



DIE TRÖSTERMASCHINE

Ein Hausbesuch

Alltagsarbeit, und doch geschieht immer wieder etwas Ungewöhnliches, etwas Besonderes das uns aufmerksam macht und uns lernen und reifen lässt.

Zweimal in der Woche besuchte ich Herrn S. und seine Familie. Ich begleitete den Patienten und seine Angehörigen schon fast ein halbes Jahr, viel Hoffen und Bangen haben wir miteinander erlebt. Mittlerweile hatte sich der Zustand sehr verschlechtert, das Lebensende von Herrn S. schien nahe.

Bei dem Besuch von dem ich jetzt erzählen möchte, waren (wie fast immer dabei), seine Ehefrau, seine Tochter und sein 5-jähriger Enkelsohn, die alle im gleichen Haus wohnten. Wir saßen gemeinsam beim Kranken, es gab viel zu klären und zu besprechen. Praktische Dinge, wie die Dosierung in der Schmerztherapie, die Medikation der manchmal auftretenden nächtlichen Unruhe usw.

Aber auch anderes hatte seinen Platz. Besonders Ehefrau und Tochter waren sehr verzweifelt den Mann, den Vater – ihren Lebensmittelpunkt, Halt und Fels – zu verlieren. Der Kranke selbst war sehr ruhig und gefasst: »Ihr schafft das schon, ich helf` euch vom Himmel aus« sagte er.

Der kleine 5-jährige Nils saß am Anfang bei uns und ging dann zu seiner Legokiste. Nach einiger Zeit, als wir dabei waren das Gespräch abzuschließen, kam er zu mir und legte mir etwas auf den Schoß. Ein Gebilde aus Lego. »Was ist das?« fragte ich ihn. »Das ist eine Tröstermaschine« sagte Nils, »damit Mama und Oma nicht so traurig sind.«

Ich war verblüfft und erinnere mich, dass mir als erstes der Gedanke durch den Kopf huschte: Gut, dass wir im Hospiz noch Menschen zum Trösten haben und keine Maschinen – und dann begriff ich und spürte ich, was dieses Kind da nicht nur gebastelt hatte, sondern was es meinte.



Ein Junge, der den Trost, die Unterstützung und die Fürsorge der Erwachsenen braucht, und der sie in dieser Familie auch bekam, wollte mithelfen und Trost und Liebe auf seine Weise schenken. Er hat intuitiv gespürt, wie unglücklich und traurig Mama und Oma sind und auf seine Art etwas unglaublich Schönes geschaffen. Wir waren alle sehr angerührt. Der Kleine legte sich zum Opa ins Bett, die Tröstermaschine kam auf Opas Bauch. Die Familie »rückte« zusammen, sie berührten sich, der kleine Junge mittendrin.

Gefühle fließen lassen können, zulassen können und das Miteinander spüren – ein großer Trost für alle.

Ich hatte ein gutes Bild vor mir, als ich mich verabschiedete.

Neun Tage später starb Herr S. Die Tröstermaschine stand auf seinem Nachttisch und hatte auch dann einen besonderen Platz in der Familie.

Renate Flach

Renate Flach
1. Vorsitzende

Inhalt:

| | |
|--|---------|
| HOSPIZARBEIT – PALLIATIVSTATION – ENTWICKLUNGSARBEIT | Seite 2 |
| LERNEN FÜRS LEBEN | Seite 2 |
| NUR DIE LIEBE ZÄHLT | Seite 4 |
| FLOHMARKTERFAHRUNGEN | Seite 4 |
| SO JUNG ... | Seite 5 |
| TRAUERCAFE | Seite 6 |

HOSPIZARBEIT – PALLIATIVSTATION – ENTWICKLUNGSARBEIT

Als ich vor 15 Jahren begann mich intensiv mit der Hospizidee zu beschäftigen, ahnte ich nicht, wie sehr das mein Leben beeinflussen würde. Als Hospizhelferin hat mich die Auseinandersetzung mit dem Tod sensibilisiert für das Leben, vor allem für die Frage, was denn das Leben wertvoll,

sinnvoll und erfüllt sein lässt.

