



R U N D B R I E F



„Dschungel der Gefühle“ von Anne Kröger, Paderborn



Über – Lebens – Kunst

*Festgefahren
reflektieren, überdenken
Wer bin ich?
neu orientieren, positionieren, aufstellen
Überleben*

*Helfen
anderen Menschen
mit anderen zusammen
wir sind nicht allein
Ehrenamt*

*Kreativität
ist Blödsinn?
ist ganz wichtig
mir und anderen Menschen
Überlebenskunst*

(Beate Bäumer-Messink, Bocholt)

Impressum

Herausgeber:

OMEGA – Mit dem Sterben leben e.V.

Redaktion: Inge Kunz, Mariele Averkamp,
Klaus Koppenberg, Gertie Kloster, Ulrike Overkamp

Redaktionsanschrift:

Dr. Mariele Averkamp, Kolpingstraße 5,
48734 Reken, Mail: draverma@t-online.de

Herstellung:

Druckerei Demming GmbH, 46414 Rhede
Auflage: 2000 Exemplare

Für den Inhalt der veröffentlichten Artikel sind die genannten Verfasser verantwortlich. Deren Meinung spiegelt nicht in jedem Fall die Ansicht der Redaktion wider.



Vorwort

Über - Lebens - Kunst: Über Leben, Kunst und Ehrenamt

Natürlich überleben Menschen als Individuen immer nur eine begrenzte Zeit. Wer ist sich dessen mehr bewusst als Ehrenamtliche, die sich für die Hospizidee engagieren?

Zweifellos: auch ein begrenztes Menschenleben durchzustehen, ist manchmal eine Kunst. Ganz sicher im nicht endenden Versuch, es nicht nur passiv hinzunehmen, sondern auch aktiv zu gestalten, buchstäblich in den Griff zu bekommen.

Und jegliche Kunst wiederum in passiver Aufnahme oder in aktiver Ausführung kann manchmal beim Überleben helfen, als Quelle von Energie, von Freude, von Erkenntnis im engeren und weiteren Sinn.

Wer in sich ein besonderes kreatives Talent hat, das nach außen dringen und sich manifestieren will, wer also ein Künstler im engeren Wortsinn ist, für den ist seine Kunst oft der eigentliche Sinn seines Lebens. Wenn man an manche Künstlerbiographien denkt, hat ein solches Talent gelegentlich auch die Nebenwirkung, das Leben nicht leichter, sondern schwerer zu machen.

Leicht wiederum spannt sich der Bogen zur *Ars Moriendi*, der Kunst des Sterbens als Versuch einer Gestaltung der letzten Lebensphase, die in der Vergangenheit bei uns schon mal weiter verbreitet war. Möglicherweise ist die Hospizbewegung die legitime Nachfolgerin in der Umsetzung dieser Kunst geworden.

Der Einsatz für die Hospizbewegung ist für die dort aktiven Menschen immer auch eine Art Kunst für das Leben. Sie beeinflussen und gestalten die

Bedingungen für das Sterben und verändern damit unser aller Leben.

Neben der Kunst der Lebensgestaltung lernen Ehrenamtliche aber auch noch eine Kunst: die des Hinnehmens und Aushaltens, wenn es keine andere Möglichkeit mehr gibt. Und darin liegt auch immer eine Ahnung von dem, was Leben in diesen Grenzen und über sie hinaus noch alles bedeuten kann.

Gertie Kloster, Ahaus

Alle Beiträge dieses Rundbriefes sind von Menschen gemacht, die in unterschiedlichen Omega-Regionalgruppen Schwerkranken, Sterbende und Trauernde begleiten.

Großen Dank allen!



Monika Johannsen, Duisburg

Überlebenskunst – Über Lebenskunst – Über Leben, Kunst und Ehrenamt

Dieser Titel der Tagung weckte Begeisterung in mir und hat mich dazu animiert, mich mit dem Thema in Bezug auf Tanz auseinander zu setzen.

*Das Leben ist ein Tanz
Die Kunst ist es, dass Leben zu tanzen
Das Leben ist eine Kunst
Tanz ist Lebenskunst
Tanz bewegt uns, Tanz ist Leben*

Tanz und Bewegung ist für mich immer wieder eine Quelle, um Energie zu tanken, mich körperlich zu erfahren und auszudrücken, meinen Geist und meinen Körper innerhalb meiner eigenen Möglichkeiten zu nutzen, kreativ und schöpferisch tätig zu sein.

In erster Linie steht für mich jedoch die Freude. Die Freude mich zu spüren mit den unterschiedlichsten Bewegungsqualitäten, die in mir schlummern und je nach Befindlichkeit zum Ausdruck kommen. Die Freude, mich allein, aber auch im Kontakt mit – bewegten - Menschen zu erfahren. Die Freude, meine Lebenskraft zu spüren.....das und einiges mehr möchte ich weiter geben an die Menschen, die neugierig sind, die den Mut haben, sich auf etwas Neues einzulassen und die Offenheit, spielerisch mit unterschiedlichsten Bewegungsqualitäten zu experimentieren. Auf diese Menschen bin ich bei der Tagung getroffen!!

Zu Beginn stand das „bewegte“ kennen lernen und binnen kürzester Zeit war eine gelöste, offene, freudige Atmosphäre im Raum, die es mir ermöglichte, mutig zu sein und zu experimentieren.

Unterschiedlichste Musikstücke und Bewegungsangebote inspirierten dazu, den Raum, sich selbst in der Bewegung und die anderen Menschen im Raum wahrzunehmen. Klar strukturierte Bewegungsimpul-

se wechselten sich ab mit frei improvisierter Bewegung, mit Dynamik und Ruhe. Die Achtsamkeit mit sich selbst und im Kontakt mit anderen, zu schauen, welche Bewegung entspricht mir, die eigene Haltung zu finden und immer wieder auf den Atem zu achten waren Elemente, die sich durch den Nachmittag zogen.

All' dieses Bewegungserleben, choreografisch in eine Form und Struktur gebracht, bildete den krönenden und sicherlich auch den aufregendsten Teil des Tages: Die Präsentation dessen, was erarbeitet wurde.

Zu zwei Musikstücken der korsischen Gruppe „I Muvrini“, haben die Teilnehmerinnen unter großer Aufregung, aber auch mit viel Freude, die Zuschauer teilnehmen lassen, an:

Der Kunst, das Leben zu tanzen

Diese Musik habe ich ausgewählt, weil sie meines Erachtens Balsam für die Seele ist, eine Lebensfreude und Kraft ausstrahlt, die die feinsten Sinne und das Herz der Menschen anspricht. Ich denke, dass hat nicht nur die Musik geschafft, sondern es ist auch den Teilnehmerinnen gelungen, ein Stück davon zu erleben und zu zeigen, dass: Tanz uns bewegt!

Auch wenn: Das Leben nicht immer ein Tanz ist, so ist es doch immer wieder die Kunst, das Leben zu tanzen!

Ich möchte mich an dieser Stelle noch einmal bei all' den Menschen bedanken, die sich auf das Experiment Tanz eingelassen haben. Es hat mir viel Freude gemacht, diesen Prozess zu begleiten.



Seminar Überlebenskunst

Karin Kleweken, Legden

MALEREI

In dem Workshop Malerei hatten die Teilnehmer viel Zeit für die Malerei mit anschließender Bildbetrachtung und Gespräch.

Auf großformatigen Papieren gab es Möglichkeiten, mit Farben und Kreiden eigene künstlerische Fähigkeiten zu entdecken und auszuprobieren. Praktisches künstlerisches Tun ohne Bewertung bedeutet auch, sich einzulassen auf Farben und Gefühle.

Auf dem Papier entwickelten sich Bildgeschichten mit vielen Symbolen und Motiven. Bei der Bildbetrachtung und den begleitenden Gesprächen

stellte sich heraus, dass alle Teilnehmer ihre ehrenamtliche Arbeit, nämlich die Begleitung eines sterbenden Menschen aufs Papier umgesetzt hatten. Oft war es die Frage nach dem „Danach“ und „Wohin“. Dargestellt wurden Aus- und Einblicke in das Leben nach dem Tode.

Einige berichteten über besonders nahe gehende Sterbebegleitungen, die sie in Symbolen beeindruckend darstellen konnten.

Als Leiterin des Workshops habe ich festgestellt, dass das Thema des vorausgegangenen Vortrags sicher anregend, aber nicht Thema der Malerei wurde. Jeder Teilnehmer war sofort bei sich und seinem eigenen Thema, nämlich die persönlichen Erlebnisse einer Sterbebegleitung. Ich spürte bei den Teilnehmern einen großen Bedarf, das Erlebte mitzuteilen. Das Malen bot die Gelegenheit, etwas vielleicht Unverarbeitetes darzustellen, zu erkennen und zu besprechen.

Lebensrhythmus – Körperklang

Rainer Edelbrock, Münster

Unser Leben bewegt sich in Rhythmen: vom Herzschlag über den Atem, von der Nacht in den Tag, von Lebensalter zu Lebensalter. Wenn im Alltag manches schief läuft oder das Chaos ausbricht, wünschen wir uns oft, „unseren Rhythmus wiederzufinden“.

Der Workshop begann mit einem Austausch über das persönliche Erleben von Rhythmen im Alltag und in besonderen, auch schweren Situationen. Anschließend bildeten die TeilnehmerInnen einen großen Rhythmuskreis, in dessen Mitte ein beständiger rhythmischer Puls - gespielt auf einer tief tönenden Basstrommel - dazu einlud, sich ihm anzuschließen. Das geschah zunächst über die Stimme, über das Wiederholen ganz ursprünglicher Silben: GA-MA-LA, GA-MA-LA ... ähnlich einem gesprochenem Mantra, das dazu dient, uns der oft beherrschenden und beschränkenden Kontrolle des Verstandes zu entziehen. Es war ganz natürlich, dass bei dieser vielleicht etwa ungewohnten Form von gemeinsa-

men Sprechen und Sich-Bewegen Widerstände auftauchten, und es bedurfte einiger Anläufe, bis sich alle TeilnehmerInnen in einem gemeinsamen Rhythmus zusammenfinden konnten.

Dann aber wurde es lebendig und auf fast allen Gesichtern war die Freude abzulesen, ganz individuell und dennoch gemeinsam an einem musikalischen Geschehen teilzuhaben: viele klingende Körper bildeten einen klingenden Körper. Die Füße stampften, die Hände klatschten, die Stimme füllte immer mutiger den Raum und wandelte sich zu einem Singen, das den meisten TeilnehmerInnen in dieser Form noch nicht begegnet war.

Dabei durfte aus dem Rhythmus gefallen werden und darüber herzlich gelacht werden, war jederzeit eine Pause und ein Wieder-Einsteigen möglich, ging es nicht ums intellektuelle Verstehen, sondern ums einfache Tun.

Anschließend gab es ein offenes Gespräch über das innere Erleben in diesem Rhythmuskreis. Es reichte von Ärger über ein Nicht-Gelingen („Ich bin ständig aus dem Rhythmus gefallen und den Ärger darüber, den kenne ich von Zuhause.“) über ein Aha-Erlebnis („ich bin ja doch musikalisch!“) bis hin zur schlichten Freude über das gemeinsame Musizieren.



Heilsame Worte erfinden

von Gisela Rest-Hartjes und Franco Rest,
Dortmund

Heilsame Worte erfinden. So könnte die Formulierung unseres Bemühens um einen sprachlichen Beitrag zur Über-Lebens-Kunst für Ehrenamtliche lauten. Da die angesprochenen TeilnehmerInnen an einem Workshop „Poesietherapie“ mehrere Stunden mitbrachten, konnten wir ihnen über das Selber-Tun einen Einblick in unsere Dichterwerkstatt versprechen.

Warum Gedichte? Gedichte sind entweder kleine Texte, die ich lese, weil sie mir gefallen, oder die etwas mit meiner Person zu tun haben, und durch die ich auf diese Art mehr von mir selbst erfahre als z.B. über den Lebenslauf oder den Personalausweis, die ja auch geschriebene Texte sind.

„Über-Lebens-Kunst“ verspricht ein Tun, das uns einerseits hilft, zu leben, andererseits aber auch beim Überleben behilflich wäre, falls wir tatsächlich etwas bzw. ein Ereignis überleben wollen. Eine solche Kunst verspricht uns jedenfalls eine neue, andere Kraft in Zeiten nachlassender Kräfte. Die sprachliche Herkunft von „Kunst“ ist letztlich nicht abschließend geklärt. Zumeist wird es abgeleitet von „können“, was so viel bedeutet, dass ein Wissen vermittelt wird, das schließlich in eine Fähigkeit mündet. Aber dann könnte es auch von „kennen“ abgeleitet werden. Man muss eben zuerst etwas kennen lernen, um es dann beherrschen zu können. Schließlich münden beide Herleitungen in der „Kunde“ zusammen, was zugleich ein „erkunden“ und ein „verkünden“ begründen würde.

