

LebensZeit

Jahresbericht 2011 des Mobilen Hospiz der ÖBR
für Mitglieder, Förderer und Interessierte

Hospiz	„Mein Kochrezept für 2011“
Inspiration	Das Sutra des Glücks
Trauer	„Da musst du nicht alleine durch“
Erfahrung	Achtsamkeit im Alltag leben

Die Urnenwand
des buddhistischen
Friedhofs am Wiener
Zentralfriedhof



Andrea Höbarth, Fridolin Stöger Mayer, Ingrid Marth
(v. l. n. r., Vereinsvorstand)

Liebe FreundInnen und Förderer des „Mobilen Hospiz der ÖBR“!

Nach einem erfolg- und arbeitsreichen Jahr erhaltet Ihr wieder unseren Jahresbericht.

Unsere „neue“ Koordinatorin DGKS Ini Strobl hat hervorragende Arbeit geleistet und wesentlich dazu beigetragen, dass die Arbeit im Hospiz noch professioneller abläuft. Vor allem wird sie von unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern uneingeschränkt ob ihres Einsatzes und Wissens geschätzt.

Professionalität hat aber auch ihren berechtigten Preis. Der Vorstand hat deshalb beschlossen, Ini Strobl mit 15 Stunden fix anzustellen. Das war für uns ein großer Schritt, aber, wie sich gezeigt hat, die einzig richtige Entscheidung.

Aufgrund einer vermehrten Präsenz im Dachverband und anderen Organisationen haben wir im Hospizbereich wesentlich an Bekanntheit gewonnen. Das bedeutet auch, dass wir für unsere Kursabsolventen die erforderlichen Praktikumsplätze leichter erhalten. Wir sind daher auch in der Lage, jährlich zwei Ausbildungskurse anzubieten, die nach wie vor „gestürmt“ werden.

Für unsere MitarbeiterInnen werden regelmäßige Jour Fix sowie Supervisionstreffen abgehalten.

An erster Stelle steht natürlich die Betreuung unserer KlientInnen, die wiederum nur durch den uneigennütigen Einsatz unserer Mitarbeiter möglich ist.

Besonders hervorzuheben ist auch die Arbeit unserer Trauergruppe, die in Zeiten einer zunehmenden Vereinsamung des Einzelnen nach persönlichen Verlusten immer mehr an Bedeutung gewinnt. An dieser Stelle auch ein Dank an alle, die sich dieser schwierigen Aufgabe widmen.

Abschließend bleibt mir nur, allen Unterstützerinnen und Unterstützern herzlich zu danken. Bitte bleibt uns treu und macht Werbung unter Freunden und Bekannten. Wie überall steigen auch bei uns trotz rigoroser Sparsamkeit die Ausgaben.

Wir haben 2011 das „Spendengütesiegel“ erhalten, so dass Eure Zuwendungen auch steuerlich absetzbar sind.

Euer

Fridolin Stöger Mayer

Mein ganz persönliches Kochrezept für 2011

Zutaten für das „Gourmetmenü vom Mobilen Hospiz der ÖBR“

Grundzutaten für die zwei Hauptspeisen:

- etwa 20-25 motivierte Ehrenamtliche, die darauf warten, bei Menschen am Lebensende eingesetzt zu werden
- eine Liste von InteressentInnen, die gerne den Befähigungskurs machen wollen, sowie erstklassige ReferentInnen

Grundzutaten für die Beilage:

- ein Vorstand, der durch eine lange Zeit zusammengewachsen ist und der sich immer noch motiviert und engagiert einsetzt
- Freiheit für die Umsetzung der Arbeit
- Kompetenzzuschreibung von der ersten Minute

Aus der Speisekammer:

- hervorragende Referenten und Referentinnen
- eine kleine Oase, mitten in der Stadt

Einkaufszettel für das Gebäck:

- Kontakte zu allen Hospiz-Einrichtungen in Wien
- Kooperation zum Hanusch-Krankenhaus
- Vernetzung zu Alters- und Seniorenheimen (insbesondere das Kolpinghaus 1100 Wien)
- Vernetzung über den WIHOP (Wiener Hospiz- und Palliativforum)
- Vernetzung über die Plattform FreiwilligenkoordinatorInnen
- Öffentlichkeitsarbeit über die Ehrenamt-börse, sowie der Plattform der Stadt Wien „Freiwilligenengagement“

Passendes Getränk:

- Portwein aus dem Weingut „ÖBR“

Zwei Grundsätze VOR dem Kochen:

Damit das Gericht gelingt, benötigt man einige Kocherfahrung aus dem Spezialgebiet der Hospizarbeit. Überlegen Sie sich deshalb genau, ob Sie sich dieses raffinierte Menü zutrauen! Wir wissen, dass „die Liebe“ die höchstqualifizierte Würze in der Kochkunst ist. Vor allem



Ingrid Strobl

Nach Abschluss der Handelsakademie 1985 Ausbildung zur Diplomkrankenschwester. Familiengründung und drei Töchter. Umzug nach Deutschland 1994; seit 1999 in Jena, Koordination und Leitung des ambulanten Hospizvereins in Jena bis 2004. Aus- und Weiterbildung zur Multiplikatorin und Palliativ Care. Seit 2008 Leitung der Telefonseelsorge Jena, bis Jänner 2011. Ingrid Strobl ist Supervisorin und Coach gemäß der Qualifizierungsbestimmungen der Deutschen Gesellschaft für Supervision, Ausbildungsinstitut BASTA, Leipzig. Seit 2011 Psychotherapie-Propädeutikum der Sigmund Freud Universität Wien

die Hauptzutat (die befähigten, ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter) sollte mit besonders viel Liebe und Vorsicht gewürzt werden. Schließlich bekommt die Hauptspeise nur den Schwerstkranken, Sterbenden und Trauernden nur, wenn sich die Hauptzutat voll entfalten kann.

Zubereitung der 1. Hauptspeise:

Nehmen Sie die engagierten Hauptamtlichen liebevoll und mit wohlwollendem Interesse unter die Küchenlupe. – Denn auch hier gilt: Je genauer Sie Ihre Hauptzutaten kennen, desto eher finden Sie den rechten Moment, WANN sie eingesetzt werden könnten. Wichtig ist dabei, dass die Ehrenamtlichen regelmäßig und immer wieder in guten Kontakt zu Ihnen, als Koch oder Köchin, kommen. Diese positive Wechselwirkung wird leider manchmal unterschätzt.

Zwei wichtige Pfeiler der Kochkunst sind hier:

- Regelmäßige „Jour-Fix“-Treffen, wo es einen regen Austausch zwischen den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gibt; immer in Verbindung zum großen, gemeinsamen Ziel: das Menü zu einem Genuss werden zu lassen. Dabei ist Ihre Kreativität gefragt: Sie können z. B. die Treffen mit Filmen oder Filmbeiträgen, mit Texten oder mit ReferentInnen verfeinern. Hier gilt: die Hauptzutaten wissen oft selbst, in welcher Kombination Ihre Entfaltung am besten zur Wirkung kommt
- Regelmäßige Treffen, bei denen besprochen wird, wie die Speise angekommen ist und wo vielleicht Verklumpungen entstanden sind. Diese gilt es dann vorsichtig anzuwärmen und zu verrühren, bis sie sich aufgelöst haben. Beim Anwärmen und Verrühren sind die anderen Hauptzutaten von größter Bedeutung! Im Besten Fall lösen sich auch gleichzeitig Verklumpungen, die noch gar nicht wahrgenommen wurden.

