

hospiz
vorarlberg

eine Aufgabe der **Caritas**

Lebenszeit

Hospiz Vorarlberg - Zeitschrift Nr. 2 | Oktober 2020

Atmen

Einatmen und Ausatmen

Die normalste Sache der Welt und dennoch so entscheidend im Leben.

> Seite 4-5

Nähe aus der Distanz

Corona prägt die Arbeit von Hospiz Vorarlberg. Noch können wir nicht aufatmen.

> Seite 13





Liebe Leserin, lieber Leser,

solange wir atmen, leben wir. Wie vieles, das wir für selbstverständlich halten, wird uns die Bedeutung des Atmens erst bewusst, wenn es Probleme damit gibt. Atemnot ist ein Zustand, der Angst macht und bedrohlich ist. Corona hat uns in dieser Richtung sensibilisiert. Und wir werden ganz sicher schwer aufatmen, wenn wir eines Tages diesen Spuk hinter uns lassen können. Wir haben uns also entschieden, eine eigene Nummer der Lebenszeit einem Vorgang zu widmen, der normalerweise ganz allein vonstatten

geht. Aber nicht immer. Und nicht immer ganz einfach. Sie finden auf den folgenden Seiten unterschiedliche Perspektiven und Erfahrungen in Bezug auf das Atmen. Und egal ob sie gerade einatmen, ausatmen, tief durchatmen oder schon wieder aufatmen, auf Sie wartet eine spannende Lektüre!

Ihr

Karl W. Bitschnau
Leiter Hospiz Vorarlberg

Herausforderungen in Zeiten der Corona- Pandemie



Die Betreuung und Begleitung von Gästen und deren Angehörigen war und ist eine Herausforderung in Zeiten der Corona Pandemie. Das Streben nach möglichst viel Normalität trotz der gegebenen Einschränkungen bestimmt unser tägliches Tun. Eine besondere Einschränkung stellt das Tragen von Masken zum Schutz der Gäste dar. Durch das Tragen von Masken ist ein wichtiger Teil der Kommunikation, nämlich die Mimik, eingeschränkt. Umso mehr Bedeutung hat eine empathische und ehrliche verbale Kommunikation.

Klaus Gasser

Ärztlicher Leiter Hospiz am See



Wir arbeiten nach wie vor mit speziellen Schutzmasken FFP2. Natürlich ist es eine Belastung für die Pflege, der Vorteil ist aber, dass wir alle geschützte Kontakte haben. Die Schwierigkeiten liegen oft in der Kommunikation, denn die Gäste verstehen uns schlechter und auch umgekehrt. Ein Berührungsverbot haben wir bei unseren Gästen nicht. Nach wie vor ungewohnt ist die Tatsache, dass wir den Angehörigen und Besucher*innen keine Hand geben können. Aber es gibt auch andere Formen sich freundlich zu begegnen.

Angelika Müller

Pflegeleitung Hospiz am See

„Dum spiro spero“



Wenn endlich die Ärztin, der Arzt herauskommt und sagt: „Es ist alles gut gegangen...“, dann atmen wir tief auf.

VON ELMAR SIMMA

„Dum spiro spero.“ Dieses Zitat stammt vom römischen Philosophen Cicero und lautet vollständig: „Solange ich atme, hoffe ich, solange ich hoffe, liebe ich, solange ich liebe, lebe ich.“ Der Atem ist eine Chiffre des Lebens. Nur im Rhythmus von Einatmen und Ausatmen können wir leben. Mit jedem Einatmen fließt uns das Leben zu.

Allerdings ist mit „Aufatmen“ mehr gemeint. Es setzt voraus, dass uns etwas sehr belastet hat. Eine Schreckensnachricht hat uns den Atem verschlagen, die Luft genommen. Oder wir waren atemlos, hektisch, von Angst oder einer Sorge getrieben. Ein negatives Ereignis hat uns den Hals zugeschnürt. Vielleicht mussten wir vor Schreck die Luft anhalten, waren außer Atem und kamen nicht mehr zum „Schnaufen“. Und dann – das große Ausatmen, tiefes Einatmen, das erleichterte Aufatmen, wenn sich etwas gelöst hat.

Können wir selbst dazu etwas beitragen? Nicht immer. Manchmal wird uns die befreiende Lösung eines

Problems geschenkt. Wie oft bangen wir um das Leben eines lieben Menschen, warten wir voller Sorge auf den guten Ausgang einer Operation. Wenn endlich die Ärztin, der Arzt herauskommt und sagt: „Es ist alles gut gegangen...“, dann atmen wir tief auf. Ähnlich auch die Schüler*innen, die erfahren, dass die Schularbeit oder eine kritische Jahresnote positiv ausgefallen ist. Sicher wird manches leichter, wenn wir die Ereignisse unseres Lebens mit etwas Abstand und auch gelassen anschauen. Mein Vater war sehr gutmütig. Wenn wir uns über etwas furchtbar aufgeregt haben, sagte er oft: „Es nützt nichts die Wand hinauf zu gehen, man muss auch wieder herunter kommen!“

„Tief durchatmen lässt uns die Erfahrung, dass jemand da ist, der uns anschaut, versteht und mitträgt.“

Pfarrer Elmar Simma

Mir fallen viele Beispiele ein, wie Menschen lernten wieder aufzuatmen. Als wir ein sechs Monate altes

Kind begraben, war das Ritual einer tröstenden Beerdigung den Eltern eine Hilfe, ihr Kind zu Gott „fliegen“ zu lassen, wieder zu atmen und zu hoffen. Als ein tödlich verunfallter junger Mann nach tagelangem Suchen gefunden wurde, war das im Moment für die Angehörigen der größte Trost trotz allem Leid. Auch ein Aufatmen. Tief durchatmen lässt uns die Erfahrung, dass jemand da ist, der uns anschaut, versteht, mitgeht und mitträgt.

