hospiz
vorarlberg
eine Aufgabe der **Caritas**

Lebenszeit

Hospiz Vorarlberg - Zeitschrift Nr. 2 | Juli 2025

Wurzeln und Flügel

„Erziehung geschieht in jedem Augenblick“

Interview mit Jan-Uwe Rogge

Seite 4-5

Wie Pferde auf dem Weg der Trauer helfen

Die heilsame Begegnung mit Pferden

Seite 12-13

www.shutterstock.com

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zu unserer neuen Ausgabe der Lebenszeit, die dem Thema „Wurzeln und Flügel“ gewidmet ist. Werden mit fortschreitendem Alter die Wurzeln in ihrer Bedeutung immer wichtiger, geben sie uns Halt und stehen für Verbundenheit mit der eigenen Herkunft, so sind es im Kindes- und Jugendalter die Flügel, die Wachstum und Entfaltung symbolisieren. In diesem Magazin möchten wir die Kraft der Wurzeln ehren und gleichzeitig die Flügel feiern, die uns auf unserem Weg begleiten.

Möge dieser Blick auf das Verbindene und das Beflügelnde uns alle inspirieren, weiterhin mit Herz und Hingabe für die Menschen da zu sein, die unsere Unterstützung brauchen.

Ihre
Brigitte Scheidbach

Egger Firmlinge im Einsatz für Hospiz

Die Egger Firmlinge haben ein beeindruckendes Projekt auf die Beine gestellt: In der Schlosserwerkstatt von Gerold Meusburger fertigten sie kunstvolle Dekorationsgegenstände an, die sie anschließend auf dem Wochenmarkt verkauften. Der Erlös dieser Aktion – stolze 907 Euro – wurde an Hospiz Vorarlberg gespendet. Koordinatorin Heike Fink zeigte sich begeistert: „Großartig, was die Jugendlichen durch ihr Engagement und ihren Einsatz erreicht haben. Sie haben Hospiz nicht nur finanziell unterstützt, sondern auch geholfen, das Thema Hospiz in die Öffentlichkeit zu tragen und anderen die Aufgaben der Hospizbegleitung näherzubringen.“

2024 in Zahlen

Die folgenden Zahlen zeugen eindrücklich vom erfolgreichen Wirken der engagierten Mitarbeiter*innen:

Ehrenamtliche Hospizteams

- 261 Frauen und Männer engagierten sich ehrenamtlich für Hospiz Vorarlberg.
- 36.456 Stunden haben die Ehrenamtlichen insgesamt aufgewendet.
- Über 15.000 mal besuchten sie Patient*innen und Angehörige zu Hause, im Pflegeheim und im Krankenhaus.

HOKI Hospizbegleitung für Kinder und Jugendliche

- Das Hospizteam für Kinder und Jugendliche hat im Rahmen von 62 Begleitungen 2.112 Stunden geleistet. Es wurden dabei 29 erkrankte Kinder und Jugendliche und deren Familien sowie 28 Familien bei ihrer Trauerarbeit begleitet.
- 9 Familien mit insgesamt 13 Kindern nahmen bei der Waldgruppe teil.

Hospiz am See

- 135 Patient*innen (Gäste) wurden im Hospiz am See betreut.
- Der jüngste Gast war 44 Jahre und der älteste 95 Jahre alt.
- Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer der Gäste betrug 25 Tage.

Kontaktstelle Trauer

- 61 Einzelbegleitungen
- 217 Besucher*innen bei den Trauercafes
- 191 Teilnehmer*innen bei „Weihnachten ohne dich“, Filmabend Trauer, „Trauer in Farbe tauchen“ und beim „Trauerweg“.

Sie erreichen uns unter:

T 05522-200 1100, hospiz@caritas.at

Sie möchten uns unterstützen?

Spendenkonto bei der Sparkasse
Caritas der Diözese Feldkirch
Zweck: „Hospiz Vorarlberg“
IBAN: AT11 2060 4031 0022 3134

www.shutterstock.com

Wie eine verborgene Sprache gleich vier Herzen öffnet

VON BIRGIT BELL

Wenn Sprachwurzeln mit aufmerksamer Zuwendung freigelegt werden, können Hoffnung und Freude wachsen. Die ehrenamtliche Hospizbegleiterin Birgit Bell berichtet von ihrer einfühlsamen Begleitung.

Der ältere Herr, zu dem ich heute Abend auf Besuch komme, liegt bereits seit Längerem im Krankenhaus in Feldkirch. Nennen wir ihn Herrn Korason, obwohl das natürlich nicht sein richtiger Name ist. Warum er stationär im Spital ist, weiß ich nicht. Ich weiß, dass er Schmerzen hat. Ich weiß, dass er gerne aufstehen möchte und nicht kann. Ich weiß auch, dass er keinen Besuch bekommt und einsam ist. Und ich weiß, dass er sich schwer tut mit Reden, dass er undeutlich spricht und ihm oft die Worte fehlen. Er freut sich, dass ich hier bin, und gleichzeitig ist es frustrierend für ihn. Er möchte sich mitteilen, unterhalten, den seltenen Besuch bestmöglich nutzen, doch unser Gespräch kommt nur schleppend in Gang. Oft frage ich nach, weil ich ihn nicht verstehe, oder er hat keine Geduld mit sich, weil er das, was er sagen möchte, nicht ausdrücken kann.

Während eine Krankenpflegerin kurz bei ihm ist, stellt mir sein junger Bettnachbar neugierige Fragen: Was ich hier mache? Für wen ich arbeite? Als ich ihm erkläre, dass dieser Besuch ein Ehrenamt ist, ohne Bezahlung, in meiner Freizeit, schaut er mit großem Unverständnis. Er versteht nicht, dass ich freiwillig meinen Abend bei einem Fremden im Krankenhaus verbringe, anstatt den Abend für mich zu genießen, mit meinen Hobbys und den Menschen, die mir wichtig sind. Auch nachdem ich mich wieder meiner Begleitung widme, sehe ich aus dem Augenwinkel immer wieder seinen kritischen Blick.

