

NR. 4 Lebensfreude



Lebendig ist, wer einmal stirbt

Anlässlich des Salzburger Hospiztages 2014, der in diesem Jahr unter dem Motto „Trauer und Trost“ stand, hielt Barbara Pachi-Eberhart einen Vortrag zum Thema „Lebendig ist, wer einmal stirbt.“ Im Jahr 2008 erlitt sie selbst einen schweren Schicksalsschlag: den Tod ihrer Familie bei einem Verkehrsunfall.

Ich möchte Sie begrüßen als Verbündete und als Menschen, die ich so unendlich bewundere, wo ich immer wieder staune, wie offen der Blick ist, wie angstfrei Sie mir da entgegenschauen, und wie direkt und authentisch die Beziehung ist, die sich sehr bald einstellt, wenn man

miteinander arbeitet und ins Gespräch kommt. Angstfrei deshalb, weil ich glaube, dass alle, die hier sitzen, es nicht mehr nötig haben wegzuschauen vor gewissen Dingen im Leben, vor dem Thema Trauer, vor dem Thema Tod. Sie sind besonders, weil das immer noch keine Selbstverständ-



HOSPIZ

HOSPIZ BEWEGUNG Salzburg

In Partnerschaft mit
Caritas



des Lebens“, die im Herbst 2014 ihre Arbeit begonnen hat, eine Regelfinanzierung für die Angebotsstruktur und sprechen sich gegen eine Legalisierung von Tötung auf Verlangen oder der Beihilfe zur Selbsttötung aus.

Daneben beschäftigt sich die Hospiz-Bewegung intensiv mit der Begleitung Trauernder: Unser Umgang mit Trauernden ist von Unsicherheit geprägt. Vorrangige Fragen vieler Menschen in Bezug auf Trauerbegleitung lauten: „Was soll ich nur sagen? Was braucht der/die Trauernde?“ Das Symposium der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauer und der heurige Salzburger Hospiztag im Bildungszentrum St. Virgil hatten zum Ziel, Menschen für den Umgang mit Trauernden zu sensibilisieren und zu einer offenen Begegnung mit dem Thema Trauer zu ermutigen.

Bei der heurigen Generalversammlung wurde wieder der Vorstand gewählt, der die Geschicke des Vereins für die nächsten vier Jahre mitgestalten und mitbestimmen wird. Wir bedanken uns sehr herzlich bei den scheidenden Vorstandsmitgliedern für ihren großen Einsatz um die Hospizanliegen und heißen die neuen Mitglieder herzlich willkommen.

Herzlichen Dank für alle ideelle und materielle Unterstützung. Wir wünschen Ihnen eine gesegnete Advent- und Weihnachtszeit und alles Gute für 2015!

Christof S. Eisl

Liebe Freundinnen und Freunde der Hospiz-Bewegung!

Solidarität mit Menschen in der letzten Lebensphase und mit ihren trauernden Angehörigen ist ein gesellschaftspolitischer Auftrag: Jede Bürgerin und jeder Bürger soll einen klaren Rechtsanspruch auf Betreuung durch Hospiz- und Palliativdienste sowie -einrichtungen haben, seien diese Angebote mobil, ambulant oder stationär. Denn es darf nicht am Geld oder am Wohnort scheitern, dass Menschen am Ende ihres Lebens jene Betreuung und Begleitung erhalten, die sie brauchen.

Die Solidarität zeigt sich auch in einer ausreichenden Finanzierung aller Angebote der abgestuften spezialisierten Hospiz und Palliativversorgung für Erwachsene ebenso wie für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und deren Familien. Daher fordern Hospiz Österreich und Österreichische Palliativgesellschaft in ihrer Stellungnahme an die parlamentarische Enquete-Kommission „Würde am Ende

trauer und trost



lichkeit ist. Und ich weiß nicht, wie viele von Ihnen sich zu diesem Schritt der Angstfreiheit aus freien Stücken entschieden haben, aus Neugier oder aus dem Wunsch, etwas Gutes zu tun für die Welt, oder auch an diesen Randbereichen wirksam zu werden. Oder wie viele von Ihnen, wie ich, ein wenig vom Leben hineingestoßen wurden, zunächst einmal nicht freiwillig. Immer mehr hauptberuflich spreche ich über den Tod und die Trauer, nicht weil ich es gelernt habe, sondern weil ich vielleicht die wichtigste Ausbildung des Lebens gemacht habe, nämlich die eigene Erfahrung: 2008 war ich eine junge Mama, 33 Jahre alt, und hätte es gerne gehalten mit Epikur, der gesagt hat: „Mit dem Tod habe ich nichts zu schaffen. Bin ich, ist er nicht. Ist er, bin ich nicht.“ Ja, genauso habe ich gedacht und vielleicht ist das mein Glück, dass ich so grundsätzlich naiv mit dem Tod konfrontiert wurde, dass er in mein Leben gestolpert ist, ohne anzuklopfen. Er war plötzlich da, der Tod meines Mannes, meiner beiden Kinder und ich hatte überhaupt keinen

Erfahrungswert, auf den ich zurückgreifen konnte. Ich werde in Interviews oft gefragt: „Wie hat man Kraft, gegen all die Konventionen zu verstoßen und seinen eigenen Weg zu gehen?“ Ich habe gegen nichts verstoßen, ich wusste überhaupt nicht, was Trauerkonventionen sind, wie man richtig trauert. Und ich glaube, meine Familie wusste auch nicht, wie man richtig stirbt. Sie sind auf ihre Weise gestorben, so wie jeder Mensch auf seine Weise stirbt.

Der Tod ist reingestürmt und hat mich dahin geschoben, wo ich heute stehe. Vielleicht hat er sich keine so Schlechte ausgesucht, eine, die auf jeden Fall vorher in ihrem Leben schon gewohnt war, auf Bühnen zu stehen. Vielleicht hat er mich auch ausgesucht, weil ich so gar nicht zu ihm zu passen scheine, genauso wie mein Mann und meine Kinder nicht zum Bild des Todes gepasst haben.

Eine Freundin von mir sagte einmal beim Kaffee: „Weißt Du, ich kriege es noch immer nicht in meinen Kopf: Heli und Tod, das passt einfach nicht zusammen.“ Vielleicht ist es nicht unsere Aufgabe, das Bild

trauer und trost

- 1 Lebendig ist, wer einmal stirbt
- 11 Verlust, Trauer und deren Bedeutung im eigenen Leben
- 15 Trauer als Weg zur Lebendigkeit
- 17 „Was soll ich nur sagen?“ – ein Trauerspiel in zehn Szenen

hospizbewegung

- 22 Generalversammlung der Hospiz-Bewegung Salzburg
- 24 Rechtsanspruch auf Hospiz- und Palliativbetreuung
- 25 Besuch im CS Hospiz Rennweg

trauer und trost

von Heli zu ändern, sondern das Bild, das wir uns vom Tod machen. Ich habe eine Beziehung zum Tod aufgebaut, eine Freundschaftsbeziehung, fast möchte ich sagen eine Art von Liebesbeziehung, er hat für mich mindestens drei Namen, drei Persönlichkeiten. Manchmal sage ich, ich kenne dort drüben jetzt drei persönlich und auch ich war an der Schwelle dieses Landes. Ich war nah dran am Tod. Als meine Tochter gestorben ist, ist mir eine Tür aufgegangen zu diesem Land. Auf jeden Fall habe ich dort eine beinahe unendlich große Liebe gespürt, vielleicht sogar so groß, dass wir eines Tages unseren Körper verlassen müssen, weil wir sonst diese Liebe gar nicht halten können.

Es soll heute um das Thema Tod gehen und nicht so sehr um das Thema Trauer, obwohl das sehr eng zusammenhängt, Trauer als Quelle der Kraft, als Fähigkeit, sich zu verändern und neue Kraft zu finden, auch aus dem heraus, was schmerzhaft ist; also, es geht heute auch um Trauer, aber vor allem um den Tod. Von welchem Tod spreche ich heute nicht? Vom Jenseits, denn darüber kann man viel reden und viel spekulieren und viel ahnen, aber wenig wissen und das ist auch gut so, denke ich. Es wird heute kein Nahtodvortrag oder kein Gottesbeweisvortrag, dazu bin ich nicht qualifiziert. Ich möchte aber auch nicht nur vom Tod reden als dieses absehbare Ende unseres Lebens, nicht im Sinne des „memento mori“, also „Nutze jede Minute deines Lebens, denn Du weißt, es ist einmal vorbei“. Diese Art an den Tod zu denken, macht mich immer ein bisschen depressiv oder sie setzt mich unter Stress, dass ich so viel verpasse, oder alles falsch mache oder noch viel mehr tun müsste oder, dass dann „Eh alles wurscht“ ist.

Für mich habe ich rund um den Tod so etwas wie die Dynamik des Todes kennengelernt, des tödlichen Lebens und des lebendigen Lebens, was für mich kein Gegensatz ist; eine Dynamik, die sich für mich an jedem Tag meines Lebens vollzieht. Drei Prinzipien

habe ich heute mitgebracht, drei Ausschnitte aus dieser Dynamik des Todes, die ich im Leben ständig erkenne, anzuwenden und zu leben versuche, dass sie auch wirksam sind, an dem Tag, wo ich tatsächlich dann sterbe.

1. Das Prinzip der Erlaubnis. Ich möchte mit der Erlaubnis beginnen, mit der Erlaubnis, uns nicht entscheiden zu müssen. Ich war früher als Clowndoctorin im Krankenhaus, neun Jahre. Als Clown leben wir mit dem Wort „Ja!“ und mit dem Wort „und ...“. Wir übten, Geschichten weiterzuführen, immer „ja“ zu sagen zu dem, was der Partner anbot und sie dann weiterzuspinnen. So haben wir ein bisschen Übung gehabt, auch widersprüchliche Geschichten miteinander zu verbinden. Ich werde mit der Geschichte beginnen, die für mich am Anfang stand von diesen Erfahrungen mit dem Tod. Meine kleine Tochter Valentina „Fini“, nicht ganz zwei Jahre alt, ist bei dem Autounfall sehr schwer verletzt worden. Wir haben drei Tage an ihrem Bett um ihr Leben gebangt. Am Ostersonntag ist der Hirndruck in eine beängstigende Höhe geschneit und es war an der Zeit, eine Operation zu machen. Ich musste unterschreiben, dass ich mir bewusst bin, dass diese Operation lebensgefährlich sei, aber für mich war Operation dennoch gleichzusetzen mit „alles wird gut“. Fini ist in den Operationsaal gefahren und die Ärzte haben mich rausgeschickt – in den Wald spazieren. Und da wurde mir das zuteil, was Theologen oft ein Evidenzerlebnis nennen. Ich bin durch den Wald gestieft, es war mitten in der Nacht, 23:30 Uhr, Ostersonntag.

Und plötzlich hat mich etwas erfüllt, ich konnte es kaum fassen, ein pures Glücksgefühlsgefühl, eine Kraft, die mich voranstoßte ließ. Ich wusste nicht, wohin mit dieser Kraft, ich bin bergauf gerannt, querfeldein durch Gestrüpp, hab Bäume umarmt und hab laut das Lieblingslied meiner Tochter gesungen: das Pippi-Langstrumpf-Lied. Stellen Sie sich das vor, die

trauer und trost

Tochter wird gerade notoperiert, die Mutter hüpfte durch den Wald und singt „Schula hei schula ho, schula hopsassa“. Es war logisch in diesem Moment, es war das einzig Richtige. Ich war ganz fest überzeugt, dass meine Tochter nach diesen drei Tagen Bangen, Weinen und Schluchzen aufgewacht sei. Ich war entschlossen, ins Zimmer zu rennen, sie zu umarmen



und willkommen zu heißen ... Ich bin so weit nicht gekommen. An der Tür der Intensivstation stand mein Vater mit einem Taschentuch und hat gesagt: „Du, die Fini ist gerade gegangen.“

Was ist jetzt richtig? Ist das schrecklich? Ist das eine gemeine Finte vom Leben? Hat mich der Tod auf die falsche Fährte gelockt, habe ich mir etwas zusammengespinnen? Oder darf es tatsächlich so sein: Wunderschön, hell, liebevoll? Und ich kann es nur so beantworten: Sowohl – als auch. Es war einer der schlimmsten, furchtbarsten Momente des Lebens und gleichzeitig, im selben Moment, das schönste und bis heute wichtigste Erlebnis meines Lebens, die Basis für alles, worauf ich heute baue. Das Hirn versucht sich zu entscheiden, sagt: „entweder – oder“, wenn es keine Lösung findet, sagt es am besten: „weder – noch“ und zieht sich zurück in eine Art Erstarrung. Das Leben sagt immer: „Sowohl – als auch“, und des-

halb haben wir vielleicht zwei Herzkammern, die gut miteinander verbunden sind, weil Platz ist immer für beides in unserem Herzen.

