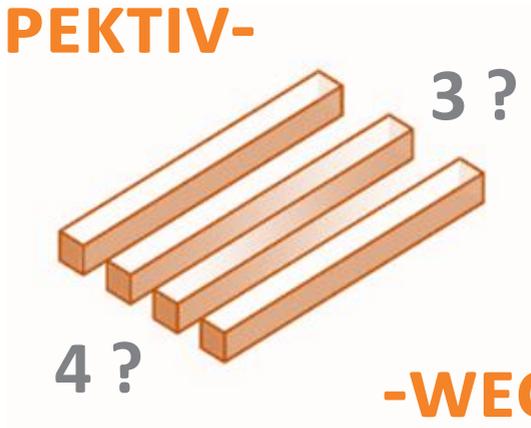


PERSPEKTIV-



Ausgabe
2023/2024



INHALT

| | |
|--|----|
| Willkommen | 3 |
| Im Focus: „Perspektivwechsel“ | |
| Eine Einführung | 4 |
| Interview: Vom Handeln zum Behandeln | 6 |
| Die Geschichte vom Suppenteller | 8 |
| Der beste Perspektivwechsel meines (Berufs-)Lebens | 10 |
| Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag | 12 |
| Buchbesprechung | 14 |
| Vom Berufsleben zur Rente | 16 |
| Gedicht: Für Beerensucher | 18 |
| Interview: Ein Leben ohne Führerschein | 19 |
| Zukunftsperspektive? KI argumentiert | 21 |
| Bericht über den Diözesantag am 03.05.2023 | 23 |
| Auf dem Weg | |
| Aus dem Verein | 25 |
| Kurz notiert | 26 |
| Hospiz- und Palliativstiftung Hilden | 28 |
| Quellen und Auflösung der Vexierbilder | 29 |

IMPRESSUM

Heft 34

Herausgeber: Hospizbewegung Hilden e.V.

📍 Nove-Mesto-Platz 3a · 40721 Hilden

☎ 02103 978558-0 📞 0170 9854519

✉ info@hospizbewegung-hilden.de

🌐 hospizbewegung-hilden.de

ViSdP: Rainer Pennekamp

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

Für namentlich gekennzeichnete Artikel sind die Autor*innen verantwortlich.

Druck:

📍 Joseph & Joseph GmbH, Südstraße 7 · 40721 Hilden

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

Gestaltung: Anna Appelbaum

WIR LADEN SIE EIN,

liebe Mitglieder, Förderer und Freunde
der Hospizbewegung Hilden e.V.,

sich auf das Thema dieser Hospiznachrichten einzulassen. Sie finden in diesem Heft vom Redaktionsteam zusammengetragene Texte und Bilder zum Thema „mal etwas aus einem anderen Blickwinkel zu sehen“.



Rainer Pennekamp
Vorsitzender

Was will mir mein Gegenüber wirklich sagen, was glaube ich, was er mir sagen will?

Mich selbst begleiten seit Jahren einige Kernsätze, darunter auch diese chinesische Weisheit:

Wenn der Weise auf den Mond zeigt,
schaut der Dumme nur auf den Finger.

Wir unterstützen Menschen in kritischen Lebensphasen, in denen Gewissheiten und Sicherheiten in Frage gestellt werden. Darüber erfahren Sie in diesem Heft etwas.

Die Mitglieder und Ehrenamtlichen der Hospizbewegung Hilden sind mit uns seit nunmehr 24 Jahren auf diesem Weg. Wir bereiten uns vor auf das 25jährige Jubiläum im nächsten Jahr. Lassen Sie sich überraschen!

Hilden, im September 2023

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

PERSPEKTIVWECHSEL

Eine Einführung

Haben Sie es auf unserem Titelbild erkannt? Je nachdem von welcher Seite man das Bild betrachtet, sieht man drei oder vier Balken. Was wir auf den ersten Blick sehen, muss also nicht zwingend eine andere Person genauso wahrnehmen.

Häufig täuschen wir uns selbst, denn wir meinen, die einzig richtige Perspektive zu haben und schauen doch nur von einer Seite z. B. auf Fragestellungen oder auch auf unsere Fähigkeiten, auf das eigene Leben. Wir hören und teilen anderen Sätze mit wie: „So ist das! Ich weiß es genau!“ Wir erliegen der Illusion, alles besser zu wissen, dabei sehen wir nur eine – unsere eigene – Perspektive, und das ist nicht unbedingt die Wahrheit.

Mit diesem Heft möchten wir Impulse geben, die Welt einmal mit anderen Augen zu sehen.



Zur Illustration dieses Hefts verwenden wir auch Bilder aus dem Bereich der optischen Täuschung und aus der Gruppe der Vexierbilder.

Eine optische Täuschung ist eine Wahrnehmungstäuschung. Die Sinneswahrnehmung und Interpretation wird gezielt durch widersprüchliche Informationen in die Irre geführt. Viele verschiedene Arten von Täuschungen begegnen uns im Alltag. Größen und Längen erscheinen uns in anderer Umgebung unterschiedlich, Farben und Helligkeit werden durch das Gehirn falsch interpretiert.

Vexierbilder sind Bilder, die so gestaltet sind, dass sie unterschiedliche Interpretationen zulassen oder je nach Blickwinkel eine andere Bedeutung bekommen. Schon die Brüder Grimm haben in ihrem Wörterbuch ein Vexierbild als ein „Bild mit einem in der Zeichnung verborgenen Betrug, Scherz“ umschrieben.

Lassen Sie sich verwirren und schauen Sie auch aus anderen Blickwinkeln auf die Illustrationen! Manchmal gelingt es ganz schnell ... Auf Seite 29 des Heftes geben wir Ihnen Bildhinweise und eine Erläuterung, falls der Perspektivwechsel nicht so einfach ist.



VOM HANDELN ZUM BEHANDELN

ODER: Reframing – die Chance, etwas anders zu bewerten

Eine Freundin von mir musste ihren Beruf als Ärztin aufgeben, da sie an einer chronisch-entzündlichen Erkrankung leidet. Sie war bereit, mir dazu einige Fragen zu beantworten.

