

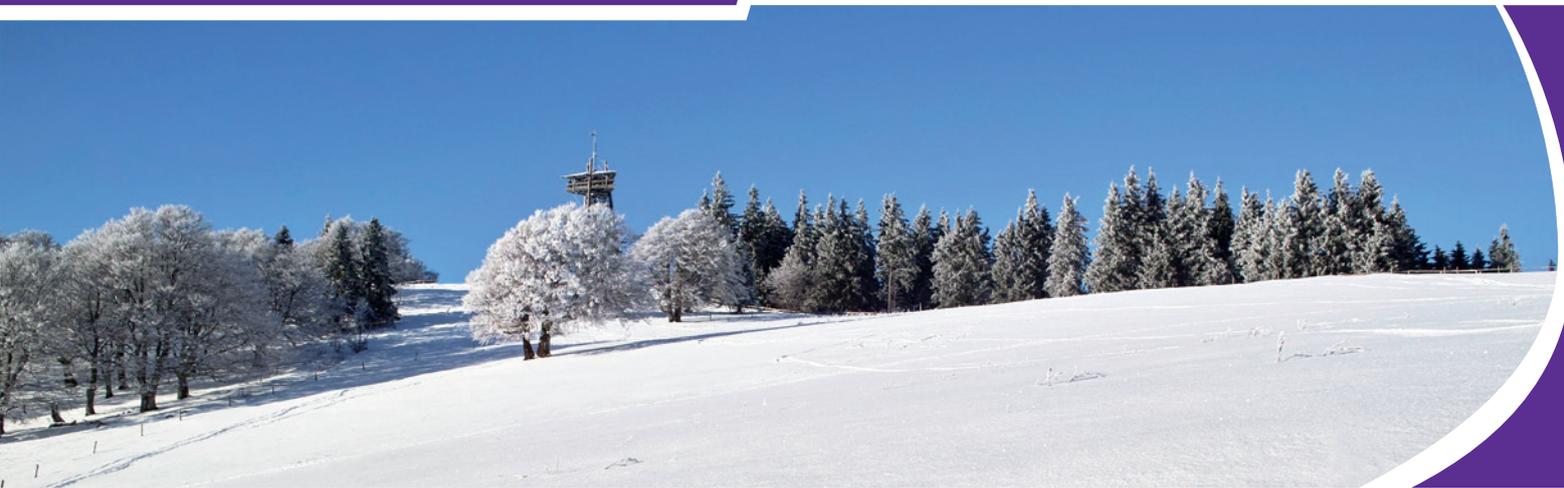
Rundbrief

für Mitglieder, Freunde und Förderer



Ambulantes Hospiz
Oberhausen e.V.

AUSGABE 2 | 2012



Editorial

Liebe Mitglieder und Freunde des Ambulanten Hospizes Oberhausen,

zum Ausklang des Jahres möchten wir uns mit unserem Advent-Brief zunächst bei allen Mitgliedern und Freunden für ihre großartige Unterstützung bedanken.

2012 haben wir den Vorstand für die nächsten drei Jahre gewählt und möchten in dieser Zeit den Kontakt zu den Mitgliedern und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen weiter vertiefen. Schließlich ist unser Hospizverein derart gewachsen, dass ein gemeinsames Zusammenkommen aller Beteiligten immer wichtiger wird. Dabei bleibt das Motto unseres Hospizvereins stets das innere Bindeglied: „Wir kommen nach Hause und überall hin“. Denn Sterben, Tod und Trauer gehören zum und ins Leben der Menschen.

Und noch weitere Vorhaben stehen an: so auch eine stärkere Öffentlichkeitsarbeit, mit der wir unsere Angebote noch weiter in die Oberhausener Gesellschaft tragen möchten. Die demographische Entwicklung, der Wandel der Familienstrukturen und die längere Lebenserwartung führen dazu, dass immer mehr alte Menschen am Ende ihres Lebens mit schwerer Krankheit auf sich alleine gestellt sind. Das macht unsere Aufgaben in den kommenden Jahren noch bedeutender und veranlasst uns bereits im Januar 2013 dazu, den nächsten Qualifizierungskurs für die ehrenamtliche Sterbebegleitung zu beginnen. Tatsächlich war die Zahl der Begleitungen noch nie so hoch wie im vergangenen Jahr. Bereits bei unserer Adventfeier begrüßen wir daher herzlichst die neuen Ehrenamtlichen, die schon bald den 13. Qualifizierungskurs abschließen und unser Team damit verstärken.

