

HOSPIZ AKTUELL

BEGEGNUNG UND GEMEINSCHAFT

Auszeit

2 / 2024

GANZ BEI MIR

Nichts müssen, sondern können und dürfen.

► Seite 3

HINTERM HAUS

Auszeiten sind so verschieden, wie die Menschen, die sie sich nehmen.

► Seite 6

BENEFIZKONZERT

Wir laden Sie herzlich ein zum Benefizkonzert am 21. Juni in Brunn!

► Seite 10



VEREIN HOSPIZ MÖDLING



Liebe Freundinnen und Freunde des Verein Hospiz Mödling!

Wenn Sie diese Zeilen lesen, habe ich gemeinsam mit meinem Mann unsere frühsummerliche Auszeit schon hinter mir und darf von den wunderbaren Erinnerungen zehren. Erhebende Momente sind für mich, wenn ich auf dem Gipfel eines Berges stehe, weiße Wolken und kreisende Vögel über mir, die Baumgrenze und ein glitzernder See, in dem sich die Gipfel spiegeln, unter mir und das Bewusstsein, ein winziger Punkt unseres Universums zu

sein. Gleichzeitig nehme ich mit Dankbarkeit und Demut das Geschenk meines Lebens wahr und so wird unser Urlaub zu einer Quelle der Erholung und Freude. Es gibt viele gute und wichtige Gründe, sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Sie stärkt unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, lässt uns unsere Bedürfnisse, Wünsche und Träume wieder mehr in den Blick nehmen und neue Lebensziele

*„Stillsitzend, nichts tuend
kommt der Frühling,
und das Gras wächst von allein.“*

Buddhistische Weisheit

verwirklichen. Gerade wenn der Terminkalender voll ist, ist es gut, kleine Pausen in die Routine zu integrieren, zur Ruhe zu kommen und sich etwas Gutes zu gönnen. Insbesondere für Menschen, die sich aus beruflichen oder privaten Gründen der Begleitung, Betreuung und Pflege widmen, ist es im Sinne guter Selbstfürsorge unerlässlich, freie Zeit für sich selbst einzuplanen und Kraft zu tanken. Wir achten in unserem Verein darauf, dass alle Mitarbeitenden – haupt- und ehrenamtlich – die Möglichkeit haben, kleine oder auch größere Auszeiten zu nehmen. Nur so können wir dann auch wieder von ganzem Herzen für andere da sein.

Ich wünsche Ihnen allen, dass Sie in Ihrer nächsten Auszeit eine gute Balance finden zwischen neuen Erlebnissen und Ruhe, Bewegung und Erholung. Kosten Sie jeden Moment aus und sammeln Sie viele gute Erinnerungen als Kraftquelle für den künftigen Alltag!

Veronika Ablöcher

Veronika Ablöcher

Vorsitzende

Verein Hospiz Mödling



NUR IM RUHIGEN TEICH SPIEGELT SICH DAS LICHT DER STERNE

(Chinesisches Sprichwort)

Ich brauche eine Auszeit! Dieser Satz mag dramatisch klingen. Dabei muss der Wunsch nach einer Auszeit, nach etwas Muße, überhaupt kein Anzeichen für eine Krise sein. Aus-Zeit ist In-Zeit. Es ist Zeit, in der wir den permanenten Aktivitätsmodus ausschalten, uns Ruhe gönnen: abseits – im Aus – unserer alltäglichen Tätigkeiten. Wir nehmen uns diese Zeit, um neue Kraft zu schöpfen. Auszeit ist Zeit für uns, in der wir nicht müssen, sondern dürfen und können. Allein der Gedanke „Ich brauche eine Auszeit“ weist drauf hin, dass wir tatsächlich eine Pause machen sollten. Ob wir diesen Gedanken klar wahrnehmen, ist individuell verschieden und auch situationsabhängig. Wenn wir gestresst sind, kann es schwerfallen, zu erspüren, was wir brauchen. Das Bedürfnis nach einer Auszeit kann sich körperlich äußern wie etwa durch

Müdigkeit, psychosomatische Schmerzen oder auch häufige Infekte. Es kann aber auch sein, dass wir öfter schlechte Laune haben, gereizt oder niedergeschlagen sind.

