

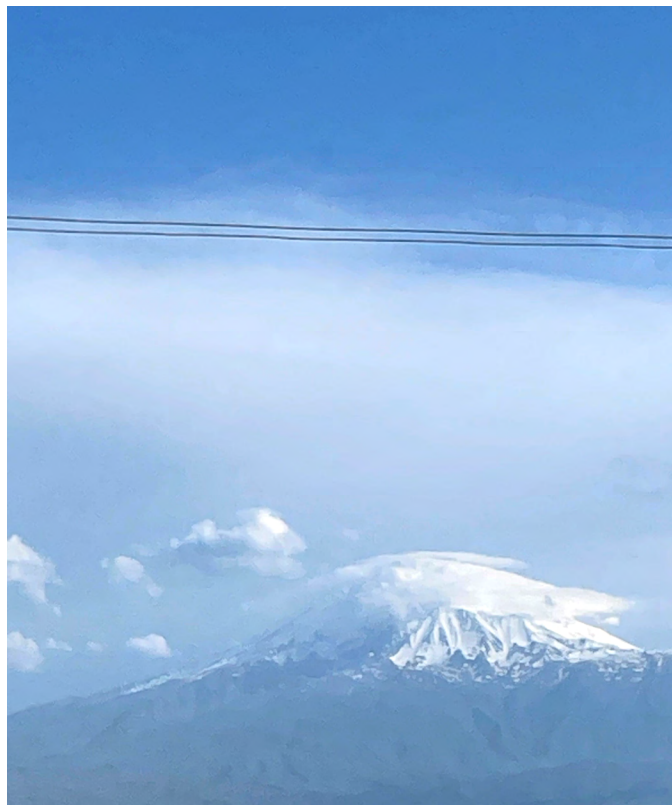
Spiritualität im Hospiz und im TrauerZentrum

Dem aktuellen Newsletter, den Sie heute in Händen halten, haben wir dieses Thema gegeben. Selbstkritisch wollen wir die unterschiedlichen Bereiche anschauen, darüber auch mit Mitarbeitenden ins Gespräch kommen und möchten Sie ganz persönlich darüber zum Nachdenken anregen.

Danach gefragt, was für Menschen „Spiritualität“ bedeutet, bekommt man viele unterschiedliche Antworten. Ganz deutlich wird, dass trotz der abnehmenden Bedeutung und dem Vertrauensverlust von Kirche Spiritualität für sehr viele Menschen heute wieder wachsende Bedeutung hat. Ja, sie ist „etwas“ Individuelles und Persönliches, darüber zu sprechen, ist nicht so einfach. Doch in der Vielfalt und Unterschiedlichkeit der Aussagen muss kein Widerspruch liegen. Vielmehr macht gerade diese Vielfalt der ganz persönlichen Aussagen „die“ Spiritualität aus und für uns alle zu einer gemeinsamen Haltung. Wir geben uns mit Vordringlichem und Oberflächlichem nicht vorschnell zufrieden. Wir suchen nach dem göttlichen Funken im Geschehen der Welt und in uns selbst. Nach dem, was uns über das Fassbare hinaus verweist, nach dem Mehr- Wert unseres Lebens.

In der Begegnung in den verschiedenen Bereichen des Hospizes und der Begegnung mit trauernden Menschen leuchtet so ein Funke göttlicher Gegenwart immer wieder auf. Wenn im Abschiednehmen und Sterben Kraft zu spüren ist. Wenn im Dunkel der Trauer Mut und Trost erwächst. Für mich bleibt „Spiritualität“ ein stetes Suchen und Finden und genauso ein Schenken und Beschenkt werden.

Wir sind dankbar für alle, die nicht aufhören, den Funken göttlicher Gegenwart zu suchen und helfen, dass Menschen den Mut haben, ihn in sich zu finden.



Berg Ararat

Mit Weihnachten und dem neuen Jahr möge für uns alle immer wieder etwas Neues beginnen, dafür wünschen wir Ihnen viel Mut und Kraft.

Dass Sie uns dabei mit Rat und Tat unterstützen, dafür ein von Herzen kommandes: DANKE!
Alles Gute und Gottes Segen, für alles was kommt.