Mit der Zeit verstehe ich Herrn Korason etwas besser. Ich erfahre, dass er durch seinen Beruf viel in der Welt unterwegs war. Er erzählt mir, dass er beruflich und der Liebe wegen über ein Jahrzehnt in Südamerika gelebt hat. Auch ich war jahrelang in Lateinamerika unterwegs und nachdem wir beide Spanisch sprechen, biete ich ihm an, dass er seine Wortlücken mit spanischen Wörtern füllen kann. Plötzlich teilen wir nicht nur eine gemeinsame Leidenschaft, sondern haben auch die doppelte Bandbreite an Wörtern zu Verfügung. Unser Gespräch fließt nun dahin. Er blüht förmlich auf, teilt mit mir viele seiner Erinnerungen und spricht über seine Erlebnisse und Abenteuer in Südamerika. Er genießt den Ausflug in seine jungen Jahre und in eine Zeit, die zu den schönsten seines Lebens zählt.

Die Augen seines Bettnachbarn werden immer größer. Er versteht nur sehr wenig von unserem Kauderwelsch, aber er spürt die Veränderung in Herrn Korason. Sein stiller, schlechtgelaunter und frustrierter Bettnachbar sprudelt plötzlich vor Lebensfreude, redet zwar immer noch langsam und undeutlich aber ununterbrochen und lacht sogar zwischendurch. Kurz bevor ich gehe, kommt die Krankenpflegerin wieder. Sie hört unseren Sprachenmischmasch und fragt uns verwundert: „¿Hablan español?“ Sie selbst ist aus Peru und ist begeistert von der unerwarteten Verbundenheit mit Herrn Korason.

Beim Abschied bedankt sich Herr Korason herzlich und fragt, wann ich wiederkomme. Auch sein Bettnachbar verabschiedet sich und nickt mir wissend zu. Jetzt versteht er, warum ich – warum wir alle – das machen. In Lateinamerika sagt man zu Reisenden: „Englisch öffnet die Türen, Spanisch öffnet die Herzen.“ Heute gilt das auch für unsere vier Herzen hier in Feldkirch.

www.shutterstock.com

„Erziehung geschieht in jedem Augenblick“

Zur Person: Jan-Uwe Rogge
(*1947 in Stade) arbeitete nach seinem Studium in Tübingen und einer Promotion 1978 zu Kindermedien als wissenschaftlicher Mitarbeiter, bevor er 1985 begann, als Familienberater tätig zu werden. Seine Bücher, darunter „Kinder brauchen Grenzen“, machten ihn zu einem anerkannten Experten in Erziehungsfragen. Er lebt mit seiner Frau Regine in der Nähe von Hamburg. Gemeinsam haben sie einen inzwischen erwachsenen Sohn.

VON KATHRIN GALEHR-NADLER

Jan-Uwe Rogge ist vieles: Erziehungsratgeber, Autor zahlreicher Bestseller, Vortragender und Redner. Vor allem aber ist er ein spitzfindiger und feinfühliger Beobachter des Familienalltags. Als gefragter Experte in Erziehungsfragen erläutert er im Gespräch, wie Eltern die Balance zwischen Geborgenheit und Loslassen finden, welche Rolle Rituale für Kinder spielen und warum Erziehung nicht perfekt, sondern echt sein sollte.

Die Begriffe „Wurzeln und Flügel“ werden oft in der Kindererziehung verwendet. Was genau verstehen Sie darunter?
Jan-Uwe Rogge: Wurzeln und Flügel – das ist das, was Kinder im Leben brauchen. Wurzeln stehen für Erdung und den Bezug zum Hier und Jetzt. Sie geben Halt und Orientierung, verankern Kinder in ihrer Herkunft, ihrer Umgebung und – vor allem – bei den Menschen, die sie prägen. Flügel hingegen symbolisieren die Fähigkeit, sich auf den Weg zu machen, neue Erfahrungen zu sammeln und die Welt zu entdecken. Kindern Flügel zu schenken, bedeutet aber auch, sie loszulassen. Und genau das ist oft die größte Herausforderung für Eltern.
Es klingt einfach, doch dahinter verbirgt sich eine tiefe Beziehungsarbeit. Eltern müssen nicht nur die richtigen Worte finden, sondern vor allem durch ihr eigenes Verhalten und Handeln vermitteln, was sie ihren Kindern mitgeben wollen. Sie sind wie Leuchttürme: Sie stehen fest, geben Richtung und Orientierung – besonders dann, wenn Stürme aufziehen.

Wie gelingt es Eltern, ihren Kindern sowohl stabile Wurzeln als auch genügend Freiheit für die Entwicklung ihrer Flügel zu bieten?
Jan-Uwe Rogge: Dafür gibt es kein Patentrezept. Erziehung ist nicht planbar – sie ist vielmehr die Begleitung von Kindern ins Leben. Sie geschieht in jedem Augenblick mit Höhen und Tiefen. Für mich hat Erziehung nichts mit „Ziehen“ oder „Formen“ zu tun. Wir sollten uns von der Vorstellung verabschieden, dass alles machbar und kontrollierbar ist.
Loslassen und den Kindern Flügel zu geben, bedeutet vor allem, ihnen Vertrauen zu schenken und ihnen zu sagen „Du schaffst das“. Ja, es kann auch mal schiefgehen. Aber das gehört zum Leben dazu. Nicht alles lässt sich im Griff behalten. Wer immer nur getragen wird, lernt nie, selbst wieder aufzustehen.

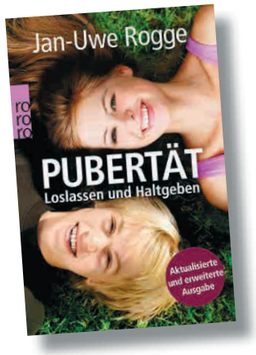
Welche Werte und Überzeugungen tragen Sie heute noch aus Ihrer Kindheit?
Jan-Uwe Rogge: Ich bin in einer Großfamilie aufgewachsen. Bis zu meinem zwölften Lebensjahr hatte ich sogar noch Urgroßeltern, meine Großeltern begleiteten mich bis ins Erwachsenenalter. Als Kind habe ich dadurch starke Wurzeln mitbekommen. Ich habe ihnen und ihren Geschichten gerne zugehört – sie erzählten nicht nur von ihrem Alltag, sondern auch davon, wie sie zu den Menschen wurden, die sie waren. Wichtig waren auch die gemeinsamen Rituale: gemeinsame Mahlzeiten, Feste und die Orientierung an den Jahreszeiten. Das alles gab dem Tag, der Woche und dem Jahr eine Struktur.