So halten wir es denn mit der Poesie. Sie wird auch als „Dichtkunst“ bezeichnet. Wollen wir den Menschen, die sich mit Worten auf angenehme und brauchbare Weise mitteilen möchten, zu poetischem, lyrischem Tun verhelfen, so müssen wir

ihnen helfen, etwas „kennen“ zu lernen, damit sie dann etwas „können“, was sie „kundig“ verborgene Schätze erkunden lässt, damit sie anderen Menschen davon berichten und ihnen von dem Erlebten „Kunde“ geben lassen; sollten sie dabei eine Wahrheit bei sich selbst oder auch allgemeingültig entdeckt haben, so sei ihnen erlaubt, dies auch zu „verkünden“.

In Nordamerika gibt es eine nachgewiesene Tradition der amerikanischen „Poetry Therapy“ (Poesietherapie) seit Mitte des siebzehnten Jahrhunderts. Der berühmte Dichter Walt Whitman behandelte die im Bürgerkrieg verwundeten Soldaten damit, dass er ihnen über die Grausamkeit des Lebens, über Mut und Menschlichkeit seine eigenen Gedichte vorlas. Die in den Vereinigten Staaten ansässige Medizin glaubt fest an die Heilkraft dieser Technik und Methode. Heute findet man diese Therapieform in Hospitälern, Krankenpflegeschulen etc. Auch in Deutschland wird seit geraumer Zeit mit Poesietherapie gearbeitet, sei es in der Form des heilsamen Lyrik-Hörens, sei es sogar in der Form des selbständigen Schreibens gebundener, bewusst gesetzter, in Form gebrachter, mit Bildern ausgestatteter usw. Worte. – Übrigens sind „Worte“ durchaus etwas anderes als „Wörter“; wir suchen nach Worten, nicht nur nach Wörtern. Und das soll „heilsam sein“?

Bis hierher, werden Sie denken, ist das Angekündigte ja vielleicht ganz interessant; aber macht mir das bereits Mut, Lyrisches und Poetisches selbst „kunstvoll“ zu produzieren?

....Bevor Sie selbst den Bleistift spitzen und sich innerlich schon auf das eigene Schreiben freuen, möchte ich noch ein Gedicht von der 13 jährigen Maja vorstellen.

Du
verstehst mich
Du gibst keine Widerworte
Du bist so schön weich
Du bist ein guter Freund

Du nimmst mich so, wie ich bin
Du kannst mich trösten
Aber was nutzt das schon?
Du bist ein Teddy!

Die letzten Zeilen machen uns vielleicht frösteln vor der sich dort äußernden großen Einsamkeit, die sich in den Worten niederschlägt. Trotzdem könnte



es sein, dass Sie meinen, Ihnen würde nichts Vergleichbares einfallen. Keine Angst; die Befürchtung kann ich Ihnen nehmen.

Doch zuerst muss das in uns schlummernde Gedichtmaterial in uns noch ruhen, um zu reifen. Dabei fällt mir ein, dass wir uns ja noch gar nicht genauer begrüßt haben. Ich schlage deshalb so etwas wie ein „Namenspiel“ vor. Mein Name ist GISELA. Aus den Anfangsbuchstaben meines Namens habe ich folgendes Gedicht verfasst:

Gesellschaftsmuffel
Igeleinsamkeit
Suche nach Menschen
Edelstein
Lange Nächte
Aufgeben? Nie!

Durch Nutzung der Anfangsbuchstaben zur Formulierung von Charakter, Temperament oder Persönlichkeitsmerkmalen bekommen die Verfasser einen für sie neuen und vielleicht erhellenden Zugang. Gleichzeitig lockert das anschließende Vorlesen die Atmosphäre in der Gruppe. Übrigens muss bei schwierigen Buchstaben die Möglichkeit gegeben werden, diesen in einem gefundenen Wort zu verstecken. Es können auch ganze Sätze formuliert werden, in denen der Buchstabe eine gewisse Bedeutung erhält. Es kann auch statt des schwierigen Vornamens der Nachname gewählt werden.

Namen sind Hinweise und Bedeutungsträger für Persönlichkeit. So geben Nachnamen oft Hinweise auf die gesellschaftliche Zugehörigkeit z.B. der frühere Bäcker oder der Urahn der „Reste“ als Restaurant-Besitzer. Vornamen können Hinweise auf Wesensmerkmale des Menschen sein: z.B. Constance, die Standhafte.

Hier noch ein Beispiel zum Namen „Gisela“:
Garten / Insel / Segelschiff / Eidechse / Lebensfreude / Abendstimmung

Ein solches Buchstaben-Gedicht kann zu einem gemeinsamen Thema gesucht werden. Es bieten sich Krankheiten an oder Einsatzorte wie das „Hospiz“. Bezüglich der Über-Lebens-Kunst haben wir es mit „Leben“ und mit „Kunst“ versucht. Z.B. „Leben“ = Liebe / einander zugetan / bereit zu neuen Ufern / Erdschwere / neues Glück.

Bei dem Wort „Poesie“ hat jeder gleich ein bestimmtes Gedicht im Kopf, das er mag; vielleicht beherrschen Sie ja ein ganzes Gedicht oder einen Liedtext auswendig, was Sie sozusagen jederzeit nach der jeweiligen Stimmung abrufen können. Sie sind mit diesem Gedicht oder Liedtext so verwachsen, dass Sie das Gefühl haben, dass dies Ihr Text geworden ist, er ist mit einem Teil von Ihnen untrennbar verschmolzen. Wir geben uns gegenseitig genügend Zeit, solche Gedichte zu zitieren.

Die Poesie schafft da, wo sie wirkt, immer einen besonderen Ort mit einer besonderen kreativen Stimmung.

Lassen Sie uns an dieser Stelle selbst erleben, wie eine solche Poesie entsteht. Wir beginnen mit den sog. „Elfchen“, so genannt, weil sie aus elf Wörtern in der Reihenfolge 1 / 2 / 3 / 4 / 1 entstehen. Die Assoziation vieler Menschen, die sie beim Wort „Elfchen“ kleine, zittrige Wesen aus der Mythologie schauen lässt, ist keineswegs hinderlich; denn die sprachlichen Elfchen sind ebenfalls zart und beherrschen das Umher-Schwirren. Hier zunächst ein Beispiel, das auf einer Farbe aufbaut:

grün
der Wellensittich
singt im Käfig
schläft auch im Käfig
Gefängnis

Sie merken hoffentlich den wie von selbst entstehenden Rhythmus und vor allem die Bedeutung des letzten Wortes. Denn dieses stellt eine Überraschung gegenüber der stimmungsvollen Beschreibung des Wellensittichs dar. Nun sollten Sie selbst es einmal versuchen, ein solches kleines Gedicht zu schreiben. Nehmen Sie als erstes Wort eine frei gewählte Jahreszeit, also: Frühling, Sommer, Herbst oder Winter.

Die TeilnehmerInnen schreiben als Merkmale hintereinander auf ein Blatt: 1 – 2 – 3 – 4 – 1. Die Summe dieser Zahlen ergibt 11; aber die Texte mit Wörtern der jeweiligen Anzahl ergeben eben „Elfchen“.



Auch hier könnte es wieder sehr interessant sein, wenn Sie versuchen würden, als erstes Wort eine Thematik oder ein Problem anklingen zu lassen wie z.B. nochmals „Leben“ oder auch „Überleben“. In fortgeschrittener Übung könnten auch Themen wie „Krebs“, „Tod“, „Trauer“ usw. in der ersten Zeile eine Rolle spielen.

Das Geheimnis der Poesietherapie ist schon alt. Die aus der japanischen Philosophie des Zen-Buddhismus stammende Kunst des Haiku-Schreibens lehrt uns neu zu sehen, was unser Leben in grundlegender Form verändern kann. Ein Haiku ist ein unscheinbarer Dreizeiler, der aber in seiner kleinen Form das ganze Weltall enthält. Es geht darum, nach einem bestimmten Bausatz diese harmonische Form in meiner Umwelt zu entdecken, kreativ sprachlich selber zu schaffen und sich dadurch der geschlossenen Form des Universums anzuvertrauen. In Japan heißt es: Ein Haiku wird nicht geschrieben, ein Haiku ereignet sich. Die Form besteht wie gesagt aus Dreizeilern, deren erste Zeile aus fünf Silben besteht, die zweite aus sieben und die dritte wieder aus fünf. Es gibt noch andere Formen, aber dies ist die in Deutschland beliebteste. Zwei Beispiele in der deutschen Sprache:

der Gezeiten Gang
des gewalt gen Ozeans
Atem der Erde
bloß gelegte Front
Suche nach des Hauses Herz
Restauration

In Deutschland gibt es zur Zeit einen richtigen Boom an Haiku-Büchern, Haiku-Kursen und Haiku-Schreibern. In den Klöstern gibt es Angebote zum Schreiben von Haiku für Menschen, die durch einen Schock oder einen schweren Unfall aus ihrem normalen Leben gerissen wurden. Diese spezielle Form der Poesietherapie erfreut sich in der westlichen Welt einer wachsenden Beliebtheit. Hier wirkt gerade das Aufgefangen- und Gehalten-Werden in der harmonischen Form als heilend. Der Amerikaner William J. Higginson schildert in seinem „Haiku Handbook – How to Write, Share and Teach Haiku“ (Kodansha International, Tokyo - New York – London, 1985) Haiku-Beispiele in acht verschiedenen Sprachen aus zwölf verschiedenen Ländern.

Heller Sonnenstrahl
dringst durch meine Einsamkeit
direkt in mein Herz
Tropf um Tropf um Tropf
große kalte Einsamkeit
Sehnsucht tropft in mir

Elfchen- und Haiku-Schreiben sind nur zwei Möglichkeiten der Poesietherapie. Ein Elfchen drängt gewissermaßen voran auf ein Ziel, nämlich das elfte Wort zu, während ein Haiku in sich ruht, gewissermaßen ein Thema oder eine Stimmung umkreist. Das stille Zählen von elf Wörtern fällt vielen Menschen nicht sehr leicht; das Abzählen einer 5 – 7 – 5 – Reihe mit den Fingern erfordert aber ein Mehr an Aufmerksamkeit und Konzentration. Aber wer sich darauf einlässt, bemerkt einerseits eine innere Beruhigung und andererseits ein Abschalten von den Problemen des Alltags.

Nun möchte ich mit Ihnen noch einen anderen Versuch wagen. Es handelt sich um die sog. „RONDELLE“. Hier wird eine Zeile mehrfach wiederholt, und zwar zunächst nach einem recht festen Muster: die 2., 4. und 7. Zeile wiederholen sich. Bitte schreiben Sie auf ein Blatt zunächst übereinander die Zahlen 1-8. Dann suchen Sie einen Satz, der ihnen jetzt spontan einfällt, oder der Ihnen in diesem Augenblick besonders wichtig ist. Gegebenenfalls könnte das auch ein Satz aus den bereits benannten Problemfeldern sein, die wir in anderen Formen gestaltet haben: „Überleben“, „Leben“, „Kunst“. Dann schreiben Sie diesen Satz in die 2. 4. und 7. Zeile. Erst dann füllen Sie die anderen Zeilen sinnvoll auf. Als ein Beispiel wurde benannt:

Leben
Jeden Morgen
Geduld, nur Geduld
Die Natur macht es vor.
Geduld, nur Geduld.

Ein ganzes Jahr braucht der Baum
Um erneut zu blühen
Geduld, nur Geduld
Es ist wieder Frühling in mir

Haben Sie gemerkt, dass auch diese Form der Gedichtgestaltung den Menschen entgegen kommt? Die Rondelle hat etwas Musikalisches an sich; man



könnte sie auch als Rundgesang bezeichnen, da sich ja eine bestimmte Zeile immer wiederholt. Sie bekommt dadurch eine besondere Eindringlichkeit. Der Schreiber arbeitet sich gewissermaßen an dem wiederholten Satz regelrecht ab; aber zugleich wird dieser Satz zu einem Begleiter.