Eine andere Geschichte, die auch vom „Sowohl – als auch“ handelt: Mein Sohn hat zum 5. Geburtstag von seinem besten Freund eine Taschenlampe geschenkt bekommen. Als die Kinder weg waren, hat er diese Ta-



Gerade in der Trauer gibt es Augenblicke, in denen die Dunkelheit des Schmerzes und des Niewieders der Helle von Sehnsucht und Dankbarkeit begegnen.

schenlampe geschnappt, ist unter seine Daunendecke gekrochen und dann habe ich unter der Decke seine Stimme gehört, voll Begeisterung: „Mama, cool, jetzt weiß ich endlich, wie’s im Finstern aussieht!“ – Ist es finster? Ist es hell? Oder: sowohl – als auch? Wie finden wir dieses „Sowohl – als auch“? Ich glaube, indem wir uns einfach voll und ganz auf das Leben einlassen. Wir können viel darüber spekulieren, ob dieser verregnete Sommer schrecklich war oder irgendwie gut für die Landwirtschaft, schlecht für den Tourismus in Österreich, oder für wen auch immer. Wer heuer im Sommer wandern war, spazieren, auch vielleicht im Regen, auch im Wolkenbruch, der hat am eigenen Leib erfahren, wie sich „Sowohl – als auch“ anfühlt. Es ist unangenehm und gleichzeitig sofort total spannend und aufregend, sehr belebend und lebendig. Ich glaube, immer da, wo wir uns voll und ganz auf eine Erfahrung einlassen, vielleicht auch auf die Erfahrung des Todes, auf jede Erfahrung, vor der wir uns gerne

trauer und trost

drücken würden, da wartet das „Sowohl – als auch“, da wartet der Keim für beide Seiten, auch für das sogenannte Gegenteil.

Ich wurde als Trauernde sehr mit dieser Gegensätzlichkeit konfrontiert. Ich habe für viele schon bald zu viel gelacht. Noch lange, noch eineinhalb Jahre später habe ich von Menschen gehört, wenn mir das in Seminaren passiert ist, dass ich sehr gelacht habe und plötzlich weinen musste, dass sie gesagt haben: „Ich bin so froh, dass Du endlich weinst, weil ich hab Dir Dein Lachen eh nie geglaubt!“ Und das hat mich verletzt, weil für mich beides richtig war. Das eine öffnet die Tür für das andere, in beide Richtungen.

lassen. Ich kann Ihnen versprechen, es belebt auch die Streitkultur, denn es ist wirklich schön, viel lebendiger und auf jeden Fall weniger verletzend und destruktiv.

Wir müssen uns nicht entscheiden. Ich hab mir den Spaß gemacht und die Vorsilbe „ent-“ mal auf ihre Bedeutung abgeklopft. Ich hab gestaunt und mich sehr gefreut, diese Vorsilbe „ent-“ hat nämlich zwei verschiedene Sprachwurzeln. Auf der einen Seite heißt sie „von weg“, das kennen wir von den Worten entspannen, entzaubern, das Auto enteisen, „ent-“ heißt aber auch „in, hinein“, entflammen oder entbrennen. Seien wir uns bewusst, dass dieses „ent-“ beide Bedeu-

„Clown zu sein, war für mich die größte Lebensschule. Das Wesen des Clowns besteht darin, dass es die Unsicherheit der Welt für selbstverständlich hält.

Das alles macht den Clown nicht traurig, sondern frei.“
(Barbara Pacht-Eberhart)



Während wir im Austausch miteinander, in alltäglichen Gesprächen allzu oft mit „Ja, aber ...“ antworten, war eine unserer Clownübungen, jeden Satz des Partners mit einem „Ja, und ...“ weiterzuspinnen. Sowohl – als auch. Man kann nur staunen, wie schnell Geschichten lebendig, spannend und aufregend werden, wenn man bewusst auf das „Ja, aber ...“ verzichtet. Als Clown finde ich das um vieles einfacher als im wirklichen Leben. Zu Hause werden Sie vielleicht bemerken in wie vielen Situationen Sie „Ja, aber ...“ sagen. Und es hat relativ nachhaltige Konsequenzen auf das eigene Leben, wenn man versucht, es wegzuz-

tungen hat, und vielleicht können wir damit innerlich spielen, denn entspannen, ja das könnte heißen: „von der Spannung weg“, ich muss endlich die Spannung loswerden, es könnte aber auch heißen: „in die Spannung hinein“, im Wissen, wenn ich mich wirklich einlasse auf das, was da spannt, auf das, was da sich durch meinen Körper ausdrücken will, dann kann das auch ein Weg sein. Die Spannung nicht einfach loszuwerden, sondern sie zu verwandeln, das ist die Alchemie des Lebens, die wir täglich vollziehen können. Und doch weiß ich auch aus eigener Erfahrung, dass das Sicheinlassen, das Jasagen nicht immer schmerz-

trauer und trost

frei ist, ganz im Gegenteil. Gerade, wenn es um den Tod geht, müssen wir uns auch mit dem Schmerz konfrontieren. Auf der Seite der Trauernden ist das vor allem der seelische Schmerz, der aber auch sehr physisch ist und einen zum Zittern bringt. Ein Schmerz, der riesengroß ist, der bodenlos ist und der uns zuerst einmal überhaupt keinen Halt und Boden mehr spüren lässt und der sein Geschenk bereithält, wenn wir uns wirklich auf ihn einlassen, wenn wir dem Schmerz erlauben, sich in uns zu vollziehen. Dann können wir in diesem Schmerz und danach in der Beruhigung, in der Erschöpfung, neuen, ungeahnten Boden finden. Das Leben, das uns trägt, wenn wir uns selber nicht mehr halten können. Das war meine Erlaubnis. Wir dürfen es nicht wissen und wir dürfen uns dem Leben stellen, die Gefahr ist nicht so groß, wie wir glauben. Es wartet nur ein größeres Herz, ein größeres „Ja, und ...“ auf uns.

2. Das Prinzip des Versprechens. Wenn es um den Tod geht, dann ist es natürlich die Sehnsucht, die Sehnsucht nach denen, die jetzt gehen, die wir bald nicht mehr haben oder die schon woanders sind und die wir unendlich vermissen. Und genau in dieser Sehnsucht, in dieser unendlichen Sehnsucht liegt für mich das große Versprechen, denn ich habe irgendwann erkannt, der Tod kann uns fast alles nehmen, aber eines nicht: die Sehnsucht.

Wenn ich weiß, wonach ich mich sehne, wenn ich es benennen kann und ich kann es, wenn ich meinen Schmerz spüre, dann weiß ich, was ich gerade so unendlich vermisse, dann weiß ich auch, was mir im Leben wichtig ist, wonach ich im Leben immer wieder suchen werde, ganz automatisch, weil ich gar nicht anders kann.

Ich muss mich aber trotzdem verabschieden von Formen der Erfüllung, von den Konzepten, die ich mir gemacht habe, wie sie sich erfüllen sollen, was mir

wichtig ist, was ich liebe. Die Sehnsucht war für mich zuerst einmal die Sehnsucht, wieder Kinder zu haben, da war ein Loch und ich wollte genau dieses Loch wieder stopfen. Es ist mir bis heute nicht mehr gelungen, und es ist schon bald für mich kein Thema mehr, aber die Sehnsucht ist geblieben. Sie hat sich ein bisschen aufgespalten in verschiedene Aspekte und ich habe das, was ich unter „Kind“ zusammengefasst habe, näher betrachtet: Wonach sehne ich mich wirklich? Ich sehne mich danach, meine Liebe schenken zu können, zu blödeln, mich zu bewegen, herumzutollen. Ich sehne mich nach Momenten der Aufrichtigkeit, der Beziehung. Und all das hat sich seither, fast ohne dass ich es bemerkt habe, immer wieder erfüllt. Ich habe heute „neue Kinder“ und jede Menge Liebe zu vergeben und ich habe Gott sei Dank Menschen wie Sie, denen ich ein bisschen was davon rüber schwappen lassen darf. So haben sich neue Formen gefunden und fast wie aus Versehen hat sich daneben noch viel anderes dazugesellt.

Ich habe das Gefühl, das Leben war sehr lieb zu mir, denn je mehr ich meinen Willen nicht bekommen habe, umso mehr hat mir das Leben gezeigt, was es noch alles an Möglichkeiten der Erfüllung gibt. Viele Dinge hätte ich mir niemals zu wünschen oder zu träumen gewagt, die sich mittlerweile aus der Sehnsucht, aus der Suche heraus erfüllt haben. Und die Sehnsucht wird sich immer wieder erfüllen, und wir werden immer wieder verlieren, aber das Prinzip Sehnsucht wird bleiben und gerade da, wo wir gerade fast nichts haben, wo uns etwas entrissen wird, haben wir die Möglichkeit, besonders stark zu spüren, was wir lieben, was uns wichtig ist. Das Schönste, was ich aus einem Seminar mit Jorgos Canacakis mitgenommen habe, war, als er gesagt hat: „Wenn Du weinst, sollen diejenigen, die Zeugen werden, die Tränen nicht sofort wegwischen, die anderen sollen einfach nur bezeugen, nicken, bestätigen und sagen: Ja, es ist gut! Und dahinter stand für ihn immer wieder die Frage:

„Je mehr ich meinen Willen nicht bekommen habe, desto mehr hat mir das Leben gezeigt, was es noch alles an Möglichkeiten der Erfüllung gibt.“

trauer und trost

Trauer ist ein Prozess der Wiederaneignung von Leben durch die Liebe, die uns auf immer mit den Verstorbenen verbinden wird.



.....
Worum weinst Du gerade? Versuche es zu benennen. Weinen ist nicht immer namenlos. Eine Aufgabe der Trauer ist, nach und nach Worte für diese Tränen zu finden. Jede Trauer, für die wir einen Namen gefunden haben, ist schon im Begriff der Verwandlung in eine neue Form.

Ich denke, es geht vor allem darum, Toleranz für diese Sehnsucht, für die Phasen der Leere, des Lochs zu entwickeln und diese nicht zu schnell, nicht sofort zu füllen. Und das ist gar nicht leicht in der heutigen Zeit. Ich beobachte mich vor allem immer wieder, wenn ich am Computer sitze. Wir haben uns, ohne es zu merken, angewöhnt, innerhalb einer Minute dreißig, vierzig, fünfzig Wünsche sofort durch eine kleine Bewegung unseres Zeigefingers zu erfüllen: Ich will jetzt auf diese Seite, ich will das sehen, ich will jetzt das Video schauen, diesen Artikel lesen. Diese Klick-Gesellschaft halte ich für sehr, sehr gefährlich, genau deshalb, weil sie uns die Toleranz für die Sehnsucht und die Toleranz für die nicht sofortige Erfüllung unserer Wünsche nimmt. Es ist ein politischer Aufruf, den ich da mache, eine sehr radikale Konsequenz: sich dem Tod zu stellen.

3. Das Prinzip der Aufforderung. Es gab einen Moment, ich weiß, ich bin in Nassereith im Schibus gestanden und es war der 23. März 2010. Es war der

zweite Todestag von meiner Tochter Valentina. Der zweite Todestag, das heißt, sie war zwei Jahre tot, sie ist aber im Leben nicht einmal zwei Jahre alt geworden. Und ich hab zu meinem Lebensgefährten gesagt: „Du, das ist total komisch jetzt, die Fini ist jetzt schon länger tot, als sie gelebt hat.“ Mein Lebensgefährte hat darauf gesagt: „Ja, und doch ist sie da!“ Und wie sie da ist! Und mir ist klar geworden, ein Mensch kann länger nachwirken, als er gelebt hat.

Das war für mich schon sehr erstaunlich. Ich hab's dann weitergerechnet im Hirn, hab hochgerechnet: Wenn ein kleines Leben, das nicht zwei Jahre gedauert hat, jetzt schon sechs Jahre lang nachwirkt und bestimmt noch sehr lange, wie ist es in unserem Leben? Kann es sein, dass ein Gespräch oder ein Tag lange, lange Zeit nachwirken in uns und auch bei anderen? Kann es sein, dass sogar ein Moment unseres Lebens unser ganzes restliches Leben weiterwirken kann? Und sind wir uns bewusst, dass das auch eine Art von Verantwortung ist, die wir uns selbst und anderen gegenüber haben?