In den vergangenen Jahren ist das Ambulante Hospiz Oberhausen zu einem wichtigen Partner in der palliativen Versorgung schwerkranker Menschen geworden. Für eine gute Palliativversorgung bedarf es jedoch eines gut ausgebauten Netzwerks – deswegen freue ich mich, dass wir insbesondere die Entwicklung des „Palliativnetzes“ ein gutes Stück vorantreiben konnten. Mithilfe des Gesetzgebers ist außerdem die spezielle Palliativversorgung in Oberhausen auf den Weg gebracht worden.

Vorstand und Geschäftsstelle des Ambulanten Hospizes Oberhausen wünschen Ihnen eine gesegnete Weihnachtszeit und ein gutes Jahr 2013.

Herzlichst

Ihr Prof. Dr. Claus Niederau (1. Vorsitzender)

Ausblicke

11. Traditioneller Weihnachtsbaumverkauf des Lions Club Oberhausen

Bis zum 3.12.2012 können Sie die Weihnachtsbäume bei der Firma Evers bestellen und am Samstag, 15.12.2012 von 10.00 bis 12.00 Uhr in der Lagerhalle der Evers GmbH, Graf Zeppelin-Straße 10-12 in 46149 Oberhausen abholen. Bestell-Telefon: 0208.99475-0

Der gesamte Erlös kommt dem Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. zugute.

2. März 2013

Von 10.00 – 15.00 Uhr findet der 13. Hospiztag zum Thema „Achtsamkeit“ statt.

26. Juni 2013

Am Tag der offenen Tür öffnet unsere Geschäftsstelle von 14.00 bis 18.00 Uhr ihre Pforten.

P.S. In diesem Rundbrief finden Sie – passend zum Ausklang des Jahres und zum Start ins neue Jahr 2013 – auch ein modernes und doch märchenhaftes Gedicht, an dessen Ende nicht der Tod steht, sondern die Hoffnung auf Liebe und auf einen neuen Sommer.



www.hospiz-oberhausen.de

Wir sind da, wo Sie sind. Über 110 qualifizierte Ehrenamtliche unterstützen die individuelle Lebensqualität, schenken Zuversicht und spenden Trost in Zusammenarbeit mit Arzt und Pflege. Wir helfen Ihnen und Ihren Angehörigen, mit Ohnmacht, Bitterkeit und Angst umzugehen und ermöglichen so ein selbstbestimmtes Leben bis zuletzt. „Wir kommen nach Hause und überall hin.“

Café für Trauernde

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat lädt das Ambulante Hospiz Oberhausen von 15 bis 17 Uhr zum Café für Trauernde ein. Es richtet sich an alle, die Trost und den Austausch mit Gleichgesinnten in einer ruhigen und gemütlichen Atmosphäre suchen. Dabei bestimmt jeder selbst, inwieweit er von sich erzählen und wie viel er preisgeben möchte oder ob er einfach nur das nette Beisammensein genießt.

Hier treffen Trauernde auf Menschen in ähnlichen Lebenssituationen, die sich gegenseitig Verständnis schenken und Halt bieten. Das Café wird außerdem von mindestens 2 Ehrenamtlichen begleitet.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig.

Wir freuen uns über jeden Gast, der an diesen Tagen zu uns findet!

Frühstückstreff – jeweils von 9.30 bis 11.30 Uhr

Jeden 3. Mittwoch im Monat laden wir Sie herzlich zu einem geselligen Frühstück in unsere Geschäftsstelle auf der Marktstraße ein.

Zusätzlich werden Referenten eingeladen, die über ihre Arbeit berichten.