Das Sahnehäubchen besteht in der Nutzung der Weiterbildungsangebote. Das heißt, Sie

dürfen entscheiden, ob Sie die Sahne, nach dem Schlagen entweder mit einem „Tag der Ehrenamtlichen“ verfeinern, mit dem „Lisa-Freund-Workshop“, oder mit „Weiterbildungsangeboten alternativer Hospizeinrichtungen“ geschmacklich festlegen möchten. Selbstverständlich ist es auch möglich, alle drei Varianten gemeinsam zu benutzen. Sie werden sehen, ein unvergessliches Aroma entsteht dabei!

Zubereitung der 2. Hauptspeise:

Man nehme die Liste der Interessentinnen und Interessenten und ergänze sie immer wieder mit neu hinzukommenden. Wenn die Zeit für die Auswahl gereift ist, beginne man mit dem Auswahltag. Hierbei sind Bestandteile aus der Beilage (Vorstand), sowie Bestandteile aus der 1. Hauptspeise (Ehrenamtliche) mit ihrem Einfühlungsvermögen und ihren Erfahrungen von großer Bedeutung. In Großgruppen, Kleingruppen und bei Einzelgesprächen werden dann die geeignetsten Interessentinnen und Interessenten herausgefiltert. Die anderen werden für alternative Speisen weiterempfohlen, oder zur Heilung alter Wunden – wie z. B. Trauer – zum Ausreifen an die Trauergruppe weitergereicht.

Nachdem 13–15 Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer eruiert wurden, beginnt der eigentliche Kochvorgang: Die edlen Grundzutaten werden behutsam sortiert und gewaschen. Beim schonenden Garen lösen sich auch aus dem Inneren alte Rückstände. Dazu ist zu sagen, dass der Vorgang von außen nicht beschleunigt werden kann. Ganz im Gegenteil: Eine Langzeitdünstung mit Liebe, Achtsamkeit und Geduld garantiert eine hohe Qualität. Nach dem Gargang sind die Grundzutaten fast fertig. Vorsichtig werden sie nun vermengt und mit Ermutigung für weitere Selbstenfaltung angerichtet. Aus der Speisekammer kommen noch die hervorragenden Referenten und Referentinnen, die das Gericht vervollkommen.





Das Unverwundbare

>>

Zubereitung der Beilage:

Diese ist sehr einfach herzustellen: alles vermengen. Wichtig ist dabei, dass die einzelnen Geschmacksrichtungen herauszuschmecken sind. Bei regelmäßigen Treffen sollen neue Ideen und Visionen für die Verbesserung des Gourmetmenüs im Zentrum stehen. Die Beilage schmeckt übrigens hervorragend am Tag der Ehrenamtlichen, beim sogenannten Auswahltag und bei der Weihnachtsfeier. Die Zutaten der Beilage haben ein unglaubliches Selbstentfaltungspotenzial und wirken spontan und unvermutet, zuverlässig und beständig!

Zubereitung des Gebäcks:

Da die Herstellung recht schwierig ist, empfiehlt sich eine reflektierte, offene und geduldige Haltung, denn Sie benötigen Zeit und Kontinuität. Machen Sie sich mit den unterschiedlichen Zutaten bekannt, versuchen Sie, Ihre Konsistenz und ihre Inhaltsstoffe kennenzulernen. Wichtig ist auch, dass Sie verstehen, WIE die Inhaltsstoffe zusammengehören und wie sie wirken.

Kneten Sie einen geschmeidigen Teig und würzen Sie auch hier mit gegenseitigem Respekt und Vertrauen. Dann braucht es Zeit und Geduld.

Lassen Sie den Teig an einem warmen Ort stehen und vergessen Sie nicht, regelmäßig nachzusehen, wie weit der Gärungsprozess vorangeschritten ist. Formen Sie dann kreative Gebäckstücke und stellen Sie diese vertrauensvoll für 20 Minuten in den Backofen. Die Temperatur bestimmen Sie ganz nach Ihrem Gefühl.

Das Gebäck schmeckt vorzüglich zu allen Gängen, besonders zum Wein.

Bereitstellung des Weines:

Der exquisite Portwein entfaltet sein unvergleichliches Bouquet durch gegenseitigen Respekt und Anerkennung. Gönnen Sie sich kleine Schlückchen zu allen Gängen.

Gutes Gelingen wünscht Ini Strobl

P.S. Die kleine Oase mitten in der Stadt gibt Ehrenamtlichen und Betroffenen einen Zufluchtsort für Gespräche und Beratungen – und steht für Einzel- bzw. Gruppengespräche gerne zur Verfügung! •

Rückblick. Ein Workshop für HospizbegleiterInnen von Lisa Freund im Herbst 2011.

Nach einigen turbulenten Wochen in Berlin und Deutschland mit Seminaren, Vorträgen und Fortbildungen war ich ein wenig erschöpft, als ich am 12. Oktober morgens, mitten in der Woche, ins Flugzeug nach Wien gestiegen bin. Am Abend wollte ich einen Miniworkshop für das Mobile Hospiz in Wien über Themen meines neuen Buches „Das Unverwundbare“ halten und am nächsten Tag begann mein jährliches Seminar im buddhistischen Seminarhaus Scheibbs im Rahmen meiner Reihe „Wege der Heilung“, in der es um den einfühlsamen Umgang mit Verlust, Sterben, Tod und Trauer geht.

Nachdem ich mein Gepäck im Hotel um die Ecke abgegeben hatte, bummelte ich noch ein wenig durch die Gassen und gönnte mir eine Verschnaufpause in einem Lieblingscaféhaus. Der Abend war schnell da und mit ihm kamen das kribbelnde Gefühl im Bauch, die ersten Zeichen von Aufregung und ein bisschen Lampenfieber, gemischt mit der Freude, wieder im Zentrum am Fleischmarkt zu sein.

Hier hat mit vor Jahren Ursula Lyon ermöglicht, in einem Vortrag meine Seminarreihe vorzustellen. Bald darauf hatte ich meinen ersten Kurs in Scheibbs. Ursula hat mich dort bei meinem ersten Seminar tatkräftig und liebevoll unterstützt. Wir haben unter ihrer Anleitung miteinander gesungen, meditiert und einen wertvollen Austausch in einer entspannten und geborgenen Atmosphäre gehabt. Damals gab es das Mobile Hospiz in Wien noch nicht. Die Gespräche waren humorvoll und tiefgründig. Seither hat sich meine Kursreihe in Scheibbs langsam aber stetig etabliert. Oft, wenn ich in Wien bin, erinnere ich mich an diese Zeit.

Der Workshop sollte bald beginnen. Ich suchte die Seminarutensilien im Hotelzimmer zusammen, packte sie in eine Stofftasche, vergewisserte mich, dass ich alles dabei hatte, und ging die wenigen Schritte zum Zentrum, jetzt schon deutlich aufgeregt mit den Gedanken: Wer wird wohl kommen? Kann ich den Menschen etwas geben? Stimmt mein Konzept? Bin ich flexibel genug, es zu ändern, wenn ich da bin? Werden



die Teilnehmer mitmachen und annehmen, was ich vorschlage?