Wie sehen Sie die Bedeutung von Ritualen in der heutigen Zeit?
Jan-Uwe Rogge: Ich empfinde Rituale als wichtige Anker. Ich erlebe heute oft, dass ihre Bedeutung unterschätzt wird oder dass sie gar nicht mehr gelebt werden. Dabei können sie gerade in unserer herausfordernden Welt Halt und Orientierung geben. Das bedeutet jedoch nicht, dass Rituale starr sein müssen. Wenn zum Beispiel ein gemeinsames Frühstück nicht mehr möglich ist, kann vielleicht das gemeinsame Abendessen diese Rolle übernehmen. Entscheidend ist nicht die konkrete Form, sondern die Verlässlichkeit.

Gibt es den „richtigen“ Moment, um loszulassen?
Diesen einen Moment gibt es nicht. Loslassen beginnt bereits mit der Geburt. Es ist der erste große Schritt, bei dem wir unsere Kinder in die Welt entlassen. Der nächste Schritt könnte der sein, wenn sie anfangen zu laufen, wenn sie das erste Mal allein zur Schule gehen oder das Haus verlassen. Es sind unzählige kleine und große Schritte des Loslassens – und sie begleiten uns ein Leben lang. Jedes Mal, wenn ein Kind einen neuen Raum betritt und es sich von uns entfernt, vollzieht sich ein Loslassen. Und jedes Mal braucht es von uns Vertrauen. Mir gefällt dazu sehr gut das Kinderlied „Hänschen klein“ und dort besonders die Zeilen: „Wünsch dir Glück!“, sagt ihr Blick, „komm nur bald zurück!“ In dieser Liedpassage spiegelt sich die Grundhaltung der Mutter wider. Sie setzt Vertrauen in ihr Hänschen, ist aber auch die Brandung, der Leuchtturm, zu dem das Kind immer wieder zurückkehren kann.

Gelassen erziehen, stark begleiten ...

Jan-Uwe Rogge
2025 Verlagshaus Stopfer
160 Seiten
978-3-910258-71-6



Pubertät: Loslassen und Haltgeben

Jan-Uwe Rogge
2015 Rowohlt TB.
352 Seiten
978-3-499-62655-5

Das neue Kinder brauchen Grenzen

Jan-Uwe Rogge
2015 Rowohlt TB.
272 Seiten
978-3-499-62402-5

„Hänschen klein“ ist eines der bekanntesten deutschen Kinderlieder und wurde ursprünglich von dem Dresdner Lehrer Franz Wiedemann verfasst, der den Text erstmals 1860 veröffentlichte. Die Melodie basiert auf einem Jagdlied.

Hänschen klein

Hänschen klein ging allein
in die weite Welt hinein.
Stock und Hut steht ihm gut,
ist gar wohlgemut.
Aber Mutter weinet sehr,
hat ja nun kein Hänschen mehr.
„Wünsch dir Glück!“, sagt ihr Blick,
„komm nur bald zurück!“

Franz Wiedemann

Auf den Spuren der eigenen Vorfahren

VON GERTRAUD HÖFLE-PETER

Die Frage nach den eigenen Wurzeln interessiert viele Menschen. Der Historiker Christof Thöny hat sich in seiner Jugendzeit intensiv mit seiner eigenen Familiengeschichte beschäftigt und gibt gelegentlich Kurse zum Thema Ahnenforschung.

Wer waren die Großeltern meiner Eltern? Gibt es vielleicht eine berühmte Persönlichkeit in der Verwandtschaft? Welche Schicksalsschläge haben meine Vorfahren geprägt? Antworten auf Fragen wie diese kann die Ahnenforschung liefern. „Für die meisten ist es weit mehr als ein Hobby: Das Wissen um die Familiengeschichte schafft ein Stück Identität, es schafft Verwurzelung und ein Gefühl für Traditionen“, betont Christof Thöny.

Schon als Kind war Christof Thöny, der in Wald am Arlberg aufgewachsen ist, interessiert an historischen Begebenheiten und Zusammenhängen. „Das Interesse an Geschichte hat mich mein ganzes Leben begleitet“, erzählt Thöny. Geschichten, die seine Vorfahren betrafen, faszinierten ihn dabei besonders. Im Alter von etwa 14 Jahren begann er seine eigene Familiengeschichte zu erforschen. Im Zuge seiner Recherche durchstöberte er die Archive der Pfarrämter, tauchte in alte Taufbücher und Heiratsregister ein und besuchte Friedhöfe. Dabei lernte er auch alte Schriften zu entziffern. Mittlerweile kann der Gründungsobmann des Museumsvereins Klostertal seine Vorfahren bis in das frühe 18. Jahrhundert zurückverfolgen.

Sein Hobby hat Thöny auch zum Beruf gemacht: Neben seiner Tätigkeit als Lehrer für Geschichte, Religion und Kulturelle Bildung am Gymnasium in Bludenz ist der Historiker als Projektmanager in den Bereichen Bildung, Kultur-(geschichte) und EU-Förderprogramme auf selbstständiger Basis tätig. Das Thema Ahnenforschung spielt dabei immer wieder eine Rolle. Gelegentlich übernimmt

www.shutterstock.com

Foto: privat

Die Familienforschung eröffnet ein riesiges Potenzial – sie zeigt uns, woher wir kommen, und verbindet uns mit unserer Geschichte.

er für andere die Nachforschungen nach ihren Ahnen, meistens ist er aber nur unterstützend tätig. „Der Reiz liegt gerade darin, seine Herkunft eigenständig zu erforschen“, sagt Thöny, der auch immer wieder Kurse in Sachen Ahnenforschung gibt.

