

Liebe Leserin, lieber Leser,

alles begann mit einer Lektüre, dann folgte die Begegnung mit einem fernwander-interessierten ehrenamtlichen Mitarbeiter. Am Ende verband der Hospizlauf von Gunter Lutzi 25 Hospize in Hessen und bescherte der Hospiz- und Palliativarbeit eine ungeahnte Aufmerksamkeit in Presse, Funk und Fernsehen. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 5.

Die beiden Erfahrungsberichte in diesem Hospizbrief zeigen, wie wertvoll ein gutes Zusammenspiel der klassischen Säulen der Hospiz- und Palliativarbeit ist, also das von HausärztInnen, ambulanten Pflege- und Hospizdiensten, SAPV-Teams und stationären Hospizen. Sie verdeutlichen aber auch eindrucksvoll den häufig verborgenen Nutzen hospizlicher Arbeit: Aufmerksame Kommunikation in verständlicher Sprache, die die schwer erkrankte Person einlädt, ihre Sorgen und Befürchtungen offen auszusprechen. Psychosoziale Begleitung, die neben PatientInnen auch deren soziales Umfeld mit einbezieht, zum Beispiel PartnerInnen, Kinder und immer häufiger auch hochbetagte Eltern. Oder Koordinatorinnen, die über Spezialwissen im Umgang mit Behörden verfügen, die helfen, Versorgungsansprüche zu klären oder Hilfsmittel zu beschaffen.

Doch um von Nutzen sein zu können, müssen die existierenden Angebote den Betroffenen bekannt sein und von ihnen zugelassen werden. Dafür gilt es, Kontakthemmschwellen abzubauen und Menschen dazu zu ermutigen, die bestehenden Hilfsmöglichkeiten schon in einem frühen Stadium einer schweren Erkrankung anzunehmen. Gespräche und Aufklärung können dann frühzeitig entlasten, und Ängste können abgebaut werden. PatientInnen und ihre Zugehörigen können sich in ihrer Entscheidungsfähigkeit stärken und ihre Versorgung mitgestalten.

Während seines Hospizlaufs hat Gunter Lutzi eine breite Öffentlichkeit über die Hospiz- und Palliativarbeit informiert. Sprechen auch Sie über unsere Arbeit, so dass möglichst viele Menschen von ihrem vielfältigen Nutzen erfahren.



Es grüßt Sie herzlich

Claudia Mayer

1. Vorsitzende Hospizverein Bergstraße

Grußwort

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ - Martin Buber

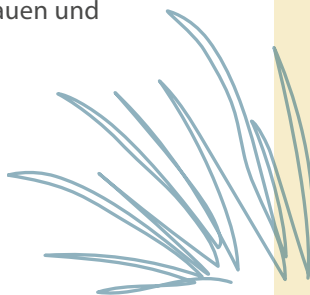
Martin Buber, der von 1916-1938 in Heppenheim lebte, beschrieb exakt, wofür das Hospizwesen und damit auch die Arbeit der rund 200 ehrenamtlich tätigen Menschen des Hospiz Bergstraße steht.

Ich erinnere mich gut, wie Dr. Wolfgang Nieswandt und Doris Kellermann vor über 20 Jahren auf mich zukamen, um die Gründung einer Hospizstiftung zu besprechen. Ich durfte mithelfen, die Satzung zu entwerfen und habe dann die acht Bergsträßer Hospizinitiativen an einen Tisch geholt. Alle berichteten von ihren Erfahrungen, dass es immer wieder Menschen gibt, für die ein Platz in einem stationären Hospiz, trotz des allgemeinen Wunsches zu Hause zu sterben, aufgrund verschiedener Umstände ohne Alternative ist. Den Kreistag konnte ich bewegen, mit einer größeren Zuwendung dafür den finanziellen Grundstein zu legen und viele weitere Unterstützungen folgten. Das stationäre Hospiz ist aufgrund seiner Lage und Architektur eines der schönsten in Deutschland, im besten Sinne des Wortes eine Herberge für Menschen in ihren letzten Tagen.

Aber ungeachtet dieser hervorragenden räumlichen Infrastruktur: Das Herzstück der Hospizarbeit ist die menschliche Zuwendung der Haupt- und Ehrenamtlichen.

In tief empfundener Dankbarkeit und mit allen guten Grüßen und Wünschen!

Matthias Wilkes, Landrat a. D.



