



Gib mir deine Hand

Ich werde sie halten, wenn du einsam bist.
Ich werde sie wärmen, wenn dir kalt ist.
Ich werde sie streicheln, wenn du traurig bist.
Ich werde sie wieder loslassen, wenn du frei sein willst.

LEBEN bis zuletzt - wir begleiten Sie

Liebe Freunde und Förderer

„Geht in die Nacht
und sucht einen
Stern“

Unter diesem Motto feierten 1981 Menschen in der Johanniskirche in Harburg eine Beat-Messe. Diese Überschrift passte auch zu unserem Lesungsabend mit dem Thema „Trauerbegleitung“ im Rahmen der Hamburger Hospizwoche. Musik, Spiritualität und die Suche nach dem Licht im Dunkeln liegt in uns, gerade in der Vorbereitung auf Weihnachten.

„Musik in der Sterbebegleitung“, so lautete unser diesjähriges Motto im Hospizverein. Musik spielt eine große Rolle im Leben, spricht Emotionen an, weckt Erinnerungen an Lebensphasen, Ereignisse und liebe Menschen. Musik kommt an – in jedem Lebensabschnitt.

Wir blicken in diesem Jahr auf ein vielfältiges, buntes Chorkonzert in der Johanniskirche und ein tolles Big Band Konzert im Stellwerk zurück.

Im kommenden Jahr werden wir uns dem Thema „Märchen“ zuwenden. Im Leitartikel möchten wir Ihnen dazu eine kleine Einführung geben. Vielleicht dient sie Ihnen als Impuls, mal wieder ein Weihnachtsmärchen zu lesen?

Wir freuen uns sehr, dass wir unsere neue Koordinatorin, Kerstin Cohrs begrüßen dürfen! Sie wird sich Ihnen auf Seite 2 vorstellen.

Mit einem herzlichen Dank an alle treuen Unterstützer, Freunde, Förderer und ehrenamtlichen Mitarbeiter, ohne die unsere Arbeit nicht möglich wäre, wünsche ich Ihnen eine segensreiche Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest!

*Ihre
Gabriele Heuschert
(Vorstandsvorsitzende)*



...und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.

Gabriele Heuschert

Märchen wurden über Jahrhunderte erzählt, um Wissen, Erfahrungen und Weisheiten über den Menschen und die Gesellschaft an die nächste Generation weiterzugeben. Sie waren auch dazu gedacht, Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu helfen. Der Erzähler hatte meist ein tiefes intuitives Wissen, welches er in eine Bildersprache und in Fantasiesgeschichten übersetzt hat. Märchen sind also die Träger einer Botschaft.

Alle Figuren in Märchen sind Teilaspekte unserer Persönlichkeit – gut und böse, reich und arm, stark und schwach, klug und einfältig; sie interagieren miteinander, um Aufgaben zu bewältigen. Wenn der Held es geschafft hat, alle Aufgaben zu lösen, haben sich alle Persönlichkeitsanteile in Liebe miteinander vereint und somit ihr Selbst gefunden – alles wendet sich zum Guten... „und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute“. Das gilt für alle Zeiten.

Heute werden in der modernen Tiefenpsychologie, Märchen als Therapieform eingesetzt. Sie bieten jede Menge Ansätze für die Analyse und Aufarbeitung von Problemen. Über das Wesentliche im Märchen kommen wir in Kontakt mit dem, was den Menschen im tiefsten Inneren ausmacht.

Märchen erzählen von Veränderung und Verwandlung. Das sind Prozesse, die unweigerlich zu Leben und Tod, zu Sterben, Abschied und Trauer gehören. Sie bieten die Möglichkeiten, sich diesen Themen auf einer inneren Ebene zu widmen und Ent-

wicklung und Wandlung als Lebensstationen zu verstehen.

Märchen erzählen von Grenzerfahrungen, Grenzsituationen und Krisen. Sie fassen das Unausprechliche, den Schrecken, die Angst und den Schmerz in Bilder und zeigen Lösungswege auf. Der Sprung in den Brunnen, das Dunkel im Bauch des



Wolfes, die Dornenhecke, sind dafür Bilder. Nicht der Verstand erfasst das Gesagte, sondern die eigene Fantasie. Die inneren Bilder der Traumwelt gehen in Resonanz mit dem Gehörten und sprechen zur Seele des Menschen, zum Unbewussten, zum Herzen.