Mit herzlichen Grüßen

Pfarrer Werner Laub
Vorsitzender des Vorstands der
Katholischen Hospizstiftung Stuttgart

„Sorge für die Seele“ – Spiritualität im Hospiz St. Martin



Zum neuen Konzept „Sorge für die Seele“ im Hospiz St. Martin bietet die Geschäftsführerin der Katholischen Hospizstiftung, Sabine Novak, einen ersten Zugang:

Spiritualität ist in den letzten Jahren immer mehr in das Bewusstsein vieler Menschen gerückt und hat zunehmend an Bedeutung gewonnen. Nicht wenige fragen sich, was eigentlich genau ist Spiritualität? Oft wird der Begriff mit Esoterik in Verbindung gebracht und in der Folge ablehnend bewertet.

In der Hospizarbeit ist Spiritualität neben der medizinischen, pflegerischen und psychosozialen Betreuung und Begleitung eine der vier tragenden Säulen – dem Gedanken der Gründerin der Hospizidee Cicely Saunders folgend – den Sterbenden in seiner Ganzheit mit all seinen Schmerzen und Nöten zu sehen. Diesem Ansatz entsprechend gehören zu einem Menschen in seiner existentiellen Lebenssituation dann neben den physischen Schmerzen ebenso die psychischen Beschwerden, die soziale Not und die spirituellen Fragen, die der Begleitung und Linderung bedürfen.

Wenig überraschend, gibt es keine eindeutige Definition von Spiritualität. „Spiritualität ist ein enorm reiches und vielschichtiges Konstrukt, das sich einer simplen Definition ebenso entzieht wie einer leichten Messbarkeit.“ (R.A. Emons 2000). Die Europäische Vereinigung für Palliative Care (EAPC) definiert Spiritualität als „die dynamische Dimension menschlichen Lebens, die sich darauf bezieht, wie Personen (individuell und in Gemeinschaft) Sinn, Bedeutung und Transzendenz erfahren, ausdrücken und/oder suchen und wie sie in Verbindung stehen, mit dem Moment, dem eigenen Selbst, mit Anderen/m, mit der Natur, mit dem Signifikanten und/oder dem Heiligen. Der spirituelle Bereich umfasst dabei existentielle Fragestellungen, Werte und Werthaltungen und religiöse Aspekte.“

Wie wird Spiritualität im Hospiz gelebt? Eine Antwort findet sich in der Aussage Cicely Saunders **„Hospiz ist kein Ort, an dem wir uns einrichten, sondern eine Haltung, mit der wir uns begegnen“**. Geist und Haltung,

wie gehen wir aufeinander zu, mit welcher inneren Haltung und Einstellung begegnen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen den Gästen, ihren An- und Zugehörigen und den Trauernden, ihrem Leid und ihrem Leiden. Wie gehen sie miteinander um in der täglichen Begegnung mit Schmerz, dem Tod, unbeantwortbaren Fragen am Lebensende und mehr.

Aus der Definition der EAPC ergeben sich Individualität und Ungebundenheit gegenüber jeder Konfession oder Religion als wichtige Elemente. Bei einem Haus, wie dem Hospiz St. Martin in katholischer Trägerschaft, wird schnell vermutet, dass Spiritualität hier gleichgesetzt wird mit Arbeiten und Leben im katholischen Glauben. Das aber würde den Ansprüchen an gelebte Spiritualität nicht gerecht und so ist die Realität im Hospiz St. Martin auch eine andere.

In der ersten Zeit des Hospizes wurde durch die Leitung des Hauses – Frau Dr. Angelika Daiker, eine promovierte Theologin, – und zwei Schwestern des Franziskanerordens Reute, die im Hospiz ihren Konvent hatten, Spiritualität in einer Selbstverständlichkeit gelebt und weitergegeben, die beispielhaft und prägend war und blieb.

Nach vielen Jahren der Stabilität entwickelte sich durch Corona, den Pflegenotstand und die dadurch bedingte, vorübergehende Schließung des stationären Hospizes, ein Veränderungsprozess. Dieser wurde auch durch das altersbedingte Ausscheiden vieler Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus der Gründungszeit verstärkt. Eine Neuausrichtung des Hauses mit neuer Leitung, neuen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen, neuen zeitgemäßen Strukturen und neuen Wegen, folgte. Diese Organisationsentwicklung und neue Menschen mit unterschiedlicher Herkunft, Prägung und Kompetenz, haben dazu geführt, dass auch die „DNA“ des Hauses – Geist und Haltung – sich neu bilden musste und ein gemeinsames spirituelles Verständnis gesucht wurde.