Es kann ein Augenblick sein, ein Wort und wenn wir die Aufforderung gut nutzen wollen, was heißt das? Es könnte einen enormen Stress bedeuten, und es könnte uns verlocken, dann in eine Schonhaltung zu gehen

trauer und trost

und zu sagen: „Lieber nicht wirksam werden, lieber nicht sich einbringen, weil, wer weiß, was wir da bei anderen auslösen.“ Aber ich glaube, diesen Stress müssen wir nicht haben. Wir spüren, was gerade angemessen und notwendig ist. Ich glaube, Buddha hat einmal gesagt: „Weise Worte stehen in keinem Buch, die kann man auch niemals wissen, weil sie sich immer nur in einem einzigen Moment zeigen können.“ Es geht darum, wach und aufmerksam zu sein, auch sich selbst gegenüber, zu schauen, was braucht es denn jetzt wirklich. Wenn ich nur das tue, was es wirklich braucht, jetzt, dann ist es schon sehr, sehr viel.

Dazu möchte ich einen kleinen Text vorlesen von C. G. Jung, aus einem Brief, den ihm eine Frau mit sehr schweren Depressionen geschrieben hat: „Herr Jung, können Sie mir helfen, herauszufinden, was der Sinn meines Lebens ist?“ Er hat ihr zurückgeschrieben und erstmals gesagt, er fände es toll, dass sie sich darüber überhaupt Gedanken mache, denn es gäbe vorgefertigte Lebensläufe, an die wir uns immer anhängen könnten, aber irgendwann komme der Punkt, wo wir uns fragen müssten: „Was ist der Sinn meines Lebens?“ Und da hat er geschrieben: „Wollen Sie aber den individuellen Weg gehen, so ist es der Weg, den Sie machen, der nirgends vorgeschrieben ist, den man nicht im Voraus kennt und der einfach aus sich selbst entsteht, wenn man einen Fuß vor den anderen setzt. Wenn sie immer das Nächste tun, was gerade sich anbietet, so gehen Sie am sichersten und am allergeringsten entlang der von Ihrem Unterbewussten vorgeschriebenen Linien. Da nützt es gar nichts darüber zu spekulieren, was man leben sollte. Man weiß dann auch, dass man das Ganze gar nicht wissen kann, sondern man tut dann stillschweigend das Nächste und Nötigste. Solange man meint, man wisse noch nicht, was das sei, so hat man noch zu viel Geld, das einem erlaubt, nutzlos zu spekulieren. Wenn man aber mit Überzeugung das Nächste und Nötigste tut, so tut man immer das schicksalsmäßig Sinnvolle.“

literatur

„Warum gerade Du?“

Barbara Pacht-Eberhart hat selbst einen der schwersten Schicksalsschläge erlitten, die man sich vorstellen kann: 2008 starben ihr Mann und ihre beiden kleinen Kinder infolge eines tragischen Unfalls. Nun blickt sie zurück auf sechs Jahre der Veränderung, in denen sie vor allem eines lernen durfte: Trauer ist mehr als eine Phase, mehr als ein Gefühl. Und Trauer ist näher am Leben als man vielleicht denkt.

Dabei geht „Warum gerade du?“ weit über die persönliche Schilderung eines Einzelschicksals hinaus: Barbara Pacht-Eberhart gelingt es, Ordnung in das diffuse Gefühlschaos der Trauer zu bringen. Sie wirft Fragen auf, mit denen sich jede/r Trauernde konfrontiert – ob bewusst oder unbewusst. Ihre Antworten schenken Hoffnung und helfen, dem Leben mit neuem Mut zu begegnen.



Barbara Pacht-Eberhart
Warum gerade Du?
Persönliche Antworten auf die großen Fragen der Trauer
Integral Verlag
ISBN 978-3-7787-9253-7



trauer und trost

Für mich heißt das, wach und in Verantwortung zu leben, und es heißt für mich noch etwas, so wie ich vorher gesagt habe: ich versuche aufs „Ja, aber ...“ zu verzichten. Wenn ich einem Bettler in der Stadt begegne, kommt sofort diese Schnatterstimme, die sagt: „Ja gut, wenn Du dem jetzt was gibst, dann musst Du allen was geben, wo hört das auf?“ Und ich hab begriffen, dass das nicht stimmt, weil, es gibt jetzt diesen einen Menschen, und ich kann jetzt entscheiden, ob ich ihm was gebe oder nicht. Wir haben eine begrenzte Zeit von Lebensminuten und können uns in jeder Minute dem widmen, was jetzt gerade nötig ist. Das ist die gute Nachricht. Und die Verantwortung und die Aufforderung, die der Tod bis heute an mich stellt.

Barbara Pacht ruft in ihrem Vortrag zur „Vitalcourage“ auf, zum Mutigsein im Moment, um das zu tun, was notwendig und angemessen ist.

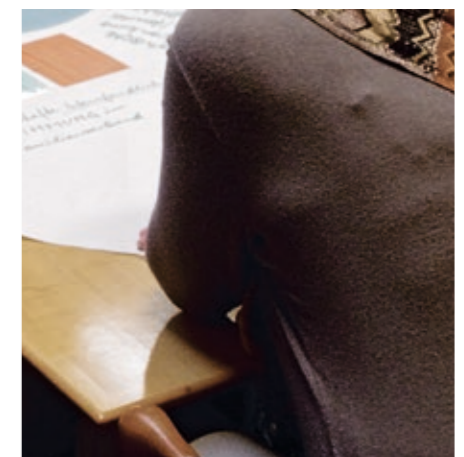


Das Wort, das ich dazu erfunden habe, vielleicht wird's bald ein Buch darüber geben – bitte stehlen Sie's mir nicht –, nenne ich „Vitalcourage“. Das heißt dieses Mutigsein im Moment und das tun, was notwendig und angemessen ist. „Ich werde wirksam“ und nicht: „Schau ma mal, ich zieh mich aus der Affäre“. So wie bei der Zivilcourage ist auch die Vitalcourage tendenziell ein Risiko. Wir wissen es nie, ob wir richtig handeln, und so denke ich, muss sie unbedingt immer eine freiwillige Entscheidung sein. Wir dürfen sie von keinem anderen Menschen verlangen, genauso

wie die Zivilcourage. Wir dürfen lernen, die Momente zu erkennen, wo wir uns bewusst einbringen wollen ins Leben.

Leben im Wissen um den Tod, im Wissen um die Endlichkeit ist auch die Aufforderung zur Ent-Stressung. Es gibt diese vielen Bücher wie „1.000 Plätze, die Du gesehen haben musst, bevor Du stirbst“. Sie zeugen alle davon, dass für den Autor der Tod wahrscheinlich noch relativ weit weg ist. Denn, wenn es wirklich ans Sterben geht, wenn es heißt: „Ich hab nur mehr ein Jahr, ich hab nur mehr einen Monat“, dann geht es nicht mehr um Raffgier, sondern darum, jede einzelne Tagesmünze, jeden Tagesdiamanten zu nutzen. Und meistens ist es ein Nutzen in Bescheidenheit, in Ruhe, in einem Sicheinlassen ins bewusste Erleben. Die Kostbarkeit der Momente kann nicht darin bestehen, dass wir immer mehr davon anhäufen, sondern Momente sind „kost-bar“, das heißt, wir können Momente kosten, jeden einzelnen Moment können wir auskosten, auch diesen. Und noch ein letztes Wort: Das Wort „Dankbarkeit“, finde ich, sollte man mit „T“ schreiben. Wenn wir ein dankbares Leben führen wollen, können wir uns „tank-bar“ machen, dann sind wir in der Lage, uns vom Leben aufzutanken zu lassen und diese vielen, vielen Geschenke anzunehmen. Das alles ist es, was ich 2008 Ihnen so noch nicht hätte erzählen können, aber heute, weil mir's der Tod beigebracht hat. Vielen Dank! ■

Barbara Pacht-Eberhart wurde 1974 in Wien geboren, sie ist Lehrerin, hat Konzertfach Flöte studiert, ab 2000 war sie Rote Nasen Clowndoctor. 2010 veröffentlichte sie ihr Buch „Vier minus drei“, seit Juli 2012 ist sie als Referentin und Seminarleiterin in diversen Bildungshäusern in den Bereichen Atempädagogik, kreatives Schreiben, Dialogprozess nach David Bohm tätig und hält Vorträge unter anderem zur Trauerbewältigung.



Verlust, Trauer und deren Bedeutung im eigenen Leben

Im World Café gingen die Teilnehmer/innen des diesjährigen Hospiztages den Fragen nach, welche Verluste sie mitbrächten, welchen Einfluss diese Erfahrungen auf sie hätten und was sie sich als Trauernde wünschen würden bzw. man anderen Betroffenen zur Verfügung stellen könnte. An rund 25 Tischen in drei Gesprächsrunden kam es zu einem intensiven Gedanken- und Erfahrungsaustausch.

Welche lebensgeschichtlichen Ereignisse habe ich als kleines oder sogar großes Sterben empfunden? An erster Stelle standen hier die Erfahrungen mit dem Tod eines oder mehrerer Angehöriger oder von einem lieben Menschen, seien es Freunde, Nachbarn oder betreute Personen. Viele Teilnehmer/innen teilten die Erfahrung des Todes eines oder mehrerer Elternteile, aber auch anderer naher Angehöriger, sei es durch langsames oder plötzliches, unvorbereitetes Sterben. Dabei gibt es sowohl den Tod ohne Erinnerung, der in ganz jungen Jahren miterlebt wurde, als auch der Tod mit Erinnerung, die beide fürs Leben prägend sein können. Besonders thematisiert wurde der Tod von Angehörigen durch Suizid, oder der Tod von kleinen Kindern, auch von ungeborenen Kindern, die Massivität, wenn

in kurzer Zeit sehr viele nahe stehende Menschen versterben, oder das Sterben unter besonders dramatischen Umständen erlebt wird. Demgegenüber steht ein bejahender Verlust im Kontext eines langen erfüllten Lebens. Auch der Tod eines Haustieres wird häufig erwähnt.

Nicht nur der Tod, sondern auch Abschiede, Beziehungskrisen und Trennungen wurden als besondere Verluste benannt, sei es das Ende einer Liebesbeziehung, die Trennung vom Partner, vom eigenen Kind, die Scheidung der Eltern, aber auch das Zerbrechen von Freundschaften und Entfremdung wurden als „Sterben“ empfunden. Beim Thema Scheidung wurden die existenziellen und sozialen Folgen extra erwähnt.



trauer und trost

Veränderungen und Übergänge im Leben, sei es das Ende der Kindheit, Heimatverlust durch Flucht, Wohnungsverlust oder Abschied von Heimat durch eigenen Umzug, können Entwurzelung bedeuten und Sehnsucht verstärken. Das Ausziehen der Kinder aus dem Elternhaus bedeutet für viele einen besonderen Einschnitt in ihrem Leben. Auch Krankheit, sei es die eigene oder die von nahe stehenden Personen, wird durch die Veränderung der Persönlichkeit und den Verlust der Selbstbestimmung und Würde als „Sterben“ empfunden. Der Verlust des Arbeitsplatzes und die Pensionierung wurden als „kleiner Tod“ bezeichnet.

Dazu kommen die Abschiede von Lebensträumen, seien es unerfüllte Berufswünsche, Verlust von Vertrautem, Gewohntem, Liebgewonnenem, unerfüllte Kinderwünsche, die Geburt eines behinderten Kindes als Enttäuschung der eigenen Vorstellungen sowie die schmerzlichen Erfahrungen durch Gerichtsentscheidungen. Für andere wiederum ist es die Erfahrung von Lieblosigkeit in der eigenen Familie, die unerfüllte Sehnsucht nach elterlicher Zuwendung, Kontaktabbruch von Kindern, Unverständnis oder eine dauerhafte lebensfeindliche Stimmung im Familienverband.

Wie wirken Verluste meines Lebens in mein Hier und Jetzt hinein? Als „Riesenloch“ und „tiefen, tiefen Schmerz“ bezeichnet eine Teilnehmerin ihre Erfahrungen, sie habe noch nie ein Sterben vorher so wahrgenommen. „Nichts ist mehr, wie es war“, schreibt eine andere. Veränderungen tun weh und sind oft mit belastenden Gefühlen verbunden: Seelenschmerz, Leere, Verwirrung, Chaos bis hin zu Schlafstörungen, Depression und Suchtproblemen. Das Erleben von Ohnmacht, Verlust- und Zukunftsangst, aber auch Belastung bis hin zur finanziellen Notlage spielen dabei eine große Rolle. Kränkungen, Enttäuschung, Unverständnis, Fassungslosigkeit sind die Reaktion der Umgebung, manche Teilnehmer/innen

reagieren mit Rückzug, fühlten sich ausgeschlossen und einsam. Zurück bleiben Erfahrungen der Sprachlosigkeit und Schamgefühle. Weinen, Zorn und Wut oder die Sinnsuche sind unterschiedliche, benannte Reaktionen. Es blieben offene Fragen für die Menschen mit Verlustserfahrungen zurück, bei dem vieles ungesagt bleibt. Erinnerungen haben für viele eine wichtige Auswirkung auf die Gegenwart – schöne Erinnerung an eine gute (gemeinsame) Zeit, sei es durch Gerüche und Bilder: „Perlen der Erinnerung trösten.“ So kann ein bewusstes Trauern um die Eltern dazu führen „die Spur ihres Lebens aufzunehmen“, wie es eine Teilnehmerin ausdrückt.