„Der Reiz liegt gerade darin, seine Herkunft eigenständig zu erforschen.“

Christof Thöny

Spannende Recherche

Was es braucht, um die eigenen Wurzeln zu erforschen? „Vor allem Interesse, Neugier und den Wunsch, mehr über die eigene Herkunft zu erfahren“, sagt der Bludenzer. Dazu kommt ein Ausgangspunkt – ein Name, ein Ort oder ein altes Dokument. Dann beginnt die spannende Spurensuche. Während man früher oft mühsam in Pfarrämtern und Archiven recherchieren musste und mitunter auch auf das Wohlwollen der Mitarbeiter*innen in den Pfarren angewiesen war, sind heute viele Dokumente aus der Zeit vor über 100 Jahren online frei zugänglich: Es gibt zahlreiche internationale Plattformen sowie digitalisierte Stammtafeln (siehe Factbox), teils sogar kostenlos, auf denen man seine Vorfahren entdecken kann. „Auch Friedhöfe sind eine wertvolle Quelle für Informationen“, ergänzt Thöny. Unterstützung und Hilfestellung bieten lokale Gruppen, Kurse sowie regelmäßige Stammtische, bei denen ein aktiver Austausch stattfindet. Ergänzend bietet die DNA-Analyse weitere Möglichkeiten, familiäre Zusammenhänge zu erkennen.

Das Interesse an Ahnenforschung ist besonders in den USA groß, wo viele Menschen ihre Wurzeln über Einwanderungsgeschichten suchen. Aber auch hierzulande entdecken immer mehr Menschen – unabhängig von Alter oder sozialem Hintergrund – die Bedeutung ihrer Herkunft. Dabei kann mitunter auch Belastendes zutage treten, etwa wenn dunkle Kapitel der Familiengeschichte – wie Verbindungen zur NS-Zeit oder verdrängte Schicksale – ans Licht kommen. Für Christof Thöny überwiegt trotzdem eindeutig das Positive: „Die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte fördert das Geschichtsbewusstsein. Wer weiß, woher er kommt, versteht auch die Gegenwart besser.“

Tools

Hilfreiche Tools im Internet:

https://www.igal.at/
https://data.matricula-online.eu/de/
https://www.wer-wir-waren.at/
https://vorarlberg.at/-/nuetzliches

Vertrauen ist Mut,
und Treue ist Kraft.
Marie von Ebner-Eschenbach

TECTUM
Spenglerei | Bauwerksabdichtung
Schwefelbadstr. 6
6845 Hohenems
T 05576-42710
www.tectum.cc

„Das Herz wird nicht dement“

VON KATHRIN GALEHR-NADLER

Demenz verändert das Leben der Betroffenen, aber auch das der Angehörigen und Freunde. Erinnerungen verblassen, die Orientierung an der realen Welt geht verloren. Doch was bleibt, sind Emotionen, Lebensfreude und vor allem Beziehungen. Im Lebenszeit-Interview spricht die Sozialpatin und Yogalehrerin Birgit Huber über die Kraft der Validation und wie es damit gelingen kann, mehr Leichtigkeit ins Leben von dementen Menschen zu bringen.

Foto: privat

Birgit Huber leitet im Pflegeheim Birkenwiese in Dornbirn eine Valdiationsgurppe.

Wie sind Sie zum ersten Mal mit Demenz in Berührung gekommen?
Birgit Huber: Ich habe selbst erlebt, wie es ist, wenn man durch eine schwere Erkrankung nicht mehr funktioniert und das Gefühl hat, völlig verloren zu sein. Die Frage „Wer bin ich, auch wenn ich viele Dinge nicht mehr tun kann, die eigentlich selbstverständlich sind?“ hat mich sehr beschäftigt. Genau diese Frage und auch das Gefühl erkenne ich oft bei dementen Menschen wieder. Das hat eine besondere Verbindung geschaffen. Dazu kommt noch ein prägendes Erlebnis, als ich im Krankenhaus nach einem Unfall ein Zimmer mit einer schwer an Demenz erkrankten Frau teilte. Sie hatte nie Besuch, sodass es eine intensive gemeinsame Zeit war, und ich habe gespürt, wie sehr ihr die Kommunikationsmöglichkeiten fehlten und wie sehr auch der Halt in der Welt für sie verloren gegangen war. Das hat mich sehr berührt und war der Anfangspunkt meiner Beschäftigung mit Demenz. Vor zehn Jahren habe ich dann meine Ausbildung zur Validationsanwenderin gemacht, um mehr über den Umgang mit dieser Krankheit zu lernen.

Was genau versteht man unter „Validation“?
Birgit Huber: Der Begriff „Validation“ stammt aus dem Englischen und bedeutet wörtlich übersetzt „Bestätigung“ oder „Würdigung“. Validation – entwickelt von Naomi Feil – ist eine Kommunikationsmethode und Haltung, die speziell für den Umgang mit dementen Menschen konzipiert wurde. Im Kern geht es darum, die subjektive Realität dieser Menschen zu akzeptieren und nicht zu versuchen, sie in unsere Realität zurückzuholen. Das bringt ihnen Sicherheit und hilft, ihre Würde zu bewahren. Validation bedeutet, sich auf die Gefühlswelt dementer Menschen einzulassen. Dabei lautet ein Leitsatz: „Demente Menschen können nicht in unsere Welt kommen, aber wir können sie in ihrer Welt begleiten.“

Sie leiten eine Validationsgruppe im Pflegeheim Birkenwiese in Dornbirn. Wie sieht das konkret aus?
Birgit Huber: Seit einem halben Jahr gibt es wöchentlich eine feste Gruppe von fünf Personen. Der Ablauf und die Sitzordnung sind immer gleich, das ist ganz wichtig. Ich als Leiterin der Gruppe gebe die Struktur, den Ablauf und den Inhalt vor. Das trägt zu einer vertrauten Atmosphäre bei, in der sich die Teilnehmer*innen sicher fühlen. Alle haben ihre festen Rollen, in der sie bestätigt werden. Jede*r einzelne wird gebraucht und wird so anerkannt, wie er*sie ist. Zum Beispiel übernimmt Petra immer die Begrüßung. Marianne ist die Gastgeberin. Durch ihr herzliches Lachen ist sie der „Sonnenschein“ der Gruppe und wird dafür explizit gewürdigt. Im Gesprächsteil gibt es dann ein Thema, über das wir uns austauschen. Es geht dabei darum, die Teilnehmer*innen dazu anzuregen, wieder miteinander in Interaktion zu treten. Obwohl die Frauen und Männer desorientiert sind, öffnen sie sich in der Gruppe und kommunizieren miteinander. Dazu stelle ich als Gruppenleiterin Fragen, die auf Bedürfnisse oder Emotionen abzielen. In unserer Gruppe wird keine Biografiearbeit gemacht, die Teilnehmenden sollen auch nicht an der Realität orientiert werden. Ich spreche vielmehr immer die Gefühle und Emotionen an und frage nicht nach Fakten.