Auch die Erfahrung von Versöhnung nimmt den inneren Druck weg. Und nicht als frommer Schluss, sondern als wichtige Erfahrung: In den Psalmen schreien oft Menschen in einer großen Not zu Gott. „Warum hilfst du nicht!“ Aber dann kommt meistens der Umschwung: „Du bist mir doch schon oft beigestanden, also vertraue ich, dass du mir auch jetzt wieder hilfst.“ Eigentlich sollte jedes Gebet nach diesem „Muster“ verrichtet werden: Ein Ausatmen, ein Herz-Ausschütten vor Gott, ein Einatmen (auch mit der Frage: Was sagst du mir?) und ein Aufatmen, das mit einem Ja verbunden ist.

Einatmen und Ausatmen ...

VON KATHRIN GALEHR-NADLER

... ein automatischer Reflex jedes Lebewesens – und das vom ersten bis zum letzten Tag des Lebens.

Doch genau dieser Reflex unterliegt komplizierten und sensiblen Mechanismen. Lungenfachärztin Andrea Keckeis erklärt, was hinter dieser normalsten Sache der Welt steckt, während Atemtherapeutin Renate Kohler den Menschen Wege zu einem bewussteren Atmen aufzeigt.

Was passiert im Körper des Menschen, wenn er atmet und was passiert, wenn das Atmen schwer fällt?

Andrea Keckeis: Einatmen und Ausatmen heißt, das Blut und damit unseren Körper mit Sauerstoff zu versorgen und Kohlendioxid als Abbauprodukt aus dem Blut abzutransportieren. Wenn einer der beteiligten Faktoren (Muskeln, Bronchien oder Lungenbläschen) nicht optimal funktioniert, kommt es zum erschwerteren Atmen.

„Doch oft wird uns der Atem erst bewusst, wenn er stockt, es uns die Stimme verschlägt oder uns Atem-Not beengt.“

Renate Kohler

Renate Kohler: Atem ist Leben. Er begleitet uns vom Anfang bis zum Ende. Sehr wesentlich ist der Atem bei den Schwellen des Lebens – beim Kommen, der Geburt, aber auch beim Gehen, dem Sterben. Wenn das Atmen schwerfällt, geht

das meistens einher mit einem Engegefühl. Doch oft wird uns der Atem erst bewusst, wenn er „stockt“, es uns die Stimme „verschlägt“ oder uns „Atem-Not“ beengt. Die Luft für unseren Atem hat dann keinen Raum, gleichzeitig wird der Atem schneller.

Wie können wir besser atmen, damit wir uns wohler und gesünder fühlen?

Andrea Keckeis: Regelmäßiges körperliches Training führt zu einer besseren Atmung durch Stärkung der Muskulatur und einer Verbesserung der Sauerstoffaufnahme. Aber auch die richtige Körperhaltung (eine gerade, aufrechte Haltung verbessert das Durchatmen) unterstützt das richtige Atmen. Wichtig ist, sich selbst in Stresssituationen beruhigen zu lernen.

Renate Kohler: Je mehr wir eine Verbindung zu unserem Atem finden, umso bewusster und gezielter können wir ihn auch einsetzen und umso mehr steht er uns zur Verfügung. In der Atemtherapie geht es darum zu lernen, sich mit dem Atem zu verbinden und so achtsamer damit umzugehen. Wichtig ist, bewusst zu atmen und den Atemkreis – einatmen, ausatmen und Pause – sich immer wieder vor Augen zu führen.

Warum fällt uns das Atmen schwer, wenn wir Probleme haben?

Andrea Keckeis: Es ist unmöglich einerseits ruhig und entspannt zu atmen und andererseits aufgeregt zu sein. Über die Art der Atmung wird der Körper entspannter oder angespannter. Bei Angst, Aufregung



Zur Person

Renate Kohler, Atemtherapeutin

„Nach 25 Jahren in München kehrte ich zurück zu meinen Wurzeln in den Bregenzerwald und lebe in Bezaus.“

Meine Liebe zur Natur zeigt sich in meiner Begeisterung zum Wandern und Bergsteigen aber auch in meiner Arbeit im eigenen Garten.“

Infos: www.atemquelle.com



Zur Person

Andrea Keckeis, Lungenfachärztin

„Mit meinem treuen Hunde-Begleiter Anton, der meinen Nachbarn gehört und blind ist, gehe ich gerne in die Natur, die wohl auch mein größtes Hobby ist. Aber genauso liebe ich

das Reisen, Tauchen, Schwimmen, Radfahren, Lesen und Wandern.“

und Stress bewirkt das sympathische Nervensystem eine Erweiterung der Luftröhre und der Bronchien, was eine tiefe Atmung ermöglicht. Atemhäufigkeit und Atemmenge steigen an. Bei Ruhe und Entspannung bewirkt das parasympathische Nervensystem eine Verengung der Luftröhre. Schockreaktionen führen durch die Überaktivität dieses Nervensystems zur Verkrampfung der Bronchien bei der Ausatmung, was



Art „Narkose“ und wird deshalb nicht mehr wahrgenommen. Da sich Sekret in den Bronchien ansammelt, welches nicht mehr abgehustet werden kann, bewirkt der Luftzug der Atmung ein Rasseln. Es quält aber den Sterbenden durch den Anstieg des Kohlendioxids im Blut ebenfalls nicht. Ganz am Ende schließlich geht die Atmung in ein unkontrolliertes Schnappen über.

Renate Kohler: Im Atem wird sichtbar, wenn jemand bereit ist zu gehen. Der Atem wird am Ende des Lebens langsamer, die Atempausen länger. Im Sterbeprozess ändert sich der Atem. Es gibt verschiedene Formen, alle haben aber gemeinsam, dass sich der Rhythmus zwischen Einatmen – Ausatmen – Pause umstellt. Im Sterbeprozess können auch die Pausen viel länger werden, bis zu minutenlangen Aussetzern des Einatmens. Für mich ist es ein sanftes Sterben, wenn jemand gerade in einer solchen Atempause gehen kann. Ich vergleiche das auch gerne mit einer Flamme, die langsam auslöscht: sie wird immer weniger, bis sie aufhört zu brennen.

als Atemnot erlebt wird. Sie äußert sich als Zuschnüren der Kehle, durch Sauerstoffmangel bedingte Schwäche, Schwindel, Benommenheit und Erstickungsangst.

Sie arbeiten als Atemtherapeutin im Hospiz am See. Was genau ist unter Palliativer Atemtherapie zu verstehen?