Angekommen im Buddhistischen Zentrum, steige ich die Stufen nach oben, lege meine Sachen ab, ziehe die Schuhe aus, gehe in den Vorraum und werde dort willkommen geheißen. Es ist ein ruhiger und freundlicher Empfang, der mir gut tut. Die ersten Teilnehmer sind schon da. Wir begrüßen uns, nehmen Blickkontakt auf. Das ist der Zeitpunkt, an dem sich meine Anspannung zu lösen beginnt. Ich spüre, ich bin hier richtig, und all der Aufwand hat sich gelohnt. Der Seminarraum mit den Thankas und Buddhastatuen ist licht und hell. Die Energie, die dort ist, trägt und stützt mich. Ich richte mich am Sitzplatz vor dem Mikrofon ein und schon beginnt, nach der kurzen Vorstellung meiner Person, mein Vortrag.

Ich blicke mich um und sehe viele junge Menschen, die ganz wach und interessiert sind, auch ein paar bekannte Gesichter aus vergangenen Kursen. Ein bisschen unsicher bin ich zunächst schon, ob die Vorstellung des Mythos von Hades und Persephone und dessen Bedeutung für den Umgang mit Leben und Tod im alten Griechenland von den Besuchern angenommen wird. Bald spüre ich, da ist eine knisternde Aufmerksamkeit, eine kreative, pulsierende Spannung, ein Interesse, das tief geht. Das wiederum inspiriert mich. Die Übung mit dem Fluss ermöglicht einen Blick

in den Raum jenseits der Dualität. Der Austausch von Gedanken und Erfahrungen der Teilnehmer auch zum Thema Kraftquellen haben etwas Fließendes, sie beleuchten unterschiedliche Blickwinkel, was für alle bereichernd ist. Es entsteht ein Bogen von den Lehren der Antike bis heute, weil die Teilnehmer ihn geistig nachvollziehen, und das teilt sich unmittelbar mit. So fühle ich mich als Teil eines Prozesses, den ich anstoße und in dem ich dann mitfließe. Es ist ein Zusammenwirken, kein Einzelvortrag. Eine Besucherin erzählt mir von einem Göttinnen-Kongress, den sie in Wien plane und ich höre ihr mit großem Interesse zu. Wäre er in Berlin, ich würde hingehen. Am Ende bin ich ein wenig erschöpft, doch ganz wach im Geist. Ich signiere noch meine Bücher, habe hier und dort ein anregendes Gespräch, packe dann meine Sachen ein und spaziere gemächlich und innerlich zufrieden zu meinem Hotel. Diese Nacht schlafe ich tief und fest. Am nächsten Morgen geht's weiter nach Scheibbs. Dem Hospizverein bin ich dankbar für sein Engagement und die Organisation des Abends. Es war mir eine Freude, seine Gästin sein zu dürfen und es tut gut zu spüren, dass die Ehrenamtlichen und Mitarbeiter des Vereins mit Herz und Verstand sich für Sterbenskranke und ihre Angehörigen engagieren. Auch mir ist die Hospizarbeit seit Jahrzehnten ein Herzensanliegen. •



Lisa Freund

Lisa Freund (Berlin) ist Lehrerin, Supervisorin, Seminarleiterin, Autorin. Sie hat seit 1990 praktische Erfahrungen in ehrenamtlicher Sterbebegleitung. Sogyal Rinpoche ist ihr spiritueller Lehrer.





Das Sutra des Glücks

Thich Nhat Hanh

So habe ich gehört: Einst weilte der Erhabene in der Nähe von Savatthi, im Anathapindika-Kloster im Jeta-Hain. Spät in der Nacht erschien ein Deva, dessen Licht und Schönheit den ganzen Hain erstrahlen ließen.

Nachdem er dem Buddha seine Hochachtung bezeugt hatte, stellte ihm der Deva in einem Vers die folgende Frage: „Viele Götter und Menschen möchten unbedingt erfahren, welche Segnungen die größten sind, die ein friedvolles und glückliches Leben herbeiführen können. Oh Tathagata, wir bitten dich, belehre uns.“

Dies ist die Antwort des Buddha:

„Den Umgang mit Narren meiden, in Gemeinschaft mit weisen Menschen leben und die ehren, die es wirklich verdienen – das ist das größte Glück.

In förderlicher Umgebung leben, gute Samen gesät haben und erkennen, dass man auf dem rechten Weg ist – das ist das größte Glück.

Die Möglichkeit zum Lernen haben, im Beruf oder Handwerk geschickt sein und wissen, wie man die Richtlinien und liebevolle Rede praktiziert – das ist das größte Glück.

Deine Eltern unterstützen können, für deine Familie sorgen und eine gute Arbeit haben — das ist das größte Glück.

Rechtschaffen leben, großzügig im Geben sein, Verwandte und Freunde unterstützen können und ein untadeliges Leben führen – das ist das größte Glück.

Schlechte Taten vermeiden, sich nicht auf Alkohol oder andere Rauschmittel einlassen und sich um gute Taten bemühen – das ist das größte Glück.

Bescheiden und höflich sein, dankbar und zufrieden mit einem einfachen Leben und nicht die Gelegenheit versäumen, das Dharma zu studieren – das ist das größte Glück.

Beharrlich sein und offen für Veränderung, regelmäßig die Sangha treffen und an Dharma-Diskussionen teilnehmen – das ist das größte Glück.

In stetem Bemühen und aufmerksam leben, die Edlen Wahrheiten erkennen und das Nirvana erfahren – das ist das größte Glück.

In der Welt leben, ohne sich von ihr ablenken zu lassen, frei von Sorgen und im Frieden weilend – das ist das größte Glück.

Mahamangala Sutta, Suttanipata 1
(Übersetzung: Thich Nhat Hanh)



Im buddhistischen
Teil des Wiener
Zentralfriedhofs

„Nicht Betroffene verstehen oft nicht, wie wichtig das Aufarbeiten von Trauer ist.“

Ein sehr persönlicher Bericht.

Ich möchte gerne über mein altes und neues Leben berichten – wie waren die letzten Wochen mit meinem kranken Mann und wie ist es nach seinem Tod für mich weiter gegangen.

Der Leidensweg (von der Diagnose bis zum Tod) meines Mannes dauerte acht Jahre, wobei er die letzten Jahre immer mehr zu einem Pflegefall wurde. Er hat „fremde Pflege“ immer abgelehnt und so habe ich ihn alleine gepflegt. Leider hat er sich – als ich in Pension gegangen bin – richtig „fallen lassen“ und ich musste hilflos zusehen, wie es rapide mit seiner Gesundheit bergab ging. Anfang Mai 2011 hatte ich ein Spitalsbett organisieren können und er sollte durchgecheckt werden. Ich habe ihm gesagt, dass er wahrscheinlich eine PEG-Sonde bekommt, weil er zu wenig isst. Seine Antwort war ein klares NEIN – sonst konnte oder wollte er nicht sprechen.