Dem standen Erfahrungen gegenüber, dass sich mit gewissem Abstand durch Verluste und Abschiede neue Wege aufgetan haben, neue Räume sich öffnen konnten und neue Interessen und Betätigungsfelder entstanden. Sowohl was den Lebenswandel, als auch den Lebensinhalt anbelangt wirkten sich Verluste auf das Leben unterschiedlich aus; Indem es etwa zur Neuanpassung führte, Partnerschaften brachen oder neu gefunden haben; oder der Verlust zum Umorganisieren, zur räumlichen Veränderung führte, die Berufswahl beeinflusste, zur Umschulung, zur Aufnahme von ehrenamtlichem Engagement beitrug oder zur Veränderung des Selbstwertgefühles.

Verlusterfahrungen konnten Mut zur Veränderung und Neuorientierung bewirken, zu mehr Selbstständigkeit und Freiheit führen, indem der/die Einzelne mehr Verantwortung für das eigene Leben übernimmt. So ist vielfach von einem Wachsen an den Erfahrungen die Rede, sei es von einem Wachsen der Freiheit, etwa indem mehr Energie für Eigenes verwendet werden kann. Auch das Entwickeln des Mitgefühls, der Achtsamkeit und der Empathie für Menschen mit ähnlichen Schicksalen, verbunden mit der Entscheidung, anderen zu helfen, können

trauer und trost

Konsequenzen der Erfahrung sein. Es wurde die Bewusstseinsbildung angesprochen, die letztlich auch zur Stärkung geführt und Kraft zum Weiterleben gespendet hat. „Verluste wirken friedensstiftend und verbindend“, so eine Erfahrung.



Vielfach wurden Verlusterfahrungen als prägend für die Persönlichkeit und Lebenseinstellung benannt, indem sie zu einer neuen Sichtweise des Sterbens und zu einem bewussteren Erleben und Wahrnehmen, zu tieferen Gefühle geführt haben. Oder unsere Wertigkeiten geändert und klargemacht haben, was wesentlich ist: „Wichtiges nicht aufschieben“, „Genießen des Augenblicks“, „Im Hier und Jetzt sein“ und „Jeder Tag und jeder Moment ist ein großes Geschenk“ sind Einstellungen, die aus einem bewussten „Ja“ zum Weiterleben resultieren. Dankbarkeit – für die Menschen und das Leben – gehört zu den meistgenannten Wirkungen; Zufriedenheit, Hoffnung und Sehnsucht sind weitere.

Auch das Verhalten und der Umgang haben sich für Teilnehmerinnen durch Verlusterfahrungen geändert, sei es, dass ein leichter Zugang zu Trauernden ermöglicht wurde, dass daraus gelernt wurde, die Wün-

sche und Bedürfnisse anzusprechen, die Fähigkeit, zuhören zu können und Gefühle zuzulassen, gestärkt wurde, oder die Fähigkeit Hilfe anzunehmen. Eine Teilnehmerin drückt dies so aus: „Manchmal ist es besser zu sprechen als daran zu zerbrechen!“ Man-

Im Austausch über die Wünsche in Zeiten der Trauer kam am Hospiztag besonders oft: Verständnis und Ausgehaltenwerden mit all den oft widersprüchlichen Gefühlen anstatt billiger Trostorte und Ratschläge.

che werden durch die Erfahrungen nachdenklich, ruhiger und gezielter. Die einen verzichten auf Risiko, bei anderen führt es zu Angstverlust und zu neuem Vertrauen ins Leben. Die Verlustsituation schafft engere Verbindung zu Menschen und dazu, dass man Freunde erkennt. Für manche hat sich Vertiefung und Trost in der Gottesbeziehung ergeben, oder sie haben dadurch neu zu Gott gefunden.

Es bleibt wohl eine besondere Herausforderung, den Lebensabschnitt nach einem Verlust annehmen und eine neue Chance wahrnehmen zu können. Unsicherheit, aber auch Kraft können aus der Erfahrung kommen.

Was wünsche ich mir in Zeiten der Trauer – von mir, von anderen, vom Leben? Am häufigsten wurde der Wunsch nach Verständnis artikuliert, nach Wahrgenommenwerden, so „wie ich gerade

trauer und trost

drauf bin“. Es geht genauso um die Akzeptanz, das Angenommenwerden und das Respektieren der Gefühle, wie darum, dass die Trauer individuell gelebt werden darf, ohne es anderen recht machen oder das Verhalten rechtfertigen zu müssen. Dem Zulassen ohne Bewertung kommt für die Betroffenen große Bedeutung zu. Daneben ist der Wunsch nach Mitgefühl ausgeprägt, das Bedürfnis, dass jemand da ist und einen annimmt, oder wie es Teilnehmer/innen zum Ausdruck bringen: „Ich wünsche mir achtsame Anwesenheit ohne schnelle, billige Trostorte“, „gehört zu

und Hobby, wie auch Rituale, die Halt geben und eine wichtige Unterstützung sind. Immer wieder geht es aber auch um einen liebevollen und achtsamen Umgang mit sich selbst, Geduld und ein Annehmen der eigenen Schwäche und Hilflosigkeit wie auch die Hoffnung auf neue Begegnungen.

Trauerzeit bedarf ausreichender Zeit, der Möglichkeit der Stille und eines Raumes für Gefühle, Abschiednehmen und persönliche Entwicklung, sei es in Form von Rückzugsmöglichkeiten oder als Energie- und Krafttankstelle. Ehrliche Freunde, Natur, Tiere, Wei-

Am 30.9.2014 fand in Wien das erste Symposium der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung Österreich statt, das ebenfalls Trauer und Trost unter dem Motto „Trauer leben“ behandelte. Referentin war u. a. Poli Zach-Sofaly (rechts), Leiterin der Kontaktstelle Trauer der Caritas Wien, die wesentliche Aufbauarbeit im Bereich der Trauerbegleitung in Österreich geleistet hat.

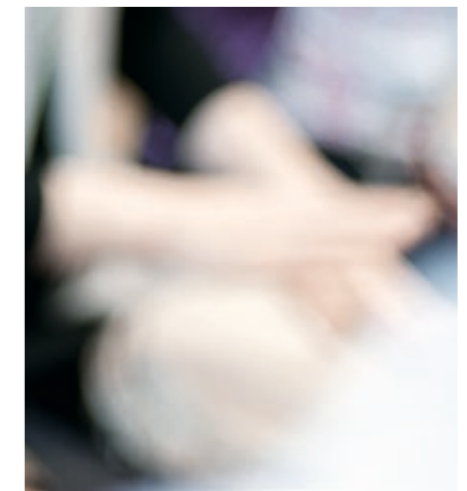
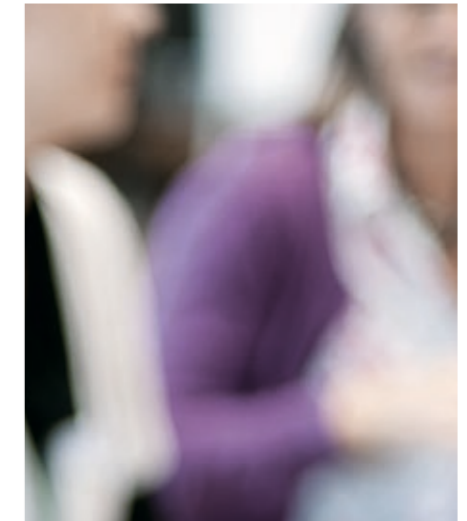


werden ohne Bevormundung und ohne Ratschläge.“ Menschen, „die mich und meine Trauer aushalten“, sind gefragt. Dazu gehört vielfach die Erwartung nach offenen Gesprächen, nach Gesprächspartner/innen, die vor allem gut zuhören können, sowie nach Mut zur Ehrlichkeit und Offenheit, sodass auch Tabuthemen angesprochen werden können. Das Thema „Berührung“ ist für Teilnehmer/innen wichtig, seien es (stille) Umarmungen, ein Händedruck oder das Gefühl des Gehaltenwerdens.

Auch Stütze in praktischen Dingen kommt Bedeutung zu, sei es bei der Organisation, im Lebensalltag durch Kochen, Einkaufen, Putzen, ... sinnvolle Ablenkung

nen, Singen und Lachen, das Beibehalten von Freunden des Lebens, wie der Musik, tragen genauso zur Lebensqualität bei wie der äußere Sonnenschein und die innere Wärme. Gebet oder Krankensalbung können Quellen der Kraft sein und Möglichkeiten spirituellen Getragenwerdens bieten, besondere Bedeutung kommt der Versöhnung und dem Freiwerden von Schuldgefühlen zu.

Zum Abschluss der Plenumsvorstellung brachte es eine Teilnehmerin so zum Ausdruck: „Ich wünsch mir jemanden mit ‚vü Gspür“.“ ■



Trauer als Weg zur Lebendigkeit

Der große Andrang zum achten Salzburger Hospiztag am Donnerstag, dem 23. Oktober 2014, spricht für die Aktualität des Themas „Trauer und Trost“. Insgesamt nahmen rund 230 Personen im Bildungszentrum St. Virgil daran teil, rund 50 Teilnehmer/innen mussten im Vorfeld auf das kommende Jahr vertröstet werden.

Das Thema Trauer ist ein zentrales Element in der Begleitung von kranken, sterbenden und ihnen zugehörigen Menschen. Es begegnet uns aber auch in alltäglichen Erfahrungen, in denen wir von jemandem oder von etwas Abschied nehmen müssen. Tiefgreifende Verluste konfrontieren uns mit vielfältigen Gefühlen und existenziellen Fragen unseres Daseins: Kann es im Ringen zwischen Vergangenem und Bleibendem überhaupt Trost geben? Was kann uns helfen, den Schmerz auszuhalten und auszudrücken? Was gibt uns Lebensmut, um weiterzugehen in ein Leben, das auch Gutes und Freude in sich trägt? Barbara Pachi-Eberhart sprach in ihrem Vortrag zum Thema „Lebendig ist, wer einmal stirbt“ über ihren eigenen Umgang mit dem schweren Schicksalsschlag.

Sie selbst hat erlebt, was es heißt, durch eine tiefe Krise zu gehen. Ihre Erfahrungen auf dem Weg zurück ins Leben hat sie niedergeschrieben, ihr Buch „Vier minus drei“ wurde zum Bestseller. Vier Jahre danach hat sie ein weiteres Buch „Warum gerade Du?“ herausgegeben, um darin persönliche Antworten auf die großen Fragen der Trauer zu geben.

Oft sind es gerade die Phasen der Krise, in denen wir viel über das Leben lernen und Barbara Pachi-Eberhart spricht vom Tod als Lehrmeister und Freund. Wir reifen, weil wir müssen. Wir bekommen neue Brillen verpasst, um das Leben zu betrachten. Wir erkennen unsere Stärken und das, was uns wirklich trägt und bleibt: die Kraft der Sehnsucht, der Phantasie und der

trauer und trost

Ing. Reinhart Weinmüller begrüßte als Vertreter des Bildungshauses St. Virgil die zahlreichen Besucher/innen des Salzburger Hospiztages 2014; Brigitte Trnka, seit vielen Jahren mit der Hospiz-Bewegung Salzburg verbunden, moderierte den Tag unnachahmlich geist- wie humorvoll.



Neugier, die Kraft, die in unserem Körper wohnt, die Kraft des Vergnügens und jene, die in uns erwacht, wenn wir gewaltfrei und achtsam mit uns selbst und dem Leben kommunizieren, die Kraft der Liebe. „Was uns heute glücklich macht, macht uns in Krisen stark“, davon ist Barbara Pachtl-Eberhart überzeugt.

Im anschließenden World-Café gingen die Teilnehmer/innen des Hospiztages den Fragen nach: Welche lebensgeschichtlichen Ereignisse habe ich als kleines oder sogar großes Sterben empfunden? Wie wirken Verluste meines Lebens in mein Hier und Jetzt hinein? Was wünsche ich mir in Zeiten der Trauer – von mir, von anderen, vom Leben? – Dies sind auch Fragen, die in die Begegnung mit dem Du, auch dem trauernden DU hineinweisen. Der angeregte Erfahrungsaustausch war für alle sehr bereichernd.