Renate Kohler: Die Palliative Atemtherapie ist eine ganzheitliche Behandlungsweise. Sie aktiviert, stützt und stärkt den natürlichen Atem in seinem Rhythmus, seinem Fluss und in der Tiefe und Intensität. Im Hospiz führe ich vorwiegend Atembehandlungen durch. Meine Hände sind dabei meine Werkzeuge: fließende Streichungen, geführte Bewegungen, sanfter Druck, leichte Massagen und immer wieder der ruhende Kontakt

der Hände auf dem Leib. Diese meist nonverbale Kommunikation während der Behandlung ermöglicht auch, Menschen zu erreichen, die sich nicht mehr äußern können und begleitet später zudem den Sterbeprozess.

Was passiert mit uns, wenn wir am Ende unseres Lebens das Atmen einstellen?

Andrea Keckeis: Beim Sterbeprozess verändert sich die Atmung. Sie wird flacher und setzt dann immer wieder aus. Es kommt dann immer wieder zu einem Seufzen. Vermutet wird, dass zu diesem Zeitpunkt die Atemzentren des Gehirns bereits mitgenommen sind. Es hat sich durch das verminderte Ausatmen bereits zu viel Kohlendioxid im Blut angesammelt, das nicht mehr optimal abgeatmet werden kann. Dies führt zu einer

Atmungstipp

Beim richtigen Atmen geht es vor allem darum, eine aufrechte Haltung zu haben, sowohl im Sitzen, als auch im Stehen. Wenn ich gebückt bin oder eine krumme Haltung habe, können sich die Lungen nicht richtig entfalten.

Zur Entspannung aufrecht sitzen, Augen schließen, tief und langsam durch die Nase ein- und dann noch langsamer durch den fast geschlossenen Mund wieder ausatmen.



Bankerin und Polizist im Hospiz-Einsatz

VON ELKE KAGER

Im Hospiz am See steht das Leben im Vordergrund. Auch wenn die Gäste – so werden die Patient*innen genannt – wissen, dass ihre Lebenszeit begrenzt ist. Da spielt Zeit eine ganz andere Rolle. Zeit ist auch ein wichtiges Stichwort für Manuela King und Wolfgang Dür: Sie engagieren sich ehrenamtlich im Hospiz am See. Wertvolle Einsätze für alle Beteiligten, wie sie im Interview erzählen.

Warum engagiert ihr euch gerade in der Hospizarbeit?

Manuela King: Ich bin ein sozia-

ler Mensch und wollte mich gern ehrenamtlich engagieren. Früher haben mir dafür aber die zeitlichen Ressourcen gefehlt und ich habe auch nicht genau gewusst, welches Ehrenamt ich übernehmen soll. Als ich dann einen Artikel über das Hopiz am See in der Zeitung gelesen habe, habe ich mich sofort angesprochen gefühlt und wusste, das ist es was ich machen möchte. Wenn ich zu meinem Einsatz ins Hospiz am See komme, lege ich alles ab was mich zuvor beschäftigt hat und bin dann mit meiner vollen Aufmerksamkeit bei den Gästen. Die Zeit, die ich

dort verbringen darf, erfüllt mich mit Zufriedenheit: Für andere da sein zu können, Dankbarkeit für meine Gesundheit und Demut vor dem Leben.

Wolfgang Dür: Ich bin gebürtiger Tiroler und habe lange Zeit in Italien gelebt. Als ich vor einigen Jahren die Möglichkeit hatte, ein Sterbeseminar zu besuchen, bin ich regelmäßig von Rom nach Wörgl gependelt, um die Kurse zu besuchen. Seit Mai des vergangenen Jahres bin ich nun ehrenamtlich bei Hospiz Vorarlberg tätig.

Zu den Personen

Manuela King aus Hard ist Mutter und arbeitet neben ihrer Familie als Teilzeitangestellte in einer Bank.

Wolfgang Dür ist gebürtiger Tiroler und seit 23 Jahren in Vorarlberg. Er arbeitet hauptberuflich als Polizist.

Was könnt ihr schwer erkrankten, beziehungsweise trauernden Menschen geben?

Manuela King: Ich gebe ihnen von Herzen meine Zeit, Aufmerksamkeit und Wertschätzung. In einer Gesellschaft, in der Menschen sehr nach Leistung definiert werden, haben Menschen oft auch das Gefühl, nicht mehr wertgeschätzt zu werden, wenn sie krank sind. Ich versuche ihnen zu vermitteln, dass sie als Mensch sehr wohl wertvoll sind.

Wolfgang Dür: Wenn ich im Hospiz am See bin, bin ich mit meiner Aufmerksamkeit zu hundert Prozent bei den Gästen. Es geht in erster Linie darum, sich ganz auf deren Bedürfnisse einzulassen. Ein Gehör für ihre Sorgen, ihre Ängste, ihren Kummer zu haben.

Manuela King: Ich gehe mit offenem Herzen in die jeweiligen Zimmer. Klar, man kommt manchmal auch an seine Grenzen und in eine gewisse Ohnmacht. Es gilt dann da zu sein, den Moment zu teilen. Das macht zwar die Situation nicht gut, aber es macht den Weg besser.

Wie geht ihr damit um, wenn Gäste Schmerzen haben?

Manuela King: Wir sind eingebettet in ein professionelles Team. Wenn wir spüren, dass jemand Schmerzen hat, holen wir Hilfe von der Pflege. Sehr oft passiert es auch, dass Gäste

zuerst unruhig sind und wenn sie spüren, dass jemand bei ihnen ist, ruhig werden. Manchmal sind Angehörige irritiert, wenn sie zu Besuch kommen und jemand Fremder sitzt am Bett ihres Angehörigen. Sie sind manchmal verwundert, dass sich jemand Zeit nimmt und für andere da ist ohne eine Gegenleistung dafür zu wollen.

Im Hospiz am See werden auch ganz spezielle Wünsche der Gäste erfüllt?

Wolfgang Dür: Soweit sie möglich sind, werden sie erfüllt. Da gab es beispielsweise einen Gast, der unbedingt nochmals auf den Bodensee zum Fischen wollte. Manchmal ist es auch einfach nur der Gusto nach einem Rührei zu später Stunde.