Im Laufe der folgenden Jahre gab mir die Hospiz-Gruppe »Albatros« die Möglichkeit, durch Fortbildungen, Seminare und nicht zuletzt durch die Palliative Care Ausbildung mein erlerntes Wissen und meine Kreativität in der Praxis auszuüben und zu vertiefen.

Als Hospizschwester habe ich in einem sehr guten Team erfahren wie notwendig es ist, miteinander, auf hohem Niveau, mit viel Engagement, Leidenschaft, Herzblut und der wertschätzenden Grundhaltung Schwerst- und Sterbende liebevoll zu begleiten.

Zum ersten Mai wurde im Klinikum die lang ersehnte Palliativstation er-



öffnet und mein Wunsch, dort zu arbeiten, hat sich erfüllt. Diese Entscheidung hatte natürlicherweise zur Folge, dass ich meine Tätigkeit bei Albatros aufgeben musste – leider und mit sehr viel Wehmut. Trotz allem bleibe ich der Hospiz-Gruppe »Albatros« immer verbunden und mit Sicherheit werde ich dem Einen oder Anderen auf dem Sommerfest oder sonst einer Albatrosaktion wieder begegnen.

In diesem Sinne, bis dann!

Beate Ergenz
Palliativfachkraft

Spüren

*Einfach spüren, was ist in dir.
Es wird dich führen, ins Jetzt und Hier.
Es lässt dich dein eigenes Wunder sehen.
Es lässt dich das Wunder des Lebens verstehen.
Spüren wo ich stehe.
Spüren wohin ich gehe.
Und die Spur verlassen.
Oder der Spur folgen.
Oder den Weg neu spüren.
Das Leben lässt mich spüren was dran ist, jetzt.*

LERNEN FÜRS LEBEN

Meine Entscheidung für die Teilnahme am Grundseminar für Hospizhelfer fiel schnell: Montag ein Telefonanruf, Dienstag ein Kennenlern-Termin in Augsburg, Samstag Seminarbeginn.

War es Zufall, dass ich so kurz vor dem Start angerufen hatte? War es Zufall, dass von den ursprünglich zwölf Teilnehmern einige abgesagt hatten und somit noch Plätze frei waren (übrigens bis auf einen von ebenso kurz entschlossenen Anrufern wieder besetzt)? Ich glaube nicht.

Ein wenig mulmig war mir schon, als ich am Dienstag zur Hospiz-Gruppe »Albatros« fuhr. Was sollte ich sagen, wenn ich nach meiner Motivation gefragt würde? Ich dachte darüber nach, was mich wirklich bewegte, überlegte mir gleichzeitig auch schlaue Antworten. Letzteres hätte ich mir sparen können. Es gibt keine schlaunen oder dummen Antworten. Jeder Beweggrund, sei es ein Todesfall im Familien- oder Freundeskreis, der Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung, die Suche nach etwas, was sich

vielleicht noch gar nicht in Worte fassen lässt oder auch die Begeisterung für die Hospizidee, ist für die hauptamtlichen Hospizbegleiter völlig in Ordnung. Im Gegenteil – allein der Mut und der Wille, sich mit dem Thema Sterbebegleitung zu befassen, werden wertgeschätzt.

Samstags zunächst einmal Neugier. Was sind das für Menschen, mit denen ich mich nun beinahe wöchentlich für mehrere Stunden treffen werde? Erste Hallos, Händeschütteln, ein erstes Anschauen, Abtasten, Einschätzen – all die Dinge, die in den ersten Sekunden des Kennenlernens passieren. Namensschilder waren vorbereitet, die Stühle im Kreis aufgestellt, in der Mitte ein Rosenstrauß, brennende Teelichter. Sehr einladend, sehr gemütlich.