Wir hatten ein Jahr zuvor eine Patientenverfügung für ihn gemacht, in der festgehalten wurde, dass er keine PEG-Sonde bekommt, da er das immer abgelehnt hatte und nie wollte. Diesen 6. Mai 2011 werde ich wohl nie vergessen ...
Ich fuhr meinen Mann mit meinem Privatauto

ins Spital. Beim Aussteigen hat er meine Hand gehalten und einfach nur zusammengedrückt und nicht mehr ausgelassen. Ein paar Minuten später wusste ich warum – er hatte sich so von mir verabschiedet.

Er hat sich bemüht – so gut es in seiner Schwäche möglich war – auf die Station zu kommen. Der Arzt begrüßte ihn und sagte, dass er sich seine Sachen für die Besprechung holt und gleich wiederkommt. Ich hielt meinen Mann die ganze Zeit und er hat einfach aufgehört zu atmen. Ich habe sofort den Arzt gerufen und er wurde reanimiert – für mich war das ein Schock, den ich gar nicht beschreiben kann, so schrecklich war dieser Moment. Ich wurde von den Schwestern weg gebracht, damit ich mich ein wenig beruhigen konnte – was natürlich nicht möglich war. Ich war fertig und habe geweint und alles rundum nicht verstanden.

Die Reanimation und alle damit verbundenen Vorgänge haben einige Zeit gedauert – er kam dann auf die Intensivstation und ich weiß bis heute nicht, woher ich Kraft hatte, das alles durchzustehen. Mein Sohn und meine Schwiegertochter kamen und haben mir sehr geholfen. Der Arzt >>

>>

auf der Intensivstation hat uns dann erklärt, dass wir meinen Mann beim Sterben „gestört“ haben. Er lag einige Tage auf der Intensivstation und er hat uns sehr leid getan. Wir konnten ihm nicht helfen, nur halten und einfach gut zureden. Dann lag er auf der Pulmologie und es begann der nächste Leidensweg. Oft, wenn ich fühlte, dass er Schmerzen hatte, musste ich darum kämpfen, dass er auch Schmerzmittel bekam. Ich sah es ihm an und die Ärzte wollten oder konnten nicht glauben, dass ich das erkannte.

Nach einigen Tagen wurde er auf die Neurologie verlegt. Das sollte seine letzte Station in dieser Welt werden, was ich natürlich anfangs nicht wusste. Ich war den ganzen Tag bei ihm – durfte ihn mit pflegen. Ein paar Tage ging es ihm besser, aber dann ging es einfach bergab, da wir seinem Wunsch entsprachen und keine PEG-Sonde setzen ließen. Die Ärzte haben es mir nicht leicht gemacht und ich musste viele Gespräche führen, damit das auch so akzeptiert wurde. Das Pflegepersonal hat ihn bestens betreut – doch er wurde immer dünner und schwächer.

Nach einigen Tagen habe ich meinen Mann im Hospiz Rennweg angemeldet und dort habe ich gesehen, wie man mit kranken Menschen umgehen kann, um ihnen ihre Menschenwürde zu erhalten. Letztendlich hat es mein Mann aber nicht mehr geschafft, dass er ins Hospiz kam, und er verließ diese Welt am 20. Juni 2011 um 18.10 Uhr – auch diesmal war ich bei ihm und wir haben alles gemeinsam durchgestanden. Sein zweites Sterben dauerte von Freitag bis Montag Abend – wobei ich am Schluss Tag und Nacht bei ihm war, da ich das Gefühl hatte, er wollte das so haben. Mir wurde gesagt, dass jeder Sterbende selbst entscheidet, ob er alleine geht oder jemand ihn begleiten soll. Mein Mann wollte, dass ich bei ihm bleibe, bis er diese Welt verlässt. Das Pflegepersonal hat mir immer gesagt, dass ich das spüren werde, wenn das Ende kommt und so war es auch. Mein Sohn war noch am Montag zu Mittag bei ihm und mein Mann hat auf ihn gewartet – das merkten wir an seiner Atmung. Dann begann sein Sterben und ich habe ihn bis zu seinem letzten Atemzug im Arm gehalten. Beerdigt haben wir meinen Mann im Wald der Ewigkeit und ich glaube, dass das genau der richtige Ort ist – mein Mann war immer sehr sportlich, liebte die Natur, die Berge und den Wald und so liegt er auch für immer und ewig im Wald und nicht auf einem Friedhof.

Nach den ersten Tagen nach dem Tod meines Mannes habe ich begonnen, mein Leben neu zu „ordnen“ – so habe ich es genannt. Nur, wie sollte ich das umsetzen? Ich versuchte dies und das

und bemerkte, dass mir die innere Ruhe fehlte. Die Frage „Warum musste mein Mann sterben?“ hat mich intensiv beschäftigt. Nur – es konnte mir niemand eine Antwort geben. Ich habe viel geweint – was manchmal etwas Erleichterung brachte –, doch dann erkannte ich, dass es eigentlich auch Selbstmitleid war und ist – da ich eben jetzt alleine war.

Ich fasste den Entschluss, dass ich Menschen helfen wollte, sie auf ihrem letzten Weg zu begleiten – so wie ich es bei meinem Mann gemacht hatte. Ich meldete mich im buddhistischen Zentrum für einen Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitungskurs an und lernte im Vorgespräch dazu Ini Strobl kennen. Sie bat mich mit dem Kurs noch ein Jahr zu warten und bot mir die Trauergruppe, bzw. Trauer-Einzelsprache an. Da ich aus zeitlichen Gründen nicht zur Trauergruppe gehen konnte, nahm ich das Angebot für die Einzel-Gesprächsbegleitung gerne an. Ini hat mir von Anfang an das Gefühl gegeben, dass sie meine Situation versteht und mir helfen will und kann. Ich bin sehr froh, dass sie mich in der Trauer begleitet hat.

Ich habe durch diese intensiven Gespräche gelernt „neue Wege für mich“ zu finden. Ini Strobl hat mir aufgezeigt, dass ich ja zwei Drittel meines Lebens mit meinem Mann verbracht habe und ein Drittel ohne ihn. Ich habe gelernt, mit Wehmut an die gemeinsamen Jahre mit meinem Mann (wir waren 39 ½ Jahre verheiratet) zurückzudenken und für mein „neues Leben neue Ziele“ zu suchen. Ich beobachte, dass ich einfach bei jedem neuen Termin mit ihr „leichter“ über mein Leben nach dem Tod meines Mannes sprechen kann. Die Trauer/der Schmerz wird langsam weniger. Seit einigen Monaten arbeite ich als ehrenamtliche Mitarbeiterin auf einer Geriatrie-Station. Ich mache mit den alten Menschen Musikgymnastik und das macht ihnen viel Spaß. Ich habe begonnen eine neue Sprache zu lernen – italienisch – und habe in dem Kurs viele nette Menschen kennen gelernt. Ich plane kleine Reisen mit Freunden und freue mich jetzt darauf. Es ist mir bewusst geworden – wie viele Menschen eigentlich so ein ähnliches Schicksal wie ich erlebt haben und jetzt alleine ihr Leben meistern.

