

# *Lebens*wert

Die oberösterreichische Hospiz- und Palliativzeitung



*Widerstand*

## Liebe Leserinnen und Leser!



Wir widmen uns in dieser Ausgabe der Zeitung Lebenswert dem Thema Widerstand. Im Allgemeinen nehmen wir in der Palliative Care Tätigen eine Grundhaltung ein, die von einem Aufeinander-Zugehen und einem Miteinander geprägt ist, wir begleiten Menschen und unterstützen sie in schwierigen Lebenslagen. Selten gehen wir in eine Gegen-Position.

Und doch gibt es auch in unserer Arbeit Situationen, in denen es wichtig ist, sich dagegen zu stellen, Widerstand gegen etwas oder jemanden zu leisten. Oft brauchen die von uns Betreuten Unterstützung, sie sind oft schwach und schutzbedürftig. Wir treten für ihre Interessen ein und helfen ihnen, ihrer Autonomie Gehör zu verschaffen.

Der Widerstand beginnt im Kleinen, im Alltag. So gilt es sich couragiert dafür einzusetzen, dass Patienten in ihrer Ganzheit gesehen werden und sie eine angemessene Therapie entsprechend ihrer Wünsche und in angemessener Form erhalten. Es gilt manchmal, mit Nachdruck die Wahrhaftigkeit am Krankenbett einzufordern. Im Großen braucht es ein Opponieren gegen Normen und Strukturen in unserem Gesundheits- und Sozialsystem, die diese Grundsätze in der Betreuung beschneiden.

In dem Wissen, dass Sie alle in Ihrem Tun am Menschen diesen Widerstand wenn nötig leisten, verbleibe ich

*Dr.<sup>in</sup> Christina Grebe*  
*Vorsitzende des Landesverbandes Hospiz OÖ*

## Inhalt

### Thema

- 6 Innere und äußere Widerstände

### Pflege

- 9 Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen
- 11 Bäume mit Wurzeln – Widerstandskraft

### Medizin

- 12 Ich will noch nicht sterben

### PatientInnen

- 14 Vom Recht, gegen den Strom zu schwimmen ...
- 15 Widerstand – zwecklos?

### Ehrenamtliche

- 18 Innerer Widerstand durch Krankheit

### Angehörige

- 20 „aus dem Fluss des Lebens gerissen“
- 22 Nein ... brauch ich nicht!

### Weitere Sichtweisen

- 24 Menschen mit „Rückgrat“ erziehen
- 26 Widerstand – VS Seewalchen
- 28 Autonomie bis/erst zuletzt?

### Aktuelles & Nützliches

- 30 Literaturtipps
- 32 Neues aus den Regionen
- 46 Kontakte Hospiz & Palliative Care OÖ

## Kontakt

Landesverband Hospiz OÖ  
Büroleitung: Wolfgang Wöger & Andrea Peterwagner  
Pfalzgasse 2, 4055 Pucking  
Telefon: 0699 173 470 24; E-Mail: lvhospizoee@gmx.at  
Bürozeiten Montag und Mittwoch: 8.30 - 15.30

## Bitte um Ihre Unterstützung

In der Finanzierung der Hospiz- und Palliativversorgung sind wir in Oberösterreich weiterhin sehr auf Ihre Spenden angewiesen. Dies betrifft sowohl den Landesverband selbst, als auch unsere Mitgliedsvereine.

Mit Ihren finanziellen Beiträgen unterstützen Sie unsere Arbeit und setzen so Impulse, die Begleitung in der letzten Lebensphase zu verbessern und Akzente in der Öffentlichkeitsarbeit zu setzen. Spendenkonto: Hypo OÖ, IBAN:

AT56 5400 0000 0037 9313, BIC: OBLAAT2L.

Auch die Mitarbeit von Freiwilligen ist ein wichtiges Element in der Hospiz- und Palliative-Care-Versorgung. Engagieren können Sie sich beispielsweise bei den Hospizvereinen, aber auch bei zahlreichen anderen Einrichtungen, deren Kontakte Sie auf den letzten beiden Seiten dieser Ausgabe finden.

Bei Fragen wenden Sie sich jederzeit an uns: [lvhospizooe@gmx.at](mailto:lvhospizooe@gmx.at)

## Web-Site Landesverband Hospiz OÖ

Auf <http://www.hospiz-ooe.at> finden Sie ausführliche Informationen zu den Themen Hospiz und Palliative Care, dazu Adressen und Weiterbildungsangebote in Oberösterreich und Informationen zu Projekten des Landesverbandes. Wir freuen uns auf Ihren Besuch auch dort!

## Portrait Birgit Sturm



Geboren 1973 in Amstetten, Niederösterreich, von Beruf Bürokauffrau.

Schon seit vielen Jahren begeistert mich die Fotografie. In meinen Urlauben lebe ich mein Hobby mit großer Begeisterung aus. Im Vordergrund steht immer die Tatsache, Erinnerungen festzuhalten.

Seit April 2010 bin ich Mitglied in unserem Naturfreunde Fotoklub. Da wir ein sehr aktiver Fotoklub sind, kann ich

auch hier mein Hobby bei vielen Ausflügen bzw. Aktivitäten ausüben und mein bisheriges Wissen stetig erweitern.

Die Fotografie wird für mich immer ein wunderbares und entspannendes Hobby zum Alltag bleiben.

Sehr gefreut habe ich mich darüber, als ich gefragt wurde, ob ich meine Fotos für diese Ausgabe zur Verfügung stellen würde. Es ist mir eine große Ehre.

## Dank & Impressum

Vielen Dank allen MitarbeiterInnen der regionalen Hospiz-Stützpunkte und Palliativstationen für ihre Beiträge für Lebenswert. Fotos, wenn nicht anders angegeben, Birgit Sturm.

Für den Inhalt verantwortlich:

Dr.<sup>in</sup> Christina Grebe

Pfalgasse 2, 4055 Pucking

Redaktionsteam: Anneliese Amerstor-

fer, Doris Fasthuber, Andrea Peterwagner, Alois Jaburek, Claudia Kargl, Elisabeth Neureiter, Gerald Pramesberger, Veronika Praxmarer, Angelika Schwarz, Wolfgang Wöger, Karin Zwirzitz; Lektorat: Stefan Maringer, Ursula Leithinger.

Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt nur zu Verwaltungszwecken Ihrer

Spenden auf Grundlage des EStG. Ihre Spende wird an die Mitglieder des Landesverbands Hospiz OÖ weitergeleitet und dabei Ihre Daten (Name, Adresse und Spendebetrag) weitergegeben. Weitere Infos zum Datenschutz finden Sie hier: [www.hospiz-ooe.at](http://www.hospiz-ooe.at) Wollen Sie Lebenswert abbestellen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf!

## Ehrenamtstag des Landes OÖ 2019

Zu einem Ehrenamtstag hatte Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer all jene Organisationen am 12. Juli 2019 in und um das Landhaus in Linz geladen, welche mit Ehrenamtlichen und Freiwilligen tagtäglich im Dienste des Bundeslandes Oberösterreich tätig sind. Vor über 700 ehrenamtlich Tätigen und Vertretern zahlreicher Organisationen wies Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer in seiner Dankesrede auf die Tatsache hin, dass unser Land nur deshalb so gut funktionieren kann, weil jeder bzw. jede Zweite in Oberösterreich ehrenamtlich tätig ist.

Bei dieser Veranstaltung durfte der Landesverband Hospiz OÖ mit Vertretern seiner Mitgliedsvereine keinesfalls fehlen. Unser Stand, betreut von Sabine und Wolfgang Wöger, war nicht nur stark besuchte Anlaufstelle für zahlreiche an der Hospizlandschaft interessierte Gäste des Ehrenamtstages, sondern auch für die Vertreter\*innen der Landespolitik, wie die nachfolgende Fotostrecke beweist. Herr Mag. Johann Minihuber, Vorstandsmitglied und Schriftführer des Landesverbandes Hospiz OÖ, sowie Vorstandsmitglied der Hospizbewegung Wels Stadt/Land war dabei

ein begehrter Gesprächspartner. Diese Fotos (© Landesverband Hospiz OÖ) sind nur ein Auszug aus dem freudigen Kommen und Gehen an unserem Hospizstand. So stattete uns u.a. auch abseits der Kameralinse Frau Landesrätin Birgit Gerstorfer, MBA, einen interessierten Besuch ab.

Im Sinne der vielen an diesem Tag geehrten Freiwilligen und Ehrenamtlichen bleibt nun die Hoffnung, dass diese seitens der Mitarbeiter\*innen des Landes OÖ so großartig organisierte Veranstaltung eine regelmäßige Wiederholung findet.



Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer, mit DDDR.<sup>in</sup> Sabine und Ing. Wolfgang Wöger



Mag. Johann Minihuber (li), Ing. Wolfgang Wöger (re), mit Landesrat KommR Ing. Wolfgang Klinger



... mit Landesrat Markus Achleitner



... und mit der Landtagsabgeordneten Ulrike Schwarz

## Interdisziplinärer Basislehrgang für Palliative Care des BFI in Linz

Weiterbildung gemäß § 64  
GuKG

Kursdauer: 7. 5. 2020 – 14. 5. 2021

Leitende:

DDD<sup>r.in</sup> Sabine Wöger,

MSc MSc MSc MED

Dr. Bernhard Mossbauer, MAS

Anmeldung bei Frau Vanessa

Taschner:

Vanessa.Taschner@bfi-ooe.at

## Dankesworte



Leider zieht sich mit Alois Jaburek ein langjähriges Mitglied des Redaktionsteams mit dieser Ausgabe aus der Redaktion zurück. Lieber Alois, wir danken dir für unzählige Beiträge, die du vorwiegend in der Rubrik der Ehrenamtlichen für unsere Leser so einfühlsam und berührend geschrieben hast. Wir wünschen dir alles Gute für deinen weiteren Lebensweg und freuen uns, dich weiterhin im ehrenamtlichen Team der Hospizbewegung Wels zu wissen.

## Pflegenotstand im Spital: Sterbebegleitung kommt zu kurz!

### Landesverband für Hospiz fordert mehr Personal

Die Zeiten, in denen Sterbende im Krankenhaus irgendwohin abgeschoben wurden, sind Gott sei Dank vorbei. Trotzdem gibt es in diesem Zusammenhang ein Problem, das sich durch den derzeit viel diskutierten Mangel an Pflegepersonal Tag für Tag verschärft: Die Patienten können in ihren letzten Stunden nicht jene menschliche Zuwendung erfahren, die sie brauchen. Der Landesverband für Hospiz fordert mehr Diplomierte Gesundheits- und KrankenpflegerInnen für die Betreuung von Sterbenden in den Spitälern.

Zwei Drittel der Menschen sterben heute in Pflegeheimen oder im Spital auf den verschiedensten Stationen. Das Pflegepersonal ist auch für diese Situation ausgebildet und fachlich darauf vorbereitet. Im Rahmen der dreijährigen Ausbildung zur Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin – früher Diplomkrankenschwester – widmen sich entsprechende Unterrichtseinheiten der sogenannten „Palliative Care“, also dem Umgang mit Schwerstkranken und Sterbenden.

„Das Pflegepersonal weiß also, was in diesen Fällen zu tun ist und wie es dem Patienten begegnen soll. Aus Zeitman-

gel bleibt die intensive menschliche Zuwendung und Betreuung der Sterbenden oftmals auf der Strecke“, schildert die Lehrerin für Palliativpflege Doris Schlömmer die Situation im Alltag, „das ist nicht nur für die Patienten entwürdigend, sondern auf Dauer auch frustrierend und demotivierend für das Pflegepersonal“.

Um nicht missverstanden zu werden: Natürlich erhalten die Sterbenden jede mögliche medizinische und pflegerische Leistung, aber Sterbebegleitung ist mehr.

Hier geht es vor allem um Empathie

und Zuwendung zum Patienten, das aber erfordert Zeit, die fehlt! Nur dort, wo es spezielle Palliativstationen gibt, ist die Situation etwas zufriedenstellender. Hier gibt es eine andere Personalbedarfsberechnung und Pflegepersonal ist ausreichender vorhanden. „So müsste es aber in allen Abteilungen der Krankenhäuser sein“, fordert die Vorsitzende des Landesverbandes für Hospiz, die Palliativärztin Christina Grebe, „wenn vom Pflegenotstand geredet wird, dann ist ein solcher dort besonders tragisch, wo ein Mensch seinen letzten Weg geht!“





**Widerstand**

# Innere und äußere Widerstände

Eine frei erfundene Geschichte



Foto: Oberösterreichische Gesundheitsholding

Mag. Thomas Wienerroither  
Klinischer- und  
Gesundheitspsychologe am  
Salzkammergut-Klinikum  
Vöcklabruck mit den  
Tätigkeitsschwerpunkten  
Palliative Care, Onkologie  
und Radioonkologie; weiters  
in freier Praxis tätig

*Frau K ist 58 Jahre, verheiratet und lebt gemeinsam mit ihrer 23-jährigen Tochter und ihrem Mann im gemeinsamen Haus in einem idyllischen Ort am Land. Frau K raucht nicht, trinkt selten Alkohol und achtet stets auf eine gesunde Ernährung. Vor allem der eigene Garten und das dort angepflanzte Gemüse bereiten ihr viel Freude. Sie liebt es, zweimal in der Woche gemeinsam mit ihren Freundinnen eine ausgedehnte Nordic-Walking-Tour zu unternehmen. Zusätzlich ist sie noch im hiesigen Tennisverein engagiert und spielt auch Meisterschaftsspiele. Einmal jährlich geht sie zur Vorsorgeuntersuchung. Lediglich letztes Jahr habe sie diese verabsäumt, weshalb sie heuer beschließt, diese schon im Frühjahr zu machen.*

Im Wesentlichen geht es Frau K gut. Sie bemerkte nur in den letzten drei Monaten, dass sie sich irgendwie etwas schlapper fühle. Die ausgedehnten Walking-Touren werden kürzer und für Meisterschaftsspiele im Tennis fühle sie sich derzeit nicht fit genug – vielleicht solle sie beruflich etwas kürzer treten. Frau K betritt die ihr vertraute Arztpraxis. Ein leichter Hauch des sterilen Luftgeruchs umhüllt ihre Nase, ihr Blick schweift Richtung Wartezimmer, wo sie letztendlich nach vorheriger Anmeldung Platz nimmt. Vor ihr ein Tisch mit Zeitschriften. Ihr Blick fixiert einen Bericht der Lokalnachrichten, dem sie nicht widerstehen kann. Den Artikel noch nicht ganz fertig gelesen, hört sie die Ordinationsassistentin: „Frau K, bitte in Untersuchungsraum 2“ „Na das

geht heute aber schnell.“ Ob sie in der letzten Zeit mehr Alkohol konsumiert habe, wollte die Ärztin wissen. Frau K versteht die Frage nicht. „Im Wesentlichen schaut alles ganz gut aus. Lediglich ihre Entzündungswerte und ihre Leberwerte sind deutlich erhöht.“ Das mit den Entzündungswerten kann sich Frau K gut mit ihren Zähnen erklären. Sie hege schon länger den Verdacht, dass hier irgendetwas schlummere. Und was die Leber betrifft – mit dieser hat sie sich bisher nur durch blöde Witze im Tennisclub beschäftigt. „Dem sollten wir genauer auf den Grund gehen. Ich schreibe Ihnen eine Überweisung zum Radiologen.“ Der Termin findet drei Wochen später statt. In dieser Zeit misst Frau K der ganzen Geschichte keine Bedeutung zu. Sie lebt ihren Alltag, und das mit den Leberwerten werde sich bald als Irrtum herausstellen. Im Rahmen der durchgeführten Ultraschalluntersuchung kann sie auf dem Monitor nichts erkennen. Lediglich der ernste Blick des Radiologen beginnt sie zu beunruhigen. Mit einer Überweisung ins Krankenhaus verlässt Frau K die Ordination.

Frau K hat in ihrem Leben von klein auf gelernt, dass sie mit ihrem eigenen Tun etwas bewirken kann, wenngleich dies nicht immer einfach war. Vor allem in ihrem gemeindepolitischen Engagement stieß sie häufig auf Widerstand. Man erinnere sich nur an den Aufschrei, der durch den Gemeinderat ging, als sie erstmals das Projekt des betreuten Wohnens zum Thema machte. So etwas sei für eine kleine Gemeinde nicht fi-

nanzierbar, hieß es. Außerdem sei eine Betreuung alter und hilfsbedürftiger Menschen von der Familie zu leisten – meinten andere. Frau K ließ nicht locker. Die Unterstützung bedürftiger Menschen war ihr schon immer ein Anliegen. Dazu empfindet sie eine tiefe emotionale Verbundenheit, womit sie es schaffte, mit ihrer Hartnäckigkeit den über fünf Jahre gezeigten Widerstand zu widerstehen, sodass seit nunmehr 15 Jahren eine betreute Wohneinrichtung existiert. Wenn es in ihrem Leben schwierige Phasen gab, empfand sie sich nie als Opfer nicht kontrollierbarer Umweltvariablen. Vielmehr hat sie stets versucht, mit ihrem eigenen Beitrag Situationen zu verbessern.

Heute ist der Morgen, an dem Frau K im Krankenhaus eincheckt. Letztendlich ist es nun doch rasch gegangen. Sie hatte gerade mal ein Wochenende Zeit nachzudenken. Nun wird man endlich entdecken, dass an dieser Lebergeschichte nichts dran ist, denkt sie – um sich dann wieder an den besorgten Blick des Radiologen zu erinnern. Aber nein, da KANN nichts dran sein! Ihre Psyche widersteht dem Versuch, sich mit anderen Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Die Aufnahmeschwester ist ausgesprochen freundlich. „Ihr Bett steht ab 10:00 Uhr bereit. In der Zwischenzeit können wir eine Blutabnahme machen und die Aufklärungsbögen für die geplanten Untersuchungen durchgehen.“ Um 10:00 Uhr betritt Frau K ein Vierbettzimmer. Komisch, denkt sie. Ich habe Krankenhäuser irgendwie anders in Erinnerung. Und dann passiert

es – dieses Bild, das sich da in ihr Bewusstsein drängt – von damals, als sie 14 war, und Tante Trude an Brustkrebs erkrankte. Niemand hätte es für möglich gehalten, war sie doch so eine lebenslustige Frau, die mit beiden Beinen fest am Boden stand. Und wie sie sich mit aller Kraft gegen die Krankheit stemmte – versuchte, gegen das Unausweichliche Widerstand zu leisten. Entgegen der ärztlichen Erwartung verlor sie ihre Haare bereits nach der ersten Chemotherapie. All diese Bilder drängen sich nun in ihr Bewusstsein – der Augenblick, als Tante Trude völlig verstört ein Bündel Haare in der Hand hält – wie ihr Mann beginnt, diese abzurazieren, dabei alle Kraft aufwendet, seine eigenen Tränen zu unterdrücken und versucht, mit aufheiternden Witzen die angespannte Lage zu entschärfen. „Cool, jetzt siehst du genauso stark aus wie Popeye“, meinte er. Er solle seine blöde Klappe halten, fuhr Tante Trude ihn an. Dies war der Zeitpunkt, wo sie das erste Mal wirklich krank aussah. Bis dahin konnte man sich nicht vorstellen, dass da etwas mit ihr nicht stimmen könne. Um dann den körperlichen Verfall dieser einst so starken Frau miterleben – und all die Nebenwirkungen der Therapie, die sich mit jedem Mal verschlimmerten. Eine palliative Betreuung existierte zu dieser Zeit nicht, schließlich sind mittlerweile 44 Jahre vergangen, als man ihren Krebs entdeckte und knapp 42 Jahre ist es her, als Tante Trude mit gerade einmal 32 kg Körpergewicht, geplagt von Schmerzen

in einem Einzelzimmer der Inneren Abteilung verstarb. Onkel Hans hat immer gesagt, man habe Tante Trude zu Tode therapiert. Dieser Satz brennt sich wie eine Schablone in ihren Kopf.