*Auszeit ist Zeit für uns,
in der wir nicht müssen,
sondern dürfen und können.*

Gerade in einer Zeit der Ungewissheit und Unsicherheit, in der auf die gewohnte Streckenführung immer weniger Verlass ist, sind wir gefordert, Neuland zu entdecken. Wo aber ist dieses Neuland? Wer diese Frage einmal gestellt hat, wird langsamer werden, behutsamer mit Zeichen umgehen und die Wörter anhalten, bevor sie weiterziehen ... wird Muße finden.

„Stille sammeln als Schutzschild gegen den Lärm, der von allen Seiten gegen mich andrängt, gegen Wortegeklapper und Fernsehgeplapper, das meine Gedanken durchlöchert.“ (Gisela Baltés)

Muße, was ist das überhaupt? Muße ist gleichzeitig einfaches Sein und erfülltes Tun in Gelassenheit und Freiheit. Muße ist ein Zustand, in dem ich bei mir verweile – ohne Druck zu verspüren, ohne etwas tun zu müssen, ohne gehetzt zu sein. Wie man müßig ist, ist individuell verschieden. Viele finden Muße in der Natur, beim Spazierengehen, beim Sport. Andere genießen ein entspannendes Bad oder gute Musik oder lesen ein Buch, wieder andere finden sie in der Stille. Muße als bewusste innere Haltung lässt sich in jeder Aktivität einbringen.

Der sanfte Blick auf uns und die Welt ist als innere Einstellung eine Ressource, die besonders in Lebenskrisen wichtig wird.

Muße bedeutet ausgleichende Qualität zwischen Konzentration und Entspannung, heißt dem Wunsch nach Erholung nachzugeben und dem Bedürfnis, nicht nur im Tun Befriedigung zu finden – sondern auch sich selbst als Seiende zu spüren. Eigentlich ist dies ein zutiefst menschliches Verlangen, das allerdings heute vielen Menschen verloren gegangen ist, weil sie das Gefühl haben, immer auf der Überholspur sein zu müssen.

Wer keine Muße findet, für den scheint das Leben nur so dahinzurasen. Plötzlich ist schon wieder Weihnachten, ist schon wieder Sommer. Die Zeit dahin hat man gar nicht bewusst erlebt, dazu müsste man nämlich immer wieder innehalten und das, was uns umgibt, auch wahrnehmen. Dann hören wir beispielsweise wieder, wie uns die Vögel mit ihrem Gezwitzchen den Frühling ankündigen. Es sind Kleinigkeiten wie diese, die uns helfen, uns zu freuen, das Leben zu genießen und gelassener zu werden.

Dieser sanfte Blick auf uns und die Welt ist als innere Einstellung eine Ressource, die besonders in Lebenskrisen wichtig wird: Wenn wir beispielsweise mit Krankheit konfrontiert werden oder wir Trennungen durchmachen, provoziert das Fragen nach dem Sinn unseres Seins. Um hier Antworten zu finden, brauchen wir Muße.

Gelernt zu haben, ganz bei sich zu sein, einmal nichts leisten zu müssen, bereichert immer, hilft aber gerade in schwierigen Lebenssituationen weiter. Unser Blick auf die Welt verändert sich, wenn wir uns entscheiden, bewusster zu leben und Druck aus unserem Alltag zu nehmen. Das können wir, indem wir uns zeitliche Freiräume schaffen. Und sei es nur für Minuten, in denen wir kurz anhalten, dasitzen und einfach nur atmen ...

