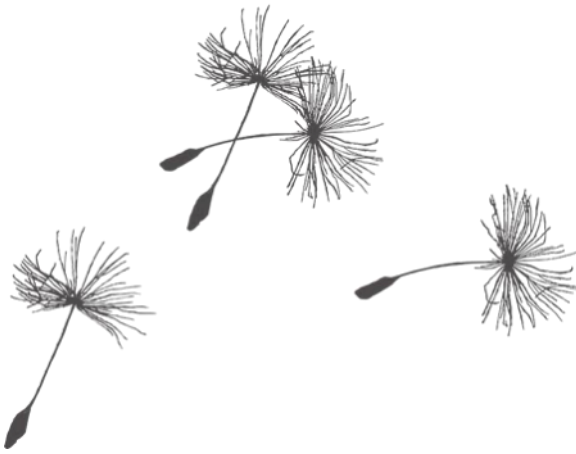


abschiedlich



leben

Ausgabe
2025/2026



INHALT

Willkommen	3
Im Focus: „abschiedlich leben“	
Eine Einführung	4
Abschied – Erwartung – Sinn	5
Buchbesprechung: Verena Kast – Abschied als Anfang	8
Gedicht: Desiderata	10
TrauerWerkstatt	12
Buchbesprechung: Ch. Kerr – Die Träume der Sterbenden	18
Zitat: Man sieht die Blumen welken	20
Abschied gestalten	21
Auf dem Weg	
Aus dem Verein	25
Kurz notiert	27
Hospiz- und Palliativstiftung Hilden	29
Kontakt	30

IMPRESSUM

Heft 36

Herausgeber: Hospizbewegung Hilden e.V.

📍 Nove-Mesto-Platz 3a · 40721 Hilden

☎ 02103 978558-0 📞 0170 9854519

✉ info@hospizbewegung-hilden.de

🌐 hospizbewegung-hilden.de

ViSdP: Rainer Pennekamp

Redaktion: Anna Appelbaum (AA), Felicitas Brückner-Schwinger (FBS), Monika Delwig (MD), Sabine Groß-Seidler (SGS), Ulrike Herwald (UH), Marina Neumann (MN)

Für namentlich gekennzeichnete Artikel sind die Autorinnen und Autoren verantwortlich.

Druck:

📍 Joseph & Joseph GmbH, Südstraße 7 · 40721 Hilden

✉ joseph@joseph-print.de 🌐 www.joseph-print.de

Gestaltung: Anna Appelbaum

Bildquellen: S.21: <https://pixabay.com/de/photos/kerzen-beten-andacht-religion-4298297/>;
S.24 unten: <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=10670652>; Titels., S.10f., 19:
<https://pixabay.com/vectors/dandelion-seed-flora-grass-seeds-335222/> ; Rückseite: <https://pixabay.com/de/photos/moos-bach-wasserfall-feucht-wasser-67178/>; Weitere Fotos: privat

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mit großer Dankbarkeit und Verbundenheit präsentieren wir Ihnen unsere Jahresbroschüre für die Jahre 2025/2026.

Seit nun mehr als 25 Jahren stehen wir Menschen in ihrer letzten Lebensphase sowie deren Angehörigen zur Seite – mit Herz, Zeit und einem offenen Ohr. Unsere Arbeit ist getragen von der Überzeugung, dass jeder Mensch am Ende seines Lebens Würde, Respekt und Zuwendung verdient. Dieses Leitbild prägt unser tägliches Handeln – im Ehrenamt, in der Beratung, in der Begleitung und in der Trauerarbeit.

In einer Zeit, in der gesellschaftliche Themen wie Einsamkeit, Krankheit und Tod oft verdrängt werden, schaffen wir Räume, in denen über das Lebensende gesprochen werden darf. Wir möchten Ängste nehmen, Perspektiven eröffnen und Unterstützung anbieten – menschlich, einfühlsam und professionell.

Ein herzlicher Dank gilt allen, die unsere Arbeit ermöglichen: den engagierten Ehrenamtlichen, den Förderern, Spenderinnen und Spendern sowie unseren Kooperationspartnern. Ohne Sie wäre unsere Arbeit in dieser Form nicht denkbar.

Wir laden Sie herzlich ein, sich uns anzuschließen und sich mit uns gemeinsam auf den Weg zu machen – als Betroffene, Interessierte oder Mitwirkende. Denn Hospizarbeit ist gelebte Menschlichkeit.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine anregende Lektüre und freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.

Ihnen gilt mein herzlicher Gruß im Namen des Vorstands der Hospizbewegung Hilden e.V.

Rainer Pennekamp – für den Vorstand der Hospizbewegung Hilden e.V.

Hilden, im September 2025



Rainer Pennekamp
Vorsitzender

IM FOCUS: ABSCHIEDLICH LEBEN

Eine Einführung

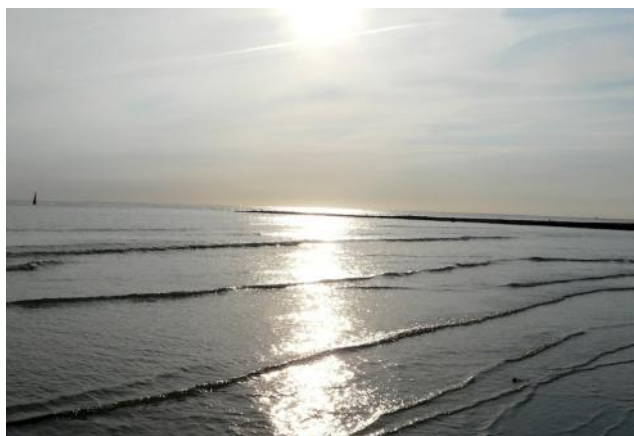
Zum fünften Mal legen wir mit den Hospiz-Nachrichten ein **Themenheft** vor – ein Jahresheft, in dem wir nicht nur über unsere eigenen Aktivitäten berichten. In dem wir nicht „nur“ die Hospizarbeit in Hilden in den Focus nehmen möchten. Wir vertiefen damit Impulse, die uns im Umfeld der Themen „Leben – Krankheit – Sterben – Tod und Trauer“ (Titel unserer Gesprächsreihe) in der Hospizarbeit begegnen.

Zurzeit findet sich das Titel-Thema „abschiedlich leben“ häufig in Lektüren, Filmen oder in der Presse.

Bereits der Philosoph Wilhelm Weischedel (1905 - 1975) hat den Begriff der Abschiedlichkeit geprägt. Er beschreibt sie als eine Tugend, durch die im Leben bereits das Sterbenmüssen seinen Platz hat – und den Menschen so vor einer Überbewertung von Besitz, Ruf und Erfolg schützen soll.

Die Psychologin und Psychotherapeutin Verena Kast (*1943) hat den Begriff des „abschiedlichen Lebens“ durch populärwissenschaftliche Bücher bekannter gemacht, die zum Teil Bestseller wurden. Ein wichtiger Teil ihrer Arbeit liegt in der Beschäftigung mit dem Thema Trauer und deren psychologischer Bedeutung.

Und der Volksmund sagt im französischen Sprichwort: „Partir, c'est mourir un peu“. In jedem Weggehen liegt schon ein wenig Sterben!



ABSCHIED – ERWARTUNG – SINN

Als Abonnentin der ZEIT lese ich eine Serie, die sich unter dem Titel „The Power of Goodbye“ mit Abschieden aller Art in unserem Leben auseinandersetzt. Ein Artikel daraus, der mich sehr angesprochen hat, ist ein Text des Palliativmediziners Gian Domenico Borasio, der sich als Autor zahlreicher Bücher mit der Lebenswelt von Menschen in ihrer letzten Lebensphase beschäftigt hat. Borasio war Mitbegründer des Interdisziplinären Zentrums für Palliativmedizin in München. Ein weiterer Artikel der Journalistin Susanne Beyer geht im SPIEGEL der Frage nach, „Was im Leben wirklich zählt“. Im Text des Autoren-Teams Tatjana Schnell und Kilian Trotter „Wie finde ich Sinn“ wird auf ZEIT-online erörtert, wie sich die Frage nach dem Sinn auf unsere Lebensführung auswirken kann.