In meinem früheren Leben habe ich mich nie mit „Sterben und Trauer“ auseinander gesetzt und so bin ich sehr dankbar, dass es Trauerbegleitungen im buddhistischen Zentrum gibt. Nicht Betroffene verstehen oft nicht, wie wichtig das Aufarbeiten von Trauer ist. Vielen Dank für die Hilfe und Unterstützung.

Hannelore. •



Der Friedensstupa im Grazer Volksgarten

„Da musst Du nicht alleine durch“

Trauer begleiten. Ein Überblick über das Angebot des Mobilen Hospiz, von Georg Schober.

„Was zusammengekommen ist, muss unweigerlich wieder auseinandergehen“ lehrte der Buddha. Und so stellen Abschied, Verlust (nicht nur geliebter und nahestehender Menschen, sondern auch von Beziehungen, Beruf, Lebenskonzepten usw.) und die daraus resultierende Trauer unvermeidliche, aber ganz normale Teile unseres Lebens dar. Wie viele andere Probleme und Krisen würden wir sie wohl lieber vermeiden, aber letztlich kann Trauer auch Quelle des inneren Wachstums und Chance für persönliche Entwicklung darstellen.

„TrauerZeit“ ist eine einmal monatlich stattfindende Gesprächs- und Meditationsgruppe, aber auch Einzelgespräche werden angeboten. Da es sich um eine offene Gruppe handelt, weiß niemand im Vorhinein, wer beim Treffen dabei sein wird, meist jedoch finden sich zwischen drei und sieben TeilnehmerInnen ein und das alleine schon sorgt für bunte Vielfalt, aber auch Flexibilität. Unsere Abende laufen nach einem klaren, wenn auch locker gehandhabten, Schema ab: Jedes Treffen steht unter einem bestimmten Motto, das aber lediglich einen Ausgangspunkt darstellt, der – je nach den aktuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden – abgeändert oder auch völlig verlassen werden kann. Oft „landen“ wir dann aber auch ganz woanders als wir begonnen haben. Nach einer einleitenden kurzen Atem-Meditation zum Zentrieren und Ankommen gibt es eine Vorstellungsrunde und danach beginnen – manchmal eingeleitet von einer zum jeweiligen Thema passenden Textstelle oder Geschichte – Austausch und Diskussion, die den Großteil unserer eineinhalb Stunden einnehmen. Entscheidend und wichtig ist dabei lediglich, was von den Trauernden gerade jetzt eben gebraucht wird und helfen kann. Dementsprechend füllen wir unsere gemeinsame Zeit flexibel aus, denn es geht bei alledem nicht darum, stur ein Konzept oder Programm durchzuziehen. Bleibt am Ende noch aus->>





Georg Schober

Dr. Georg Schober war Facharzt für Pathologie in der Rudolfsstiftung. Heute widmet er sich ausschließlich ehrenamtlichen Tätigkeiten, wie der Leitung der Trauergruppe des Mobilen Hospiz der ÖBR. Georg Schober ist Praktizierender der Karma Kagyü Tradition des Tibetischen Buddhismus.

TrauerZeit

ist eine Gesprächs- und Meditationsgruppe für Trauernde. Sie ist offen für Menschen aller spirituellen Traditionen.

Zeit:
Zweiter Montag im Monat, 17.30–19.00 Uhr

Ort:
Meditationszentrum „der mittlere weg“, Biberstraße 9/2 (1. Stock), 1010 Wien

Leitung:
Dr. Georg Schober,
Tel. 01/402 38 68
(Anrufbeantworter, Fax)



Im buddhistischen Teil des Wiener Zentralfriedhofs

>>

reichend Zeit, schließen wir mit einer einfachen buddhistischen Meditations- oder Kontemplationsübung ab, die auch ohne Vorkenntnisse geübt werden kann und möglichst Bezug zum Thema des Abends hat.

Im Gespräch versuchen die TeilnehmerInnen einander in erster Linie gegenseitig im Trauerprozess mit Trost, Zuspruch und Rat zu helfen. Natürlich sind persönliche Erfahrungen nicht immer 1:1 auf Andere umzulegen, aber allein das Aufzeigen einer anderen Perspektive kann oft schon ein hilfreicher Ansatz für das Entwickeln eigener Lösungsstrategien sein. Die Aufgabe des Leitenden scheint mir, nach nun knapp 1½ Jahren Erfahrung, dabei eher darin zu liegen, das Gespräch im Fluss zu halten, dafür zu sorgen, dass die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmenden ausreichend Raum finden und gegebenenfalls – aber meiner Ansicht nach möglichst sparsam – moderierend in die Diskussion einzugreifen.

Grundlegende Prinzipien unseres Miteinanders sind dabei:

- ☞ Zeit geben – sich Zeit nehmen.
- ☞ Grundsätzlich darf jede Emotion, jeder Gedanke hochkommen und geäußert werden, auch (und gerade) jene, die allgemein eher als „negativ“ oder „schädlich“ angesehen und dann oft unterdrückt oder beiseitegeschoben werden, wie z. B. Wut, Zorn, Schuldgefühle, Vorwürfe oder (Selbst) Beschuldigungen.
- ☞ Trauer hört nicht auf, aber sie verändert sich; man kann sie nicht auflösen oder abkürzen.
- ☞ Das Leben geht auch nach einem Verlust weiter, nur anders als davor.
- ☞ Trauernde sind nicht Objekte, sondern

PartnerInnen. Sie brauchen primär andere Menschen, nicht so sehr Methoden oder gar Patentantworten.

- ☞ Im Umgang miteinander bemühen wir uns um Einfühlsamkeit, gegenseitigen Respekt und Toleranz, Liebende Güte, Mitgefühl, aktives Zuhören und Verschwiegenheit.

Insgesamt zeigt sich in den 6½ Jahren des Bestehens der „TrauerZeit“, dass die Lehre des Buddha – meist in Ergänzung, manchmal aber durchaus auch im Widerspruch zu westlicher Psychologie und theistischen Religionen – sehr wohl spezifische Möglichkeiten bietet, Trauernde in ihrem Prozess helfend zu unterstützen. Dieses Angebot ist keinesfalls als Bekehrungsversuch misszuverstehen, denn der Buddhismus missioniert nicht und das Mobile Hospiz der ÖBR betreut konfessionsunabhängig. Meiner Meinung nach geht es in der hier angebotenen Art der Trauerbegleitung darum, den Betroffenen aus der Lehre des Buddha heraus zusätzliche Sichtweisen und deren Anwendungen als Unterstützung anzubieten. Die Hauptanforderung an Begleitende ist dabei – wie schon erwähnt – sowohl das Entwickeln als auch das Anwenden von Liebender Güte und Aktivem Mitgefühl. Die schwierige Aufgabe, die eigentliche Trauerarbeit zu leisten bleibt aber darüber hinaus – im Einklang mit der starken Betonung der Eigenverantwortlichkeit im Buddhismus – immer noch den Betroffenen selbst überlassen, ebenso, wie buddhistische Praktizierende den Weg zur Erleuchtung selbst gehen müssen: Beides kann einem nicht einmal ein vollkommen erleuchteter Buddha abnehmen. •





Sterben ist ein Teil des Lebens

Rückblick. Eine Zusammenfassung verschiedener Blickwinkel aus dem Seminar „Lebens-, Trauer- und Sterbebegleitung“ oder: Auch so können auch Freundschaften beginnen ...