Trauer braucht Zeit

Obwohl mein Mann eineinhalb Jahre vor seinem Tod eine sehr schlimme und wenig aussichtsreiche Krebsdiagnose bekam, war der Todestag überraschend. Nicht, weil ich nicht damit rechnete, sondern weil es für mich unvorstellbar war, wie es ohne meinen Mann weitergehen sollte. In dieser Zeit stand für mich hauptsächlich im Vordergrund, zu funktionieren. Nur keine Emotionen vor meinem Mann und den Kindern zeigen und schon gar nicht den Gedanken zulassen an „was wird wenn...“!

Das Atmen hörte auf. Was blieb, war eine unbeschreibliche Stille. Niemand traute sich, etwas zu sagen. Nach der Starre kam die Erkenntnis, dass nichts mehr zu ändern ist. Das schon gut bekannte Funktionieren war wieder da. Die Zeit zwischen Tod und Bestattung war für mich, als ob ich mich in einer anderen Welt bewege. Sobald ich nach draußen ging, schien um mich herum alles normal. Ich stellte mir die Frage, wie das denn sein könne. Alles läuft weiter, obwohl mein Mann gestorben ist...?! – Unfassbar!

Der Alltag war sehr kraftaufwendig und zeitweise ein Wechselbad

zwischen Funktionieren und den immer wieder abschweifenden Gedanken: „Das muss ich heute Abend zu Hause erzählen (.....).“

Das Nachhausekommen war in den ersten Wochen schwer. Das Fehlen des geliebten Menschen wurde immer präsenter. Vieles musste getan werden — Versicherungen abmelden, umschreiben. Mit jeder Ab- oder Ummeldung kam bei mir das Gefühl hoch, dass immer ein Stück mehr meines Mannes wegfällt.

Auch nur das Öffnen des Briefkastens fiel schwer. Fast täglich kam Post. Und das bedeutete immer, dass etwas zu erledigen oder alleine zu entscheiden war.

Irgendwann musste ich den Gedanken zulassen, das Grab zu gestalten. Das hatte ich lange vor mir hergeschoben. Wie sollte es aussehen? Heller oder dunkler Stein? Welche Schrift? Was hätte meinem Mann gefallen? Ich hatte keine Ahnung, weil wir uns nie darüber unterhalten hatten, und weil es ganz einfach nicht das war, was ich tun wollte. Irgendwann entstand ein Bild in meinem Kopf. Jetzt musste ich den nächsten Schritt tun und

einen Steinmetz suchen. Ich hatte Glück und wurde sehr gut und mit Bedacht beraten. Schließlich war der Tag da, an dem das Grab fertig war. Davor zu stehen, ist mit Worten kaum zu beschreiben. Es machte die Endgültigkeit noch bewusster.

Nachdem Weihnachten, Silvester und der fünfzigste Geburtstag meines Mannes irgendwie bewältigt waren, sollte es doch besser werden – dachte ich. Nein, im Gegenteil: Es fiel einiges an Anspannung von mir ab, und ich fing an zu trauern. Ich hatte erfahren, dass es beim Hospizverein Hilfe in Form von Trauerbegleitungen gab. Dort meldete ich mich und bekam auch schnell einen Termin. Sich einem Außenstehenden mitteilen zu können, kein Mitleid, aber Mitgefühl zu erfahren, war sehr wohltuend. Das Zuhören ohne Bewertung und doch mit kleinen Impulsen war sehr wichtig für mich. Heute kann ich das als ersten Schritt zurück ins Leben sehen.

Der zweite große Schritt war eine Trauerreise, bei der ich Frauen kennenlernte, die genau wie ich ihren Partner verloren hatten.



In die Zeit meiner Trauerbegleitung fielen Tage wie der Hochzeitstag, der erste Todestag, mein Geburtstag. Gerade an diesen Tagen habe ich die Begleitung als große und auch sehr liebevolle Unterstützung empfunden.

Die ersten Tage und Wochen nach dem Tod meines Mannes waren geprägt davon, dass ich funktionieren musste. Es war viel zu erledigen, zu regeln. Die Angst vor dem Alleinsein und alles alleine entscheiden zu müssen standen im Vordergrund. Die Gefühle fuhren Achterbahn – weinen und lachen mit der Frage „Darf ich das?“ Und immer wieder die verzweifelte Frage nach dem „Warum?“

In den nächsten Monaten war jeder Tag der erste ohne meinen Mann. Häufig kamen Fragen auf. Wie hätten wir diesen Tag zusammen verbracht? Wie hätte er in bestimmten Situationen reagiert? Über was hätten wir noch reden müssen oder sollen? Was wäre noch zu klären gewesen?