Szenische Darstellungen machten zu Beginn des Nachmittags den Umgang mit Trauer und tröstendem Verhalten sehr plastisch erlebbar und erinnerten viele Teilnehmer/innen an persönliche Erfahrungen: Menschen, die Trauernden aus dem Weg gehen, den Schritt beschleunigen oder sprachlos bleiben. Andere wiederum dramatisieren als Tröstende die Situation

unangemessen, erteilen unangemessen Ratschläge oder wollen und müssen vom Trauernden selbst getröstet werden. Was ist wirklich hilfreich für Trauernde? Eine Szene machte deutlich, dass es ums Zeitnehmen, Zuhören und Zustimmung geht und vor allen Dingen ein achtsames Eingehen auf die Situation der Trauernden braucht, um Trost zu schenken.

In den anschließenden Workshops wurde in Gesprächsrunden, mit Tanz, Malen, Klangschalenarbeit, Trommeln, Schreibwerkstatt unterschiedlichen Themen nachgegangen: der Gestaltung von Trauerreden, dem Ausdruck von Gefühlen, Bedürfnissen und Erfahrungen, der leisen und lauten Wut, spirituellen Impulsen, der Trauer von Kindern und Jugendlichen, aber auch Wissenswertem zum Trauerthema.

Der diesjährige Salzburger Hospiztag hat ein wichtiges Thema aufgegriffen, das weit über die unmittelbare Sterbebegleitung hinausgeht, und zu einem intensiven Dialog beigetragen. Dies wurde sowohl durch das rege Interesse am persönlichen Austausch als auch durch die Rückmeldungen der Teilnehmer/innen deutlich. ■

trauer und trost



„Was soll ich nur sagen?“ – ein Trauerspiel in zehn Szenen

Eine vorrangige Frage vieler Menschen in Bezug auf Trauerbegleitung lautet: „Was soll ich nur sagen?“ Und weiter die Feststellung: „Ich weiß ja gar nicht, was die/der andere jetzt gerade braucht.“ – Unser Umgang mit Trauernden ist von dieser Unsicherheit geprägt. Vielfältige Arten ihnen zu begegnen, ergeben sich daraus. In zehn Spielszenen werden gelungene und weniger gelungene Situationen vorgestellt. Vielleicht können sie uns sensibilisieren und ermutigen für den Umgang mit trauernden Menschen, wenn wir ihnen in ihrer besonderen Situation demnächst begegnen?

Menschen, die einen einschneidenden Verlust erlitten haben, durchlaufen einen Trauerprozess, der sie durch Schock, Widerstand, vielfältige Gefühle und innere Auseinandersetzung mit der/dem Verstorbenen schließlich in eine Akzeptanz des Verlustes, vielleicht nicht immer als Annahme, aber zumindest als notgedrungene Anerkennung des Geschehenen führt.

Wie dieser Trauerprozess durchlaufen wird, wie der Verlust selbst und Reaktionen des Umfeldes empfunden werden, wie der eigene Umgang mit Gefühlen, insbesondere dem Schmerz aussieht, hängt von vielen Faktoren ab, die sowohl von der Person und Rolle des Verstorbenen oder Weggegangenen, wie auch der eigenen Biografie, von Kultur und Gesellschaft abhängen.

Trauernde erleben jeden Verlust als besonderes, einzigartiges Geschehen, das sie in ihrem Innersten zu tiefst erschüttert. So werden sie mit der Welt und mit sich selbst ganz neu konfrontiert und erleben, dass beinahe nichts mehr „normal“ ist. In diesen unvorhersehbaren Stimmungen, Gefühlen und diesem Verhalten treffen wir als Mitmenschen auf die/den Trauernden. Das macht uns unsicher, weckt es doch sowohl unser Mitgefühl wie auch unsere Abwehr, dem Leid der Trauer des anderen und damit auch der Trauer in uns begegnen zu müssen. Die folgenden Szenen zwischen der Trauernden Frieda Becker und ihrer Bekannten oder auch Freundin Maria greifen verschiedene Erfahrungen heraus, die Trauernde machen, wenn Menschen sich ihnen zuzuwenden versuchen. Nicht alle führen zu Begegnung, Unterstützung

trauer und trost

und Beistand, manche Umgangsformen können den Schmerz und die Einsamkeit des/der Betroffenen in seinem/ihrer individuellen Erleben noch verstärken. Unsicherheit und Wohlwollen zugleich teilen wir als Menschen wohl alle – auf welcher „Seite“ wir dabei auch immer stehen mögen.

Die Situation. Frieda hat vor drei Wochen ihren Mann verloren. Er ist gestorben. Nach dem Marktbesuch steht sie wartend an der Bushaltestelle. Sie möchte zum Friedhof fahren, um wie so oft das Grab ihres Mannes Franz zu besuchen. Maria kommt vorbei.



Diese Szenen zur Begegnung mit Trauernden entstanden nicht aus der Gewissheit, es selbst besser zu können, sondern aus der Erfahrung von Unsicherheit und zugleich Wohlwollen, die wir alle teilen, auf welcher „Seite“ wir dabei auch immer stehen mögen.

Szene 1: Aus dem Weg gehen. Maria sieht Frieda stehen, stockt, macht einen großen Bogen um sie. Gibt dabei vor, sie nicht gesehen zu haben. Innerer Dialog (zu sich selbst ausgesprochen): „Oh, da steht Frieda, mein Gott, wollte mich ja längst einmal bei ihr melden. Aber was soll ich denn sagen? Jetzt, wo ich es noch dazu gerade so eilig habe. Wäre ja gar keine Zeit für ein Gespräch ... – Ich ruf sie am Abend an. Oder morgen?!“

Szene 2: Eine stille Begegnung. Maria sieht Frieda stehen, stockt kurz, fasst Mut und geht langsam, aber sicher auf Frieda zu, sodass diese sie kommen sieht. Sie geben sich die Hand.

„Hallo Frieda.“
„Grüß dich.“
„Hmmm, was soll ich sagen? Ich denk so oft an Dich und jetzt freu ich mich, dass ich Dich hier treffe.“ Schaut Frieda freundlich an. – Frieda schluckt.
„Ja, so ist es jetzt. Weiß selbst noch gar nicht, wie mir geschieht.“
Maria nickt. So stehen sie kurz. Maria nimmt die Hand und hält sie einige Augenblicke. Nickt und geht weiter.

Szene 3: Das Drama. Maria sieht Frieda stehen, steuert auf sie zu, Körperhaltung und Stimme dem traurigen Geschehen angepasst.
„Mein Gott, Du Arme!“ Fasst sie an den Armen, versucht sie zu umarmen. Widerstand von Frieda.
„Als ich das gehört habe. Der arme Franz! Wie kann sowas nur geschehen? Ich kann es immer noch nicht fassen. Und Du? Wie geht's dir?“ Spricht gleich weiter ohne eine Antwort abzuwarten.
„Das muss furchtbar schwer sein jetzt. Fällt dir die Decke auf den Kopf daheim? Naja, Du gehst ja zum Glück hinaus!“ Deutet dabei auf die Einkaufstasche.
„Aber Du weißt, ich bin für Dich da. Melde Dich! Das muss ja so schwer sein jetzt. Ich kann's gar nicht fassen.“ Drückt Frieda nochmal die Arme und geht dann weiter.

Frieda hat kein Wort gesagt.

Szene 4: Ratschläge. Maria sieht Frieda stehen, geht auf sie zu und grüßt.
„Hallo Frieda, schön, dass ich Dich treffe, hab ja so oft an Dich gedacht in der letzten Zeit.“
„Grüß Dich.“
„Wie geht's Dir?“ (mitfühlend)
„Ach, mal besser, mal schlechter. Es ist halt schwer ohne den Franz.“
„Ja, das kann ich gut verstehen.“
„Irgendwie ist nichts mehr so, wie es war. Und nichts macht mir mehr Freude.“

trauer und trost

„Hmm? – Du musst halt wieder mehr unter die Leute gehen, was unternehmen!“
„Wozu denn, am liebsten bin ich Zuhause oder am Friedhof. Da bin ich dem Franz am nächsten.“
„Wenn Du meinst. Aber ich glaube, es tut gar nicht gut, zu viel Zeit in den eigenen vier Wänden zu verbringen. Da fällt einem doch die Decke auf den Kopf. Du gehst raus, unter die Leute. Mir hat das so geholfen damals als das mit meinem Vater war.“
Schweigen.
„Du musst schauen, dass Du nette Leute kennlernst, ein Hobby täte Dir gut oder eine Wandergruppe. Da kriegt man schnell Anschluss.“
„Am Friedhof spreche ich oft mit einer Dame, der auch der Mann gestorben ist vor vier Monaten. Mit der spreche ich öfter. Die versteht mich.“
„Sicher. Aber da wirst Du ja noch trauriger. Man muss auch mal abschalten von dem Ganzen.“
Betretene Stille.
„Naja ... ich muss jetzt weiter. Alles Gute dann. Und denk dran, was ich Dir geraten habe. Ist ja doch besser, wenn man sich ablenkt.“
Maria geht weiter.

Szene 5: Im Vorbeigehen. Maria sieht Frieda stehen, beschleunigt den Schritt als ob sie es sehr eilig hätte, winkt herüber.
„Wie geht's dir? Besser? Ich meld' mich!“
Und geht ab.

Szene 6: Die Vertröstung. Maria sieht Frieda stehen, geht auf sie zu und grüßt.
„Grüß Sie Gott, Frau Becker.“
„Guten Tag.“
„Wie geht's Ihnen denn immer so? (sieht das Grablicht) Sind Sie auf dem Weg zum Friedhof?“
„Ja. (Tränen kommen ihr) Mein Mann ist gestorben vor drei Wochen.“
„Mein Gott, das tut mir aber leid.“
„Er war ja länger krank, aber dann kam es doch viel

zu plötzlich.“
„Jaja, die Besten müssen immer als erste gehen. Aber nun müssen Sie glauben. Es geht ihm jetzt sicher gut.“
„Ich weiß nicht, der Glaube ...“
„Der ist jetzt umso wichtiger, Frau Becker, Sie müssen glauben und vertrauen.“ Schweigen.
„Es ist halt so leer ohne ihn und alles hat keinen Sinn mehr.“
„Das dürfen Sie nicht denken. Er muss jetzt nicht mehr leiden. Daran müssen Sie immer denken. Es geht ihm jetzt gut. Und wenn Sie in Gott vertrauen, wird es auch für Sie leichter.“
Schweigen.
„Na dann, ich wünsche Ihnen ganz viel Kraft, ganz viel Kraft. Das wird schon, Sie werden sehen.“
Maria geht weiter.

Szene 7: Abwehr der Trauernden. Maria sieht Frieda stehen, geht nach kurzem Zögern auf sie zu und grüßt freundlich.
„Grüß Gott, Frau Becker!“
„Grüß Gott!“ (kurz angebunden)
„Ich habe gehört, dass Ihr Mann verstorben ist. Das tut mir sehr leid.“
„Ja, ja. So ist es halt. Da muss man durch.“
„Ja, da haben Sie recht, trotzdem ist es bestimmt nicht leicht für Sie.“
„Für niemanden ist das leicht (leicht aggressiv). Aber es geht schon.“
„Kann ich etwas für Sie tun? Können wir uns einmal treffen und Sie erzählen mir mehr?“
„Ach, da kann mir jetzt sowieso niemand helfen. Da muss man durch.“
„Ja. Ich würde mich trotzdem freuen, Sie einmal zu treffen.“
„Jaja, wird schon einmal passen.“
„Auf Wiedersehen, Frau Becker.“
Maria gibt Frau Becker die Hand, freundlicher Blick, geht weiter.

„Kann ich etwas für Sie tun?“

trauer und trost

.....
Szene 8: Mir ging's erst schlecht! Maria sieht Frieda stehen und geht zielstrebig auf sie zu.
„Grüß Gott, Frau Becker!“
„Grüß Gott.“
„Das Begräbnis war wirklich schön. Wie geht's Ihnen?“
„Naja, muss ja gehen.“
„Ja, ist schon schwer.“
„Er fehlt mir halt so.“
„Jaja, das versteh' ich gut. Wie letztes Jahr meine Mutter gestorben ist ... ich kann Ihnen sagen, ich bin gleich krank geworden, Verdauung war total im Eimer, nervöser Magen, sagen die Ärzte und immer diese Schmerzen – im Rücken, im Kreuz, bis in den

Szene 9: Wer tröstet wen? Maria sieht Frieda stehen und geht direkt auf sie zu.
Sagt mit gebrochener Stimme: „Liebe Frieda, dass ich Dich hier treffe?!“
Umarmt Frieda und hält sie ganz fest.
„Grüß Dich.“
„Mein Gott, als ich das von Deinem Mann gehört habe ... (beginnt zu weinen). Ich kann es gar nicht fassen. Er war so ein lieber Mensch. Ein ganz besonderer Mann.“
„Ja.“
„Es macht mich so traurig, dass er nicht mehr ist. Und Du, wie schwer muss das sein?!“



Trauerbegleitung heißt, mit-zugehen – mit den Gedanken und Gefühlen des Trauernden – und den Wunsch aufzugeben, ihn aufheitern, ablenken oder beschwichtigen zu wollen.