Der Auswahltag fand an einem wunderschönen Sommertag statt. Wir waren Menschen unterschiedlichen Alters, Geschlecht, Herkunft und Motivation, die aber ein gemeinsames Ziel hatten, nämlich Menschen in der letzten Lebensphase beizustehen.

„Auswahltag“ – niemand von uns hatte eine Ahnung, was man darunter verstehen sollte, aber wir waren neugierig und lernten uns an diesem Tag auf spielerische Art kennen und gleichzeitig erhielten wir einen kleinen Einblick, was in diesem Lehrgang auf uns zukommen würde.

Dann kam der Tag, an dem die Ausbildung begann! Wir kannten uns alle nicht näher und doch war es, als würden wir „13“ uns schon ewig kennen. Diese Harmonie, Achtsamkeit, Wertschätzung und Liebe in der Gruppe ließ uns wachsen und zusammenwachsen, um uns auf den gemeinsamen Weg zu machen. Von Beginn an wurden uns behutsam, liebevoll und doch bestimmt unsere Grenzen bewusst gemacht und wir wagten bisher Unvorstellbares. Wir – bisher Fremde – gingen aufeinander zu und ließen uns aufeinander ein. Andere wahrnehmen, berühren, sich berühren lassen, uns selbst und anderen unsere ureigensten Ängste einzugestehen und uns damit zu konfrontieren waren nur einige der Herausforderungen, die auf uns warten sollten.

„Benötige ich noch etwas?“

Ganz entgegen unseren Vorstellungen zum Ablauf der Ausbildung übten und lernten wir „bei sich zu sein“ um später in der Begleitung jederzeit zu wissen: „Wie geht es mir gerade?“ – „Kann ich in diesem Augenblick gut begleiten oder benötige ich noch etwas?“ Diese Erfahrung zog sich wie ein roter Faden durch die „Theorie“. Durch Bewusstseins- und Selbsterfahrung sind wir alle gut vorbereitet, um unsere ersten Schritte in die Begleitung zu wagen.

Die Vorträge zu den Themen „Pflegerische Handreichungen“, „Juristische Dimension in der Hospizarbeit“, „Sterben und Tod aus buddhis-



tischer Sicht“, ein Besuch des Buddhistischen Teils des Zentralfriedhofes sowie „Medizinische Ethik“ und „Trauer aus buddhistischer Sicht“ haben wir mit großem Interesse verfolgt. Leider war die Zeit sehr kurz bemessen. Trotz der kompakt vermittelten Themen und Literaturhinweise hätten wir gerne mehr Zeit mit den jeweiligen Vortragenden verbracht.

Wie immer waren wir auch auf das dritte Wochenende schon sehr gespannt. Es erwartete uns die Biographiearbeit. Dabei lernten wir unsere Grenzen des Vertrauens kennen. Wie weit kann ich mich der Gruppe gegenüber öffnen, damit sie wieder ein Stückchen mehr von mir erfährt. Es war ein aufwühlendes und befreiendes Wochenende und unsere Gruppe rückte wieder ein großes Stück näher zusammen.

Noch vor Weihnachten fand das vierte Wochenende statt. Wieder ging es darum, aufeinander zuzugehen, Nähe zuzulassen, die Grenzen des Anderen zu spüren. Wir erfuhren, was Validation ist, und übten Begleitgespräche.

Wie erlebt ein Komapatient?

Das sicherlich beeindruckendste Erlebnis war, die Handlungsunfähigkeit, das Spüren, das Fühlen >>

Ehrenamtliche Mitarbeit

Menschen, die ehrenamtlich im Hospizbereich tätig sein möchten oder sich mit den Themen Vergänglichkeit, Tod und Trauer auseinandersetzen möchten, nehmen am „Befähigungskurs für die ehrenamtliche Lebens-, Sterbe- und Trauerarbeit“ teil, der 110 Unterrichtseinheiten umfasst. Sie sollten psychisch stabil sein und sich Neuem öffnen können. Der letzte Trauerfall eines nahen Menschen sollte mindestens ein Jahr her sein. Im Anschluss an den Kurs folgt ein Praktikum im Umfang von 40 Stunden. Danach haben Sie die Möglichkeit, als ehrenamtliche HospizbegleiterIn tätig zu sein.

>>

eines Komapatienten hautnah zu erleben, um dadurch ein wenig mehr zu verstehen, wie wichtig die Achtsamkeit gegenüber den Mitmenschen ist. Durch diese neue Erfahrung ist die Gruppe einander wieder näher gerückt. Der Satz „Meine Frau weiß weniger über mich als ihr“ ist bezeichnend dafür.

Dann kam der Abend, an dem uns Sr. Annemarie Gamsjäger aus ihren Erfahrungen als Begleiterin erzählte. Dies machte uns mehr oder minder betroffen und sprachlos. Es tat gut, einem Menschen mit soviel Lebenserfahrung zuzuhören. Obwohl Sr. Annemarie schon viele Menschen auf ihrem letzten Weg begleitet hat und dies sicher auch kräfteaufwendend ist, strahlte sie eine große Lebensfreude aus, die auf uns ansteckend wirkte. Es war für uns eine gute Vorbereitung auf das, was uns bei unseren Begleitungen erwarten könnte.

Selbsterfahrung mit jeder Phase des Herzens

Dann der letzte Sonntag. Er wurde dem Rückblick und Ausblick gewidmet. Wir haben für uns nochmals zusammengefasst und rekapituliert, was wir in diesem Lehrgang erlebt und erfahren haben und was jeder Einzelne von uns damit anfangen möchte. Der Tag der Zertifikatsübergabe war dann der letzte Augenblick, wo wir alle, in einer selbstgestalteten Feier, mit dieser gewonnenen Einheit als Gruppe, Dr. Fridolin Stögermaier, Ingrid Strobl und Carl Henning von Plate-Stralenheim, kurz Calle genannt, unseren Dank aussprechen konnten. Durch dieses behütet und beschützt sein konnte jeder von uns es wagen, seine Selbsterfahrung ohne Wenn und Aber zu erleben – mit jeder Phase seines Herzens und es hat uns gut getan.

Es gibt nur den momentanen Augenblick

In der Hospizarbeit geht es um Leben. Alles ist vergänglich und verändert sich unaufhörlich. Uns dieser Gewissheit gewahr zu sein und gleichzeitig zu sehen, es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“, nur den momentanen Augenblick, lässt uns offen und frei aufeinander zugehen.

Als die 13 der Gruppe 7 möchten wir unseren ganz besonderen Dank an Ini und Calle aussprechen. Sie haben uns in diesem Seminar das Gefühl gegeben, jederzeit gut aufgehoben zu sein, für die Feedbacks, die uns geholfen haben, weiter zu gehen, für die Zeit, die uns alle verändert hat, für die Zeit der Achtsamkeit, Wertschätzung und Liebe. •



Achtsamkeit im Alltag leben

Gegenwärtigkeit. Ingrid Marth, Palliativschwester und Buddhistin, erzählt uns, dass Achtsamkeit in jedem Augenblick anwendbar ist. Achtsamkeit bringt uns ins Hier und Jetzt und lässt uns – ohne zu bewerten – das Leben in seiner Fülle erleben.