Parallel zur organisatorischen Neuausrichtung lief daher im Haus auch ein Prozess für ein Konzept zum Verständnis und Umsetzung von Spiritual Care in seiner vierten Dimension der spirituellen Unterstützung. Eine Arbeitsgruppe mit der Geschäftsführung, den Fachbereichsleitungen Mitarbeitern und Mit-

arbeiterinnen aus allen Fachbereichen, und Ehrenamtlichen, entwickelte mit Unterstützung externer Moderation ein umfassendes Konzept „Sorge für die Seele“ im Hospiz St. Martin. Leitlinie für das Konzept ist der Gedanke, dass Menschen erfahren, dass ihr Leben durch schwere Erkrankung, dem Sterben und dem Tod und der Trauer durch Abschiednahme und Verlust existentiell erschüttert wird. Im Hospiz werden auch die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in ihrer Arbeit immer wieder neu mit den Ängsten, Sorgen und Nöten der Erkrankten, Sterbenden und Trauernden konfrontiert und berührt. So sind sie selbst in ihrer spirituellen Dimension betroffen und in eigener innerer Auseinandersetzung. Das Konzept „Sorge für die Seele“ nimmt sie, wie alle dem Hospiz anvertrauten Menschen, in den Blick.

Dieses Konzept zur Kultur des Hauses setzt an der aufgabengemäßen Versorgung und Begleitung der Gäste im stationären Hospiz, im ambulanten Hospiz der Begleitung Erwachsener sowie Kinder und Jugendlicher und im TrauerZentrum der Trauernden an. Die spirituelle Ausrichtung zeigt sich in der Zuwendung, im Aushalten und Dasein und der Begleitung der Menschen in ihren Fragen und Zweifeln, ihrem Glauben und Bedürfnissen zu Lebenssinn, Lebensende, dem „Danach“, zu Versäumtem, zu Verletzung und Schuld. Um das Eigene zu wissen, sich aber auf den Anderen einzulassen und das Seine zuzulassen, ist grundlegend in der spirituellen Begleitung. Für die begleiteten Menschen ist – um es mit Virginia Satir, der bekannten Familientherapeutin, zu sagen, „... das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.“

Für die Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen sind gemeinsame Zeit, Reflexion, Supervision und Fortbildungen wichtige Elemente. Tragend und sorgend für die Seele sind Zeichen und Begegnungen wie Gedenkkerzen, Beauftragungs- und Dankesfeiern im Rahmen eines Gottesdienstes.

Für Betroffene und für die hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen gibt es Orte und Wege, der gemeinsamen Verbundenheit Ausdruck zu geben: die hauseigene Kapelle,

Abschieds- und Gedenkbücher, Sterbe- und Begleitungsrituale sowie Verabschiedungsfeiern.

Unverzichtbar für ein Haus in katholischer Trägerschaft ist im Palliative Care Kontext auch die Einbindung kirchlicher Seelsorge. Das Hospiz St. Martin sieht aus diesem Grund zusätzlich ein spezifisches Angebot für die vom Hospiz Betreuten und die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen durch einen kirchlichen Seelsorger oder Seelsorgerin vor Ort vor. Durch diese entfalten sich die vier Grundvollzüge kirchlichen Lebens im Hospiz im Dienst am Nächsten, in Gesprächen aus dem Glauben, in religiös-spirituellen Feiern und in der Gemeinschaft. Auf Wunsch sind individuell seelsorgerliche Begleitungen möglich. Für die Feier der Sakramente wird bei Bedarf ein Geistlicher hinzugezogen. Ebenso werden auf Wunsch Geistliche anderer christlicher Konfessionen oder Vertreter anderer Religionen nach Möglichkeit angefragt.

Die enge individuelle Begleitung auch auf spiritueller Ebene ist eine Verpflichtung des Hauses.

