

Wir feiern Weihnachten

- Das Fest der Geburt von Jesus Christus
- Das Fest der Familie
- Das Fest des beschenkt Werdens und des Schenkens
- Das Fest der Freude
- Das Fest der Liebe

Aber wie können wir Weihnachten „feiern“, wenn wir einen lieben Angehörigen haben, der seine letzte Lebensphase im Hospiz verbringt? Wie können wir Weihnachten feiern mit der Gewissheit, dass der nahende Tod bald kommen wird?

Auch im Hospiz werden alle Feste des Jahreskreises gemeinsam gefeiert. Weihnachten ist ein ganz besonderes Fest. Unser Wohnzimmer ist geschmückt, der Weihnachtsbaum glänzt in stimmungsvollem Licht, der Tisch ist festlich gedeckt, die Krippe ist aufgebaut. Unseren Gästen wird es ermöglicht, an der Weihnachtsfeier gemeinsam mit ihren Angehörigen teilzunehmen, sofern sie es wünschen.

Das diensthabende Personal bereichert die Feier mit Gedichten, Liedern und Beiträgen, heiter und besinnlich. Der Pastor unserer Pfarrgemeinde St. Bartholomäus kommt jedes Jahr am HL. Abend, um unseren Gästen die Weihnachtsgeschichte aus der Heiligen Schrift vorzulesen und ein wenig Zeit miteinander zu teilen. Die Stimmung ist eine ganz besondere. Lachen und Weinen, Zuversicht und Traurigkeit, Dankbarkeit und Freude - für all unsere Gefühle ist genügend Platz und Raum.

Wir können Weihnachten im Hospiz feiern

- weil wir glauben, dass das Kind im Stall für jeden von uns geboren wurde
- weil wir uns getragen wissen, dass Gott es mit jedem von uns gut meint
- weil wir spüren, dass Er uns in schwierigen Situationen nicht allein lässt
- weil das Licht der Weihnacht auch über den Tod hinaus scheinen wird.

In diesem Sinne wünschen wir unseren Hospizgästen mit ihren Angehörigen, allen Kranken, die zu Hause betreut werden, sowie unseren ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern

Gesegnete Weihnachten

Impressum:
Herausgeber: Förderverein Hospiz Köln-Porz e. V.
V.i.s.d.P: Helene Gras-Nicknig, 1. Vorsitzende
Am Leuschhof 25 · 51145 Köln · Tel.: 02203-2039963 · Fax: 02203-2039964
info@hospiz-koeln-porz.de · www.hospiz-koeln-porz.de

Foto:
Förderverein Hospiz Köln-Porz e. V.
Helene Gras-Nicknig

Gestaltung und Produktion:
Berghausen Grafik & Design · berghausen@gmx.de · Auflage: 1.000 Stück

Förderverein
Hospiz Köln-Porz e.V. ist Mitglied im:

- Hospiz- und Palliativ Arbeitskreis Köln
- Hospiz- und Palliativ Verband NRW e.V.
- Deutscher Hospiz- und Palliativverband e.V.
- Caritasverband der Stadt Köln

„Alles wirkliche LEBEN ist BEGEGNUNG.“

(Martin Buber)

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer!

Diesen Satz hat Martin Buber gesagt, Sie werden ihn vielleicht kennen. In seiner Einfachheit drückt er prägnant aus, dass menschliche Entwicklung und unser irdisches Dasein immer von Begegnungen mit einer oder einem „Gegenüber“ geprägt sind, ob wir wollen oder nicht, ob uns der oder die „Gegenüber“ gefällt oder nicht.

Seit zwei Jahren bin ich nun im Vorstand des Fördervereins für das Hospiz Urbach. Die Begegnungen mit den Menschen, die in diesem Verein oder im Hospiz selber arbeiten, haben mich immer wieder tief beeindruckt. In der täglichen Arbeit mit Menschen, die dem Tod entgegengehen, werden diese Frauen und Männer von einem „Gegenüber“ zu einem „Miteinander“, beide gehen den Weg in das unvermeidliche Schicksal gemeinsam bis zu dem Punkt, wo das Leben für einen von beiden endet.

Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Arbeit mehr in das Bewusstsein der Menschen zu bringen, dazu gehört auch, dass wir im Frühjahr einen Treffpunkt in der Nähe der Porzer City,

also am Puls des Lebens, eröffnet haben; das Angebot wird gut angenommen.

Begegnungen finden manchmal auch ganz anders statt, ohne dass es ein Gegenüber gibt, aber es gibt seine Spuren: Vor einigen Jahren habe ich am Ostseestrand bei Kühlungsborn diese Steinmale gefunden.



Menschen hatten offensichtlich eine lange Zeit am Strand verbracht, meditativ, besinnlich, entspannt. Sie wollten aber auch, dass die nachfolgenden Besucher ihrer gedachten, deswegen bauten und hinterließen sie die Male. Selbst wenn wir

weggehen, können wir also Spuren an die Nachwelt hinterlassen.

Diese Ausgabe von „Moment mal“ erscheint zu einem Zeitpunkt, an dem das Kirchenjahr 2017 zu Ende gegangen ist und das Kalenderjahr 2018 bald folgt. Die Adventszeit soll uns in den immer wiederkehrenden Kreislauf einstimmen. Ein äußeres Merkmal dieses Kreislaufes ist auch der Weihnachtsbasar, der in diesem Jahr zum 10. Mal stattfand. Er war wieder gut besucht, das Wetter war jahreszeitlich passend knackig kalt, aber die Stimmung war gut.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Adventszeit und eine gesegnete Weihnacht. Erfreuen Sie sich bis dahin mit der Lektüre der Berichte über die Arbeit des Hospizvereins, ich verbleibe mit den besten Wünschen und Grüßen

Ihr


Henning Schützendorf

Unterstützen Sie uns!

Durch Ihre Mitgliedschaft, Ihre ehrenamtliche Arbeit oder Spenden auf unser Konto:

Sparkasse KölnBonn IBAN: DE07 3705 0198 1007 3028 03
SWIFT-BIC: COLSDE33XXX

Inhalt:

Zeitgedanken · Möglichkeiten der Unterstützung · Aromapflege · Ein besonderer Tag · Weihnachtsgruß

Unsere regelmäßigen Angebote

im Hospiz an St. Bartholomäus, jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr

- jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat HOSPIZCAFÉ
- jeden 4. Mittwoch im Monat TRAUERCAFÉ

Weitere Trauerangebote finden Sie auch auf unserer Hopemappe unter www.hospiz-koeln-porz.de



Zeitgedanken

von Lilo Reimann - Freundin des Hauses, deren Mann im Hospiz verstorben ist. Jetzt begleitet sie die Trauerspaziergänge und bereitet 2x im Monat das Abendessen im stationären Hospiz für die Gäste zu

Ich habe mir einmal ein paar Gedanken über den Begriff und die Bedeutung „Zeit“ gemacht. Was ist Zeit überhaupt? Nur 4 Buchstaben!!! Und doch beherrscht sie uns vom Anfang unseres Lebens bis zu unserem Tod und darüber hinaus.

Ist die Zeit nur eine Aneinanderreihung von Stunden-Minuten-Sekunden, von Glück, Leid, Episoden?

Ist sie überhaupt fassbar? Wie gehen wir mit der Zeit unseres Lebens um? Ist sie Freund oder Feind, für uns, oder gegen uns? Machen wir uns von ihr abhängig? Müssen wir die Zeit irgendwie rumkriegen? Oder füllen wir sie aus mit all den schönen Dingen dieser Welt?

Können wir kostbare Zeit verschenken? Verbrauchen wir die Zeit, oder verbraucht sie uns? Kann man aus ihr fliehen? Nein, sie holt uns immer wieder ein.

Hilft uns die Zeit, sie zu verschönen, sie für uns arbeiten zu lassen, sie auszukosten? Jedenfalls springt sie uns pausenlos entgegen. Wie lange braucht die Zeit, um Wunden zu heilen, oder in welcher Zeitspanne kann man Freude und Glück festhalten? Fragen!!!!