Die Urnenwand
des buddhistischen
Friedhofs am Wiener
Zentralfriedhof

Nicht selten höre ich aus dem Mund schwerkranker Menschen, dass sie doch eigentlich geplant hatten, jetzt mit dem Leben anzufangen. Zu reisen. Sich aufs Land zurückzuziehen. Sich mehr um den Partner zu kümmern. Zeit mit den Enkeln zu verbringen. Sich einem Hobby zuzuwenden. Endlich alle Geheimnisse der asiatischen Küche zu entdecken.

Wir alle möchten unser Leben so vollständig und gut wie möglich leben. Wie gelingt es uns, das in den Alltag zu bringen? Indem wir dort sind, wo das Leben stattfindet, nämlich genau hier – im Jetzt. Und wie schaffen wir es, das Jetzt wahrzunehmen, im Jetzt anzukommen und dort auch zu bleiben? Wie werden wir uns selbst gewahr? Wie gelingt es uns dann, mehr Gelassenheit zu entwickeln? Wie nutzen wir unsere Emotionen

sinnvoll? Über eine Emotion können wir die Realität nicht mehr so wahrnehmen, wie sie tatsächlich ist. Mit einem Tunnelblick sieht man nur einen kleinen Ausschnitt der Wirklichkeit. Achtsamkeit bedarf der Übung. Wer sie pflegt, lernt sich selbst besser zu beobachten ohne zu werten und zu urteilen.

Wenn wir uns in Achtsamkeit üben, kultivieren wir Klarheit, Konzentration und Gelassenheit. Wir versuchen, uns und die Welt immer mehr so wahrzunehmen, wie sie ist. Gleichmut hilft uns, gelassener zu werden und allem mit einem warmen, mitfühlenden Herzen zu begegnen. Die Wahrnehmung von Außenwelt und Mitmenschen bekommt eine neue Frische, wir sind nicht mehr nur Opfer unserer Muster und Konzepte. Wir

>>



Ingrid Marth

Geboren 1959 in Fließ/Tirol. Ausbildung zur Diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester an der Universitätsklinik Innsbruck.

Seit sechs Jahren im Mobilen Palliativteam der Caritas Socialis in Wien als stellvertretende Leitung mit Zusatzqualifizierung Palliative Care.

Unterrichtstätigkeit in diversen Einrichtungen.

Seit 2011 im Vorstand des Mobilen Hospiz der ÖBR.

Zusammen mit Anita Natmeßnig und Astrid Leßmann entstand das Buch „Zeit zu sterben, Zeit zu leben“, Erfahrungen im Hospizbereich, Styria Verlag

>>
bringen allen Menschen Wertschätzung entgegen und dehnen diese auf Tiere, unsere Nahrung, unsere unmittelbare Umwelt, den Planeten und das gesamte Universum aus. Wir sind uns bewusst, dass wir nicht unabhängig existieren. Wir sind verbunden mit allen und allem.

Achtsamkeit strebt nichts an, sie sieht einfach, was bereits da ist. Achtsam zu sein bedeutet, wach und aufmerksam zu sein, weder schläfrig zu werden, noch sich von seinen Gedanken mitreißen zu lassen. Wir wissen, was wir tun, sagen, fühlen, denken, wenn wir achtsam sind. Die Realität immer mehr so wahrzunehmen, wie sie ist, verstärkt unser Einfühlungsvermögen. Regelmäßige formelle Meditationspraxis auf ein inneres Objekt (wie z. B. den Atem) hilft uns, den Geist zur Ruhe zu bringen und uns gewahr zu werden. Gedanken sind Bewegungen des Geistes. Wenn wir nicht nach ihnen greifen und aus ihnen Gedankenketten formen, dann werden sie uns nicht forttragen aus der direkten Erfahrung. Wenn wir Achtsamkeit im Alltag üben und nicht nach allem greifen, was wir haben wollen (Glück), und alles ablehnen, was uns nicht gefällt (Leid), werden wir auf unsere Emotionen und Gefühle nicht länger wie ferngesteuert reagieren. Auch Emotionen sind Ausdruck eines Geisteszustands, wir erfahren ihn mit Achtsamkeit, werten nicht und gehen nicht in die Handlung. Das braucht Disziplin und Übung. Wenn wir dabei bleiben, kultivieren wir Mitgefühl, unsentimental uns selbst und den anderen gegenüber. Wir müssen in das direkte Erleben gehen. So erfahren wir das Leben voll und nicht nur einen fremd gefärbten Ausschnitt der Wirklichkeit.

Wir gehen raus aus allem Komplizierten und rein in die Einfachheit. Es geht uns nur um die „reine“ Erfahrung. Wenn wir uns beobachten, dann kreisen unsere Gedanken immer um irgendein Thema aus der Vergangenheit oder der Zukunft. Wir gehen in unserer Gedankenwelt oft ziel- und orientierungslos kreuz und quer spazieren und denken z. B. über den vergangenen Arbeitstag nach. So verpassen wir die Chance, das Leben ganz zu erfahren, die Frühlingsblumen zu sehen, die am Wegrand blühen, den Vogelgesang in unser Herz aufzunehmen, die wärmenden Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren und uns so vom Wesen der Natur in unserem Innersten berühren

zu lassen. Verlieren wir uns also nicht im „Film“ unserer Vergangenheit und unserer Geschichte.

Es ist wichtig, dass wir uns grundsätzlich so annehmen, wie wir sind. Dann geht es darum, weder Erfahrungen zu vermeiden, noch sie festzuhalten. Wir können uns allem stellen, was im Geist auftaucht. Über die Achtsamkeit kommen wir an die Intuition und an unser Potenzial heran. Der erste Gedanke ist oft der beste Gedanke. Konzeptgebundenes Nachdenken und analysieren ist das Gegenteil von Intuition, es hindert uns daran, in Kontakt mit der „nackten“ Erfahrung zu kommen und konstruktiv damit umzugehen. Im Jetzt ist der Schlüssel für die Vergangenheit und für die Zukunft. Wir bestimmen unsere Zukunft indem wir das Jetzt erleben und gestalten. Wenn wir wirklich präsent und achtsam sind, verlieren wir keine Kraft, wir gewinnen sie. Spazieren-Gehen im wörtlichen Sinne, nämlich den Körper zu bewegen, kann eine Art Energiequelle sein, die uns zur Ruhe kommen lässt und uns für den Alltag stärkt. Wir können uns dabei abwechselnd auf das Gehen und das Wahrnehmen der Natur konzentrieren. Wir setzen jeden Schritt ganz bewusst und sind so vollkommen bei der Sache. Dann wieder betrachten wir, was um uns herum vorgeht, ohne zu werten und zu urteilen. Dann können wir innehalten und unseren Atem spüren. Wir lassen die Erscheinungen der Natur auf uns wirken und es ist uns bewusst, dass auch wir Teil dieser Natur sind.