Monika Müller Beraterin und Therapeutin

„Begleitung in der spirituellen Situation heißt für mich, vor dem sterbenden Menschen zurückzutreten, ihm Raum und Zeit zu geben, dass er sich nach innen wenden kann und seine besonderen Fragen stellen kann. Begleiter sind nicht die, die Sinn suchen, Sinn erschließen, erklären oder deuten, sondern die, die Zeuge sind, stille, nicht kommentierende und verschwiegene Zeugen, wenn der Sterbende bereit ist, ans Ende seiner selbst zu gehen und sich dem zu öffnen, was über ihn hinaus geht.“

Monika Müller, Dem Sterben Leben geben,
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, 2. Auflage 2021

„Sorge für die Seele“ – in der Arbeit des Ambulanten Hospiz Erwachsene

Dr. Doris Ziebritzki, katholische Theologin, Koordinatorin im Ambulanten Hospiz Erwachsene, zu Bedeutung und Umgang mit dem Konzept „Sorge für die Seele“ im Ambulanten Hospiz Erwachsene:



Das Konzept „Sorge für die Seele“ schließt sich zunächst für das Verständnis von „Spiritualität“ an die Position des Deutschen Hospiz- und PalliativVerbands (DHPV) an. Das bedeutet, dass es sich an einem weiten Verständnis von Spiritualität orientiert (spirituality – Übersinnliches), das sich aus der angelsächsischen Traditionslinie des späten 19. Jahrhunderts ableitet. Dieses Verständnis rechnet mit dem Vorhandensein von so etwas wie Übersinnlichem, Transzendente – ganz unabhängig von Religionen oder Weltanschauungen.

Daraus ergibt sich für die Arbeit des Ambulanten Hospiz Erwachsene, dass alle Formen von Offenheit für das, was menschliches Begreifen übersteigt, in Begegnung mit zu betreuenden Menschen gelebt wird – gleichermaßen von Ehren- wie von Hauptamtlichen. Das kann sich in Gesten, Gesprächen, im gemeinsamen Hören von Musik und vielem Anderen ausdrücken.

Für das Konzept „Sorge für die Seele“ ist es ebenso maßgeblich, dass es sich am christlich-katholischen Geist des Hospiz St. Martin orientiert.

Damit schließt es an ein zweites Verständnis von Spiritualität an. Dieses orientiert sich an der französischen Ordenstheologie des 17. Jahrhunderts, in der die persönliche Beziehung zu Gott (spiritualité – spiritus sanctus, Heiliger Geist) im Vordergrund steht. Für beide Traditionslinien sei auf H. Roser, Spiritual care, Stuttgart 2007, 269 ff verwiesen. Daraus ergibt sich für das Ambulante Hospiz Erwachsene, dass auch der explizit christlich-katholische Geist des Hauses in den Begleitungen zum Ausdruck kommen darf, beispielsweise in gemeinsamem Beten, Singen und Segnen durch Haupt- und Ehrenamtliche.

Die hospizliche Gastfreundschaft, ablesbar an der Atmosphäre des gesamten Hospizes, tragen Ehrenamtliche des Ambulanten Hospiz Erwachsene in kooperierende Pflegeeinrichtungen, sowie in die Häuser derer, die sie begleiten. Die ambulante Seite der „hospizlichen Gastfreundschaft“ heißt somit „hospizliche Begleitung“ Sterbender und derer, die ihnen nahestehen. Den Sinn für Übersinnliches, für eine Atmosphäre des Heiligen, auch des Heiligen Geistes, nehmen die Ehrenamtlichen, immer unterstützt durch das Hauptamt, in die ambulanten Bereiche mit.

Dabei orientieren sie sich jeweils an den Bedürfnissen der Besuchten. Sie nehmen eine offene Haltung mit, die sich in der Art, einander zu begegnen, ausdrückt – ebenso wie beispielsweise in Spaziergängen (wo das möglich ist), Gesprächen, gemeinsamem Schweigen, Aushalten unerträglicher Situationen und Vielem mehr.

„Sorge für die Seele“ – in der Arbeit des TrauerZentrums



Britta Bosch bekleidet die Profilstelle Trauerpastoral im Stadtdekanat Stuttgart. In dieser Funktion ist sie Trauerbegleiterin und Seelsorgerin im TrauerZentrum des Hospiz St. Martin und vernetzt unterschiedliche Akteure und Akteurinnen in Stuttgart rund um das Thema Trauer.