Jedenfalls müssen wir in ihr und mit ihr leben. Und sie vergeht so schnell. Wenn dann die Vergangenheit länger wird, als die Zukunft, fragen wir: „Wo ist die Zeit geblieben?“

Dann kommt die Erinnerung.

Als Kind wollte die Zeit nicht schnell genug vergehen. Die Zeit sollte alle Wunder der Welt für dich aufbewahren und rote Rosen regnen lassen. Aber die Zeit dehnte sich, man wollte unbedingt erwachsen sein. Man lebte neben der Zeit. Und dann war man endlich „groß“.

Zukunftspläne erfüllten uns, man wollte so viel schaffen. Man wollte keine Zeit verlieren, es war so viel zu tun. Die Welt wartete auf uns.

Die große Liebe kam. Jetzt sollte die Zeit stillstehen. Jetzt verging sie viel zu schnell. Eine Familie wurde gegründet. Man wollte der Zeit keine Zeit lassen. Die Kinder kamen. Die Zeit wurde knapp. Die Kinder brauchten sie. Die Zeit wurde eingeteilt, verteilt, verplant. Sie fraß dich fast auf. Dann waren auch die Kinder erwachsen.

Ein neuer Zeitabschnitt begann. Man reiste, und die Zeit rann einem durch die Finger. Man konnte sie nicht aufhalten.

Dann war alles vorbei!

Schon viele liebe Menschen hatte das Zeitliche gesegnet. Sie alle hatten eine lange Zeitreise begonnen: aber die Zeit ohne dich wurde die Schwerste. Die Zeit der Trauer begann.

Jetzt lebst du eine stille Zeit. Im Zeitraffer streifst du durch die Vergangenheit. Fragst dich warum? Jetzt spielt die Zeit keine Rolle mehr und du fragst auch nicht mehr, wo ist die Zeit geblieben; sondern, wie viel Zeit bleibt dir noch?

Wie sollte man mit ihr umgehen? Heilt die Zeit wirklich alle Wunden? Sollte man sich mit der Zeit mit ihr versöhnen?

Man sollte sich noch eine lange gute Zeit wünschen, tun, was einem Freude macht, ohne Zeitdruck. Man sollte die Zeit nicht mit Nichtigkeiten vergeuden. Sie links liegen lassen. Die Zeit bestimmst du, sie ist unwiederbringlich. Nimm dir Zeit, damit du, wenn die Zeit für dich reif ist, sagen kannst:

„Ich habe Hoch-Zeiten und Trauer-Zeiten erlebt, aber alles in allem war es doch eine erfüllte Zeit.“



Aromapflege

Ende August hatte ich die Gelegenheit, an einem „Aromapflege Basis - Training Seminar“ teilzunehmen. Dort habe ich viel über die Gewinnung, den Einsatz und die Anwendung von ätherischen Ölen gelernt.

Seit Jahrtausenden versuchen Menschen, Düfte aus Pflanzen freizusetzen und festzuhalten. Das Räuchern oder Verbrennen von aromatischen Pflanzenteilen ist die älteste Form der Duftfreisetzung. Es wurde geräuchert zum Desinfizieren, Schützen, Heilen, Parfümieren und für religiöse Zwecke.

Noch heute nutzen wir die Fülle von Eigenschaften der ätherischen Öle, die stark und angenehm riechen. Die ätherischen Öle finden vielfältigen Einsatz in der

Aromapflege in Krankenhäusern, Altenheimen, Wellness - und Wohlfühlbereichen und eben auch bei uns im Hospiz. Verwenden kann man sie zur Raumbeduftung, für Massagen, Einreibungen sowie für Waschungen. Dies konnten wir in praktischen Übungen während des Seminars direkt ausprobieren, kombiniert mit kleinen Masagetechiken.

RIECHEN - DER KURZE WEG ZUR PSYCHE! Deshalb war es besonders spannend zu lernen, welche Wirkungen einzelne Düfte hervorrufen können und wie man diese durch Mischen verschiedener Öle verändern oder verstärken kann.

Wichtig ist daher, besonders bei uns im Hospiz, nicht einfach mal etwas auszupro-



bieren, sondern sich vorher über die einzelnen Wirkungen zu informieren.