Ist es realistisch, bin ich in der Lage „abschiedlich“ zu leben, das heißt, dass ich mein eigenes Lebensende mit bedenke? Sicherlich nicht tagtäglich – aber vermutlich gibt es in jeder Lebensgeschichte immer wieder Momente, in denen uns unsere Endlichkeit vor Augen geführt wird.

Gibt es das tatsächlich – eine „Power of Goodbye“ ... eine Kraft, die im Abschied liegt?

In psychologischen Studien und Experimenten werden Fragen nach Orientierung und Selbstwirksamkeit gestellt, durch die die „Sinnfrage“ konkretisiert wird: Kann ich meine Werte leben? Kann ich etwas bewirken (auch durch mein Dasein, Zuhören)? Fühle ich eine Zugehörigkeit zu Menschen, die meine Werte teilen? Hinterlasse ich Spuren?

Gibt es das tatsächlich – eine „Power of Goodbye“ ... eine Kraft, die im Abschied liegt? Ich löse mich von Gewohnheiten, gewinne Kraft dadurch, dass ich mich von unerreichbaren Zielen verabschiede. Im Verlauf einer schweren, nicht heilbaren Krankheit ist das Abschiednehmen ein ständiger Begleiter: Pläne können nicht mehr verwirklicht werden und die Fähigkeiten, auf die ich mich selbstverständlich verlassen hatte, stehen mir nicht mehr zur Verfügung. Der englische Arzt Sir Kenneth Calman formulierte bereits 1984 seine Hypothese: „Lebensqualität ist die Differenz zwischen den Hoffnungen und Erwartungen eines Individuums und seiner aktuellen Erfahrung der Realität“.

Susanne Beyer, die Autorin des SPIEGEL-Artikels, bringt das Beispiel eines Paares, dessen Beziehung sich in der Zeit schwerer Krankheit „verdichtet

habe“. Es sei ihnen gelungen, das Wissen um den nahenden Tod zu begreifen als ein Lernen, was es bedeutet zu leben. Das Paar konnte den Gewinn in der verbleibenden gemeinsamen Zeit erkennen, indem sie zu einer Intensität zurückgefunden haben, wie sie sie zu Beginn ihrer Beziehung erlebt hatten. Der Witwer erzählt, dass er milder geworden sei, verändert durch das Erleben der letzten Lebensphase seiner Frau – und hofft, sich diese Haltung bewahren zu können.

Stellt man die Frage an Sterbende nach dem, was sie bereuen, wird oft geantwortet: Nicht das Falsche getan zu haben, sondern das Wichtige unterlassen zu haben sei das, was man bereue.



Vor gravierenden Entscheidungen oder bedingt durch akute Krisen- und Krankheitssituationen drängt sich die „Sinnfrage“ in den Vordergrund und verlangt nach Klärung. Die Lebenssituation in unserer freien Gesellschaft macht dabei die Suche nach Sinn anstrengender. Nietzsche nennt es „leerer Raum“, in dem sich der Mensch befindet, der sich nicht mehr in ein strenges gesellschaftliches Regelsystem einfügen muss. Seit jeher beschäftigen sich Philosophie und Religionen mit der Frage nach dem Sinn unseres

Tuns und geben auch Anregungen dazu. Das „Memento mori“ aus dem antiken Rom erinnerte die siegreichen Feldherren: Sei dir – bei allen Erfolgen und Triumphen – deiner Sterblichkeit bewusst. In jüdisch-christlicher Tradition heißt es im Alten Testament: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden“. Im Buddhismus werden Erwartungen an das Leben – positive wie auch negative – als Hindernisse auf dem spirituellen Weg angesehen.

Die Gründerin der modernen Hospizbewegung, Cicely Saunders, hat bereits 1967 den Satz geprägt: „Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben“. Diese Erkenntnis sollte uns nicht erst durch Krankheit und die dadurch begrenzte Lebenszeit bewusst werden. In jeder Lebensphase kann die Frage belebend wirken: „Will ich so weitermachen?“

In seinem Buch „Die fünf Einladungen“ führt der kalifornische Autor Frank Ostaseski Gründe dafür an, nicht zu viel Zeit und Kraft dem weniger Wichtigen zu widmen und dabei das eigentlich Bedeutsame aus den Augen zu

verlieren. Ähnlich beschreibt die Australierin Bronnie Ware „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“. Sie benennt unter anderem den Mut, sich selbst treu zu bleiben, seinen Gefühlen Ausdruck zu geben, Kontakt zu Freunden zu halten und sich Freude zu gönnen. Dieses sind die wichtigen Qualitäten, denen die Befragten in der Rückschau lieber mehr Raum gegeben hätten.

In den Beschreibungen der verschiedenen Autorinnen und Autoren wird deutlich, dass sich „Sinn“ und „Glück“ unterscheiden: Glück liegt im Moment – Sinn in der Dauer. Die Sinnfrage wird nicht einmal-für-immer beantwortet, sondern ist in der Dynamik des Lebensweges eine immer wiederkehrende Aufgabe. Mit ihr bestimmen wir unsere Richtung – und das gegebenenfalls auch mit einem mutigen Blick auf die Endlichkeit unseres Lebens.

*Glück liegt im
Moment –
Sinn in der Dauer.*

Der Palliativmediziner Borasio beendet seinen Artikel mit einer Geschichte aus Tibet:

Ein tibetischer Lama hatte einst zwei Schüler, einen tibetischen und einen deutschen. Er gab ihnen die Aufgabe, innerhalb einer bestimmten Zeit hunderttausendmal das sogenannte Hundert-Silben-Mantra zu rezitieren. Der Lama wusste genau, dass dies innerhalb der vorgegebenen Zeit nicht zu schaffen war. Als die beiden Schüler nach Ablauf der Zeit zu ihm kamen, war der deutsche Schüler zerknirscht und sagte: „Meister, ich bin nicht würdig, dein Schüler zu sein. Ich habe alles versucht, nicht geschlafen, nicht gelesen, aber trotzdem nur achtzigtausend Mantras geschafft. Ich bin ein totaler Versager.“ Der tibetische Schüler kam strahlend herein, verbeugte sich tief und sagte: „Meister, es ist fantastisch: Ich habe in dieser kurzen Zeit achtzigtausend Mantras geschafft. Acht-zig-tau-send!! Das ist unglaublich, das hätte ich nie von mir erwartet. Wenn du mir nicht gesagt hättest, ich solle hunderttausend Mantras rezitieren, hätte ich die achtzigtausend nie geschafft.“

 UH

Quellen:

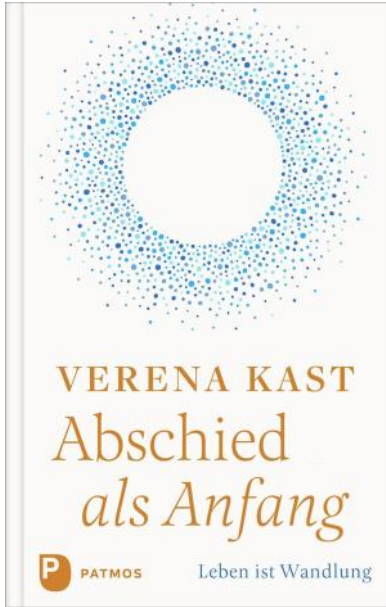
ZEIT Kolumne „The Power of Good-Bye“, Gian Domenico Borasio, „Wie befreiend es ist, wenig zu erwarten“

ZEIT online „Wie finde ich Sinn?“ – Tatjana Schnell, Kilian Trotier „Sinn finden. Warum es gut ist, das Leben zu hinterfragen“ <https://epaper.zeit.de/article>

DER SPIEGEL, Nr. 21, 18.05.2024, Susanne Beyer „Was im Leben wirklich zählt“ <https://flexikon.doccheck.com/de/Calman-Gap>; 10.02.2025

BUCHBESPRECHUNG

VERENA KAST – ABSCHIED ALS ANFANG



Verena Kast schildert in ihrem neuen Buch „Abschied als Anfang – Leben ist Wandlung“ den Sinnzusammenhang von Abschied, Verlust und Neubeginn. Sie stellt die Ansätze verschiedener philosophischer Denkrichtungen vor, nimmt Bezug auf mythische Texte – z.B. das Gilgamesch-Epos – sowie auf Psychologen und Autoren verschiedener literarischer Epochen.