Was lernen Sie von den Menschen, die Sie hier auf der Demenzstation begleiten?
Birgit Huber: Es ist wunderschön zu sehen, wie sich eine Gruppendynamik entwickelt und wie Menschen, die keinen Draht zueinander hatten, miteinander lachen und ihre Emotionen teilen. So überraschen mich die Teilnehmer*innen jede Woche aufs Neue und ich lerne von ihnen, den Blick auf das Positive zu lenken, auf das, was wirklich zählt. Letztens ließen mich die Teilnehmer*innen in der Stunde wissen: Sie wüssten nicht, wann sie sich das letzte Mal unglücklich gefühlt hätten, und gerade jetzt im Moment seien sie sehr glücklich. Das hatte ich überhaupt nicht erwartet. Solche Momente zeigen mir, es bleibt immer etwas da, selbst wenn vieles verloren geht. Weiter auf S. 10

Beispiele für validierte Kommunikation

„Ich muss heim. Es ist Mittag und die Kinder kommen aus der Schule.“
(Die Frau lebt seit drei Jahren im Pflegeheim und kocht nicht mehr selbst)

Statt zu sagen:
„Aber Sie sind doch 87 Jahre alt, Ihre Kinder sind längst erwachsen.“

Validierende Antwort:
„Sie machen sich Sorgen, dass Ihre Kinder alleine zu Hause sind, stimmt`s?“

„Ich muss zur Arbeit, die Kollegen warten auf mich in der Werkstatt.“
(Der Mann ist seit vielen Jahren pensioniert.)

Statt zu sagen:
„Aber Sie arbeiten doch schon lange nicht mehr! Sie sind doch im Ruhestand.“

Validierende Antwort:
„Die Arbeit war Ihnen wichtig, oder? Was haben Sie in der Werkstatt gemacht?“

„Gänseblümchen“

www.unsplash.com

Kreative Anregungen für Begleitungen

Anfang des Jahres konnte durch das Engagement von Eva Bechter, ehrenamtliche Hospizbegleiterin, in Kooperation mit Hospiz Vorarlberg eine neue Ideensammlung, für die Begleitung hochbetagter und an Demenz erkrankter Menschen herausgebracht werden, die den Titel „Gänseblümchen“ trägt. Auf 105 Seiten werden viele Anregungen gegeben, die den Austausch erleichtern und schöne gemeinsame Momente schaffen können. „Dabei geht es nicht um perfekte Konzepte, sondern um kleine Impulse, die das Denken anregen, Freude schenken und das Miteinander stärken“, sagt Eva Bechter. Sie möchte dabei anderen Mut machen, eigene Wege zu finden – denn jede Begleitung ist anders und auch besonders.
Die Broschüre kann auf der Homepage www.hospiz-vorarlberg.at oder direkt über den QR-Code heruntergeladen werden.

Wurzeln und Flügel – Was bedeutet das im Zusammenhang mit Ihrer Gruppe?
Birgit Huber: „Wurzeln“ sind die festen Rituale, die Struktur, aber auch die Rollen, die die Teilnehmer*innen in der Gruppe übernehmen. Diese Rollen haben meistens auch einen biografischen Kontext – beispielsweise war Heinrich eine Führungskraft und sprach oft zu seinen Mitarbeiter*innen. In der Gruppe ist er „unser Meinungssager“. Die ‚Flügel‘ stehen für die Freiheit, die innerhalb der Gruppe entsteht – im Miteinander, im Lachen oder in der spontanen Kommunikation. „Wurzeln“ und „Flügel“ sind also zwei wichtige Elemente für die Gruppe.

Sie geben auch Yogakurse. Was haben Yoga und Validation gemeinsam?
Birgit Huber: Beides sind für mich Wege, Menschen mit Demenz wieder mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu ermöglichen. Es geht um die Verbindung – sowohl mit sich selbst als auch mit anderen – trotz aller Einschränkungen. Demente Menschen haben eine feine Wahrnehmung, sind feinfühlig und voller Emotionen. Vielfach können sie das aber nicht mehr einordnen. Sowohl durch ein spezifisch angepasstes Yoga als auch durch die Methoden der Validation kann man auf die Bedürfnisse der Menschen mit Demenz eingehen, man kann ganz in ihre „Welt“ einsteigen und versuchen das Wertvolle, das Bleibende in dieser Welt zu entdecken. Denn eines ist sicher: Das Herz wird nicht dement.

Zur Person:
Birgit Huber (geboren 1973) ist promovierte Kulturwissenschaftlerin, war 14 Jahre an verschiedenen Universitäten tätig, bevor sie vor elf Jahren der Liebe wegen nach Vorarlberg zog und hier sesshaft wurde. Sie arbeitet bei der Diözese im Fachbereich Ehrenamt und Glaube und gibt als ausgebildete Yogalehrerin Kurse für unterschiedliche Zielgruppen, unter anderem für Menschen mit Beeinträchtigung. Berufsbegleitend absolvierte sie die Ausbildungen zur Validationsanwenderin und -gruppenleiterin nach Naomi Feil. Als Sozialpatin der Caritas engagiert sie sich seit eineinhalb Jahren ehrenamtlich und mit viel Herzblut im Pflegeheim Birkenwiese in Dornbirn.

Buchtipps von Verena Brunner-Loss

www.brunnerbuch.at

Nestwärme, die Flügel verleiht

von Stefanie Stahl und Julia Tomuschat
2018 Gräfe & Unzer
240 Seiten
978-3-8338-6725-5, € 18,50

Erziehen, ohne zu erziehen - so lässt sich ein wichtiges Anliegen von Nestwärme, die Flügel verleiht auf den Punkt bringen. Weil Eltern heute ohnehin schon unheimlich vielen Pflichten und Ansprüchen genügen müssen, will dieses Buch ihnen nicht noch mehr Erziehungsratschläge aufhalsen, sondern es will sie entlasten, indem es sie dazu bewegt, die Beziehung zu ihren Kindern und sich selbst zu reflektieren.