Die Begleitung der Trauernden ist für mich Sorge für die Seele, weil letztlich das Trauern selbst schon Sorge für die Seele ist. Die Menschen, die zu uns kommen, sind häufig besorgt um ihre Seele, darüber, das Geschehene nicht verwinden zu können. Trauer stellt uns ganz in Frage, unsere Werte, unsere Lebensentwürfe, unseren Sinn, unsere Welt- und Gottesbezogenheit. Sie erschüttert uns im Innersten. Sich diesen Fragen zu stellen und sich diesen Gefühlen zuzuwenden, ist schon der erste Schritt in der Sorge für die Seele. Menschen kommen, mit und ohne christliche Bezüge zu uns und bitten um

Ihr Blick auf das Konzept „Sorge für die Seele“:

Unterstützung auf dem Trauerweg. Dies beginnt mit ganz pragmatischen Themen wie der Planung eines Todestages und reicht bis hin zu den großen Fragen, wo unsere Verstorbenen jetzt wohl sind und wie wir über den Tod hinaus mit ihnen in Beziehung

bleiben können. Im Gespräch, im Austausch, im Ritual geschieht sie Stück für Stück: die Sorge für die Seele und es ist schön, als Seelsorgerin diese Schritte begleiten zu dürfen.

Spirituelle Impuls „Mu/otiviert“



Carmen Gremmelspacher, Ehrenamtliche im Hospiz und Religionspädagogin lädt monatlich zu einem spirituellen Impuls „Mu/otiviert“ in die Kapelle des Hospiz St. Martin ein.

Carmen Gremmelspacher erläutert ihren Blick auf die „Seele“ und stellt ihr besonderes Angebot der „Sorge für die Seele“ vor:

Die Seele, vielfach begegnet uns dieses Wort zum Beispiel in der Werbung, die „Wohligkeit für die Seele“ verspricht oder in Redewendungen, wie „du sprichst mir aus der Seele“ oder „sie ist die Seele des Teams“ und ist uns doch gleichsam ein großes Geheimnis, die Seele.

Zu allen Zeiten und in vielen Religionen und Kulturen nahmen und nehmen Menschen die Existenz einer Seele an, versuchen sie zu entdecken, zu beschreiben, zu wiegen, zu fassen, bleiben aber bis heute Suchende, Tastende, Fühlende. Die Theologin Johanna Haberer nähert sich in ihrem Buch „Die Seele – Versuch einer Reanimation“ wie folgt der Deutung an:

„Es geht bei der Rede von der Seele also um ein wirksames Nicht-Etwas. Um ein definitorisches Vakuum. Um die Beschreibung einer Leerstelle. Um das Wort für jene weltberühmte Lücke, die im Deckengemälde der Sixtinischen Kapelle von Michelangelo zwischen dem Finger Gottes und dem des Menschen klafft. Der Schöpfungsakt wird im Gemälde erzählt als ein nichtdarstellbarer Raum, als Hauch und luftiger Abstand zwischen dem Schöpfer

und Adam. Gott, der seine Geschöpfe lebendig macht und in Bewegung bringt, drückt seine Schöpfermacht aus in einem Zwischenraum. Gott ist in der Lücke.“ Johanna Haberer, Die Seele – Versuch einer Reanimation, Claudius Verlag, München, 2021



Der Seele etwas Gutes tun, dazu laden wir beim monatlichen spirituellen Impuls „Mu/otiviert“ in die Kapelle des Hospiz Sankt Martin ein. Saumselig darf hier die Seele baumeln. Leib und Seele wollen wir durch Raum, Zeit, Wort, Musik, Gebet und Gemeinschaft stärken und eine Lücke in unserem Alltag schaffen, in die fallen kann, was der Seele guttut. Im November ist das Thema des Impulses – vom Warten: „Schau morgen gut auf die Straße, denn ich werde morgen zu dir kommen“.

Die nächsten Möglichkeiten, hier einmal die Seele baumeln zu lassen sind am 7.1.2026, am 25.2.2026 und am 18.3.2026 jeweils um 17.00 Uhr.

Herzliche Einladung an alle.

Übergangsrituale im Hospiz St. Martin

Rituale für den Übergang von der hiesigen Welt, dem Leben, in eine andere Welt nach dem Tod sind im Hospiz von besonderer Bedeutung. **Dr. Doris Ziebritzki** ist als Koordinatorin des Ambulanten Hospizes St. Martin und Theologin seit Frühsommer 2024 auch Einsatzleitung für die Ehrenamtlichen im stationären Hospiz. In dieser Funktion ist ihr ein besonderes Anliegen das Thema „Übergangsrituale“, dessen sie sich von Beginn an annahm.