Menschen wünschen sich Planbarkeit, Kontrolle und möglichst nur ein Minimum an Unsicherheiten. Aber: Die Unvorhersehbarkeit der Zukunft ist die Konstante in unserem Leben. Dieser Tatsache begegnen die verschiedenen Menschentypen auf unterschiedliche Weise.

Es gibt diejenigen mit großem Interesse auf alles Neue – andererseits auch diejenigen, bei denen die Angst vor einer ungewissen Zukunft das Lebensgefühl bestimmt. Laut Verena Kast ergeben sich daraus unterschiedliche Spielräume für Entscheidungen. Nicht alles „im Griff“ zu haben ist kein Zeichen persönlichen Versagens, sondern die Konsequenz aus der „Unverfügbarkeit der Zukunft“.

Die Autorin beschreibt die Notwendigkeit des Abschieds von Selbstbildern, da sich jeder Mensch im Laufe seines Lebens ständig verändert. Als Grundtatsache des Lebens sollen wir (er-)kennen und akzeptieren, dass auf das stetige Enden ein stetiges Neubeginnen folgt. Das bedeutet: Nichts MUSS bleiben, aber auch: Nichts KANN bleiben wie es ist.

In der „Skeptischen Ethik“ wird das Zusammensein in der Gesellschaft als Leben mit „Bindung auf Widerruf“ beschrieben. Abschiedliches Leben ist demnach die Einwilligung in ein kontinuierliches Abschiednehmen. Als Beispiel dient das Leben von Nomaden: Aufbrechen – sich niederlassen – und erneut aufbrechen, immer wenn das Land es erfordert. Berufliche

Situationen, Beziehungen und das eigene Engagement geben Halt und sind dennoch beständiger Veränderung unterworfen. Eine Chance für das Leben sieht die Autorin in der Offenheit für neue Erfahrungen.

Theoretische Betrachtungen und Erläuterungen werden von Verena Kast ergänzt durch Lyrik – zum Beispiel von Hermann Hesse „Stufen“ oder Mascha Kaléko „Memento“ – die von tief empfundener Lebenserfahrung geprägt ist.

In den letzten Kapiteln des Buches geht die Autorin ausdrücklich auf den Trauerprozess nach dem Tod eines geliebten Menschen ein und thematisiert Weiterleben und mögliche Reifung durch einen erlebten Verlust.

 UH

Anzeige



**30.000 Haushalte.
150 Mitarbeiter.
Ein Auftrag.**



Zuverlässige Energie, reines Trinkwasser,
zwei Bäder und viele Dienstleistungen für
mehr Lebensqualität. www.stadtwerke-hilden.de

 **stadtwerke
hilden**
ein plus fürs leben


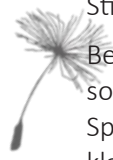
DESIDERATA

Die Lebensregeln von Baltimore


Max Ehrmann (1872 - 1945)



Geh deinen Weg gelassen im Lärm und in der Hektik dieser Zeit, und behalte im Sinn den Frieden, der in der Stille wohnt.



Bemühe dich, mit allen Menschen auszukommen, soweit es dir möglich ist, ohne dich selbst aufzugeben. Sprich das, was du als wahr erkannt hast, gelassen und klar aus, und höre anderen Menschen zu, auch den Langweiligen und Unwissenden, denn auch sie haben etwas zu sagen. Meide aufdringliche und aggressive Menschen, denn sie sind ein Ärgernis für den Geist.



Vergleiche dich nicht mit anderen, damit du nicht eitel oder bitter wirst, denn es wird immer Menschen geben, die größer sind als du, und Menschen, die geringer sind. Erfreue dich an dem, was du schon erreicht hast, wie auch an deinen Plänen. Bleibe an deinem beruflichen Fortkommen interessiert, wie bescheiden es auch sein mag; es ist ein echter Besitz in den Wechselfällen der Zeit.

Sei vorsichtig in deinen geschäftlichen Angelegenheiten, denn die Welt ist voller Trug. Laß dich jedoch dadurch nicht blind machen für die Tugend, die dir begegnet. Viele Menschen haben hohe Ideale, und wo du auch hinsiehst, ereignet sich im Leben Heldenhaftes.

Sei du selbst, und, was ganz wichtig ist, täusche keine Zuneigung vor. Hüte dich davor, der Liebe zynisch zu begegnen, denn trotz aller Dürreperioden und Enttäuschungen ist sie beständig wie das Gras.

Nimm den Rat, den dir die Lebensjahre geben, freundlich an, und laß mit Würde ab von dem, was zur Jugendzeit gehört. Stärke die Kraft deines Geistes, so daß sie dich schützt, wenn ein Schicksalsschlag dich trifft. Doch halte deine Phantasie im Zaum, damit sie dich nicht in Sorge versetzt. Viele Ängste wurzeln in Erschöpfung und Einsamkeit.

Übe gesunde Selbstdisziplin, doch vor allem sei gut zu dir. Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und die Sterne: Du hast ein Recht, da zu sein. Und ob es dir bewußt ist oder nicht: Ganz sicher entfaltet sich das Universum so, wie es ihm bestimmt ist.

Lebe daher im Frieden mit Gott, wie auch immer du ihn dir vorstellst. Und worauf du deine Anstrengungen auch richtest, was es auch ist, das du erstrebst, im lärmenden Durcheinander des Lebens sei mit dir selbst im reinen.

Trotz allen Trugs, aller Mühsal und aller zerbrochenen Träume ist die Welt doch wunderschön.

Sei heiter.

Strebe danach, glücklich zu sein.



TRAUERWERKSTATT – WERKSTATT UND TRAUER

Vor ca. sieben Jahren entstand unter einigen Ehrenamtlichen, die gerade ihre Ausbildung zur Trauerbegleitung absolviert hatten, die Idee, ein neues Format der Gruppen-Trauerbegleitung einzuführen. Es sollte neben den üblichen Trauer-Cafés ein ergänzendes Angebot insbesondere auch für jüngere Trauernde darstellen. Daraus entstand die seit 2019 durchgeführte TrauerWerkstatt.



*Von links nach rechts:
Marion Ramrath, Karin Huhle,
Christiane Ingendorn-Dolhaine,
Jutta Vogelsang, Ute Arndt,
Hannelore Tollkötter*

Die TrauerWerkstatt findet jeweils samstags von 14 bis 17 Uhr in den Räumen der Hospizbewegung Hilden statt. Der Start wird gestaltet in Form einer **Auftaktveranstaltung**, die als Probeveranstaltung für alle Interessierten angeboten wird. Hierbei können maximal zwölf Personen teilnehmen, die nach einer ersten Begrüßungsrunde verschiedene kurze Angebote zur individuellen Beschäftigung mit ihrer Trauer ausprobieren und danach im Gespräch ihre Erfahrungen dazu reflektieren können.