Um noch einen anderen wichtigen Baustein zu nennen, will ich das „Creative Writing“ schildern. Es geht darum, durch Ermunterung und Ausschalten der eigenen Kritik seine Gedanken zu Papier zu bringen. Das benutzten bereits die Psychoanalytiker am Ende des neunzehnten Jahrhunderts zu Therapiezwecken. Das kreative Schreiben geht folgendermaßen: Man nimmt ein Stück Papier und einen leicht schreibenden Stift, bestimmt für sich einen festen Zeitraum von etwa zehn, zwanzig oder gar dreißig Minuten, dann schreibt man ohne aufzuhören, ohne nachzudenken, ohne auf den Satzbau oder die Orthografie zu achten, bis der zuvor bestimmte Endzeitpunkt abgelaufen ist. Danach gibt es vieles, was man mit dem so erreichten Text anfangen kann. Einige Beispiele: Man kann ihn beiseite legen und nach einem Tag oder einer Woche nachschauen, was man sich damals von der Seele geschrieben hat. Das hat wesentlich reinigende und heilende Kraft! – Man kann den Text als Wort-Bruch (Steinbruch aus Wörtern) benutzen und aus den kreativen und heilenden Bausteinen ein Gedicht schreiben, welches sozusagen den roten Faden im Geschriebenen findet und sinnstiftende Wirkung hat. Wenn man sich dem Wagnis des „Kreativen Schreibens“ überlässt, erfährt man Seiten in sich, die bisher von vielen Alltagsproblemen zugeschüttet waren. Das kann sowohl Positives als auch Negatives, wie Ängste, Unsicherheiten und Hass sein. Sich dem zu stellen und nicht vor diesen Seiten in sich davonzulaufen, verlangt Mut und Ausdauer, doch am Ende steht ein aufrechter Mensch, offen für seine Umwelt und bereit zu handeln.

Es gibt noch viele Methoden, welche vor allem die Hemmschwelle zum Schreiben abbauen sollen. Eine Methode soll helfen, an unsere großen Dichter nicht nur vor Ehrfurcht gelähmt zu denken, sondern mutig mit ihren Produkten umzugehen. Das kann zum Beispiel auf folgende Art geschehen: Die Workshop-Leiterin sucht Gedichte der Weltliteratur aus, die zum vereinbarten Thema der Schreibgruppe passen. Die Gruppenmitglieder, die nun schon einige Schreiberfahrung haben, bekommen aber

nicht den ganzen Gedichtstext ausgehändigt, sondern nur die erste Zeile oder die ersten zwei Zeilen. Ihre Aufgabe besteht nun darin, sich auf die Sprache und vielleicht auch den Inhalt, soweit erkenntlich, einzulassen und den fehlenden Text des Gedichtes eigenständig zu gestalten. In der abschließenden Leserunde liest jede zuerst ihren eigenen Text und danach den Originaltext laut vor. Man spürt die Nähe der beiden Gedichte und doch auch die Eigenständigkeit jeden Textes, obwohl vielleicht Jahrzehnte, Jahrhunderte oder sogar völlig andere Kulturen dazwischen liegen. Besonders spannend sind immer die Mutmaßungen über den Namen der Original-AutorInnen; denn ein wertvoller Dialog zwischen diesen beiden Dichtenden wäre sonst niemals so zustande gekommen.

Ein Beispiel:

Letzte Worte

Geliebte, wenn mein Geist geschieden,
So weint mir keine Träne nach
Denn wo ich weile, dort ist Frieden,
Dort leuchtet mir ein ew'ger Tag!

Wo aller Erdengram verschwunden,
Soll euer Bild mir nicht vergehn,
Und Linderung für eure Wunden,
Für euren Schmerz will ich erlehn.

Weht nächtlich seine Seraphsflügel
Der Friede übers Weltenreich,
So denkt nicht mehr an meinen Hügel,
Denn von den Sternen grüß ich euch!
Annette von Droste Hülshoff

Geliebte, wenn mein Geist geschieden,
so weint mir keine Träne nach;
ihr bleibt im Irdischen hienieden,
ich werde dort zur Freiheit wach.
Weint über alles Böse hier auf Erden,
die Kriege, die ihr angezettelt habt,
lasst endlich Frieden bei euch werden,
Neid, Missgunst, Eifersucht begrabt,
damit ihr endlich euren Kindern
ins Auge wieder sehen könnt,
lernt ihren kleinen Schmerz zu lindern
bevor die Welt vor Bosheit brennt.
Geliebte, wenn mein Geist geschieden,



denkt an die frohen Zeiten stets,
an unsere Liebe, unsern Frieden –
sie geben Kraft im Hier und Jetzt.
Gesche Cora

In Workshops bekamen die TeilnehmerInnen genau diese zwei ersten Zeilen des Gedichtes, um von ihnen das Thema zu bearbeiten, doch wurde das Thema „Abschied“ von mehreren sofort aufgegriffen. Während Droste-Hülshoff mit ihrem Unvermögen des Abschieds von der Welt beschäftigt ist, ruft sich Gesche die Begegnungen mit anderen Menschen in Erinnerung. Die Reden, das Lieben bleiben: „denkt an die frohen Seiten stets, an unsere Liebe, unsern Frieden.“ Das lyrische Ich von Gesche bleibt auch im Tod noch empfindsam.

Die weiteren Vergleiche an diesem einen Beispiel-Gedicht überlasse ich Ihnen selber, wobei Sie sicher auch feststellen werden: Die nach solchen eigenen Schreiberlebnissen stattfindenden Gespräche sind durch nichts zu ersetzen! Es lohnt sich, sowohl das Schreiben als auch das Vorlesen, als auch das Darüber-Reden.

Selber in diesem Sinne „kreativ“ bzw. „automatisch“ zu schreiben und ggf. auch Gedichte zu verfassen, gibt uns Mut, unsere inneren Schätze zu heben, stärkt unser Selbstbewusstsein und, wie Ärzte in Untersuchungen festgestellt haben, stärkt es auch unser Immunsystem. Wenn die Japaner von ihrer Gedichtform, den Haiku, sagen: „Ein Haiku schreibt man nicht, ein Haiku ereignet sich“, so bedeutet das unter anderem sicher auch, dass man sich für seine Umwelt öffnen soll, mit sich selbst identisch wird, und dass man seinen Geist gesund hält. Es sollte nicht unerwähnt bleiben, dass bei physischen und psychischen Erkrankungen die Beweglichkeit gerade auch der Finger eine nicht zu unterschätzende Auswirkung auf den gesamten Menschen hat, weshalb gerade das poetische Schreiben mit dem Stift auf Papier in den Menschen am meisten bewirkt.

Nun dürfen Sie nicht glauben, dies alles, was ich Ihnen unter „Poesietherapie“ geschildert habe, sei nichts für die sogenannten „normalen“ Menschen, im Gegenteil. Die poetische Sprache ist so etwas wie eine Zaubersprache. Das „Selbst-Tun“ hat neben dem Zuhören einen besonderen Anteil an der heilenden Wirkung. Es hat neben dem „nur“ Lyrik-

Lesen den wesentlichen therapeutischen Effekt des Heraustretens aus der Sprachlosigkeit und der damit verbundenen Vereinsamung voraus. Mit Hilfe der Sprache setzen wir Wegzeichen, die von anderen gesehen und verstanden werden können. Dadurch sind wir nicht mehr allein auf unserem Weg, aus einem Nebeneinander wird ein Miteinander mit Menschen, die aufgrund ähnlicher Erfahrungen unsere Wegzeichen richtig einordnen. Speziell auf den lyrischen Schaffungsprozess bezogen kann man aber außerdem noch sagen: Ich trete aus der Passivität in die Aktivität und löse durch die selbst gewählten Beschränkungen oder Brüche in der Sprache die Beschränkungen und Brüche in meinem Leben auf.

Ich habe einige Jahre mit Hörgeschädigten und Ertaubten gearbeitet und bin dort auf eine äußerst große Resonanz gestoßen. Zwar unter Einsatz aller erdenklichen äußerlichen Hilfsmittel, wie Induktionsschleife, Tageslichtschreiber bis zur Gebärden-Dolmetscherin. Wegen der äußeren Beeinträchtigungen kam es regelmäßig zu Texten, in denen auch die selbst erfahrenen Sorgen und Lebensumstände zur Sprache kamen. Beispiel:

In mir ist Musik
eine Symphonie und Jazz
je nach Stimmungen

Sorgen der Seele
gebannt auf das Blatt Papier
befreien sie mich
(Barbara L.)

Dass die Poesie es mit Rhythmus und Harmonie zu tun hat, zeigt ihre nahe Verbundenheit zur Musik. Harmonie und Rhythmus liegen beim Menschen nicht an der Oberfläche, sondern irgendwo im Zwerchfell oder noch tiefer und umfassender. Das Neugeborene bekommt es zuerst in den Schwingungen der Schritte und Bewegungen seiner Mutter zu fühlen. Wenn also Menschen durch organische Schäden hörgeschädigt oder sogar ertaubt geboren werden, so sagt das nichts aus über das Aufnahmevermögen und ein eigenes kreatives Gestalten-Können von Poesie. Hier noch ein Gedicht aus einem meiner Workshops:

Mein Schwerhörigsein
hab ich mir nicht ausgesucht
es war in mir drin



Ich konnt nicht wählen
es war schon vorbestimmt
es gehört zu mir
Ich kann mich nicht wehren
schreien, wütend sein, heulen
ich kann es lassen
Es ist so schwer
sein Schicksal anzunehmen
ich übe es noch
Zu überleben
die totale Einsamkeit
unter Hörenden
Die Gleichgültigkeit
auszuhalten und zu sein –
dennoch ich zu sein

Ach, Schwerhörigkeit
eine Herausforderung
für starke Menschen
Die in sich vertrauen
und lernen stark zu bleiben
und auszuhalten
Wir überleben
es gibt ja Leidensgenossen
die tragen helfen
Was für ein Glück!
(Barbara L., 45 Jahre)

In anschließenden Gesprächen wurde etwa gesagt, es sei so wichtig für die Betroffenen, als „ganzer Mensch“ wahrgenommen zu werden, mit allen Intelligenzen gewertet und als eigene Persönlichkeit geachtet zu werden. Ich selber war zum Beispiel bei den Leserunden anfänglich innerlich sehr ungeduldig, wenn ein von Geburt aus tauber Mensch sein Gedicht mit der für uns Hörenden geläufigen Artikulation vorzutragen versuchte. Aber wie beschämt war ich über meine Ungeduld, wenn ich das Vorgetragene verstanden und die Tiefe der Gedanken und Schönheit der Sprache begriffen hatte. Ich könnte dieses jetzt noch an vielen Beispielen darlegen, aber das würde den Rahmen sprengen.

Wir hatten mittlerweile die Gelegenheit an zahlreichen Orten der Bundesrepublik mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aller Altersstufen und vielfältiger beruflicher Herkunft Workshops zur Poesietherapie zu gestalten und zu erleben, wobei wir immer neben den Gebenden auch gleichzeitig Empfänger sind. So wie uns ergeht es nahezu je-

dem Teilnehmer. Wenn nach den ersten Schreibversuchen die „jungen Dichter“ sich zum ersten Mal in ihrem Leben mit einem eigenen Text vor anderen Menschen darstellen, wenn sie eine Metapher, ein poetisches Bild, richtig benutzen und die Runde der Zuhörer ein staunendes „Ah“ hören lässt, wenn sie den Zettel mit den ersten selbst geschriebenen Texten wie ein Heiligtum hüten, wenn sie sich voneinander mit kleinen poetischen Versen verabschieden, wenn sie nach zwei Stunden intensiver Schreib- und Zuhörtätigkeit sagen: „Jetzt sind meine Kopfschmerzen vom Morgen völlig verschwunden!“, dann war es so wie es sein soll, nämlich die Anwendung einer Therapie ohne schädliche Nebenwirkungen, außer, dass man vielleicht süchtig danach werden kann.