Manuela King: Auch der Wunsch einer Dame, die ihre Lebensgeschichte in den letzten Tagen noch aufschreiben wollte, konnte beispielsweise erfüllt werden. Hochzeiten haben im Hospiz am See ebenfalls schon stattgefunden. Ich durfte damals die Hochzeitskerze gestalten.

Das Thema „Tod“ klammern viele Menschen aus ihrem Alltag aus, weil sie sich schwer damit tun. Ist das aus eurer Sicht verständlich oder betrachtet ihr es als Aufgabe jedes Menschen, sich auch mit der Sterblichkeit auseinanderzusetzen?

Wolfgang Dür: Es ist aus meiner Sicht verständlich, dass die meisten Menschen, die in unserer Kultur aufwachsen, das Thema Tod aus ihrem Alltag ausklammern. Und zwar deshalb, weil in unserer Gesellschaft der Tod als das Schlimmste gesehen wird, was einem passieren kann. In Wirklichkeit ist es aber das Natürlichste und ein Teil unseres Lebens. Vor allem, was man nicht kennt und was man verdrängt, hat man Angst.

Mit dem Tod setzt sich unsere Kultur viel zu wenig auseinander. Die frühere Lehre der katholischen Kirche mit dem Fegefeuer und der Hölle war in diesem Zusammenhang nicht sehr hilfreich, um die Angst der Menschen vor dem Tod zu überwinden.

Je früher man sich mit dem Tod und dem Sterben auseinander setzt, umso wertvoller erkennt man das Leben, umso bewusster kann man jeden Augenblick leben und umso kostbarer wird der jetzige Moment. Die meisten Menschen leben so, als würden sie niemals sterben. Wir sollten uns tagtäglich bewusst sein, dass wir keine Garantie haben, eine bestimmte Anzahl an Lebensjahren vor uns zu haben. Das physische Leben kann für jeden von uns morgen schon zu Ende sein. Und in diesem Sinne sollten wir leben. Nicht in dem Glauben, irgendwann einmal etwas zu verwirklichen, was wir uns vorgenommen haben. Genieße jetzt den Moment, genieße jetzt dein Leben und fang nicht erst damit an, wenn du in Pension bist!

Manuela King: Der Tod gehört ebenso zum Leben dazu wie die Geburt. Ich kann es zwar ein Stück weit verstehen, würde mir aber dennoch wünschen, dass der Tod kein Tabu-Thema mehr wäre. Oft können Familien nicht einmal hier im Hospiz am See über den Tod sprechen. Das hat dann damit zu tun, dass in den Familien ein offenes Gespräch nicht geübt wurde und in dieser Situation dann auch nicht möglich ist. Wichtig ist auch, Trauersituationen auszuhalten und trauernde Menschen nicht ablenken zu wollen, weil dieser Prozess sehr wichtig ist. Hospiz Vorarlberg bietet hier auch Angebote für trauernde Angehörige – beispielsweise das 'Café Augenblick' hier im Hospiz am See, die landesweiten Trauergruppen oder Wald-Trauertreffs speziell für Kinder.

„Irritation ist die Mutter der Innovation“

Matthias Strolz, Unternehmer, Autor und ehemaliger Politiker, erzählt im Interview über sein „Aufatmen“ nach dem Leben in der Politik, seinen Weg, in stressigen Zeiten zur Ruhe zu kommen und über seine Einschätzung, wie „Corona“ uns selbst und die Gesellschaft nachhaltig verändert.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE ELKE KAGER

Die aktuelle Lebenszeit steht unter dem Titel „Atmen“. Erleben Sie momentan eine Zeit des Aufatmens nach der intensiven Zeit in der Politik?

Ja, tatsächlich atmen mein Körper und meine Seele durch. Zwei Jahre nach der Übergabe all meiner politischen Funktionen immer noch. Parteichef zu sein ist wohl eine Aufgabe, die an die Grenzen bringt. Und darüber hinaus. Es legen sich Monat für Monat immer noch Spannungsschichten frei. Ich bin dankbar für einen guten Abschied aus der Parteiführung und dem Parlament, vor allem auch dafür, dass es gut und kraftvoll weitergeht in unserer Bewegung. Und es freut mich, dass ich für mein „Ausatmen“ einen guten Rahmen schaffen konnte. Liebevoller Selbstfürsorge ist wichtig – gerade auch im Loslassen.

Wären Sie bereit uns von einer Situation zu erzählen, in der dieses Durchatmen wie ein Befreiungsschlag für Sie war?

Beispielsweise an Tagen, an denen ich Parlamentssitzungen im Fernseher sehe oder Wahlkämpfe. Natürlich ist

da auch ein Eckerl Wehmut. Ich liebe Politik – der Ort, wo wir uns ausmachen, wie wir miteinander leben. Aber dann schaue ich auf meinen Tagesverlauf, weiß, dass ich jetzt noch nicht zu Hause bei der Familie wäre und dass mein Kalender über all die nächsten Monate vollgepackt wäre mit Terminen. Ich liebe meine Freiheit. Und wenn ich dann eine Bergtour mache unter der Woche oder eine Reise allein für drei Wochen nach Indien, dann sitze ich manchmal einfach mit einem Lächeln da und bade in Dankbarkeit. „Die machen das insgesamt gut“, sag ich mir dann. Die Aufbauarbeit trägt und die Entscheidung für die Familie – nach sieben heftigen Aufbaujahren – war wichtig und richtig.

Ihr beruflicher Werdegang klingt sehr nach stressigen und intensiven Zeiten. Wenden Sie bewusst Atemtechniken an, um zwischendurch zur Ruhe zu kommen?

Ja, punktuell, zum Beispiel vor öffentlichen Auftritten. Ich habe vor rund zehn Jahren auch mal ein zweitägi-



ges Atemseminar gemacht. Auch viel Selbsterfahrung, immer wieder auch Meditation und Yoga, wo der Atem natürlich eine große Rolle spielt. Manchmal habe ich den Eindruck, ich bin da ein ewiger Anfänger. Aber dann bin ich doch wieder versöhnlich mit mir selbst und sage: Schritt für Schritt. Es wird.