Diese Auftaktveranstaltung wie auch alle weiteren Einheiten werden zudem wesentlich durch den Austausch untereinander geprägt. Zum Auftakt sind alle beteiligten Trauerbegleiterinnen anwesend, damit die Interessierten alle Menschen, die sie betreuen werden, kennenlernen. Zu den nachfolgenden Terminen sind immer jeweils zwei Begleiterinnen dabei.

Der Auftakt ist üblicherweise im Oktober, danach folgen im Abstand von drei bis vier Wochen die einzelnen **Themeneinheiten** als Block, zu dem sich jeder Interessierte verbindlich anmeldet. Die Gruppengröße ist hier auf acht Personen limitiert.

Das Konzept jedes Samstags enthält wiederkehrende Elemente wie die Begrüßungsrunde, die Kaffeepause mit Gelegenheit zum privaten Austausch und die Abschlussrunde mit Rückblick auf den Nachmittag. Das Kernstück dazwischen ist eine Form kreativer Aktivität, die je nach Thema sehr unterschiedlich ist, aber immer die Trauer, den Tod und den Abschied betrachtet. Das Besondere daran ist nach bisheriger Erfahrung auch die vertrauensvolle, ruhige Atmosphäre, die an solch einem Nachmittag im Raum und innerhalb der Gruppe entsteht und zum Gelingen der kreativen Prozesse der Trauerarbeit beiträgt.

Derzeit werden folgende **Inhalte** angeboten:

1. **Perlen der Trauer:** Hier werden viele eindrucksvolle Texte zu einzelnen Aspekten der Trauer vorgestellt, aus denen sich jeder seine Lieblingstexte aussucht. Die zugeordneten Farben der einzelnen Aspekte finden sich dann in einer Perlenauswahl wieder, die zu einem individuellen Trauer-Perlenarmband gefädelt werden.
2. **Gestalten mit Ton:** Hier wird durch das Formen einer weichen Tonmasse mit geschlossenen Augen der Trauer eine Form gegeben. Die fertigen Produkte müssen trocknen und werden später mit nach Hause genommen.
3. **Bewegende Worte:** Die Teilnehmenden schreiben eine persönliche Auswahl von Worten auf Steine und ordnen die Steine – den eigenen Trauergedanken und Bildern folgend – in einem feinen Sandbett an.
4. **Schreibfluss:** Hier werden die Teilnehmenden durch einfache Schreibaufträge zur Verschriftlichung ihrer Gedanken geführt. Es gibt Anregungen zu Themen, aber immer auch die Möglichkeit, über eigene Themen zu schreiben.
5. **Trauerlandschaft:** Die eigene Trauer wird hier durch das Malen einer Landschaft zum Ausdruck gebracht. Eine nähere Beschreibung ist im „Bericht einer Begleiterin“ nachzulesen.
6. **Trauerbuch:** Hier kann jeder individuell sein eigenes Trauerbuch gestalten, unterstützt durch Angebote zu Texten, Fotos und Beispielen eines Trauerbuchs.



Das Ende der TrauerWerkstatt ist jedes Mal geprägt von einem überwältigend positiven Echo. Als **Resümee** beschreiben viele Teilnehmende immer wieder, dass sie sowohl durch das Angebot als auch durch den regen Austausch in der Gruppe eine große Unterstützung auf ihrem Trauerweg erfahren haben. Häufig bedauern sie das Ende und fragen nach Fortsetzungseinheiten.

Die TrauerWerkstatt hat sich mit dem vorliegenden Konzept eindeutig bewährt und als Eigenformat der Hospizbewegung Hilden profiliert.

 Jutta Vogelsang

Die nächste TrauerWerkstatt beginnt im Oktober.

Termine: 18.10.2025 (Auftakt) / 15.11. / 13.12.
17.01.2026 / 07.02. / 28.02. / 21.03.

RÜCKBLICK EINER TEILNEHMERIN

Von Jetzt auf Gleich, die Welt steht still für einen kurzen Moment und von da an ist nichts mehr, wie es war!

Die Nachricht vom plötzlichen Tod meines Mannes ohne jede Vorwarnung löst ein völliges Chaos aus. Mein Lebensmensch ist nicht mehr da, meine große Liebe – unvorstellbar! Die nächsten Tage, Wochen, Monate vergehen – oftmals wie im Nebel – ich kenne mich manchmal selbst kaum wieder, die Trauer ist gnadenlos und überwältigend!

Da sind Familie und gute Freunde an meiner Seite, ich erfahre eine großartige und zum Teil selbstlose Unterstützung. Heute weiß ich, ohne sie wäre diese erste Zeit noch viel schlimmer gewesen. Jedoch ist klar, dass alle diese lieben Menschen ihr eigenes Leben haben, und so nehmen die Zeitanteile zu, in denen ich alleine in meiner neuen Situation zurecht kommen muss. Dies gelingt mal mehr und mal weniger gut und ich merke, dass ich mich etwas zurücknehmen möchte, wenn ich mit Freunden zusammen bin.

Ich fühle, dass ich weiterhin ein großes Bedürfnis habe, immer wieder über meine Trauer zu sprechen, und so höre ich in Gesprächen von der Möglichkeit, eine Trauergruppe zu besuchen. Diesen Gedanken lasse ich erst einmal gar nicht zu, die Vorstellung, mit wildfremden Menschen über mich zu sprechen, ist befremdlich. Aber ich recherchiere ein bisschen und so stoße

ich auf die Seite der Hospizbewegung Hilden, wo ich einen Gesprächstermin vereinbare und mich nach einer sehr freundlichen Beratung für deren Angebot der *TrauerWerkstatt* anmelde.

Nun gibt es in nahezu jeder Stadt Trauercafés, aber dieses Angebot hat mich irgendwie neugierig gemacht, zumal sich die Termine über einen Zeitraum von sechs Monaten erstrecken sollten – sechs Samstage in einer geschlossenen Gruppe mit überschaubarer Teilnehmerzahl auch jüngerer Menschen. Immer noch ein komisches Gefühl, ich bin überhaupt kein Gruppenmensch, aber was soll's, das Leben und der Alltag sind sowieso nicht mehr wie früher, ausprobieren kann ich es ja ... Da die Wochenenden sowieso ein Problem für mich darstellen, denn sie sind in der Regel Familien- und Partnerzeit, freue ich mich über die Möglichkeit, einige Samstage zu füllen.

So findet der erste Termin statt, ein Kennenlernen mit Teilnehmern, die das gleiche Schicksal teilen, und den freundlichen Ehrenamtlichen, die die Nachmittage gestalten werden. Es ist ein „warmes Willkommen“ in gemütlichen Räumlichkeiten mit freundlichen Menschen! Eine Vorstellungsrunde im Stuhlkreis – schwierig, das ist eigentlich gar nichts für mich, das bin ich doch gar nicht!!! Aber okay, es gehört dazu und so lasse ich mich darauf ein. Ich bemerke, so schlimm ist es ja gar nicht, die Worte fließen, auch im Beisein gänzlich Unbekannter, und das tut irgendwie gut – erstaunlich!



Das bunte und abwechslungsreiche Programm der kommenden sechs Monate wird vorgestellt: Arbeiten u.a. mit Ton, Texten, Farben, Musik und Perlen mit der Intention, seine Gefühle rund um die Trauer zum Ausdruck zu bringen. Ein derartiges Angebot ist mir bis dato nicht begegnet. Eine bewegende Auftaktveranstaltung – ich kann mir vorstellen, das kann gut werden, und so melde ich mich an.