Eine kleine Geschichte über die besondere Kraft der Poesietherapie möchte ich Ihnen doch noch zum Abschluss erzählen. Vielleicht kann die Kraft der Poesietherapie an dem Beispiel verdeutlicht werden, dem ich die Überschrift „Meine Beine“ gegeben habe. Nicht immer haben die Menschen, die es bräuchten, die notwendige Kraft um sich die „Dinge gefügig zu machen“. Aber dazu gibt es ja auch die vielfältigen Hilfen von Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen. Ich hatte ein beeindruckendes Erlebnis mit einer vierundachtzig-jährigen Dame, die im Bewusstsein ihres nahen Todes lebte. Sie war zwar immer ein lebensfroher Mensch gewesen und strahlte große Zuversicht in Verbindung mit einem tiefen Gottvertrauen aus. Doch hatte sie auch depressive Zeiten in denen sie immer wieder jammerte, wie nutzlos sie sei, und dass sie doch nichts mehr tun könne. Bei meinem letzten Besuch klagte sie massiv über Schmerzen in den Beinen. Dass dies mein letzter Besuch sein würde, wusste niemand von uns Beiden, wenn wir es vielleicht auch innerlich ahnten. Ich hörte mir ganz ruhig ihre Schilderung an der Mühsalen und Schmerzen, aber auch der Erlebnisse, die sie mit ihren Beinen verband. Dann griff ich langsam zu Stift und Papier, was ich immer gut erreichbar bei mir habe, und begann ihre Sätze mitzuschreiben, nicht akribisch, aber vor allem auch die, welche von ihr öfter wiederholt wurden. Nach einer Weile wurde Mariette (so ihr Name) aufmerksam, blickte auf meine Schreibutensilien und wollte wissen, was ich schreiben würde. Ich antwortete wahrheitsgemäß: „Das, was Du mir erzählt hast, ich habe es nur etwas geordnet.“ Ich nahm den Zettel und las langsam, laut und deutlich:



Meine Beine
Beine, auf die ich vertraute
man kann nur auf Menschen vertrauen
die mich auf die Beine stellen
damit sie mich eine Weile noch tragen
und ihre Schwäche nur vorübergehend
mich meiner Freiheit beraubt
Beine, auf die ich vertraute
ein wenig der alten Stärke ist
irgendwo in euch noch verborgen
damit ihr mich erinnert an früher
an Laufen, Springen und Tanzen
deren Spuren ich noch im Herzen trage

Mariettes Gesicht bei meiner Lesung werde ich nie vergessen! Ich wusste von ihrer Liebe zu Gedichten, sie kannte viele auswendig, hatte aber selber nie eins geschrieben. Sie sagte erstaunt: „Habe ich das so gesagt? Aber du hast doch nicht in der Geschwindigkeit ein Gedicht daraus gemacht!“ – „Das brauchte ich gar nicht, dies sind deine Sätze“ – Ich musste das „Gedicht“ noch einige Male vorlesen, bis Mariette sagte: „Das hätte ich nie geglaubt, dass ich mal ein Gedicht machen könnte.“ Ich besorgte mir zwei schöne, unbeschriebene Papierblätter und übertrug „Meine Beine“ möglichst in Schönschrift auf jedes der Blätter. Die neue Dichterin nahm das

schon fertige Blatt in ihre Hände, setzte die Brille auf und las es jetzt selber. Dann wollte sie den Schreibstift haben und setzte zwar zitterig, aber groß und deutlich unter das frische Werk ihren vollen Vor- und Zunamen, allerdings bat sie mich ebenfalls um meine Unterschrift. Ihr anwesender Sohn wurde gebeten, sich als Zeuge dieses wichtigen Augenblicks neben die Unterschriften vermerken zu lassen.

Um an den Anfang unserer Überlegungen anzuschließen, möchte ich sagen: Ohne meine besondere Liebe zur Poesie (ich schreibe Gedichte seit meiner eigenen Schulzeit) hätte ich es wahrscheinlich niemals gewagt, die scheinbar ehrwürdige alte Methode des Gedichteschreibens für die Therapiearbeit zu nutzen. So haben schließlich meine eigene Liebe und Begeisterung für Gedichte mir den Mut zu diesem ungewöhnlichen Verhalten gegeben. Auf Liebe und Begeisterung hat zum Glück keine Therapieform ein Monopol, man muss es nur wagen und handeln.

Zusammenfassend kann gesagt werden: Selber Gedichte schreiben gibt uns Mut, unsere inneren Schätze zu heben, stärkt unser Selbstbewusstsein und, wie die Ärzte heraus gefunden haben, stärkt es auch unser Immunsystem.

Omega

Alpha, Beta, Gamma,

Omega ist das Ziel.

Ach, du geordneter Lebenslauf,

Omega ist das Ziel.

Führst mich durch Höhen und Tiefen

als Patient betreut und verfügt,

Omega ist das Ziel:

Ich will mein eigenes Leben!

gisela rest-hartjes



Überleben – Überlebenskunst – Ehrenamt

...über Leben, Kunst und Ehrenamt

Beate Bäumer-Messink, Bocholt

Auch ich habe an diesem Tag für Ehrenamtliche teilgenommen. Schon damals habe ich mich über den Titel dieses Seminars gewundert. Habe aber nicht nachgefragt, welche Bedeutung er genau hat. Nun muss ich darüber nachdenken, weil ich meine Gedanken und Eindrücke zu diesem Tag zusammenfassen darf.

Ich habe mir damals Notizen gemacht – aber wo sind die geblieben? Also versuche ich jetzt mit Abstand zusammenzufassen, was mir dieser Tag gebracht hat.

Überleben im Zusammenhang mit der Begleitung und Betreuung von Sterbenden. Wer soll denn überleben? Oder haben Sterbende das Leben über und es ist jetzt unsere Kunst, den Sterbenden in das andere Leben zu begleiten? Wie sieht diese Kunst denn aus und wie viel Kunst darf denn sein?

Überleben bedeutet für mich, eine Lebenskrise oder Lebensgefahr zu überwinden, um weiter leben zu können.

Haben wir Ehrenamtliche denn eine Krise oder sind wir in Gefahr? Niemand sah mir danach aus und auch ich fühlte mich gut.

Ich denke, dieser Tag sollte eine Prävention für uns Ehrenamtliche sein, um zu zeigen wie man sich selber etwas Gutes tun kann. Kraft tanken. Bevor wir in die Krise kommen. Aber auch - da ehrenamtliche Arbeit immer ein Geben und Nehmen ist – Erfahrungen für unsere Arbeit mit Sterbenden zu sammeln. Vielleicht neue Möglichkeiten im Umgang mit Sterbenden entdecken.

Ehrenamtliche von OMEGA machen sehr emotionale und intensive Erfahrungen. Diese gilt es auf- und zu verarbeiten. An diesem Tag wurden uns mehrere Möglichkeiten eröffnet. Zuerst einmal durch einen Vortrag von Constanze Schultz. Hier ging es um Gestalttherapie. Dieser Vortrag hat mich so beeindruckt, dass ich diese Referentin im Rahmen meines Studiums (Sozialpädagogik) mehrmals

zitiert habe.

Was ich gelernt habe, ist, dass Gestalttherapie Kommunikation ist. D.h. während der Entstehung und/oder bei der Betrachtung entsteht Kommunikation.

Digital oder analog. Mit oder ohne Worte. Dabei muss ich immer an das Buch „Nach innen wachsen“ von Monika Müller denken. In diesem Buch werden die selbst gemalten Bilder eines Sterbenden gezeigt. Jeder ist von der Entwicklung des Mannes im Sterbeprozess und der Intensität der Bilder fasziniert. Auch sie beschreibt, dass man einige Bilder nicht erklären muss, weil sie in ihrer Aussage klar sind.

Nach dem Vortrag von Constanze Schulz und einer guten Stärkung gingen wir in die verschiedenen Workshops: Tanz, Musik, Schreibwerkstatt und Malen.

Also eine reiche Auswahl.

Ich hatte mich für den Workshop Tanz eingetragen. Jetzt muss ich dazu sagen, dass ich im Studium als Kreativfach Tanz und Bewegung gewählt habe und somit bereits vorbelastet war. Mir fiel es also nicht schwer, mich auf die Übungen der Dozentin einzulassen.

In dieser Gruppe kannte ich nur eine Person. Auch die anderen untereinander waren sich unbekannt, so dass eigentlich eine große Hemmschwelle da ist, wenn man Übungen machen soll, in denen man mit unbekanntem Menschen beschwingt sein soll, Körperkontakt hat; also Übungen macht, in denen eine gewisse Vertrautheit entsteht oder diesen Menschen vertrauen muss.

In dieser Gruppe war die anfängliche Hemmschwelle schnell vorüber, was nicht zuletzt an der Dozentin lag. Sie gab uns Übungen vor, die uns nicht zuviel abverlangten, die uns aber spüren ließen, welche Wohltat es ist, einmal loszulassen. So alberten und flirteten auf einmal ältere Frauen wie junge Mädchen. Schnell kam eine Vertrautheit in die Gruppe.

Und wir hatten sehr viel Spaß!

Eine sehr gelungene Idee an diesem Tag fand ich, war, dass nachher alle Gruppen zeigen sollten, was sie gemacht hatten, so dass auch wirklich mal jeder sah, was in den anderen Gruppen so vor sich gegangen ist und man auch an diesen Erfahrungen wenigstens zum Teil partizipieren konnte. Eine tolle Idee. Diese brachte auch eine Spannung und Aufgeregtheit wie zu Schulzeiten. Noch dazu eine gute



Übung für die Teambildung , für die Stärkung des Wir-Gefühls.

Unsere Gruppe übte also einen Tanz ein. Vor der Präsentation gab es noch Kaffee und Kuchen. Man konnte die Anspannung sehen. Jeder ging noch mal in Gedanken die einzelnen Schritte durch. Die ersten „ Ich weiß gar nichts mehr“ – Ausrufe kamen auch schon bald. Wir waren alle froh und erleichtert als wir unsere Präsentation hinter uns hatten.

Vor unserem Auftritt durften wir uns aber ansehen, was die Künstler gemacht hatten und bekamen aus der Schreibwerkstatt einige Gedichte und Elfchen vorgetragen.

Wir haben alle festgestellt, dass wir sehr viele Künstler in unserer Mitte haben. Alle haben richtig gute Arbeit geleistet und man konnte auch den Spaß an dieser Kreativität erkennen.

Zum Schluss ging es dann wieder in den großen Saal, wo uns der Dozent aufforderte, uns einfach der Musik und dem Rhythmus hinzugeben. So bewegten wir uns im Takt und sprachen Phantasieworte. Das alles mit viel Inbrunst und Freude.

Dieser Tag war einfach mal ein Tag zum Loslassen und Hingeben, aber auch zum Lernen, Erfahren und Entdecken. Ein wunderschöner Tag für uns Ehrenamtliche, um Kraft zu tanken, uns und die anderen zu spüren, uns zu öffnen, aber auch um in uns zu gehen.

Vielen Dank für diesen wunderschönen Tag!

Die folgenden Anmerkungen hatte Beate Bäumer-Messink nur für die Redaktion gemacht; da sie aber wiedergeben, was viele Ehrenamtliche bei kreativen Angeboten empfinden, wollen wir sie nicht vorenthalten:

Was ich nicht geschrieben habe, ist, dass dieser Tag mir zuerst auch Beklemmungen verschafft hat.

Da ich ja bereits Erfahrung in Tanz und Bewegung habe, meinte ich (und auch die anderen) bzw. ich hatte das Gefühl, dass ich ja die „Vortänzerin“ oder „Taktgeberin“ für unsere Gruppenschauspiel machen muss.

Eigentlich war die Übung sehr einfach, aber wer kam total aus dem Rhythmus? Ich natürlich. Boden tu dich auf!!!! 3 Tage habe ich wieder mit mir gehandelt und gegrübelt. Bis ich für mich entdeckt habe, dass jeder Mensch Fehler machen darf; dass deshalb die Welt nicht untergeht; dass die anderen mir das nicht übel genommen haben; dass unsere Aufführung trotzdem gut war (Dank der Dozentin, die uns wieder in den Rhythmus holte) ; dass ich mich nicht immer für alles verantwortlich machen oder fühlen muss; ich mich nicht in Rollen drängen lassen soll, die ich nicht will = Überleben eben!

*Beate Bäumer-Messink, Bocholt
Initiatorin der Gruppe der „Verwaisten Eltern“,
Bocholt*

Trauer – des Lebens müde

von Hermann Simon, Paderborn

Allbekannt kommt die Klage daher: Der Sommer ist wieder einmal kein Sommer gewesen, und der Herbst macht schon den Altweibersommer, diese späte Tröstung, frösteln. Fern von unseren Wettersensibilitäten halten die Patronatsfeste Stand. Sie sind dazu da, uns an das Unabänderliche zu erinnern, das jedem bestimmt ist zu seiner Zeit. Zunächst nur an die Todestage derer, die uns voraus enteilt sind, uns Späteren, in dieser Hinsicht nicht von Eile befeuert, Wegweiser zu sein zu unserer pa-

radiesischen Heimat, wo Wetterfähigkeit und – was ich besonders schätze – das Reden darüber außer Dienst gestellt sein sollen.