Frau K absolviert innerhalb einer Woche sämtliche Untersuchungen. Sie ahnt mittlerweile, dass diese Lebergeschichte möglicherweise doch keine Geschichte ist. Sie nimmt ihren ganzen Mut zusammen und fragt, was es denn sei. „Wir müssen noch die ausstehenden Befunde abwarten, aber nach derzeitigem Wissensstand sieht es leider nicht gut aus.“ Was bedeutet *sieht nicht gut aus*? Mit viel Mühe widersteht sie dem Impuls hinaus zu schreien: „Es interessiert mich einen Scheißdreck, *wie es aussieht!* Ich will wissen, was es ist!“. „Spätestens Dienstag sind alle Befunde fertig, sodass wir uns Dienstagnachmittag treffen können.“

Dienstag 15:30 Uhr: Gemeinsam mit ihrem Mann betritt Frau K den Untersuchungsraum. Sie spürt ihren Herzschlag im Hals und ein leichtes Pochen an den Schläfen. Es sei Bauchspeicheldrüsenkrebs, leider einer der aggressiven Sorte, und die Rundherde in der Leber seien Metastasen, meint der Arzt. Schlagartig fühlt sie sich wie in einem Film, wo sie sich selbst in diesem Raum sitzend beobachtet – die Bewegungen des Mundes des Mediziners wahrnehmend. Der Inhalt prallt an ihr ab. Ihr Bewusstsein widersteht der Aufnahme weiterer schlechter Nachrichten – ein wichtiger Schutz! Ihrem neben ihr sit-

zenden Mann läuft eine Träne über die Wangen – das kennt sie so gar nicht bei ihm. Auch bemerkt sie das Zittern seiner linken Hand, welches er hinter dem Sessel zu verstecken versucht. Seit knapp 30 Jahren sind sie nun zusammen, aber so betroffen hat sie ihn noch nie erlebt. Zum Abschluss dieses 30-minütigen Gesprächs, von dem Frau K in etwa 10 Minuten mitbekommt, bietet der Arzt einen neuerlichen Termin für Donnerstag an.

Als das Wort Chemotherapie fällt, hämmert es im Kopf von Frau K: „*Die haben sie zu Tode therapiert – nicht mit mir!*“ Mit aller Kraft widersetzt sie sich dem Angebot. Insgesamt versuchen sieben Personen diesen Widerstand aufzubrechen – bis schließlich der Abteilungsleiter meint: „Aber wenn Sie von uns keine Therapie wollen, was wollen Sie dann von uns?“ Auch er geht in Widerstand. Frau K ist zutiefst gekränkt. Letztendlich wird sie der Palliativabteilung vorgestellt. In enger Zusammenarbeit zwischen Klinik und mobilen Diensten sind die Symptome vor allem in den ersten fünf Monaten so gut unter Kontrolle, dass Frau K wieder Zeiten erlebt, wo sie ihre Grunderkrankung vergisst und ein Stück Normalität lebt. Selbst ein Kurzurlaub nach Bibione ist noch drinnen. Nach acht Monaten und mehreren dazwischenliegenden Krankenhausaufenthalten ist Frau K zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung in einem Pflegebett. Sie spüre zwar gelegentlich ein Ziehen im Oberbauch und auch ihre Haut habe sich gelb verfärbt, aber sie erlebe es augenblicklich nicht mehr so belastend. Angst vor dem Tod habe sie keine mehr, sagt sie, Sorgen mache sie sich um ihre Angehörigen. Sie fühlt sich müde – schläft viel – bis zu dem Zeitpunkt, wo sie eine eigenartige Leichtigkeit in ihrem Körper wahrnimmt. Es ist der Moment, wo sie tief im Inneren spürt, keinen Widerstand mehr leisten zu müssen – sich treiben lässt vom Endzweck allen Lebenden. Ist schon eigenartig, dass ihr genau zu diesem Zeitpunkt das Ende des Märchens Sterntaler in den Sinn kommt.

*Um klar zu sehen reicht oft ein Wechsel  
der Blickrichtung.*

*Antoine de Saint-Exupéry*



Andrea Sieber



Angelika Schwarz

## Die Heilkraft des Atems erfahren und zulassen

*Der Atem ist die Brücke zwischen Leben und Bewusstsein und er vereint Körper und Gedanken. Wann immer dein Geist sich verliert, benutze den Atem, um die Verbindung wieder herzustellen.“*

*Thich Nhat Hanh  
(Zenmeister, Dichter, Aktivist)*

Durch die Atmung ist unser Körper permanent mit der Außenwelt verbunden. Im Durchschnitt atmet ein erwachsener Mensch 12 bis 18 mal in der Minute. Und auch wenn mit Luftröhre, Nase oder Lunge einige Organe an diesem Prozess beteiligt sind, läuft es größtenteils unterbewusst ab. Beginnen wir jedoch auf den Atem zu achten und atmen dreimal ganz bewusst tief ein und aus, merken wir sofort einen Entspannungseffekt. Der Herzschlag verlangsamt sich. Diese Erkenntnis hat den Psychologen Pierre Philippot dazu veranlasst, den Einfluss der Atmung auf die eigenen Emotionen zu untersuchen. Er wusste, dass die Atmung eines Menschen zuverlässig darüber Auskunft gibt, wie es ihm geht. Angst, Wut, Trauer, Glück – jedes Gefühl hat sein eigenes Atmungsmuster. Wutschnaufen, Aufatmen, vor Schreck die Luft anhalten – Emotionen und Atmung sind untrennbar miteinander verbunden. Philippot bat ProbandInnen, nach verschiedenen Atemmustern Luft zu holen. Anschließend befragte er die TeilnehmerInnen, wie sie sich fühlten, und fand heraus: Die Freiwilligen, die so geatmet hat-

ten, wie wir es bei Wut tun, fühlten sich plötzlich wütend, ohne einen Grund dafür zu haben. Die Atmung hatte ihre Gefühle gesteuert und verändert.

Die Atmung gehört – wie die Verdauung, die Körpertemperatur ... – zu den Körperfunktionen, die durch das vegetative Nervensystem gesteuert werden. Sie ist jedoch die einzige, welche wir willkürlich beeinflussen können. Auf diesem Phänomen beruht nicht nur Philippots Experiment, sondern eine ganze Reihe von Atemübungen, die sich diesen Umstand zunutze machen. Denn wenn man sich wütend atmen kann, bedeutet das umgekehrt, dass man sich auch glücklich und entspannt atmen kann.

Die Atembewegung wertfrei und absichtslos zu erforschen, bringt uns spielerisch in die Gegenwart. Gleichzeitig verändert sich in diesem Prozess auch die körperliche Haltung und die Gedanken kommen zur Ruhe. Wir werden durchlässiger und Störungen können sich leichter auflösen.

Im frei zulassenden Atem können wir im Sein verweilen und die Verbindung mit allem Lebendigen erfahren.

Mit Achtsamkeit und Neugier lässt sich bei Atem-Übungen die Gesetzmäßigkeit des Atems erforschen. Damit werden wir empfindungsfähiger, präsenter und bekommen leichter Zugang zur Intuition.

Wer das trainieren möchte, der kann damit beginnen, ganz einfache Atem-

übungen in seinen Alltag zu integrieren:

- Um die unterschiedlichen Bereiche des Atems (Brust, Bauch- und Flankenatmung) kennen zu lernen und den Atem bewusst wahrzunehmen, gönne dir einen Moment der Ruhe, setze dich bequem und aufrecht auf einen Stuhl. Lege eine Hand auf die Brust und spüre, wie sich der Brustkorb beim Ein- und Ausatmen nach oben und unten bewegt. Spüre, wie viel Dehnung und Beweglichkeit des Brustkorbes deine Atmung ermöglichen. Lege nun deine Hände auf deine Flanken und beobachte die Bewegung. Am Ende lege eine Hand auf deinen Bauch, lasse den Atem sanft in deinen Bauch fließen, es ist deine Mitte – spüre die Tiefe des Atems, und atme ganz langsam wieder aus – du fühlst dich der Erde nahe und Widerstände weichen auf. Diese Übung eignet sich als kurze, aber erfüllende Unterbrechung der Arbeit oder als kurzes Innehalten zwischen Aktivitäten.
- Morgenübung: stelle dich aufrecht hin, ev. vor ein offenes Fenster oder in den Garten: Atme tief ein und aus, beim Einatmen spüre die Kraft der Luft, die dir geschenkt ist und die du zum Leben brauchst. Beim Ausatmen gib' deine Sorgen frei und überlasse sie der Natur. Atme einige Male kräftig und spüre die Dankbarkeit in dir. Viel Freude und Entspannung beim Spüren deines Lebensatems.



DGKP Maria  
Sonnleitner,  
Palliativpflegerin,  
dzt. im geriatrischen  
Bereich in Wien tätig

## Bäume mit Wurzeln – Widerstandskraft

*Ich gehe gerne in den Wald, schaue gerne ins Grüne. Es ist sanft zu den Augen und geht irgendwie weiter ins Innere. Balsam für die Seele. Gesättigt vom Grün und vom Licht, schließe ich die Augen. Was ich davor gar nicht so richtig wahrgenommen habe, erreicht mich mit intensiver Fülle. Ich rieche Erde und frische Blätter, Harz, Nadeln, Moder, geschnittenes Holz und Blütenduft. Ich höre es knacksen im Unterholz und wie der Wind die Wipfel streicht. Irgendwo nicht weit entfernt, muss sich ein kleines Bächlein befinden. Es plätschert dahin. Die Insekten und Vögel zwitschern und summen, sie spielen mir eine Symphonie. Die Kreisläufe des Lebens nehmen ihren Lauf in diesem Kosmos und es ist alles richtig wie es ist.*

Die Natur hilft mir, mich zu erden. Ich würdige sie als meinen Lehrmeister und als mein Vorbild.

Als ich vom Thema der aktuellen Ausgabe von Lebenswert erfahren habe, begann ich viel über das Wort Widerstand und seine Bedeutung zu sinnieren. Es bewirkte, dass mich die Widerstände richtig hin und her rüttelten. Es reibt mich auf, es ist „zum narrisch wern!“ ... und da gehen die Gedanken zurück zur Natur. Ich sehe einen Baum vor mir. Er wächst im kargen Gelände und ich begegne ihm bei einer Bergwanderung. Das raue Wetter hat Spuren hinterlassen. Er steht schief und struppig da. Abgekämpft. Er steht da und verbreitet harzigen Geruch. Harz, das seine Wunden schützt. Seine Nadeln sind kräftig dunkelgrün. Er steht da im vollen Saft, voll Leben. Er leistet Widerstand. Er will leben. Wie dieser Baum braucht jeder Mensch kräftige Wurzeln. Halt.

Erdung. Wurzeln, die tief reichen. Besonders in stürmischen Zeiten, in kalten Zeiten, in grauen Zeiten merkt man, wie wichtig diese Kraft ist.

Was ist es, was mich hält, was mich nährt, was mir Energie gibt, um nicht umzufallen? Was hält mich am Boden?

Vor nicht all zu langer Zeit habe ich die Liebe meines Lebens kennengelernt. Wir vergleichen unsere Beziehung mit einem zarten Pflänzchen. Es soll wachsen, gedeihen und widerstandsfähig werden. Wir müssen behutsam mit ihr umgehen, wenn sie Früchte tragen soll. Eine Pflanze braucht guten Boden. Wir wollen unseren Boden so gut bearbeiten, dass die Wurzeln ein starkes Fundament bilden können für alles, was kommen mag. Ich meine bewusst Arbeit, denn selbst etwas so Schönes wie die Vereinigung von zwei Menschen, die sich kennenlernen und lieben, stößt auf viele, viele Widerstände.

Nicht aufgeben! – eine widerstandsfähige Beziehung ist eine große Energiequelle in verschiedensten Varianten zwischenmenschlicher Verbindungen.

Widerstand zu spüren, sagt mir, dass ich lebe, dass ich fühle, dass ich denke. ... wenn sich Widerstand in mir regt.

Es gibt mir zu verstehen, dass ich meine Herangehensweise ändern muss, wenn äußere Widerstände oder auch innere Widerstände unüberwindbar scheinen ...

„Vielleicht gehören Mauern erst abgetragen?“

„Vielleicht muss ich geduldig warten?“

„Vielleicht ist es besser umzudrehen?“

„Vielleicht nehme ich es hin?“



... denn es besteht die Gefahr, im Kampf mehr zu verlieren, als Gutes dabei rauskommt, auszubrennen, bevor man die Früchte ernten kann. Burn out. Widerstand erzählt mir auch vom Wollen und nicht kriegen und vom Wollen und widerstehen können. Er erzählt von durchkreuzten Plänen und neuen Wegen. Er erzählt mir von Idealismus, der an Grenzen stößt, zum Beispiel im Pflegealltag, tagtäglich für viele engagierte KollegInnen.

Widerstand ist widersprüchlich. Er kostet Kraft und gibt Energie, beides. Leben bedeutet Veränderung, das ist die einzige wirkliche Konstante. Es geht immer weiter, fließt weiter wie das Wasser in der Donau. Stillstand gibt es nicht. Veränderung wiederum ruft Widerstände hervor. Das ist der Kreislauf des Lebens und wir sind ein Teil davon. Anhaltende Harmonie ist eine Illusion, ein Wunschtraum, es gibt sie nicht.

Mein Lieblingsgedicht passt hervorragend dazu:

### *Die gestutzte Eiche*

von Hermann Hesse

*Wie haben sie dich Baum, verschnitten,  
Wie stehst du fremd und sonderbar!  
Wie hast du hundert Mal gelitten,  
Bis nichts in dir als Trotz und Wille war!*

*Ich bin wie du, mit dem verschnittenen,  
Gequälten Leben brach ich nicht  
Und tauche täglich aus durchlittnen  
Robheiten neu die Stirn ins Licht.*

*Was in mir weich und zart gewesen,  
Hat mir die Welt zu Tod gehöhnt,  
Doch unzerstörbar ist mein Wesen,  
Ich bin zufrieden, bin versöhnt,*

*Geduldig neue Blätter treib ich  
Aus Ästen hundertmal zerspellt,  
Und allem Weh zum Trotze bleib ich  
Verliebt in die verrückte Welt.*

Als Krankenpflegerin habe ich meine Wurzeln in Linz, wo ich 2016 auch die Weiterbildung in Palliative Care absolvierte und ein Teil des bemerkenswert engagierten „früchttragenden“ Teams der Palliativstation der KUK im Med. Campus 3 sein konnte.

2017 habe ich meine Wurzeln gegen Flügel eingetauscht und nach einem turbulenten Jahr auf unbekanntem Wege bin ich in Wien gelandet, wo ich momentan Teilzeit im geriatrischen Bereich arbeite. Hier lässt sich auch das volle Ausmaß der Widerstände und Herausforderungen, mit denen die Pflege und das Gesundheitssystem zu kämpfen haben, erahnen. Es ist ein Gesellschaftsproblem. Es geht um Werte ...meine sind oftmals nicht kompatibel mit denen der Arbeitsrealität ... es reibt.





Dr.<sup>in</sup> Renate Klebel  
Palliativärztin  
Ordensklinikum BHS  
Linz

## Ich will noch nicht sterben

**„Ich will noch nicht sterben.“ Oft hören wir diese Worte aus dem Mund unserer PatientInnen.**

**Sie drücken Widerstand aus, Ablehnung gegen das, was ihnen gesagt wird, was sie nicht hören und an sich heran lassen können, was ihnen Angst macht, gegen das, was Befunde zeigen und manchmal auch gegen ihr eigenes Erleben der zunehmenden Schwäche.**

Beim Nachdenken über dieses Thema war ich erstaunt, welch vielfältige Formen des Widerstandes ich in meiner Arbeit an unserer Palliativstation tagtäglich erlebe.

Gerade die erste Begegnung mit Palliativärzten oder unserer Palliativschwester, so berichten mir meine Kollegen, die im Konsiliarbereich tätig sind, ist oft ein Abtasten und nicht immer erwünscht. Solange „palliativ“ kein Thema ist, besteht Hoffnung – Hoffnung auf Besserung, Heilung, auf jeden Fall noch auf ein gutes Stück Lebenszeit.

Kommt jedoch die Palliativmedizin ins Spiel, gerät diese Hoffnung ins Wanken, gehen die Wegweiser in eine andere Richtung. Die Begrenztheit des Lebens wird angesprochen und spürbar, es wird nicht mehr von möglicher Heilung gesprochen, sondern von bestmöglicher Unterstützung und Linderung, Wörter wie „Sterben“ und „Tod“ werden in den Mund genommen.

Sehr verständlich, dass sich bei vielen Widerstand regt und wir das zu spüren bekommen.

Fällt dann die Entscheidung zur Übernahme und die PatientInnen werden

zu uns gebracht, sehe ich mir oft ihre Gesichter an und beobachte, wie ernst und angespannt sie sind. Was wird jetzt passieren? Muss ich jetzt sterben? Kann ich von hier noch einmal nach Hause? Auch die begleitenden Angehörigen spiegeln diese Unsicherheit und wirken reserviert, manchmal ablehnend und meist traurig.

Oft darf ich aber erleben, dass sich bereits nach den ersten Stunden auf unserer Station die Situation entspannt, dass sich die kranken Menschen wohl, an- und ernstgenommen fühlen, dass sie lebendiger und zugänglicher werden. Sie genießen die Zuwendung, sind dankbar für Gespräche und unsere Bemühungen, die Beschwerden zu verbessern. Der Widerstand löst sich durch Zuwendung auf und gibt Vertrauen und einer neuen Zuversicht Raum.

Ich denke an eine junge Patientin, die lange nicht zu uns kommen wollte. Sie wurde von ihrem Lebensgefährten zu Hause betreut, bis er an seine Grenzen kam. Schmerzgeplagt, abgemagert und schwach nahmen wir sie auf. Wir alle spürten, dass sie nicht mehr lange leben werde. Sie jedoch erklärte uns lächelnd, dass sie ganz anderer Meinung wäre, dass sie noch vieles vorhabe, ihre spezielle Diät fortführen möchte (obwohl sie kaum essen konnte), dass sie eine Anti-Krebs-Kur beginnen, ja wieder gesund werden möchte. Ein Teil von mir spürte Widerstand – Widerstand gegen diese für mich unrealistischen Gedanken. Ein anderer Teil von mir war tief beeindruckt von dieser Frau, die aus dem Widerstand gegen ihr nahes Sterben

noch so viel Kraft aufbrachte, Neues zu denken und zu tun. Solche Gespräche erlebe ich als Herausforderung.

Trifft nun Widerstand auf Widerstand, bringt das Stillstand, und der ist niemandem hilfreich. So versuchte ich vorsichtig meine Gedanken zu formulieren und mich mit ihren Wünschen auseinanderzusetzen. Ich leistete ihren Ideen keinen Widerstand und versprach, sie zu begleiten, wo auch immer der Weg hingehen werde.

Übrigens hat diese schwer gezeichnete Patientin die Kraft aufgebracht, zu der Hochzeit ihrer Schwester nach Tirol zu fahren, um ihre Trauzeugin zu sein, nachdem sie Tage zuvor fast nur geschlafen und das Bett kaum verlassen hat. Wir und die Familie hatten ihr abgeraten, wir alle waren besorgt, sie aber hat sich uns widersetzt und aus ihrem Widerstand die Kraft dazu aufgebracht.

Als sie wieder zurück war, war sie überglücklich. Bald jedoch wurden die Schmerzen unerträglich. Wieder erlebten wir ihren Widerstand, sie lehnte mehr Schmerzmittel und eine Schmerzpumpe ab. Diese Situation war für alle Beteiligten schwer auszuhalten. Immer wieder wurde ich angesprochen, doch mehr zu tun – gegen ihren Widerstand? „Das ist doch nicht gut für sie, das musst du ihr sagen“, bekam ich zu hören. Und ich dachte mir: „Weiß ich wirklich, was gut für diese Frau ist?“ Und ist nicht der Widerstand bzw. die Selbstbestimmtheit noch das Einzige, was ihr bleibt?