Wenn ich heute darüber schreibe, so kann ich sagen, dass die sechs Nachmittage eine wunderbare Hilfe und Bereicherung in meiner neuen Situation waren! Menschen, die sich normalerweise nie getroffen hätten, haben für einige Stunden in einer Gruppe zueinander gefunden, einander zugehört, manchmal Tränen vergossen und fließen sehen und dies, ohne dass es als unangenehm empfunden wurde. Ein Miteinander in einem

„geschützten Raum“ mit der Möglichkeit, zu erzählen, kreativ zu sein, aber auch einfach seine Traurigkeit zu zeigen, ohne Scham zu weinen, befreiend!

Die Möglichkeit, an jenen Nachmittagen etwas mit den Händen zu schaffen, sich mit Texten und Liedern auseinanderzusetzen, und dies unter Anleitung der empathischen und engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des Hospizvereins, tat gut und ich war irgendwie traurig, als der letzte Samstag vorbei war. Aber es ist schön, wenn darüber hinaus Kontakte bestehen bleiben, denn eines habe ich erfahren: Jemand, der jemals einen geliebten Menschen verloren hat, VERSTEHT und FÜHLT mit!

BERICHT EINER BEGLEITERIN



Die letzte Einheit der TrauerWerkstatt ist gerade erst drei Tage her. Die Eindrücke sind noch frisch und präsent. Der Nachmittag stand diesmal unter dem Motto: Malen Sie Ihre Trauer als Landschaft! Erst ist eine leichte Verunsicherung zu spüren – Wie soll das bitte schön denn gehen? –, zumal nicht wenige Menschen denken, sie könnten nicht bzw. nicht GUT malen. Diese kleine Hürde muss überwunden werden. Doch wenn erst der Pinsel in die Farbe taucht, der erste Strich die weiße Leinwand in ein Abenteuer verwandelt, kann der Kopf Pause machen. Die Teilnehmenden beginnen mit Schwung und Elan zu malen.

Wir Begleiterinnen sind als respektvolle und achtsame Beobachterinnen anwesend. Ich bin überrascht, wie viel Aktivität und Lebensenergie für die nächsten 30 Minuten im Seminarraum herrschen.

Im Anschluss sprechen wir über die Bilder. Ich darf nachfragen, wie sich das Malen angefühlt hat, was mit dieser Farbe oder jenem Detail gemeint sei. Erstaunliches tritt zu Tage. Einige Gedanken erklären sich von selbst, andere offenbaren sich langsam und behutsam wie eine sich öffnende Blütenknospe. Das ist berührend und schön mitzuerleben und kann für alle

Anwesenden zu einem bereichernden Schatz werden. Wirklich alle Bilder sind sehr schön geworden, denn sie zeigen ein Stück von den Menschen, die sie geschaffen haben.

Nach einer Kaffeepause treffen wir uns zum zweiten Teil des Nachmittags. Die Bilder liegen beieinander in der Mitte des Raumes – ein wunderschöner Anblick! Das finden auch die Teilnehmenden. Nun wird mit und auf den Bildern weitergearbeitet. Die Einzelheiten möchte ich hier allerdings nicht verraten. Vielleicht haben Sie, sofern Sie Trauernde sind, ja durch die Beschreibung Interesse daran bekommen, an einer Trauerwerkstatt teilzunehmen, und wollen sich auch ein wenig überraschen lassen.

Nur ein Kommentar aus der Abschlussrunde dieses Nachmittags sei hier noch zitiert. Eine Teilnehmerin äußerte: „Ich bin sehr erstaunt, was alles aus den anderen herausgeflossen ist“ – das waren meine Kollegin und ich auch. Wir empfinden Freude und Dankbarkeit für die Offenheit der Mitwirkenden und das gemeinsame Erleben der letzten drei Stunden.

 Hannelore Tollkötter

Anzeige

Druckerei
Joseph & Joseph
Digitaldruck • Offsetdruck

Individuelle Druckerzeugnisse
Plakatdruck • Posterprint
Broschüren • Kataloge
Bücher



Südstraße 7 • 40721 Hilden joseph@joseph-print.de
Telefon (02103) 24 23 50 www.joseph-print.de

BUCHBESPRECHUNG

CHRISTOPHER KERR – DIE TRÄUME DER STERBENDEN



Aus der Vielzahl von Büchern, die sich seit einigen Jahren mit den Themen Sterben, Tod und Trauer befassen, stellen wir eine 2020 erschienene Veröffentlichung vor, die sich mit dem Phänomen der „Sterbebett-Träume“ befasst. Das Buch kann Sterbenden und ihren Zugehörigen Angst nehmen und Trost spenden, denn das Lebensende wird – basierend auf jahrelangen Erfahrungen in der Hospizarbeit – in einem neuen, positiven Licht geschildert.

In seinem Buch „Die Träume der Sterbenden – Warum wir den Tod nicht fürchten müssen“ berichtet der amerikanische Hospizarzt und Neurobiologe Dr. Christopher Kerr über seine Erfah-

rungen im Umgang mit Schwerstkranken und Sterbenden.

Als junger Arzt in der Fachausbildung zum Kardiologen arbeitete er Mitte der 1990er Jahre an den Wochenenden im Hospiz in Buffalo/New York und erkannte dort, was während des gesamten Studiums völlig außer Acht gelassen worden war: Nicht die Lebensverlängerung um jeden Preis sollte das Ziel eines achtsamen Mediziners sein, eine würdevolle Patientenversorgung am Lebensende ist mindestens genauso wichtig.

Seine Erfahrungen im Hospiz veranlassten ihn dazu, die Kardiologen-Karriere nicht weiter zu verfolgen, sondern sich ausschließlich Schwerstkranken und Sterbenden zu widmen. Dabei konnte er auf die Erfahrungen seiner Kollegen und Kolleginnen sowie insbesondere des Pflegepersonals im Hospiz zurückgreifen. Sie hatten in langen Berufsjahren ein Bewusstsein für die „subjektive Dimension des Sterbens“ entwickelt, die weit über die rein medizinisch-fachlichen Aspekte hinausgeht.

Um dieses Phänomen wissenschaftlich zu ergründen, entwickelte Dr. Kerr vor ca. 15 Jahren eine Forschungsreihe zum Thema „Erfahrungen vor dem Tod“. Die Auswertung von Patientenberichten, die anhand eines standardisierten Fragebogens sowie eines Kataloges offener Fragen entstanden, ergab Hinweise darauf, dass Häufigkeit und Inhalte von Träumen Rückschlüsse auf die Nähe des Todes ermöglichen können. Eine seiner wesentlichen Erkenntnisse aus seiner Studie ist darüber hinaus, dass die Mehrzahl der Sterbenden in ihrer letzten Lebensphase seelische Prozesse durchmachen, in denen z.B. positive Erinnerungen verstärkt und vergangene Beziehungen noch einmal intensiv erlebt werden; auch können Konflikte oder Traumata aus der Vergangenheit aufgelöst werden.

Anhand einer Fülle unterschiedlichster Einzelbeispiele zeigt Dr. Kerr in seinem Buch auf, dass in der Endphase des Lebens nicht mehr Therapie und Behandlung im Mittelpunkt stehen sollten, sondern Dinge, die für den Einzelnen von persönlicher Bedeutung sind. Seelische Prozesse in der letzten Lebensphase ermöglichen die Überwindung von Leid und Schmerz; Akzeptanz tritt an die Stelle von Widerstand gegen den Tod und führt zu einem friedlichen Ende.

Kritisch anzumerken ist aus unserer Perspektive, dass – bedingt durch die Forschungsmethode – die Gruppe der Sterbenden naturgemäß auf diejenigen beschränkt ist, die sich in ihrer letzten Lebensphase noch verbal mitteilen können. Trotzdem ist der Fokus auf die positiven psychologischen Kräfte, die in der Sterbephase ihre Wirkung entfalten können, eine wichtige und für Betroffene möglicherweise tröstliche Erkenntnis.