Wann wurde dir klar, dass du deinen Beruf nach 18 Jahren in der eigenen Praxis so nicht mehr ausführen konntest?

Beschwerden hatte ich schon als Kind, aber eine Diagnose wurde erst nach dem 1. Staatsexamen gestellt. Da habe ich dann die typischen Verdrängungsmechanismen ablaufen lassen: Ich doch nicht, kann doch nicht sein usw. Ich wollte es nicht wahrhaben und keiner hat offen mit mir darüber gesprochen.

Die behandelnden Fachärzte wollten mir immer diktieren, was ich zu tun habe. Der Satz: „Sie müssen...“ hat bei mir immer Widerstand ausgelöst.

1991 hat man auch noch nicht den Zusammenhang gesehen, wie Rheuma sich auf die Gefäße auswirkt und wie es dadurch zu Herzinfarkt und Schlaganfall kommen kann. Als ich beides innerhalb kurzer Zeit hatte, musste ich etwas verändern.

Wie bist du dann damit umgegangen?

Da ich mich immer schon für NLP, Neuro-Linguistische Programmierung, interessiert habe – wir verarbeiten über unser Nervensystem Informationen aus unserer Umwelt –, habe ich die psychotherapeutische Ausbildung für Ärzte begonnen.



Wie war für dich die Rolle der Patientin?

Es ist schwer, Fachärzte zu finden, die Erklärungen auf Augenhöhe abgeben. Die auch bei mir Gefühle und Ängste verstehen. Früher hieß es immer: „Sie müssen“, heute sagen sie: „Sie wissen doch ...“.

Versuchst du immer wieder in die Rolle des Arztes zu schlüpfen?

Ja, aber meistens nur, wenn es um Angehörige oder gute Freunde geht.

Hinterfragst du viel?

Nicht mehr, ich habe die Erkrankung akzeptiert und die Weisheit des Alters spielt auch eine Rolle.

Wie geht es dir jetzt?

Ich fühle mich gut, so wie ich bin. Mein Bedürfnis nach Freiheit und Selbstbestimmung ist sehr groß und eine freie Tagesgestaltung ist mir wichtig. Dumme Sprüche und „wohlgemeinte“ Bevormundung sind mir ein Gräuel.

Was ist am schwersten für dich?

Die Erkrankungen meines Partners.

Danke für das Gespräch und deine Offenheit.

 Rita Alipas

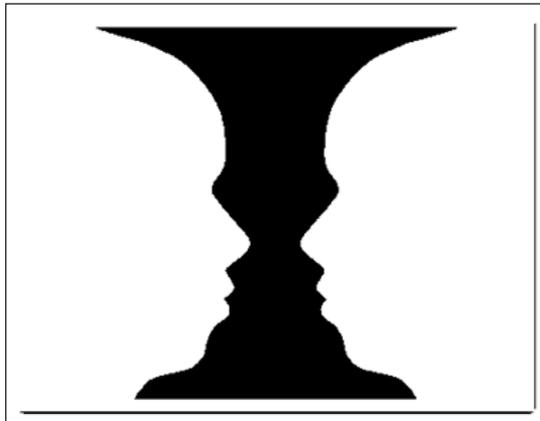


DIE GESCHICHTE VOM SUPPENTELLER

Eine Frau geht in einem Stehcafé zum Mittagessen. Sie holt sich einen Teller Suppe und bringt diesen vorsichtig zu einem Stehtisch. Sie stellt den Teller Suppe ab, hängt ihre Handtasche unter den Tisch, und merkt dann, dass sie ihren Löffel vergessen hat. Sie geht also zur Theke zurück, holt sich einen Löffel und dazu eine Serviette, welche sie auch vergessen hatte. Dann geht sie wieder zu ihrem Tisch und – zu ihrem großen Erstaunen steht da ein Mann am Tisch und löffelt fleißig ihre Suppe.

Er ist kein Deutscher, nicht blond, sondern dunkel, aus Italien oder aus Griechenland oder vielleicht Türkei? Er kann auch kein Deutsch wie sich herausstellt, sodass sie sich mit ihm nicht verständigen kann.

Und er löffelt ihre Suppe! Zuerst ist sie völlig erstaunt und sprachlos. Dass so etwas möglich ist! Dann, zehn Sekunden später, ist sie nur noch wütend. Und wieder zehn Sekunden später hat sie sich zusammengerafft und denkt: „Er ist wirklich frech, ich aber auch!“



Mit ihrem Löffel in der Hand geht sie an den Tisch und fängt auf der anderen Seite an, aus demselben Teller zu essen.

Man würde denken, der Mann wird sich wohl entschuldigen. Weit gefehlt. Der isst ruhig weiter, lächelt – das ist seine Waffe – er lächelt und ist freundlich, aber er lässt sich nicht beeinflussen. Und dann der Gipfel: Er gibt ihr die Hälfte ihres eigenen Würstchens!

So beenden die beiden ihre gemeinsame Mahlzeit. Am Ende reicht er ihr noch die Hand, und inzwischen hat sie sich so weit beruhigt, dass sie die Hand annimmt.

Er geht weg, und sie will ihre Handtasche nehmen, aber sie ist verschwunden. Das hat sie sich doch von Anfang an gedacht: Er ist ein Gauner, ein frecher Dieb – jetzt hat er auch noch ihre Handtasche gestohlen. Sie rennt zur Tür, aber der Mann ist weg.

Nun sieht es wirklich schlimm aus, denn in der Handtasche sind Führerschein, Geld, Kreditkarte usw. – alles weg. Dann schaut sie sich nochmal um.

Auf dem Tisch neben der Theke steht ein Teller Suppe. Sie ist inzwischen kalt geworden. Darunter hängt ihre Tasche.

Sie hatte keinen Augenblick daran gedacht, dass es möglich wäre, dass nicht er, sondern dass sie sich geirrt haben könnte.