Das Erste ist immer ein Innehalten und eine Bestandsaufnahme: Schaffen wir es, uns bewusst einfach hinzusetzen, ohne Ablenkung, oder werden wir womöglich dabei nervös? An dieser Stelle gilt es, in sich hineinzuhören: Ist dieser Zustand gut für mich oder möchte ich ihn ändern? Um müßig zu werden, sollte man jetzt das tun, was Erholung bietet und was Spaß macht. Gleichzeitig sollten wir uns unverplante Zeiten lassen, in denen wir offline sind. All das hilft, eine innere Milde zu entwickeln, anstatt penibel To-Do-Listen abzuarbeiten. Mit dieser Sanftheit gewinnen wir Muße und damit ein gutes Stück Lebensqualität zurück.

Regina Reindl war lange Hospizkoordinatorin und unterstützt uns heute noch im Redaktionsteam der „Hospiz Aktuell“. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit dem Thema der Achtsamkeit.





Abendritual

Ich zünde eine Kerze an
und bedenke
den vergangenen Tag,
Gutes und Böses,
Kummer und Freude.

Ich schaue in das
Licht der Kerze
und verabschiede
alle meine Sorgen.

Ich atme durch.
Ich werde ruhig.
Ich lasse diesen Tag los.

Gisela Baltes

AUSZEITEN SIND SO VERSCHIEDEN WIE DIE MENSCHEN, DIE SIE SICH NEHMEN

*Wolken, leise Schiffer, fahren
Über mir und rühren mich
Mit den zarten, wunderbaren
Farbenschleiern wunderbar.
Aus der blauen Luft entquollen,
Eine farbig schöne Welt,
Die mich mit geheimnisvollen
Reizen oft gefangen hält.
Leichte, lichte, klare Schäume,
Alles Irdischen befreit,
Ob ihr schöne Heimwehträume
Der befleckten Erde seid?
H. Hesse*

**Wir wünschen einen
schönen Sommer!**

Unterschiede niemals eine Frau, die stricken kann. **Andrea Pferscher**



Kaffeeplausch. **Bridget Münstedt**



Wie ist die Welt so stille... **Anna Maria Woitzuck**



Alle Fotos auf dieser Seite sind von den
Mitarbeiter*innen zur Verfügung gestellt.

Baumkuscheln. **Andrea Karall**



Hinterm Haus. **Uschi Partsch**



Kunstgenus. **Irene Hnat**



Bin gut zu Fuß. **Gerti Horvath**



In den Bergen. **Veronika Ablöcher**



STECKBRIEF

Wir stellen uns vor!



Raphaela Grabmayr ist 2014 als ehrenamtliche Mitarbeiterin zu uns gekommen und drei Jahre später war sie bereits hauptamtlich an Bord: Seit 2017 ist sie als Hospizkoordinatorin für unsere ehrenamtlichen Kolleg*innen verantwortlich und eine unentbehrliche Stütze in unserem

Büroteam. Wann immer wir den Faden verlieren – sie hat den Überblick. Mitunter besteht sie auf eine weitere „Nachdenkrunde“ und hat meistens recht damit! Ihre Umsicht und Genauigkeit sorgen für viel Achtsamkeit und Qualität in unserem oft turbulenten Büro- und Koordinationsalltag!

Sie selbst sagt:

- ◆ Ich bin: meistens guter Dinge
- ◆ Mein Lieblingsplatz auf der Welt ist: in der Hängematte mit Blick auf die Karawanken
- ◆ An meiner Arbeit freut mich besonders: die Möglichkeit, sich mit persönlichen Stärken und Ideen einzubringen; die Sinnhaftigkeit und Vielfalt der Aufgaben
- ◆ Diesen Film würde ich gerne nochmal anschauen: Kirschblüten - Hanami
- ◆ Darüber kann ich mich richtig ärgern: Unaufmerksamkeit und Unverlässlichkeit
- ◆ Was mir Freude macht: Feste organisieren und feiern, Marmeladen einkochen, mit dem neuen E-Bike fahren, eine neue Sprache lernen ...