Dr. Doris Ziebritzki zu dem neuen Konzept der Übergangsrituale: „Nach der Wiedereröffnung der Station und durch das Fehlen der Ordensschwestern musste für das vollständig neue Pflageteam ein neuer Zugang zur Verabschiedung von Gästen am Lebensende gefunden werden. Als Einsatzleitung im stationären Bereich hatte ich von Anfang an engen Kontakt zum stationären Team.

Sehr schnell begann ich, mit Gästen und deren Angehörigen Sterbesegen und/oder Verabschiedungen zu feiern, was sehr dankbar angenommen wurde. Von Anfang an wurden die Pflegekräfte in den Prozess des Einführens von Übergangsritualen integriert und eine Info-Veranstaltung für das gesamte Pflageteam, sowie weitere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, durchgeführt.

Gemeinsam mit der neuen Pflegedienstleitung wurde ein Faltblatt für Gäste im Hospiz entwickelt, das sehr kurz zu Übergangsritualen informiert. Weiter entstand eine Textsammlung zum Gebrauch. Diese Sammlung enthält erstens Texte für ein Sterbe – Begleitritual (vor dem Versterben) und zweitens Texte für Verabschiedungen (nach dem Versterben).

Sowohl das Sterbe-Begleitritual, wie auch die Verabschiedung, gibt es jeweils in einer christlichen Variante wie auch in einer spirituellen Variante. Die christliche Variante des Sterbe-Begleitrituals ist der Sterbesegen der Diözese Rottenburg-Stuttgart plus Textvarianten. Beide Rituale sind nach einem bestimmten Ablaufschema aufgebaut, das der Orientierung dient.

Der Ablauf am Beispiel der christlichen Variante:

- **Begrüßung**
- **Gebet**
- **Schriftlesung**

- **Segen für den Sterbenden /Verstorbenen**
- **Einladung an Anwesende, auch zu segnen**
- **Vater Unser**
- **Segen für die An- und Zugehörigen**
- **Ergänzung durch Lieder und Musik nach Wunsch**

Die spirituelle Variante beider Rituale enthält offen formulierte Texte, die sich daran orientieren, dass ein Glaube an die transzendente Dimension vorhanden ist, der aber keiner Religion zugeordnet werden kann. An der Stelle, an der die jeweils christlichen Varianten einen Segen für den Sterbenden bzw. die Verstorbene vorsehen, sehen die spirituellen Varianten einen Wunsch für die Sterbende bzw. den Verstorbenen vor.

Alle vier Übergangsrituale: Das Sterbe-Begleitritual christlich und spirituell sowie die Verabschiedung christlich und spirituell enthalten jeweils etliche Textmöglichkeiten zur Auswahl, sodass möglichst jede Pflegenden, jeder Pflegenden, die oder der dieses Ritual mit Gästen und Angehörigen feiert, Texte findet, die in dieser Situation passen.

Die Textsammlungen aller vier Übergangsrituale wurden dem Pflageteam in kleinen Gruppen erläutert, vorgestellt und nahegebracht. Ebenfalls bekamen die Pflegenden eine Ahnung davon, was es bedeutet, einen Segen/einen Wunsch zu spenden und konnten das auch „üben“.

In zwei Veranstaltungen wurden diese Textsammlungen den Ehrenamtlichen des Ambulanten Hospizes Erwachsene zum Gebrauch derselben im ambulanten Bereich vorgestellt und vermittelt. Dabei entwickelten die Ehrenamtlichen selbst Ideen, in welcher Weise und in welchen Situationen eine solche Textsammlung auch im ambulanten Bereich hilfreich ist. Auch entstand beispielsweise die Idee, schon frühzeitig in Begleitungen auf die Möglichkeit der Feier des Sterbesegens/eines Sterbe – Begleitrituals hinzuweisen, bzw. schon früh in einer Begleitung auch mit Angehörigen über die Möglichkeit einer würdigen, gestalteten Verabschiedung nachzudenken. Ebenso steuerten etliche Ehrenamtliche wertvolle Erfahrungen von eigenen, auf individuelle Weise durchgeführten Verabschiedungen bei. Viele erzählten auch von eigenen Lieblingstexten oder -gebeten, die sie in Abschiedssituationen verwenden.“

Unterstützung im Trauermonat November

Der November steht traditionell im Zeichen der Trauer und des Gedenkens. Auch in diesem Jahr waren wieder haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des TrauerZentrums am Waldfriedhof vor Ort, um Besucher und Besucherinnen zu den Gräbern zu begleiten, für Gespräche und für Informationen.