Der Tag begann mit einer kurzen Vorschau auf die Seminarinhalte, gefolgt von einer kurzen Vorstellungsrunde. Unser Name, ein paar Sätze dazu, was uns bewogen hat, hier teilzunehmen. Einige haben bereits liebe Menschen verloren – manchmal plötzlich, manchmal in einem längeren, schmerzhaften Prozess. Einige arbeiten in pflegerischen Berufen und sind immer wieder mit dem Sterben konfrontiert. Einige haben genau das Gegenteil: einen technischen, bürokratischen Job, in dem sie zwar Geld verdienen, aber keine Erfüllung finden. Alle erhoffen sich, sterbende Menschen auf ihrem letzten Weg zu begleiten und die Welt dadurch zwar nicht gänzlich zu verändern, aber ein wenig menschlicher zu machen.

Anschließend stelle ich fest: zu viele Informationen, um sie auf die Schnel-

le zu erfassen. Die anderen Teilnehmer sind mir immer noch fremd. Das Rezept gegen die Informationsflut und eine Methode, um ein wenig mehr über die anderen zu erfahren: Eine Aufteilung in Zweierteams und eine halbe Stunde Zeit, um sich gegenseitig etwas voneinander zu erzählen. Anschließend stellte jeder in großer Runde seinen Gesprächspartner vor. Während der Gespräche kommt man sich näher – schnell sind die meisten beim persönlichen Du statt beim Sie. Wir erzählen – voneinander, übereinander. Diese Geschichten prägen sich ein. Jeder von uns hat auch noch drei Zettel in der Hand: Was wünsche ich mir? Was bringe ich mit? Wovor habe ich Angst? Meine Gesprächspartnerin und ich haben viel zu viel geredet. Die Zettel liegen unausgefüllt auf meinem Schoß. Statt schnell noch etwas aufzuschreiben beschließe ich, lieber aufmerksam zuzuhören, was die anderen zu erzählen haben. Schließlich geht es hier nicht darum, Hausaufgaben zu erledigen. Wie erwartet ist es vollkommen in Ordnung, keinen Zettel aufzuhängen.

Die meisten Teilnehmer sind zwischen Anfang und Mitte 40, wenige älter. Die »Seniorinnen« in der Gruppe, beide über 60, stellen erstaunt fest, wie offen wir Jüngeren über uns sprechen. Merken, dass es ihnen schwerer fällt, persönliches von sich preiszugeben. Doch anfängliche Zurückhaltung legt sich schnell. Tod, Abschied – das sind Themen, die uns verbinden. Themen, mit denen jeder schon einmal konfrontiert war, wenn auch auf völlig unterschiedliche Weise. Doch jeden hat es berührt, jeden betroffen. Viele beschäftigen sich mit den eigenen Reaktionen auf Verluste. Haben eine Vorstellung, wie ihr perfekter Umgang mit Abschieden aussehen müsste. Zweifeln, weil Wunsch und Wirklichkeit so weit auseinander liegen.

Nachdem wir uns ein wenig näher kennen, beschäftigen wir uns mit Anzeichen des Sterbens und mit den Phasen des Sterbens, die die Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross in vielen Gesprächen mit Sterbenden und deren Angehörigen definiert hat. Es geht um Verdrängung, Zorn, Depression, Verhandlung, Annahme. Wir erfahren, dass es nicht die Aufgabe eines Hospizhelfers ist, einen todkranken Menschen dazu zu bringen, sein Schicksal anzunehmen. So schön die Vorstellung eines friedlichen Todes,

eines zufriedenen Lebensabschlusses ist: manche Menschen sterben zornig, depressiv oder wollen es bis zum letzten Atemzug nicht wahrhaben. Vielleicht ist das die schwierigste Herausforderung für Hospizhelfer überhaupt: Menschen so anzunehmen, wie sie sind. Sie in der Phase zu begleiten, in der sie sind – ohne den Versuch, etwas zu verändern.