Und das fällt ihrer Koordinations-Kollegin

Uschi Partsch spontan zu ihr ein:

- ◆ Raphaela ist: meistens voll im Bilde
- ◆ Darauf legt sie großen Wert: klare Strukturen, klare Regeln, Loyalität
- ◆ Ärgerlich wird sie: wenn nicht die richtigen Kaffeekapseln vorrätig sind ;-)
- ◆ Ich schätze an ihr: ihren wunderbaren Humor, ihre Aufrichtigkeit und ihre Verlässlichkeit!



Augenblicke, in denen ich ganz bei mir sein kann

Ich liebe meinen Beruf, ich liebe meine stetig größer werdende Familie und meinen großen Freundeskreis. Doch all das in Einklang zu bringen, kann auch ziemlich anstrengend sein.

Umso mehr ist es ein großes Glück für mich, die Fähigkeit zu haben, vor allem die kleinen Momente ganz für mich alleine zu nutzen um meinen Akku wieder aufzuladen. Auf meinem Weg zur Arbeit genügt der Blick aus dem Autofenster auf die morgendlich sonnenbeschienenen Hügel am Stadtrand um Energie für meine Arbeit zu schöpfen. Auch eine gute Tasse Kaffee zu Hause auf meinem gemütlichen Sofa, ein 20-Minuten-Powernap, ein ausgewählter Zeitungsartikel, ein Stück Torte von meinem Lieblingskonditor ums Eck ... es sind die kleinen Dinge, die ich mir genüsslich gönne und welche auch im Alltag zwischendurch möglich sind.

Doch es gibt auch einen ganz besonderen Kraftplatz für mich: ein altes Bauernhaus weit oben über einem Kärntner Tal, mit einem Bankerl vor dem Haus und einem Blick, der mit Worten kaum zu beschreiben ist. Dort, am Rand der Zivilisation, fällt vieles von mir ab. Ich spüre die Sonne in meinem Gesicht, ich höre das Rauschen des Baches, das Zwitschern der Vögel und das Summen der Bienen und sobald es Nacht ist, schaue ich auf einen Sternenhimmel, der im dicht bebauten Flachland schon lange nicht mehr sichtbar ist. Ganz gleich, wo ich mich befinde – wichtig sind mir all jene Augenblicke, in denen ich ganz bei mir sein kann, innehalte und aus der Stille heraus Kraft schöpfe.

TRAUER CAFÉ

Unser Trauer Café ist eröffnet und war beim ersten Termin im Mai bereits gut besucht. Es wurde geredet, zugehört, geweint und – ja, auch gemeinsam gelacht. Wir freuen uns, dass dieses neue Angebot so gut angenommen wird! Unten finden Sie die nächsten Termine, immer am zweiten Montag im Monat ab 18 Uhr im **Café So & So**.



Die nächsten Termine Trauer Café:
10. Juni | 8. Juli | 12. August | 9. September
 Südstadtzentrum 1/5, 2344 Maria Enzersdorf

SPENDENÜBERGABE

Auch in diesem Jahr durften wir uns wieder ganz besonders über die Spende des **Sportverein Finanz** des Finanzamt Mödling freuen – der Besuch von Christine Schritter (im Bild Mitte) bei uns im Büro ist schon liebgewordene Tradition. Wir danken von Herzen allen Spender*innen und Spendern!



Bitte merken Sie sich den Termin für unsere Herbst Enquete vor:

**27. Herbst Enquete
 am 16. November 2024**

**9.00-12.00 Uhr
 Schloss Hunyadi**

Referentin:
Monika Müller

MUSIKTHERAPIE

Palliative Betreuung ist ein ganzheitliches Konzept, das die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Patient*innen in den Mittelpunkt stellt. Musik wirkt und berührt auf vielen unterschiedlichen Ebenen – zum Beispiel emotional, somatisch, spirituell. Musiktherapie kann Palliativpatient*innen daher unterstützen, indem sie Trost spendet, Halt und Struktur bringt, schwer aushaltbaren Gefühlen Ausdruck verleiht, Kommunikation erleichtert oder Entlastung und Entspannung ermöglicht.