16. Januar 2013
Aktuelles aus der Gesundheitspolitik

20. Februar 2013
Vorsorge am Beispiel Diabetes

20. März 2013
Und plötzlich soll ich pflegen?

17. April 2013
Bestattungsformen

15. Mai 2013
Patientenverfügung

19. Juni 2013
Wohnberatung für Senioren

Mitgehen statt führen

Monika Klasen (50) und Annette Jarzembowski (55) lassen sich derzeit im 13. Kurs des Ambulanten Hospizes Oberhausen e.V. zu ehrenamtlichen Sterbebegleiterinnen qualifizieren. Hier berichten sie von ihren Erfahrungen in und mit der Gruppe und über Motivation und Ängste – denn die erste Begleitung ist nicht mehr fern.



Monika Klasen

Seit sieben Monaten bereiten Sie sich nun auf Ihre erste Sterbebegleitung vor; im Dezember endet der Kurs. Was war ausschlaggebend dafür, überhaupt daran teilzunehmen?

Jarzembowski: Nach vielen Jahren als Hausfrau inklusive der Kindererziehung war ich auf der Suche nach einer neuen erfüllenden Aufgabe. Die versuchte ich zunächst innerhalb meiner Gemeinde zu finden, aber das war noch nicht das Richtige. Dann las ich die Anzeige des Ambulanten Hospizes über einen Vorbereitungstag zur Sterbebegleitung in der Zeitung und irgendwie sprach mich das total an.



Anette Jarzembowski

Klasen: Interessanterweise bin ich ebenfalls über genau diese Anzeige gestolpert und wurde so auf den Kurs und die Möglichkeit der Begleitung aufmerksam. Für mich war sofort klar, dass ich an dem Orientierungstag teilnehmen werde.

War es also eine spontane Eingebung, oder beruhte die Idee, Sterbebegleiterin zu werden, auf einem Schlüsselmoment in Ihrem Leben?

Klasen: Bei mir war es auf jeden Fall der Tod meines Mannes, den wir gemeinsam im Kreise der Familie zu

Hause begleitet haben. Zwar haben wir das gut gemeistert, trotzdem wäre es schön gewesen, wenn uns außerhalb unserer Familie, in der wir ja alle betroffen waren, noch jemand zur Seite gestanden hätte – nur hatte ich von Hospizarbeit bis dahin leider noch nichts gehört.

Jarzembowski: Das war bei mir anders, weil ich gelernte Krankenschwester bin und somit immer wieder mit Sterbenden und dem Tod in Berührung kam. Dem bin ich nie aus dem Weg gegangen und hatte auch keine Berührungsängste, daher hatte ich das Gefühl: Das kannst du schaffen.

Klasen: Ich glaube, es ist auch einfach so, wenn man selbst schon die Erfahrung gemacht hat, einen geliebten Menschen zu verlieren und gelernt hat, damit umzugehen, dann kann man anderen auch genau das vermitteln: Nämlich, dass das Leben weitergeht, dass man selbst diese Zeit überlebt.

🕒 *War es auch im Nachhinein die richtige Entscheidung, gemeinsam mit ihren Kindern und der Familie Ihren Mann zu pflegen oder fehlte Ihnen damals die professionelle Unterstützung?*

Klasen: Ich war mir damals nicht wirklich sicher, und dennoch war es absolut richtig so. Ich habe meinem Mann versprochen, ihm ein Sterben zu Hause zu ermöglichen, und das habe ich auch gemacht. Auch meinen Kindern tat es gut, so nah bei ihm zu sein. Aber natürlich: Eine erfahrene Begleitung hätte uns Sicherheit gegeben können.

Jarzembowski: Wir lernen vor allen Dingen zunächst einmal die Menschen in unserer Gruppe sehr intensiv kennen, lernen Vertrauen zu fassen, uns zurückzunehmen und uns frei zu machen von Vorurteilen.

🕒 *Wie das?*

Jarzembowski: Gleich zu Beginn schilderte jeder von uns, welche Erfahrungen er bisher mit dem Tod gemacht hat. Wir hörten von schlimmen Schicksalsschlägen und ließen jeder unser eigenes Leben ein Stück weit Revue passieren, um dann zu erkennen, dass jeder einzelne sein Päckchen zu tragen hat...