Man sieht die Blumen welken
und die Blätter fallen, aber man sieht auch
Früchte reifen und neue Knospen keimen.

Das Leben gehört den Lebendigen an,
und wer lebt, muss auf Wechsel gefasst sein.

Johann Wolfgang von Goethe



ABSCHIED GESTALTEN

ANDERE LÄNDER, ANDERE SITTEN ...

Trauer ist individuell und vielfältig, aber doch gibt es Rituale, die sich aus der Religion und Kultur des jeweiligen Landes herleiten. Dies sind symbolische Handlungen oder Zeremonien, die nach dem Tod eines Menschen durchgeführt werden, um den Verlust zu bearbeiten und den Verstorbenen zu ehren.

Typische Traditionen in Deutschland sind:

- **Bestattung und Beerdigung:** Der Verstorbene wird zur letzten Ruhestätte überführt. Dabei können Elemente wie Trauerkleidung, weltliche oder religiöse Trauerfeiern, Kondolenzbekundungen und Leichenschmaus gewünscht werden.
- **Gedenkaktionen:** An Jahrestagen und Geburts- und Feiertagen werden bei Besuchen des Grabes Kerzen und Blumen niederlegt und Gottesdienste veranstaltet.
- **Auseinandersetzung mit dem Verlust:** Es gibt Angebote von Trauergruppen, Seelsorgern oder qualifizierten Trauerbegleitern sowie Gemeinschaftsaktivitäten.
- **Moderne Formen der Erinnerung:** In diesem Bereich gibt es ständig Neuerungen, die sich durch Technik – und seit Neuem auch durch die Nutzung von künstlicher Intelligenz – weiterentwickeln. Einige Beispiele sind Online-Gedenkseiten und digitale Gedenkbücher, Erinnerungs-Aufbewahrer und Schmuckstücke.



Die modernen Formen ähneln sich zunehmend und weltweit – während die ursprünglichen, tradierten Formen große Unterschiede aufweisen. Interessant ist es also, einen Blick auf die Trauerrituale in anderen Ländern und Kulturen zu werfen, spiegeln sie doch die kulturellen, religiösen und sozialen Besonderheiten der verschiedenen Gesellschaften wider. Die Vielfalt ist so groß, dass wir hier nur einige Beispiele aufzeigen können. Oft sind Trauerfeiern mit einem erheblichen finanziellen Aufwand verbunden.

➤ **Afrika:** In vielen afrikanischen Kulturen ist das Trauern eine gemeinschaftliche Angelegenheit. Es wird als ein großes Fest des Lebens zelebriert und drückt zugleich auch die Verbundenheit mit der spirituellen Welt aus. Verschiedene Glaubensrichtungen wie Christentum oder Islam und auch viele Naturreligionen fließen in die Feierlichkeiten ein. Das Fest findet erst einige Wochen nach dem Todesfall im Heimatort des Verstorbenen statt. Heiter und feierlich wird mit Musik, Tanz und Geschichten über mehrere Tage bis hin zu einem Monat gefeiert, getrauert und gelacht. Das Tragen von schwarzer oder weißer Kleidung und das Ausdrücken von Emotionen in öffentlichen Trauerfeiern sind üblich.

◆ **Ghana:** Eine Besonderheit ist hier die aufwendige Dekoration des Sarges. Beruf und Persönlichkeit des Verstorbenen fließen in die Gestaltung der Ruhestätte ein. Auch wählt die Trauergemeinde oftmals bunte farbenfrohe Gewänder.

➤ **Asien:**

◆ **China:** In der chinesischen Kultur wird der Tod häufig mit einem großen Ritualaufwand verbunden. Angehörige tragen meist weiße Kleidung, und durch das Verbrennen von Papiergeld und Nachbildungen von alltäglichen Gegenständen soll der Verstorbene im Jenseits unterstützt werden.

Jedes Jahr im April wird zum Totengedenken das Qingming-Fest abgehalten, bei dem die Menschen die Gräber säubern, Totengeld verbrennen und Weihrauchstäbchen entzünden.

◆ **Japan:** In Japan sind die Trauerrituale oft buddhistisch geprägt. Ein wichtiger Bestandteil ist die Durchführung von Reinigungs-Zeremonien im engsten Familienkreis. Daran schließt sich eine dreitägige Totenwache an. Die Feuerbestattung ist in Japan Pflicht, danach wird die Asche auf dem Familien-Hausaltar verehrt und nach einer Trauerperiode von 49 Tagen beigesetzt.

Jahrestage werden in besonderen Zeremonien wie das Kuyō (Totengedenken) mit Opfergaben begangen. Im August findet das buddhistische O-Bon-Fest mit Feuerwerk und traditionellen Tänzen statt.



- ◆ **Indien:** In Indien variieren die Trauerrituale je nach religiösem Hintergrund. Bei den Hindus ist das Kremieren des Verstorbenen üblich, begleitet von zahlreichen Ritualen, um die Seele zu befreien und sie auf die Reise in den nächsten Zyklus der Wiedergeburt vorzubereiten. In einigen Gemeinschaften ist es auch üblich, dass die Witwe des Verstorbenen eine Periode der Trauer und oft symbolische Handlungen wie das Tragen von Weiß vollzieht.

➤ **Europa:**

- ◆ **Griechenland:** In Griechenland folgt die Beerdigung den Riten der griechisch-orthodoxen Kirche. Hauptbestandteile sind der Gottesdienst und die anschließende Totenspeise. Es gibt danach eine lange Phase, in der die Familie den Verstorbenen betrauert und bei Gedenkfeiern (Μνημόσυνο) durch Fürbitten für den Toten etwas Positives erreicht werden soll. Die wichtigsten griechischen Gedenkfeiern finden am 40. Tag nach dem Tod und nach einem Jahr statt.



Die Gräber werden oft mit schlichten Steinplatten abgedeckt und zeigen nicht selten Fotos der Verstorbenen, umrahmt von Stoff- oder Plastikblumen.

- ◆ **Irland:** Die irischen Rituale zeigen Einflüsse der Kelten und des Katholizismus. Drei Ereignisse, Totenwache mit Leichenschmaus (Wake), Totenmesse und Begräbnis ziehen sich über mehrere Tage und sind ein Familientreffen, das die lokale Gemeinschaft miteinschließt. Freunde und Angehörige versammeln sich auch über mehrere Tage am offenen Sarg und erinnern an das Leben des Verstorbenen – auch mit Lachen und Whiskey trinken.

➤ **Nordamerika:**

- ◆ **USA/Kanada:** In den USA ist der Trauerprozess oft mit einer Beerdigung verbunden, bei der eine Besichtigung des Verstorbenen (Wake- oder Viewing-Zeremonie) stattfindet. Danach folgt in der Regel ein Gottesdienst, oft im christlichen Rahmen. Die Trauer kann durch öffentliche oder private Erinnerungsfeiern fortgesetzt werden. Weit verbreitet ist die Bestattung in Reihengräbern mit liegender Gedenktafel.

- ◆ **Indigene Kulturen:** Bei vielen indigenen Völkern Nordamerikas spielt die Verbindung zur Natur eine große Rolle in den Trauerritualen. Zeremonien wie das Verbrennen von Kräutern, das Erzählen von Geschichten und das gemeinsame Musizieren sind üblich, um den Übergang des Verstorbenen zu ehren.

➤ **Latein- und Südamerika:**

- ◆ In Ländern wie **Mexiko** ist der Día de los Muertos (Tag der Toten) eine der bekanntesten Traditionen. In der Nacht zum ersten November verkleiden sich Kinder und Erwachsene als Skelette und auf den Straßen stehen kleine Altäre, um die Verstorbenen zu ehren. Der Glaube besagt, dass die Toten in jener Nacht zurück auf die Erde kommen, um zusammen mit ihren Familien zu feiern. Es ist ein fröhliches, farbenfrohes Fest, das das Leben und die Erinnerung an die Verstorbenen in den Mittelpunkt stellt.