Anzeige



30.000 Haushalte.
150 Mitarbeiter.
Ein Auftrag.

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

 **stadtwerke
hilden**
ein plus fürs leben

DER BESTE PERSPEKTIVWECHSEL MEINES (BERUFS-)LEBENS



Mein Name ist Katja Wortmann, ich bin 47 Jahre alt und eine ehemalige Ehrenamtlerin bei der Hospizbewegung Hilden, die ich im Jahr 2017 mit einem weinenden und einem lachenden Auge verlassen habe.

Im Jahr 2008 habe ich dort meine Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin absolviert, um einen Ausgleich zu meinem nicht sehr anspruchsvollen Joballtag als Vertrieblerin zu erhalten.

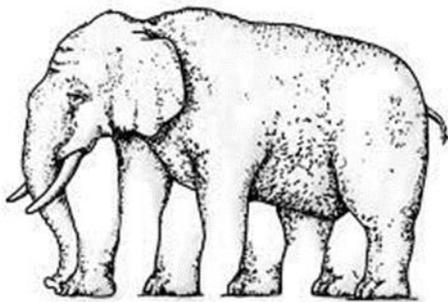
Die Sterbebegleitungen haben mich so tief bewegt und emotional berührt, dass sich mein lang gehegter, aber immer unterdrückter Wunsch, in einem Bestattungsunternehmen tätig zu werden, mehr und mehr manifestierte. Viele Fragen, u. a. was nach unserer Begleitung geschieht, beschäftigten mich sehr.

Durch einen glücklichen Zufall bekam ich die Chance, ein Praktikum bei einem Beerdigungsinstitut in Mülheim an der Ruhr zu absolvieren. Nach einer Woche war sowohl dem Geschäftsführer des Familienunternehmens als auch mir klar, dass ich, quereinsteigend, meiner Berufung (so nenne ich es heute) folgen darf. Also zog ich von Düsseldorf nach Mülheim, um mit 41 Jahren einen beruflichen Neuanfang zu wagen. Ein Schritt in meinem Leben, den ich bislang nicht eine Sekunde lang bereut habe.

Dabei hat die Hospizbewegung das Fundament für meinen neuen Lebensweg gelegt und eine Brücke für mein neues und zufriedenes Leben gebaut.

Meine Arbeit fängt nun dort an, wo die Begleitung der Ehrenamtlichen zunächst aufhört – sowohl bei der Trauerbegleitung der Hinterbliebenen als auch bei der Versorgung der Verstorbenen.

Dabei ist jeder Tag eine neue Herausforderung und muss individuell gestaltet werden – der Tod kennt keine Zeit. Er nimmt keine Rücksicht darauf, ob wir uns auf ihn vorbereiten können oder nicht, auch nicht, ob wir noch gerne dieses sagen oder jenes tun möchten. In dieser Zeit erlebt jeder seine Trauer individuell.



Mascha Kaléko hat in ihrem Gedicht *Memento* die Trauer eindrucksvoll beschrieben:

„Vor meinem eigenen Tod ist mir nicht bang,
Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?
Allein im Nebel tast ich todentlang
Und lass mich willig in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.
Der weiß es wohl, dem gleiches widerfuhr;
Und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,
Doch mit dem Tod der andern muss man leben.“

Ich wünsche der Hospizbewegung Hilden von Herzen alles erdenklich Gute und dass die Kraft für die wertschätzende Arbeit nicht versiegt.

 Katja Wortmann

Anzeige

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

... seit 1912

BLUMEN TRIMBORN

Moderne Blumen- und Kranzbinderei

Lindenstraße / Dagobertstraße 10 40723 Hilden
Telefon 0 21 03 - 6 22 55
Fax 0 21 03 - 28 64 58



EIN PERSPEKTIVWECHSEL

Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist –
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man **VERTRAUEN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene
Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich: Das nennt man **AUTHENTISCH SEIN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, dass alles um mich herum
eine Aufforderung zum Wachsen war.
Heute weiß ich, das nennt man **REIFE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte
für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich, das nennt man **EHRlichkeit**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog,
weg von mir selbst.

Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,
aber heute weiß ich, das ist **SELBSTLIEBE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen,
so habe ich mich weniger geirrt.

Heute habe ich erkannt: Das nennt man **DEMUT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.

Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet,
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es **BEWUSSTHEIT**.

Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken
armselig und krank machen kann.

Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.

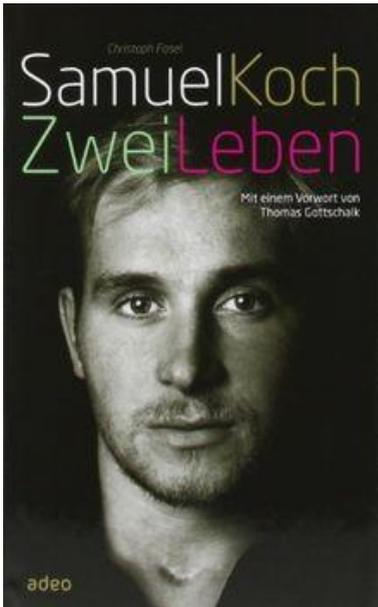
Diese Verbindung nenne ich heute **HERZENSWEISHEIT**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN !**

BUCHBESPRECHUNG

SAMUEL KOCH – ZWEI LEBEN



Samuel Koch ist vielen Menschen bekannt durch seinen Unfall in der Fernsehsendung „Wetten, dass ...“ im Dezember 2010 bei dem Versuch, mit Sprungstelzen Saltos über fünf fahrende Autos zu schlagen. Er berichtet in diesem Buch aus seinem Leben davor und wie es zu der Wette kam.

60 Millisekunden veränderten sein Leben, das er von nun an im Rollstuhl verbringt. Ein Genickbruch machte ihn zum Tetraplegiker (alle vier Gliedmaßen können nicht mehr bewegt werden). Sein Glaube hilft ihm bei der Bewältigung dieses Schicksalsschlags, aber auch dieses Buch ist eine Art Therapeutikum, um den Alltag, in dem er immer auf Hilfe angewiesen ist, zu meistern und sich nicht aufzugeben.