Mehr und mehr merke ich: natürlich wird es in diesem Seminar auch um fachliche Grundlagen gehen. In erster Linie geht es jedoch um Akzeptanz. Um die uneingeschränkte Wertschätzung anderer Menschen. Natürlich gibt es Werkzeuge und Methoden,

mit denen ich Wertschätzung zum Beispiel sprachlich vermitteln kann. Doch wichtiger als alle Werkzeuge ist zunächst einmal der liebevolle Umgang mit sich selbst. Akzeptanz anderer Menschen kann nur gelingen, wenn ich mich mit meinen allzu menschlichen Reaktionen akzeptiere. Wenn ich gelassen mit mir umgehe, kann ich auch anderen gegenüber gelassen sein, sie einfach sein lassen. Unabhängig davon, ob ich jemals Sterbende begleiten werde: ich werde aus diesem Seminar unglaublich viel für das Leben mitnehmen.

Susanne Wannags
Teilnehmerin am Grundseminar



NUR DIE LIEBE ZÄHLT

Eine russische Legende erzählt:

Ein reicher Mann dachte auch im Sterben nur an das, woran er sein Leben lang gedacht hatte: an sein Geld. Mit letzter Kraft löste er den Schlüssel vom Band, das er am Hals trug, winkte der Magd, deutete auf die Truhe neben seinem Lager und befahl, ihm den großen Beutel Geld in den Sarg zu legen.

Im Himmel sah er dann einen langen Tisch, auf dem die feinsten Speisen standen.

»Sag, was kostet das Lachsbrot?« fragte er. »Eine Kopeke«, wurde ihm geantwortet. »Und die Sardine?« »Gleichviel – eine Kopeke.« »Und diese Pastete?« – »Alles eine Kopeke.«

Er schmunzelte. Billig, dachte er, herrlich billig! Und er wählte eine ganze Platte aus. Aber als er mit einem Goldstück bezahlen wollte, nahm der Verkäufer die Münze nicht.

»Alter«, sagte er und schüttelte bedauernd den Kopf. »Du hast wenig im Leben gelernt!«

»Was soll das?« murrte der Alte. »Ist mein Geld nicht gut genug?« Da hörte er die Antwort: »Wir nehmen hier nur das Geld, das einer verschenkt hat.«

Fjodor M. Dostojewski



FLOHMARKTERFAHRUNGEN

Bevor unser Sommerfest beginnt, wird der LKW – bereits beladen mit 15 Biertischgarnituren, etlichen Getränkeboxen, großem Gasgrill und Kühlschrank – noch weiter bepackt mit über 30 Kartons, prall gefüllt mit Büchern und diversen Flohmarktartikeln. Tatkräftige Männer und Frauen, u.a. Hermann Frommelt, Herbert Koch, Manfred Geiß, Christine Tetzlaff, Inge Müller, Cornelia Müller und ich, übernehmen das Beladen. Bei dieser kraftvollen Anstrengung braucht man wirklich kein Fitness-training mehr.

Angekommen am Veranstaltungsort werden die Biertische aufgestellt und wir Flohmarktfrauen – Siegrid Reimer, Irmtraud Dömling und ich – packen mit Neugierde die Kartons aus.

Was haben wir alles anzubieten? Wir freuen uns, wenn wir gut erhaltene Artikel, sei es Geschirr, Gläser, Elektroartikel, Bilder usw. gespendet bekommen. Weniger begeistert sind wir über angeschlagene verschmutzte Ware und Reklameartikel. Diese Dinge kann man leider nicht verkaufen und werden sofort aussortiert. Erhalten wir von unseren Spendern gute Ware, geht unser Geschäft sehr gut. Haben wir weniger „Anspruchvolles“, ist der Verkauf sehr zäh, insbesondere mit Büchern. Im Laufe der Jahre hat sich der Flohmarktkunde verändert, heute will der Käufer gute Artikel für wenig Geld. Sie ahnen ja nicht, wie oft wir mit den Kunden um einen Euro oder fünfzig Cent feilschen. Jedoch viel Kleingeld gibt im Laufe des Tages auch eine größere Summe.