In der Begleitung von Sterbenden und Trauernden können wir das Erzählen oder das Lesen von Märchen einsetzen, um Schicksalsschläge zu verarbeiten, der eigenen Trauer zu begegnen, Rollen und Bilder darin finden, um neue Fähigkeiten kennenzulernen, sich neu zu entwickeln und positive Energie und neue Kraftquellen zu erfahren.

Märchen geben Mut und Vertrauen, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen.

Wie Albert Einstein sagte:

„Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt!“

Quellen:

<http://www.erzaehler-ohne-grenzen.de/schwerpunkt/trauerarbeitsterbebegleitung/>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Märchen>
<http://www.elitacarstens.de/erwachsene.htm>

Die neuen ehrenamtlichen HospizhelferInnen 2018 stellen sich vor

Die 'Neuen-Alten' aus der ehrenamtlichen HospizhelferInnen-Qualifikation 2018 stellen sich vor. Mit einem individuellen Kernsatz, der das jeweilige Resümee aus bzw. über die Ausbildungszeit zum Ausdruck bringt. Quasi ein Kernsatz-Memory. (Aus redaktionellen Gründen leicht gekürzt.)

Und wie für ein Memory bezeichnend, verbinden sich mit ihm Worte wie:

Gesellschaft, verdeckt, gegenüber, Gedächtnis, erkennen, Bezug, Zugewandtheit, gemeinsam, Lebensbereicherung, Erfahrung, Mut,

- Die verblüffende Entdeckung einer ausdrucksstarken Fähigkeit, die (keiner mochte es glauben), in einem jeden von uns steckt. Diese Erfahrung kann stellvertretend für die Ausbildung stehen, die trotz ernster Thematik viel Spaß enthält. Tolle Gruppe.

- Das Elfchen (11 Worte, in 5 Zeilen):

Ausbildung
Ehrenamtlicher Hospizmitarbeiter
Dem Tod näher gekommen
Ich bin gut vorbereitet
Danke

- Der Kurs hat meine Menschlichkeit erweitert.
- Die Ausbildung zur Hospizhelferin hat mir eine völlig neue Sicht auf das Sterben offenbart.
- Ich bin ein Suchender und freue mich darauf, Erkenntnisse und Bereicherungen für mein Leben zu finden.
- Die Ausbildung half mir, meine eigenen Erlebnisse mit dem Tod zu verarbeiten, gab mir das Gefühl: Wie schön, dass ich noch lebe!
- Menschen in einer ausweglosen Situation begleiten, Nähe und Zeit geben, zuhören und trösten, Erinnerungen wachrufen und Lebensgeschichten miterleben, ihnen glückliche Momente ermöglichen...
- auf die Weisheit der Situation zu vertrauen. Ich muss nicht alles planen, der Weg zeigt sich oft von selbst.
- ...lernend, staunend, fühlend, hörend, teilhabend, begleitend, wachsend, gebend, nehmend, bereichernd - wohin mein Gegenüber mich führt - auf neuen Wegen; nur das Ziel ist gewiss ...



Eine neue Koordinatorin

Kerstin Cohrs

Liebe LeserInnen!

Mein Name ist Kerstin Cohrs. Ich bin 52 Jahre alt und seit dem 15.8.2018 als Koordinatorin mit 20 Wochenstunden im Hospizverein tätig.

Mein Mann und ich leben mit unserem jüngsten Sohn in Eißendorf. Unsere beiden älteren Kinder sind schon ausgezogen.

Aufgewachsen bin ich in Hanstedt in der Lüneburger Heide. Meine Ausbildung zur Krankenschwester führte mich nach Stade und 1991 dann nach Harburg. Hier habe ich auf der chirurgischen Intensivstation des AK Harburg gearbeitet.

Ich wohne gerne am Stadtrand – dem Ländlichen nahe. Oft zieht es mich hinaus in den Rosengarten oder in die Fischbeker Heide – zu Fuß oder mit dem Rad.