Vor dem Unfall war Samuel Koch Leistungssportler, der Herausforderungen – auch verbunden mit Risiken – immer gesucht hat und dabei keine Angst kannte. Sein Traum war es, die Grenzen der Schwerkraft zu überwinden. Mit 20 Jahren bekam er dann die Sprungstelzen geschenkt. Die Sprünge wurden über die Zeit verfeinert und schließlich inspirierte ihn ein Freund mit der Wett-Idee. Einerseits reizte ihn dies, andererseits riet ihm sein Bauchgefühl eher davon ab. Natürlich lockte auch die Gewinnerprämie, um sein Studium an der Hochschule für Theater in Hannover zu finanzieren.

Über 500 Sprünge hatte er geübt, die Wette wurde zuvor vom TÜV geprüft. Er konnte sogar seinen Vater überreden, ein bzw. das Auto, mit dem schließlich der Unfall passierte, in der Show zu fahren. Samuel Koch gibt niemandem die Schuld, dies bringt er ganz klar zum Ausdruck.

In seinem Buch beschreibt er den Albtraum der diversen Operationen, der Beatmung und der unsagbaren Schmerzen sowie die lange Zeit der Reha in

Nottwill in der Schweiz (dies soll hier nicht weiter ausgeführt werden). Auch die Welle der Hilfsbereitschaft und das Medieninteresse, welches er bestimmt nicht wollte, bleiben nicht unerwähnt.

Heute weiß er, wieviel Glück er im Leben bereits hatte. Auch andere Menschen erleiden Schicksalsschläge, sie werden nur nicht so bekannt. Ihm ist bewusst geworden, dass er durch seine Leidenschaft zum Sport zuvor vieles verdrängt und sich nicht immer richtig verhalten hat. Heute kann er sich an kleinen Dingen erfreuen. Er sagt: „Kleinste Fortschritte lassen mich vieles anders sehen“.

Sein Fazit ist: „Es gibt zwei Möglichkeiten für mich: Der Zustand ändert sich, so dass ich damit leben kann, oder ich lerne meine Situation so anzunehmen, wie sie ist“. Für einen sportlichen jungen Mann könnte ein Perspektivwechsel nicht extremer sein.

 MN + MD



VOM BERUFSLEBEN ZUR RENTE

Vor etwa zweieinhalb Jahren wurde ich mit Erreichen der regulären Altersgrenze pensioniert. Insofern war diese Zäsur lange vorher absehbar, berechenbar, man konnte sich darauf einstellen. Und doch war es ein in der tatsächlichen Radikalität unerwarteter Perspektivwechsel.

Zum einen fehlten die vielen täglichen Kontakte, angefangen bei der Fahrt zur Arbeit und natürlich im Beruf selbst, in der Zentrale eines großen Unternehmens. Man hatte mit so gut wie allen Regionen in der Welt zu tun, konnte auf jedwede Kolleg*innen zugreifen und kam mit aktuellen und auch grundsätzlichen Themen in Berührung. Trotz weiter bestehender WhatsApp-Gruppen und eines gut gefüllten Telefonbuchs: Ich war von jetzt auf gleich abgeschnitten vom täglichen Informationsfluss, ich war „draußen“. Und die früher selbst erlebte Praxis von spontan hereinschneidenden Pensionären ließ es auch nicht angeraten erscheinen, sich „einfach so“ mal zu melden, denn natürlich haben die Kolleg*innen immer genug zu tun und können auch nicht drauflosplaudern, weil ich ja nun ein Unternehmensfremder war.



Zum anderen fehlte das Gefühl des Gebrauchtwerdens im Kolleg*innenkreis, die unmittelbare Beteiligung im Beruf. Ich habe mich gerne engagiert und hatte dabei das Privileg, zuweilen Dinge aus der Warte eines neutralen Sachwalters betrachten zu dürfen. Da ich in meiner Funktion über viele Jahre Erfahrungen und Kenntnisse über Zusammenhänge in einer komplexen Organisation angesammelt und mehrere Führungswechsel „überlebt“ hatte, wurde ich gerne und häufig in Vorgänge einbezogen. Hinzu kam, dass auch eine – wie auch immer geartete – Weiterbeschäftigung im Raum stand.

Doch dann war tatsächlich Schluss.

Ich hatte Glück, dass ich mich dem Thema des „Danach“ schon im letzten Jahr vor meinem Ausscheiden widmen konnte, nicht zuletzt auch durch ein entsprechendes Weiterbildungsangebot des Arbeitgebers, dem an einem reibungslosen Ausscheiden mit genügend Wissenstransfer gelegen war. Die Corona-Regeln taten ein Übriges.

Ganz oben stand die Empfehlung, nicht in Inaktivität zu verfallen. Das hatte ich ohnehin nicht vor, und es gab bereits einige Aktivitäten, auf denen ich aufbauen konnte. Also nichts wie ran, den Kalender wieder üppig zu füllen?

Nein, denn zur neuen Perspektive gehörte auch, dass ich nun viel mehr Zeit hatte. Wozu sich also hetzen und in neue Aktivitäten stürzen. Der Perspektivwechsel schenkte auch eine gewisse Gelassenheit. So dauerte es durchaus einige Zeit, bis ich ein Hobby wie Silberschmieden reaktiviert und eine neue Sprache zu lernen begonnen hatte. Andere künstlerische Aktivitäten harren noch ihrer Wiederbelebung. Ziemlich nahtlos intensivierte ich jedoch den Sport, konkret Laufen und Tennis. Nicht zuletzt, weil körperliche Untätigkeit gerade nach der Pensionierung gesundheitliche Gefahren birgt. Und auch für ehrenamtliche Tätigkeit gab es nun Raum, was vorher bei (über)langen Bürostunden und täglichen Pendlerfahrten nicht gut möglich war.

Der Perspektivwechsel schenkte auch eine gewisse Gelassenheit.

Um die Ecke lauerte aber der gedankliche Gegenspieler: Die Perspektive, dass man nun doch nicht mehr so viel Zeit hat. Nun, da ja unbestreitbar ein Großteil des Lebens vorbei war. Dieses Gefühl schuf – und schafft – Unruhe. Dass man etwas verpasst, dass man gewisse Momente vielleicht zum letzten Mal erlebt, dass man zu manchen Reisezielen vielleicht doch nie kommt. Oder Zweifel kommen auf, etwa ob der eine oder andere Aufwand wie Aus- und Umbauten im Haus „lohnt“ – wer weiß, wie lange ich darin noch leben kann und etwas davon habe? Da habe ich das Glück, dass meine Frau treibende Kraft bei vielen Dingen war und ist.