Kopf hinauf hat das ausgestrahlt. Ich wusste nicht mehr ein noch aus.
Und dann die Rennereien, um was man sich alles kümmern muss. Das nimmt einem ja keiner ab. Ja, es ist schwer, da muss jeder durch irgendwie, da ist man doch total alleine. Also bei mir war's so. Schlimm war's, richtig schlimm. – So jetzt muss ich aber gehen. Schön, dass wir reden konnten. Alles Gute wünsch' ich Ihnen, viel Kraft. Die braucht man, die ist das Wichtigste.“
Geht weiter.

„Es geht schon.“
„Aber ich mach mir solche Sorgen um Dich. Ob Du damit zurechtkommen wirst. Immer dieses Alleinsein.“
„Doch, doch. Das wird schon.“
„Aber so früh. Er war ja noch so jung.“
Frieda nickt gefasst.
„Mach Dir keine Sorgen. Das haben schon viele Menschen überstanden.“
„Na dann, alles, alles Gute, viel Kraft und wenn Du was brauchst ... Du weißt ja. Mein Gott, schlimm ist es schon.“
Maria geht weiter.

trauer und trost

Szene 10: Ein Gespräch. Maria sieht Frieda stehen, hält kurz inne und geht auf Frieda zu, reicht ihr die Hand.
„Grüß Gott, Frau Becker.“
„Grüß Gott.“
„Sie waren gerade auf dem Markt?!“
„Ja. Und jetzt fahr ich auf den Friedhof, zum Franz.“
„Ja ... – Ich denke oft an Sie. Wie Sie die Verabschiedung gestaltet haben, hat mich sehr berührt.“
„Danke.“
„Und diese Tage seither ...?“
„Naja, leicht ist es nicht. Manchmal kann ich es kaum aushalten. Da habe ich das Gefühl, es kann niemals mehr gut werden.“

Maria nickt.
„Und wie geht es Ihnen heute?“
„Heute ist es besonders schlimm gewesen, als ich am Marktstand war, wo ich mit dem Franz immer die Zwetschken zum Einkochen gekauft habe. Die Frau hat mich gefragt ‚Und, wie geht's Ihrem Mann?‘ Da habe ich gleich zu weinen angefangen. Es war furchtbar unangenehm. Die Leute wissen ja auch nicht, was sie dazu sagen sollen. Die können sich ja gar nicht vorstellen, wie das ist.“
„Ja, das kann sich wohl keiner vorstellen, der das nicht erlebt hat. Und gerade in so Alltagssituationen kann es besonders wehtun, dass der andere nicht mehr dabei ist.“
„Ja, genau so ist es. Es kommt manchmal ganz plötzlich. Aber wenn ich daheim vor seinem Bild sitze oder am Friedhof bin, spüre ich, dass Franz doch noch da ist. Er wird immer irgendwie in mir sein.“
Sie weint.
„Wir haben so viel Schönes zusammen erlebt ... Warum ist er jetzt weg? Das ist so schlimm.“
„Ja. Das ist schlimm ... Kann ich etwas für Sie tun, Frau Becker?“
„Ach, ich weiß auch nicht? Manchmal tut es mir gut so zu reden wie jetzt und dann wieder will ich mit niemandem was zu tun haben und es stört mich jeder, der mich anspricht. Ich weiß auch nicht, was mit mir

los ist? Vorher war ich so interessiert an allem. Jetzt möchte ich mich oft einfach nur verkriechen. Ist das normal?“
„Ja, ich denke, das ist normal und es geht vielen Menschen so, die jemanden Wichtiges verloren haben. Das braucht oft die eigene Geduld und Zeit bis die Seele da wieder mitkommt.“
...
„Jetzt fahr ich zum Friedhof, das tut mir gut.“
„Ist es Ihnen Recht, wenn ich Sie mal anrufe? Vielleicht darf ich Sie ja einmal zum Friedhof begleiten. Ich würde das Grab von Herrn Becker gerne einmal mit Ihnen besuchen.“



Die Broschüre „Trauer und Trost – Gedanken zu Trauer und Trauerbegleitung als Handreichung in Trauersituationen“ der Hospiz-Bewegung Salzburg (erschienen 2014) ist kostenlos erhältlich. Ebenso eine ausführliche Literaturliste zum Thema. Anfragen dazu bitte unter: 0662/82 23 10 oder info@hospiz-sbg.at.

„Ja, das wär mir Recht. Aber seien Sie mir nicht böse, ich muss halt dann schauen, wie's mir grade geht.“
„Ja. Das ist klar. – Auf Wiedersehen Frau Becker.“
„Auf Wiedersehen. Und danke.“ ■

Mai Ulrich



Als neue Vorstandsmitglieder konnten Sieglinde Neuböck, Pfr. Peter Zeiner, Brigitte Trnka und Ingrid Berger gewonnen und begrüßt werden.

Generalversammlung der Hospiz-Bewegung Salzburg

Bei der 11. Generalversammlung am 23.10.2014 im Bildungszentrum St. Virgil berichteten Obfrau Dr. Maria Haidinger und Geschäftsführer Christof S. Eisl über die Entwicklungen der Hospiz-Bewegung Salzburg und konnten auf eine äußerst intensive wie auch erfreuliche Vorstandsperiode zurückblicken.

Die Schaffung des neuen Gebäudes für Tageshospiz und Landesleitung war nach Dr. Maria Haidinger wohl die größte Herausforderung der Vereinsgeschichte: „Neben der erforderlichen Unterstützung und Investitionsförderung durch die öffentliche Hand war es wichtig, auch die laufende Finanzierung stärker durch öffentliche Gelder abzusichern. Dies und die gelungenen Bau- und Einrichtungsarbeiten konnten nur durch die Zusammenarbeit vieler helfender Hände geleistet werden. Nur so können auch in Zukunft allen unterstützungsbedürftigen Menschen Tage liebevoller Begleitung im Tageshospiz geboten werden“, so Obfrau Dr. Maria Haidinger.

Neben den betrieblichen Aufwendungen war es möglich, für den Umbau des sogenannten „Radauerstalles“ über 2,1 Mio. Euro an Bausteinspenden, Investitionszuschüssen und Zuwendungen zu bekommen. Kassier

Dr. Alois Grüner legte den höchst zufriedenstellenden Finanzbericht vor. Nach dem Bericht des Rechnungsprüfers, der die besonderen Leistungen würdigte, wurde der Vorstand entlastet.

Als neue Herausforderungen wurden die Trauerbegleitung, die Hospiz- und Palliativversorgung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und das Projekt Hospizkultur und Palliative Care in Pflegeheimen vorgestellt. Dabei kommt der Aus- und Fortbildung besondere Bedeutung zu, durch welche die Mitarbeiter/innen befähigt werden, sich den neuen Aufgaben der Zukunft zu stellen.

Jahrelange konsequente Arbeit regionaler Hospiz-Initiativen konnte in verschiedenen Teams gefeiert werden: 2014 blickten das Hospizteam Flachgau und das Hospizteam Saalfelden auf ihr zehnjähriges Bestehen zurück, die Pongauer Teams Bischofshofen und Rad-

stadt feierten jeweils ihr 15-Jahr-Jubiläum. Der Dank galt vor allem den fast 200 ehrenamtlich tätigen wie auch den angestellten Mitarbeiter/innen in Stadt und Land Salzburg, ohne deren tägliches Engagement Hospizarbeit nicht möglich wäre, sowie den Partner/innen: der Caritas, dem Bildungszentrum St. Vigil, Stadt und Land Salzburg, den Sozialversicherungsträgern, dem Roten Kreuz und allen Mitgliedern, Spendern und Sponsoren. Sie alle zusammen tragen zum Gelingen der Hospizarbeit bei.

Besonderer Dank galt den scheidenden Vorstandsmitgliedern, Mag. Johanna Breuer für acht Jahre, Pfr. Richard Schwarzenauer für drei Jahre, und Andrea Gruber und Brigitte Wallner für jeweils vier Jahre Vorstandstätigkeit. Ihnen folgen nach: Brigitte Trnka als Schriftführerin, Pfr. Peter Zeiner als geistlicher Berater und die als Ehrenamtlichenvertreterinnen gewählten Ingrid Berger und Sieglinde Neuböck. Sie alle wurden von Obfrau Dr. Maria Haidinger herzlich willkommen geheißen. ■

Der neue Vorstand:

Dr. Maria Haidinger	Obfrau
Mag. Johannes Dines	Obfrau-Stellvertreter
Brigitta Trnka	Schriftführerin
Dr. Andreas Kindler	Schriftf.-Stellvertreter
Ulrike Maria Schaffenrath	Kassierin
Dr. Alois Grüner	Kassierin-Stellvertreter
Pfr. Peter Zeiner	Geistlicher Berater
Dr. Nicholas Waldstein	Medizinischer Berater
Ingrid Berger	Vertreterin der Ehrenamtlichen
Sieglinde Neuböck	Vertreterin der Ehrenamtlichen



Im Präsidium (v.l.): Nationalratspräsidentin Doris Bures (S) und die Vorsitzende der Enquete-Kommission Gertrude Aubauer. Erste Reihe (v.l.): Mitglied der europäischen Ethik-Kommission Günther Wirt, Präsidentin des Dachverbandes Hospiz Österreich Waltraud Klasnic und Mitglied der Bioethikkommission des BKA Maria Kletecka-Pulker

© Parlamentsdirektion/Bildagentur Zolles KG/Ingrid Godany

aus der hospizbewegung

Rechtsanspruch auf Hospiz- und Palliativbetreuung

Trotz vieler Bemühungen von Dachverband Hospiz Österreich, Österreichischer Palliativgesellschaft, Trägerorganisationen, Einzelpersonen und einzelner Stakeholder sind die Angebote noch nicht in ausreichender Anzahl vorhanden, sodass viele Betroffene unversorgt bleiben müssen.

Daher haben diese Organisationen betreffend das Kommuniké der Enquete-Kommission zum Thema „Würde am Ende des Lebens“ folgende Stellungnahme abgegeben:

Wir treten dafür ein, dass Hospiz- und Palliativversorgung bundesweit flächendeckend umgesetzt wird und für alle Menschen (jeden Alters), die sie brauchen, erreichbar, zugänglich und leistbar ist.

In Österreich gibt es ein breites Bekenntnis zur Verbesserung der Versorgung von unheilbar kranken und sterbenden Menschen durch eine angemessene Hospiz- und Palliativversorgung.

Die politischen Absichten zur Einführung einer flächendeckenden Hospiz- und Palliativversorgung sind bereits klar formuliert und die Historie zeigt, dass wesentliche erste Schritte gesetzt wurden.

Allerdings ist die Hospiz- und Palliativversorgung im österreichischen Versorgungssystem noch nicht ausreichend verankert. Wesentliche Voraussetzungen dafür, dass eine dem Bedarf und den Bedürfnissen der Betroffenen entsprechende Hospiz- und Palliativversorgung etabliert werden kann, fehlen noch:

1. Verankerung eines Rechtsanspruches auf Betreuung durch Hospiz- und Palliativeinrichtungen für schwer kranke und sterbende Menschen.

2. Österreichweite Klärung der Zuständigkeiten für die Umsetzung und die Finanzierung der Hospiz- und Palliativeinrichtungen.

3. Einigung auf eine Finanzierungslösung und Einführung einer **österreichweit gesicherten Regelfinanzierung** für alle Angebote der abgestuften Hospiz- und Palliativversorgung sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche.

4. Die umfassende Integration von Hospizkultur und Palliative Care in die Grundversorgung: Senioren- und Pflegeeinrichtungen, Tageseinrichtungen, Hauskrankenpflege, Krankenhäuser, Einrichtungen für Kinder- und Jugendheilkunde und Versorgungseinrichtungen für Menschen mit Behinderung muss forciert werden.

5. Schaffung eines Facharztes/ einer Fachärztin für Palliativmedizin, um die langfristige Qualität in der palliativmedizinischen Versorgung zu ermöglichen und zu sichern.

6. Alle an der Betreuung beteiligten Ehrenamtlichen und Berufsgruppen sind interprofessionell zu qualifizieren.

7. Die Unterstützungsangebote für pflegende und trauernde Angehörige müssen erweitert und zusätzliche Angebote geschaffen werden.