Das war zeitweise sehr zermürend, weil die Fragen weder beantwortet noch geklärt werden konnten. Ich war auf mich gestellt und musste irgendwie alleine weiterleben.

Als das erste Jahr vorbei war, kam bei mir die Frage auf, ob es denn jetzt leichter wird. Das ist ganz klar zu beantworten: nicht schlagartig. Rückblickend kann ich sagen, dass es noch eine ganze Zeit lang dauerte, bis sich die Gedanken veränderten, bis Dinge in den Vordergrund traten, die nicht direkt mit meinem Mann zu tun hatten. Wohl aber mit meiner Trauer. Ich fing an zu hinterfragen, wer denn in den letzten Jahren unterstützend für mich da war – Freunde, Verwandte...? Dieses vorsichtige Sortieren war für mich ein weiterer wichtiger Schritt, um nach vorne blicken zu können.

Oftmals hört man als Trauernder: „Melde dich, wenn du mich brauchst“. Das sind sicher gut gemeinte Aussagen, die aber wenig hilfreich sind. Es fehlt gerade in der ersten Zeit der Trauer die Kraft, sich bei anderen zu melden, und man ist darauf angewiesen, dass andere das tun. Durch mein Sortieren haben sich einige Beziehungen grundlegend verändert. Zu manchen besteht inzwischen wenig oder kein Kontakt mehr. Dafür sind neue – mir sehr wertvolle – Freundschaften entstanden.

Der Todestag meines Mannes jährt sich im August zum sechsten Mal.

Im Laufe der Jahre veränderte sich die Trauer. Sie ist noch immer da – nicht mehr so präsent, nicht mehr im Vordergrund. Trotzdem kommt sie immer mal wieder um die Ecke an bestimmten Tagen, manchmal nur für einen Augenblick. Die Gedanken an meinen Mann sind leichter. Wo am Anfang sofort Tränen waren, ist jetzt schon auch mal ein Lächeln oder ein Schmunzeln.

Durch meine eigene Trauer ist es mir gelungen, mich mit der Möglichkeit auseinanderzusetzen, selbst die Qualifizierung zur Trauerbegleiterin zu machen. Seit drei Jahren bin ich ehrenamtliche Trauerbegleiterin beim HospizVerein Bergstraße.

Angelika Kaltenbach

Wenn nichts mehr ist wie zuvor. Angebote zur Trauerbegleitung

Mit unterschiedlichen Angeboten zur Trauerbegleitung unterstützen wir Sie im natürlichen Prozess der Trauer. Sie bekommt Raum - im Gespräch, im gemeinsamen Erleben und im Austausch.

Wir möchten Sie ermutigen, Ihren persönlichen Weg der Trauer zu gehen.

Angebote für Erwachsene:

- Einzelbegleitung
- Wandergruppe, offenes Treffen
- Frühstück für Trauernde, offenes Treffen
- Gesprächskreise mit unterschiedlichen Schwerpunkten

Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen stehen wir gerne hilfreich zur Seite und vermitteln grundlegende Informationen.

In einer Trauergruppe treffen sich junge Menschen von sieben bis vierzehn Jahren. Parallel dazu tauschen sich Eltern dieser Kinder und Jugendlichen über ihre Erfahrungen aus.

Alle diese Angebote finden unter der Leitung speziell ausgebildeter Haupt- und Ehrenamtlicher statt.

Sie sind nicht allein, sprechen Sie mit uns.

HospizVerein Bergstraße,
Am Wambolterhof 4-6, Bensheim,
06251 98945-0,
verein@hospiz-bergstrasse.de



Erinnerungen an Maria – eine Patientin der ambulanten Hospizarbeit

Ich sitze in meinem Garten. Es ist ein schöner Frühlingstag, die Sonne scheint durch die Blätter der Bäume und tut gut auf der Haut. Ich schließe die Augen und erinnere mich an eine meiner Patientinnen.

Kennengelernt habe ich Maria vor einigen Monaten. Es gibt eine Tochter, sie lebt weiter weg, hat einen Job, eine Familie, ihr eigenes Leben. Und es gibt eine Mutter, die neunzig Jahre alt ist und im selben Haus wie Maria lebt. Maria selbst ist gerade in Rente gegangen.

Sie leidet an ALS, einer schnell voranschreitenden Erkrankung des zentralen Nervensystems, bei der Nervenzellen, die für die Bewegung von Muskeln zuständig sind, schrittweise absterben. Soweit die klinisch sterile Definition.