Zwei Jahre nach mir ist meine Frau nun auch aus dem Erwerbsleben als Lehrerin ausgeschieden. Jetzt können wir gemeinsam Pläne schmieden und Perspektiven ausarbeiten, losgelöst von Ferienzwängen. Auf uns warten „Späte Freiheiten“. Und dennoch sind wir nicht völlig frei in der Gestaltung unserer neuen gemeinsamen Zeit. Es kann auch schon mal vorkommen, dass gesundheitliche Einschränkungen einen Strich durch die Pläne machen.

Im Blick nach vorne stellen sich nun manche „administrative“ Aufgaben mit größerer Dringlichkeit: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament, all dies will erneut bedacht und schließlich gemacht sein. Daran arbeiten wir, freuen uns aber vor allem über das Leben im Hier und Jetzt.

 Martin Groß

FÜR BEERENSUCHER

Gingen zwei in einen Beerenwald;
Fand der Eine süße Beeren bald;
Hat sich fleißig gebückt
Und emsig gepflückt;
That nichts als essen.

Der Andre indessen
Trug immer die Nase gen Himmel gericht,
Sah den lieben Herrgott oder macht' ein Gedicht,
Aber die süßen Beeren, die sah er nicht.

Thun mir leid alle Beide.
Ich liebe die Beeren- und Himmelsweide.
Ich hätte mir Beeren gesucht im Kraut
Und essend zum blauen Himmel geschaut.
Mir hätte keins das andre geniert,
Hätte Himmel und Beeren in eins skandiert.

Otto Julius Bierbaum (1865 - 1910)



MEINE PERSPEKTIVE IM ALTER – EIN LEBEN OHNE FÜHRERSCHEIN

Cilli, du bekamst deinen Führerschein im Alter von 20 Jahren und bist über 40 Jahre lang Auto gefahren. Viele Kilometer hast du selbst am Steuer gesessen, aber mit Eintritt in den Ruhestand hast du dann eine grundsätzliche Entscheidung getroffen.

Ich bin immer gefahren, wenn es erforderlich war. Ich habe das gar nicht hinterfragt, der Alltag mit drei heranwachsenden Kindern mit unterschiedlichen Interessen und Hobbys musste bewältigt werden. Besondere Begeisterung hat das bei mir jedoch nicht hervorgerufen. Mit zunehmendem Alter und der Selbstständigkeit der Kinder setzte ich mich immer seltener hinter das Steuer. Die Folge war, dass ich durch weniger Praxis mich auch zunehmend unsicher fühlte. Es kamen auch noch gesundheitliche Einschränkungen dazu. Der Versuch, durch ein Auto mit modernen Assistenzsystemen und einem Automatikgetriebe wieder mehr Fahrfreude zu bekommen, funktionierte auch nicht, so dass ich für mich beschloss, nicht mehr zu fahren. Nun fahre ich schon viele Jahre kein Auto mehr und habe auch keine gültige Fahrerlaubnis.

Wie kommst du damit zurecht?

Ich bin immer viel mit dem Fahrrad unterwegs gewesen, für mich ein umweltfreundliches und gesundheitsförderndes Verkehrsmittel. Mittlerweile wohne ich recht zentrumsnah und zu Fuß oder mit meinem E-Bike und den öffentlichen Verkehrsmitteln komme ich überall hin. Ja, ich muss etwas mehr Zeit einplanen, die Fahrten dauern länger, aber ich stehe nicht mehr so unter Termindruck und fahre entspannt und stressfrei sehr gerne ÖPNV.

Einige Kommunen und Verkehrsverbunde werben mit Tauschangeboten wie freiwillig den Führerschein abgeben und dafür einige Monate kostenlos Bus und Bahn fahren. Wie stehst du dazu?

Bei uns wird dies noch nicht angeboten, es könnte aber ein guter Anreiz sein, eine längst fällige, aber aufgeschobene Entscheidung, zu treffen. Manchmal braucht es einen Anstoß, und wer kein Auto besitzt, spart auch Geld und fährt mit Jahresabo und gelegentlichen Taxifahrten weitaus günstiger.

Wie hat dein Umfeld auf deine Entscheidung reagiert?

Meine Familie unterstützt mich sehr dabei, aber für viele meiner Bekannten und Freunde stößt die Entscheidung auf Unverständnis. Interessanterweise sind es manchmal genau die Personen, die im nächsten Moment selbst über Stress und Überforderung beim Autofahren klagen.

Meistens kommt als Argument die Ungewissheit, welche Herausforderungen im Hinblick auf das zunehmende Alter zukünftig bewältigt werden müssen. Es werden mir immer wieder mögliche Situationen geschildert, in denen es vielleicht gut wäre, weiterhin selbst Auto zu fahren.

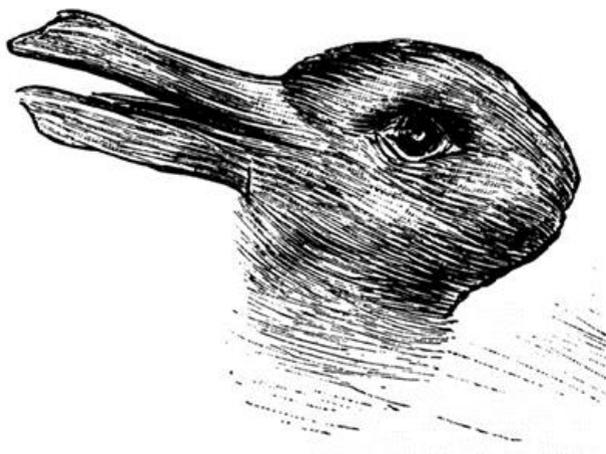
Aber das sehe ich nicht so. Ich kann nicht wissen, was in Zukunft passiert, und versuchen alle möglichen Szenarien abzudecken. Positiv nach vorne schauen und dann neu überlegen, wie die Situation gemeistert werden kann, das ist mein Motto.