Klasen: ... und trotzdem hier ist, um anderen Mut zu geben und zu helfen. Das ist für mich so faszinierend: Hier kommen Menschen jeden Alters und aus jeder beruflichen Branche zusammen und fühlen sich nur über dieses eine Ziel so fest verbunden.

🕒 *Hier geht es also nicht zu wie in einem Hörsaal, wo alle fleißig mitschreiben, was der Kursleiter erzählt?*

Jarzembowski: Nein, ganz im Gegenteil. Ich habe fast gar nichts mitgeschrieben. Die gewichtigen Informationen bekommen wir ohnehin ausgedrückt, und alles andere lasse ich erstmal auf mich wirken. Wir haben später mit Menschen zu tun, da kann man nicht mit einem Zettel hingehen und vorbereitete Punkte abarbeiten, da zählen der Mensch und seine individuelle Situation.

🕒 *Ist es nicht gerade besonders heikel, dass man eben keine Checkliste an die Hand bekommt, auf der steht, was man wann wie tun soll?*

Klasen: Nein, denn die ganz persönliche Auseinandersetzung mit der Thematik, die intensiven Gruppenarbeiten, das Erleben und Erfassen bereitet uns viel gezielter auf die Aufgabe vor, als es ein Lehrbuch allein je könnte.

🕒 *Von welcher Art Gruppenarbeit sprechen wir? Theorie oder Praxis?*

Klasen: Theoretisches haben wir auch viel gelernt. Über Krankheitsbilder, Ethik, Rituale usw. Die Gruppen- oder Partnerübungen beinhalteten aber eher praktisches Erfahren. Eine Übung bestand zum Beispiel darin, sich von einem anderen Gruppenmitglied die Augen verbinden zu lassen und sich – ohne ein Wort miteinander zu sprechen – eine halbe Stunde von ihm durch die Stadt führen zu lassen. Damit hatte ich echt große Probleme.

🕒 *Warum?*

Klasen: Weil ich lieber führe, als mich führen zu lassen. Und dann auch noch von jemandem, den ich gerade erst kennengelernt habe. Da habe ich mich anfangs sehr unwohl gefühlt.

🕒 *Und was hat Sie diese Erfahrung letztlich gelehrt?*

Klasen: Dass es von großer Bedeutung ist, sich selbst komplett zurückzustellen und wie schwer es sein kann, sich in „fremde Hände“ zu begeben.

Jarzembowski: Denn unsere Aufgabe ist es nun mal, zu begleiten, nicht zu führen. Wie wir selbst diese Situation angehen würden, ist zweitrangig. Im Mittelpunkt steht der Sterbende, dann folgen die Angehörigen. Und diese Zurücknahme wird wohl die tatsächlich größte Herausforderung werden.

🕒 *Der Kurs endet bald, die erste Begleitung naht. Haben Sie Angst davor?*

Klasen: Ich habe keine Angst, aber durchaus ein mulmiges Gefühl. Man weiß ja nicht, welche Schicksale und Menschen auf einen warten.

Jarzembowski: Ich habe schon vor dem Moment Respekt, in dem ich das erste Mal die Wohnung oder das Zimmer betrete. Dieser Gedanke bereitet mir Bauchschmerzen. Aber auch nur dieser, ansonsten fühle ich mich sehr gut vorbereitet und freue mich darauf.



Nach dem Beratungsgespräch durch die Koordinatorin wird die passende Begleitung ausgesucht. Dieser Ehrenamtliche gestaltet dann nach den Bedürfnissen und Wünschen des Kranken oder Sterbenden die Zeit. In der Regel findet zweimal wöchentlich ein Besuch statt. Alle unsere Ehrenamtlichen stehen unter Schweigepflicht.

Ein zauberhaftes Sommerfest

Am 30. Juni 2012 stand das große Sommerfest des Ambulanten Hospizes auf dem Programm – eine wunderbare Möglichkeit, allen Ehrenamtlichen einmal Danke zu sagen. Ihre großartige Unterstützung ist uns immer wieder ein Grund großer Freude und noch mehr Dankbarkeit.