Irgendwann kam die Zeit, in der wir das Gefühl hatten, die Entscheidung über-

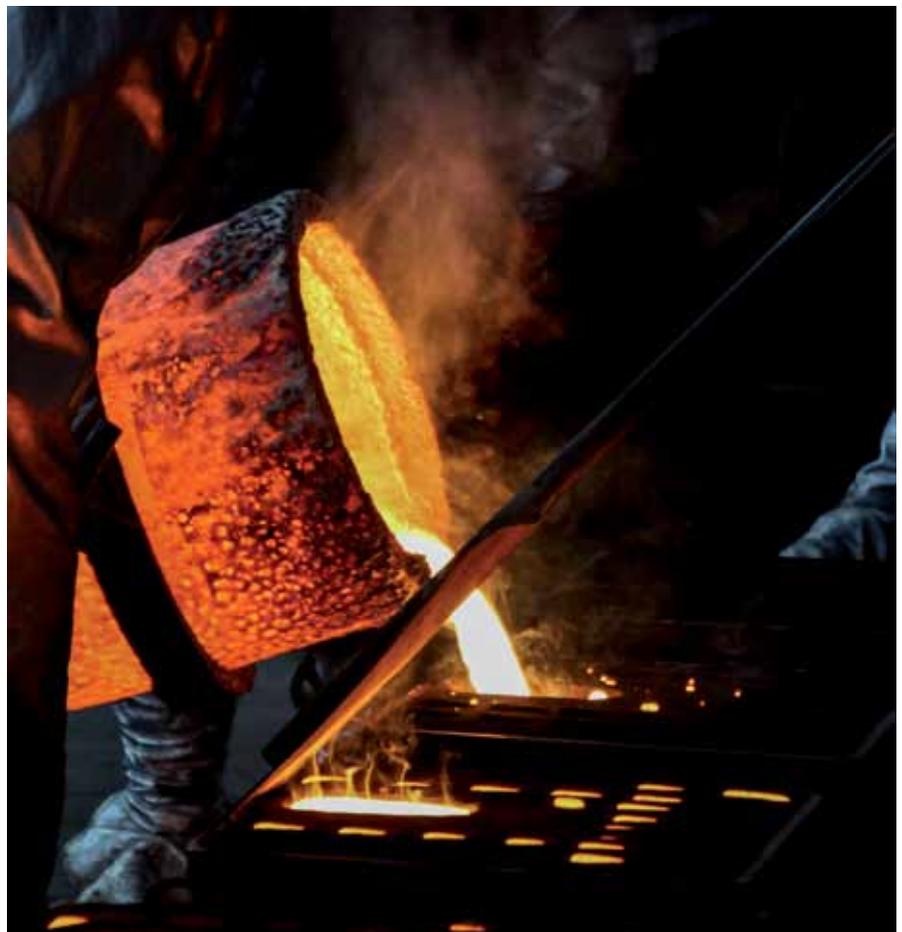
nehmen zu müssen, und wir begannen mit einer Schmerzpumpe. Ein paar Tage später verstarb sie. Ich hoffe, dass es der Patientin gut getan hat. Diese Begleitung war für alle ein Grenzgang. Eine relativ junge Frau und Mutter kam zu uns auf die Palliativstation. Trotz des mehrmonatigen fast ununterbrochenen Krankenhausaufenthaltes und vieler Komplikationen war die Familie überzeugt, dass die Patientin wieder gesund werden wird. Noch nie war darüber gesprochen worden, dass es auch anders sein könnte. Wegen zunehmender Unruhe, Atemnot und Schwäche kam sie zu uns. Wir ahnten schon, dass die Situation sehr ernst war. Wir begannen Gespräche zu führen, viele Gespräche, vorsichtig, aber doch deutlich. Wir spürten, dass die Zeit sehr begrenzt war. Wir alle erlebten die Bestürzung und den Widerstand, der uns, unserem Bemühen und unserer Behandlung entgegengebracht wurde. Wir wurden genau beobachtet, Medikamente wurden hinterfragt und notiert und zur Ursache der Verschlechterung erklärt. Wir dachten, durch unser Bemühen, unsere Zuwendung und die vielen Gespräche könnten wir die Familie abholen, führen und begleiten. Die Patientin verstarb nach 3 Tagen, und ich denke, wir haben sie bestmöglich begleitet. Die Familie jedoch zeigte sich sehr ablehnend uns gegenüber und auch später kamen noch Vorwürfe. Wir waren frustriert und traurig, dass diese intensive Betreuung so unbefriedigend verlaufen war. In der Supervision wurde uns klar, dass diese Familie aufgrund ihrer Vorgeschichte nicht anders konnte. Ich habe lange darüber nachgedacht, und ich denke, wir hätten den Widerstand, den wir alle gespürt haben, viel deutlicher ansprechen sollen und zusammen mit der Familie andere Wege suchen müssen, um das Vertrauen wieder herzustellen – nicht zuletzt, um uns vor den Vorwürfen zu schützen.

Ich arbeite nun 10 Jahre auf unserer Palliativstation, und immer noch bewegt es mich, wenn ich das Wort „Sterben“ ausspreche. Ich erinnere mich, dass ich am

Anfang meiner Tätigkeit Widerstand gespürt habe, dies zu tun. Nun tue ich es sehr bewusst und weiß, dass es notwendig ist, dies auch so deutlich zu tun. Nur in dieser Deutlichkeit ist es oft für Patienten und Angehörige möglich, den Widerstand zu überwinden und die Gedanken zuzulassen, was dies nun bedeuten könnte. Oft nur dann werden Dinge geregelt, Menschen, die wichtig sind verständigt ...

Kürzlich betreuten wir einen Patienten, der mit der raschen und unerwarteten Verschlechterung deutlich spürbar rang. Mal versuchte er sich zu widersetzen, versuchte trotz Appetitlosigkeit und Übelkeit zu essen, mal ließ er los, konnte ruhen, schlafen, einwilligen in das, was seine Krankheit und sein Körper ihm abverlangten. Traf ich die Angehörigen, spürte ich die Abwehr, von mir zu hören, wie es ihm aus unserer Sicht ging. Trotz unserer Erklärungen forderten sie ihn auf zu essen, die Anspannung stieg auf

allen Seiten. Wenn die Kraft der Kranken nachlässt, sehen es manche Angehörige als ihre Pflicht, an ihrer Stelle weiterzukämpfen, die kranken Menschen nicht aufzugeben und gegen das Unausweichliche Widerstand zu leisten. Im Widerstand liegt die Hoffnung, dass sich der Zustand doch wieder verbessern, zumindest nicht verändern oder verschlechtern wird. Ich denke, dass diese Abwehrhaltung viel mit Angst vor den Gedanken an Endlichkeit und Sterben, Schutzbedürftigkeit des schwächer werdenden Lebens und Erhalten der Autonomie zu tun hat. Wenn auch für uns Betreuende nicht immer einfach, so denke ich, dass dies ein Ausdruck der Lebenskraft, notwendig und völlig legitim ist. Wenn es gelingt, die Kraft, die im Widerstand liegt, für Begegnungen, für wahrhaftige Gespräche und für eine Betreuung, die Schutz und Angenommensein bietet, zu nützen, dann kann viel gut werden.





## Vom Recht, gegen den Strom zu schwimmen ...

DGKP Gerald  
Pramesberger  
Obmann Hospizverein  
Bad Ischl –  
Inneres Salzkammergut

*Es ist Montag. Die Sonne beleuchtet mit warmem, sattem Licht das Zimmer von Frau G. Und ja, wir sitzen im Altersheim und ja, wir haben sogar ein klein wenig Spaß dabei. Der Grund dafür liegt auf einem kleinen Bildschirm am braunschwarzen Dinnertisch. Katzenvideos. Also Katze elektronisch, sozusagen als Kompromiss zum wahren Murli – der leider zuhause bleiben musste. Doch wir sind amüsiert von den drolligen Eindrücken des weiten Internets und das ist ja schon mal wirklich was.*

Im Zimmer finden sich auch andere Dinge, die man so in Pflegeheimzimmern nicht am Anfang vermuten würde. Hanteln, Yogamatte (bitte keine Gymnastikmatte) und eine sich gerade aufladende Pulsuhr (heißt angeblich laut Frau G. Smartwatch) sind zu finden neben alten Bildern, Kuckucksuhr und Zauberschatulle. Ich bin viel in Pflegeheimen unterwegs, jedoch diese Form von Alltag und Einrichtung sah ich so zum ersten Mal. Und waren auch die sich in Verwendung befindenden Dinge nicht so herkömmlich, so war doch der Grund für Frau G.'s Heimeinzug vor 4 Monaten so klassisch.

Schlaganfall mit Folgen: die Pflege daheim war nicht mehr möglich. Ein Reha – Aufenthalt wurde wegen einer Lungenentzündung mit Intensivbetreuung abgebrochen. Dem Sterben nahe – so beschrieb man es Frau G. Auch die Schluckstörungen diesbezüglich machten und machen Probleme. Wie sie langsam erkannte, dass mobile Unterstützung durch Therapeuten außerhalb von Krankenhäusern und

Reha-Einrichtung Mangelware waren und sie so viel von ihrer Autonomie eingebüßt hat, gestaltete sie selber. Zum Entsetzen von allen.

In aller Selbstverständlichkeit kämpfte Frau G., was ihre Angehörigen als ein Nicht-wahr-haben-wollen interpretierten. Man sprach ihr gewisse Dinge ab, auch aus einer Vorsicht heraus, was für Frau G. auch nachvollziehbar war. Doch war es für diese auch ein Akt von Kreativität, mit 92 Jahren zum Recht zu kommen, gegen den Strom von Vergänglichkeit zu schwimmen. Mit oder ohne Vernunft.

In einem sehr intimen Gespräch erklärt Frau G., dass sie kein Problem mit dem Sterben hat. Das Sterben ist und war für sie präsent. Sie hat diese Option nie ausgeklammert. Es galt das Für und Wider. Doch wusste sie immer wieder um das Geschenk, frei entscheiden zu dürfen, sofern dies möglich war. Ein Geschenk, in keinsten Weise selbstverständlich. Warum sollte sie es vergeuden? Das Recht, gegen den Strom zu schwimmen ... in vielerlei Hinsicht.

Nun, die Überraschung ist gelungen.

Wenn auch mit, tja sagen wir einmal kontroversen Mitteln, die hier den Artikel ganz klar sprengen würden (bei Fragen wenden sie sich bitte an die Redaktion). Tatsache: Frau G. ist immer noch pflegebedürftig, doch es hat sich viel verbessert, geändert und erfüllt. Eine Kultur von konservativ/progressiv ist in ihrem Zimmer mit viel Freude am Alltagsleben eingezogen. Mit Tablet (so ein Smartphone nur ein bisschen größer ...) und Geschirr von Gmundner Keramik®. Es ist gut so. Das Pflegeheim hält Anteil daran.

Ja, es ist eine emanzipatorische Geschichte, die Widerstand kennt wie keine zweite. Diese Geschichten lesen sich so oft wie Märchen, wunderbar und unglaublich. Viele Faktoren führen dazu. Und es ist eine wirklich besondere Geschichte, die von Frau G.

Bei meinem letzten Besuch zum Erstellen des Berichts hörte ich am Gangtosendes Lachen aus Frau G.'s Zimmer kommen. Das Bild beim Eintreten – 3 Damen am Tablet – Anwendung: Face APP® – Kommentar aller 3: Verdammt, sehen wir da alt aus.

*Wohin du auch gehst,  
geh mit deinem ganzen Herzen.*

*Konfuzius*

## Widerstand – zwecklos?



*DGKP Karin Zwirzitz  
Hauptberufliche  
Mitarbeiterin  
Hospizbewegung  
Gmunden*

*Widerstand – sich widersetzen, sich entgegenstellen, Auflehnung, Gegenwehr, Opposition, Resistenz und weitere Definitionen dieses Wortes sind zu finden – ein Substantiv, maskulin – in seiner vielfältigen Bedeutsamkeit nachzuschlagen im Duden.*

Nicht nur ein Wort, sondern als aktive, sich wiederholende Sequenz im Arbeitsleben eines Polizisten präsent. Widerstand fordert so seine Berechtigung ein, intensiv aufmerksam sein und Achtsamkeit inkludiert. Die Exekutive verursacht nicht nur Stau bei ungeliebten Verkehrskontrollen, sondern ist in vielfältigster Weise für die Sicherheit der Bevölkerung verantwortlich. Die Sicherheit des Mannes in dieser Ge-

schichte – ein Polizist – gerät unerwartet ins Schleudern. Ein schön begonnener Tag endet für Hrn. S. in einer lebensbedrohlichen Situation. Ein scheinbar harmloser Husten geht schnell in einen heftigen Erstickenfall über. Notarzt, Rettung, Krankenhaus. Was geht gedanklich vor in einem Mann wie ihm in dieser die Existenz bedrohenden Not-situation? Verschwimmen die Grenzen zwischen Privatperson und einsatzbereitem Polizisten? Ist rationales Denken überhaupt noch möglich in Anbetracht von Lebensgefahr?

Besonders nachts sind die Dienste fordernd. Raufereien, Verkehrssünder, Drogendelikte, Einbrüche und so weiter. Widerstand gegen die Staats-

gewalt – immer wieder im Dienst auf Konfrontation gefasst sein zu müssen, sich immer mit Gewissenhaftigkeit auf Unvorhersehbares einstellen zu müssen – auch hier – bei uns am Land, nicht nur in der Großstadt.

Diagnose? Es gibt keine Diagnose für den erlittenen lebensbedrohlichen Zustand von Hr. S. Kein eindeutiges Asthma, keine eindeutige COPD. Es geht ihm wieder gut – dank seiner Widerstandskraft. Darf er sich sicher fühlen? Wie jemand, der unter Polizeischutz steht? Ist er geheilt? Zwei Wochen danach – das gefährliche Szenario wiederholt sich für Hr. S. – dieses Mal zuhause beim Gras mähen. Notarzt, Rettung, Krankenhaus.



Viel Male haben dienstliche Einsätze so begonnen. Auf Streife zu fahren und sich des Risikos bewusst zu sein, mit gesundheitlichen Folgen rechnen zu müssen – das erfordert Mut. Drei Mal selbst einen Unfall am eigenen Leib zu erleben, mehrere, zum Teil schwere Verletzungen zu überstehen und trotzdem weiter zu machen? Auf Anraten der Ärzte will er den Dienst mit dem Motorrad beenden und stößt auf Unverständnis und Widerstand bei seinen Vorgesetzten.

Zurück in seine eigene Notfallsituation – die Mediziner sprechen dieses Mal von einer Allergie, ausgelöst durch ein bestimmtes Unkraut. Verschiedenste Medikamente werden versucht, um seinen Zustand zu stabilisieren. Eineinhalb Jahre lang laufende Kontrolluntersuchungen – eine ungeliebte Prozedur. Beinahe schon zur Routine gewordene Fahrten ins Krankenhaus, und je nach Befundsituation – stationäre Aufnahme oder Heimfahrt.

Die einzig wirklich handfeste Diagnose ist die immer schlechter werdende Durchblutung, die den Mann stückweise seiner Gesundheit beraubt und die Nierenwerte unaufhaltsam verschlechtert. Die Blutwäsche steht im Raum – körperliches und seelisches Widerstreben haben keine Chance mehr. Druck von allen Seiten wird für ihn spürbar und die Angst zu sterben – das schürt die Motivation, mit der Dialyse „Freundschaft“ zu schließen.

Die wirklich schlimmen Momente während der aktiven Zeit als Polizeibeamter sind nicht die verbalen Attacken von straffällig gewordenen Mitbürgern. Die bringen ihn nicht aus der Ruhe. „du dre... Bulle“, „sch... Kibara“, „Polyp“, sind noch die harmloseren Ausdrücke, die ihm im Drogen- und Alkoholrausch entgegengeschleudert werden. Immer mit unmissverständlich widerständigem Verhalten konfrontiert zu sein, erfordert Selbstbeherrschung – bedingungslos. Solche und ähnliche emotionale Eskalierungen spielen sich fast immer nachts ab. Wirklich schlimm ist es an Weihnachten und Silvester. Da spielen sich

die wahren Familiendramen ab – Alle Jahre wieder.

Die Dialyse muss jetzt begonnen werden, zuerst zwei, später drei Mal pro Woche. Ein Jahr lang mit dem Taxi, dann mit der Rettung ins Krankenhaus zu fahren, kostet Hrn. S. viel zu viel Kraft. Wenn er zuhause ankommt, ist er beinahe erstarrt vor Kälte, hinein bis in den letzten Knochen, fast bewegungsunfähig, aber froh, in sein Bett zu kommen. Vorgewärmt – mit Wärmeflaschen. Unendlich müde, jedes Mal wieder aus der Erstarrung in die Wirklichkeit zurück zu finden.

Drei Mal die Woche, keine Besserung in Sicht – Seine Ungeduld gegenüber der wenig erfolgreichen Therapie nimmt zu. Die schlechter werdende Durchblutung in den Beinen leider auch. Über den möglichen Verlust der Großzehen muss gesprochen werden – eine Amputation steht im Raum. Die Angst, dass Hr. S. dann nicht mehr gehen wird können, lässt den Widerstand gegen die Operation immer stärker werden. Die Zehen werden jeden zweiten Tag unter sterilsten Bedingungen verbunden, um das Risiko einer Infektion zu vermeiden.

Die Situation entgleist – eine schwere Lungenentzündung bringt Hrn. S. dem Tod sehr nahe. Er muss intensivmedizinisch behandelt werden – eine eindeutige Ursache wird wieder nicht gefunden – nur, dass der Kehldeckel nicht richtig schließt. Essen auf natürlichem Weg wird nicht mehr möglich sein.

„Ihr Mann ist ein schwerkranker Mensch – er hat nicht eine Baustelle, sondern viele“ – so die ehrliche, aber auch eindeutige Aussage einer Ärztin.

Die PEG-Sonde zur Ernährung lehnt Hr. S. kategorisch ab – sein Wille muss respektiert werden, trotz ärztlicher Empfehlung. Dieses Widerstreben erspart Hrn. S. aber nicht die Implantation eines Port. Das ist ein Zugang zu einer großen Vene, um künstliche Nahrung möglich zu machen.

Die Dialyse wird in gewohnter Weise weitergeführt – drei Mal jede Woche. Dann kommt es zum ersten Zwi-

schlenfall mit einem Zusammenbruch des Kreislaufs und Wasser in der Lunge. Hr. S. kann und will nicht mehr – „tats des weg, des Klumpat und de Schläuch!“ Sein Widerstand gegen die Therapie wird immer größer. Erneuter Zwischenfall eine Woche später, wieder muss vorzeitig abgebrochen werden. So hat es keinen Sinn mehr. Im Gespräch mit den verantwortlich behandelnden Ärzten wird ein Reduzieren der Dialyse auf zwei Mal pro Woche festgelegt.