- ◆ In **Argentinien** werden die Särge üblicherweise nicht unter der Erde, sondern in kleinen, überirdischen Häuschen aufbewahrt. Besonders pompös sind diese Grabhäuser auf dem Cementerio de la Recoleta in Buenos Aires. Sie sollen lange vom irdischen Ruhm und Reichtum der Verstorbenen künden.



Alle diese Riten dienen dem Ausdruck von Schmerz, der Verarbeitung des Verlusts und der Ehrung der Verstorbenen. Viele Rituale sind auch Ausdruck der Hoffnung auf ein Weiterleben nach dem Tod sowie der Bewahrung der Verbindung zu dem Verstorbenen im Jenseits.

AUF DEM WEG

Aus dem Verein ...

- Anfang April fand die **Mitgliederversammlung 2025** der Hospizbewegung Hilden statt. Ausführungen des Vorstands, des Schatzmeisters und der Koordinatorinnen verdeutlichten die vielfältigen Aktivitäten des Vereins. Eine leichte Modifikation der Satzung wurde angenommen.

Im öffentlichen Teil der Sitzung referierte Björn Jennert, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht, zum Thema Vermögensschutz im Alter. Er schilderte die aktuelle Rechtslage und gab den Anwesenden zahlreiche Denkanstöße. Sein abschließendes Statement „Für die richtige Vorsorge ist es nie zu früh, aber oft zu spät“ stimmte so manche Anwesende nachdenklich.



- Mitte März fand eine weitere **Fortbildung** für unsere ehrenamtlich Engagierten statt. In der schönen Umgebung des Seminarhauses Klausenhof in Dingden widmeten sich 22 Ehrenamtliche drei Tage lang dem Thema „Achtsamkeit in der Begleitung“.

Die Fortbildung wurde von Elisabeth Leufgens-Semrau geleitet, die mit Feingefühl, Wissen und praktischen Übungen durch das Wochenende führte. Achtsamkeit kann helfen, den Alltag und die Begleitungen mit mehr Gelassenheit und Selbstfürsorge zu gestalten. Neben Einblicken in die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis gab es Austausch in Kleingruppen über Herausforderungen und Erfahrungen im Ehrenamt. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv, viele Teilnehmende berichteten, wie wohltuend es war, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und neue Impulse für die eigene Rolle im Ehrenamt zu gewinnen. Besonders erwähnt wurde die wertschätzende Atmosphäre und der offene Austausch innerhalb der Gruppe.



- Seit nunmehr 20 Jahren findet in der Hildener Innenstadt jährlich die so genannte **Ehrenamtsbörse** statt, die unterschiedlichsten Vereinen aus den Bereichen Sport, Kultur, Katastrophenschutz, Rettungsdienst und vielen anderen mehr die Möglichkeit bietet, sich einer größeren Öffentlichkeit zu präsentieren. Traditionsgemäß nutzen auch wir diese Gelegenheit,



uns an einem der insgesamt 60 Stände vorzustellen. So standen auch in diesem Jahr am 10. Mai viele unserer Ehrenamtlichen an prominenter Stelle zwischen Feuerwehr und Briefmarkenfreunden bereit, um über unsere Angebote der Sterbebegleitung, Trauerbegleitung und Beratung bei der Erstellung von Verfügungen und Vollmachten zu informieren.

Der Schwerpunkt lag dabei – dem Thema angemessen – auf der Ausbildung, die die Hospizbewegung Hilden selbst entwickelt hat, um Interessierte auf die ehrenamtliche Tätigkeit im Bereich der Sterbebegleitung vorzubereiten.

Die Rückmeldung aus vielen Gesprächen zeigte, dass der Verein inzwischen vielen Hildenern zwar ein Begriff ist, aber weiterhin Informationsbedarf über die eigentliche Tätigkeit besteht.

- Der nächste **Letzte Hilfe Kurs** findet am 25.10.2025 statt. Weitere Termine in der Region finden Sie jeweils vorher auf unserer Internetseite. Anmeldung erforderlich im Hospizbüro.
- Die Auftaktveranstaltung zur nächsten **TrauerWerkstatt** findet am Samstag, 18.10.2025 statt, die darauffolgenden sechs Termine an folgenden Samstagen: (15.11. / 13.12. / 17.01.2026 / 07.02. / 28.02. / 21.03.) Anmeldung erforderlich im Hospizbüro.



Im August startete eine Gruppe zu einem weiteren Trauerangebot – dem **TrauerFrühstück**. Die Trauernden treffen sich in regelmäßigen Abständen samstags in einem geschützten Rahmen zum Austausch.

Kurz notiert ...

- Auf Vermittlung durch eine Ehrenamtliche erhält die Hospizbewegung Hilden seit Mitte 2024 regelmäßig **Spenden** des Unternehmens Northern Drives & Controls (NDC Elevator Drives) aus Manchester. Der wirtschaftliche Fokus des Unternehmens liegt auf Nachhaltigkeit, also Instandsetzung statt Entsorgung von Aufzugsantrieben. Aber auch Gemeinnützigkeit wird groß geschrieben: An allen Standorten in England, Spanien, USA und Deutschland wird je eine gemeinnützige Einrichtung durch monatliche Spenden und Unterstützung bei Spendenaktionen gefördert.



- Der **Palliativ-Ausweis** ist ein neues Dokument für Menschen, die sich in der letzten Lebensphase befinden. Er enthält kompakt alle relevanten Informationen für den Notfalleinsatz und hilft dabei, die Wünsche bezüglich der medizinischen Behandlung klar zu kommunizieren. In der Regel wird der Ausweis vom Hausarzt oder von den Ärzten ausgestellt, die den Patienten in der Palliativversorgung betreuen.

Der Palliativ-Ausweis ist im Kreis Mettmann allen Ärzten und Rettungskräften bekannt.

- Mit verschiedenen Aktionen machen wir auf die Arbeit der Hospizbewegung Hilden aufmerksam:

Glückswürmchen: Einige Ehrenamtliche greifen immer wieder nette Ideen auf und unterstützen unsere Arbeit damit, wie z.B. die Glückswürmchen. Das sind kleine, gestrickte oder gehäkelte Würmchen, die mit Wackelaugen, einem freundlichen Gesicht oder Accessoires versehen werden. Sie symbolisieren Glück, Freude und positive Energie – ähnlich wie ein vierblättriges Kleeblatt.



Ein Glückswürmchen ist auch als Trostspender eine wunderschöne, herzliche Idee, besonders in schwierigen Momenten. Es ist klein, weich, mit Liebe gemacht und schenkt Trost, Nähe und ein bisschen Hoffnung.

Löffelliste: Haben Sie schon einmal von einer Löffelliste gehört bzw. eine erstellt? Der Begriff „Löffelliste“ leitet sich vom Ausdruck „den Löffel abgeben“ ab, was umgangssprachlich für „sterben“ steht. Eine Löffelliste ist also eine Liste mit Dingen, die man tun oder erleben möchte, bevor das Leben endet.

Auf einer Löffelliste können sehr unterschiedliche Ziele stehen – je nach Persönlichkeit, Träumen und Interessen, wie:

- eine schöne Reise unternehmen
- ein Buch schreiben
- eine Fremdsprache lernen
- ein Konzert- oder Theaterbesuch
- jemandem vergeben oder sich versöhnen



Was sind die Vorteile einer Löffelliste? – Sie denken darüber nach, was Ihnen wirklich wichtig ist. Die Liste hilft dabei, das Leben nicht aufzuschieben, sondern Träume aktiv zu verfolgen und umzusetzen. Und schließlich bringt jeder abgehakte Punkt ein Gefühl von Zufriedenheit und Erfüllung.