Nach sieben Stunden Flohmarktverkauf wird der Rest der Ware noch einmal aussortiert, wieder in Kartons verpackt und kommt in den Keller bis zum nächsten Mal.

Trotz der schweren körperlichen Arbeit macht es uns viel Spaß. Wir freuen uns, wenn wir Dank der Sachspenden einen guten Verkaufserlös erzielen. Außerdem bekommen wir viel Kontakt mit den Menschen und können so unsere Arbeit vorstellen.

Apropos, wissen Sie was unser Traum ist: Einmal komplett ausverkauft zu sein!!!!

Sigrid Geiß
Arbeitskreis Veranstaltung

SO JUNG ...

Im März diesen Jahres habe ich einen Anruf von Christine Tetzlaff erhalten, ob ich Zeit hätte, eine Begleitung zu übernehmen.

Ich bejahte und so gab Christine mir Hintergrundinformationen zur Patientin. Es handle sich um eine Frau im Pflegeheim. Aha, denke ich, Altenheim ... und höre Christiane sagen, sie ist 34 Jahre alt und hat einen inoperablen Gehirntumor. Ich bin erschrocken und denke: Sieben Jahre jünger als ICH ... Frau M. sei nach ihrer Schulzeit direkt nach London gegangen und habe dort gut zehn Jahre gelebt. Daher hat sie, außer ihrer Mutter die außerhalb wohnt und ihrem Bruder, der in Norddeutschland lebt, quasi keine Kontakte mehr in Augsburg. Nach Ausbruch ihrer Krankheit wurde sie erfolgreich operiert, hat sich über einen längeren Zeitraum in einem Augsburger Nachsorgezentrum gut erholt und konnte in eine eigene Wohnung umziehen. Als sich ihr Zustand erneut verschlechterte, haben Untersuchungen ergeben, dass sich ein inoperables Rezidiv gebildet hat.

Christine und ich verabredeten uns zu meinem »Einführungsbesuch« vor dem Pflegeheim, wo ich hörte, dass der Bruder mit Albatros in Verbindung getreten ist, da ein Telefonkontakt zwischen seiner Schwester und ihm schwierig geworden war, da der Tumor offenbar das Sprachzentrum angegriffen hat und es daher für Frau M. anstrengend ist zu sprechen und es für Gesprächspartner, insbesondere telefonisch, nicht einfach ist, sie zu verstehen. So lerne ich Frau M. nun kennen. Christine verabschiedet sich und ich bleibe, erzähle ein bisschen, stelle ein paar Fragen, deren Antworten ich erst auf das zweite oder dritte Mal verstehe, worüber Frau M. ungeduldig die Augen überschlägt. Als die Ergotherapeutin für eine Übungsstunde ins Zimmer kommt verabschiede ich mich und bin ganz froh, die Eindrücke erst einmal für mich verarbeiten zu können.

Da der erste Besuch eher kurz war, habe ich ihn am nächsten Tag fortgesetzt. Frau M. war im Wohn- und Esszimmer der Einrichtung und hat mit Genuss und Freude ihre Nachspeise

vom Mittagstisch gelöffelt. Ich habe mich dazu gesetzt und da essen und sprechen mir zu viel auf einmal erschien, saß ich also erst mal da und hab geschaut und gewartet, an das Buch »Schmetterling und Taucherglocke« von Jean-Dominique Bauby erinnert der an dem Locked-in-Syndrom gelitten hat, und mir überlegt, was wohl in Frau M. vor geht. Auch sie scheint mir, durch die starke Einschränkung der Sprache gewissermaßen »Locked-in«.