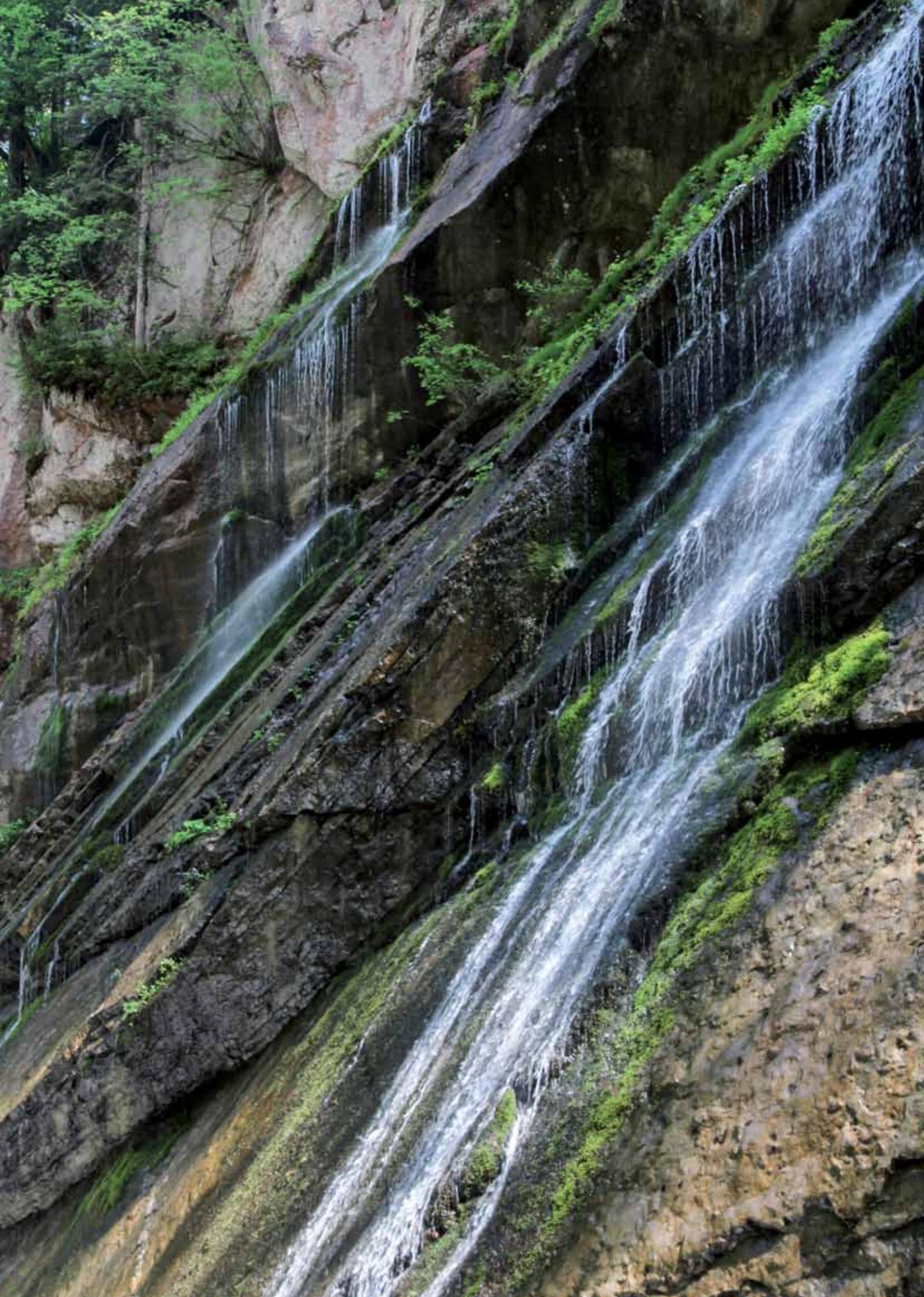
Endlich ein Lichtblick – die belastenden Fahrten und Behandlungen im Krankenhaus nur noch zweimal ertragen zu müssen, schenkt Hrn. S. beinahe so was wie Zufriedenheit. Er lebt auf und genießt sein Zuhause. Dankbar saugt er den Frieden und die Natur rund um sein Haus bis in den letzten Winkel seines geschundenen Körpers auf. Abgemagert, ein Schatten seiner selbst, aber unbeschreiblich ruhig bis ins tiefste Innere, mit einem Lächeln auf seinem Gesicht, genießt er es, in seinem warmen Bett zu liegen, Zeitung zu lesen und nichts zu sagen. Sich nicht mehr erklären müssen und keinen Widerstand zu provozieren. Einfach nur zu leben, ohne darüber nachzudenken.

Der Tag des nächsten Dialysetermins war gekommen. „Ich fahre nicht!“ Mit unmissverständlicher Klarheit und Selbstbestimmtheit entscheidet Hr. S. an diesem Morgen, dass er nicht fahren wird. „Ich kann ihn verstehen“ sagt sein behandelnder Arzt. Die Ärzte müssen seine Entscheidung respektieren – Widerstand gibt es nicht mehr.

Jeden einzelnen Tag seines Lebens, der noch bleibt, verbringt Hr. S. in seinem Haus, liebevoll und fürsorglich gepflegt von seiner Frau. Es geht ihm gut.

Die Sonne war gerade aufgegangen an einem klaren Morgen im Mai, taufrische Luft durchflutet das Zimmer, in dem Hr. S. ruhig atmet – er schläft.

Als seine Frau das Zimmer wieder betritt, ist es unerwartet still – vollkommen still, ohne Vorwarnung. Nur das Lied der Vögel wagt es weiter durchs offene Fenster hinein ... widerstandslos.





*Alois Jaburek  
Ehrenamtlicher  
Mitarbeiter  
Hospizbewegung Wels*

## Innerer Widerstand durch Krankheit

***In der Pflege und Betreuung von Kranken ist es nicht selbstverständlich, mit notwendigen oder gutgemeinten Maßnahmen beim Patienten auf Zustimmung und Mithilfe zu stoßen.***

### Krankheit beeinflusst das Verhalten

Menschen sind im Krankheitsfall in einer Ausnahmesituation. Sie verhalten sich nicht selten anders, als sie als Gesunde agieren würden.

Als Betreuer ist man mit wechselnden Zuständen konfrontiert. Geht es dem Patienten besser, ist er zugänglich, einsichtig, und kann auch Dankbarkeit für die Hilfeleistungen zeigen.

In den schlechten Phasen dagegen kann es sein, dass pflegerische oder medizinisch erforderliche Maßnahmen verweigert werden, die Pflegeperson aus unerklärlichen Gründen abgelehnt wird.

Der Patient selbst hat dieses ablehnende Verhalten nicht unter Kontrolle und kann dies auch nicht bewusst beeinflussen.

Diese Erfahrung habe ich in meinem Bereich bei meinen Begleitungen von Kranken gemacht.

Ich möchte aber einräumen, dass geschulte Fachkräfte durch ihren täglichen Umgang mit Patienten routiniert werden. Sie können mit Einfühlbarkeit und bewährten „Tricks“ erreichen, dass der Widerstand zum Teil oder ganz aufgegeben und die Hilfe angenommen wird.

### Wesensänderung durch die Krankheit

Für Pfegende und Betreuer ist es eine besondere Herausforderung, wenn Patienten nicht nur Widerstand leisten, sondern dies auch verbal ausdrücken. Da werden Dinge gesagt, Beschuldigungen ausgesprochen, die diesen Menschen früher nicht über die Lippen gekommen wären. Es ist zwar klar, dass die Krankheit der Auslöser dafür ist, doch es fällt durchaus nicht leicht, diese Worte nicht persönlich zu nehmen und wegzustecken. In solchen Situationen über den Dingen zu stehen, ist eine Einstellung, die Praxiserfahrung voraussetzt und trotzdem immer wieder an den Kräften zehrt.

Mir ist wichtig, den Patienten mit Verständnis zu begegnen, ihnen viel Zuwendung zu schenken. Ich versuche, die größtmögliche Hilfestellung zu geben, vor allem auch darauf zu achten, dass kein Unfall passiert und ein einigermaßen guter Tagesablauf zuwege gebracht werden kann.

### Reden ist Gold

Ich stellte inneren Widerstand auch bei Kriegsveteranen fest. Viele mussten im Krieg, in der Gefangenschaft äußerst schlimme Situationen ertragen. Die Folge war, dass sie Jahre, Jahrzehnte, manche sogar gar nie, darüber reden konnten.

Ich hatte die Aufgabe, ein älteres Ehepaar zu betreuen, wobei es der Frau gesundheitlich schon sehr schlecht ging. Der Mann hatte sich immer sehr liebe-

voll um seine kranke Frau gekümmert. Nachdem sie verstorben war, besuchte ich den Ehegatten weiterhin. Vorher war er immer sehr wortkarg gewesen. Aber jetzt, einige Wochen nach dem Tod seiner Frau, brach es aus ihm heraus. Er berichtete mir schrittweise immer mehr von seinen furchtbaren Kriegserlebnissen, was er alles mitansehen, tun und ertragen hatte müssen. Langsam fand er die Worte, um all das auszudrücken. Über mehrere Monate konnte er immer mehr darüber reden. Es ging ihm deutlich besser, nachdem er diese Barriere des Verdrängens überwunden hatte.

### Kind verlor seine Mutter

In einer anderen Begleitung einer schwerkranken Frau war der Vater überzeugt, dass es besser sei, wenn der Sohn in der letzten Lebensphase seiner Mutter keinen Kontakt mehr mit ihr hat – ja er durfte auch nicht zum Begräbnis. Das Kind litt sehr darunter. Nach dem Begräbnis durfte ich mit dem Sohn in Kontakt treten. Da erinnerte ich mich an die „Geschichte vom Bleistift“. Ich musste sie ihm einige Male vorlesen, er wollte sie immer wieder hören. Mit diesen Bildern konnte das Kind mit dem Tod seiner Mutter besser zurechtkommen und liebevolle Erinnerungen hervorholen.

### Die Geschichte vom Bleistift

*Der Junge sah zu, wie die Großmutter einen Brief schrieb.*

*Irgendwann fragte er: „Schreibst du eine*



*Geschichte, die uns passiert ist? Ist es vielleicht sogar eine Geschichte über mich?“*

*Die Großmutter hielt inne und mit einem Lächeln sagte sie zu ihrem Enkel: „Es stimmt, ich schreibe über dich. Aber wichtiger als die Worte ist der Bleistift, den ich benutze. Es wäre schön, du würdest einmal so wie er, wenn du groß bist.“*

*Der Junge schaute den Bleistift verwirrt an und konnte nichts Besonderes an ihm entdecken.*

*„Aber er ist doch genau wie alle anderen Bleistifte!“*

*„Es kommt darauf an, wie du die Dinge betrachtest. Der Bleistift hat fünf Eigenschaften, und wenn du es schaffst, sie dir zu eigen zu machen, wirst du zu einem Menschen, der in Frieden in der Welt lebt.*

*Die erste Eigenschaft: Du kannst große Dinge tun, solltest aber nie vergessen, dass es eine Hand gibt, die deine Schritte lenkt. Diese Hand nennen wir Gott und Er soll dich immer nach Seinem Willen führen.*

*Die zweite Eigenschaft: Manchmal muss ich das Schreiben unterbrechen und den Anspitzer benutzen. Dadurch leidet der Stift ein wenig, aber hinterher ist er wieder spitz.*

*Also lerne, hin und wieder Schmerzen zu ertragen, denn sie werden dich zu einem besseren Menschen machen.*

*Die dritte Eigenschaft: Damit wir Fehler ausmerzen können, ist der Bleistift mit einem Radiergummi ausgestattet. Du musst begreifen, dass Korrigieren nichts Schlechtes, sondern dringend erforderlich*

*ist, damit wir auf dem rechten Weg bleiben.*

*Die vierte Eigenschaft: Worauf es beim Bleistift ankommt, ist nicht das Holz oder seine äußere Form, sondern die Graphitmine, die in ihm drinsteckt. Also achte immer auf das, was in dir vorgeht.*

*Schließlich die fünfte Eigenschaft: Er hinterlässt immer eine Spur. Auch du musst wissen, dass alles, was du im Leben tust, Spuren hinterlässt, und daher versuchen, was du gerade tust, ganz bewusst zu machen.“*

*Coelho, P. (2013)*

*Sei wie ein Fluß,  
der still die Nacht durchströmt.  
Diogenes*



DGKP  
Christa Ebner

## „aus dem Fluss des Lebens gerissen“

Wenn Beginn und Ende eines kleinen Lebens  
zusammenfallen!

*Es weht der Wind ein Blatt vom Baum,  
von vielen Blättern eines.*

*Es ist ein Blatt, man merkt es kaum,  
denn eines ist ja keines.*

*Doch dieses eine Blatt allein  
war Teil von unserem Leben.*

*Drum wird dieses eine Blatt allein  
uns immer wieder fehlen.*

Susanne Klemt

### Die Geschichte von meinem Sternenkind Maja ...

Ein Wunschkind war sie, unsere Maja. Lange darauf gehofft und dann endlich Gewissheit, dass sie unterwegs ist. Eine sorglose Schwangerschaft lag vor mir, dieses naive Vertrauen darauf, dass die schlimmen Geschichten des Lebens immer nur andere treffen.

Da 10 Tage nach dem Geburtstermin immer noch alles ruhig war, hieß

es, ab ins Krankenhaus zum Einleiten. Abends von 20 bis 20.30 Uhr war das Abend-CTG wie immer perfekt, dem Kind geht's gut! Und dann setzten die Wehen ein und um 22.30 Uhr ein weiteres CTG ...

Unbeschreiblich dieses Gefühl, wenn du in den Gesichtern der anwesenden Ärzte und Schwestern lesen kannst, dieser ernste Ausdruck, dass da was nicht stimmt. Der Arzt hat verzweifelt



mit dem Ultraschall-Gerät nach einer Herzaktivität gesucht – vergebens.

„Nein, bitte nicht, warum, ...“ – alles bricht auf einen herein, was hab' ich falsch gemacht? Für einen Kaiserschnitt war es zu spät, deswegen wird mir eine normale Geburt angeraten. Also mussten wir das Trauern zuerst mal beiseite legen, denn die Wehen waren schon so intensiv, dass es für mich nur möglich war, alles der Reihe nach zu erledigen.

Und dann war sie da: wunderschön, schwarze Haare auf dem Kopf, einfach perfekt! Nur sie war so still ... und ich hatte nie die Chance ihre Augen zu sehen. Sie legten mein Kind auf meine Brust und ich konnte sie streicheln und in diesem Moment ist auch so viel Stolz dabei über so ein bildhübsches Kind.

Dann waren Anrufe zu erledigen, unseren Eltern diese Nachricht zu überbringen, alle unsere Geschwister sollten ins Krankenhaus kommen und Maja sehen, das war uns wichtig. Jeder sollte begreifen, dass es sie wirklich gegeben hat.

Wir durften unser Kind den ganzen ersten Tag, die Nacht und dann noch bis nächsten Tag nachmittags haben. In dieser Zeit konnten wir sie streicheln, ihr alles erzählen im Wissen, dass uns nur wenige Stunden gemeinsam bleiben. Die Verabschiedung war mit der Seelsorgerin vom Krankenhaus – wir haben ein Lied vorgespielt, das wir eigentlich für die Taufe ausgesucht hatten. Und dann – Leere. Wir gehen heim, ohne Kind, in eine Wohnung, die viel zu leise ist.

Meine Geschwister haben unsere Wohnung „babyfrei“ zusammengeräumt und Essen für uns eingekauft. Die Welt steht still, wir haben keinen Boden unter den Füßen. Wie konnten die Menschen da draussen ganz normal weitermachen, wenn doch ALLES anders ist. Ich erinnere mich an einen Moment, wo ich mir sicher war, NIE WIEDER in meinem ganzen Leben konnte ich glücklich sein.

Wir haben daheim einen „Altar“ aufgebaut, wo wir alles rund um eine Kerze aufgestellt haben, was uns an sie erin-

nernt, oder was wir geschenkt bekommen haben.

Und eines nehme ich mir aus dieser Zeit besonders mit: Es gibt keine falschen Worte außer gar keine. Ein einfaches „tut mir leid“ oder eine stille Umarmung habe ich dankbar von jedem angenommen. Besonders unsere Familien gaben uns großen Halt, da sie aus Maja nie ein Tabu-Thema gemacht haben, wir konnten immer über sie und das Geschehene reden.

Ich spürte sehr früh, dass ein Geschwisterchen mir auch wieder Freude ins Leben zurück bringen würde und 4 Monate nach dem Geschehenen war ich wieder schwanger – ja und diese Schwangerschaft war geprägt von Angst. Ich habe mir jemanden gesucht, der Ähnliches durchlebt hat und schon ein gesundes Folgekind zur Welt gebracht hat. Es hat mir sehr gut getan, zu sehen, dass es möglich ist. Und mit dem Kind in mir wuchs auch die Zuversicht und ein wenig Vertrauen darauf, dass alles ein gutes Ende nehmen kann.

Mit kleinen Komplikationen und Notkaiserschnitt kam Ronja Maria zu uns und nochmals 2,5 Jahre später nach einer komplikationsfreien, normalen Geburt unsere Klara.

Aus dem Widerstand des Lebens ist letzten Endes ein Akzeptieren geworden und mit dem Akzeptieren hat neues Leben Raum bekommen. Jedes Kind, egal wie klein in Mamas Bauch, ist ein Geschenk und jedes Kind, das gesund in eine Familie geboren wird, ein Wunder. Wir haben Frieden gefunden – die große Schwester Maja, unser hübscher Engel – sie hat einen besonderen Platz in unserer Familie.

Da ich selbst damals eine Trauergruppe in der Nähe suchte, habe ich beschlossen, eine zu gründen, sobald es mir wieder besser geht. Ich kann Betroffene nur dazu ermutigen, sich an Freunde oder Selbsthilfegruppen zu wenden – es tut einfach gut, seine Geschichte zu erzählen, im Wissen, dass man nicht alleine ist. Meine Trauergruppe „Unsere Sternenkinder“ findet alle 2 Monate im Kran-

kenhaus Amstetten bei der Gedenkstätte für zu früh geborene und gestorbene Kinder statt. Eingeladen sind betroffene Eltern, unabhängig wie lange die Fehlgeburt oder stille Geburt zurück liegen. Informationen findet man auf der Homepage des Dachverbandes für Selbsthilfegruppen in NÖ.

*Es schreit in mir,  
Unvernehmbar,  
außer in der Tiefe meiner Seele.  
Von Augenblick zu Augenblick  
halte ich fester,  
und ich weiß,  
wenn ich dich noch länger halte,  
kann ich dich nie mehr gehen  
lassen.  
Ungläubig habe ich innerlich  
geschrien,  
als sie dich mir nahmen.  
Meine letzte Chance, dich zu  
berühren,  
dich zu halten und bei dir zu  
sein,  
du ach so besondere Liebe,  
die ich für all zu kurze Zeit  
kannte.  
Und doch kenne ich dich für  
immer.*

*Julie Fritsch  
aus „Unendlich ist der Schmerz“  
Köster Verlag, München*



Greti Nussbaumer  
Angehörige

## Nein ... brauch ich nicht!

*Palliativ – dieses Wort alleine bedeutete einen riesen Schock für uns. Unglaublich, wie uns Das getroffen hat. In der Spezialklinik hat Niemand von Sowas gesprochen. Jedenfalls nicht mit uns. Erst im Krankenhaus dabei. Franz hat mich ungläubig gefragt, gleichzeitig wissend, dass ich sehr wohl die Bedeutung des Wortes verstehe – „Palliativ – weißt du, was das heißt?“*

Wir sind doch noch nicht so weit gewesen ... Im Krankenhaus wurden mein Mann Franz und ich das erste Mal mit dieser Wahrheit konfrontiert. Die Schwester und der Arzt vom palliativen Dienst haben mir gesagt, dass Franz nicht ohne die Hilfe von mobilen Diensten nach Hause darf.

Ein Akzeptieren dieser Situation wäre für meinen Mann gleichbedeutend gewesen mit sterben müssen. Das war im März. Ein Teil Auflehnung und ein Teil Selbstüberschätzung, aber auch Hoffnung hat dazu geführt, dass Franz dann doch nach Hause entlassen wurde – ohne Dienste.

Am Anfang hat er sich selbst gewaschen und angezogen. Die Würde vor sich und die Angst um den Verlust der Selbstständigkeit gaben ihm die nötige Kraft dafür. Später war das alles ohne Hilfe dann doch nicht mehr möglich. Ich musste Franz helfen und ich tat es gerne.