Im Gefolge solcher geglaubten wie erfahrenen Üblichkeiten fand unser diesjähriges Patronatsfest statt: viel Wehklagen bei dennoch Tröstlichem. Die Sonnenschirme waren eingeholt, die Biergartengarnituren verlassen; allein die Bierstände bargen Wetterflüchtlinge unter den Pilzdächern, wie eine Glücke ihre Küken unter ihren Flügeln zusammenhält.

Der Nachmittag bescherte uns noch etwas von der Verheißung der späten Milde. Der böige und regenreiche Wind hielt inne, wie von unsichtbarer Hand abgeschaltet. Die Sonne schob die Westfront beiseite, wie es sich für sie der Jahreszeit



entsprechend gebührte. Die Tisch-Bank-Garnituren, die im Sonnenlicht lagen, wurden schnell besetzt. Man wischte die Holzflächen trocken, man servierte Kaffee und Kuchen, alles mit einem Eifer, als gelte es, die erwartete Zeit einzuholen.

Platz nehmend auf einer Bank, die einen Teil meiner Aufmerksamkeit beanspruchte, um den Sitz sesshaft zu festigen, sah ich im Halbfeld über die Tischplatte hinweg Frau Ehrlicher unseren Tisch ansteuern. sie nickte uns zu. Untergehakt führte sie eine in Schwarz gekleidete Frau mit sich, der man nicht abnehmen mochte, dass sie ihre Kleider jemals hätte ausgefüllt. Das dunkle, kurz geschnittene Haar nahm dem Gesicht die Kontur, einer Totenmaske ähnlicher als einem lebendigen Wesen zugehörend.

Sie schickten sich an, sich uns gegenüber niederzulassen. Frau Ehrlicher war der Trauernden behilflich, die wie es die Kleidung anzeigte, den Halt in ihrem Leben verloren zu haben schien.

„Das ist Frau Erika. Sie hat vor 14 Tagen ihren Mann verloren. Der Abschiedsschmerz hat sie geschwächt, ihre Seele ist dem Tode näher als dem Leben. Sie ist suizidgefährdet und darf nicht allein sein. Ich versuche, meine Freundin bei ihren Schritten zurück ins Leben zu begleiten. Redet sie einfach mit Frau Erika an; denn ihren Familiennamen zu hören, den sie von ihrem Mann angenommen hat, ist ihr noch unerträglich. Der Klang des Namens schneidet ihr wie ein Messer ins Herz.“

Frau Erika saß unbeweglich da, wo die Freundin sie hingesetzt hatte. Die entfernte sich in Richtung Kuchenbuffet. Das Gesicht der Frau mir gegenüber schien jeden Ausdrucks beraubt zu sein. So schaut dich Trauer an, dachte es in mir. Sie müssen ihrem Mann sehr verbunden gewesen sein; der Satz erstarrte mir rechtzeitig im Munde. Gewesen-Sein! Dieses Wort hätte die offene Wunde berührt. Das darf doch nicht sein! Ob überhaupt reden? Fühlt sich ein gebrochenes Leben im Schweigen der Mitmenschen in die Todesneigung verstoßen? Oder doch aufgefangen, getragen, begleitet? Je länger Frau Ehrlicher Rückkunft sich dehnte, desto heftiger schossen mir Gedanken durch den Kopf, die keine Lösung im Gespräch finden konnten. Warum spricht niemand an unserem Tisch die Trauernde an? Wie fasst sie unser Schweigen auf? Fühlt sie sich verstoßen oder rücksichtsvoll begleitet?

Die Belagerung des Kuchenbuffets lichtete sich. Doch Frau Ehrlicher zögerte ihre Rückkunft hinaus.

Meine Zurückhaltung schmolz dahin, löste sich endlich in die Frage hinein: „Ihre Freundin hat uns erzählt, sie seien mit einem türkischen Mann verheiratet. Hat ihre gemeinsame Lebenszeit ausgereicht, dass sie Türkisch gelernt haben? Ich bewundere nämlich Menschen, die fähig sind, diese uns ferne Sprache sich zu eigen zu machen.“

„Nein! Türkisch habe ich nicht gelernt. Mein Mann hat es mir verboten. Halil wollte das nicht.“

„Das verstehe, wer kann. Jede Partnerschaft wächst an jeder Gemeinsamkeit.“

„Das kam so.“ Frau Erika war anzusehen, dass sie ihre Erzählung genießen würde. „Unsere Hochzeitsreise ging in die Türkei. Wohin auch sonst? Die Großfamilie war bei Halils Eltern versammelt. Alle brannten darauf, die deutsche Frau zu begutachten. Halil ließ mich für eine kurze Zeit allein mit seiner Verwandtschaft. Er machte sich am Auto zu schaffen. Alle Blicke fühlte ich auf mich gerichtet, wie sie mich zu durchdringen strebten. Ich hielt das nicht länger aus und begann, mich mit mir selber zu unterhalten. Ich erinnere nur noch, dass mir der Satz entschlüpft ist: Na, wie geht's denn meiner zwangsverheirateten Verwandtschaft so?“

Die Gesichter erstarrten. Keiner sagte ein Wort. Ich spürte Kälte an mir empor steigen. Da schoss mir der Erinnerungsblick durch den Kopf. Halil hatte mir doch ausführlichst erzählt, wer und wo und wie lange aus seiner Familie in Deutschland gearbeitet hatte. Sie hatten also verstanden! Die Minuten von Halils Abwesenheit dehnten sich mir zu Ewigkeitsqualen.

Auf dem Wege zu unserem Quartier kam Halil auf jene Situation zu sprechen: „Erika, was es zu reden gibt, das rede ich. Du halte besser den Mund. Wenn dein Mund aufgeht, spricht er geradewegs das aus, was besser zu verschweigen wäre.“

Wir haben uns immer rechtzeitig arrangiert. Deswegen ist es zwischen uns nie zum Streit gekommen. Wir haben noch drei weitere Reisen in Halils Heimat unternommen. Er hat geredet, was zu reden war. Und ich habe geschwiegen, weil es günstiger für das zwischenmenschliche Klima wäre. Meinte Halil. Deswegen habe ich mich nicht um die türkische Sprache bemühen müssen. War auch gut so. Ich hatte zu der Zeit Kurse an der Uni belegt und den Kopf voll genug.“

Als Frau Erika ihre Erzählung beendete, blieb mir nicht verborgen, wie sich ein Mundwinkel seitwärts spannte, als ob ein Lächeln über ihre Gesichtsmaske



huschte, das anmerken wollte: ihr mögt mir glauben oder nicht. Es war wie es war. Und für mich war es nur gut.

Während die Erzählerin ihre Beziehung zur türkischen Sprache erläuterte, was sie unbemerkt, mir jedoch deutlich genug, auskostete, hatte die Freundin Kaffee und Kuchen serviert. Nach einigen Schlucken vom Kaffee tastete Frau Erika den Kuchen mit der Gabel an und schob den Teller von sich.

„Iss doch etwas vom Kuchen! Du musst kräftiger werden, damit dich die Todessehnsucht aus ihren Fängen freigeben wird“, ermahnte Frau Ehrlicher die Freundin.

Ich musste wohl die Trauernde dermaßen zweifelnd angesehen haben, dass sie bekannte: „Ja, die haben Suizidgefährdung bei mir festgestellt.“ Meine Gegenfrage wartete die Sprecherin nicht ab und fuhr fort: „Als mein Halil nach langem Krebsleiden für mich doch unerwartet die Augen für immer geschlossen hatte, fühlte ich mich nicht mehr. Als ob ich weit weg wäre, als ob mein Körper allein im Sterbezimmer zurück geblieben wäre. Ich stand da und war doch nicht am Ort unserer Trennung anwesend. Der Oberarzt sprach mich an. Ich hörte zum ersten Mal in meinem Leben das Wort „suizidgefährdet“ und ahnte, dass das Diagnosewort etwas mit mir zu tun haben könnte.“

„Ich rate ihnen, suchen sie die evangelische Pastorin am Ende des Flures auf oder den katholischen Seelsorger direkt neben der Kapelle. Deren Namen stehen an den Türen. Einer muss auf jeden Fall dienstbereit sein. Dort wird ihnen geholfen werden.“

Der katholische Seelenbetreuer war nicht zu erreichen. Aus dem Zimmer der evangelischen Pastorin rief es: Kommen sie ruhig herein. Ich ging hinein und sagte das Verslein auf, das mit der Oberarzt eingepägt hatte. – Oh, sehr gern. Bitte, einen Augenblick! Ich schaue in meinem Terminkalender eine Sprechzeit für sie aus. Und die Pastorin begann zu blättern: Heute geht es leider nicht mehr. Wie wäre es morgen, sagen wir zwischen Oh nein! Da fehlt eine Eintragung. Ich habe meinem Amtsbruder zugesagt, ihn im Konfirmandenunterricht zu vertreten. Am Wochenende steht eine Reise zum Synodaltreffen an. Wie wär's – wie war doch ihr Name? – nächste Woche dabei ließ die Pastorin ihren Zeigefinger durch die Zeilen gleiten ... wie wär's ... Bis sie den Sprechtermin für mich gefunden haben, bin ich schon längst tot, Frau Pastorin?

Und bin gegangen.“

Ich war nicht der Einzige am Tisch, dem ein verstohlenes Lachen entwich. Und wiederum schien es mir, dass hinter der Maske aus Trauer und Weltabgewandtheit der Mensch sich zu regen begann, der in vollbewussten Leben es zu genießen pflegte, wenn er, selber ernst bleibend, dem Gegenüber Skuriles und Narrheiten ins Gesicht sagte.

„Seitdem“, so schaltete sich die Freundin ein, „ist Erika nicht mehr über eine Türschwelle zu bewegen, die sich als Büro oder Institut oder Sekretariat ausweist. Dabei gibt es so zahlreiche Hilfsangebote. Viele habe ich ihr schmackhaft zu machen versucht. Aber vergeblich.“

„Damit bin ich endgültig fertig“, tönte es aus Erika entschieden. „Die glauben wohl, diese kleine Frau könne ihre Suizidgefährdung konservieren, bis sie mit ihrem Bürokratismus und mit sich selber ins Reine gekommen sind. Die sollen sich andere Patienten suchen. Mich spannen die nicht auf die Folter!“

So redet es nicht aus einem Menschen, dessen ganzes Sein und Trachten ausgefüllt ist mit der Neigung, dem Partner auf schnellstem Wege nach jenseits des Grabes zu folgen, dachte ich.

Der Gedanke musste so deutlich von Meiner Stirn abzulesen gewesen sein, dass Frau Erika meiner Frage zuvor kommen konnte:

„Nein, zu arbeiten brauche ich nicht mehr! Welcher Chef wollte in seiner Umgebung eine Suizidgefährdete dulden, als Sekretärin oder als Vorzimmerdame! Etwas anderes habe ich nicht gelernt.“

Wir schauten einander an. Stumme Übereinstimmung breitete sich aus: suizidgefährdet? Jede andere, aber die nicht!

„Ich muss jetzt gehen. Ich habe noch meine Hühner zu versorgen. die hat mir Halil hinterlassen. Vielen Dank für eure Gesellschaft. Und denkt nicht schlecht von mir!“

Ich war der Erste, der die Situation erfasste und folgte ihr: „Frau Erika! Warten sie bitte, ich werde sie nach Hause begleiten!“

Sie war schneller. Öffnete die Tür ihres Wagens, wandte sich zu mir um, „passen sie gut auf sich auf!“, schmetterte die Wagentür in Schloss und fuhr davon.



Der Brief, der nicht geschrieben werden konnte.

oder
Dankbarkeit

von Hermann Simon, Paderborn

Zwei Stunden hatten wir bereits debattiert über den Brief, den wir nicht zustande bringen sollten. Leszek rauchte bereits die sechste polnische Zigarette, ich war bei der vierten Tasse Kaffee angelangt.

Es hielt mich nicht länger auf dem Stuhl fest. Ich stand auf in der Absicht, einige Sätze unserer Unterredung vor der Vergeblichkeit zu bewahren. Und tippte in die Schreibmaschine:

Von Unbekannt an Unbekannt, verbunden über das Wunder, leben zu dürfen!

Was die Briefanrede anging, konnten wir Übereinstimmung herbeiführen. Unsere Ansichten zum Briefinhalte trieben noch weit auseinander.

Leszek hatte schon in der Frühe, kurz nach sieben Uhr, anzurufen versucht. Die wiederkehrenden Signale waren mir von mal zu mal zudringlicher vorgekommen. Nach 9 Uhr drückte ich endlich die Grüntaste. Eine raue Stimme hämmerte mir Empörung in Ohr.

- Was ist los? Wo seid ihr? Ist die totale Katastrophe über euch hereingebrochen?