Von den Pflegekräften erfahre ich, dass Frau M. Cortison und eine Chemotherapie in Tablettenform bekommt und die Prognose der Krankheitsentwicklung ganz im Dunklen liegt. Frau M. hat besondere Freude am Essen und hat durch die Medikation, so scheint es, noch größeren Appetit entwickelt. Sie geht gerne in den Supermarkt, um Süßigkeiten zu kaufen. Das ist für mich das Stichwort! Vielleicht ist es ein Weg uns besser kennenzulernen, indem wir gemeinsam Dinge unternehmen und eben weniger reden! Und so verabreden wir uns für zwei Tage später, um gemeinsam per Rollstuhl einige Besorgungen im Supermarkt zu machen. Gemeinsam etwas normales tun, sich darüber verständigen was sie gerne mag, was nicht, was man kaufen möchte, welche Kekse besonders gut schmecken, das ist der Weg, der uns zueinander führt. Und inzwischen verstehe ich Frau M. viel besser.

In Telefonaten mit dem Bruder und der Mutter erfahre ich ein bisschen etwas über die Art, wie Frau M. früher so gelebt hat und was für ein Mensch sie so war. Irgendwie freue ich mich immer, wenn ich die Wesenszüge, die mir beschrieben werden, an ihr tatsächlich auch erkenne. So »locked-in« ist sie nämlich doch nicht. Man muss nur etwas länger hinspüren und hinhören.

Für die Angehörigen ist es natürlich eine unendlich schwierige Aufgabe, mizuerleben, wie die Tochter, die Schwester von der Krankheit verein-

nahmt wird. Man will helfen, etwas tun und es gibt nicht viel was man aktiv machen kann – oder doch – es ist sehr viel, die Krankheit der Tochter mit auszuhalten, sie zu begleiten, für sie da zu sein. Die Sorge auszuhalten, wie sich die Krankheit wohl weiter entwickeln wird. Die Angehörigen wünschen sich Gespräche mit der Patientin, aber die Patientin kann nicht mehr telefonieren nicht einfach so sprechen und sie spricht nie über ihre Krankheit, nie, zumindest nicht direkt, über ihre innere Welt. So ist es auch nicht möglich mit ihr über praktische Themen wie Patientenverfügung zu sprechen, was wiederum eine weitere Last, die es zu tragen gilt, darstellt, insbesondere da die Angehörigen sich dies wünschen.



Möglichst »normal« sein, möglichst normale Dinge tun, die Krankheit ignorieren und nicht ansprechen, so deute ich das Verhalten von Frau M. und so unternehmen wir kleine Ausflüge zu nahegelegenen Kaffees, Eisdielen und Geschäften und wir sitzen auf der Parkbank in der Sonne. Wir unternehmen Dinge, die ich mit Freundinnen auch unternehme und mir kommt es vor, als würden wir auch so was wie Freundinnen werden. Längst habe ich vorgeschlagen »Du« zu sagen und C. hat es freudig akzeptiert.

Zwischenzeitlich war C. eine Woche im Klinikum. Sie hatte einen Zuckerschok und man hat festgestellt, sie hat Diabetes entwickelt. Die Meldung kommt mir katastrophal vor. C. hat jetzt ein Leben, das so viele Einschränkungen hat und das Essen erschien mir als ihr größtes Vergnügen – und das soll ihr genommen werden. Natürlich hat sie an Karottensticks mit Gemüsedip weniger Spaß als an frischem Erdbeerkuchen mit Sahne. →

Sowohl im Klinikum als auch wieder zurück im Pflegeheim beschwert sie sich immer wieder, dass sie Hunger hat, nichts zu essen bekommt und ihr alles weggenommen wird. Nie musste sie auf das Essen schauen, immer konnte sie essen was sie wollte. Immer wieder erklären wir ihr, dass sich die Lage gerade verändert hat und dass sie sich

insgesamt einfach besser fühlt, wenn sie gewisse Ernährungsrichtlinien einhält. Ein Spannungsfeld: die Freude am Essen ermöglichen, das Wohlbe-finden stützen, Blutzucker messen, Insulin spritzen ... Ich schwitze, wenn wir beim Italiener sitzen und sie ein Tiramisu isst und frage immer wieder, alles klar? Geht es dir gut?