Bei Maria beginnt sich die Lähmung im Bereich des Mundes, der Zunge und der Kaumuskulatur auszubreiten.

Schnell hält der krankheitsbedingte Alltag Einzug in Marias Leben. Viele Freunde hat sie nicht. Den meisten Kontakt hat sie zu Logopäden, Ergo- und Physiotherapeutinnen. Dazwischen ist es still bei ihr. Sie sehnt sich nach Kontakt, nach Gesprächen, nach dem Gefühl, nicht allein zu sein.

Wir verstehen uns auf Anhieb gut und suchen neue Wege der Kommunikation, als das normale Sprechen immer schwerer fällt. Ich versuche, ihr so viel wie möglich abzunehmen. Vor allem der nicht enden wollende Kontakt zu Krankenkassen, Behörden, TherapeutInnen geht mir unter die Haut. Das raubt Energie! Es ist unvorstellbar, wie viel Zeit man damit verbringen muss, formale Dinge am Lebensende zu klären, Dokumente auszufüllen und zwischen den Parteien zu vermitteln.

Sprachrohr zu sein für eine Patientin, deren letzte Lebenszeit durch die Finger rinnt. Und der Person am anderen Ende der Leitung muss man erklären, dass diese Zeit eigentlich viel zu kostbar ist, um sie mit Diskutieren von Regeln und Formalien zu verschwenden. Teilweise fühle ich mich ohnmächtig und wütend, wenn ich immer wieder an die gleichen starren Grenzen stoße. Diese Gefühle begleiten mich, auch wenn ich nicht zu Hause bei Maria sitze, sondern bei meiner eigenen Familie.

Zusammen füllen wir die Patientenverfügung, die Vorsorgevollmacht sowie den Antrag zur Erhöhung des Pflegegrades aus. Ich versuche, den Kontakt zu ihrer Tochter zu intensivieren, spreche regelmäßig mit ihr. Für sie und die Mutter der Patientin sind wir eine wichtige Stütze.

Eine große Unterstützung für meine Arbeit, aber vor allem für meine PatientInnen sind unsere Ehrenamtlichen. Ich kann Maria eine ehrenamtliche Kollegin vermitteln. Ein schöner Moment, für alle Seiten. Zusammen fühlt sich die Begleitung von Maria leichter an.

Was mir in meiner Arbeit immer wieder begegnet, sind stark ambivalente Gefühle und Stimmungslagen meiner PatientInnen. So auch bei Maria, die mir in einem Moment davon berichtet, dass sie mit ihren Kräften am Ende ist und einfach nicht mehr leben möchte. Im anderen Moment sprechen wir über eine äußerst kostspielige Rampe, die sie noch an ihrem Haus anbringen lassen möchte, um mit dem Rollstuhl leichter voranzukommen.

Wir müssen offen über das, was kommt, sprechen. Auch das ist meine Aufgabe. Themen wie Leiden und Sterben nicht unter den

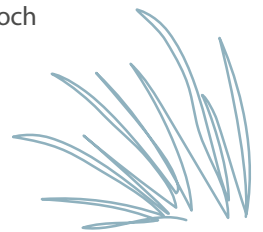
Teppich zu kehren, sondern offen damit umzugehen und die bestmöglichen Schritte mit den Familien gemeinsam einzuleiten. Ich schlage Maria vor, sich vorsorglich im stationären Hospiz anzumelden. Ihre Reaktion kenne ich bereits von anderen Betroffenen. „Hospiz? Also, ich weiß nicht. Das ist noch so weit weg. Lass uns darüber sprechen, wenn es wirklich nicht mehr anders geht.“

Einige Wochen später, die Situation hat sich stark verschlimmert, stimmt mir Maria zu. Ich melde sie im Hospiz an, stimme mich mit unserem SAPV-Team ab, erledige die Formalitäten.

Meine ehrenamtliche Kollegin begleitet Maria beim Verlassen der eigenen Wohnung. Sie packen ihre wichtigsten Dinge und weinen gemeinsam.

Der Sonntag überrascht mit herrlichem Sonnenschein, den Maria auf der Terrasse im Hospiz gemeinsam mit ihrer Tochter, ihrem Schwiegersohn und dem Enkelchen verbringt.

