen zu bejahen;  
die Einzelheiten mögen sein, wie sie wollen.**

**Otto Flake**

# Hospiz Nachrichten

---

## Im Frühling 2010 hatte ich meinen Kurs beendet ...



**„Willst Du  
Dir das  
zumuten?“**

Damals war mir nicht wirklich bewusst, dass ich einmal eine eigene Begleitung machen könnte.

Was hatte ich mit diesem Kurs eigentlich für mich erreichen wollen?

...????!

Im März war da eine erste Supervision angesagt! Da ich mich als Mitglied im Verein angemeldet hatte, bin ich da auch hingegangen. Nach den ersten Terminen dachte ich, na ja, das bringt dich jetzt nicht wirklich weiter, aber bleib mal am Ball.

Meine persönlichen Umstände ließen nicht unbedingt eine weitere "Baustelle" zu. Ich hielt mich bedeckt, weil ich auch ganz schön Schiss vor einer eigenverantwortlichen Begleitung hatte. Während der Supervisionsabende kam mir aber immer mehr die Vorstellung, das willst Du auch erfahren, das kannst Du Dir auch vorstellen, das möchtest du auch durchleben. Dann hat mich der Mut wieder verlassen, das ist doch keine Filmkulisse, kein Theaterstück in dem du da mitspielen darfst, das ist harte Wirklichkeit, in der auch ein Mensch am Ende seiner Existenz steht. Willst Du Dir das zumuten??

Als es soweit war, ich zum ersten Mal meiner zu begleitenden Person gegenüber saß, wusste ich, ja, es ist wirklich gut was du hier tust, es ist der Beitrag den Du leisten kannst und willst, es ist alles in Ordnung so. Meine Supervisionsgruppe hat mich beim letzten Treffen darin bestärkt, meine Begleitperson noch einmal außerordentlich im Krankenhaus zu besuchen, da es eindeutig auf ein Abschiednehmen hinauslief. Ich bin allen meinen Gruppenteilnehmern sehr dankbar dafür, mich dahingehend bestätigt zu haben, dies zu tun. Zwei Tage nach meinem Besuch ist sie für immer gegangen.

Ich weiß, dass es nicht immer so friedvoll und undramatisch ausgeht, aber meine erste Erfahrung im Rahmen von Begleitung und Hospizarbeit kann ich als eine sehr ruhige, friedliche und sinngebende Arbeit innerhalb einer sozialverantwortlichen Bereitschaft sehen.

Die Arbeit, die im Supervisionsbereich geleistet wird, und die die einzelnen Mitglieder unterstützt und begleitet, kann nicht genug gelobt und hochbewertet werden. Mein Dank und meine Hochachtung an Günter Saure und Dagmar Meyer.

**Monika Steindorf**

---



**Auch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden,  
kannst du etwas Schönes bauen.**

**Erich Kästner**

## Super Supervision

Ich gehe gern zur Supervision. Das war nicht immer so, denn ich hatte auch mal eine Phase, in der ich von Alter, Krankheit, Sterben, Schmerzen, Leid und Tod nichts sehen und nichts hören wollte, also bin ich auch nicht zur Supervision gegangen. Solche Auszeiten sind manchmal einfach von Nöten und auch legitim, wie ich finde.

Nach meiner Pause habe ich mich den ‚hospizlichen‘ Themen über die Supervision wieder gut nähern können. Die Treffen, unabhängig davon wer sie leitet, (denn beide uns zur Verfügung stehenden Supervisoren empfinde ich als sehr kompetent) sind mir eine gute, wertvolle Unterstützung und Inspiration, ob ich nun aktiv begleite oder gerade auf ‚Warteposition‘ bin.

Mir hilft dieser lebendige Austausch in mehrerlei Hinsicht. Zum einen zehre ich von den Erlebnissen und Berichten der anderen BegleiterInnen. Fragen kommen auf und Lösungen werden erarbeitet. Es tut gut zu hören, wie es den anderen bei ihrer Tätigkeit geht, und ich merke, dass gleichzeitig Fragen beantwortet werden, die sich mir spontan aufgetan haben. Zum anderen bin ich manchmal ‚nur‘ ZuhörerIn, habe selber kein Anliegen und merke dann im Verlauf, dass ich meine persönlichen Erfahrungen beitragen kann. Wieder ein anderes Mal bin ich dann vielleicht angefüllt mit Fragen, weil ich mit der gegebenen Begleitungssituation nicht so recht weiter weiß. Dann ist es eine Wohltat, Aufmerksamkeit zu bekommen und zu spüren, wie die anderen sich um Einfühlung und Hilfestellungen bemühen. Wir haben das Glück, zwei prima Supervisoren an unserer Seite zu haben, die einfühlsam auf die Gruppe eingehen. Mit ihrer Hilfe entstehen oftmals sehr tiefe, ergreifende Gespräche, bei denen auch mal Tränen fließen können oder herzlich gelacht wird.