Dann kam der April mit einer akuten Verschlechterung. Franz hatte die Grippe erwischt und lag elf Tage auf der Überwachung – Totalzusammenbruch. Drei Tage lang stand er an der Grenze zum Tod. Ich hab mit Allem gerechnet.

Vier Wochen durchgehend im Krankenhaus – dann hatte sich mein Mann soweit durchgekämpft, dass er kurze Strecken gehen konnte, längere mit dem Rollstuhl fuhr.

Bevor er heimgehen durfte, bekamen wir die Order, ein Krankenbett aufstellen zu lassen. Ohne dieses würde es nicht gehen. Wir haben uns selbst eins gekauft und auch selbst aufgestellt, weil Franz auf keinen Fall eins wollte, das gleich aussieht wie eins vom Krankenhaus. Er wollte von niemandem abhängig sein, auch nicht beim Krankenbett. Dann hat er vierzehn Tage trainiert – ohne Hilfe von Pflegekräften hat er die Körperpflege alleine erledigt und zur Toilette ist Franz auch alleine gegangen. Nur damit er nach der Entlassung aus dem Krankenhaus nicht Gefahr läuft, auf Hilfe vom Pflegedienst angewiesen zu sein. Das war ihm einfach zuwider.

Endlich durfte Franz heim. Aller Widerstand half nichts – vom mobilen Palliativteam kam trotzdem jemand. Er hat gleich gesagt, dass er die nicht will und eh nichts braucht. Gegen meine Erwartungen verlief der Erstkontakt wirklich gut. Die beiden haben sich sehr gut unterhalten. Da war ich froh. Franz war sehr selbstbestimmt und der Mann im Haus – auf keinen Fall wollte er derjenige sein, der Hilfe von außen zulassen musste.

Die gute Phase hat nicht lange angehalten. Mein Mann hat einen schweren Durchfall bekommen und eine Infusionstherapie musste im Krankenhaus angefangen werden. Die Nierenwerte waren sehr schlecht und Franz wurde

endgültig bettlägerig. Er erholte sich schlecht. Nur mit zusätzlicher Hilfe und Unterstützung bei der Pflege wollte man Franz zu mir nach Hause entlassen.

Die Zuständige der mobilen Pflegeeinrichtung stellte sich bei uns vor und dabei blieb es auch. Es heißt doch – in guten, wie in schlechten Zeiten. Ich konnte und wollte das meinem Mann nicht antun – das alles kam mir wie ein Betrug ihm gegenüber vor. Zu diesem Zeitpunkt waren wir beide hin- und hergerissen. Einerseits zu wissen, dass Franz seine Selbstständigkeit verlieren würde und ohne Hilfe bald nichts mehr möglich war. Andererseits eine Gefahr der Überforderung wahrzunehmen. Ich ging zur Arbeit, hatte unsere jüngsten Kinder und das Haus zu versorgen und meinen schwer kranken Mann zu pflegen.

Als Franz noch im Krankenhaus war, hat man ihm schon ständig gesagt, dass ohne Hilfe von verschiedenen Diensten eine Pflege daheim nicht möglich sein wird. Auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, war für ihn wirklich unvorstellbar. Ich hab die Arbeit gekündigt. Und dann habe ich mir verschiedene Sachen einfach zeigen lassen und angeeignet. Sobald es sein Zustand erlaubte, hat Franz den Pflegenden auf der Station gesagt, dass ich ihm beim Brausen helfen werde, wenn ich auf Besuch komme.

Die unausgesprochene Angst, ausgeliefert zu sein, gab ihm die Kraft zum Widerstand gegenüber der Hilfe von Fremden. Das musste einfach respektiert werden.



Die gewissenhafte und gute Pflege, die Greti ihrem Mann angedeihen ließ, war nicht nur die Versorgung eines Kranken, sondern vor allem die Liebe, die diese zwei Menschen verband.

Franz hatte gerne Besuch. Er lag im Krankenbett und strahlte Würde aus dabei. Die Zeit verging immer so schnell, wenn Freunde und Kollegen der Jägerschaft da waren. Er hat das richtig genossen. Die Gespräche und das Herrsein im eigenen Haus. Die Entscheidung, zuhause zu bleiben

und nicht wieder ins Krankenhaus zu fahren – auch bei einer Verschlechterung – das nahm uns irgendwie den Druck, aber hat uns auch die Gewissheit gegeben, dass Franz nicht mehr viel Zeit hatte. Unser Pfarrer hat meinen Mann besucht und ihm, auf seinen Wunsch hin, die Krankensalbung gespendet.

Er hat viel geschlafen und die Schmerzmittel haben ihm eigentlich immer gut geholfen. Gegessen hat er fast nichts mehr, aber ein Glaserl Bier hat er noch

manches Mal trinken können. Über Besuch hat Franz sich immer gefreut – und zwar ohne Widerstand. Die Schlaf- und Wachphasen haben stark gewechselt. Nur wenige Male musste ich absagen, wenn er gar nicht wach wurde. Franz wurde immer ruhiger. Er schlief schon den zweiten Tag durch, ohne aufzuwachen.

„Palliativ – weißt du, was das heißt?“, höre ich Franz in meinen Gedanken sagen. Ich wusste es und er wusste es – wir sind bereit ...“



Dr. Wolfgang Quatember  
Leiter Zeitgeschichte  
Museum Ebensee

## Menschen mit „Rückgrat“ erziehen

Lernen im Zeitgeschichte Museum und in der KZ-Gedenkstätte Ebensee

*Im einem Roman von Hans Fallada entscheidet sich ein Berliner Ehepaar, als sie die Nachricht vom „Heldentod“ ihres Sohnes erreicht, Postkarten mit der Botschaft „Der Führer ist ein Mörder“ zu verfassen und in Hauseingängen zu hinterlegen. Trotz Schikanen seitens der Hausbewohner hielten sie Kontakt zu einer jüdischen Frau in der Nebenwohnung. Durch Denunziation werden die beiden verhaftet und überleben nicht. Es ist der verzweifelte Versuch einfacher Menschen, sich einem übermächtigen mörderischen Unrechtsregime zu widersetzen und sich einen Rest von Menschlichkeit zu bewahren. Obwohl ihre Postkarten letztendlich kaum gelesen werden und wenig bewirken, ist ihr individueller Protest ein Zeichen für den Wunsch nach Beendigung des Krieges und einer menschlicheren Welt. In einer Diktatur, die von den Menschen absoluten Gehorsam einfordert, so hat es der Linzer Zeithistoriker Karl Stadler einmal formuliert, sei es als Widerstand zu werten, „anständig geblieben zu sein“.*

Nun, so ist zu fragen, welchen Bezug dieses historische Beispiel zur Gegenwart hat. Der Begriff „Widerstand“ besitzt in unserer Gesellschaft für viele eine negative Konnotation. Mit sehr großer Wahrscheinlichkeit hat das mit der historischen Tatsache zu tun, dass Männer und Frauen im Widerstand in der Nachkriegszeit, zu einem Zeitpunkt als sich Mitläufer und selbst NS-Täter relativ rasch als Opfer und Verlierer fühlen konnten, keinen Platz hatten. In der

Euphorie des Wiederaufbaus und des einsetzenden „Kalten Krieges“ wurden frühere Mitglieder des Widerstands diskreditiert und Wehrdienstverweigerer, darunter auch der bekannte Franz Jägerstätter, als Besserwisser und sogar Drückeberger diffamiert. Und das, obwohl gerade sie diejenigen waren, die versucht hatten „anständig“ zu bleiben. Kaum jemand wollte sich die eigene Schande und das eigene Versagen durch die Existenz der Widerständler permanent vor Augen führen lassen.

Heute, in einer funktionierenden Demokratie, so erscheint es vielen Menschen, ist Widerstand unnötig, gegen den Zeitgeist gerichtet. Im Zuge von Workshops im Zeitgeschichte Museum Ebensee fragen wir manchmal Schülerinnen und Schüler, unter welchen Umständen sie bereit wären, Widerstand zu leisten, sich zu wehren oder an einer Demonstration teilzunehmen. Die Antworten sind vielfältig: eigene ungerechte Behandlung und wenn andere Menschen ungerecht behandelt werden, Einschreiten um anderen zu helfen, für Gleichbehandlung von Frauen, für den Klima- und Umweltschutz, Einsetzen und Hilfe für Arme und Minderheiten, Migranten etc. Obwohl wir in einer liberalen Gesellschaft leben, in der Meinungen frei geäußert werden können, ist Widerstand nicht obsolet. Vielleicht sind es aber Begriffe wie Zivilcourage, Widersetzlichkeit, Engagement, die heute besser passen. Es geht darum, Menschen zu erziehen, die „Rückgrat“ haben und in der Lage

sind, politische und vor allem soziale Ungerechtigkeiten als solche frühzeitig zu erkennen und dagegen aufzustehen.

Unsere Gesellschaft, die Menschen in Ausnahmesituationen (Flucht, Langzeitarbeitslosigkeit, Krankheit etc.) zunehmend nach ihrer Funktionstüchtigkeit bewertet und Hilfe und staatliche Unterstützung von erbrachter Leistung abhängig machen will, entfernt sich immer mehr von der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte (1948), der zu Folge „alle Menschen frei und gleich an Würde und Rechten geboren“ sind. 2017 wurde im Wahlkampf ein Plakat affiziert: „Wieder mehr für die Fleißigen tun.“ Damit postulieren die Autoren, dass bisher zu viel Geld für jene ausgegeben wurde, die offenbar nicht zu den „Fleißigen“ zu zählen seien. Ohne es dezidiert und offen auszusprechen, werden dadurch Menschen auf Grund ihrer Herkunft, Kultur, Religion, Sprache aber auch wegen sozialer und psychischer Probleme sowie chronischer Krankheiten, die zu Lebenskrisen und in der Folge zu einem geminderten Beitrag zur Leistungsgesellschaft führen können, stigmatisiert. Um von eigenen Unzulänglichkeiten und Fehlern abzulenken und die eigene Existenz positiv bewerten zu können, werden bewusst Feindbilder geschaffen. Menschen beginnen, in Gegensatzpaaren zu denken: Wir und Sie, die Fleißigen und die Schmarotzer, die „Angestammten“ und die Fremden. Sich dieser Tatsachen bewusst zu werden, ist die Grundlage, die wir jungen Menschen im Zeitge-

schichte Museum Ebensee und in der KZ-Gedenkstätte vermitteln wollen. Diesbezüglich ist die Kenntnis der Zeitgeschichte Voraussetzung. Politische, wirtschaftliche und soziale Verhältnisse damals und heute gleichsetzen zu wollen, wäre zu banal. Aber denken wir daran: In den 1920er-Jahren dachte vermutlich kaum jemand daran, dass ein paar Jahre später Millionen Menschen auf Grund ihrer Herkunft, ihrer politischen Gesinnung, ihrer krankheitsbedingten Handicaps erst ausgegrenzt, als „volksfremd“, „volksverräterisch“ und „lebensunwert“ oder „Ballastexistenz“ bezeichnet und in letzter Konsequenz ermordet werden würden. Was denkunmöglich erschien wurde Realität.

Wie konnte dieser Rückfall in die absolute Barbarei geschehen? Warum wurde nicht Widerstand geleistet, als das noch möglich war, ohne sein Leben zu riskieren? Heute wissen wir durch Kenntnis der Geschichte, was möglich werden konnte. Menschen müssen ein Sensorium dafür entwickeln, wann politische Parteien, nationalistische Regierungen, gesellschaftliche Bewegungen beginnen, sich nur mehr durch die Stigmatisierung und Ausgrenzung anderer zu definieren und zu legitimieren. *„Those who cannot remember the past are condemned to repeat it.“* Ins Deutsche übersetzt heißt das etwa: *„Wer sich seiner Vergangenheit nicht erinnert, ist dazu verdammt, sie zu wiederholen.“* (George Santayana,

The Life of Reason, 1905/06). Dieser Satz, obwohl er inhaltlich im Zusammenhang mit der Kritik an einem naiven Fortschrittsglauben publiziert wurde und mehr als hundert Jahre alt ist, besitzt immer noch seine Aussagekraft. Diese Inhalte versuchen wir jungen und interessierten Menschen im Zeitgeschichte Museum Ebensee und der KZ-Gedenkstätte zu vermitteln. Zeitgeschichteworkshops, in denen Schüler\*innen selbsttätig arbeiten und lernen und geführte, gesprächsorientierte Rundgänge unternehmen, Geschichte nah und authentisch. Ein Besuch lohnt sich.

[www.memorial-ebensee.at](http://www.memorial-ebensee.at)





## Widerstand

SchülerInnen der VS Seewalchen

Ich will, dass der Müll in den Müllkübel geworfen wird, und nicht daneben in die Wiese, wie es die Jugendlichen machen. Ich will, dass der Müll, der am Boden liegt, aufgehoben wird. Ich will, dass möglichst viel mit dem Fahrrad gefahren wird und nicht mit dem Auto.

*Julius*

Ich finde es schlimm, dass die meisten Jugendlichen und Leute Müll auf die Straße schmeißen. Ich will, dass weniger Plastik produziert wird, und dass die Leute keinen Müll mehr auf die Straße schmeißen.

*Jasmin*

Ich will, dass ihr euch um die Welt kümmert und auf die Armen achtet und ihnen zu Essen und zu Trinken gebt!

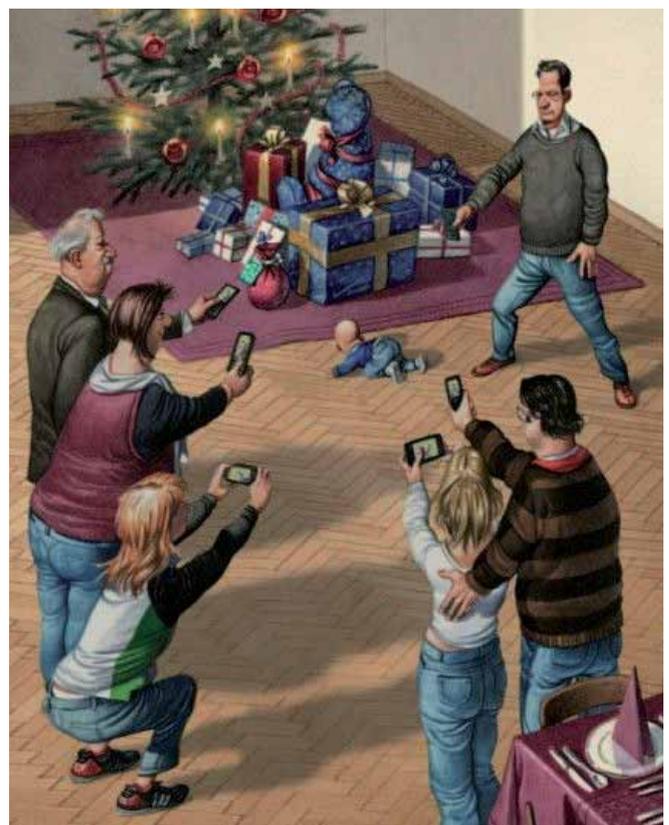
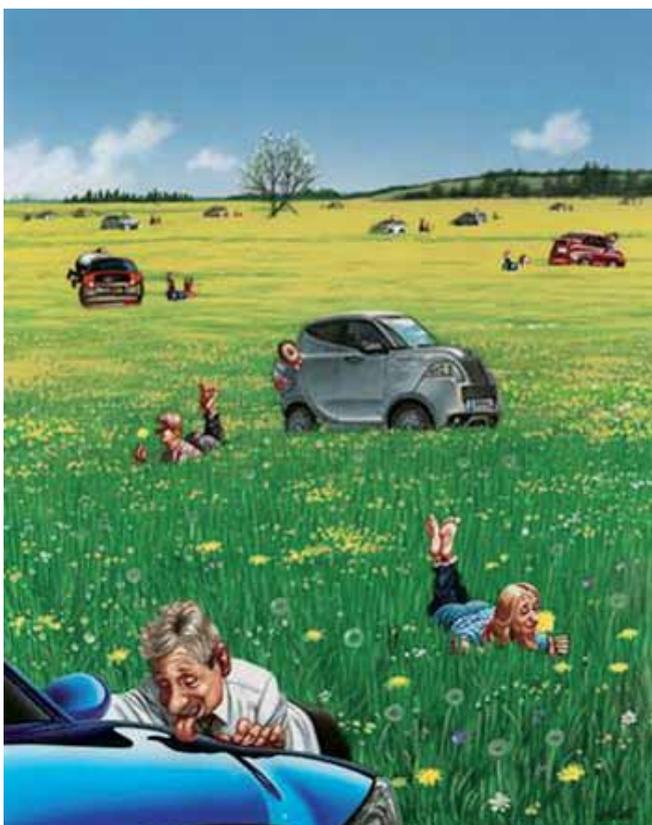
*Jakob*

Wenn ich jemanden sehe, der Müll auf die Straße und die Felder oder woanders hinwirft, denke ich mir, dass das ziemlich dumm ist. Es sterben Tiere aus, das Wasser wird verschmutzt. Ich finde die Greta richtig toll, sie ist einfach toll, so wie sie ist. Sie ist sehr mutig. Die Jugendlichen verschmutzen so viel. Ich wünsche mir, dass weniger Müll hergestellt wird. Wenn ich mir unsere Mülltonnen anschau, denke ich mir „Oh mein Gott“. Ein Dankeschön an die Greta.

*Sara*

Es ist unglaublich, dass Greta so mutig ist, sie setzt sich für uns ein. Ich bemühe mich wirklich, dass ich nicht viel Plastik verbrauche und viel mit dem Rad fahre. Ich bewundere sie sehr und hoffe, dass die Politiker was machen. Mal sehen, wie das weiter gehen soll.

*Luisa*



Wir sollen nicht so viel Müll wegwerfen! Wir sollen nicht so viel Wasser verbrauchen. Wir brauchen mehr Elektroautos, nicht Autos mit Tank. *Michael*

Widerstand ist für mich irgendwie Stärke, Mut, Selbstgefühl. Die Welt und die Tiere brauchen mehr Aufmerksamkeit. Die Menschen tun so, als wären sie die Herrscher der Welt und für mich ist es so, dass die Menschen es mal bemerken sollen, dass nicht nur sie Lebewesen sind, sondern auch die Pflanzen und die Tiere. *Anica*

Widerstand ist für mich Mut! Mein Widerstand ist, dass ich sage, was ich fühle! *Emma*

Ich bin gegen Strom und Abgase. Ich finde es richtig, dass Greta dagegen protestiert, und auch andere. *Felix*

Ich finde, dass sie (Anm. Greta) sehr mutig war. Ich will, dass der Müll weg ist. *Ike*

Mehr Wind- Sonnen- und Wasserkraft nützen statt Fabriken! Weniger Plastiksackerl, mehr Papiersackerl! *Alexander*

Ich mag keinen Müll! Ich finde es gut, was Greta getan hat! Ich bin gegen den Krieg! Ich bin gegen Waffen! Plastik soll weg! Ich bin gegen Tabak! Ich mag Abgase nie wieder riechen, das ist Umweltverschmutzung! *Sascha*

Stellt Fabriken ab!!!! Hör auf, Fabriken zu bauen!!!! *Dominik*

Es wäre besser, wenn man Strom mehr mit Windkraft und Wasserkraft herstellt. Und man sollte weniger mit dem Flugzeug fliegen. Jeder sollte Müll aufheben. *Conni*

Weltverschmutzung ist schlecht!!!! Hör auf, die Welt kaputt zu machen!!!! *Robin*

Ich finde es schlimm, dass es den Leuten nur wichtig ist, was sie verdienen. Ihnen ist es egal, dass sie die Welt verschmutzen. In vielen Ländern geht es wegen Fabriken auch den Menschen schlecht. Sie leben in kleinen Hütten, manche auch auf dem Müll. Ich wünsche mir, dass wir nicht mehr so viel Plastik und Strom brauchen. *Ida*

## Schule des Ungehorsams

[www.schuledesungehorsams.at](http://www.schuledesungehorsams.at)

Gerhard Haderers Schule des Ungehorsams ist eine philosophische, politische, humanistische Denkschule – ohne Pausenglocke und Regelunterricht, versteht sich als Denkschule und Ausstellungsraum, der für alle Menschen offen steht. Ein Denklabor, welches dazu motivieren möchte, Ungehorsam zur Abwechslung auch einmal positiv zu denken und sich mit anderen Menschen zu vergnügen.