- Leszek, was ist in dich gefahren? musst du dich fragen lassen. Noch so früh und dermaßen in Fahrt?

- Versteh doch! Ich habe heute Geburtstag und möchte dich bitten ...

- Willst du anmahnen, ich hätte dir vor zwei Tagen nicht zu deinem Geburtstag gratuliert? redete ich in den Satz hinein.

- Das spielt keine Rolle! Heute – und er dehnte dieses Heute, bis ihm der Atem auszugehen schien. Heute habe ich Geburtstag, und möchte dich bitten, mir einen Freundschaftsdienst zu tun.

- Wenn ich nun Ja sage, Leszek, worauf hätte ich mich einzustellen?

- Du musst einen Brief für mich schreiben. Mein Herz will vor Dankbarkeit platzen, der Blutdruck ist hoch über meinem Kopf gestiegen, ich kann nicht

schlafen, bin nervös, renne in unserer kleinen Wohnung herum wie ein Verrückter. Simon, weißt du, ich kann alles reden; aber da sind Wörter dabei, die man besser nicht schreiben sollte. Wann kann ich kommen?

- Wenn's so mit dir steht, komm am besten sofort!

Leszek hatte vor ungefähr 20 Jahren Danzig verlassen. Mit Frau und drei kleinen Töchtern war er nach Paderborn gekommen. Keiner war des Deutschen mächtig gewesen. Leszeks Redelust hatte ihn von Anfang an verlockt, sich an Gesprächen zu beteiligen. Er hatte sich stets zu behelfen gewusst und sein Talent für die wortlose Rede eingesetzt.

Heute hat sich sein Redeüberfluss bis zu dem Grade gesteigert, das der Angeredete „habe schon längst verstanden“ nickt oder gar die ärgsten Redetattacken durch das Handzeichen STOPP beizukommen versucht.

Es klingelte an der Haustür. Zögerlich, rücksichtsvoll, beinahe flehentlich. Leszeks Silhouette schien durch das Türglas. Während ich öffnete, streifte mich der Gedanke: sollte ich meine Glückwünsche zu seinem Geburtstag vor zwei Tagen wiederholen?

- Simon, du ahnst nicht, welcher Spruch auf meinem Kalender mich in Gang gesetzt hat! „Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.“ Das ist wie für mich geschrieben.

Und Leszek redet, von der Haustür weg, auf dem Tisch seine Papiere ausbreitend, rauchend, Tränen abwischend und erzählt mir seine Geschichte, dass er sechs Jahre hindurch von der Dialyse abhängig gewesen sei, keine Hoffnung gehegt habe, auf der Warteliste der Transplantationen voranzukommen, dass es mit den Jahren immer schlechter geworden sei, sein Leben sich immer mehr Beschränkungen habe unterwerfen müssen, bis zwei Tage nach seinem 54. Geburtstag.

Da sei er im Einkaufsmarkt unterwegs gewesen, die Auftragsliste zu erledigen, als ihn der Aufruf durch den Lautsprecher erreichte habe: Herr Leszek B., bitte umgehend zu den Kassen kommen!

- Simon, das geschah heute genau vor fünf Jahren! Mit geht es gut, immer etwas besser als verdient. Ich möchte sogar eine leichte Arbeit aufnehmen.

Und wie zu Beweis zeigt er mir seine Muskeln, spannt den Oberkörper, trippelt, als ob er die Schnelligkeit seiner Beine vorführen wolle.



- Wir müssen schreiben! Du weißt, Simon, ich bin nicht immer ein angenehmer Mensch. Aber dankbar bin ich bis in meinen tiefsten Seelengrund. Und von Dankbarkeit will ich schreiben.

- Leszek, du magst die Geschichte deiner Rettung erzählen. Doch wem willst du wofür danken? Wir wissen doch gar nichts darüber, in welchem Verhältnis der oder die Verunfallte zu den Angehörigen gestanden hat. Ob Tochter, ob Sohn, ob Freund, Freundin, Ehefrau oder Ehemann oder gar im schlimmsten aller annehmbaren Fälle: ob Mutter zu kleinen oder auch zu heranwachsenden Kindern.

- Klar! Aber Faktum ist: dieser zu neuem Leben wiedergeborene Mann will, nein, muss Danke sagen dürfen. Niemand kann doch so anonym sein, dass er nicht wenigstens einen Angehörigen hätte.

- Überleg mal, Leszek! Willst du dafür Danke sagen, dass Angehörigen ein geschätztes oder gar geliebtes Wesen durch plötzlichen Tod entrissen worden ist?

- Nein! Was schlägst du vor?

- Vielleicht formen wir ein Wort der Anerkennung, das jedoch die Trauer um den abberufenen Menschen nicht berühren darf:

Etwas so:

Der Tod ihres Angehörigen hat seine besondere Würde erhalten durch das Zeichen der Humanität und der christlichen Gesinnung, wenn das Leben zum Äußersten kommt, den notleidenden Mitmenschen bedacht zu haben.

- Gut so! Aber da ist noch etwas, was mich bewegt. Ich möchte einmal am Grabe meines Lebensspenders stehen und mit ihm Zwiesprache halten. In stillen Stunden spüre ich: in mir lebt ein anderer, der mich am Leben erhält.

- Davon möchte ich dir abraten, mein Freund. Denn ich befürchte, dir flattert die Antwort ins Haus: anonym beerdigt!

*„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir ein weises Herz gewinnen.“
So steht es in der Bibel.*

Hospizarbeit fängt bei mir an

Ursula Nantke, Bergisch-Gladbach

Mir tut es gut, an meinen eigenen Tod zu denken, weil dies mich wacher für das Leben macht, auch dankbarer. Ich habe gelernt, mein Altern, mein Sterben und meinen Tod in meine Lebensplanung einzubeziehen. Ich lebe dadurch intensiver, weil ich weiß, ich habe nicht unendlich viel Zeit zur Verfügung. Auch zwingt die Beschäftigung mit dem Tod mir die Fragen auf: Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Das Bewusstwerden der Endlichkeit habe ich lernen müssen durch Bücher, Seminare, Meditationen und auch durch den

Weg der Trauer! (Das Märchen „Der Tod und der Gänsehirt“ von Janosch mag ich z. B. sehr. Janosch erzählt darin, dass es sehr erstrebenswert ist, mit seinem Tod in guter Nachbarschaft leben und ihm ruhig ins Angesicht schauen zu können, wenn er kommt).

Wenn der Tod für uns selber den Schrecken verliert, dann können wir auch einander beim Sterben helfen. So war ich vorbereitet auf den Tod meiner Eltern, die beide daheim in ihrem Bett an meiner Hand gestorben sind. Das war das größte und tiefste Geschenk bisher für mich.

Nun bin ich schon viele Jahre ehrenamtliche Hospizhelferin, auch angestoßen durch die Sätze Jesu „Einer trage des anderen Last.“ und „Ich war krank und ihr habt mich besucht.“ Mutter Theresa hat die Einsamkeit die schlimmste menschliche Krankheit genannt.



Mit anderen Helferinnen versuchen wir durch unsere Besuche, das Alleinsein zu mildern. Erster Grundsatz der Hospizarbeit ist: „Die persönlichen Wünsche und die körperlichen, sozialen, psychischen und spirituellen Bedürfnisse des Sterbenden stehen im Mittelpunkt.“ Darum bemühe ich mich am Bett von sterbenden Menschen, sehr sensibel zu sein, um zu hören bzw. zu spüren, was diesem individuellen Menschen gut tut und das möchte ich dann unterstützen. Das höchste Geschenk der Liebe ist, jemanden so sterben zu lassen, wie er es will. Das verstehen wir Hospizhelfer unter Menschenwürde. Wir treffen uns regelmäßig, auch zur Supervision. Wir erleben die Begleitung von sterbenden Menschen

als einen Prozess des Gebens und Nehmens. Es kommt zu intensiven persönlichen Begegnungen.

Ich bin dankbar, miterleben zu dürfen, wie Sterben bewältigt werden kann und stelle mir oft die Frage: Was kann ich aus diesem Sterben für mein Leben lernen.

Meine Antwort darauf ist: Ich will vorbereitet und bewusst sterben in dem Glauben, dass Gott mich abholt und aufnimmt in sein Licht und seine Liebe.

Ursula Nantke

Meine Mutter

Ich träumte

als Jugendliche manchmal davon, dass meine Eltern sterben und ich wachte tränenüberströmt auf. Als Erwachsene habe ich mich dem Thema vorsichtig angenähert.

Ich träumte davon,

dass ich Menschen finde, die sich mit mir auf den Weg des Loslassen-Übens machen und fand sie bei OMEGA.

Ich träumte davon,

dass ich meine Mutter im Sterben „gut“ begleite. Durch die Mitarbeit bei OMEGA durfte ich vor ihrem Tod vielen fremden Menschen beim Sterben beistehen. Dadurch erlebte ich, wie unterschiedlich sich der Tod zeigt.

Ich träumte davon,

dass meine Mutter zu Hause, ohne Schmerzen den Übergang schaffen wird. Darum suchten wir zusammen viele Jahre vor dem Sterben einen Arzt, der nicht um jeden Preis Leben und Leiden verlängern will. Und es gab sie, die Ärztin, die liebevoll

und kompetent und Mut machend zu uns kam. Eine, die mir nicht einredete, dass Sterbende verhungern und verdursten, wenn sie nicht am Tropf hängen. Denn es gibt Gut – tuenderes: Nähe, Zärtlichkeit, optimale Pflege, oftmals ein Gebet.

Ich träumte davon,

dass die Gespräche mit meiner Mutter auch das bevorstehende Schwere nicht ausschließt, dass es uns gelingt, offen und ehrlich zu bleiben. Meine Mutter, selbst OMEGA – Mitglied, ging damit ganz gelassen um. Sie machte mich darauf aufmerksam, was ich nach ihrem Tod tun müsse. Wir sahen uns oft Fotografien aus ihrem 90jährigen Leben an; ich habe ihr gedankt für so vieles; küssen tat ich sie gerne; wir stellten uns immer wieder vor, wie es im Himmel sein wird.

Ich träumte davon,

dies alles stark, bereit, lächelnd und nur auf sie konzentriert leisten zu können.

Ich habe aber sehr viel weinen müssen in den Monaten vor ihrem Tod. Ihre Art zu sprechen, Witze zu machen, die blauen Augen, der dünne Körper



abends im hellblauen Flanellnachthemd kaum zu finden, das Harnnetz an-, die Zähne ausgezogen. Das kleine Gesichtchen! Abschiedstränen rannen immer wieder über mein Gesicht. Muttis Situation rührte mich sehr an und auch das Bewusstsein, dass die Tage gemeinsamen Erlebens sehr begrenzt sind.

Ich hab aber auch wieder einmal erleben dürfen, dass mich Weinen erleichtert. Es kam etwas zum Fließen, setzte sich nicht fest, wurde nicht hart. Und wenn meine Mutter meine Tränen sah, die ich doch vor ihr so gerne verstecken wollte, um es ihr nicht noch schwerer zu machen, geschah das Unerwartete: Sie tröstete mich, obwohl wir es in der letzten Zeit anders handhabten. Sie war dann wieder die Starke: „Ich war doch so lange auf der Welt, nicht alle haben wie du 51 Jahre lang eine Mutter. Wir müssen uns doch mal trennen. Wenn es nicht jetzt ist, wird es doch nur raus geschoben.“ Meine realistische Mutter, so kannte ich sie. Auf meine Frage: „Bist du nicht traurig?“, antwortete sie oft: „Nein, mir tut nichts weh, du bist den ganzen Tag bei mir – das ist ja schon ein Stück Himmel auf Erden.“

Ich träumte davon,

dass ich durch mein oftmals mir auch lästiges Weinen – müssen keinen meiner Freunde verlieren würde. Viele besuchten Mutti und mich und ließen mich so sein, wie ich mich gerade fühlte und wie es mir gut tat. Ich brauchte im Beisein anderer keine Maske aufzusetzen. Nur wenige zeigten Unverständnis.

Ich träumte davon,

dass ich dann, beim Anblick meiner sterbenden Mutter, nicht in Panik, gnadenloser Unruhe und doch noch suchend nach Alternativen ausbrechen würde.

Durch die jahrelange Vorbereitung auf die Zeit des Sterbens meiner Mutter nutze ich bewusst auch die Zeit des Lebens mit ihr. Ich spürte in der Nacht des endgültigen Abschiednehmens: Es darf sein und es darf jetzt sein; ich bin vorbereitet und meine Mutter, das wusste ich schon lange, war es auch.