Dass es dann manchmal so schnell geht, überrascht mich nach all den Jahren in meinem Beruf immer wieder. Am Tag darauf ist Maria nicht mehr ansprechbar und verstirbt im Beisein ihrer Tochter, ihrer Mutter und unserer Ehrenamtlichen. Ich bin froh, dass auch ich ganz kurz vor ihrem Tod noch die Möglichkeit bekomme, mich von ihr zu verabschieden. So fällt es mir leichter, die Begleitung abzuschließen, Maria loszulassen, meine Gedanken und Gefühle zu ordnen und sie in liebevoller Erinnerung zu behalten.



*Angela Schäfer-Esinger
zusammen mit Stefanie Vontra*

1 Mann - 3 Wochen - 23 Hospize - 801 Kilometer

Mit diesem Titel ist Gunter Lutz angetreten, um die Hospizarbeit in Hessen bekannt zu machen.

Er ist seit vielen Jahren als Hospizbegleiter aktiv. Im stationären Hospiz erfüllt er seit drei Jahren den schwerstkranken und sterbenden Menschen viele kleine und größere Wünsche, begleitet sie zu Ausflügen oder grillt für sie auf der Terrasse.

Er musste, wie viele andere auch, erleben, wie sich das Leben durch Corona in den stationären Hospizen verändert hat. Gemeinsam mit der Ehrenamtskoordinatorin Anika Fricke und der Hospizleitung Sandra Scheffler hat der passionierte Wanderer beschlossen, etwas Positives gegen das Corona-Grau zu unternehmen. So ist die Idee des Hospizlaufs geboren.

Innerhalb von drei Wochen hat er alle stationären Hospize für Kinder und Erwachsene in Hessen besucht. Von Bensheim aus startete er am 27. Juni zu Fuß nach Norden und kehrte nach dem Besuch von 25 Hospizen — zwei sind nachträglich dazugekommen — am 17. Juli wieder zurück.

„Nicht die langen Strecken zu Fuß waren herausfordernd – Blasen sind schnell verpfastert. Es waren die Begegnungen und Gespräche mit den Hospizgästen und ihren Familien – und gleichzeitig waren sie das größte Geschenk!“

Viele Menschen beteiligten sich an seiner Tour und unterstützten diese Aktion, unter anderem:

- PolitikerInnen: Ministerpräsident Volker Bouffier übernahm die Schirmherrschaft; Landrat Engelhardt ist eine Tagestour mitgelaufen.
- Aus dem Sport: Sebastian Rode von Eintracht Frankfurt hat ihn ein Stück des Weges begleitet.
- Prominente Persönlichkeiten: Der Radiomoderator Werner Reinke und Comedian Martin „Maddin“ Schneider waren dabei. Die Comedy Hall, Bülent Ceylan und Badesalz schickten Videobotschaften.
- Auf Strecken, die über dreißig 30 Kilometer lang waren, wurde er mit Fahrrad, Oldtimer, Pferdekutsche, Motorrad und

Motorboot gefahren, damit er sein Ziel erreichen konnte.

- Haupt- und Ehrenamtliche aus den beteiligten Hospizen sind mitgewandert und haben ihm überall einen wunderbaren Empfang bereitet.
- Viele weitere Menschen haben begleitet, medial, finanziell oder auf andere Art unterstützt.

„Ich bin so dankbar für diese vielen eindrücklichen Begegnungen. Es gab immer gute, tiefgehende und bereichernde Gespräche.“ Besonders wertvoll waren ihm die Gespräche mit den schwerstkranken, sterbenden Menschen. Und der Austausch mit den Pflegekräften, deren Engagement, Kompetenz und Herz beeindruckt und begeistert hat. „Ich werde noch Monate brauchen, bis ich all diese Eindrücke verarbeitet habe!“

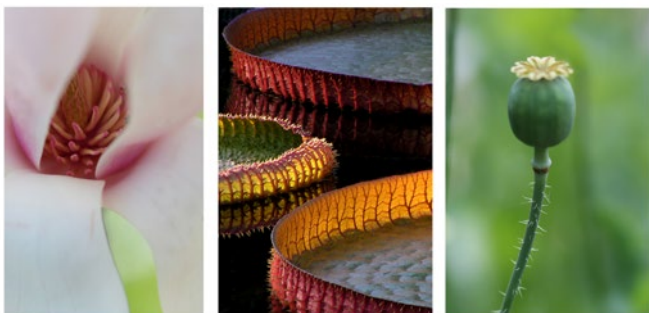
Sein Ziel hat er erreicht: Unterstützt durch das große Medienecho und die vielen großen und kleinen Aktionen in den verschiedenen Hospizen hat er der Hospizarbeit zu großer Sichtbarkeit verholfen.