Danke an Gerhard Haderer für die Bereitstellung seiner Karikaturen!





Mag.<sup>a</sup> Claudia Kargl,  
DGKP  
Leitung Psychosoziale  
Dienste, OÖRK

## Autonomie bis/erst zuletzt?

Warum ein Streben nach Autonomie oftmals Widerstand bedeutet

„Wollen Sie den Kornspitz mit Sesam, mit Mohn, mit Salz oder ohne?“

„Geben sie mir einfach einen Kornspitz und eine Semmel bitte!“

„Die Semmel handgemacht oder maschinell? Hell oder dunkel, Dinkel oder Weizen?“

So und so ähnlich und immer wieder, die vielen banalen bis schweren Entscheidungen, die tagtäglich zu treffen sind, manchmal automatisch, manchmal kosten diese viel Kraft.

Die junge Generation wächst mit einer Welt der vielen (scheinbaren) Möglichkeiten auf, sie ist es vermutlich gewohnt, aus dem vielfältigen Angebot zu wählen, mit all den Vor- und Nachteilen.

Doch wie geht es älteren und alten Menschen, die noch eine gewählte oder bestimmte Autorität fragen mussten, die nicht die Wahl hatten oder nicht wählen durften. Frauen, die noch heute ihre Männer fragen (müssen), oder inzwischen ihre Kinder, weil sie es sind, die nun entscheiden.

Wenn diese Menschen mit einer völ-

lig anderen Autonomiebiographie am Ende ihres Lebens entscheiden sollten, wie sie denn sterben oder am Leben erhalten werden wollen, und wie denn ihr Begräbnis aussehen sollte. Und da ist noch Gott, der das doch eigentlich entscheidet, vielleicht sogar so, wie ich es verdiene.

„Die sollen mit mir machen, was sie glauben, ich kenne mich da ohnehin nicht aus. Und wenn ich tot bin, bin ich tot, da sollen die anderen entscheiden“, so die Antwort einer Frau, die, wie viele andere Menschen, nicht wusste, dass die Kinder entscheiden müssen, wenn sie es nicht mehr kann. Ihre inzwischen auch schon älteren Töchter, die vielleicht genauso überfordert sein werden, beide unterschiedlich zu wissen glauben, was denn die Mutter sich wünschen würde, wobei sie doch nie wirklich Wünsche hatte und vielleicht wird es die Beziehung der Schwestern belasten. Und dann ist da noch das Begräbnis, ihr Gedenken, oder doch für alle anderen?

Ist es Autonomie, nicht zu entscheiden

und den anderen die Entscheidung zu überlassen?

Ist es Autonomie zu entscheiden, bevor es einem nicht mehr möglich ist?

„Jede Entscheidung bedingt ein ganzes Leben“, mein ganzes Leben und das Leben vieler vor mir.

Seit es die Moral gibt, gibt es Pflichten gegenüber anderen, und damit alle Möglichkeiten von Ambivalenzen.

„Autonom sind wir nämlich immer nur gemeinsam mit anderen,“<sup>41</sup> das heißt auch, dass ich mich mitunter *gegen* andere entscheiden muss, gegen die Meinung der Kinder, des Nachbarn, der Ärztin. Trotz der Notwendigkeit sozialer Anerkennung und möglicher Abhängigkeit ihrer Gunst. Im Widerstand. Und selbst wenn ich glaube, mich frei entschieden zu haben, so muss das nicht zu meinem Besten sein. Seit der Entdeckung des Unbewussten wissen wir, dass unsere Entscheidungen auch aus verdrängten Motiven resultieren, Teil einer Strategie sein können, dieses Leben zu bewältigen. Wenn ich überzeugt davon bin, dass es egoistisch sei, sich etwas nur für sich selbst zu wünschen, werde ich Wege finden, meine Wünsche so zu formulieren, dass die anderen glauben, es sei mein Wunsch.

Zudem prasseln täglich Manipulationsversuche auf uns ein, von Seiten der Konsumgesellschaft, der Medien, der Politik, die glauben zu wissen, was wir brauchen und was wir wollen. So mag es Trend sein, um jeden Preis seine letzten Wünsche zu erfüllen, oder eine Videobotschaft zu hinterlassen, doch ist es auch das, was sich der/die Einzelne

*Man schaut nicht einfach hin und wählt etwas, man steckt immer schon bis zum Hals in seinem Leben.*

*Iris Murdoch*



wünscht, woran er/sie wirklich glaubt? Was bedeutet es, seine wenn auch nur illusorische Unabhängigkeit zu verlieren, aus einer Gesellschaft zu kippen, deren Maxime Leistung und Autonomie scheinen? Wenn der Arzt, das Pflegepersonal, die Physiotherapeutin besser wissen, was denn gut für einen ist. Wenn die Heimleitung darauf besteht, keine Haustiere mitzubringen, das Rauchen einzustellen und um 16:30 Hunger zu haben. Unsichtbar zu werden als Frau, als Mann.

Viele Fragen, auf die es nie nur eine Antwort gibt.

„Freiheit ist real begrenzt durch Gesellschaft, nicht von außen sondern in sich selbst ...“<sup>2</sup>

Um aus der Freiheit heraus handeln zu können, bedarf es Selbstbestimmung, um selbstbestimmt entscheiden zu können, muss ich meine Werte kennen und es mir selbst wert sein.

Umso wichtiger scheint die Unterstützung der älteren und alten Menschen, die eigenen Werte und Bedürfnisse zu

erkennen, darauf hin zu weisen, welche Möglichkeiten der Selbstbestimmung es bis zu ihrem Lebensende gibt. Was es bedeuten kann, dass ich selbst entscheide, was mit mir geschieht, wenn mir eine Krankheit die Möglichkeit nimmt. Und umso wichtiger scheint es auch zu sein, Entscheidungen zu akzeptieren, die nicht der Idee einer Autonomie entsprechen, die uns Widerstand vermuten lassen.

Manchmal ist Widerstand die letzte Möglichkeit, Autonomie zu wahren.

<sup>1</sup> Rössler, Beate, Autonomie, Ein Versuch über das gelungene Leben, Suhrkamp Verlag Berlin 2017, S. 53

<sup>2</sup> Adorno, Theodor, Negative Dialektik, Gesammelte Schriften Band 6, Frankfurt am Main, S. 292

# Literaturtipps

## Sterben lernen

**Wolfgang Bergmann, 80 Seiten,  
Verlag: Kösel, 2011**



Unheilbarer Knochenkrebs – diese Diagnose erhielt der große Pädagoge und Bestsellerautor Wolfgang Bergmann mit 66 Jahren.

Kurz nach dem niederschmetternden Befund beginnt er auf einer Palliativstation, seine Gedanken und Ängste zu notieren. Dabei konfrontiert er sich und den Leser mit dem, was meist ausgeklammert wird. Was ist der Tod? Was ist das Ich im Angesicht des drohenden Endes? Radikal ehrlich und ohne religiösen Trost zeigt sich Wolfgang Bergmann in seinen Ängsten und Zweifeln – und auch in den Momenten, in denen er überraschend Frieden findet. Wolfgang Bergmann starb kurz nach Vollendung dieses Textes.

## Die Macht des Vergebens

**Eva Mozes Kor, 236 Seiten,  
Verlag: Benevento, 2016**

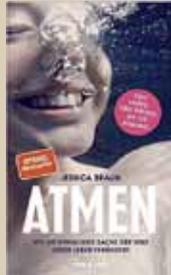


„Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich lediglich auf alles reagiert, was Menschen mir angetan hatten. Ich hatte also genauso gehandelt, wie es Opfer zu tun

pflegen. Sie fühlen nicht, dass sie Kontrolle über ihr Leben haben. Also reagieren sie immer nur auf das, was andere Menschen sagen oder tun. Jetzt wurde mir plötzlich klar: Ich habe die Verfügungsgewalt über mein Leben. Ich habe Macht.“ Eva Mozes Kor ist eine der letzten Zeitzeuginnen der NS-Diktatur und der Gräueltaten von Auschwitz. Ihr Umgang damit ist einzigartig. „Vergib

und heile“ lauten ihre Kernworte, die sie den Menschen mit auf den Weg gibt. Nur so kann man die Opferrolle abstreifen und einen Prozess in Gang setzen, der es den Peinigern von einst nicht mehr erlaubt, Macht auszuüben.

**Atmen: Wie die einfachste Sache der Welt unser Leben verändert**  
**Jessica Braun, 368 Seiten, Verlag: Kein & Aber; Auflage: 4. Auflage, 2019**



„Etwa 2000 Mal atmet ein gesunder Mensch pro Tag. Doch Atmen ist nicht nur etwas, das nebenbei passiert. Wir können den Atem ausdehnen, synchronisieren, an-

halten. Das macht ihn zu einer grandiosen Fähigkeit, über die viele von uns jedoch zu wenig wissen. Jessica Braun lässt ihren Atem analysieren, meditiert mit einem Guru, besucht ein Schlaflabor, trainiert mit Apnoetauchern und Biathleten und spürt dem ersten und dem letzten Atemzug nach. Sie zeigt, wie wir mit den richtigen Atemtechniken Körper und Geist beeinflussen und so unser Leben verändern können.“

## Ich wollte schon immer mit Dir reden

**Josef Dirnbeck, Martin Gutl,  
158 Seiten, Verlag: Styria, 1981**

Meditationstexte







Braunau

## Gemeinsame Wege



Wenn wir – haupt- und ehrenamtliche MitarbeiterInnen – „gemeinsam unterwegs“ sind, treffen wir auf Menschen in ganz besonders herausfordernden Situationen. Manche PatientInnen haben erst vor kurzem eine schwerwiegende Krebsdiagnose bekommen, andere leben seit vielen Jahren schon mit einer schweren chronischen Erkrankung, die sich plötzlich verschlechtert hat. Die Auswirkungen sind vielfältig und das familiäre Miteinander dadurch oft belastet.

In dieser Zeit ist es wichtig, einen gemeinsamen Weg zu finden, ein tragfähiges Betreuungsnetzwerk aufzubauen. Wenn dies gelingt, kann anfängliche Verzweiflung durch Hoffnung ersetzt werden und es wurde schon viel erreicht.

Dafür brauchen wir die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den verschiedensten Institutionen und Einrichtungen, wie der Überleitungspflege, der Palliativstation, den mobilen Diensten, HausärztInnen und pflegenden Angehörigen, welche wir sehr schätzen.

Die Basis der mobilen Hospizarbeit sind unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen. Immer wieder beeindruckt uns die individuellen Fähigkeiten, die diese in die Begleitungen einbringen und wie sie mit den erlebten Situationen umgehen.

Seit Jänner dieses Jahres hat unser Mobiles Hospizteam über 30 Familien in die Betreuung und Begleitung aufgenommen. Um den steigenden Bedarf gut abdecken zu können, suchen wir Verstärkung für unser ehrenamtliches Team. Bei Interesse stehe ich Ihnen für ein persönliches Gespräch gerne zur Verfügung (Tel.: 0676/8776-2498).

*DGKP Kerstin Hartnagl  
Hospizteamleitung*



Linz, Linz-Land, Urfahr-Umgebung

## Neu im Team/Ausflug



Mein Name ist Claudia Gebetsberger und ich bin seit April 2019 beim Mobilem Hospiz Palliative Care beschäftigt. Ich bin verheiratet und lebe mit meinem Mann und unseren beiden Kindern in Leonding.

Nach meinem Sozialwirtschaftsstudium an der Johannes-Kepler-Universität in Linz war ich als Leiterin von AMS-geförderten Projekten tätig. In Folge konnte ich in verschiedenen Branchen Erfahrungen im Aufbereiten von Zahlen und im Organisieren und Koordinieren sammeln. Es freut mich, dass ich jetzt zu meinen Wurzeln, in den Sozialbereich, zurückgekehrt bin und meine bisher erworbenen Kenntnisse einfließen lassen kann. Beim Mobilem Hospiz Palliative Care unterstütze ich die Abteilungsleitung bei sämtlichen administrativen und organisatorischen Tätigkeiten. Ich freue mich auf die Herausforderungen, die diese Arbeit mit sich bringt.



Ende September fand der Ausflug mit unseren ehrenamtlichen MitarbeiterInnen in das schöne Mühlviertel statt.

In der Bauernkrapfenschleiferei in Tragwein sahen wir, wie solche Krapfen in mühevoller, sehr schneller Handarbeit hergestellt werden und durften diese auch mit verschiedenen selbstgemachten Marmeladen verkosten. Weiter ging es in das Burgmuseum Reichenstein, wo wir einen Einblick in das Burgleben bekamen. Bei einer guten „Brettljause“ ließen wir im netten Beisammensein unseren Ausflug gemütlich ausklingen. Gemeinsame Veranstaltungen wie diese sind ein Dankeschön an unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen und zeigen uns aus Erfahrung, dass diese den Zusammenhalt im Team stärken.

Mobiles Hospiz  
Palliative Care  
**Caritas**

Linz, Linz-Land, Urfahr-Umgebung,  
Rohrbach

## Gemeinsam Netzwerken

Wir, das Mobile Palliativteam, stellen die ganzheitliche Betreuung und Begleitung der Erkrankten sowie deren Zugehörigen ins Zentrum unserer Arbeit. Durch die Palliativpflege, unsere Fachkompetenz und Erfahrung ist in der Familie ein „Netzwerken“ durch Beraten, Anleiten, gemeinsames Tun und Zuhören möglich. PatientInnen sowie Familienmitglieder stehen der Diagnose und der damit verbundenen begrenzten Lebenszeit häufig verzweifelt gegenüber. Diese Hilflosigkeit macht oft auch handlungsunfähig. Das Mobile Palliativteam begegnet den Familien auf Augenhöhe, mit Verständnis, Empathie und Zeit. Damit helfen wir den Betroffenen, wieder Struktur und Sicherheit in ihr Familiensystem zu bringen.

Auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den Kooperationspartnern ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit. Der Austausch mit behandelnden ÄrztInnen, deren Anordnungen wir durchführen, ist unabdingbar und wertvoll. Weiters stimmen wir uns regelmäßig mit den KollegInnen der Mobilien Dienste ab, um eine bestmögliche Begleitung zuhause zu ermöglichen. Das Einbringen der ausgetauschten Informationen in den Pflegealltag ermöglicht sowohl der Hauskrankenpflege als auch uns Palliativpflegepersonen eine Begleitung, die sich durch eine gelebte palliative Haltung auszeichnet. Das „Ummanteln“ in dieser vulnerablen Zeit des Abschiedes und Verlustes wird erst durch das gemeinsame „Netzwerken“ möglich und ist für die Familien sehr wertvoll. Einen großen Dank für die gute Zusammenarbeit!

*DGKP Karin Zimmerbauer  
Palliativteam*



Mobiles Hospiz  
Palliative Care  
**Caritas**

Rohrbach

## Zeit schenken und „Zuhören“

Mein Name ist Christine Matschi. Seit 2 Jahren arbeite ich bei der Caritas im Mobilien Hospizteam Rohrbach.

Im Hospizteam gelingt es uns durch fachliche und menschliche Kompetenz sowie Flexibilität, Vertrauen und Sicherheit aufzubauen. Gemeinsam mit unseren ehrenamtlichen MitarbeiterInnen begleiten und entlasten wir PatientInnen und deren Angehörige. Oft sind es scheinbar kleine Dinge, die die individuelle Lebensqualität fördern: Besuche, Gespräche, Spaziergänge, Da-sein und Zuhören.

Im Zuge meiner Begleitungen erfahre ich, welche besonderen Momente PatientInnen zu Hause noch erleben können.



Für Frau H., eine 80-jährige Patientin mit der Diagnose ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) ist es sehr bedeutsam, ihrer Sprachlosigkeit Ausdruck zu verleihen. Aufgrund ihrer Erkrankung ist ihr eine verbale Kommunikation unmöglich. Sie schreibt die aktuellen Bedürfnisse sowie die ihr wichtigen Ereignisse aus ihrem Leben nieder. Diese „Gespräche“ sind für die Patientin trotz großer Anstrengung sehr wertvoll und eine willkommene Abwechslung im Alltag. Ich darf ihr Zeit schenken und ihr „zuhören“. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin begleitet sie zusätzlich. Durch die Betreuung zu Hause konnte Frau H. auch heuer ihren wunderschönen Bauerngarten gestalten und wertvolle Zeit dort verbringen.

Erlebnisse wie diese zeigen mir, wie sinnvoll und wichtig meine Tätigkeit im Mobilien Hospizteam ist.

*DGKP Christine Matschi  
Hospizteam*



Steyr, Steyr-Land

## Aus-Weg aus der Trauer

Die BesucherInnen der offenen Trauergruppe in Steyr, zur Zeit bestehend aus fünf Damen und einem Herren, machten sich Gedanken, was sie in den beiden Monaten, in denen wegen der Sommerpause kein Gruppentreffen geplant war, unternehmen könnten.

Der Vorschlag der ehrenamtlichen Trauergruppenbegleiterin Marianne W., gemeinsam in die Natur zu gehen und Ausflüge zu machen, wurde schnell aufgegriffen und der Wunsch geäußert, dass eines der Ziele der Hausberg der Steyrer, der Damberg, sein sollte.

Bei schönem Wanderwetter nahmen alle BesucherInnen der Trauergruppe teil. Der Weg führte vom Gasthaus Schoiber zur Aussichtswarte am Damberg und über die Laurenzikapelle wieder hinunter zum Gasthaus. Auch ein Geburtstag wurde an diesem Tag gefeiert.

Die zweite Wanderung führte ins Flachland, das „Romanische Dreieck“ Erla - Rems - St. Pantaleon.

Für Marianne W. ist Bewegung in der Natur (gehen, wandern, pilgern) ein Lebensthema, denn: „In der Erstarrung der Trauersituation kann aus diesem Zu-STAND durch GEHEN ein Aus-WEG gefunden werden. Es ist heilsam für Leib und Seele.“

*Christa Mitterhauser  
Ehrenamtliche Mitarbeiterin Hospizteam*



Steyr, Steyr-Land, Kirchdorf

## Frischer Wind im Palliativteam



Im Frühjahr dieses Jahres starteten zwei neue MitarbeiterInnen ihre Tätigkeit bei uns.

Jovita Kerschbaumer sammelte erste Erfahrungen mit PalliativpatientInnen während ihrer Ausbildung zur Diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester in einem Praktikum auf einer Palliativstation einer anthroposophischen, onkologischen Klinik in der Schweiz. Nach einer mehrjährigen Tätigkeit in der psychiatrischen Pflege entschloss sie sich wieder im Palliativbereich zu arbeiten. Dabei ist ihr die Begleitung der PatientInnen und deren Angehörigen auf einem Stück ihres Lebensweges in respektvollen und einfühlsamen Begegnungen sehr wichtig. Durch ihr optimistisches und fröhliches Wesen bereichert sie unser Team, in dem sie sich bereits sehr wohl fühlt. Dr. Benjamin Schindlauer lernte unser Team während seiner langjährigen Tätigkeit auf der Palliativstation Steyr kennen. Unsere Zusammenarbeit war bereits dort von hoher gegenseitiger Wertschätzung, sowie zahlreichen erfrischenden und humorvollen Begegnungen geprägt. Seit 2019 ist er als Hausarzt in Sierning tätig und darüber hinaus unterstützt er uns mit seinem umfangreichen palliativmedizinischen Fachwissen. Herr Dr. Schindlauer studiert „Ethik in der Medizin“ und verfasst seine Masterarbeit zum Thema „Humor in der Palliativmedizin“.