Ist Matthias Strolz überhaupt ein Mensch, der zur Ruhe kommen kann oder brauchen Sie persönlich viel Umtrieb – jetzt als Autor und Publizist?

Ja. Ich brauche die Ruhe. Und ich finde sie. Sei es allein in der Natur, auf den Bergen, auf der Couch oder allein auf Reisen. Ich habe mir beim Ausstieg aus der Politik vorgenommen – und mit meiner Frau vereinbart –,



Matthias Strolz

Im Mai 2020 erschien das Buch „Kraft und Inspiration für diese Zeiten“ – mit Impulsen für eine proaktive Lebensgestaltung und ein gutes Leben.



dass ich einmal im Jahr allein „auf Reise mit mir“ gehe.

Im Mai erschien Ihr Buch „Kraft und Inspiration für diese Zeiten“. Was gibt Ihnen Kraft?

Familie, Natur, viele Begegnungen mit Menschen, Ruhe, Berge, Bewegung, das Staunen über das Leben, über die Anmut und Schönheit.

Und wie wichtig ist Inspiration, beispielsweise in Corona-Zeiten, in denen alles aufs Wesentliche reduziert scheint?

Corona ist tatsächlich wie ein Vergrößerungsglas. Es serviert uns all unsere individuellen und gesellschaftlichen Themen in großer Auflösung. Wir sind konfrontiert, wir sind inspiriert,

wir sind irritiert. Die Irritation ist die Mutter der Innovation. Es wird viel Neues entstehen – in unserem Leben, in unserer Gesellschaft, allerorts auf der Welt, davon bin ich überzeugt. Für das Neue sind die Inspiration und die Konzentration auf das Wesentliche ganz wichtige Geburtshelferinnen. So kann es gut in Form kommen, in Raum und Zeit kristallisieren ... schließlich in die vollumfängliche Verkörperung reifen.

Sie haben im vergangenen Jahr eine DOK-1-Sendung zum Thema Sterben gedreht. Hat diese Ihren persönlichen Zugang zu Tod und Sterben verändert?

Die Auseinandersetzung mit dem Tod als der beste Coach des Lebens hat

mich nochmals bestärkt und gefestigt: Der Tod ist nicht unser Feind. Er ist Teil unseres irdischen Daseins. Wir Menschen sind außerzeitliche Wesenheiten, die sich mit der Ankunft auf diesem Planeten in Raum und Zeit binden. Wir werden Fleischlinge und als solche sind wir vergänglich. Der Körper ist unser Tempel des irdischen Lebens. Und gleichzeitig sind wir viel mehr als unser Körper. Dazu eine Dok1-Sendung machen zu können war mir eine große Freude. Auch eine große Herausforderung, die mir ordentlich Druck gemacht hat. Es war ein Grenzgang. Der Tod ist ein großes Thema, wohl eines der größten, dem wir uns widmen können. Doch alles wurde gut und die Rückmeldungen auf die Sendung waren sehr positiv. Das war dann auch ein „Durchatmen“. (lacht)



Angela Lamprecht



Georg Allare

„Geburt geht jeden Menschen an und prägt unser aller Leben.“

Brigitta Soraperra

Der erste Atemzug des Lebens

VON KATHRIN GALEHR-NADLER

Wie der Tod betrifft die Geburt ausnahmslos jeden Menschen. Die Interessensgemeinschaft Geburtskultur a-z hat sich deshalb zur Aufgabe gemacht, allen Facetten der Geburtskultur Raum zu geben. Im Gespräch erzählt Brigitta Soraperra über die Anliegen und Ziele aber auch über die laufende Ausstellung im Frauenmuseum Hittisau.

Was sind die Anliegen und Ziele der IG Geburtskultur a-z?

Brigitta Soraperra: Wir nennen uns ja IG Geburtskultur a-z, das a-z steht für „von achtsam bis zeitgemäß“. Es geht uns aber auch um alle Buchstaben dazwischen, das heißt wir setzen uns für eine ganzheitliche und gesundheitsfördernde Geburtskultur ein. Denn Geburt stellt definitiv Weichen und es ist nicht egal, wie wir geboren werden. Je nachdem wie der Start ins Leben verläuft, wird die Basis gelegt für Gesundheit, Beziehungsfähigkeit und die Fähigkeit, das eigene Potential in die Welt zu bringen. Unsere Ziele sind deshalb konkret: Sichtbarmachen, Vernetzung und Stärkung der vorhandenen Angebote und Wahlmöglichkeiten beim Ort der Geburt.

Im Frauenmuseum Hittisau wird derzeit die Ausstellung „geburtskultur. vom gebären und geboren werden“ gezeigt – eine Kooperation mit der IG Geburtskultur a-z.

Was wird in der Schau erzählt?

Brigitta Soraperra: Geburt ist natürlich ein zentrales Ereignis im Leben einer Frau, aber eben nicht nur! Geburt geht jeden Menschen an und prägt unser aller Leben. Und dies sowohl auf der individuellen, persönlichen als auch auf der kulturellen, gesellschaftlichen oder der natur- und geisteswissenschaftlichen und spirituellen Ebene.

All diese Dimensionen wollen wir sichtbar machen anhand von über 200 Exponaten, Hintergrundinfos, Interviews mit Zeitzeug*innen und faszinierenden Kunstpositionen zum Thema.

Manchmal liegen der Anfang des Lebens und das Ende sehr nahe beieinander – Stichwort „Sternenkinder“. Doch diese Geschichten werden kaum erzählt. Ein Versäumnis?