Häufig kommt es nicht nur auf die Wirkung des jeweiligen Öles an, denn ätherische Öle wirken auf Körper und Seele. Man weiß heute, dass Zusammenhänge zwischen der emotionalen Ebene und dem Immunsystem des Körpers bestehen. Mit Düften kann man dazu beitragen, ein positives Umfeld zu schaffen, um damit den Körper zu stärken.

ALLEIN DER GEDANKE AN DÜFTE WECKT IN MIR LIEBE ERINNERUNGEN AN LÄNGST VERGANGENE SOMMERTAGE UND REIFE WEIZENFELDER IN DER FERNE

(Helen Keller)

Ein besonderer Tag

„Singend Abschied gestalten“, so hieß die Einladung zu einem Seminar an einem sonnigen Novembertag, an dem 17 Teilnehmerinnen aus dem Hospiz St. Bartholomäus teilnahmen. Einige durften Alwine Deege bereits vor 3 Jahren bei einer anderen Veranstaltung kennenlernen. Sie bietet unter anderem Singtreffen, Abschiedsrituale mit den Fährfrauen sowie Singkreise an, um nur einen kleinen Einblick in ihre vielfältige Arbeit zu geben.

Nach einigen tänzerischen Übungen mit wunderbarer Volksmusik aus Griechenland und Israel spürten wir einen gelockerten und wohldurchbluteten Körper.

Wir begannen mit kurzen Liedtexten, die in der Überlieferung als Willkommensgruß oder Segenswunsch dienen, mantraähnlich zu singen. Die Stimmen der Teilnehmerinnen, vielleicht bei der einen oder anderen anfangs etwas zögerlich, gewannen mehr und mehr an Kraft. Schnell wuchsen wir zu einer Singgemeinschaft

zusammen. Das gab sogar den Impuls, einen kleinen „Chor“ zu gründen, zumal wir auch durchaus von geübten Chorstimmen getragen wurden. Für einige war dies ein Aufhänger, waren doch einige der Meinung, dass sie nicht singen konnten.

Nach einer Mittagspause erfuhren wir eine Anleitung, wie ein Abschiedsritual gestaltet werden kann. Symbole, schöne Dekoration und ausgesuchte Musik waren dabei ein wichtiger Bestandteil. Wir wurden alle stark mit uns selbst konfrontiert und konnten uns ganz diesem eindrucksvollen Vorhaben hingeben.

Der Abschluss fand im Hospiz statt, denn dort konnten wir mit dem neu erworbenen Liederstücken im Gebäck den Gästen des Hauses eine kleine Darbietung geben. Wir dürfen sicherlich alle sagen, dass dieser besondere Tag als Kraftquelle diente und für uns eine große Bereicherung war. Vielen, vielen Dank dafür.

(Birgit Peschel)



Unsere Bürozeiten: Montag - Freitag 9:00 - 12:00 Uhr sowie nach Vereinbarung · Telefon: 02203 - 2039963

Möglichkeiten der Unterstützung

Ein betroffener Mann erlebt die Hospizarbeit in Porz

Im Juni diesen Jahres, meine Frau wurde vom Palliativ-Team betreut, fragte mich die Mitarbeiterin des Teams, ob sie meine Daten an das Hospiz in Urbach weitergeben dürften. Ich hatte keine Einwände und nach telefonischer Terminvereinbarung suchte mich eine Mitarbeiterin der Einrichtung auf.

Sie schilderte mir die vielfältigen Möglichkeiten der Unterstützung.

Da meine Frau kurze Zeit später verstarb, kam es nicht zu der angebotenen Nutzung. Dann stellte ich fest, dass es über den Förderverein Hospiz Köln-Porz vielfältige Möglichkeiten der Trauerbe-

gleitung gab. Z.B. Trauercafé, Trauerwandern und Einzelgespräche. Diese Angebote suchte ich, lernte darüber andere Trauernde kennen und die Mitarbeiter halfen mir über vieles hinweg, was ich alleine nicht geschafft hätte.

Hierfür bin ich sehr dankbar. (H.G.)