Ahnen Forschung

von Uli Jürgens
2024 VKI
180 Seiten
978-3-99013-131-2, € 25

Die Suche nach den eigenen Wurzeln ist ein spannendes Hobby wie das Lösen eines Rätsels. Woher stammt der Familienname? Wo haben die Vorfahren gelebt? Was waren ihre Berufe? Wie finde ich Verwandte, die ich bisher noch gar nicht kannte? Gibt es dunkle Kapitel in der Familiengeschichte? Das Buch zeigt nicht nur traditionelle, sondern auch neue Rechercheme thoden und hilft bei der Spurensuche mit konkreten Handlungsanleitungen und praktischen Tipps.

Wurzeln und wachsen

VON ELMAR SIMMA, SEELSORGER

„Wenn die Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln. Wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel!“, sagt ein weises Wort aus China.

Ohne Wurzeln fallen wir um, haben wir keinen Halt und keine Nahrung, können wir nicht wachsen. Ich vollziehe manchmal bei Tauffeiern ein kleines Ritual: Dabei knie ich hin, lege das Kind auf den Boden und wünsche ihm: „Anna, Linda, Christoph…, du sollst wurzeln bei Mama und Papa, in deiner Familie, sollst erfahren, dass du geborgen, aufgehoben, getragen und geliebt bist ohne Wenn und Aber. Wachse hinein in gute Beziehungen und Freundschaften. Du sollst wurzeln in der Schöpfung,

„Wenn die Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln. Wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel!“,

ist ein beliebtes Sprichwort.

denn du bist ein Teil von ihr. Die Erde soll dich tragen, und du kannst sie schützen und bewahren.
Du sollst wurzeln in einem ganz tiefen Vertrauen, sollst glauben lernen, dass Gott dich liebt, dass dich nichts von seiner Liebe trennen kann. Seine zärtliche Liebe umfange, umhülle dich. So kannst du auch immer wieder Hoffnungssterne sehen, wenn es im Leben dunkel wird.“
Und dann stehe ich wieder auf und

www.shutterstock.com

Bei Tauffeiern vollzieht Elmar Simma gern ein kleines Ritual.

halte das Kind mit beiden Händen so hoch hinauf, wie ich kann, und sage: „Tanja, Emil, Patrick…, du sollst der Sonne und dem Licht entgegenwachsen, sollst dich entfalten wie ein Baum, der sich nach allen Seiten hin ausbreitet. Du sollst deine Begabungen zum Blühen bringen, sollst Freude am Leben haben. Entfalte das, was in dir steckt, und bringe viele gute Früchte hervor. Und nach vielen, vielen Jahren sollst du auf eine gute und reiche Ernte deines Lebens zurückblicken können.

Sei wie ein schöner Baum, in dem die Vögel des Himmels nisten und in dessen Schatten liebe Menschen sich ausruhen können!“
Diese Gedanken könnten uns zu einem Gebet anregen: „Gott, Vater und Mutter, ich möchte sein wie ein Baum. Lass an den Zweigen meines Lebens manchmal Blüten aufbrechen, etwas Schönes, ein gutes Wort, das die Herzen anderer erreicht. Ich möchte schmackhafte Früchte hervorbringen. Wenn ich älter werde, sollen bei mir die wunderbaren Farben des Herbstes aufleuchten. Lass mich die Winterfröste aushalten und immer neu einen Frühling erleben. Wenn ich in dir wurzle, kann ich auch wachsen!“

Wie Pferde auf dem Weg der Trauer helfen

VON GERTRAUD HÖFLE-PETER

Trost und Kraft durch die heilsame Begegnung mit Pferden finden: Das neue Angebot der Kontaktstelle Trauer und der Oase der Begegnung der Propstei St. Gerold gibt Juliane Stemer Raum für ihre Trauer.

Die Benediktinerpropstei St. Gerold liegt in eine Landschaft eingebettet, die schon beim Ankommen tief durchatmen lässt. Seit Jahrhunderten zieht das ehemalige Kloster im Großen Walsertal Menschen an, die auf der Suche nach Ruhe und Besinnung sind. Heute bietet die Propstei mit ihren alten Mauern, der modernen Architektur und der kraftvollen Naturkulisse einen ganz besonderen Rahmen für eine Trauergruppe. Menschen, die einen Verlust erlebt haben, finden hier Zeit und Raum für ihre Trauer, ohne sich erklären zu müssen. Unterstützung erhalten sie dabei nicht nur von Therapeutinnen und Trauerbegleiterinnen sondern auch von sieben Pferden.

„Der Kontakt mit den Pferden gibt mir wieder Kraft“, sagt Juliane Stemer, eine der Teilnerhmer*innen der Trauergruppe. Vor einem Jahr hat die junge Frau ihren kleinen Sohn verloren. Juliane Stemer gibt offen zu, dass sie anfangs Zweifel hatte, bei der Trauergruppe teilzunehmen. „Ich war etwas skeptisch und wusste nicht, was auf mich zukommt. Aber mein Mann hat mich schließlich überredet.“ Inzwischen ist Juliane Stemer froh, dass sie den Schritt gemacht hat: „Nicht nur die Begegnung mit den Pferden, sondern auch der Austausch in der Gruppe ist sehr hilfreich, denn alle empfinden einen großen Schmerz. Das verbindet uns miteinander.“

Die Abgeschiedenheit des Veranstaltungsortes ist für die Frauen und Männer, die aus den verschiedensten Regionen Vorarlbergs anreisen, kein Problem. Für Irene Christof von der Kontaktstelle Trauer bietet der mitunter recht lange Anfahrtsweg sogar einen wichtigen Vorteil: „Die Teilnehmer*innen nehmen sich an diesem Tag bewusst Zeit für ihre Trauer. Bei der Anreise fängt der Prozess bereits an.“ Der Vormittag wird mit einer kurzen Erzählrunde gestartet, in der es Raum für persönliche Gedanken und Gefühle sowie für den Austausch untereinander gibt. „Das Schöne ist: Man kann, aber man muss nicht reden“, sagt Juliane Stemer, die mit ihren 28 Jahren die jüngste Teilnehmerin der Trauergruppe ist.

Foto: privat

Irene Christof, Eva-Maria Türtscher und Sabrina Sohm begleiten die Trauergruppe.

Herzschlag der Pferde beruhigt
Für die Übungen mit den Pferden sind keine Vorkenntnisse im Umgang mit den Tieren erforderlich. „Pferde spenden eine heilsame Kraft. Sie sind sehr präsent, nehmen alles an und sind wertfrei“, erklärt Eva-Maria Türtscher, Therapeutin für pferdegestützte Therapie und psychosoziale Beraterin. Rund eine Stunde lang genießen die Teilnehmer*innen die Nähe zu den zutraulichen Vierbeinern.