Brigitta Soraperra: Ja, unbedingt. Es ist wichtig, dass diese Geschichten erzählt werden und das Thema aus

Info

Ausstellung „geburtskultur. vom gebären und geboren werden“

Frauenmuseum Hittisau

www.frauenmuseum.at

Infos/Kontakt zur IG Geburtskultur a-z unter www.geburtskultur.com

„Es war ein Kind der Hoffnung“

Bildungshaus St. Arbogast:

Vortrag zum Thema früher Kindsverlust von Uli Michel (Hebamme/Trauerbegleiterin) am 15. Oktober um 19:30 Uhr

Interdisziplinäre Fortbildung mit Uli Michel und Andreas Schmidt

„Begleitung von verwaisten Eltern und Rituale für Sternenkinder“ am 15./16. Oktober jeweils 9 bis 17 Uhr, Infos und Anmeldung unter www.arbogast.at

Hospizbegleitung für Kinder und Jugendliche

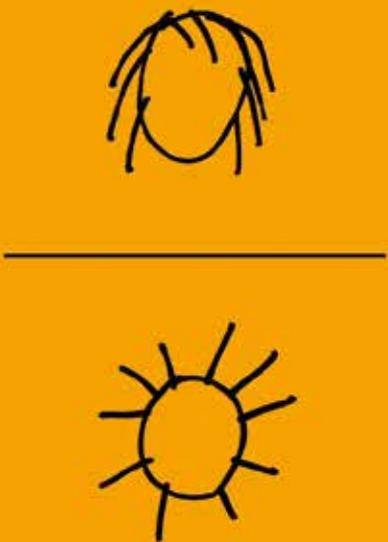
Beatrix Berthold

T 0676 88420 5112

hospiz.kinder@caritas.at

Die Begleitung ist kostenlos.

der gesellschaftlichen Tabuzone befreit wird. So viele Menschen sind betroffen und fühlen sich alleine und vor allem auch allein gelassen mit ihrem Schmerz. Dabei hilft auch das darüber reden und damit oft verbunden die Erkenntnis, dass andere die Erfahrung auch gemacht haben. Das kann sehr tröstlich sein.



Wir reden mit Ihnen.
Telefonseelsorge Vorarlberg
Telefon 142
www.142online.at

Schöne Augenblicke sind
das Glück des Lebens.



TECTUM | Schwefelbadstr. 6
 6845 Hohenems
 T 055 76-42710
 www.tectum.cc
 Spenglerei | Bauwerksabdichtung



**Vorarlberg schöpft
 seine Energie aus
 erneuerbaren Quellen.**

Wasserkraft ist sauber, erneuerbar und in Vorarlberg reichlich vorhanden. Daher nutzt die illwerke vkw diese Energiequelle ebenso innovativ wie nachhaltig – ein unverzichtbarer Beitrag zu Vorarlbergs Energieautonomie und zur europäischen Energiewende.



Ein Ehrenamt mit Mehrwert



VON KATHRIN GALEHR-NADLER

Die Auseinandersetzung mit dem Tod ist immer auch eine mit dem Leben. „Hospizarbeit ist eine Lebensbegleitung. Da gehört das Sterben auch dazu, aber nicht ausschließlich.“ Barbara Ganath weiß wovon sie spricht: Sie begleitet seit 15 Jahren Frauen und Männer, die als künftige Hospizbegleiter*innen einen Teil ihrer Zeit jenen Menschen schenken wollen, die am Ende ihres Lebens stehen.

Bodenständigkeit, Bereitschaft zur Reflexion, Akzeptanz anderer Lebensentwürfe, Freude am Kontakt mit anderen Menschen in schwierigen Lebenssituationen und vor allem Zeit, das sind die Eigenschaften, die für Barbara Ganath wichtig sind, wenn sich jemand dafür entscheidet für Hospiz ehrenamtlich tätig zu werden. „Es sind existentielle Fragen, die gerade am Ende des Lebens zählen. Auf diese sich einlassen zu können, löst etwas in demjenigen aus, der sterbende Menschen begleitet“, sagt die Psychotherapeutin. „Diese Beschäftigung kann auch viel zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung beitragen.“



„Jeder, der bodenständig ist, kann dieses Ehrenamt ausfüllen und Hospizbegleiter*in werden.“

Barbara Ganath
Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester,
Psychotherapeutin, Supervisorin,
Organisationsentwicklerin, in eigener Praxis

Die Motivationen den Kurs zu besuchen, sind ganz unterschiedlich. Und so erinnert sich Barbara Ganath an eine ältere Dame, die sagte: „Jetzt muss ich mich endlich mit meinem eigenen Tod auseinandersetzen, das habe ich bisher noch nie gemacht.“ So ehrlich und so offen erlebt sie die Kursteilnehmer*innen. „Die Gruppen eint trotz aller Vielfalt der Menschen – vom Arzt und Psychotherapeuten bis zur Hausfrau und Pensionistin – das gemeinsame Thema und die Möglich-

keit, dass das Leben, das Sterben und der Tod einen Raum haben. Schon in der ersten Stunde ist das gegenseitige Vertrauen der Gruppe da und die meisten Teilnehmer*innen erzählen offen über ihre eigenen Verleusterfahrungen“, so Barbara Ganath.

Neben Barbara Ganath gibt es unterschiedliche Referent*innen. Der Umgang mit Trauer, aber auch rechtliche Aspekte, Spiritualität sowie die Begleitung in Familiensystemen sind einige der Themen, die im Lehrgang angesprochen werden. Der Befähigungskurs umfasst mindestens 80 Unterrichtsstunden und 40 Stunden Theorie. Begleitet wird der Lehrgang von einem/r Mitarbeiter*in von Hospiz Vorarlberg, die/der als Ansprechperson für den ganzen Kurs präsent ist.

Interesse?

Hospiz Vorarlberg organisiert regelmäßig Befähigungskurse.

Bei Interesse oder Fragen:

Barbara Geiger, T 05522-200 1100
oder hospiz@caritas.at

Nähe aus der Distanz

VON MIRJAM VALLASTER

Corona hat das Jahr 2020 geprägt – die Wirtschaft, das Land, den Tourismus, aber vor allem die Menschen. Arbeit und Freizeit haben sich verändert. Auch Karl Bitschnau, Leiter von Hospiz Vorarlberg, musste sich mit seinem Team den neuen Gegebenheiten anpassen und gerade dort Nähe ermöglichen, wo Distanz lebensnotwendig ist.