Wir haben eine Vorlage für solch eine Löffelliste bei einer Veranstaltung ausgelegt und viele positive Rückmeldungen erhalten.

- Mit großem Bedauern verabschieden wir uns an dieser Stelle von einem unserer treuesten Sponsoren und Anzeigenkunden: Der Hildener Traditionsbetrieb **Blumen Trimborn** hat im Juni seinen Geschäftsbetrieb aufgegeben.

Hier schließt sich ein Kreis: Frank Trimborn, der das Geschäft in der 3. Generation seit 1991 geführt hat, ist Mitglied der Hildener Karnevalsgesellschaft „Die Musketiere“ – deren Spende in Höhe von 4.500 DM im Jahr 1999 als einer der Grundsteine unseres Vereins gilt.

Wir wünschen dem Ehepaar Trimborn für die neue Lebensphase viel Glück, schöne Momente und bereichernde Erfahrungen.



HOSPIZ- UND PALLIATIVSTIFTUNG HILDEN

Die von der Hospizbewegung Hilden e.V. errichtete Stiftung verfolgt das Ziel, die ambulante hospizliche Beratung und Begleitung durch eine zweite Säule dauerhaft abzusichern und gegebenenfalls durch Schaffung von stationären Plätzen und die Unterstützung bestehender Einrichtungen in Hilden und Umgebung die palliative Versorgung zu fördern. Die Hospiz- und Palliativstiftung Hilden ist politisch und konfessionell unabhängig.

Die Gründung der Stiftung wurde von der Mitgliederversammlung des Vereins 2021 zunächst beschlossen, um eine dem Verein zuerkannte Erbschaft in Höhe von rund 105.000 Euro anspruchsvoll zu verwenden. Inzwischen ist das Stiftungskapital auf 180.000 Euro angewachsen.

Zustiftungen sind steuerlich unbegrenzt absetzbar. Stifter werden vom Staat mehrfach belohnt: Es entfallen Schenkungs- oder Erbschaftssteuer. Unsere Stiftung kann auch testamentarisch bedacht werden. Außer Zustiftungen können ihr auch **Spenden** in beliebiger Höhe zugeführt werden.

Möchten Sie Zustifter oder Spender sein? Sehr gerne stehen wir Ihnen für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.



KONTAKT

Wenn Sie Kontakt zu uns aufnehmen möchten, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Bitte melden Sie sich bei uns:



Thanja Jussen

Bürozeiten

Montag bis Freitag
09:30 – 13:00 Uhr
oder nach Vereinbarung

– Koordination –



Stephanie Krezic



Marina Neumann

– Verwaltung –

Hospizbewegung Hilden e.V.

- 📍 Nove-Mesto-Platz 3a
40721 Hilden
- ☎ 02103 978558-0
- 📞 0170 9854519
- ✉ info@hospizbewegung-hilden.de
- 🌐 hospizbewegung-hilden.de

Der Verein **Hospizbewegung Hilden e.V.** ist vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt. Die Beratung und Begleitung ist für Sie unentgeltlich. Einen wesentlichen Teil unserer Arbeit finanzieren wir durch Mitgliedsbeiträge und Spenden.

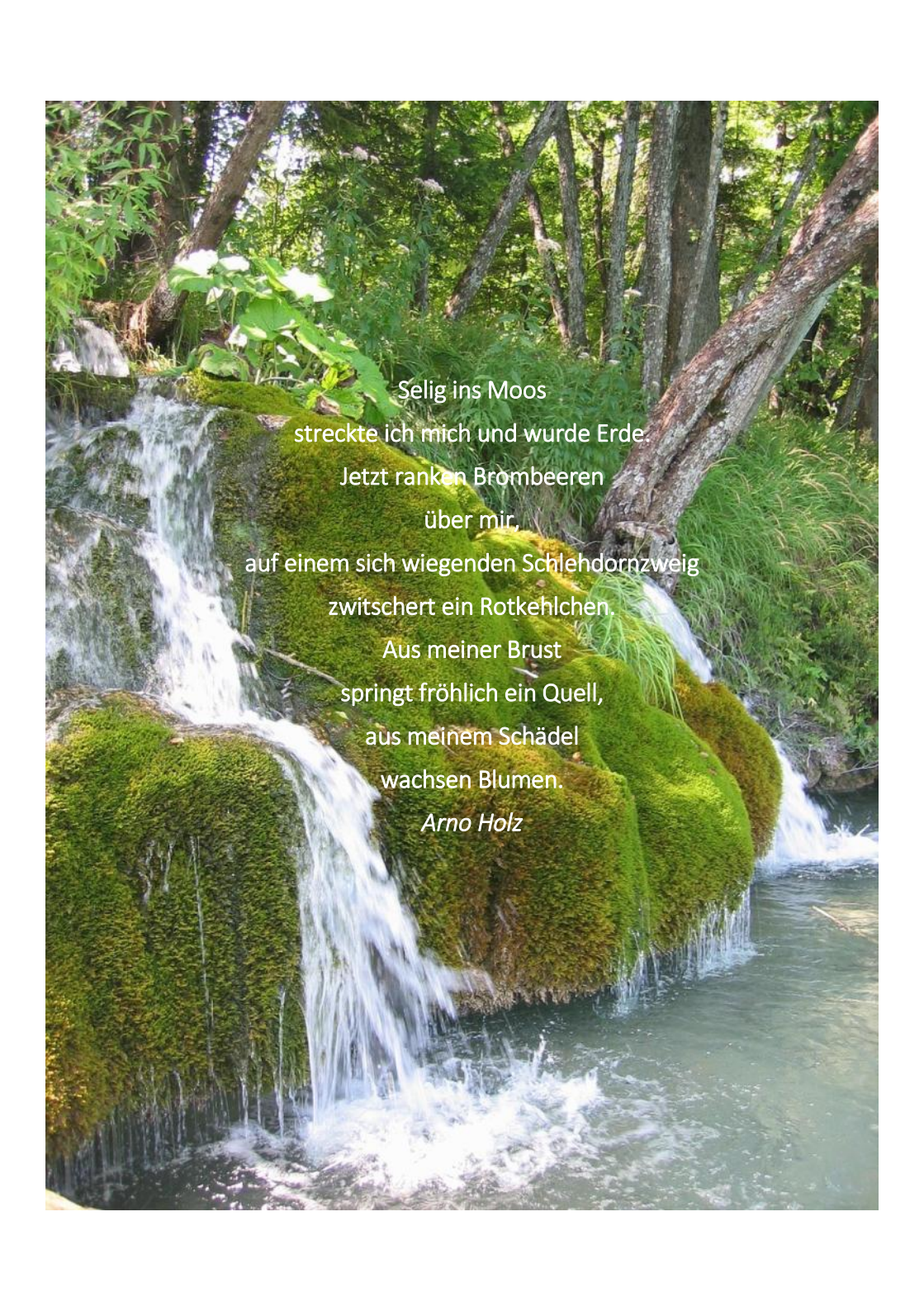
UNSER SPENDENKONTO

Kontoinhaber Hospizbewegung Hilden e.V.

IBAN DE42 3345 0000 0034 3192 02

Sparkasse Hilden – Ratingen – Velbert

Eine Zuwendungsbescheinigung kann ausgestellt werden.



Selig ins Moos
streckte ich mich und wurde Erde.
Jetzt ranken Brombeeren
über mir,
auf einem sich wiegenden Schlehdornzweig
zwitschert ein Rotkehlchen.
Aus meiner Brust
springt fröhlich ein Quell,
aus meinem Schädel
wachsen Blumen.
Arno Holz