> **„Pferde spenden eine heilsame Kraft. Sie sind sehr präsent, nehmen alles an und sind wertfrei“**
>
> Eva-Maria Türtscher

„Sie zu streicheln, ihren warmen Atem oder Herzschlag zu hören, beruhigt ungemein und unterstützt dabei, Gefühle zuzulassen“, so die Therapeutin. In der Begegnung mit den Teilnehmer*innen der Trauergruppe sind die Pferde nicht angebunden und können selbst entscheiden, wo sie hingehen. „Die Pferde müssen nichts leisten. Es geht um ihr Wesen. Wir schöpfen Kraft aus ihrem Dasein“, betont Sabrina Sohm, die die Gruppe gemeinsam mit Eva-Maria Türtscher einfühlsam begleitet. Zum Abschluss des Vormittags wird das Erlebte noch einmal in der Gruppe besprochen und reflektiert.

Fortsetzung im Herbst
Das Angebot „Tröstende Begegnung durch die Trauer“ fand im Frühjahr zum ersten Mal statt und stieß auf sehr positives Echo. „Die acht Plätze waren gleich belegt“, berichtet Irene Christof. Im Herbst ist deshalb eine Fortsetzung geplant. Daneben bietet die Kontaktstelle Trauer von Hospiz Vorarlberg auch laufend andere Gruppenangebote sowie offene Trauertreffs, Vorträge und Einzelbegleitungen an. „Trauer ist etwas sehr Individuelles. Jeder Mensch erlebt sie anders und in einem anderen Tempo“, betont Irene Christof. Gerade deshalb sei es für Trauernde sehr wichtig herauszufinden, was ihnen persönlich guttut.

Tröstende Begegnung

„Tröstende Begegnung durch die Trauer“

Herbsttermine: Di, 16. September, Di, 7. Oktober, Di, 4. November, Di, 9. Dezember (jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr)
Ort: Propstei St. Gerold
Anmeldung: hospiz.trauer@caritas.at oder telefonisch 0676-88420 5154

Kontaktstelle Trauer:
Einzelbegleitungen, Vorträge, Gruppenangebote, Trauertreffs
www.hospiz-vorarlberg.at

Angebote „Oase der Begegnung“ der Propstei St. Gerold:
Spiritualität mit Pferden, Meditation mit Pferden, Begegnung mit Pferden, verschiedene Seminare mit Pferden, Erholungsaufenthalte in der Propstei St. Gerold
www.propstei-stgerold.at

Ein Abend voller Dank und Verbundenheit

Einen besonders stimmungsvollen Abend durften zahlreiche Hospizbegleiter*innen kürzlich im Gasthaus „Zur Taube“ in Alberschwende erleben. Beim ersten Hospiz-Stammtisch standen das gegenseitige Kennenlernen und der überregionale Austausch im Fokus.

Ein besonderer Höhepunkt der Veranstaltung, die unter dem im Bregenzerwälder Dialekt ausgesprochenen Motto „Schauklo an am Sunnostrahl“ stand, waren die literarischen Darbietungen von Maria Natter. Mit ihren inspirierenden und lebensnahen Mundart-Texten brachte die Bregenzerwälderin die zahlreich erschienenen Hospiz-Begleiter*innen zum Nachdenken – aber auch zum Lachen. Musikalisch begleitet wurde Maria Natter von Martin Melchior Ritter, der die lyrischen Beiträge mit seiner Steirischen Harmonika sehr passend umrahmte. Mit ihrem Zitat „Euch Hospizbegleiter*innen etwas Sonniges schenken, das möchten wir. Seid ihr es doch, die so oft in die Häuser und in die Herzen anderer Menschen sonnenhell strahlt“, brachte Maria Natter auf den Punkt, worum es an diesem Abend ging: Ein herzliches Dankeschön an jene Menschen zu richten, die anderen in schwierigen Zeiten beistehen. Darüber hinaus wurde beim Stammtisch ein Raum für Begegnung und Austausch geschaffen. Hospiz-Begleiter*innen aus den Regionen Bregenz, Bregenzerwald/Kleinwalsertal, Dornbirn und vom Hospiz am See

kamen zusammen, lernten einander kennen und tankten wieder Kraft für ihre schöne, aber oft auch herausfordernde ehrenamtliche Tätigkeit. „Der Abend zeigte einmal mehr, wie wichtig die Gemeinschaft in der Hospizarbeit ist – und wie viel Kraft in einem liebevoll gestalteten Miteinander liegt“, sagt Margaritha Matt von Hospiz Vorarlberg.

Einfühlsame Begleitung in der letzten Lebensphase

Für Menschen auf ihrem letzten Lebensweg da sein und ihnen Zeit und Nähe schenken – Hospiz Vorarlberg sucht im ganzen Land Frauen und Männer, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Im Herbst startet ein neuer Befähigungskurs in Feldkirch.

Die rund 280 Frauen und Männer, die derzeit in den regionalen Hospizteams, im Hospizteam für Kinder und Jugendliche und im „Hospiz am See“ ehrenamtlich Dienste leisten, sind eine wichtige Stütze bei Hospiz Vorarlberg. Sie begleiten Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu Hause, im Krankenhaus oder im Pflegeheim und sind auch für Angehörige da. „Dabei geht es nicht nur um die letzten Tage oder Stunden, sondern um einen viel längeren Zeitraum“, betont Margaritha Matt von Hospiz Vorarlberg. Gerade die Begleitung von demenzkranken Menschen kann sich über Jahre erstrecken. Um die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen optimal auf ihre Tätigkeit vorzubereiten, werden diese in fundierten Kursen geschult.

Von rechtlichen Aspekten bis hin zu Spirituellem

Am 9. September 2025 startet in Feldkirch ein neuer Befähigungskurs, der Mitte März 2026 mit einer Zertifikationsverleihung abgeschlossen wird. Der theoretische Teil umfasst vielseitige Themen, wie zum Beispiel spirituelle Begleitung, rechtliche Aspekte sowie palliative Medizin und Pflege. „Auch für die Auseinandersetzung mit persönlichen Erfahrungen in Bezug auf Verlust und Trauer wird es im Kurs Zeit und Raum geben“, so Margaritha Matt. Weiters sind Exkursionen zum Hospiz am See in Bregenz, zur Palliativstation und zum Krematorium in Hohenems geplant. Das 40-stündige Praktikum kann in einem Pflegeheim, bei einem Krankenpflegeverein oder bei Bereitschaftsdiensten absolviert werden.