Ruhig ist es geworden im Hospiz am See. Sicher, hier herrscht immer eine ganz besondere Atmosphäre, irgendwie wirkt das wunderschöne, alte Gebäude immer wie in Watte gepackt, friedlich und weit weg von beruflichen oder finanziellen Sorgen. Was hier zählt ist der Mensch am Ende des Lebens. Konfrontiert mit der eigenen Sterblichkeit, eingebettet in die Fürsorge und Betreuung von Menschen, die zwar die Krankheit nicht beseitigen können, aber durchaus Schmerzen lindern und Wohlbefinden schenken und dadurch zum inneren Heil-Werden der Gäste beitragen. „Nähe“ ist hier Wunsch und Ziel zugleich – körperliche Nähe in Form von Pflege, einem tröstenden Händedruck, dem verstehenden „Neben-dem Bett-Sitzen“, wenn der Gast mit seinem Schicksal hadert, einer Umarmung, die am Ende des Lebens noch so viel geben kann. Nähe aber auch auf geistiger oder spiritueller Ebene – sei es mit einem Gebet, dem unausgesprochenen Verstehen oder dem Wissen, dass immer jemand da ist. „Durch Corona aber wurde körperliche Nähe für viele zur Bedrohung“, so Karl Bitschnau (Leiter Hospiz Vorarlberg). „Masken schützen vor dem Virus, erschweren aber auch die Kommunikation. Sie lassen Gesagtes nur schwer verstehen und Mimik kaum deuten.“ In der Geborgenheit eines geschützten Raumes,

wie es das Hospiz darstellt, lassen Menschen häufig all ihre Masken fallen und können ganz sie selbst sein. „Aufgrund der Corona-Pandemie sind sie jetzt auf andere Weise wieder mit Masken konfrontiert“, so Karl Bitschnau.

„Noch können wir nicht aufatmen, die Krise ist noch nicht vorbei.“

Karl W. Bitschnau

„Praktisch über Nacht wurde die Arbeit der Hospizbegleiter*innen auf Eis gelegt.“ Nur wenige konnten mit Schutzmaßnahmen Patient*innen besuchen. Hospiz Vorarlberg sorgte dafür, dass weiterhin Begleitungen möglich waren, indem alles unternommen wurde um Begleitete und Begleiter*innen vor einer Infektion zu schützen. Trotz dieser massiven Einschränkungen wurden in allen Hospizteams Mittel und Wege gefunden, bestehende Kontakte nicht abubrechen. Die ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen waren erfinderisch, nahmen durch Telefonate oder Briefe Anteil am Leben der Patient*innen und Gäste. Doch rückblickend kann ich sagen, dass im Quartal April bis Juni kaum weniger Einsätze waren wie zuvor“, weiß Karl Bitschnau.

Auch das Mobile Palliativteam war zu Beginn der Corona-Krise mit der Frage konfrontiert, ob sie noch Patient*innen besuchen durften. Doch es kam zum Glück anders: das Team war während der ganzen Zeit lückenlos im Einsatz. Noch immer herrscht in vielen Bereichen Verunsicherung, wieviel Nähe erlaubt und wieviel Distanz notwendig ist? „Unser Grundwert, ein würdevolles Leben

bis zuletzt zu ermöglichen, gewinnt gerade in Zeiten der Corona-Pandemie neue Wichtigkeit. Noch können wir nicht aufatmen, die Krise ist noch nicht vorbei. Aber wir stellen uns den Herausforderungen.“



„Nähe“ ist im Hospiz Wunsch und Ziel zugleich.

Anliegen

Sie möchten unsere Arbeit unterstützen? Danke!

Spendenkonto bei der Sparkasse Caritas der Diözese Feldkirch
Zweck: „Hospiz Vorarlberg“

IBAN: AT11 2060 4031 0022 3134

Bildungshaus Batschuns

Ort der Begegnung

Atem – Bewegung – Stimme | Tagesseminar

Heilende Energiequellen aktivieren

Sa 10. Okt. 9.00 – 17.00 h

Dr.ⁱⁿ Lisa Malin, Feldkirch | Wien

Positiv Führen. Mit Haltung und Know-How

Fortbildung

Di 13. Okt. 9.00 h – Mi 14. Okt. 17.00 h

Mag.^a Elisabeth Walcher, Kommunikations- und Persönlichkeitsbildungstrainerin, Salzburg

Futter fürs Hirn | Vortrag *Rund um die Pflege daheim*

Do 22. Okt. 18.00 – 19.30 h | Eintritt frei!

Isabelle Naumann, Physiotherapeutin, Hohenems

Pflege der Achtsamkeit | Seminar

Sa 31. Okt. 9.00 – 17.00 h

Christine Riedmann-Bösch, DGKP, zertifizierte Achtsamkeitslehrerin (MBSR nach Jon-Kabat-Zinn), Lustenau

18. Vorarlberger Hospiz- und Palliativtag

Kümmerer und Kummerer: Angehörige in der Palliatve Care

Sa 7. Nov. 8.30 – 16.00 h

Tagung im Kulturhaus Dornbirn

Info und Anmeldung: bildungshaus@bhba.at

T 055 22/44 290 - 0 | www.bildungshaus-batschuns.at

B

和
活
氣

shiatsu

QI · ENERGIE · HARMONIE

Shiatsu hilft Verspannungen zu lösen und den Energiefluss zu harmonisieren.

Shiatsu ist eine Akupressur-Massage-Technik, deren Ursprünge in der traditionellen chinesischen und japanischen Medizin liegen.



MAG. ANJA PEINTNER

Dipl. Shiatsu-Praktikerin

Maria-Theresien-Str. 36

6890 Lustenau

+43 (0)676 83398458

anja@shiatsu-peintner.at

www.shiatsu-peintner.at

**WIR TEILEN
UNSEREN ERFOLG –
seit vielen Jahren!**

Dank der Treue vieler Stammkunden sind wir in der Lage, unseren Erfolg mit anderen zu teilen. Wir unterstützen deshalb seit vielen Jahren maßgeblich viele Projekte der Caritas Vorarlberg.