Die Anstöße tun mir gut. Manchmal schmerzt es,

manchmal ist da viel Leichtigkeit. Immer ist es eine Bereicherung, kann ich sagen. Nach solchen Abenden fühle ich mich berührt, lebendig und ‚durchgespült‘. Mit anderen Worten, die Supervisionstreffen sind super und jeder ist dort herzlich willkommen. Das möchte ich an dieser Stelle einmal betonen, weil es sich an Ehrenamtlichentreffen gezeigt hatte, dass es da bei dem einen oder anderen diesbezüglich Unsicherheiten zu geben scheint. Also: Jeder! Egal, ob als aktives oder passives Mitglied des Vereins ist willkommen. Hier hat jeder die Möglichkeit, mit dem Thema rund um Sterbebegleitung und Lebendbegleitung in Kontakt zu bleiben oder intensiver damit in Kontakt zu kommen, indem er/sie sich Zeit nimmt, um anderen zuzuhören, mitzufühlen, auf Resonanz zu gehen oder was auch immer sich ergibt.

Es dauerte eine Weile, bis ich begriffen hatte, dass in dieser gemeinsamen Zeit auch Raum für private Angelegenheiten ist, die mit dem Thema Abschied, Trauer, Tod etc., in Verbindung stehen. Man kann also auch dann etwas beitragen oder ansprechen, wenn man mal keine ‚offizielle‘ Begleitung hat, aber vielleicht in den eigenen Kreisen etwas zu bewältigen ist, wie das Altern der Eltern, der Auszug des Kindes, der Tod einer Freundin, ein Abschied etc. Ich finde diese Möglichkeit des Austausches sehr kostbar. Zudem wird das Zusammengehörigkeitsgefühl durch die monatlichen Treffen gestärkt. Bei den Begleitungen ist man schließlich auf sich allein gestellt. Und: Die Newcomer kann man auf diese Weise gut kennen lernen!

Es ist einfach schön, menschlich zu sein - mit allem, was dazu gehört!

**Ingrid Krüger**



**„Es dauerte eine Weile, bis ich begriffen hatte, dass in dieser gemeinsamen Zeit auch Raum für private Angelegenheiten ist, . . .“**



**Wie sprechen Menschen mit Menschen?  
Aneinander vorbei.**

**Kurt Tucholsky**

# Hospiz Nachrichten

## Hinweise, Tipps und Termine:

### Neues vom Vorstand:

Im Dezember 2012 wurde unser Vorstand neu gewählt. 1. Vorsitzende blieb Regina Heygster, 2. Vorsitzender blieb Wolfgang Reiter. Ein herzliches Dankeschön ging an unsere ehemalige Schatzmeisterin Hille Heins, die in den letzten Jahren hervorragend unsere Kasse verwaltete. Neue Schatzmeisterin ist Rita Hoffmann. Als BeisitzerInnen wurden gewählt: Dagmar Stuthmann und Gunnar Zropf.

Wolfgang Reiter ist ab September 2012 zusätzlich zu Monika Sain als Koordinator in unserer Hospizhilfe Bremen e.V. tätig.

### Supervisionstermine ab März 2013:

**Dagmar Meyer:** Jeweils dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr

19.3./ 16.4./ 14.5./ 11.6./ 9.7./ 13.8./ 11.9./ 1.10./ 5.11./ 3.12.2013

**Günter Saure:** Jeweils montags, 18.30 – 20.00 Uhr

11.3./ 29.4./ 27.5./ 24.6./ Juli n.n./ 19.8./ 23.9./ 28.10./18.11./ 16.12.2013

**Fortbildungsabende** Jeweils montags, 18.30 – 20.00 Uhr

Termine und Themen werden jeweils kurzfristig bekannt gegeben

**Tag der Ehrenamtlichen** 13.04.2013 ab 10.00 Uhr,

St. Pauli-Gemeinde, große Krankenstraße 11, 28199 Bremen

### Hospiz-Benefiz, Musik – Theater - Literatur

Herbst 2013, Termin und Ort werden rechtzeitig bekannt gegeben

### Kurse:

#### Hospizkurse:

Kurs 1/2013: Start 17.02.2012/ Kurs 2/2013: Start: 20.09.2013

**Patientenverfügungskurs:** 06.04.2013 / Tagesseminar

**NEU im Programm: „Meine Freundin/ meine Kollege trauert“:**

Kurs I/2013, Start: 23.04.2013/ Kurs II/ 2013, Start: 29.10.2013



**Hospiz Hilfe  
Bremen e.V.**

menschenwürdig leben und sterben

### Impressum

#### Hospizhilfe Bremen e.V.

St. Jürgenstr. 1

28205 Bremen

Fon 0421/ 32 40 72

Fax 0421/ 32 40 74

[info@hospiz-bremen.de](mailto:info@hospiz-bremen.de)

[www.hospiz-bremen.de](http://www.hospiz-bremen.de)

#### Redaktion:

Regina Heygster

Gunnar Zropf

## Unsere Hospizhilfe auf der AKTIVOLI:

Am 17.02.2013 fand im Bremer Rathaus die Aktivoli Messe statt. Unser Verein fand regen Zuspruch von zahlreichen Interessierten, Wir danken Hille Heins, Sabine Stubbe, Dagmar Stuthmann und Silke Neubert für Ihre Unterstützung!