Wir wünschen beiden alles Gute bei ihrer Tätigkeit in unserem Team!

*DGKP Rosemarie Roier  
Palliativteamleitung*



## Erwachsenenbildung

# Bildungsimpulse

### Grundkurs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

Schwerkranke und sterbende Menschen sowie deren Angehörige zu begleiten ist eine verantwortungsvolle Aufgabe und erfordert eine entsprechende Vorbereitung, eine menschliche und fachliche Qualifizierung.

Termine: 5. 3. 2020 – 19. 6. 2020 in 5 Modulen

### Basislehrgang für Kinderhospizarbeit

Dieser Kurs dient dazu, die TeilnehmerInnen in die Lage zu versetzen, lebensverkürzend, unheilbar erkrankte Kinder und ihre Bezugspersonen ihren Bedürfnissen entsprechend zu begleiten und zu unterstützen.

Termin: 4 Module und bei ausreichender Zahl an InteressentInnen individuell planbar.

### Es ist so und auch ganz anders – sich und andere verstehen. Validierende Grundeinstellung als Lebensleitsatz

Alle unsere Themen, die wir von unserer ersten Lebensstunde in unserem Rucksack mitnehmen, werden im hohen Alter wieder wachgeküsst. Immer wieder innehalten und diesen Rucksack ordnen, kann uns helfen, gut zu altern.

Termin: 20. 3. 2020, 9:00 – 16:30 Uhr

### Bewegung fördern

Bewegungsförderung bringt den PatientInnen Linderung und stärkt die Gesundheit der Pflegenden – Basisseminar – VIVARTE®PFLEGEKONZEPT – Kinästhetik

Termin: 21. 4. 2020, 8:00 – 16:00 Uhr

### 2-tägiges Einführungsseminar Aromapflegebasis – Schwerpunkt Palliative Care

Termin: 5. 5. – 6. 5. 2020, je 9:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Caritas Mobiles Hospiz Palliative Care, Leondinger Straße 16, 4020 Linz

Förderungsmöglichkeit: im Rahmen des Allgemeinen und Speziellen Bildungskontos. Nähere Informationen unter:

[www.land.oberoesterreich.gv.at](http://www.land.oberoesterreich.gv.at)



### Informationsangebot

Gerne senden wir Ihnen unser Jahresprogramm anfordern unter: 0732 / 7610 / 7914, [bildungsreferat.hospiz@caritas-linz.at](mailto:bildungsreferat.hospiz@caritas-linz.at)  
Download unter: <https://www.caritas-linz.at/hilfe-angebote/hospiz/hospiz-bildungsangebote/>

# Miteinander Bewegt

Dies war der Titel des 2. Österreichischen Kinderhospizkongresses heuer in Salzburg. Auch im KinderPalliativNetzwerk können wir viel miteinander bewegen. In herausfordernden Zeiten der Pflege und Betreuung lebensbedrohlich erkrankter Kinder, der Auseinandersetzung mit diesen Diagnosen, des Abschiednehmens und der Trauer schenken uns viele Familien ihr Vertrauen. Manche betreuen wir über viele Jahre.

Damit wir auch zukünftig den Familien die so wichtige Unterstützung und Begleitung geben können, ist der weitere Ausbau des Teams unser zentrales Anliegen. Es freut mich sehr, dass Jessica Kafka seit Oktober unser Team verstärkt. Wir heißen sie ganz herzlich willkommen und wünschen ihr viel Freude mit dieser besonderen Aufgabe.

*Mag.<sup>a</sup> Ulrike Pribil MSc  
GF KinderPalliativNetzwerk*



Mein Name ist Jessica Kafka und ich bin 30 Jahre jung. Schon sehr früh wusste ich, dass meine berufliche Zukunft in der Pflege liegt. 2015 schloss ich die Ausbildung zur Diplomierten Kinderkrankenschwester ab und habe anschließend auf einer Internen Kinderstation meine ersten

Erfahrungen in der Palliativpflege gesammelt. Immer wieder erlebte ich schwierige Situationen, die mir gezeigt haben, wie hilflos man sich fühlen kann.

Da ich mehr über die Werte und Haltungen in Palliative Care lernen wollte, absolvierte ich eine Zusatzqualifikation in diesem Bereich. Seitdem ist die Palliativbetreuung von Kindern, Jugendlichen und deren Familien eine Herzensangelegenheit für mich.

Ich bin dankbar, im KinderPalliativNetzwerk OÖ mit einem großartigen und erfahrenen Team arbeiten zu dürfen und freue mich auf die Zusammenarbeit.

*Jessica Kafka  
DGKP Mobiles Kinderpalliativteam*



Hospizbewegung Bad Ischl –  
Inneres Salzkammergut



## Neue BEWEGUNGEN im Verein

Seit April wird der Vorstand der Hospizbewegung Bad Ischl – Inneres Salzkammergut von altbewährten Kräften und neuen Persönlichkeiten geprägt. Mit einer Klausur über den Sommer hinweg konnten sich die Vorstandsmitglieder gut einarbeiten. Man ist auf jeden Fall – dankbar! Für die Arbeit unserer freiwilligen Mitarbeiter in Betreuung und Organisation. Ebenso dankbar ist man seit schon gut einem Jahr für Frau Thalhammer Maria, die erste hauptamtliche Koordinatorin des Vereins. Mit viel Wissen aus der Überleitungspflege und viel Gespür als Menschenfreund bereichert sie nun das Ehrenamt mitsamt Verein.



Maria Thalhammer

### Neu im Vorstandsteam

Elfriede Witek: Obmann-  
Stellvertreterin  
Regina Laimer: Zuständig  
für Finanzen



Elfriede Witek



Regina Laimer

Fotos: Stadler Wolfgang

## Ausflug Ende Juni 2019

Um DANKE an unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter zu sagen, verbrachten wir Ende Juni einen erlebnisreichen und wunderbaren Jahresabschluss. Unser Weg führte uns zu Fam. Eva und Norbert Eder nach Tragwein. Most und Essig sind ihre Leidenschaft.

Wir konnten die Begeisterung und die Liebe zu ihren Produkten bei einer informativen Führung und Verkostung hautnah erleben.

Hedwigsbründl, Prangermandl und die Erdställe durften wir anschließend in Bad Zell erkunden. Bei dieser interessanten Marktführung und einem gemütlichen Abendessen konnten wir diesen schönen Nachmittag ausklingen lassen.

Und wie lautet der traditionelle Mühlviertler Most Trinkspruch?

„Prost! – Soist Leb'm!“

Auf unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter!

### Fortbildung Kindertrauer Oktober 2019



Wir begleiten oftmals Familien, in denen ein Elternteil schwer erkrankt ist. Um auch Kinder in diesen schwierigen Zeiten unterstützen zu können, holten wir uns eine Expertin auf diesem Gebiet zu einer Fortbildung in unser Hospizbüro. Ein interessanter, lehrreicher, kreativer und spannender Fortbildungstag erwartete uns. Vielen Dank an Frau Mag.<sup>a</sup> Sigrid Eysn und den Verein Rainbows für diesen Einblick in die Arbeit mit Kindern in stürmischen Zeiten.

DGKP Brigitte Eder  
Einsatzkoordination



Hospizbewegung Gmunden

## Ehrenamtstag des Landes Oberösterreich

Mit großer Freude nahmen wir die Einladung zum ersten Ehrenamtstag am 12. Juli 2019 im Linzer Landhaus an. Der Tag startete mit einer sehr interessanten Führung durch das herrschaftliche Haus. Es folgte ein Festakt mit der Ansprache von LH Mag. Thomas Stelzer, als Dankeschön für die vielen ehrenamtlich geleisteten Stunden. Zahlreiche Vereine und Organisationen präsentierten sich an Infoständen. Als Rahmenprogramm gab es kulturelle und musikalische Darbietungen. Kulinarisch wurden wir dann im Arkadenhof verwöhnt und kamen dabei mit vielen anderen freiwilligen Helfern ins Gespräch.



Foto: Land OÖ

Herzlichen Dank für diesen so eindrucksvollen und bereichernden Tag!

Jede Woche werden 2,8 Millionen Stunden in Oberösterreich ehrenamtlich gearbeitet. Das sind mehr als 166 Tage oder fast 4 Monate umgerechnet. Wir dürfen stolz darauf sein, dass unsere Arbeit ein Teil dieser unglaublichen Zahlen ist.

Unsere Gemeinschaft der Hospizbewegung Gmunden konnte von unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, Fr. Heidi Mitterhumer und Fr. Anna Führer, am Ehrenamtstag in Linz vertreten werden. Ein großes Danke an euch, liebe Heidi und Anna.

*Karin Zwirzitz*



## Ophelias Schattentheater



Foto: Petra Forster

Unser Verein finanzierte im vergangenen Schuljahr je einen Workshop der Literaturvermittlerin Petra Forster ([www.lesespiel.at](http://www.lesespiel.at)) in allen Volksschulen in unserem Gebiet, nachdem wir selbst von ihrer Arbeit begeistert und berührt worden waren. Auf sensible Art thematisiert sie Tod

und Trauer mit den Kindern. Das Feedback motivierte uns, die Aktion auch im laufenden Schuljahr zu wiederholen. Petra Forster berichtet über ihre Erfahrung:

Frei nach dem Buch „Ophelias Schattentheater“ von Michael Ende inszeniere ich ein Papiertheater mit Schattenelementen. Ich erzähle die Geschichte einer alten Dame, die herrenlose Schatten bei sich aufnimmt und mit ihnen ein fahrendes Schattentheater gründet. Letztendlich trifft Ophelia auf einen besonders dunklen und kalten Schatten. Auf seine Frage: „Darf auch ich zu dir kommen?“, lädt Ophelia den Tod zu sich ein und begibt sich auf eine weitere Reise.

Das Miteinbeziehen des jungen Publikums ist besonders wichtig. So spielen die Kinder während des Stücks die Zugfahrt von Ophelia nach. Lokführer, Passagiere und Schaffner tuckern durch das Klassenzimmer und lockern die Stimmung wieder auf – wenn es gerade noch etwas traurig war.

Denn so spielt auch das Leben. Man darf traurig sein und weinen, um danach wieder lachen und spielen zu können. Am Ende hat es den Anschein, als würde es aus den Kindern nur so herausprudeln. Jeder hat den Tod in irgendeiner Form bereits kennengelernt und jeder darf und möchte davon erzählen und vielleicht auch Fragen stellen.

Nach dem Stück falten wir einen zarten Schmetterling, der seinen zu eng gewordenen Kokon verlassen hat und die Flügel frei Richtung Himmel ausbreitet.

Jedes Mal verlasse ich glücklich ein Klassenzimmer mit dem Gefühl, die Kinder berührt und bereichert zu haben.



## Hohe Auszeichnung für Annemarie Seiringer

Annemarie Seiringer wurde am 16. Juli 2019 von Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer mit der „Verdienstmedaille des Landes Oberösterreich“ ausgezeichnet. Das freut uns ganz besonders, ist Annemarie doch ein Gründungsmitglied unseres Vereines. Viele Jahre lang war sie auch im Vorstand und hat mit ihrem Wissen und ihrer Geradlinigkeit viel zum Erfolg der Hospizbewegung Vöcklabruck beigetragen. Annemarie hat vor ihrer Pensionierung als Diplomkrankenschwester im Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck auf der Palliativstation gearbeitet. Auf der Station ist sie als ehrenamtliche Mitarbeiterin ebenso wie in unserem ehrenamtlichen Team zur Betreuung schwerkranker Menschen weiterhin unterwegs. Liebe Annemarie, wir gratulieren dir von Herzen zu dieser Auszeichnung!

*Lisa Gegenleitner*



Foto: Land Oberösterreich, Lisa Schaffner

*Von deinen Kindern lernst du mehr,  
als sie von dir.*

*Friedrich Rückert*

## Ein Fest mit Freunden

**20 Jahre Hospizbewegung Vöcklabruck  
15 Jahre Mobiles Palliativteam Salzkammergut**



Am 27. Juni feierten wir im OKH Vöcklabruck 20 Jahre Hospizbewegung Vöcklabruck und 15 Jahre Mobiles Palliativteam Salzkammergut. Bereits am Vormittag waren einige Schulklassen vor Ort, um die Arbeit der Hospizbewegung und des Mobiles Palliativteams kennen zu lernen. Von 15 bis 17 Uhr hatte jeder Interessierte die Möglichkeit, sich bei Infoständen zu den Themen Ehrenamt, medizinisch-pflegerische Fragen, Bestattung, Anträge wie Familienhospizkarenz und Vernetzung mit der Palliativstation des Krankenhauses zu informieren.

Mit dem Festvortrag um 19 Uhr durch Univ.-Prof. Dr. Peter Maria Krakauer zum Thema Musik, Kunst und Tod, wurde in einen rauschenden Abend und eine herrliche Nacht mit musikalischer Umrahmung eingestimmt.

Den Gründungsmitgliedern Dr. Wolfgang Wiesmayr und Brigitte Riedl wurden Oscars für ihr Lebenswerk überreicht. Allen weiteren Gründungsmitgliedern, dem Vorstand und unserer unverzichtbaren Sekretärin Ulli wurde ebenfalls auf der Bühne gedankt. Natürlich durften auch unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen nicht fehlen: ohne sie wäre unsere Arbeit undenkbar!

Wir danken all jenen, die mit uns gefeiert haben und uns schon lange begleiten!

*Lisa Gegenleitner*



## Businessrun 2019 in Wels

Am Freitag, dem 24. Mai 2019, gingen beim 10. Welscher Businessrun wieder acht motivierte SportlerInnen an den Start. Vier starteten in der Kategorie Lauf und ebenfalls vier in der Kategorie Nordic Walking. Bei traumhaftem Wetter, guter Laune und über 3500 motivierten Gleichgesinnten wurden die Runden in beachtlichen Zeiten absolviert.



### Hospizausflug

Am 20. September stand unser alljährlicher Hospizausflug am Programm. Wir starteten mit dreißig Erwachsenen und zwei Kindern nach Aigen-Schlägl zur Landesgartenschau „Bio. Garten.Eden“. Wie (fast) jedes Jahr bei traumhaften Wetter. Ja, wenn Englein reisen!!! Entlang der Großen Mühl spazierten wir im Garten der Schöpfung und konnten erahnen, weshalb der Garten seit jeher als Sinnbild für das göttliche Paradies stand. Gemeinsam stärkten wir uns im Stiftskeller der Brauerei Schlägl, bevor es weiter nach Rohrbach in die VILLA Sinnenreich ging. Wir entdeckten eine Welt zwischen Illusion und Wirklichkeit.



## Personelles

### Daniela Schwarz Ausbildung

Unsere Daniela absolvierte in der Zeit von 15. Mai 2018 bis 6. Juni 2019 ihren Palliativlehrgang in Wien. Am 6. Juni erhielt sie ihr Zertifikat. Wir gratulieren unserer Kollegin recht herzlich dazu.

### Pia Hasenauer



Am 18. April erblickte nach „dem großen Bruder“ Oskar nun eine Dorothea das Licht der Welt. Die kleine Maus hat ihre Eltern Pia und Werner ganz schön auf sich warten lassen. Umso größer ist jetzt die Freude über den gesunden Familienzuwachs, der

mit 3920 Gramm und 53 Zentimetern bestens für die Zukunft gerüstet ist.

### Marion Pfeiffer

Leider hat uns unsere Marion nach über zehn Jahren im Mobilien Palliativteam verlassen. Wir wünschen Marion auf ihrem weiteren beruflichen Weg alles Gute und werden noch oft mit einem lachenden und einem weinenden Auge an die vielen lustigen, gemeinsam verbrachten Stunden denken.

### Neue Mitarbeiterin



Christine Gruber verstärkt ab 1. Oktober mit 25 Stunden unser Mobiles Palliativteam. Sie hat ihre Ausbildung zur DGKP in der Krankenpflegeschule am Klinikum Wels 1987 abgeschlossen. Danach war sie in verschiedenen Bereichen, wie z.B. auf der Unfall-, Chirurgie- und Kieferabteilung im Krankenhaus sowie im Seniorenheim Gunskirchen beschäftigt. Seit 2009 arbeitete Christine beim SHV Wels Land als Koordinatorin für Betreuung und Pflege.

Wir freuen uns, Christine bei uns im Team zu haben und wünschen ihr für ihren Start bei der Hospizbewegung Wels Stadt/Land das Allerbeste.

Aus Liebe zum Menschen.



Aus Liebe zum Menschen.



## Braunau

# Nicht alleine lassen

Zur Begleitung der Menschen in der letzten Lebensphase gehört für das Mobile Hospizteam auch, die Hinterbliebenen in ihrer Trauer nicht allein zu lassen.

Es gibt regelmäßig Unterstützung: Trauer Café, Gemeinsames Frühstück und kleine Wanderungen

### Trauer Café

Hier ist ein Platz zum Austauschen, Zuhören oder einfach nur eine Tasse Kaffee trinken und sich zu stärken.

Jeweils von 15.00 bis 17:00 Uhr an der Ortstelle des Roten Kreuzes in Mattighofen am: 25. Oktober 2019, 22. November 2019, 31. Jänner 2020, 28. Februar 2020

### Gemeinsames Frühstück

Mit Gleichgesinnten sich auszutauschen, gemeinsam schmeckt es einfach besser!

28. März, 25. Juli, 24. Oktober 2020: von 10:00 bis 12:00, Rotes Kreuz Mattighofen.

### Wanderung für Trauernde

„Schnür dir deine Wanderschuhe und komm mit!“

Termine 2019: 8. 11. 2019, Trauerwanderung in Ranshofen

Termine 2020: 29. 5. und 28. 8. 2020

Mit der Bewegung in der Natur gelangt auch das Innere eines Menschen in Bewegung.

### Abende für Trauernde

Wenn Sie das Bedürfnis haben, über den Verlust eines geliebten Menschen zu sprechen, dann stehen Ihnen jeden dritten Dienstag im Monat von 19:00 bis 20:30 an der Bezirksstelle des Roten Kreuzes Braunau ausgebildete Trauerbegleiterinnen für ein Gespräch zur Verfügung. Anmeldung erforderlich.

### Vortrag

„Letzte Hilfe Kurs“ Dr. Marin Prein fand am 31. 10. 2019 in Weng statt. Der Erlös kommt dem Mobilen Hospiz des Roten Kreuzes Braunau zugute!

### Info & Anmeldung

DGKP Hospizkoordinatorin Huber Barbara

Handy: 0664/8234235

## Eferding

# Benefizveranstaltung

Wir laden herzlichst zu unserer Benefizveranstaltung ein:

Am Mittwoch den 11. 3. 2020

Beginn um 19:00 Uhr

Im Pfarrzentrum Stroheim

Stroheim 27, 4074 Stroheim

„Glaubn hoast nix wissen“, von und mit der Kabarettistin „Lydia Neunhäuserer“.

Frau Lydia Neunhäuserer kommt aus Zell/Pram, ist Physiotherapeutin, Erwachsenenbildnerin, Meditations- und Pilgerbegleiterin, Lachjoga- und Atemtrainerin und Mundartdichterin. Mit dem Titel „Glaubn hoast nix wissen“ wird das Thema Glaube in seiner vielfältigen Weise auf die Bühne gebracht. Aufgefrischt mit bekannten Melodien in neuem Textgewand, ein Abend zum Lachen mit einem Schuss Bildung.

Wir freuen uns auf viele Besucher

Informationen bei  
Hospizkoordinatorin

Andrea Katzlberger

Tel.: 0664/823 43 76

Mail: andrea.katzlberger@o.ropeskreuz.at

*Lange saßen sie da und hatten es schwer  
Doch sie hatten es gemeinsam schwer,  
und das war ein Trost.*

*Leicht war es trotzdem nicht.*

*Astrid Lindgren*



## Grieskirchen

# Bericht HT1 über Mobiles Hospiz

Der regionale Fernsehsender HT1 ist an das Rote Kreuz Grieskirchen mit der Bitte herangetreten, einen Bericht über das Mobile Hospiz zu gestalten.