Vor dem Hintergrund unserer Erfahrungen im Bereich Hospiz und Palliative Care zeigt sich sehr deutlich, dass mit dem bestehenden österreichischen Rechtsrahmen eine sehr gute Grundlage zur Umsetzung des Rechts auf ein Sterben in Würde gegeben ist. Wir sprechen uns daher klar und deutlich für die Beibehaltung der gegenwärtigen Gesetzeslage aus. Eine Legalisierung von Tötung auf Verlangen oder der Beihilfe zur Selbsttötung wird entschieden abgelehnt.



aus der hospizbewegung

Besuch im CS Hospiz Rennweg

Anlässlich einer Fortbildung in Wien hatten wir die Gelegenheit, das CS Hospiz in Wien Rennweg zu besuchen. Das CS Hospiz Rennweg beherbergt sechs Einrichtungen unter einem Dach: eine Beratungsstelle, das Mobile Palliativteam für Betreuung zu Hause, das Stationäre Hospiz Rennweg, das Hospizteam der Ehrenamtlichen, den Roten Anker (ein Schulprojekt für Kinder und Jugendliche) und die Begleitung in der Trauer. Das CS Hospiz Rennweg wird in Kooperation mit dem Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Wien geführt.

Bereichsleiterin Andrea Schwarz erklärte uns in anschaulicher Weise die vielfältigen Arbeiten in den Stationen und außer Haus. Oberstes Ziel der Institution ist es, schwerst-kranke Menschen so zu begleiten, dass sie in Würde und Geborgenheit, mit professioneller Pflege und schmerzlindernden Maßnahmen und, soweit machbar, mit ihren Angehörigen die letzten Tage, Wochen oder Monate verbringen können. Dazu steht ein Team von gut ausgebildeten Menschen zur Verfügung. Andrea Schwarz führte uns durch die Räume des stationären Hospizes und sie zeigte uns auch den besonders schönen Garten. Auch Hunde dürfen hier zu Besuch kommen und Katzen sich teilweise im Pflegebereich aufhalten.

Die Hospizgäste zahlen für den Aufenthalt den üblichen Tagessatz der Krankenhäuser, durch Kooperation mit dem Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern, sowie Unterstützung durch die Stadt Wien und des Fonds Soziales Wien, mit Spenden und Sponsoring können die restlichen Mittel aufgebracht werden. Noch einige Daten, die uns vom CS Hospiz Rennweg dankenswerter Weise zur Verfügung gestellt wurden: Im letzten Jahr wurden im CS Hospiz Rennweg auf der Palliativstation mit 12 Betten insgesamt 252 und vom Mobilem Palliativteam 847 schwer kranke Menschen betreut.

277 schwer erkrankte Menschen und 168 Angehörige wurden vom Hospizteam der Ehrenamtlichen betreut. Wir danken Andrea Schwarz für die beeindruckende Führung und die zur Verfügung gestellten Informationen!

*Maria Blaschke, Erni Ehrenreich
Ehrenamtliche Hospiz-Begleiterinnen*



Im Bild (v.l.): Palliativschwester: Rosi Elmer, Koordinatorin: Edith Trentini; Palliativärztin: Dr. Monika Scherthanner; Palliativschwester: Anni Eder-Riedl, Palliativschwester: Romana Jastrinsky.



aus der hospizbewegung

Mobiles Palliativteam Pinzgau
Ritual der Verabschiedung – „Die Seele ziehen lassen.“

Für das Palliativteam Pinzgau gilt es nicht nur, die Schmerzen und andere Symptome zu lindern, um in schwerer Zeit eine gute Lebensqualität möglich zu machen, sondern die Patient/innen und deren Familien bis zuletzt gut zu betreuen und zu begleiten. ‚Palliativ‘ kommt vom lateinischen ‚Pallium‘ und bedeutet ‚Ummantelung‘, also schützenden Beistand in schwieriger Zeit.

Das Sterben kann liebe- und würdevoll begleitet werden und bleibt doch immer ein Abschied, der auch wehtut, den Betroffenen, den Familien und Freunden, aber auch dem Betreuungsteam.

Das Palliativteam verabschiedet sich nach dem Sterben eines Patienten in Form eines ganz besonderen Rituals von diesem Menschen. Der/die Verstorbene wird noch einmal ganz bewusst mit einem wunderbaren Klangschalenritual ins Team hereingeholt. Dieses beginnt mit einem „Gong“.

Danach werden der Name, das Geburtsdatum und das Sterbedatum vorgelesen. Man reflektiert noch einmal die gemeinsam verbrachten Stunden, besondere Begebenheiten, die glücklichen und traurigen Momente, und was das Team von dieser Begleitung selber lernen durfte. Erst wenn wieder Stille eingekehrt ist, ertönt der „Gong“ erneut und „sie lassen die Seele ziehen.“

Behutsam, dankbar und mit neuen Erfahrungen verabschiedet sich das Team auf diese Art und Weise von ihren Patient/innen. Könnte es würdiger sein?



Bildhauer für einen Tag!
„Rock of Hope“ –
Hilfe in Stein gemeißelt.

Im Sommer wurden mehrere betroffene Familien eingeladen, um gemeinsam bei bildhauerischer Betätigung, Grillen und Kuchen in Kontakt zu kommen. Es wurde bereits ein Scheck in Höhe von 10.000 Euro für die Ausbildung von Ehrenamtlichen für die Kinderhospizbegleitung und weitere 5.000 Euro für die Begleitarbeit überreicht.

Mit dem Projekt „Rock of Hope“ – Hilfe in Stein gemeißelt – unterstützt der Rotary Club Salzburg Land den Aufbau der Kinderhospizarbeit im Bundesland Salzburg. Unter der fachkundigen Anleitung des Bildhauers Christian Koller, können Unterstützer/innen an einem Gemeinschaftskunstwerk mitwirken, indem sie ein Segment am „Rock of Hope“ kaufen und es selbst mit Hammer und Meißel gestalten!

Nähere Infos sowie Fotos auf www.rock-of-hope.at



aus der hospizbewegung

Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer begleiten

Die Fortbildung „Kinder-, Jugend-, Familientrauer begleiten“ fand am 3. Wochenende im Oktober im Bildungszentrum St. Virgil als Kooperationsveranstaltung mit Hospiz-Bewegung Salzburg statt.

Die Referentin, Mechthild Schröter-Rupieper, berichtete eindrucksvoll aus ihrer Begleitpraxis in Familien und stellte verschiedenen Methoden vor, wie man Menschen jeden Alters in der individuellen Trauer unterstützen, aber auch miteinander ins Gespräch bringen kann. Trotz des großen Tabus um Sterben und Tod und der Schwierigkeiten mit nahen Menschen darüber zu reden, sind solche Gespräche nötig, besonders auch mit kleinen Kindern, die – unaufgeklärt – oft belastende Phantasien entwickeln. Kinder verstehen viel und spüren noch mehr. Altersgerechte, sachliche Informationen über den Tod eines nahen Angehörigen sind notwendig. So sind Tote etwa nicht „eingeschlafen“, denn man stirbt nicht am Schlaf. Krankheit und Tod greifen auch nicht in das Familienschicksal ein, weil das Kind etwas falsch gemacht hat und „nicht brav“ war, was kleine Kinder durchaus glauben und so die Ursache des Sterbens auf sich beziehen.

Durch Rituale, Gespräche, Zuwendung und Verlässlichkeit der Bezugspersonen können sie diese Erfahrungen verarbeiten. Neben vielen Anregungen für Impulse verstand es die Referentin auch Kinderliteratur zum Thema einzuführen und Begleiterinnen darin zu ermutigen, diese im Begleitprozess anzubieten.

Eine äußerst gelungene Fortbildung, für die ich mich, sicher im Namen aller Teilnehmerinnen, bei den Organisatoren herzlich bedanken möchte!

*Erni Ehrenreich,
ehrenamtliche Hospizbegleiterin*



Tageshospiz Kleingmain
Tag der Offenen Tür

Am 25.10.2014 besuchten rund 100 Interessierte das neue Tageshospiz Kleingmain und kamen mit ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter/innen ins Gespräch. Eigene Erfahrungen konnten geteilt werden und Informationen zum Haus wie auch zum bestehenden Hospizangebot wurden mit nach Hause genommen.

Spendenüberreichung
der ÖVP-Frauen

Im Rahmen des Tages der offenen Tür überreichte die ÖVP-Frauenbewegung Bergheim eine Spende über 500 Euro an die Hospiz-Bewegung Salzburg. Im Bild: Frau Kitzmüller und ihre Kolleginnen mit Mitarbeiter/innen der Hospiz-Bewegung Salzburg.



aus der hospizbewegung

Der Trauerkloß

Es war einmal ein Trauerkloß
der war fast sieben Meter groß
und sieben Meter breit,
der hatte dunkelgraues Haar
ein gräuliches Gesicht sogar
und war voll Traurigkeit.

Der Trauerkloß war plötzlich hier
und stand auf einmal neben mir
ich hab ihn nicht gerufen,
ich bin grad traurig dagehockt
(vielleicht hat das ihn angelockt?)
im Garten auf den Stufen.

Ich dachte mir: was will denn der?
Da setzte er sich einfach her
er hat nicht viel gesprochen,
er weinte leise, wie mir scheint,
da hab ich leise mitgeweint
fast eindreiviertel Wochen.

Dann redete ich auf ihn ein:
„Wo soll denn dieser Himmel sein
wo jetzt der Papa ist?
Und warum ist er plötzlich fort
und gibt es einen Garten dort
und ob er mich vergißt!?!
Ich fragte einfach so drauflos
doch er, der Riesentrauerkloß,
der sagte nicht ein Wort!
Und während ich so frag' und wein',
da wird er klein, ganz winzigklein
und plötzlich ist er fort.

Das ist schon eine Weile her
ich sah ihn seither nimmermehr
den Kloß ... den großen, kleinen.
Doch wenn ich wieder traurig bin,
setz ich mich hin und wart auf ihn -
tut ganz schön gut, das Weinen!

Walter Müller

aufbaukurs

Kinderhospizarbeit – 3. Aufbaukurs für Ehrenamtliche

Zielgruppe:

Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen
mit Hospiz-Ausbildung, die bereits
eingehende Erfahrung in der Beglei-
tung schwer kranker, sterbender und
trauernder Menschen haben und sich
für Arbeit mit Kindern und in Familien
mit Kindern interessieren.

Termine:

Infoabend: Dienstag, 17.2.2015,
19:00–21:00 Uhr (verbindlich)
Bildungszentrum St. Virgil

1. Block: 5.–7.3.2015,
Das kranke und sterbende Kind
Tageshospiz Kleingmain

2. Block: 16.–18.4.2015,
Begleiten im System Familie
Bildungszentrum St. Virgil

Referentinnen:

Dr. Regina Jones, Kinderonkologin
Mag. Silvia Dovits, Psychotherapeutin

Lehrgangsführung:

Mai Ulrich, Hospiz-Bewegung Salz-
burg

Anmeldung und Infos:

Telefon 0662/82 23 10 oder
E-Mail: mai.ulrich@hospiz-sbg.at

*Eine Veranstaltung der Hospiz-Bewe-
gung Salzburg in Kooperation mit dem
Bildungszentrum St. Virgil.*



seminar

Ehrenamtliche Hospizarbeit

Dieses Seminar gibt einen Einblick in
das Salzburger Hospizangebot und
vermittelt grundlegende Informationen
zum Thema „Betreuung Schwerkranker,
Sterbender und deren Angehöriger“.

Termine:

Termin 1:
29.5.2015 (9:00–21:00 Uhr) und
30.5.2015 (9:00–16:00 Uhr)

Termin 2:
11.9.2015 (9:00–21:00 Uhr) und
12.9.2015 (9:00–16:00 Uhr)

Referent/innen:

Mai Ulrich sowie haupt- und ehren-
amtlich tätige Hospizmitarbeiter/innen

Ort:

Bildungszentrum St. Virgil, Salzburg

Beitrag:

80 Euro Seminarbeitrag

Anmeldung und Infos:

Telefon 0662/82 23 10 oder
E-Mail: mai.ulrich@hospiz-sbg.at

*Lehrgang 36, beginnend im März
2015, ausgebucht!*



lehrgang

Lebens-, Sterbe- und Trauerbe- gleitung der Hospiz-Bewegung Salzburg

Der Lehrgang dient der intensiven
Auseinandersetzung mit den eigenen
Erfahrungen von Verlust, Tod und
Trauer sowie der Vermittlung von
Kompetenzen und fachlichem Wissen
im Bereich der Begleitung.