Kalenderprojekt 2022: Naturfotografie von Christa Zencke

Mit Bildern aus Christa Zenckes aktueller Ausstellung „Atelier Natur“ wurde der neue Kalender für das stationäre Hospiz gestaltet. Sie zeigen Porträts von Pflanzen, die die Ästhetik der Formen und die Vielfalt der Farben der Natur spiegeln.

Bis 15. Oktober kann der Kalender für 25 Euro unter www.hospiz-bergstrasse.de oder bei 06251 1752811 bestellt werden. 90 Prozent des Erlöses kommen der Arbeit im stationären Hospiz Bergstraße zugute. Mit 10 Prozent unterstützen wir die Arbeit des Knysa Sedgfield Hospice in Südafrika (www.hospiceknysna.org.za). Dort ist die Finanzierung durch das öffentliche Gesundheitswesen ungenügend. Wir möchten dazu beitragen, dass sterbende Menschen auch dort würde- und liebevoll umsorgt werden.



Ehrenamtliche für Finanzbeirat und handwerkliche Tätigkeiten

Wir suchen Menschen, die den Finanzbeirat des Vereins verstärken möchten. Zudem freuen wir uns über jemanden mit handwerklichem Geschick, der/die Spaß daran hat, in unserer neuen Geschäftsstelle ab und an kleinere Handwerksarbeiten zu übernehmen. Sollten Sie Interesse haben, melden Sie sich unter Telefon 06251 98945-0 oder mit einer Mail an verein@hospiz-bergstrasse.de.

Fundsache für Neugierige: Das Leben ist ein vorübergehender Zustand, Gabriele von Armin, Rowohlt Verlag, ISBN: 9783498002459X

In ihrem autobiografischen Buch erzählt die Autorin radikal ehrlich über das lange Sterben ihres Mannes nach zwei schweren Schlaganfällen: von Gefühlen der Überforderung, von inniger Zuneigung, von Wut und Enttäuschung und von der Liebe – beeindruckend, tröstend und überaus lesenswert!

Hör-Tipp zur Autorin: SWR1 „Leute“, <https://www.swr.de/swr1/bw/swr1leute/gabriele-von-arnim-104.html>

Workshop für Kinder und Jugendliche im September

Am Beginn des Lebens schon über Sterben und Tod nachdenken? „Unbedingt“, findet Kursleiterin Anja Gondolph, die den Letzte Hilfe Kurs für Kinder und Jugendliche zwischen 8-16 Jahren leiten wird. „Sterben, Tod, Verlust und Trauer gehören zum Leben; je mehr wir darüber wissen und uns damit beschäftigen, umso besser. Nichts ist verunsichernder als vermeintliche Tabuthemen.“

Dieser Workshop vermittelt Basiswissen für die Begleitung schwerstkranker Menschen und bietet einen Raum, sich auszutauschen. Junge Menschen werden ermutigt, sich Sterbenden zuzuwenden. Wir freuen uns, wenn Sie in Ihren Kreisen davon erzählen. **Letzte Hilfe Kurs KIDS, Samstag, 25.9.2021, 14-18 Uhr.** Infos & Anmeldung: www.hospiz-verein-bergstrasse.de/akademie

Aktuelles

Ihre Spende macht den Unterschied

... und sichert die sehr gute Qualität von Pflege, Betreuung und Begleitung in unseren Einrichtungen. Zahlreiche Leistungen und Angebote könnten wir ohne Ihre Unterstützung nicht anbieten.

Unser zentrales Spendenkonto

Hospizverein Bergstraße e.V.
Sparkasse Bensheim
IBAN: DE89 5095 0068 0005 0000 54

Spendenkonto für das stationäre Hospiz

Hospiz Bergstraße
gemeinnützige GmbH
Sparkasse Bensheim
IBAN: DE39 5095 0068 0003 0730 79

Zur nachhaltigen Förderung der Arbeit des stationären Hospiz Bergstraße und der fünf Hospizgruppen im Kreis Bergstraße

HospizStiftung Bergstraße
Sparkasse Bensheim
IBAN: DE85 5095 0068 0005 0300 02

Verwendungszweck: Zustiftung

Spenden und Zustiftungen sind bei Ihrer Steuererklärung abzugsfähig. Wir erstellen eine Zuwendungsbescheinigung, wenn Sie bei Ihrer Überweisung Name und Adresse angeben.