Gestern hatte C. Geburtstag. Ich habe sie gefragt, was sie sich wünscht? »Dass ich wieder gesund werde ... und essen kann was ich will!« – Übrigens bisher das erste Mal, dass sie indirekt eingeräumt hat, überhaupt krank zu sein.

Andrea Volk
Hospizhelferin

TRAUERCAFE

Mein Mann ist im Februar 2008 nach kurzer schwerer Krankheit im Alter von 63 Jahren verstorben.

Da ich schon jahrelang passives Mitglied bei der Hospiz-Gruppe »Albatros« bin, habe ich mich im April 2008 entschlossen, das Trauercafe zu besuchen.

Mit etwas komischem Gefühl, ich wusste ja nicht was auf mich zu kommt, bin ich zu diesem Treffen gegangen. Dort wurde ich sehr freundlich und herzlich empfangen. Außer mir waren noch sieben Frauen und ein Mann anwesend.

Bei Kaffee und Kuchen stellten wir uns gegenseitig vor. Wer etwas von sich und dem verstorbenen Partner erzählen wollte, hatte dazu die Gelegenheit. Es tat gut, zu hören und zu sehen, dass man nicht alleine mit seiner Trauer und seinen Sorgen ist.

Seitdem gehe ich fast regelmäßig alle drei Wochen zu diesen Treffen. Es sind immer zwei Hospizhelferinnen da, welche speziell für die Trauerarbeit ausgebildet sind, um mit den Anwesenden zu sprechen, sie zu trösten und Mut zuzusprechen. Wir können zusammen weinen, reden, aber auch lachen. Ich finde es einfach toll, dass es Menschen gibt, die sich der Trauernden annehmen und ihre Freizeit dafür opfern.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken, denn mir geht es nach den Nachmittagen im Trauercafe immer besser. Ich empfehle allen die einen lieben Menschen durch den Tod verloren haben, es doch auszuprobieren, ob auch ihnen dort geholfen werden kann.

Christa Miehle
Teilnehmerin im Trauercafe



Impressum:
Herausgeber: Hospiz-Gruppe »Albatros« Augsburg e.V., Völkstraße 24, 86150 Augsburg, Telefon 08 21/3 85 44, Telefax 08 21/15 88 78, verantwortlich i. S. d. P.: Renate Flach, Doris Schneller

Kleine Weisheit

*Ganz unten bist du
ganz unten
deine Stimme
deine traurigen Augen
ich sehe
ganz unten fühlst du dich.*

*Freund,
drehe die Münze um
die Medaille deines Lebens
sie hat zwei Seiten
ich weiß es
glaube mir.*

*Zu lange schon
starrst du
auf die Seite
des Drachens
des Greifvogels
des bedrohlichen.*

*Sie ist da, diese Seite
sie wegzureden
wäre Lüge
deine Angst, deine Sorgen
deine Schmerzen, deinen Verlust
das Dunkle um dich, in dir.*

*Drehe die Münze um
auf der anderen Seite
lächelt ein Gesicht
dir freundlich zu
eine Göttin, ein Engel
dein Engel?*

*Das Aufstehen können am Morgen
Menschen, die dir gut sind
ein Gespräch
deine Bücher, eine Melodie
die Wolke am blauen Himmel
die Wärme der Sonne auf deiner
Haut.*

*Freund,
jede Medaille hat zwei Seiten
auch die deine
drehe sie um –
keiner kann dir das abnehmen –
und auch dein Gesicht wird heller.*

I. Dömling