Oft essen wir eine wunderbare Mahlzeit und hören nebenbei Nachrichten, telefonieren oder lesen Zeitung. Wir sind vernetzt mit allem, außer mit uns selbst! So bringen wir uns auch um den kompletten Genuss dieser köstlichen, für uns zubereiteten Speise. Es geht darum, dass wir voll und ganz das erleben, was wir gerade tun. Achtsamkeit können wir üben, indem wir mit unserer gesamten Konzentration beim Essen sind. Wir betrachten das Gericht, nehmen bewusst das Besteck, sind ganz aufmerksam beim Zerteilen der Speisen. Wir sind uns bewusst, dass wir die Nahrung auf die Gabel nehmen und in den Mund schieben, wir haben vorher den Duft aufgenommen und registrieren das Wasser, das uns im Mund zusammen läuft und achten beim Kauen auf die unterschiedlichen Geschmacksempfindungen. Wir werden feststellen, dass wir schneller satt werden und dass wir die so zu uns genommenen Speisen erst besser kennen lernen und dann auch besser verdauen.

Manchmal sind wir stolz darauf, viele Dinge gleichzeitig tun zu können. In Wirklichkeit ist



*Sind wir uns der Vergänglichkeit
unseres Lebens bewusst,
wird das Leben umso wertvoller:
der Sonnenuntergang in seiner Farbenpracht
der Ahornbaum im Herbst,
der Blick eines geliebten Menschen.*

*Es gibt nur eine Welt, die Welt, die dich in
diesem Augenblick umgibt. Es gibt nur einen
Augenblick, den Augenblick, den du jetzt
erfährst. Die einzige Möglichkeit, am Leben
teilzuhaben, besteht darin, jeden Augenblick als
unwiederholbares Wunder anzunehmen.*

Storm Jameson



*Das Leben im Hier und Jetzt erfordert Übung:
Damit man nicht mehr sieht, als es zu sehen gibt,
nicht mehr hört, als es zu hören gibt,
nicht mehr empfindet, als es zu empfinden gibt,
nicht mehr denkt, als zu denken da ist.
Dann hat das Leiden ein Ende.*

Buddha

das ganz und gar kontraproduktiv, verursacht Stress und führt zu körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Außerdem ist es respektlos anderen und uns selbst gegenüber, wenn wir während eines Telefonats gleichzeitig E-Mails lesen oder am PC arbeiten. Üben wir uns darin, nicht Sklaven der Technik zu sein, sondern nutzen wir sie zu unserem Vorteil. Wir können Achtsamkeit üben, indem wir nicht sofort auf das Klingeln des Telefons reagieren. Wir halten erst einmal inne und wenden uns bewusst von der bisherigen Tätigkeit ab. Dann nehmen wir drei kurze Atemzüge und kommen zur Ruhe. Dann erst nehmen wir das Gespräch entgegen und schicken uns und dem Anrufer ein Lächeln. Ganz bestimmt wirkt sich das positiv auf alle Beteiligten aus.

„Wenn du es eilig hast, dann gehe langsam“ lautet ein Sprichwort aus dem Zen-Buddhismus. Es gibt in unserem Leben oft Situationen, die wir nicht ändern können. Aber Achtsamkeit kann man in allen Lebenslagen trainieren. Wir können uns ärgern, wenn wir auf den Bus warten müssen oder wenn uns die Straßenbahn davon gefahren ist. Wir können aber auch die Gelegenheit nutzen, um bewusst Bodenkontakt aufzunehmen und uns gut zu erden. Dann richten wir die Aufmerksamkeit auf den Atem, ohne ihn zu manipulieren. Selbstverständlich können wir auch achtsames Gehen in allen Lebenslagen üben. Langsam, wenn wir mehr Zeit und einen ruhigen Ort dafür haben. Im Alltag können wir aber immer wieder bestimmte Strecken bewusst gehen. Niemand muss bemerken, dass wir eine Übung machen. Wir gehen einfach etwas langsamer als sonst und konzentrieren uns währenddessen nur auf das Gehen. Anfangs ist es hilfreich, sich eine bestimmte Strecke dafür zu wählen, so ist es leichter, daran zu denken.

Nutzen wir Alltagstätigkeiten, die wir als monoton erleben, um Achtsamkeit zu üben. Wer denkt nicht an alle möglichen Dinge, während sie oder er kocht, staubsaugt, bügelt, abwäscht oder Auto fährt. Wir sollten versuchen, diesen Tätigkeiten einen anderen Stellenwert zu geben, indem wir sie ganz bewusst erleben. Wir machen diese Arbeit ohne Widerwillen oder mit der Einstellung, dass sie so schnell wie möglich fertig sein sollte.

Wir üben uns darin, nicht zu bewerten, was eine anspruchsvolle und was eine niedrige Tätigkeit ist. „Wenn ich gehe, gehe ich. Wenn ich sitze, sitze ich. Wenn ich esse, esse ich ...“ lautet ein anderes Sprichwort aus dem Zen-Buddhismus.

Mit derselben Haltung können wir morgens oder abends duschen, unsere Haut pflegen oder Zähne putzen. Anstatt allen möglichen Gedanken nachzuhängen, nehmen wir mit unserer ganzen Aufmerksamkeit wahr, wie sich das Wasser auf unserer Haut anfühlt, wo uns die Wärme besonders wohl tut, wie sich der Körper während dem Abtrocknen anfühlt usw.

Heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens. Wir werden ihn wertschätzen, wenn wir ihm achtsam begegnen. Dann erübrigt sich die Frage, was wir mit ihm anfangen sollen. •





Das Mobile Hospiz der ÖBR 2011 in Zahlen

26 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter standen 2011 für Begleitungen (in Krankenhäusern, Pflegeheimen, Palliativstationen und zu Hause) und für organisatorische Mitarbeit zur Verfügung.

355 Betreuungsstunden wurden in Begleitung geleistet und 280 Stunden sonstige ehrenamtliche Mitarbeit.

15 Menschen wurden von den ehrenamtlichen HospizbegleiterInnen im Rahmen des Mobilen Hospiz der ÖBR betreut. 9 der Betreuten sind während der Begleitung verstorben und 6 waren zum Jahreswechsel noch in Begleitung. Eine Begleitung fand auf einer Palliativstation statt, 9 zu Hause, 2 im Krankenhaus, 3 im Pflegeheim.

Ehrenamtliche des Mobilen Hospiz der ÖBR sind aber auch in Häusern aktiv, wo sie von der lokalen Statistik erfasst werden. Sie scheinen hier nicht auf.

33 Begleitungen fanden für Angehörige statt: 4 Mal wurden Angehörige Sterbender begleitet und 33 Mal fanden Trauerbegleitungen statt.

Sie möchten das Mobile Hospiz unterstützen?

Spenden ermöglichen die Arbeit des Mobilen Hospiz.
Jede kleine Spende hilft!

Oder werden Sie durch eine monatliche Zuwendung von 10 Euro „Förderndes Mitglied“ des Vereins Mobiles Hospiz der ÖBR.

PSK, BLZ 60000, Konto 92.189.56

**Ihre Spende an das Mobile Hospiz der ÖBR
ist steuerlich absetzbar.**

Gemeinnütziger Verein
„Mobiles Hospiz der ÖBR“
Fleischmarkt 16, 1010 Wien
Tel. 0650/523 38 03
info@hospiz-oebr.at
www.hospiz-oebr.at

Beim Friedensstupa am
Handelskai, Wien