Das Engagement, die Sorgfältigkeit und Spontaneität, mit der die Ehrenamtlichen ihre Arbeit bei uns verrichten, ist etwas ganz Besonderes und trägt wesentlich zur Qualität der Hospizarbeit hier in Oberhausen bei. Ein fröhliches Fest kann da nur eine kleine Aufmerksamkeit sein, um diesen Menschen für das zu danken, was sie jeden Tag leisten.

Das leckere Essen und die gute Livemusik schufen eine tolle Grundlage für ein geselliges Beisammensein – und nicht zuletzt der Magier verzauberte uns an diesem herrlichen Tag mit seinen eindrucksvollen Tricks.



Wenn Zauberer das Publikum zum Mitmachen aufrufen ...

Sterbehilfedebatte in Deutschland

Der Palliativmediziner Michael Etges klärt auf



Sterbehilfe: Ein einzelnes Wort, das seit langer Zeit tiefgreifende und kontroverse Diskussionen provoziert. Tatsächlich verunsichert dieses Thema die Menschen seit einigen Monaten noch stärker, schließlich hat die Bundesregierung im Sommer 2012 einen Gesetzesentwurf zur Strafbarkeit von gewerblicher Beihilfe zum Suizid verabschiedet. Um die daraus resultierenden Irritationen und Missverständnisse zu beseitigen, erklärt Michael Etges, Arzt für Anästhesiologie, Allgemeinmedizin und Palliativmedizin in Oberhausen die aktuelle Situation:

Generell unterscheidet man zwischen der aktiven, indirekten und passiven Sterbehilfe.

Die **aktive Sterbehilfe** ist ein gezielt herbeigeführter Tod durch das Handeln einer Person, die damit dem tatsächlichen oder

mutmaßlichen Wunsch einer weiteren Person nachkommt. Aktive Sterbehilfe ist weltweit nur in den Niederlanden, Belgien und Luxemburg erlaubt.

Unter **passiver Sterbehilfe** fallen unterlassene oder reduzierte Behandlungsmaßnahmen, die ein Leben eventuell verlängern könnten, wie z.B. eine nicht weitergeführte Beatmungsmaßnahme oder die Ernährungstherapie. Diese Art der Sterbehilfe ist in Deutschland erlaubt und nach den „Grundsätzen der ärztlichen Sterbebegleitung“ (2011 von der Bundesärztekammer veröffentlicht) in manchen Situationen sogar ausdrücklich geboten.

Ebenfalls nicht strafbar ist die **indirekte Sterbehilfe**. Das bedeutet, dass der Todeintritt praktisch beschleunigt wird und als Nebenwirkung einer palliativen Therapie auftritt. Beispiel: Eine erhöhte Morphindosis lindert zwar starke Schmerzen, jedoch beeinträchtigt das Medikament gleichzeitig die Atmung und kann so den Tod beschleunigen.

Auch die Beihilfe zu einem Selbstmord ist in Deutschland im Sinne des Strafrechts bisher straffrei, da auch der Suizid an sich nicht strafbar ist. Hier heißt es allerdings seitens der Bundesärztekammer: „Die Mitwirkung des Arztes bei der Selbsttötung ist keine ärztliche Aufgabe“, sie ist also standesrechtlich verboten. Und nur

hier setzt der Gesetzentwurf der Bundesregierung überhaupt an: Um die Verbreitung von Organisationen wie Dignitas in Deutschland zu verhindern, soll die gewerbliche Beihilfe zum Suizid – und nur diese – strafbar gemacht werden. Ein vertrauensvolles Gespräch von Familienangehörigen, Ärzten und Pflegenden hingegen, mit Hinweisen zu Möglichkeiten eines Suizids, zählt nicht dazu.