Aus deiner Perspektive

Es braucht keinen Führerschein, um mobil zu sein. Als ich die Entscheidung getroffen habe, selbst nicht mehr Auto zu fahren, fühlte ich mich befreit und das macht mich bis heute glücklich.

Vielen Dank und allzeit gute Fahrt mit dem Rad – auch für die Wege, die du als ehrenamtliche Begleiterin für die Hospizbewegung Hilden machst.

 SGS



ZUKUNFTSPERSPEKTIVE? – KI ARGUMENTIERT

Zum Abschluss unserer sehr persönlichen Beiträge zum Thema „Perspektivwechsel“ möchten wir mit Ihnen noch einen Blick auf eine weitere, recht neue Perspektive wagen. Immer häufiger wird von Texten geredet, die nicht aus der Feder eines Schreibenden kommen, sondern von einem Computer erzeugt werden. Die Schlagworte dahinter sind **Künstliche Intelligenz (KI)** und **Chatbots** und besonders das von Open AI entwickelte Programm **ChatGPT**. Dieses Programm wurde Ende 2022 erstmalig vorgestellt und schon innerhalb kurzer Zeit von weit über 100 Millionen Nutzern verwendet.

Lesen Sie bitte selbst, was ChatGPT auswirft bei Eingabe von:

„Will ich im Alter auf den Führerschein verzichten?“

Ob Sie im Alter auf den Führerschein verzichten möchten oder nicht, hängt von Ihren persönlichen Umständen und Vorlieben ab. Es gibt verschiedene Faktoren, die Sie bei dieser Entscheidung berücksichtigen können:

- 1. Gesundheitlicher Zustand: Wenn Sie im Alter gesundheitliche Probleme haben, die Ihre Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen könnten, kann es sinnvoll sein, auf den Führerschein zu verzichten. Es ist wichtig, ehrlich zu sich selbst zu sein und zu überlegen, ob Sie sich und andere Verkehrsteilnehmer sicher führen können.*
- 2. Verfügbarkeit von alternativen Transportmöglichkeiten: Überlegen Sie, ob es in Ihrer Umgebung gute öffentliche Verkehrsmittel oder andere Möglichkeiten der Fortbewegung gibt, die Ihren Bedürfnissen entsprechen. Wenn Sie leicht auf andere Transportmittel zugreifen können, könnte dies den Verzicht auf den Führerschein erleichtern.*
- 3. Finanzielle Aspekte: Das Autofahren kann mit Kosten verbunden sein, wie beispielsweise Kfz-Versicherung, Kraftstoff, Wartung und Reparaturen. Wenn Sie Ihre finanzielle Situation im Alter berücksichtigen, kann dies eine Rolle bei Ihrer Entscheidung spielen.*
- 4. Persönliche Vorlieben: Einige Menschen haben einfach keine Lust mehr, Auto zu fahren, wenn sie älter werden. Sie bevorzugen möglicherweise andere Aktivitäten oder fühlen sich insgesamt wohler, wenn sie nicht selbst am Steuer sitzen.*

Es ist wichtig anzumerken, dass der Verzicht auf den Führerschein im Alter nicht bedeutet, dass Sie Ihre Unabhängigkeit verlieren. Es gibt viele Möglichkeiten, mobil zu bleiben, auch ohne ein eigenes Auto zu besitzen. Es könnte sich lohnen, mit Freunden und Familie, öffentlichen Verkehrsmitteln oder Fahrdiensten wie Taxis oder Fahrdienstvermittlungen zusammenzuarbeiten.

<https://chat.openai.com/?model=text-davinci-002-render-sha> vom 22.05.23



Anzeige

The advertisement features a large central image of a man and a woman riding e-bikes on a sandy beach. The man is on a black e-bike and the woman is on a red one. Above them is the Lampenschert logo, a stylized 'L' with a bicycle wheel, and the brand name 'LAMPENSCHERT'. Below the main image, the text 'FAHRRAD AUS LEIDENSCHAFT' is written in a large, green, outlined font. At the bottom, there are two smaller images: one of a shop window labeled 'Gazelle E-BIKE SHOP' and another of a woman riding a blue e-bike in an urban setting. The contact information is listed at the very bottom.

LAMPENSCHERT

FAHRRAD
AUS
LEIDENSCHAFT

Gazelle
E-BIKE
SHOP

2 Rad Lampenschert GmbH | Wehrstraße 3 - 5 | 40721 Hilden
Tel.: +49 (0) 2103 - 548 09 | info@lampenschert.nrw
www.lampenschert.nrw

BERICHT ÜBER DEN DIÖZESANTAG AM 03.05.2023

„In Liebe (Los)Lassen – Begleitung in Krankheit, Sterben und Trauer gestalten“

Immer wieder nutzen wir ehrenamtlichen Begleiter*innen auch Weiterbildungsangebote anderer Veranstalter. So besuchten wir zu dritt den diesjährigen „Diözesantag Hospiz“ in Köln. Das Thema war ein Mix aus Vortrags-Impulsen, Erfahrungsberichten und gemeinsamem Austausch.

Die Referentin, Frau Barbara Klee-Reiter, sprach über die Frage „Wie gehen wir mit an Demenz erkrankten Menschen um?“ Sie sieht dabei viele Parallelen zur ambulanten hospizlichen Sterbebegleitung und bestärkte die anwesenden ehrenamtlich arbeitenden Hospizbegleiter*innen darin, hier genau richtig zu sein.

Im Internet finden sich unter dem Stichwort „DEMENTZ“ Bilder, die allesamt negativ gestaltet sind. Was lösen sie aus? Stichworte sind: ICH VERLIERE MICH – LEERE – KONTAKTLOS – ALLEIN SEIN.

Es gibt einen Verein in Österreich, der das Wort DEMENZ in PROMENZ geändert hat. Auch dazu gab es wieder Bilder, die uns gleich zuversichtlicher gemacht haben.

Schockierend für alle im Saal – ca. 300 Personen – war die Ansage der Referentin, dass ca. 40% von uns voraussichtlich in den nächsten Jahren eine Demenz entwickeln würden!