Eine besondere Form der Unterstützung hat **Britta Bosch**, Trauerbegleiterin und Seelsorgerin im TrauerZentrum, Trauernden angeboten. Über Facebook hat sie in einfacher und verständlicher Form Tipps für den Trauerweg gegeben.



„Trauer ist schwer – sie zu unterdrücken aber noch schwerer“, betont Britta Bosch.

Ihre Tipps für Trauernde:

- Nehmen Sie sich bewusst **Zeit für Ihre Trauer** und vereinbaren Sie Trauer-Dates mit sich selbst. Setzen Sie sich in Ruhe zu Hause mit Fotos und anderen Erinnerungen hin oder besuchen Sie das Grab. Gönnen Sie sich Momente zum Weinen, denn Trauer bedeutet auch, in Verbindung mit dem Verstorbenen zu sein.
- **Trauer darf auch pausieren.** Sie dürfen sie auch einmal beiseiteschieben, wenn andere Dinge gerade wichtiger sind oder Sie einfach wieder fröhlich sein möchten.
- Helfen Sie Ihren Lieben, Ihnen zu helfen, denn es ist von außen oft schwer zu erkennen, was ein Trauernder gerade braucht. Spüren Sie in sich hinein, was Ihnen guttut und hilft und teilen Sie es den Menschen um Sie herum mit. **Wünschen Sie sich ganz konkrete Dinge oder Verhaltensweisen von denen, die für Sie da sein wollen.**
- Oft quälen Dinge, die nicht mehr gesagt werden konnten, oder Sie wünschen sich, dem Verstorbenen einfach etwas erzählen zu können. Hier hilft es, zu schreiben – einen **Brief oder ein Tagebuch**. Ich bin sicher, das erreicht auch unsere Verstorbenen.

- Selbst die nächsten und engsten Menschen können Sie manchmal nicht verstehen. Schauen Sie sich nach **Menschen um, die Ähnliches wie Sie** erlebt haben. Trauernde untereinander können sich sehr unterstützen.

Für **Angehörige und Freunde** ist es oft eine Herausforderung, Trauernde zu unterstützen. Oft wissen sie nicht, wie sie sich verhalten sollen. Britta Bosch hat auch für das Umfeld der Trauernden Tipps zusammengestellt:

- Haben Sie **keine Angst** davor, einem Trauernden zu begegnen. Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie tröstende Worte parat haben, wo es keinen Trost gibt. **Gemeinsames Schweigen und eine Umarmung sind genug. Seien Sie einfach da.**
- **Es ist nicht schlimm, wenn Sie mitweinen müssen.** Ganz im Gegenteil: Es tröstet, weil es den Verlust des anderen anerkennt.
- Trauernde haben oft nicht die Kraft, sich zu melden und Dinge einzufordern. Wenn Sie von sich aus praktische, **konkrete Unterstützungsangebote** machen, erleichtern Sie das Annehmen von Hilfe.
- Seien Sie **nachsichtig** mit den Trauernden und lassen Sie sich nicht schnell entmutigen. Manchmal ist einfach nichts das Richtige, was man sagt oder tut. **Es tut gut, wenn es jemanden gibt, der einen einfach aushält.**
- **Teilen Sie die Trauer und erinnern Sie sich gemeinsam.** Gehen Sie selbst einmal ans Grab oder erzählen Sie dem Trauernden, wenn Sie an den Verstorbenen denken und wo er Ihnen fehlt.
- Trauerwege sind nicht linear und dauern oft deutlich länger als ein Jahr. Den Trauernden immer wieder offen und neu zu fragen „**Wie geht es dir heute, was tut dir heute gut?**“ ist daher die beste Begleitung auf dem Weg.