Termine:

1. Block: 12.–15.11.2015
(Selbsterfahrung)
2. Block: 21.–24.1.2016
(Kommunikation)
3. Block: 17.–20.3.2016
(Med. u. pfleg. Grundlagen)
4. Block: 18.–21.5.2016
(Spiritualität, Psychohygiene)

Ort:

Bildungszentrum St. Virgil, Salzburg

Beitrag/Rückzahlung:

726 Euro Seminarbeitrag
Der Seminarbeitrag sowie die Kosten
für Unterkunft und Verpflegung sind
von den Teilnehmer/innen zunächst
selbst zu tragen. Allen ehrenamtlich
Tätigen werden bei Mitarbeit im Ver-
ein die Lehrgangskosten (726 Euro)
rückerstattet.

Anmeldung und Infos:

Telefon 0662/82 23 10 oder
E-Mail: fortbildung@hospiz-sbg.at

*Eine Veranstaltung der Hospiz-Bewe-
gung Salzburg in Kooperation mit dem
Bildungszentrum St. Virgil.*



lesung

Warum gerade Du? – Persönliche Antworten auf die großen Fragen der Trauer

Die Autorin gibt in ihrem neuen Buch
persönliche Antworten auf die großen
Fragen der Trauer.

Termin:

23.2.2015

Beginn:

19:30 Uhr

Referent/innen:

Barbara Pachel-Eberhart, Wien u. a.

Ort:

Mariapfarr, Joseph-Mohr-Saal

Beitrag:

Freiwillige Spenden

Zuhause leben bis zuletzt. Ist das möglich? – Podiumsdiskussion

Dr. Maria Haidinger (Obfrau der Hospiz-
bewegung Salzburg) berichtet über die
aktuelle politische Diskussion und die
noch nicht ausreichende Verankerung
der Hospiz- und Palliativversorgung.
Anschließend Podiumsdiskussion u.
a. mit Vertreter/innen des mobilen
Palliativ- und Hospiz Teams Lungau,
Bezirksärztevertreter Dr. Johannes
Fink. Moderation: Brigitte Trnka.

Termin:

20.1.2015

Beginn:

19:30 Uhr

Ort:

Wirtschaftskammer, Tamsweg



Der Aus- und Weiterbildung kommt im Hospizbereich große Bedeutung zu

info-abend

Patientenverfügung

Kostenlose Beratungsmöglichkeit rund um das Thema Patientenverfügung.

Nächster Termin

22.1.2015
von 17:00–19:00 Uhr

Leitung:

DGKS Barbara Schnöll, Tageshospiz Kleingmain

Ort:

Tageshospiz Kleingmain,
Buchholzhoferstraße 3a, Salzburg

Anmeldung erforderlich unter:

Telefon 0662/82 23 10

selbsthilfe

Eltern trauern um ihr Kind

Die tiefe Verzweiflung durch den Tod eines Kindes lässt Eltern zusammenkommen, um den Schmerz gemeinsam zu tragen. In dieser Gruppe können Sie erzählen, wie es Ihnen jetzt geht, unabhängig davon, wie lange der Tod Ihres Kindes zurückliegt.

Sie treffen auf andere Eltern, die mit ihrem Verlust leben müssen, die zuhören und verstehen.

Termin:

jeweils am 1. Mittwoch im Monat
von 19:30–22:00 Uhr

Begleitung:

Elisabeth Koch, betroffene Mutter,
Telfs
Hannelore Koch, betroffene Mutter,
Hof bei Salzburg

Ort:

Bildungszentrum St. Virgil, Salzburg

Beitrag:

Kostenfrei

Anmeldung:

Nicht erforderlich – offene Gruppe!

selbsthilfe

Raum für meine Trauer

Der Verlust eines nahe stehenden Menschen durch Tod trifft uns bis ins Innerste. Nichts ist mehr, wie es war. Widersprüchliche Gefühle verwirren und verunsichern die Trauernden. Konfrontiert mit dem Unverständnis des Umfeldes ziehen sie sich zurück und geraten allzu oft in Isolation.

Hier können Sie im Kreise Betroffener erzählen, wie es Ihnen geht, unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt. Gemeinsam wollen wir unseren Blick darauf richten, was uns als Trauernden helfen kann, unsere Trauer ernst zu nehmen und auszudrücken, um so den Weg zurück ins Leben zu finden.

Termin:

jeweils am 1. Montag im Monat
von 19:00–21:00 Uhr

Begleitung:

Lieselotte Jarolin, ehrenamtliche Hospiz- und Trauerbegleiterin
Erni Ehrenreich, ehrenamtliche Hospiz- und Trauerbegleiterin
Mai Ulrich, Hospizmitarbeiterin und Trauerbegleiterin

Ort:

Bildungszentrum St. Virgil, Salzburg

Beitrag:

Kostenfrei

Anmeldung:

Nicht erforderlich – offene Gruppe!

Eine Veranstaltung der Hospiz-Bewegung Salzburg in Kooperation mit dem Bildungszentrum St. Virgil.

selbsthilfe

Offene Trauergruppe im Tennengau

Begleitung:

Birgit Rettenbacher und andere Mitarbeiter/innen des Hospizteams Tennengau, die in Trauerbegleitung ausgebildet sind.

Termin:

jeweils am 3. Montag im Monat
von 18:30–20:30 Uhr

Ort:

Krankenhaus Hallein, Bürgermeisterstraße 34,
Hallein (Seminarraum 2)

Beitrag:

Kostenfrei

Anmeldung:

Nicht erforderlich – offene Gruppe!

Einfach ausschneiden und in einem Kuvert an die Hospiz-Bewegung Salzburg senden. Hinweis: Spendenbegünstigung für Mitgliedsbeiträge (Förderbeiträge) und Spenden. Registrierungsnummer auf der Liste des Finanzamtes lautet: SO 1366

Ich interessiere mich für die Arbeit der Hospiz-Bewegung Salzburg und

- möchte nähere Informationen zum Ausbildungslehrgang für Hospiz-Begleiter/innen.
- möchte die Hospiz-Bewegung durch eine einmalige Spende unterstützen, darüber hinaus aber keine Mitgliedschaft erwerben.

Hospiz-Bewegung Salzburg
Buchholzhoferstraße 3a
5020 Salzburg

- Ich ersuche um Zusendung der Zeitung.
- Ich möchte die Hospiz-Bewegung Salzburg als Mitglied finanziell unterstützen. Ich werde den Jahresmitgliedsbeitrag von 36 Euro nach Erhalt eines Zahlscheines einzahlen. Als Mitglied bekomme ich die vierteljährlich erscheinende „Lebensfreude“, die Zeitung der Hospiz-Bewegung Salzburg.
Danke, dass auch Sie Lebensfreude spenden!

Vorname Nachname

PLZ/Ort Straße

Telefon E-Mail-Adresse

Datum Unterschrift

ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerIn: Hospiz-Bewegung Salzburg, 5020 Salzburg
IBAN EmpfängerIn: AT362040401900195362
BIC EmpfängerIn: SBGSAT2SXXX
EUR <input type="text"/>
AuftraggeberIn Vorname Nachname
IBAN AuftraggeberIn: PLZ/Ort Straße
Verwendungszweck: <input type="radio"/> Spende <input type="radio"/> Förderbeitrag
Ihre Spende ist steuerlich abzugsfähig: Reg.-Nr. SO 1366

AT SPARKASSE Salzburg	ZAHLUNGSANWEISUNG
EmpfängerIn Name/Firma H O S P I Z - B E W E G U N G S A L Z B U R G , 5 0 2 0 S B G .	
IBAN EmpfängerIn A T 3 6 2 0 4 0 4 0 1 9 0 0 1 9 5 3 6 2	
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank S B G S A T 2 S X X X	Ein BIC ist verpflichtend anzugeben, wenn die IBAN EmpfängerIn ungleich AT beginnt
EUR Betrag <input type="text"/>	Cent <input type="text"/>
Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz <input type="text"/> Prüfziffer <input type="text"/>	
Verwendungszweck wird bei ausgefüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet O S P E N D E O F Ö R D E R B E I T R A G € 3 6 , -	
PLZ <input type="text"/>	Adresse Ort, Anschrift <input type="text"/>
IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn <input type="text"/>	
KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma <input type="text"/>	
<input type="text"/>	0 0 6
<input type="text"/>	30+ Beleg +
<input type="text"/>	Unterschrift Zeichnungsberechtigter

www.hospiz.at

Dachorganisation

Hospiz-Bewegung Salzburg

5020 Salzburg, Buchholzhofstraße 3a
Tel. 0662/82 2310, Fax DW -36
MMag. Christof S. Eisl
Andrea Gruber, Veronika Herzog
Mai Ulrich
info@hospiz-sbg.at

Initiativen

Hospiz-Initiative Salzburg-Stadt

5020 Salzburg, Buchholzhofstraße 3a
Tel. 0662/82 23-10, Fax DW -37
DGKS Angela Biber
DGKS Astrid Leßmann
DGKS Barbara Schnöll
stadt@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative

Flachgau Neumarkt

Ärztzentrum Neumarkt
5202 Neumarkt, Salzburger Straße 5
Renate Moser ☎ 0676/84 8210-555
flachgau@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative

Flachgau Oberndorf

c/o Gesundheitszentrum Oberndorf
5110 Oberndorf, Paracelsusstraße 37
M. Brandhuber ☎ 0676/84 8210-600
oberndorf@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Tennengau

c/o Krankenhaus Hallein
5400 Hallein, Bürgermeisterstraße 34
B. Rettenbacher ☎ 0676/84 8210-558
tennengau@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Pinzgau Oberpinzgau

5730 Mittersill, Lendstraße 14a,
Andrea Steger ☎ 0676/84 82 10-565
oberpinzgau@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Pinzgau Saalfelden

5760 Saalfelden, Obsmarktstraße 15b
Tel. 06582/73 205-33, Fax DW -30
Helene Mayr ☎ 0676/84 82 10-556
saalfelden@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Pinzgau Zell am See

5700 Zell am See, Seehofgasse 2
Tel. 06542/72 933-40, Fax DW -60
Edith Trentini ☎ 0676/84 82 10-557
zellamsee@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Pongau

5500 Bischofshofen, Pestalozzigasse 6
Tel. 06462/32 872-40, Fax DW-50
Monika Höllwart ☎ 0676/848210-420
Sieglinde Neuböck ☎ 0676/84 8210-560
bischofshofen@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Enns-Pongau

5550 Radstadt, Lebzelterau 8
Evelyn Fidler ☎ 0676/84 8210-564
Dr. Andreas Kindler ☎ 0664/19 38 040
radstadt@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Lungau

5580 Tamsweg, Bahnhofstraße 17
Tel. 06474/26 877, Fax 06474/26 876
Elisabeth Huber ☎ 0676/84 8210-472
Ilse Bornemeier ☎ 0676/84 8210-561
lungau@hospiz-sbg.at

(Teil-)Stationäre und mobile Einrichtungen

Tageshospiz Kleingmain

5020 Salzburg, Buchholzhofstraße 3a
Tel. 0662/82 2310-16
Fax 0662/82 23 10-37
Dr. Irmgard Singh, Hospizärztin
DGKS Angela Biber
DGKS Sonja Göttle
DGKS Astrid Leßmann
DGKS Barbara Schnöll
tageshospiz@hospiz-sbg.at

Mobiles Palliativ- und Hospizteam Salzburg und Umgebung

5020 Salzburg, Gaisbergstraße 27
Tel. 0662/84 93 73-350
DGKS Doris Einödter, Einsatzleitung
☎ 0676/84 82 10-486
palliativ.salzburg@caritas-salzburg.at
Bereitschaftsdienst: 8:00–20:00 Uhr

Mobiles Palliativ- und Hospizteam Pinzgau

5700 Zell am See, Seehofgasse 2
Tel. 06542/72 933-40, Fax DW -60
Edith Trentini, Einsatzleitung
☎ 0676/84 8210-410
palliativ.pinzgau@caritas-salzburg.at
Bürozeiten: Mo, Mi, Fr 8:00–10:00 Uhr

Mobiles Palliativ- und Hospizteam Pongau

5500 Bischofshofen, Pestalozzigasse 6
Tel. 06462/32 872-40, Fax DW -50
Monika Höllwart, Einsatzleitung
☎ 0676/848210-426
palliativ.pongau@caritas-salzburg.at
Bürozeiten: Mo, Mi, Fr 8:00–10:00 Uhr

Mobiles Palliativ- und Hospizteam Lungau

5580 Tamsweg, Bahnhofstraße 17
Tel. 06474/26 877, Fax 06474/26 876
Elisabeth Huber, Einsatzleitung
☎ 0676/84 8210-470
palliativ.lungau@caritas-salzburg.at
Bürozeiten: Mo u. Do 10:00–12:00 Uhr
Di 14:00–17:00 Uhr

Raphael Hospiz der Barmherzigen Brüder

5020 Salzburg, Dr.-Sylvester-Straße 1
Tel. 0662/82 60 77-210 bzw. -213
Dr. Ellen Ublagger
ellen.ueblagger@bbsalz.at