Wenn in der täglichen Praxis Patienten den Wunsch nach Sterbehilfe äußern, so bedeutet das zum einen Angst vor unbeherrschbaren Schmerzen oder anderen Symptomen einer lebensverkürzenden Erkrankung. Zum anderen sorgen sich viele Patienten einfach, anderen zur Last zu fallen, wenn das Sterben nicht schnell genug geht. Insbesondere an dieser Stelle setzt die palliative Betreuung an und bietet uns eine Antwort auf die drängende und bedrückende Frage der Betroffenen nach dem Lebensende. Im Mittelpunkt der Palliativversorgung stehen die exzellente Schmerz- und Symptomkontrolle, aber auch die psychischen, sozialen und spirituellen Bedürfnisse des Patienten und seiner Angehörigen.

Wir müssen das Sterben als ein Teil des Lebens akzeptieren – auch in unserer modernen Gesellschaft. Und der Hospizbewegung kommt damit eine sehr wichtige gesellschaftliche Funktion zu.

Die Gruppe der **Helfenden Hände** unterstützt die gesamte Hospizarbeit ohne direkten Kontakt zu Betroffenen. Sie setzen ihre sehr unterschiedlichen Talente und Stunden in vielen Bereichen ein: z.B. das Verarbeiten des Rundbriefes, die Standardarbeit oder das Herrichten des Frühstückstreff u.v.a.m. Die Gruppe trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat von 10 – 12 Uhr, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Unsere Koordinatorinnen stellen sich vor

Vier Koordinatorinnen sind hauptamtlich im Umfang von einer vollen und drei halben Stellen für das Ambulante Hospiz im Einsatz. Die Arbeit mit den Ehrenamtlichen und Patienten sind Schwerpunkte ihrer Tätigkeit. Sie führen beratende Gespräche, in denen es darum geht, dem Patienten und seiner Familie die bestmögliche Unterstützung bieten zu können, um daraufhin, wenn gewünscht, einen Ehrenamtlichen auszuwählen, der ideal zur Familie und ihren Wünschen passt. Während der gesamten Begleitung hält die Koordinatorin Kontakt zum Ehrenamtlichen. Außerdem qualifizieren die Koordinatorinnen die eh-

renamtlichen Sterbe- und Trauerbegleiter sowie die Helfenden Hände. Darüber hinaus sind sie rund um die Uhr als Ansprechpartner für die Ehrenamtlichen erreichbar. Weitere Schwerpunkte der Koordinatorinnen sind Netzwerkarbeit, Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildungen und die Trauerarbeit.

Es werden außerdem regelmäßige Vorträge zu folgenden Themen angeboten:

- Hospizarbeit
- Palliative Care
- Patientenverfügungen
- Trauer



Rafaela Schmitz

Erst haben mich meine Eltern vor 49 Jahren Rafaela genannt, dann machte mich mein Mann vor 24 Jahren zur Frau Schmitz. Unsere Töchter sind mittlerweile 13 und 17 Jahre alt und bieten uns reichhaltige Abwechslung.

Nach dem Abitur wurde ich Krankenschwester, bildete mich zur Unterrichtsschwester und Pflegedienstleitung weiter. Und als Bruder Herrmann, mein Vorgänger beim Ambulanten Hospiz, zu seinem Orden zurück gerufen wurde, folgte ich ihm nach der Geburt unserer jüngeren Tochter als Koordinatorin im Erziehungsurlaub mit einer halben Stellen. Da der Verein und die Aufgaben (aber auch unsere Kinder) immer größer wurden, konnte ich dem nachkommen und arbeite seit langem mit einer vollen Stelle. Ich bin in der Schule (HHG) und in der Gemeinde St. Marien-Rothebusch aktiv, u.a. in der Schola (NGL) und in der Katechese. Singen und Musizieren halten mich gesund. Und durch die Unterstützung meiner Eltern und meiner (Groß-)Familie kann ich mich all dem gut widmen. Danke.

Petra Podubrin

Ich heiße Petra Podubrin, bin 49 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Söhne: Jan (22) und Nils (10). Der Große ist gerade ausgezogen, sodass unser „Kleiner“ nun das größere Zimmer des Bruders in Beschlag nimmt und damit gleichsam erwachsen wurde.