Ich lag neben ihr, mal betend, mal singend, dankend ihr Abschiedsworte sagend, mal still und ehrfürchtig ergriffen. Ich konnte sie ganz ruhig, immer weiter sich von mir entfernend, gehen lassen. Es war alles getan, gesagt, erinnert, verziehen. Eine tiefe Ruhe breitete sich in Mutti, in mir, im Raum aus.

Ich träumte davon,

dass ihr toter Körper nicht sofort aus ihrem Haus transportiert werden muss. Und ich fand auch in unserem Ort eine Bestatterin, die es uns ermöglichte, Abschied zu nehmen bis zur Beerdigung. Meine Mutter lag vier Tage mit ihrem Sonntagskleid – sie war an einem Sonntag gestorben – in ihrem Bett, in dem sie sich seit 58 Jahren zur Nacht niedergelegt hat. Unsere Familie, Verwandte und Freunde kamen täglich, weinend, betend Geschichten erzählend, dankend. Ganz wichtig und vorher nie erlebt war für mich das Hingucken und anfassen, tagtäglich. Meine Mutter veränderte sich. Am Beginn des fünften Tages nahm ich deutlich wahr, was ich zwar oft gelesen, aber nie verstanden hatte: Es lag eine Hülle da. Diese brauchte meine Mutter nicht mehr. Alles, was meine Mutter ausmachte, war nicht mehr an den toten Körper gebunden, sondern bei Gott aufgehoben. Und diese Erfahrung ließ mich ganz leicht werden. Den alten, kranken, schmerzenden Körper, den durfte sie ablegen, um frei und auf eine andere Art lebendiger weiterzuleben bei Gott. Das war ihr Glaube und ist auch meiner. Ihr Sarg wurde von zu Haus gleich in die Kirche zur Auferstehungsmesse gebracht.

Ich träumte davon,

dass mich nie Schuldgefühle peinigen „hätt ich doch“, „wär ich doch“, „könnt ich doch“.

Ich habe mich vorbereitet auf den unterschiedlichsten Ebenen; das Bewusstmachen der letzten Dinge hat mich intensiv die Tage und Jahre mit meiner Mutter, die wir noch gemeinsam hatten, leben und Abschied nehmen lassen.

Ich träumte davon,

dass ich im Zusammenhang mit dem Leben, Sterben und Tod meiner Mutter irgendwann werde sagen können: Alles ist gut.

Heute kann ich dankbar sagen: Es ist alles gut!

Ursula Nantke, Bergisch-Gladbach



Jubiläum: 15 Jahre Omega Ahaus

Irmgard Roosmann und Gertie Kloster, Ahaus

**Die Ahauser Omegas gibt es schon 15 Jahre!
Kaum zu glauben, wo die Zeit geblieben ist.**

Auf Initiative von Irmgard Roosmann und Heinz Vethake, damals Diakon und Rektor einer Hauptschule, wurde die Hospizgruppe 1994 ins Leben gerufen.

Seitdem setzen sich ehrenamtliche Frauen mit Tatkraft und Diskretion unendgedlich für Schwerstkranke und ihre Familien ein, sei es im privaten Umfeld oder in Wohn- und Seniorenheimen. Anruf genügt! Und so ist bis heute geblieben.

Zwölf Jahre lang war Irmgard Roosmann die ehrenamtliche Ansprechpartnerin, bis 2006 mit der Unterstützung des Paritätischen in Ahaus eine hauptamtliche Koordinationsstelle geschaffen werden konnte. Gertie Kloster, Diplom-Sozialpädagogin, kümmert sich nun um die Koordination, natürlich mit der Unterstützung der langjährigen und der neuen Ehrenamtlichen, denn die Gruppe ist seitdem gewachsen.

Die Gruppenmitglieder wünschten sich ein kleines und besinnliches Fest.

Als nicht auf Profit angewiesene sozusagen neutrale Organisation sind wir besonders dafür geschaffen, in einem Netzwerk mit anderen für unser gemeinsames Ziel zusammen zu arbeiten. So wurden am 19. April im katholischen Pfarrheim zu einer Feierstunde alle jetzigen und ehemaligen Ehrenamtlichen, alle Vertreter der sozialen Institutionen, die mit Schwerstkranken und Sterbenden zu tun haben, und stellvertretend für die Ahauser Bevölkerung die Fraktionsvertreter des Rates eingeladen. In einer heiteren und entspannten Atmosphäre gab es nach dem offiziellen Teil reichlich Zeit für das persönliche Gespräch der Gäste untereinander, zumal für das leibliche Wohl auch gesorgt war.

Nun sammeln die Ahauser Omegas ihre Kräfte für die nächsten 15 Jahre und schauen mit gutem Mut in die Zukunft!

*Gertie Kloster
Mai 2009*



10 Jahre OMEGA Vreden – Ein Grund zum Feiern

Seit nunmehr 10 Jahren begleiten Ehrenamtliche in der Omega-Regionalgruppe in Vreden Sterbende und deren Angehörigen.

Dieses Jubiläum nahm die Hospizinitiative Omega zum Anlass, das Projekt „Eine Koffer für die letzte Reise“ nach Vreden zu holen. Das Ziel war es mit der Ausstellung und einigen Begleitveranstaltungen das Sterben aus der Tabuzone herauszuholen und als Teil des Lebens zu verstehen.

Dr. Werner Ihling, Mitbegründer der Regionalgruppe, begrüßte am 22. März 2009 die zahlreichen Gäste in der vollbesetzten Stiftskirche St. Felizitas. Landrat Wiesmann, einer der Festredner der Veranstaltung und Schirmherr der Ausstellung, zeigte sich erfreut, dass diese Ausstellung in Vreden gezeigt werde und lobte das Engagement der Ehrenamtlichen.

Die Bundesvorsitzende von Omega, Frau Inge Kunz, gratulierte der Regionalgruppe zu ihrem Jubiläum und bedankte sich für die jahrelange gute Zusammenarbeit.

Fritz Roth, Bestatter und Trauerbegleiter hatte im Jahr 2006 die Idee, 100 identische schwarze Koffer von Frauen und Männer mit Dingen packen zu lassen, die sie mit dem Thema „Die letzte Reise“ verbinden.

Mit nachdenklichen Worten begann er seine Ausführungen zum Thema „Trauer ist Liebe“. Er wolle keinen Festvortrag halten, sondern mit dieser Ausstellung „Sterben und Tod“ in Bildern begreifbar machen.

Im Anschluss der Festreden erklärte Frau Kläre Winhuysen, Koordinatorin der Omega-Gruppe, die Ausstellung als eröffnet und lud zum anschließenden Empfang im Pfarrheim St. Georg ein. Gleichzeitig bedankte sie sich bei der Pfarrgemeinde St. Georg für die Bereitstellung des „Kulturraumes Stiftskirche“, bei allen Sponsoren und bei den eh-

renamtlichen Helfern, ohne deren Hilfe die Ausstellung in diesem Rahmen nicht möglich gewesen wäre. In den nachfolgenden vier Wochen gab es ein umfangreiches Begleitprogramm mit interessanten Veranstaltungen.

Auftakt machte Frau Sonja Meijer, eine Kunsttherapeutin aus Eibergen/NL, die von Frau Marianne herzlich begrüßt wurde.

Anhand von 17 gemalten Mandalas erläuterte sie die letzte Lebensphase einer 42-jährigen krebserkrankten Frau, die sie begleitete. Beim Malen der Mandalas konnte sie in der letzten Lebensphase einen Weg finden, ihr tiefes Inneres in Farbe und Form zu gestalten, was ihr viel Kraft für den Abschied vom Leben und die Annäherung an den Tod gegeben hat.

Vor rund 100 Interessierten konnte Frau Kläre Winhuysen dann am 02. April den bekannten Reformator Prof. Dr. Dr. Klaus Dörner in der Stiftskirche St. Felizitas willkommen heißen.

In seinem Vortrag unter dem Titel „Leben und Sterben, wo ich hingehöre“, zeigte er zunächst die Rolle der Hospizbewegung auf. „Bürgerschaftlich und ehrenamtlich tätige Hospizler seien neben dem Professionellen eine wichtige Säule für Schwerkranken und ihre Angehörigen“, so Prof. Dr. Dr. Dörner in seiner Rede.

Eine weitere wichtige Säule in der Pflege und Betreuung Schwerstkranker sei die Einrichtung von ambulanten Wohnpflegegruppen, für den Fall, dass es Pflegebedürftigen nicht mehr möglich ist, zuhause zu bleiben, aber ein Heim nicht gewünscht wird.

Auch plädierte er dafür, dass „neben Arbeit und Freizeit zukünftig für jeden Menschen eine soziale Zeit geben sollte, in der man sich um ältere und pflegebedürftige Menschen kümmert“.

Nach seiner Rede beantwortete er noch zahlreiche Fragen und wurde mit lang anhaltenden Applaus verabschiedet.

Ein weiterer Höhepunkt der Veranstaltungen war der Abend mit Frau Tanja Fuchs-Hemstege. In der Öffentlichen Bücherei stellte sie am 7. April ihr Buch „Tod, wir kennen deinen Stachel“, vor.



In diesem Buch beschreibt sie den Abschied von ihrem Sohn Jonas, der an einem Gehirntumor erkrankt war. Ein Jahr lang erhielten Freunde, Bekannte und Verwandte E-mails, um ihnen die Situation in der sich Jonas und die Familie befand, mitzuteilen. „Es war der Anfang vom Ende“, schrieb sie, als Jonas und die Familie die tödliche Diagnose erhielt.

In bewegenden Briefen lässt sie nicht nur die Adressaten sondern auch die Leser an ihrem Schicksal teilhaben.

Durch eine Power-Point-Präsentation wurden die Stationen der Erkrankung, das Hoffen und Bangen des Kindes, die Beerdigung und die Trauer zum Ausdruck gebracht.

Mit der Aussage von Frau Fuchs-Hemstege „Man sollte nicht nach dem Warum fragen, sondern nach dem Wozu“, endete ein bewegender Abend, der bei vielen Zuhörern Anteilnahme und Mitgefühl ausgelöst hat.

„Humor in der Sterbebegleitung“ lautete der Titel der letzten Abendveranstaltung am 15. April im Ev. Pfarrzentrum. Herr Dr. Ihling hieß den Kulturreferenten des Universitätsklinikum Münsters Herr Christan Heeck in Vreden Willkommen.

In seinem Vortrag verwies Herr Heeck auf die Bedeutung von Humor als aushaltbares Dazwischen und die Fähigkeit, Lebenswidrigkeiten gelassen und besonnen, anzunehmen. Es gehe nicht um „Witzigkeit“, sondern um Ermutigung im Umgang mit Patienten und deren Angehörigen.

„Kreativität heißt Mut zu sich selbst haben und im Umgang mit Sterbenden sein eigenes Naturell nicht zu verstecken“, betonte er. Mit lang anhaltenden Beifall für den tief greifenden und kurzweiligen Vortrag bedankten sich die Zuhörer bei Herrn Heeck, der in den lachenden Gesichtern viel Zustimmung erkennen konnte.

Vier Wochen lang war die Stiftskirche St. Felizitas Zentrum für die Auseinandersetzung zum Thema „Sterben, Tod und Trauer“. Viele Menschen, mit den unterschiedlichsten Beweggründen, sahen die Ausstellung und waren Gäste bei den Begleitveranstaltungen.

Das Ziel der Hospizgruppe Vreden, das Sterben aus dem Tabu herauszuholen und als Teil des Lebens zu sehen, ist somit erreicht worden und erfüllt alle mit großer Freude.



T • E • R • M • I • N • E

ÜBERREGIONALE VERANSTALTUNGEN

OMEGA – Regionalgruppentagung,

23. Oktober 2009, 16:30 – 20:00 Uhr
Ort: Familienbildungsstätte am Ostwall 39,
46397 Bocholt

End-lich leben heißt Sterben gestalten – Menschen in Beziehungen, Gefühlen, Zeiten und Orten

Überregionale Fachtagung in Zusammenarbeit mit
ESA – Europäische Senioren Akademie, Ahaus und
dem Seniorenbüro der Stadt Bocholt
Samstag, 24. Okt. 2009, 9:30 – 17:00 Uhr
Ort: Rathaus der Stadt Bocholt, Berliner Platz 1,
46397 Bocholt

Mitgliederversammlung 2009 der Vereinigung OMEGA – mit dem Sterben leben e.V.