Wir möchten den Patient*innen unseres mobilen Palliativteams und im Stationären Hospiz Mödling Musiktherapie zur Verfügung stellen und suchen Menschen, die dieses Projekt unterstützen! Eine **Fundraising Aktion** soll es möglich machen, dass ein Musiktherapeut für uns tätig wird. Möchten Sie mithelfen? Eine **Spende mit dem Kennwort „MUSIK“** wird jetzt schon für dieses Projekt reserviert. Ihr Beitrag kann schwer kranken Menschen Freude und Entlastung schenken oder Sterbenden eine behutsame musiktherapeutische Begleitung ermöglichen. Weitere Informationen zu diesem Projekt finden Sie in Kürze auf unserer Homepage unter AKTUELLES. Wir danken jetzt schon für jede Unterstützung!



WATERFORD SCHOOL'S CHAMBER ORCHESTRA



Programm:

A. Corelli:
Concerto Grosso No. 4
A. Vivaldi:
Die vier Jahreszeiten: Der
Sommer (Solovioline:
Adrian Walker)
W. A. Mozart:
Die Entführung aus dem
Serail: Ouvertüre
B. Smetana:
Themen aus: Die Moldau
G. Holst:
St. Paul's Suite
J. Williams:
Theme from Schindler's
List (Solovioline: Grant
Brady)
A. Dvořák:
Selections from the "New
World" Symphony
D. Shostakovich:
Waltz No. 2
B. Balmages:
Point Lookout
L. Ramsey-White: Sea of Stars
F. Liszt:
Hungarian Rhapsody No. 2
(Auszug, Änderungen vorbehalten)

HERZLICHE EINLADUNG ZUM BENEFIZKONZERT AM 21. JUNI 2024

Im BRUNO in Brunn am Gebirge wird das Waterford School's Chamber Orchestra unter der Leitung von Kathy Morris ein schwungvolles Programm als Benefizkonzert für uns spielen. Junge Menschen aus den USA spielen um für uns in Österreich Spenden zu sammeln – ein Konzert, das Brücken schlägt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ende Jänner dieses Jahres erreichte uns wieder ein Email von Theresa Konrad – und wir wissen, dann gibt es immer gute Nachrichten: In diesem Fall das Angebot, am 21. Juni ein Benefizkonzert des Waterford School's Orchestra in Brunn am Gebirge für uns zu organisieren. Theresa Konrad leitet gemeinsam mit Herbert Konrad „Kunst & Kultur – ohne Grenzen“. Immer wieder erhalten wir von ihnen Vorschläge für Benefizveranstaltungen und dementsprechend gab es in den letzten Jahren eine Vielzahl von Konzerten, deren Erlös dem Verein Hospiz Mödling zu Gute gekommen ist. „Kunst & Kultur – ohne Grenzen“ organisiert seit 1983 Reisen, Tourneen und

Konzertveranstaltungen für Chöre und Orchester aus aller Welt, daraus haben sich Kooperationen mit Partnern aus Europa, Japan, den USA, Südkorea und Australien ergeben.

Theresa und Herbert Konrad ist es wichtig, den Erfolg ihrer Arbeit zu teilen und so werden regelmäßig auch Benefizkonzerte (z.B. auch im Stephansdom) veranstaltet, deren Erlös nationalen und internationalen Hilfsorganisationen zur Verfügung gestellt wird. Für uns ist es ein großes Glück, immer wieder mitbedacht zu werden und wir möchten diese Gelegenheit nützen, uns herzlich dafür zu bedanken!

www.kunstkultur.com

VEREIN HOSPIZ MÖDLING

MOBILE HOSPIZ- UND PALLIATIV-BETREUUNG

HOSPIZBÜRO

Für Auskünfte und Beratung zur mobilen Betreuung zu Hause kontaktieren Sie bitte unser Hospizbüro: 02236/864 101 (MO-FR 8.00 bis 14.00 Uhr)

Verein Hospiz Mödling
Schloßgasse 6
2344 Maria Enzersdorf
(Schloss Hunyadi, Seitentrakt links)

Unser Büro ist nicht ständig besetzt. Wenn Sie uns besuchen wollen, vereinbaren Sie daher bitte einen Termin.