Genauso wichtig ist mir die Nähe zur Apostelkirche. Die Gemeinde ist für mich zu einem zweiten Zuhause geworden. Ich besuche sehr gerne und regelmäßig die modernen Gottesdienste. Außerdem arbeite ich seit Jahren als ehrenamtliche Mitarbeiterin in der Gemeinde. Ich leite eine Frauenkleingruppe und bin verantwortlich für das Gabenseminar, das regelmäßig angeboten wird. Somit kenne ich die Rolle der Ehrenamtlichen gut und denke, dass mir diese Erfahrungen in der Tätigkeit als Koordinatorin sehr zugute kommen wird. (Fortsetzung S. 4)



Impressum

Herausgeber: Hospizverein Hamburger Süden e.V. – Schwarzenbergstraße 81 – 21073 Hamburg – Tel.: 040-76755043

E-mail: info@hospizverein-hamburgersueden.de – www.hospizverein-hamburgersueden.de

Redaktion: Dr. Hans-Joachim Roose, Dr. Gabriele Heuschert

Druck: Druckerei Priess GmbH, Dieselstraße 1 a, 21465 Reinbek

Wir sind auch auf Facebook!



Reise ins Leben

Vom 4. – 6.6.2018 fand die 1. Trauerreise der Aktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ organisiert vom Hospizverein Hamburger Süden e.V. statt. Keine von uns Trauernden hätte gedacht, dass uns diese „Reise ins Leben“ so gut tun würde. Schon während der Zugfahrt fühlten wir



uns durch die gemeinsame Trauer so verbunden, dass aus dem „Sie“ schnell ein „Du“ wurde. Wir verbrachten in Kollund (Dänemark) im Haus „Quickborn“ eine unvergessliche, tröstliche Zeit.

Gaby, Susanne und Jutta haben uns wunderbar und einfühlsam durch die drei Tage geführt.

Schon am ersten Abend fanden wir uns im Gruppenraum zu Gesprächen ein.

Uns wurde gesagt, alles darf, nichts muss. Wir haben viel zusammen geweint, gelacht, geredet, geschwiegen... (Tränen sind flüssige Liebe). War Eine traurig, wurde sie, ohne ein Wort zu verlieren, in den Arm genommen, weil jede wusste, wie es der Anderen geht.

Wir wurden rundum liebevoll durch die Mitarbeiterinnen des Hauses mit leckerem Frühstück, selbst gebackenem Kuchen und schmackhaftem und abwechslungsreichem Abendessen verwöhnt.

Außerdem tat die Lage des Hauses und der herrliche Blick auf die Ostsee ihr Übriges.



Einige Wagemutige stürzten sich sogar in die Fluten. Susanne und der Strand luden morgens vor dem Frühstück zum Qigong ein.

Bei strahlendem Sonnenschein machten wir einen Ausflug nach Sonderburg.

Wir Frauen wollten schoppen, stellten aber fest dass alle Geschäfte geschlossen hatten (Dänischer Feiertag). Deshalb gab es leckeres Eis und Smørrebrød.

Unser letzter Abend mit dem Abschiedsritual war für alle noch mal ein schwerer Gang. Wir haben für unsere Lieben einen letzten Gruß auf eine Karte geschrieben, an einen mit Helium gefüllten Luftballon gehängt und vom Steg aus in den blauen Nachthimmel fliegen lassen...

Unser Dank gilt den erfahrenen Trauerbegleite-



rinnen Susanne, Gaby und Jutta. Die Gruppe ist in dieser kurzen Zeit sehr zusammengewachsen. Wir treffen uns privat, beim Trauercafé, beim

Hospizverein, zu Ausflügen und ab November bei Susanne beim Qigong. Bei jedem Treffen ist die Freude groß, wenn wir uns wiedersehen.

Es ist wohltuend zu wissen, dass die Andere Verständnis hat, wenn wir über unsere Lieben sprechen.

Danke an die Spender von „Hand in Hand für Norddeutschland“ sagen:

Barbara, Hannelore, Eike, Gisela, Elke, Carla, Gudrun, Anne, Anette und Ilonka.