Sonntag, 25. Oktober 2009, 10:00 Uhr
Ort: Familienbildungsstätte am Ostwall 39,
46397 Bocholt

Weitere Information zu den überregionalen Veran-
staltungen erhalten sie in der Bundesgeschäftsstel-
le oder unter www.omega-ev.de

REGIONALGRUPPE BOCHOLT

Aromatherapie

Montag, 07. Sept. 2009, 19:30 Uhr
Ort: Kardinal-Diepenbrock-Stiftung, Weberstr. 1,
Bocholt – Referentin: Monika Niermann

Begleiten Männer anders?

Männer in der Hospizbewegung

Montag, 05. Okt. 2009, 19:30 Uhr,
Ort: Kardinal-Diepenbrock-Stiftung, Weberstr. 1,
Bocholt – Referent: Klaus Brücks

Organspende

*Wann ist der Mensch tot, mit dem Hirntod? Be-
kommt der Tod durch die Organspende einen
Sinn? Welche Rolle spielt Geld in der Transplantati-
onsmedizin?*

und weitere Fragen werden uns im Rahmen der
Veranstaltung beschäftigen

Dienstag, 06. Oktober 2009, 20:00 Uhr

Ort: Fabi am Ostwall 39, Bocholt

Referentin: Inge Kunz

Sich erinnern – mit Fotos, Geschichten, Gedich- te, Bücher, Texte, Musik ...

ein Nachmittag für verwaiste Eltern

Samstag, 10. Oktober 2009, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Fabi am Ostwall 39, Bocholt

Gestaltung und Organisation durch die Gruppe
GEMEINSAM der Verwaisten Eltern e.V. in der
Familienbildungsstätte Bocholt

Trauer erleben und zulassen

Montag, 02. Nov. 2009, 19:30 Uhr

Ort: Kardinal-Diepenbrock-Stiftung, Weberstr. 1,
Bocholt – Referentin: Christiane Egbert

Wie lange ist Opa tot?

mit Kindern über Tod und Sterben reden

Donnerstag, 29. Oktober 2009, 20:00 Uhr

Ort: Fabi am Ostwall 39, Bocholt

Referenten: Klaus Brücks, Inge Kunz

„Keiner stirbt für sich allein“ (Oliver Tolmein)

*Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten und
Betreuungsverfügungen –*

Selbstbestimmtes Leben bis zum Tod?

Dienstag, 17. Nov. 2009, 20:00 Uhr

Ort: Fabi am Ostwall 39, Bocholt

Referentin: Inge Kunz



T • E • R • M • I • N • E

Wortgottesdienst am Weltgedenktag aller verstorbenen Kinder

Sonntag, 13. Dezember 2009, 16:00 Uhr
Ort: Kirche St. Josef, Karolingerstr., Bocholt
Gestaltung und Organisation: Gruppe GEMEINSAM der Verwaisten Eltern, Bocholt
Musik: „Jupps Band“
Ansprechpartnerin: Beate Bäumer-Messink,
Tel.: 02874 – 902475 oder 0172 – 2836947

REGIONALGRUPPE RECKLINGHAUSEN

Montag, 7. Juli 2009, 19.30 Uhr

*Noch immer spüre ich ihre Hand
Leben und Tod der Mutter*
Referentin: Liesel Kohte

Sonntag, 23. August 2009, 15–18 Uhr

Gartenfest in der Reiterstraße
Zeit für Begegnung und Gespräche. Bitte anmelden unter 02361-186895

Montag, 7. September 2009, 19.30 Uhr

Im Winter ein Jahr – Ein Film zu Verlust und Trauer.
Referent: Thomas Damm

Montag, 21. September 2009, 19.30 Uhr

Planung des Halbjahresprogramms 1/2010 (Ideen und Anregungen erwünscht)

Montag, 5. Oktober 2009, 19.30 Uhr

Schmerzen – Behandlungsmöglichkeiten am Lebensende – Referentin: Iris Thenhausen

Montag, 2. November 2009, 19.30 Uhr

*Bestattung zwischen Bürokratie und Würde
– Unterschiedliche Sicht von Professionellen*
Referent: Dr. Uwe Gerstenkorn

Montag, 7. Dezember 2009, 19.30 Uhr

Advent – Ausklang und Rückblick
Gustav Bucker und Walter Post

REGIONALGRUPPE NORDERSTEDT

Alle Veranstaltungen im DRK-Haus in der Ochsenzoller Straße 124 in 22848 Norderstedt mit Ausnahme der Jubiläumsveranstaltung am 12. November.

Mittwoch, 12. Aug. 2009

18.30 Uhr: öffentliche Veranstaltung;
Bestatterin Raffaella Winkler spricht über Lebenskrisen und Neubeginn

Mittwoch, 9. Sept. 2009

18.30 Uhr: öffentliche Veranstaltung
Elita Carstens: Der Tod im Märchen

Mittwoch, 14. Okt. 2009

18.30 Uhr: öffentliche Veranstaltung
Richter a.D. Detlev Deecke informiert über das Betreuungsrecht

Donnerstag, 12. Nov. 2009

16.00 Uhr: öffentliche Veranstaltung
Jubiläums-Feier 15 Jahre Omega in Norderstedt
Rathaus Norderstedt, Rathausallee 50, Raum K 130/131

Mittwoch, 8. Dez. 2009

18.30 Uhr – intern, nur für Mitglieder! –
Jahresrückblick und Nachwahl zum Leitungsteam



Regelmäßige Treffen der OMEGA-Regio- nalgruppen und ihre Ansprechpartner/innen

BUNDESBÜRO GELSENKIRCHEN

Dickampstraße 12, 45879 Gelsenkirchen

Ansprechpartnerinnen:

Ingrid Bodden/Gabriele Payk

Bürozeiten:

Dienstag – Donnerstag 9:00 – 14:00 Uhr

☎ 02 09 / 9 13 28-21

☎ 02 09 / 9 13 28-33

info@omega-ev.de • bundesbuero@omega-ev.de

VORSTAND:

Inge Kunz, Bocholt, Vorsitzende

Dr. Mariele Averkamp, Reken, Schriftführerin

Gertie Kloster, Stadtlohn, Schatzmeisterin

Klaus Koppenberg, Unna

Ulrike Overkamp, Münster

BEIRAT:

Prof. Dr. Franco Rest, Dortmund

Erika Feyerabend, Essen

Dr. Jens Schade, Bocholt

Dr. Bodo de Vries, Bielefeld

Martin Huesmann, Ahaus

Dr. Petra Klapps, Köln

AHAUS

Jeden 2. Montag um 18.00 Uhr im Büro des DPWW
in Ahaus, Marktstraße 16

Ansprechpartnerinnen:

Irmgard Roosmann ☎ 0 25 61 / 97 16 34

Gertie Kloster ☎ 0171 - 7 81 99 83

Christa Harking ☎ 0 25 61 / 6 78 89

BAD LAUTERBERG

Jeden 2. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr im Ge-
meindesaal der St. Petri-Kirche in Barbis

Ansprechpartner:

Hans Nebel ☎ 0 55 24 / 68 66

Gisela Ahrens ☎ 0 55 24 / 26 33

BEDBURG-HAU

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr,
Burg Randzow, Kirchweg 1, Kleve

Ansprechpartnerin:

Sigrid Dautwitz ☎ 0 28 21 / 715 68 52

Maria Falk-Winkelmann ☎ 0 28 21 / 66 88 88

BOCHOLT

Gesprächskreis: Jeden 3. Montag im Monat

Fortbildungskreis: Jeden 1. Montag im Monat

Inge Kunz ☎ 0 28 71/ 2 37 93 80

Christiane Egbert } ☎ 0170 - 419 17 98

Christiane Roeterink } ☎ 0 28 71/ 18 48 23

Helmut Reins ☎ 0 28 72/ 72 79

BORKEN

im Marienaltenheim, Popst-Sievert-Weg 9, Borken

Elydia Schroer ☎ 0 28 61/ 974 101

DINSLAKEN

Ansprechpartner/in:

Marianne Domsel ☎ 0 20 64 / 5 67 03

Treffen bei Frau Domsel anfragen

GOSLAR

Jeden 4. Donnerstag im Monat

Ansprechpartnerin: Barbara Trumpfheller

Christopherus-Haus Hospiz, Robert-Koch-Str. 42,
38642 Goslar, Tel. 05321 / 84899

HAMBURG

Regelmäßige öff. Veranstaltungen jeden 1. Montag
im Monat ab 18.30 Uhr, jeden 3. Montag im Monat
Sprechstunde von 18:30–20:30 Uhr für Trauernde
und Angehörige, die Sterbende begleiten, in der
Altentagesstätte Eppendorfer Weg 232–234



Ansprechpartnerin:
Dorothee Nieder ☎ 0 40 / 52 66 263

NORDERSTEDT

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr im
DRK, Ochsenzoller Straße 124, Norderstedt
Ansprechpartner/innen:
Ursula Kaltentaler ☎ 0 40 / 98 76 54 29
Bernd Schwiers ☎ 0 40 / 525 35 56
Dr. Friederike Kühnemund

RECKLINGHAUSEN

Jeden 1. Montag im Monat um 19:30 Uhr im Ge-
meinde-Zentrum Christuskirche, Limperstraße 15
Ansprechpartner/innen:
Liesel Kohte ☎ 0 23 61 / 20 62 42
Monika Rüter ☎ 0 23 61 / 49 20 52

UNNA

Jeden 1. Dienstag im Monat ab 19:30 Uhr in der
Kapelle des Evangelischen Krankenhauses in Unna
Ansprechpartnerinnen:
Hildegard Hündlings ☎ 0 23 08 / 22 03
Brunhild Manegold ☎ 0 23 08 / 21 78
Klaus Koppenberg ☎ 0 23 03 / 4 03 10

SÜDLOHN-OEDING

Treffen der Begleiter: Jeden 3. Mittwoch im Monat,
Bahnhofstraße 1, Südlohn-Oeding
Ansprechpartner/in:
Kläre Winhuysen ☎ 0 28 62 / 5 89 66 13
Regina Iffland ☎ 0 28 62 / 88 40

VREDEN

Jeden 4. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr: Treffen der
BegleiterInnen im Pfarrheim St. Georg, Freiheit 1,
Vrreden
Ansprechpartner/in:
Kläre Winhuysen ☎ 0 25 64 / 3 92 99 00
Marianne Zieverink ☎ 0 25 64 / 821

Omega Arbeitsgruppen

ALFELD/LEINE

Jeden 4. Montag um 18.30 Uhr in der Parkresidenz
im Antonianger 42 in Alfeld (Leine)
Ansprechpartner/in:
Helga Schuck ☎ 0 51 81 / 55 19
Brigitte Otto ☎ 0 51 81 / 2 49 38

OBERPFALZ

Die Arbeitsgruppe Oberpfalz trifft sich einmal im
Monat

Ansprechpartnerin:
Antonie Oberem ☎ 0 96 04 / 22 37

Zu den hier aufgeführten Treffen der Regional- und
Arbeitsgruppen unserer Omegamitarbeiter sind
interessierte Gastteilnehmer jederzeit herzlich will-
kommen.

Auch zu den angekündigten Veranstaltungen der
einzelnen Gruppen würden wir uns über Besucher,
die sich durch solche Abende vielleicht zu einem
Mittun bei Omega entschließen könnten, freuen.
Natürlich ist die Teilnahme am Gruppenabend oder
an Veranstaltungen völlig unverbindlich.

Omega- Kontaktadressen

AURICH

Kontakt:
Lina Bohlen ☎ 0 49 28 / 81 55

BERGISCH GLADBACH

Kontakt:
Ursula Nantke ☎ 0 22 04 / 6 88 13

BAD WILDUNGEN

Kontakt:
Sabine Beck ☎ 0 56 21 / 54 37

BEGEGNUNG

*neulich abends
begegnete mir ganz unverhofft
auf der Bonner Rheinpromenade
nur einen Steinwurf entfernt vom
alten Bundeshaus
Frau Glück
außer ihr gab es
einige Liebespärichen
Singvögel in alten Gärten
Schiffe stromauf und stromab
Schwalben im Tiefflug
und Jogger
Frau Glück trug
einen schlichten Trainingsanzug
einen gelben und einen roten Socken
ihre Schuhe in den Händen
ich hätte sie beinahe nicht erkannt
auf meiner Höhe
strahlte sie mich übergücklich an
hatte nach endlosen Jahren Alleinsein
ihre alten Schuhe abgestreift
sich frei gemacht für die
Liebe ihres Lebens
für kurze Zeit atmete ich den vollen Duft von Rosen
die glitzernde Weite des Stroms
ich war nicht mehr nur Statist
sondern Teil dieser milden
Sommernacht*

Gisela Rest-Hartjes