Alle Informationen zum Kurs und zu Hospiz Vorarlberg sind unter www.hospiz-vorarlberg.at zu finden.

BILDUNGSHAUS BATSCHUNS

PROGRAMM

Atem – Bewegung – Stimme | Tagesseminar
Sa 12. Juli oder Sa 27. Sept. 9.00 – 17.00 h

Demenz verstehen
Als Angehöriger im Lot bleiben
Di 16. Sept. 13.30 – 17.00 h

STIMMig!? | Seminar zur Stimmhygiene
Fr 10. Okt. 14.30 – 18.00 h

Vorarlberger Hospiz- und Palliativtag
Grenzgänge am Lebensende
Sa 8. Nov. 8.30 – 16.00 h | Kulturhaus Dornbirn

Angelika Feichtner, MSc., Innsbruck | A
Prof. Dr. Mathias Sutter, Innsbruck | A
Petra Pellini, Bregenz | A; **u.a.**

Eingeladen sind alle Tätigen im Gesundheitsbereich und in der Hospizbegleitung sowie Interessierte.

Anmeldung | Info:
bildungshaus@bhba.at
T +43 5522 44290-0

WEB | INFO

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

Befähigungskurs

Befähigungskurs
ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen

Start: 9. September 2025
Abschlussfeier mit Zertifikatsverleihung: 14. März 2026
Kursort: Hospizbüro in Feldkirch, Bahnhofstraße 16/Top 1
Stundenanzahl: 100, plus Praktikum im Ausmaß von 40 Stunden

Nähere Informationen:

www.hospiz-vorarlberg.at oder bei Daniela Greber
T 05522-200 1100, hospiz@caritas.at

Neu im Team von Hospiz

Mein Name ist **Pauline Fink** und ich lebe mit meinen Eltern und unserem Hund Tippy in Riefensberg. Meine vier Schwestern sind bereits ausgezogen, dennoch verbringen wir gerne viel Zeit miteinander. Nach meiner Matura habe ich ein halbes Jahr lang Praktika im sozialen Bereich gemacht, die mir eindrucksvoll gezeigt haben, wie vielfältig und wertvoll die Soziale Arbeit ist. Ein Jahr später durfte ich mein Studium an der Fachhochschule Vorarlberg beginnen. Besonders prägend war für mich in dieser Laufbahn mein Berufspraktikum im Hospiz am See sowie beim Mobilen Palliativteam in Hohenems.

Nun stehe ich kurz vor dem Abschluss meines Studiums und darf mit großer Freude sagen: Ich bin seit kurzem Teil des Teams im Hospiz am See – diesmal nicht mehr als Praktikantin, sondern als Sozialarbeiterin. Es erfüllt mich mit viel Dankbarkeit, hier tätig sein zu dürfen und ich freue mich auf alles, was noch vor mir liegt – auf Herausforderungen, Weiterentwicklung und vor allem auf viele wertvolle Begegnungen.

Die Soziale Arbeit im Hospiz bedeutet für mich mehr als nur Unterstützung und Organisation. Es geht darum, individuelle Bedürfnisse wahrzunehmen, Angehörige in schwierigen Momenten zu begleiten und mit dem interdisziplinären Team gemeinsam eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich Menschen geborgen und ernst genommen fühlen.

Ich heiße **Denise Waldthaler** und lebe gemeinsam mit meinen zwei Kindern und meinem Ehemann in Kennelbach. Ich freue mich sehr, dass ich seit Februar das Hospizteam in der Region Bregenz als Koordinatorin unterstützen darf. Dies ist für mich eine persönliche Bereicherung. 2013 durfte ich die Ausbildung zur Diplomierten Krankenschwester abschließen und anschließend mehrere Jahre im ambulanten Bereich tätig sein. Dort konnte ich wertvolle Erfahrungen sammeln, die ich nun in meine neue Aufgabe einbringen kann.

Besonders wichtig ist mir die gute Zusammenarbeit zwischen unterschiedlichen Strukturen und Institutionen – nur gemeinsam können wir Angehörige wirkungsvoll entlasten und Betroffene gut begleiten. In meiner Freizeit finde ich meinen Ausgleich in der Natur. Die Berge und der See geben mir Ruhe und Kraft für meine Arbeit und meinen Alltag.

Auer Suppentag zugunsten Hospiz

Feine Suppen genießen und damit auch noch Gutes tun: Das war beim Suppentag des Auer Familienverbandes möglich. Die Einnahmen der Veranstaltung kommen Hospiz Bregenzerwald zugute. Heike Fink, Koordinatorin, konnte einen beachtlichen Spendenscheck in Höhe von 3.923,78 Euro entgegennehmen: „Ein herzliches Dankeschön an alle, die den Suppentag möglich gemacht und so dazu beigetragen haben, die Hospizarbeit im Bregenzerwald zu unterstützen.“

Die landesweiten regionalen Hospizteams sind für die Patient*innen wie auch für die Angehörigen ein wichtiger Anker und vermitteln Sicherheit. Auch das Team im Bregenzerwald betreut besonders vulnerable Menschen und steht den Betroffenen behutsam, reflektiert, empathisch und beherzt zur Seite.

Impressum
Kostenlose Zeitschrift von Hospiz Vorarlberg, hospiz@caritas.at; www.hospiz-vorarlberg.at;
Redaktion: Kathrin Galehr-Nadler, Elke Kager, Elmar Simma, Gertraud Höfle-Peter, Brigitte Scheidbach
Gestaltung: Manuel Auer;
Fotos: Caritas, unsplash (1), shutterstock (2), Privat, Gertraud Höfle-Peter, Philipp Mück, Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Caritas Diözese Feldkirch, Wichnerg. 22, 6800 Feldkirch, Druck: Samson Druck
Aktuelle Information für Interessierte, Fördergeber und Partner der Caritas Vorarlberg. Lebenszeit Nr. 2/2025,
Erscheinungsort: Verlagspostamt Feldkirch, Juli 2025
Österreichische Post AG/ SM 03Z035126 N