Danach haben wir nach Möglichkeiten zum Umgang mit den Verlusten gesucht und sie auch gefunden:

Tom Kitwood (1937-1998) schreibt: Es geht um den MENSCHEN – immer, egal in welcher Situation, denn er steht an erster Stelle. Der Mensch, der dement ist, hat ein hohes Risiko entwürdigt zu werden. Wir müssen ihm das Gefühl von Vertrauen und Hoffnung geben, z.B. durch Kontakt zu anderen, denn in der Demenz ist Beziehung das Wichtigste.

An einem schauspielerischen Beispiel wurden uns die Möglichkeiten dargestellt. Wir müssen es aushalten können, wenn der Kontakt nicht sofort gelingt – abwarten, den Augenkontakt halten, ruhig sprechen, evtl. summen.

Indem wir uns langsam auf den Menschen einlassen, schauen wir was möglich ist und was in dem anderen vorgeht.

Das ABC-Modell von **Jenny Powell** empfiehlt:

- | | |
|---|--|
| A = Avoid Confrontation | vermeide Konfrontation mit Fehlern |
| B = Be practical | handle zweckmäßig/ pragmatisch |
| C = Clarify the feelings and comfort | formuliere die Gefühle des Klienten und spende Trost |

Das Thema „LOSLASSEN“ aus dem Titel des Seminars wurde aufgegriffen durch Ausschnitte aus dem Filmdrama von Emmanuelle Bercot: „In Liebe lassen“.

Einen wichtigen Beitrag zum Gelingen des Tages lieferte Klaus Renzel, der vor 30 Jahren der erste Klinik-Clown wurde, denn er unterhielt uns zwischen den einzelnen Vorträgen hervorragend und hat die ernstesten Themen auf diese Weise verträglich (erträglich?) gehalten – ja, er hat uns zum Lachen gebracht!

 Ulrike Klein, Cilli Schmeinck

Anzeige



Sanitätshaus | Orthopädie

| | |
|---|---|
| Gesundheitszentrum medwerk GmbH Kleinhülsen 44 40721 Hilden | im PRADUS Medical Center Elisabethstraße 39-41 40217 Düsseldorf |
| FON FAX +49 (0)2103 29 79 20 +49 (0)2103 29 79 46 | FON FAX +49 (0)211 17 12 95 65 +49 (0)211 17 12 95 66 |

www.med-werk.de | info@med-werk.de

AUF DEM WEG

Aus dem Verein ...

- Auf der **Mitgliederversammlung 2023** der Hospizbewegung Hilden im April wurde aus dem Vorstand und dem Hospizbüro berichtet. Im Anschluss informierte der Palliativmediziner Dr. Matthias Herrmann zum Thema „Sterbewunsch – ärztlich assistierter Suizid“ über die aktuelle Rechtslage und eigene Erfahrungen aus seiner Praxis.



- Die Mitgliederversammlung hat eine Anpassung des **Mitgliedsbeitrags** (erstmalig seit Einführung des Euro) auf **25 € pro Jahr** beschlossen – und das einstimmig.
- Das Jahr 2024 wird im Zeichen des **25jährigen Jubiläums der Hospizbewegung Hilden e.V.** stehen. Freuen Sie sich mit uns auf einige Veranstaltungen, die schwerpunktmäßig in der zweiten Jahreshälfte stattfinden werden! Aus der Presse werden Sie die genauen Termine erfahren.
- Aktuell bereiten sich zwölf Frauen und Männer im **AufbauSeminar** auf ihre **ehrenamtliche Mitarbeit als Hospizbegleiter*innen** vor. Außerdem wird zu Beginn des Jahres 2024 erneut die **Gesprächsreihe zum Thema „Leben – Krankheit – Sterben – Tod und Trauer“** stattfinden. Nach dem Einstieg mit einem Donnerstagabend und einem Samstag (genaue Termine werden wir auf unserer Website veröffentlichen) trifft sich die Gruppe über acht weitere Donnerstage jeweils von 19 – 21:15 Uhr. Die Treffen

finden in unseren Räumen am Nove-Mesto-Platz 3a statt und sind für alle interessierten Menschen offen. Für Ihre Anmeldung bitten wir Sie, zu einem Kennenlern-Gespräch mit einer der Koordinatorinnen ins Hospizbüro zu kommen. Wir wollen an den Abenden miteinander ins Gespräch kommen und uns als Gruppe mit den eigenen Erfahrungen zu diesem Thema auseinandersetzen. Haben Sie Zeit, haben Sie Interesse an unserem Angebot? Melden Sie sich gerne im Hospizbüro!

Kurz notiert ...

- Der **Welthospiztag 2022** war ein großer Erfolg: Zu unserem Aktionstag informierten sich viele Besucher*innen in unseren „Themenräumen“ über die Hospizarbeit.



- Zweimal pro Jahr führen wir (jeweils an einem Samstag von 10 – 14 Uhr) den **„Letzte Hilfe Kurs“** durch für Interessierte am Thema der Begleitung von Angehörigen oder von vertrauten Menschen im eigenen Umfeld. Maximal 10 Personen können hier über wertvolle Informationen hinaus auch Raum finden für den persönlichen Erfahrungsaustausch. Auch diese Termine werden jeweils auf unserer Homepage und kurzfristig dann in der Tagespresse veröffentlicht.
- Nach sehr langer Zeit der guten Zusammenarbeit mussten wir uns leider von Herrn Anlauf und der Druckerei BKB-Druck in Hilden verabschieden, da er aus Altersgründen seinen Betrieb aufgegeben hat. Wir danken ihm und wünschen ihm für seinen Ruhestand alles Gute!

- Zum Thema „Nähe und Distanz – Die richtige Dosis finden zwischen Ver-
einnahmung und Abgrenzung“ trafen sich über 20 Ehrenamtliche der
Hospizbewegung Hilden zusammen mit den Koordi-
natorinnen und einem ex-
ternen Referenten in der
Akademie Klausenhof zum
Seminar-Wochenende des
Jahres 2023. Da wir uns
dort – aufgrund der guten
Rahmenbedingungen so-
wohl für den thematischen
wie auch den geselligen Teil
des Wochenendes – sehr
wohl gefühlt haben, haben
wir direkt einen neuen Ter-
min für das kommende Jahr
gebucht!