Ihr Emil Nachbaur mit Reiseteam



**NACHBAUR
REISEN**



FELDKIRCH
im Illpark
Tel. 05522-74680

DORNBIRN
Riedgasse 11
Tel. 05572-20404

reisen@nachbaur.at
www.nachbaur.at

DRUCKEREI
wenin



**Ihr innovativer
Partner mit
Sinn für Tradition.**

- + Offsetdruck
- + Digitaldruck
- + Veredelung
- + Direct Mailing

Druckerei Wenin GmbH & Co KG

Wallenmahd 29c · 6850 Dornbirn

T +43(0)5572/22888

druckerei@wenin.at · www.wenin.at

Angst lähmt. Angst nimmt den Atem. Man kann sich konzentriertes Atmen aber auch zunutze machen, um Angst einzugrenzen. Eine vor Jahren an Brustkrebs erkrankte Vorarlbergerin erzählt, wie sie sich dies bei Kontrolluntersuchungen zunutze macht. Um ihre persönlichen Gedanken offen schildern zu können, obwohl sie beruflich in der Öffentlichkeit steht, nennen wir dabei ihren Namen nicht.

„ Mein Sein liegt im Atem

„Einatmen – dabei langsam bis vier zählen – kurze Pause – ausatmen – dabei wieder auf vier zählen – kurze Pause ... und wieder von vorne ...

Das geht nicht von selbst, immer wieder setze ich neu an und versuche mich besser auf meinen Atem zu konzentrieren. Doch meine Gedanken schweifen ab. Ich habe heute eine von meinen Kontrolluntersuchungen in der Brustambulanz. Nach der Brustoperation, der Chemo und der Bestrahlung werde ich in regelmäßigen Abständen wieder untersucht. Das ist gut so, sage ich mir. Aber was ist, wenn man heute doch wieder ...?

Einatmen – dabei langsam bis vier zählen ... beim letzten Mal war ja auch alles in Ordnung ... ausatmen – bis vier zählen ... Ich finde einfach nicht in den Rhythmus, mein Atem bleibt leider flach. Diesmal komme ich trotzdem zurecht und versuche mich nicht weiter aufzuregen. Das hat nicht immer geklappt. In der Zeit kurz vor und nach der Diagnose war ich oft atemlos in meiner Angst, habe nach Luft gejapst. In meinem Brustkorb gab es keinen Platz

mehr für mein lautes, von der Panik aufgepumptes Herz und für meine ansonsten so verlässliche Lunge. Immer wieder musste auch ich selber da heraus, war neben mir, war außer mir, hatte kaum noch Kontakt zu mir. Grenzerfahrungen, an denen ich nicht wirklich interessiert war, die doch eigentlich gar nichts mit mir zu tun hatten! War das wirklich ich?

Nun, ich weiß jetzt auf jeden Fall, dass ein solches inneres Erdbeben auch den Boden unter den Füßen ins Schwanken bringt, dass es vermeintlich absolute und letzte Gewissheiten außer Kraft setzen kann...

Die Untersuchung ist schnell vorbei, das Blutbild und der Tastbefund sind in Ordnung, ich kann gehen. Etwas benommen stehe ich nun vor dem Behandlungsraum und warte, um ganz bei mir anzukommen.

Endlich: Ein tiefer Atemzug beginnt meine beiden Lungenflügel zu füllen, berührt das Zwerchfell, den Bauchraum ... mein ganzes Sein liegt in diesem einen Atemzug. Ich darf aufatmen!“





22.200 Euro für „HoKi“

150 Vorarlberger Lehrerinnen nähten während der Corona-bedingten Schulschließungen 12.000 Mund-Nasen-Masken für den medizinischen Bereich und spendeten den Erlös für „Hospiz für Kinder“.

Bildungsdirektorin Evelyn Marte-Ste-fani übergab kürzlich einen Scheck in

Höhe von 22.200 Euro an Beatrix Berthold für „Hospiz für Kinder“. Die Idee zu dieser Nähaktion kam von einigen Lehrpersonen. Daraufhin schlossen sich weitere 46 Schulstandorte an. Koordiniert wurde die Aktion von Fachinspektorin Angelika Walser. Herzlichen Dank für diese großartige Unterstützung.



„Kinder sind uns einfach eine Herzensangelegenheit“, so Feuerwehrkommandant Martin Jochum aus Lech. Gemeinsam mit seinem Kollegen Michael Rieser überreichte er dem Leiter von Hospiz Vorarlberg, Karl Bitschnau, einen Scheck über 1.600 Euro für Hospiz für Kinder und Jugendliche. Ein herzliches Danke der Ortsfeuerwehr Lech für diesen tollen Einsatz.

Kümmerer und Kummerer: Angehörige in der Palliative Care

Unter diesem Motto steht der heurige 18. Vorarlberger Hospiz- und Palliativtag.

Bei Interesse bitte schnell anmelden. Die Teilnehmer*innenzahl ist heuer begrenzt.

18. Vorarlberger Hospiz- und Palliativtag

Kulturhaus Dornbirn

Samstag, 7. November 2020

8.30 – 16.00 Uhr

Veranstalter: Bildungshaus Batschuns
T 05522-44290

www.bildungshaus-batschuns.at

bildungshaus@bhba.at

Beitrag: Euro 82,-

Im Preis inbegriffen: Tagungsmappe, Jause und Mittagessen



Die Nähmaschine von Eva Bechter lief im Frühling auf Hochtouren. Die Hospiz-Ehrenamtliche aus dem Bregenzer Team nähte 50 Mund-/Nasenschutzmasken für das Seniorenheim Tschermakgarten.

Impressum

Kostenlose Zeitschrift von Hospiz Vorarlberg,
hospiz@caritas.at; www.hospiz-vorarlberg.at
Redaktionsteam: Claudio Tedeschi, Elke Kager,
Karl W. Bitschnau, Elmar Simma, Mirjam Vallaster,
Kathrin Galehr-Nadler, Heidi Dolensky;
Gestaltung: Heidi Dolensky

Fotos: Caritas, shutterstock, privat
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Caritas Diözese Feldkirch, Wichnerg. 22, 6800 Feldkirch
Österreichische Post AG/ SP 03Z035 126 N,
Lebenszeit Nr. 2/2020, Erscheinungsort: Verlagspostamt
Feldkirch, Oktober 2020, Druck: Wenin Dornbirn;
Aktuelle Information für Interessierte,
Fördergeber und Partner der Caritas Vorarlberg.