Drehtag mit Reporter und Kamerateam war der 23. 9. 2019. Für die Dreharbeiten wurden zwei freiwillige Mitarbeiterinnen gebeten, über ihre Tätigkeit und über ihre Ausbildung zur Hospizbegleiterin zu berichten. Diese Aufgabe haben sie mit Bravour gemeistert.

Der Bericht zeigt auf und informiert, was mobile Hospizarbeit ist, wie werden HospizarbeiterInnen ausgewählt und ausgebildet.

Großes Augenmerk wurde auf den Umfang und den Inhalt der Hospizausbildung gelegt. Eine unserer Mitarbeiterinnen, die gerade die Hospizausbildung absolviert, konnte von ihren persönlichen Erfahrungen und Eindrücken dieser umfangreichen Ausbildung berichten.

Für uns war diese Art von Medium eine ganz neue, aufregende und spannende Erfahrung.

## Kirchdorf

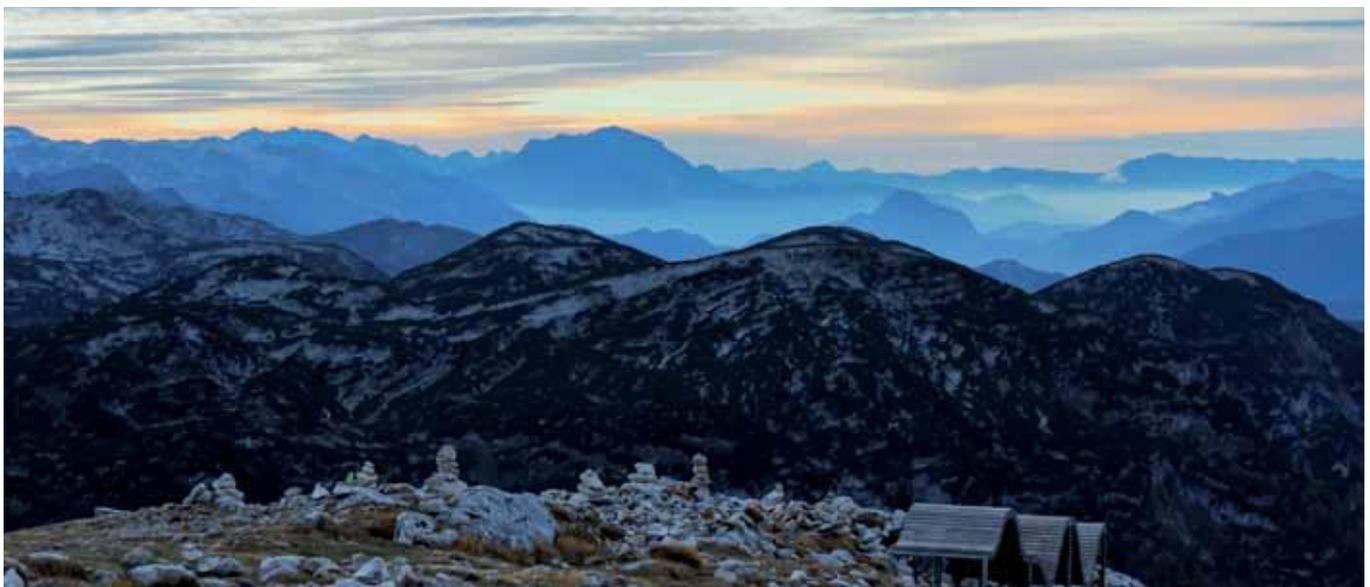
# Reden wir übers Leben und hören zu

Helga Gutwald, ehemalige Volksschuldirektorin mit Schauspielausbildung, Regisseurin und Obmannstellvertreterin des „Theater in der Werkstatt“ in Kirchdorf und Martin Spengler, gebürtiger Micheldorf, jetzt Gitarrist, Sänger und Herz der Gruppe „die foischn Wiener“ und sein Freund Marko Zivadinovic, ebenfalls Mitglied der Gruppe und Harmonikaspieler – gestalteten für uns einen stimmungsvollen Abend. Die kleine Kirche am Georgiberg gab der Veranstaltung einen besonderen Rahmen. Texte von H.C. Artmann, Charlie Chaplin, Pablo Neruda, Karl Valentin, Hermann Hesse, ... über das Leben, das Altwerden, übers Sterben, das Jenseits und die Lieder im Wiener Sound und Dialekt ließen uns schmunzeln, regten aber auch zum Nachdenken an.

Das Panorama konnten wir wegen Regen und Gewitter nicht im Freien genießen, sodass wir den gemütlichen Ausklang bei Brot und Wein und vielen anregenden Gesprächen in der Kirche fortsetzten. Es war ein besonderer Abend, der nicht nur bei uns noch lange „nachklang“.

Die Besucher waren begeistert von dieser stimmigen und gemütlichen Veranstaltung. Wir erhielten auch viele wertschätzende Rückmeldungen über unsere Arbeit.

Der Abschluss unseres Feierjahres, der Festakt im Schloss Neupernstein, fand am 11. Oktober 2019 statt.



Aus Liebe zum Menschen.



## Perg

## Ausflug

Diesen Sommer hat sich das mobile Hospiz Team Perg nach Freistadt aufgemacht. Wir machten uns auf den Weg, um die Freistädter Unterwelt zu erkunden. Wir besichtigten tiefe Keller, die erst seit kurzem wieder begehbar sind. Hinter den geheimnisvollen Räumen stecken oft mysteriöse und spannende Geschichten. Dabei fiel uns auf, dass Parallelen zu unserer Arbeit zu finden waren. Denn in den großen Gewölben, mit geheimnisvollen und versteckten Gängen, stecken so viele Geschichten und Überraschungen, die wir täglich auch bei unseren Begleitungen erfahren dürfen. Wir dürfen Menschen kennen lernen, die eine sehr schwere und tragische Situation bestehen müssen und dürfen ihnen dabei zur Seite stehen. Gleichzeitig lernen wir diese Menschen mit ihren oft außergewöhnlichen Lebensgeschichten kennen. Genauso wie diese riesengroßen Keller in Freistadt, wo man nie weiß was sich hinter der Kellertüre versteckt, wissen wir auch nie, welche großen Geschichten wir hinter den Menschen kennen lernen, die wir begleiten dürfen. Aus Erfahrung wissen wir aber bereits, dass jeder schwerkranke Mensch und seine Angehörigen seine eigene und interessante Lebensgeschichte erzählt und wir uns sehr geehrt fühlen, wenn sie diese mit uns teilen.

Informationen zum Angebot im Bezirk Perg erhalten Sie bei DGKP Esther Moser unter 07262/54444-28 oder Esther.Moser@o.rotekruz.at.



Aus Liebe zum Menschen.



## Ried

## Aktuelles



Frau Theresia Bangerl, langjährige berufliche Mitarbeiterin im Aufbau und in der Koordination des Mobilien Hospiz und im Besuchsdienst des Roten Kreuzes, beendet mit 30. September 2019 ihre berufliche Laufbahn und wechselt in den wohlverdienten Ruhestand. Resi war mit ihrer empathischen, kollegialen und fröhlichen Art eine Bereicherung für jedes Team. Ihre

offene, liebevolle Einstellung werden wir sehr vermissen, wir bedanken uns für ihren unermüdlichen Einsatz, für ihr Engagement und wünschen ihr für ihren weiteren Weg alles Gute. Besonders freut uns, dass sie uns auch weiterhin ehrenamtlich unterstützen wird!



Mein Name ist Silvia Grüll-Eichberger, seit August 2019 bin ich die Bezirkskoordinatorin für die freiwilligen Gesundheits- und Sozialen Dienste beim Roten Kreuz Ried. Durch meine langjährige berufliche Mitarbeit und Erfahrung in den verschiedenen Bereichen, fühle ich mich in meiner jetzigen Position richtig angekommen. Zuletzt war ich DGKP im Mobilien

Palliativteam Innviertel, was eine große Bereicherung für mein Leben war. Der Wertekompass, den das Rote Kreuz lebt, vertritt auch ich mit ganzem Herzen, da mir der Umgang mit freiwilligen MitarbeiterInnen Spaß macht - ganz nach dem Motto „Aus Liebe zum Menschen“.

## Vorankündigung

25 Jahre Mobiles Hospiz Ried

*O Herr gib jedem seinen eignen Tod*  
(Rainer M. Rilke)

Zur Kultur des Sterbens heute  
Univ. Prof. Dr. Paul Zulehner

Dienstag, 21. April 2020, 19:30 Uhr  
Sparkassen-Stadtsaal  
4910 Ried im Innkreis





## Schärding

# Neues Angebot

### Neues Angebot für Angehörige trauernder Kinder

Der Tod eines Elternteiles, von Geschwistern oder naher Angehöriger stellt für Kinder eine besondere Belastungssituation dar. Je nach Alter, Persönlichkeit und Lebenssituation reagieren sie darauf sehr unterschiedlich.

Das Mobile Hospiz bietet jetzt die Möglichkeit, darüber zu sprechen, wie betroffene Kinder in dieser Zeit unterstützt und begleitet werden können.

Kontakt siehe Seite 46.

### Neu im Team

Mein Name ist Elfriede Aichinger, von Beruf bin ich Kindergartenpädagogin. Seit Mai 2019 unterstütze ich ehrenamtlich als Trauerbegleiterin für Kinder das Mobile Hospizteam.

Da ich selbst in die Situation gekommen bin, in der ich trauernde Kinder begleiten musste, merkte ich sehr schnell, dass in unserer Umgebung sehr wenig Hilfe dafür angeboten wird. Deshalb absolvierte ich im Frühjahr die Ausbildung „Trauerbegleitung für Kinder“.

Mit meiner eigenen Erfahrung und meinem Fachwissen möchte ich Betroffene beraten und begleiten.

*Elfriede Aichinger*





## Palliativstation

# Ehrenamt von Anfang an

Am 8. 6. 2019 mussten wir uns von unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin Ulrike Aspöck verabschieden. Ulrike war eine Ehrenamtliche der ersten Stunde. Seit 1999 besteht das Team der ehrenamtlich Mitarbeitenden unserer Palliativstation.

Von Anfang an hat sich Ulrike aktiv in dieses Team eingebracht und die Entwicklung mitgeprägt. Bis zu ihrem 93. Lebensjahr war Ulrike aktiv tätig – der Samstag war ihr Tag. Es war auch ein Samstag, an dem sie als Patientin auf unserer Station verstorben ist.



Wir danken Ulrike für ihren langjährigen, unermüdlichen Einsatz bis ins hohe Alter und werden sie immer in guter Erinnerung behalten.

## Wünsche werden wahr

Schwerkranke Menschen Wünsche zu erfüllen hat sich der Verein „Feel your wish“ in St. Georgen bei Obernberg zur Herzensaufgabe gemacht. Wir durften dieses Angebot für unsere stationären Patienten bereits erfolgreich in Anspruch nehmen. Die Wünsche sind oft nicht groß, jedoch mit normalen Ressourcen im Krankenhaus schwer umsetzbar. So gelang es beispielsweise, dass eine unserer Patientinnen an der Hochzeit ihrer Tochter teilnehmen konnte.

Mit Unterstützung des Vereins können unsere Patienten den einen oder anderen Ausflug erleben und langgehegte Wünsche wahr werden lassen.



## Palliativstation Vöcklabruck

# Ärztliches Palliativtreffen am Attersee



Jedes Jahr treffen sich die ärztlichen Leiterinnen und Leiter der Palliativstationen in Oberösterreich mit dem Landesverband Hospiz und dem Referat für Palliativmedizin der OÖ Ärztekammer am Attersee. Heuer haben wir dazu auch die Palliativ Konsiliarbeauftragten Ärztinnen und Ärzte eingeladen und haben uns über unsere Arbeit und die Organisation ausgetauscht. Von der Vernetzung mit den anderen Bau-

steinen der abgestuften Hospiz und Palliativversorgung, den jeweiligen personellen und organisatorischen Veränderungen bis zu ethischen Fragen und deren mögliche Bewältigung durften wir voneinander hören und lernen. Es hinterlässt uns immer das Gefühl, gemeinsam im Boot zu sitzen – manchmal auf ruhigem idyllischem und ein andermal auf stürmischem See.

Danke an alle für dieses gute Miteinander. Danke auch an Dr. Wolfgang Wiesmayr für die Gastfreundschaft.

(Auch die Pflegeleitungen der Palliativstationen treffen sich trägerübergreifend einmal im Jahr.)



**Nähe.** Was zählt, ist  
Verständnis. Im Umgang  
mit Menschen genauso  
wie im Geldleben.

[www.sparkasse-ooe.at](http://www.sparkasse-ooe.at)



**SPARKASSE**   
Oberösterreich

Was zählt, sind die Menschen.

## Adressen der Mitglieder des Landesverbandes Hospiz OÖ

### Mobile Hospizteams Caritas OÖ

**Linz, Linz-Land,  
Urfahr-Umgebung**  
Leondinger Str. 16, 4020 Linz  
☎ 0676 87 76 24 85  
✉ hospiz@caritas-linz.at

**5280 Braunau**  
Ringstraße 60  
☎ 0676 87 76 24 98  
✉ hospiz.braunau@caritas-linz.at

**4150 Rohrbach**  
Gerberweg 6  
☎ 0676 87 76 79 21  
✉ hospiz.rohrbach@caritas-linz.at

**4400 Steyr**  
Leopold-Werndl-Straße 11  
☎ 0676 87 76 24 95  
✉ hospiz.steyr@caritas-linz.at

### Mobile Palliativteams Caritas OÖ

Linz, Linz-Land,  
Urfahr-Umgebung, Rohrbach  
Leondinger Str. 16, 4020 Linz  
☎ 0676 87 76 24 73  
✉ hospiz@caritas-linz.at

Stützpunkt Rohrbach  
Gerberweg 6, 4150 Rohrbach  
☎ 0676 87 76 79 21  
✉ hospiz.rohrbach@caritas-linz.at

Steyr, Steyr-Land, Kirchdorf  
Leopold-Werndl-Str. 11, 4400 Steyr  
☎ 0676 87 76 24 92  
✉ hospiz.steyr@caritas-linz.at

KinderPalliativNetzwerk  
Leondinger Str. 16, 4020 Linz  
☎ 0676 87 76 24 86  
✉ ulrike.pribil@caritas-linz.at

### Mobiles Hospiz Oberösterreichisches Rotes Kreuz

**5280 Braunau**  
Jubiläumstraße 8  
☎ 077 22 62 2 64-14  
✉ br-office@o.rokeskreuz.at

**4070 Eferding**  
Vor dem Linzer Tor 10  
☎ 072 72 2400-23  
✉ ef-office@o.rokeskreuz.at

**4710 Grieskirchen**  
Manglburg 18  
☎ 072 48 62 243-44  
✉ gr-office@o.rokeskreuz.at

**4560 Kirchdorf**  
Krankenhausstraße 11  
☎ 075 82 63 5 81-25  
✉ ki-office@o.rokeskreuz.at

**4320 Perg**  
Dirnbergerstraße 15  
☎ 072 62 54 4 44-28  
☎ 0664 534 67 69  
✉ pe-office@o.rokeskreuz.at

**4910 Ried i. L.**  
Hohenzellerstraße 3  
☎ 07752 81844-231  
☎ 0664 52 19 968  
✉ rl-hospiz@o.rokeskreuz.at

**4780 Schärding**  
Othmar-Spanlang-Straße 2  
☎ 077 12 21 31-25  
✉ sd-office@o.rokeskreuz.at

**4400 Steyr**  
Redtenbachergasse 5  
☎ 072 52 53 9 91  
✉ sr-office@o.rokeskreuz.at

### Mobiles Palliativteam Innviertel

☎ 0664 8583442  
✉ in-palc@o.rokeskreuz.at

### Mobiles Palliativteam Unteres Mühlviertel

☎ Freistadt 0664 82 15 660  
☎ ÖRK Perg: 07262 54 444-28

### Hospizbewegung Bad Ischl / Inneres Salzkammergut

Sozialzentrum, Bahnhofstr. 14  
4820 Bad Ischl  
☎ 061 32 23 5 93  
☎ 0699 10 81 16 61  
✉ hospizischl@aon.at

### Hospizbewegung Freistadt

Hauptplatz 2, 4240 Freistadt  
☎ 0664 821 56 60 oder 61  
✉ einatz@hospizfreistadt.at

### Hospizbewegung Gmunden

Franz Josef Pl. 12, 4810 Gmunden  
☎ 076 12 73 3 46  
☎ 0664 514 5471  
✉ hospiz-gmunden@gmail.com

### Hospizbewegung Vöcklabruck

Brucknerstr. 27, 4840 Vöcklabruck  
☎ 076 72 25 0 38  
☎ 0676 60 71 314  
✉ office@hospiz-voecklabruck.at

### Palliativteam Salzkammergut

Brucknerstraße 27, 4840 Vöcklabruck  
☎ 0676 670 7 975  
✉ palliativteam@hospiz-voecklabruck.at

### Hospizbewegung Wels Stadt / Land

Rainerstraße 15, 4600 Wels  
☎ 07242 20 69 68  
✉ office@hospiz-wels.at

**Mobile Palliative Care  
Wels.Grieskirchen.Eferding**

Rainerstraße 15, 4600 Wels  
☎ 07242 20 69 68  
✉ office@hospiz-wels.at

**Hospizbewegung  
Inneres Ennstal**

Bahnhofpromenade 251  
3335 Weyer  
☎ 0680 24 68 549  
✉ hospiz.inneres.ennstal@chello.at

**Palliativstation  
KH St. Josef, Braunau**

Ringstraße 60, 5280 Braunau  
☎ 07722/804-5079  
✉ helmut.ziereis@khbr.at

**Palliativstation  
KUK Med Campus III**

Krankenhausstr. 9, 4020 Linz  
☎ 05/7806 83-4160  
☎ 05/7806 83-78876  
✉ palliativstation@kepleruniklinikum.at

**Palliativstation  
St. Louise**

Ordensklinikum BHS Linz  
Seilerstätte 4, 4010 Linz  
☎ 0732 76 77-71 10  
✉ palliativ.linz@ordensklinikum.at

**Palliative Care am  
Ordensklinikum Linz  
Elisabethinen**

Fadingerstraße 1, 4010 Linz  
☎ 0732 76 76-3420  
✉ palliative-care@ordensklinikum.at

**Palliativteam  
Barmherzige Brüder**

Seilerstätte 2, 4021 Linz  
☎ 0732 78 97-26 64  
✉ palliativ@bblinz.at

**Palliativstation  
St. Vinzenz**

KH Barmherzige Schwestern  
Schloßberg 1, 4910 Ried i. I.  
☎ 077 52 602-16 50  
✉ palliativ.ried@bhs.at

**Palliativstation  
LKH Rohrbach**

Krankenhausstr. 1, 4150 Rohrbach  
☎ 05 055477-22150  
✉ palliativ.ro@gespag.at

**Palliativstation  
LKH Steyr**

Sierninger Str. 170, 4400 Steyr  
☎ 05 055 466-28 7 32  
✉ palliativAKO.sr@gespag.at

**Palliativstation  
SK Vöcklabruck**

Dr. Wilhelm Bock-Str. 1,  
4840 Vöcklabruck  
☎ 050 55 471-28 7 30  
✉ franz.reiner@gespag.at

**Palliativstation  
Klinikum Wels**

Grieskirchnerstr. 42, 4600 Wels  
☎ 07242 415-66 21  
✉ gudrun.piringer@klinikum-wegr.at

**St. Barbara Hospiz**

Fadingerstraße 1, 4020 Linz  
☎ 0732/7676 5770  
✉ info@barbara-hospiz.at