Anzeige

Druckerei **Joseph & Joseph**

Digitaldruck • Offsetdruck

Individuelle Druckerzeugnisse

Plakatdruck • Posterprint

Broschüren • Kataloge

Bücher



Südstraße 7 • 40721 Hilden
Telefon (02103) 24 23 50

joseph@joseph-print.de
www.joseph-print.de

AKTUELLES AUS DER STIFTUNG

Mit der Hospiz- und Palliativstiftung Hilden haben wir ein Angebot geschaffen für Menschen und Institutionen, die ein Interesse daran haben, dass ihre Spende als Zustiftung über den Tag und das Jahr hinaus wirkt.

Nach den Anfängen im Jahr 2019 mit einer Zuwendung aus einem Nachlass hat sich aus der kleinen Pflanze der Stiftung durch Zustiftungen inzwischen ein kleiner Baum mit den ersten Ästen und Zweigen entwickelt.



Die Stiftung wurde mit Unterstützung der Sparkasse Hilden-Ratingen-Velbert gegründet, um eine zweite Säule für die Unterstützung und den langfristigen Erhalt der Hospizbewegung in Hilden zu bilden.

Die Hospizbewegung ist eine Bürgerbewegung. Mit Ihrer finanziellen Unterstützung können wir in Hilden gemeinsam dazu beitragen, die Bedingungen für eine Betreuung und ein Sterben in Würde weiter zu verbessern.

Ein Grund für eine Zustiftung kann es zum Beispiel sein, der eigenen Dankbarkeit für ein glückliches und gelungenes Leben Ausdruck zu verleihen.

Möchten Sie Zustifter sein? Dann können Sie daran mitwirken, den Baum der Hospizbewegung Hilden weiter wachsen zu lassen und ein ewiger und unsterblicher Teil davon zu werden.

Sehr gerne stehen wir Ihnen für persönliche Gespräche zur Verfügung, wenn Sie sich näher über unsere Stiftung informieren möchten.

Herzlichst grüßt Sie

Rainer Gottschalk
Vorstandsmitglied und Schatzmeister

Quellen und Auflösung der Vexierbilder

Seite Quelle und Auflösung

- Titel- <https://pixels.com/featured/1-three-or-four-bar-optical-illusion-laguna-designscience-photo-library.html?product=poster>
Unmögliche Figur – an der Oberseite sind drei Balken zu sehen, an der Unterseite vier Balken.
- S. 5 William Ely Hill, 20 Jhd. – <https://www.pinterest.de/pin/702280135631719617/>
Es ist eine junge Frau oder eine alte Frau zu sehen.
- S. 7 Bundesverband Gedächtnistraining e. V. – <https://bvgt.de/markt-der-moeglichkeiten/uebungen/>
Im Baum sind insgesamt neun Gesichter versteckt.
- S. 8 Die Geschichte vom Suppenteller, aus: Piet van Breemen, Was zählt ist Liebe
Rubinsche Vase – Quelle unbekannt
Es sind entweder eine Vase oder zwei Gesichter zu sehen.
- S. 11 Roger N. Shepard – <https://www.sehtestbilder.de/optische-taeschungen-illusionen/elefant-optische-illusion.php>
Der Elefant hat je nach Sichtweise vier oder fünf Beine.
- S. 15 M. C. Escher, 1952 – No. 82 –
https://arthive.com/de/escher/works/200130~Bird_fish_No_82
Das Bild zeigt Fische und Tauben.
- S. 16 O. Reutersvärd: Penrose Dreieck 1934 – <https://de.wikipedia.org/wiki/Penrose-Dreieck>
Bei dem Dreieck handelt es sich um eine unmögliche Figur.
- S. 18 Bierbaum, O. J., Gedichte. Irrgarten der Liebe, 1901. Originale Rechtschreibung
Wenzel Hollar, 17. Jhd. – <https://www.sehtestbilder.de/optische-taeschungen-illusionen/vexierbild.php>
In dem Bild kann man entweder einen liegenden Kopf oder eine Landschaft sehen.
- S. 20 Quelle unbekannt Fliegende-Blatter 1892 – <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=72893799>
In dem Bild kann man entweder einen Enten- oder einen Hasenkopf sehen.
- S. 28 Bild: Thomas Kollet, in: Pfarrbriefservice.de
Rück- Zitat aus: Markus Mirwald, Bei Licht besehen. Wesentliches in wenigen Worten,
Seite Bd. 2, Verlag Markus Mirwald 2018

Fotos: privat

KONTAKT

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



Ulrike Herwald

Bürozeiten

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

– Koordination –



Thanja Jussen



Stephanie Krezic
– Verwaltung –

Hospizbewegung Hilden e.V.

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

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

UNSER SPENDENKONTO

Kontoinhaber Hospizbewegung Hilden e.V.

IBAN DE42 3345 0000 0034 3192 02

Sparkasse Hilden – Ratingen – Velbert

Eine Zuwendungsbescheinigung kann ausgestellt werden.

BEITRITTSERKLÄRUNG

EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur **Hospizbewegung Hilden e.V.** Ich erteile dem Verein die Vollmacht, meinen Jahresbeitrag in unten genannter Höhe bis auf Widerruf zu Lasten meines Kontos durch Lastschrift einzuziehen. Zutreffendes ist angekreuzt. Die Nutzung und Speicherung meiner Daten erfolgt ausschließlich für den Vereinszweck und gemäß der aktuell gültigen Richtlinie des Datenschutzes (DSGVO).

Name, Vorname: Geburtsdatum:

Straße: PLZ/Wohnort:

Telefon: E-Mail:

Euro: In Worten:
(Jahres(mindest)-Beitrag beträgt 25 €)

Geldinstitut:

IBAN:

BIC: Kontoinhaber:

Datum

Unterschrift

Mit jedem Perspektivwechsel



Neues zu entdecken

geht die Chance einher

im Vertrauen