Weitere Informationen zu den Angeboten des TrauerZentrums Stuttgart-Degerloch unter: www.hospiz-st-martin.de/angebot/trauer

Neue Kreise erschließen

Für das Hospiz St. Martin mit dem TrauerZentrum und insbesondere für die Katholische Hospizstiftung Stuttgart ist eine wichtige Aufgabe, die Hospizarbeit und die verbundenen Einrichtungen in der Öffentlichkeit präsent zu machen und die Menschen für das große Themenfeld „Sterben – Tod und Trauer“ zu öffnen. Ein Themenfeld, das in der heutigen Gesellschaft gerne als Tabuthema betrachtet und verdrängt wird, bis vielleicht einmal eine eigene Betroffenheit eintritt. Den Blick auf die Hospizarbeit zu lenken ist zum einen wichtig, um die Angebote, die in entsprechenden schwierigen Lebenssituationen eine große Hilfe sind, bekannter zu machen. Zum anderen benötigen diese Angebote auch eine entsprechende Finanzierung, für die die Hospizstiftung sorgt, dafür aber entsprechende Spenden und Förderer und Förderinnen benötigt. Ein großes Anliegen der Hospizstiftung ist aus diesem Grunde immer wieder neue Kreise zu erschließen, die sich, mit der Hospizidee und -arbeit identifizieren können und sie unterstützen wollen.

Besonderer Besuch: Schwäbischer Heimatbund

Ein ganz besonderer Besuch war im November im Hospiz St. Martin: die Stadtgruppe Stuttgart des Schwäbischen Heimatbundes, Verein für Regionalgeschichte, Umwelt, Landeskultur/Stadtentwicklung und Denkmalschutz, wollte das Hospiz St. Martin, seine Aufgabenbereiche und Angebote kennenlernen. Frau Gabriele Pfannes, Assistentin des Geschäftsführers

des Hospizes und Einrichtungsleiterin des stationären Hospizes, informierte mit einer Präsentation umfassend über das Haus und stand für Fragen und Diskussion zur Verfügung. Im Anschluss führte sie die Gruppe durch das Hospiz und durch das TrauerZentrum. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen waren sehr offen, interessiert und beeindruckt von den Leistungen des Hauses, der besonderen Atmosphäre und dem Umgang der täglichen Konfrontation mit Leid, Sterben, Tod und Trauer. Besonders berührt hat die Gruppe unter der Verantwortung von Stefan Frey, wie sehr auch das Leben im Hospiz gelebt wird, Lebensfreude bei aller Schwere auch da und spürbar ist, Feste gefeiert werden und kleine kulturelle Angebote für die Menschen auf Station, z.B. durch Musikkünstler, für Abwechslung sorgen.

Vorstellung des Hospizes bei Rotary Club connected

Auf Einladung von Frau Möhrlen, Präsidentin des Rotary Club connected in Stuttgart, konnte Frau Gabriele Pfannes, beim Clubtreffen das Hospiz St. Martin mit dem TrauerZentrum, seine Leistungen und die Unterstützung durch die Katholische Hospizstiftung vorstellen. Für die teilnehmenden rotarischen Gäste war die eindrückliche Präsentation sehr bereichernd und hat zu vielen Fragen und auch zum Nachdenken geführt. Rotary ist sehr in sozialen Projekten engagiert und sieht daher Möglichkeiten des weiteren Austausches und der Zusammenarbeit.

Wir brauchen Ihre Unterstützung!

Die umfangreiche Arbeit des Hospizes und das vielfältige Angebot wird zum Teil über die Kranken- und Pflegekassen oder andere Zuschussgeber finanziert oder gar nicht. Das TrauerZentrum mit allen Angeboten ist fast vollständig spendenfinanziert. Die Nachfrage nach allen Leistungen des Hospizes steigt permanent. Diese Leistungen müssen – auch finanziell – gestemmt werden.

Helfen Sie uns bitte – durch Spenden, Patenschaften, Projektspenden und Zustiftungen oder über testamentarische Berücksichtigung.

Gerne erörtern wir die verschiedenen Möglichkeiten der Unterstützung mit Ihnen.
Ansprechpartnerin: Sabine Novak,
0163 471 62 72, sabine.novak@vzs.drs.de

Das Spendenkonto ist LIGA Bank Stuttgart –
IBAN: DE08 7509 0300 0000 5005 00. Bitte geben Sie bei einer Überweisung Ihre Anschrift an.