Nach der Ausbildung als Krankenschwester arbeitete ich viele Jahre – auch als Leitungskraft – in der ambulanten Pflege und im Altenheim. Diverse Weiterbildungen zum Pflegemanagement und Palliative Care haben mich zu dem geführt was ich heute bin: Koordinatorin im Ambulanten Hospiz. In meiner Freizeit fahre ich gerne Rad, geh Walken, lese Krimis und arbeite außerdem ehrenamtlich in der Schule und in der Gemeinde. Ein zentrales Motto in meinem Leben? „Es wird nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird.“



Nicole Peters

Mein Name ist Nicole Peters. Ich bin Diplom-Sozialpädagogin, 33 Jahre alt und seit August 2011 als Koordinatorin im Ambulanten Hospiz Oberhausen e.V. tätig. Berufserfahrung konnte ich vorher schon in Altenheimen sammeln, wo ich in der Pflege und nach meinem Studium auch im Sozialen Dienst tätig war.

Meine Tochter Emma wird im Dezember bereits 5 Jahre – ein kleiner Wirbelwind, der mit seiner fröhlichen Art niemals Langeweile aufkommen lässt. Wenn ich dennoch hin und wieder etwas Zeit für mich brauche, gehe ich gerne joggen oder spazieren – überhaupt verbringe ich gerne Zeit an der frischen Luft und in schönen Landschaften.

Durch mein Leben begleitet mich ein ganz besonderes Motto: Der Mülheimer Künstler Peter Thorsten Schulz sagte einmal „Schlechte Laune ist ein Denkfehler“. Und ich finde: er hat Recht.



Sabine Schrade

Mein Name ist Sabine Schrade und ich bin 46 Jahre alt. Nach zwei ehrenamtlichen Jahren im ambulanten Hospiz arbeite ich hier nun seit dem 1. April festangestellt als Koordinatorin. Als ausgebildete Erzieherin habe ich lange in einer Behindertenhilfe-Einrichtung gearbeitet, und so liegt mir auch in der Hospizarbeit die Versorgung von behinderten Menschen ganz besonders am Herzen.

Ich lebe in Oberhausen und habe drei Kinder (13, 17 und 20 Jahre alt) – es ist bei uns daher nicht nur stimmungstechnisch die ganze Palette zwischen Sturm und Drang einerseits und (fast) erwachsener Ruhe andererseits vorhanden, sondern auch musikalisch. Meine Kinder machen viel Musik, weswegen ich mir von ihnen täglich

so Einiges anhören muss. Ich selbst bevorzuge klassische Musik, bin aber durch die Kinder mittlerweile für alles zwischen Beethoven und Black Sabbath offen. Außerdem lese ich gern, entspanne mich in der Sauna oder gehe in Konzerte und ins Kino.



Impressum



Ambulantes Hospiz
Oberhausen e.V.

Ambulantes Hospiz Oberhausen e.V.
Marktstraße 165 | 46045 Oberhausen
Telefon: 0208. 810 11 10
E-Mail: kontakt@hospiz-oberhausen.de
www.hospiz-oberhausen.de

Sprechzeiten:

Montag bis Freitag 9.00 – 14.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Koordinatorinnen:

Rafaela Schmitz, Petra Podubrin,
Nicole Peters und Sabine Schrade

Sekretariat:

Ursula Schwark

Spendenkonto:

Volksbank Rhein-Ruhr
Kto: 43 49 90 0000, BLZ: 350 603 86
Sparkasse Oberhausen
Kto: 50 10 26 31, BLZ: 365 500 00

Redaktion:

www.wortlaut-pr.de

Gedicht

*Die Luft riecht schon nach Schnee, mein Geliebter
Trägt langes Haar, ach der Winter, der Winter der uns
Eng zusammenwirft steht vor der Tür, kommt
Mit dem Windhundgespann. Eisblumen
Streut er ans Fenster, die Kohlen glühen im Herd, und
Du Schönster Schneeweißler legst mir deinen Kopf in den Schoß
Ich sage das ist
Der Schlitten der nicht mehr hält, Schnee fällt uns
Mitten ins Herz, er glüht
Auf den Aschekübeln im Hof Darling flüstert die Amsel.
Sarah Kirsch, 1976*