Termine**Sa. 11. Januar 2019****Start des Qualifikationskurses für HospizbegleiterInnen**Hospizverein Hamburger Süden e.V.
17.30 Uhr
Schwarzenbergstr. 81, 21073 Hamburg**So. 17. Februar 2019****Aktivoli**10 – 17 Uhr
Handelskammer**Mi. 10. April 2019****Jahreshauptversammlung**Hospizverein Hamburger Süden e.V.
18.00 Uhr
Schwarzenbergstr. 81, 21073 Hamburg**Sa. 18. Mai 2019****Friedhofspaziergang mit Märchenerzähler Hans Günther Seifert**14.30 – 16 Uhr
Neuer Friedhof Harburg**Jeden letzten Montag im Monat Offener Singkreis**ab 18.30 Uhr
Cafeteria Pflegen und Wohnen Heimfeld
An der Rennkoppel 1, 21075 Hamburg**Jeden dritten Freitag im Monat „Wieder Geschmack am Leben finden“ Kochen für Trauernde**18.00 – 21.00 Uhr
Alisea Domizil Zum Appelbütteler Tal
Binnenfeld 60, 21077 HamburgWeiteres siehe auch Tagespresse und unsere Website:
www.hospizverein-hamburgersueden.de**TrauerArt**

kreativ mit der Trauer umgehen

Termin:

Neuer Kurs ab Oktober 2018

Anmeldung:

Tel.: 040/76 75 50 43

Ambulanter HospizdienstBeratungsbüro,
Schwarzenbergstraße 81, 21073 Hamburg
Tel.: 040/76 75 50 43
E-mail:
info@hospizverein-hamburgersueden.de**Trauertreff Neuwiedenthal**im Stripensaal
jeden 3. Donnerstag im Monat
17.30 – 19.00 Uhr
Stripenweg 40
21147 Hamburg**Trauercafé**jeden 3. Sonntag im Monat
14.00 – 16.00 Uhr
Gemeindehaus der Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde Wilstorf
Eigenheimweg 52, 21077 Hamburg**Celebration – the master is done!***Gabi Haramina*

The master is done! Ich bedanke mich bei allen Supportern und natürlich auch dem Hospizverein, die mich die letzten drei Jahre bestärkt und inspiriert haben. Als Studentin des *Kunstanalogen Coachings* explorierte ich in den Atelierräumen der **MSH** (Medical School Hamburg/University of Applied Sciences and Medical University), übte mich im wissenschaftlichen Arbeiten/Denken und schulte mich in differenten Systemtheorien. *Good news:* Auch zukünftig unterstützt die Hochschule das Projekt *TRAUER-ARTkurs vom Hospizverein* und stellt ihre Atelierräume am Harburger Hafen zur Verfügung, um Menschen im Veränderungsprozess zu begleiten. Somit möchte ich als Kunstanaloger Coach nochmals einladen, der Trauer künstlerisch zu begegnen. Sich frei auszuprobieren - mit allen Sinnen. Einfach im Moment zu sein. Neue Wege zu generieren. Mehr Informationen auf der Website vom Hospizverein oder unter: www.gabiharamina.com.

**Eine neue Koordinatorin***Fortsetzung von S. 2*

Der Hospizgedanke beschäftigt mich schon lange und wurde für mich noch wichtiger bei der Begleitung meiner an Krebs erkrankten Freundin. Zu der Zeit war ich als selbstständige Krankenschwester in der ambulanten Pflege tätig. Dieser Arbeit bin ich ausgesprochen gerne nachgegangen, da ich mir vor allem so viel Zeit für einen Patienten nehmen konnte, wie ich es für angemessen hielt. Dadurch entstanden vertrauensvolle Beziehungen auch zu den Angehörigen, und ich konnte wertvolle Erfahrungen mit Sterben, Tod und Trauer machen.

Seit Jahren stehe ich im engen Kontakt zu einem Harburger Seniorenheim. Ich biete dort regelmäßig „Singen am Nachmittag“ an. Der Kontakt und der Austausch mit den Bewohnern erfüllt mich mit sehr viel Freude.

Nun aber bin ich dankbar für meine neue, interessante und abwechslungsreiche Aufgabe als Koordinatorin im Hospizverein. Ich freue mich darauf, viele von Ihnen bald persönlich kennenzulernen.

**Hospizverein**Hamburger Süden e.V.
(ambulant)Spendenkonto: Sparkasse Harburg-Buxtehude
IBAN: DE50 2075 0000 0010 0085 22
BIC: NOLADE21HAM**Wir stehen für
Hospizarbeit
im Hamburger Süden****Hospiz für Hamburgs Süden**(stationär)
Spendenkonto: Hamburger Sparkasse
IBAN: DE 5720 0505 5012 6220 8208
BIC: HASPDEHHXXX