Weitere Informationen:
www.hospiz-moedling.at

SPENDEN UND FÖRDERMITGLIEDSCHAFT

Unsere Leistungen der Hospiz- und Palliativbetreuung sind kostenlos und in dieser Form nur mithilfe von Spenden möglich. Wir danken sehr herzlich allen Fördermitgliedern und Spender*innen für ihre Einzahlungen. Auch für Kranzspenden und sonstige Zuwendungen danken wir herzlich.

Mit einer **Fördermitgliedschaft** setzen Sie ein Zeichen, dass Sie die Hospizidee und unseren Verein unterstützen. Sie stärken die Hospizgemeinschaft und helfen uns, unseren Auftrag zu erfüllen und wichtige Anliegen zu vertreten. Der Fördermitgliedsbeitrag beträgt 30 Euro pro Jahr, ein Formular zur Registrierung finden Sie auf unserer Homepage. Gerne schicken wir es Ihnen auch per Post oder Email zu, wenden Sie sich dafür bitte an unser Hospizbüro.

ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE ANGEHÖRIGE

TRAUERRAUM

Eingeladen sind alle Trauernden, die vor kurzer oder längerer Zeit einen schweren Verlust erlitten haben. Die Gruppe ist ein Ort der Begegnung und des Gesprächs. Einzelbegleitungen sind nach Vereinbarung ebenfalls möglich.

Gesprächsgruppe für Trauernde:

Jeweils am 1. Dienstag im Monat von 18.00 bis 19.30 Uhr (außer an Feiertagen) im Hospizbüro. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldungen bitte unter: 02236/864 101

TRAUER CAFÉ

Jeweils am 2. Montag im Monat ab 18.00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos, keine Anmeldung. Eine offene Gesprächsrunde im Café So & So, Südstadtzentrum 1/5, 2344 Maria Enzersdorf.

Unsere Angebote sind kostenlos und stehen dem Hospizgedanken entsprechend allen Menschen offen.

Spenden und Fördermitgliedsbeiträge an den Verein Hospiz Mödling sind steuerlich absetzbar. (Reg. Nr. SO 1467)

UNSER SPENDENKONTO

Verein Hospiz Mödling
Hypobank Mödling, BLZ 53000
IBAN: AT08 5300 0035 5501 4294
BIC: HYPNATWW



Bitte helfen Sie
uns helfen!
Vielen Dank für
Ihre Spende!

IMPRESSUM

Herausgeber:
VEREIN HOSPIZ MÖDLING
2344 Maria Enzersdorf
Schloßgasse 6
ZVR 479936534
Tel.: 02236/864 101
Fax: 02236/864 101-4

Für den Inhalt verantwortlich:
Veronika Ablöscher (Vorsitzende)

Wenn Sie die Zusendung von Hospiz Aktuell beenden möchten, bitten wir um Mitteilung unter: 02236/864 101 oder office@hospiz-moedling.at

Österreichische Post AG
MZ 02Z033382 M
Verein Hospiz Mödling, Schloßgasse 6, 2344 Maria Enzersdorf

**SETZT EUCH
UND HÖRT
AUF DAS
RAUSCHEN
DER BLÄTTER**

NICHOLAS SPARK

Die Bilder dieser Ausgabe stammen von Verein Hospiz Mödling, www.pixabay.com und www.unsplash.com.
Wir danken den Künstler*innen, die ihre Fotos kostenfrei zur Verfügung stellen. Mitarbeit an dieser Ausgabe:
Veronika Ablöschner, Regina Reindl, Irene Blau, Raphaela Grabmayr, Ursula Partsch, Helga Krumböck