

DIE BRÜCKE

Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V.

30. Ausgabe Mai 2019

Niemals geht man so ganz

Erinnerungen, die bleiben

Wie ein kostbares Geschenk

Es war ein Abschied ohne Abschied ...

Niemals ...

Leben, Tod, Loslassen

Wie ein Wink vom Himmel??

Wer ist alt und ab wann

BRÜCKE-Aktuell



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder,

Frühjahr – alles wächst und sprießt – und dann der Titel „Niemals geht man so ganz“? Passt das? In der Natur treiben die Stauden wieder aus, manch Pflänzchen hat seinen Samen im Herbst an merkwürdigen Stellen verteilt und bringt sich so wieder in Erinnerung. Jeder Regenbogen erinnert mich in diesen Wochen an meine Schwester, fast unglaublich, dass sie seit vier Jahren nicht mehr lebt. So geht es mir und sicherlich auch Ihnen manchmal durch kleine Impulse – da blitzt ein Gedanke, wir haben ein Bild vor unserem „inneren Auge“ und schon ist die Erinnerung an bestimmte Menschen und miteinander gelebtes Leben wieder da. Wie schön und wie tröstlich! Versuchen wir doch, bewusst und gelassen durch unser Leben zu gehen, sammeln wir nicht nur für uns einen bunten Strauß von Erinnerungen; teilen wir sie mit unseren Mitmenschen!

Mit herzlichen Grüßen

Brigitte Kollodej



„Ich möchte Dich begleiten“

In mein Schatzkästchen der Erinnerungen gehört auch das Vorbereitungs-Seminar zur Begleitung Sterbender in diesem Frühjahr. Zwölf Frauen und vier Männer haben sich intensiv mit dem Thema Sterben und Begleiten auseinandergesetzt, sind achtsam miteinander umgegangen, es war eine Freude mit ihnen zu arbeiten.

Niemals geht man so ganz



Bild: koelner-newsjournal.de

Wenn man Abschied nimmt,
geht nach unbestimmt,
mit dem Wind, wie Blätter wehn,

Sing ma et Abschiedsleed,
dat sich öm Fernweh drieht,
um Horizont, Salz und Teer.

Wer singe Püngel schnürt,
söök, wo er hinjehürt,
et wie ne Zuch fuhr,
nit nur ein Zuhuss.

Man lässt vieles hier,
Freund ich danke dir,
für den Kuß, den letzten Gruß.

Ich will weiter gehn,
keine Tränen sehn,
so ein Abschied ist lang noch kein Tod.

Niemals geht man so ganz
irgendwas von mir bleibt hier
es hat seinen Platz immer bei dir.
Wenn et auch noch so sticht,
denn wer in dr Kält
keen Zukunft sieht,

Maach enem Vagabund
doch et Häzt net wund,
fliech e Stück mit
op singem Weech.

Doch dann lass mich los,
sieh die Welt ist groß,
ohne Freiheit bin ich fast schon wie tot.

Niemals geht man so ganz,
irgendwas von mir bleibt hier,
es hat seinen Platz immer bei dir.

Niemals geht man so ganz,
irgendwas von mir bleibt hier,
es hat seinen Platz immer bei dir.

Ich verspreche dir,
wenn zurück bei dir,
wenn der Wind von Süden weht.

Ich saach nit leb wohl,
dat Wort dat kling wie Hohn,
völlig hohl maach et joot.

Sieh, ich weine auch,
Tränen sind wie Rauch,
sie vergehn,
dieser Käfig macht mich tot.

Niemals geht man so ganz,
irgendwas von mir bleibt hier,
es hat seinen Platz immer bei dir.

Nie verläßt man sich ganz,
irgendwas von dir geht mit,
es hat seinen Platz immer bei mir.

Trude Herr

Wie ein kostbares Geschenk



Dietrich Bonhoeffer hat in einem Brief an ein befreundetes Ehepaar die folgenden Gedanken geschrieben:

„Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit eines lieben Menschen ersetzen kann, und man soll das auch gar nicht versuchen; man muss es einfach aushalten und durchhalten. ... Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.“

Ja, Bonhoeffer hat recht, man muss es aushalten und durchhalten, wenn ein geliebter Mensch gestorben ist. Ein gemeinsamer Weg ist zu Ende und das tut unheimlich weh. Da sind die Erinnerungen an so vieles, was man miteinander erlebt und erfahren hat. Und man spürt: Niemand kann diesen Menschen ersetzen, weil er einfach einzigartig und unvergleichlich war. Er gehört auch weiterhin zu mir und zu meinem Leben, nur eben auf ganz andere Weise. Er hat mein Leben geprägt. Und was sich eingeprägt hat ganz tief in unsere Seele, das wird auch bleiben. Und genau das verbindet uns miteinander auf geheimnisvolle Art für immer. Und so bleibt der Mensch, den wir verloren haben in unseren Gedanken, in unseren Herzen, in unserem Leben.



„Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer die Trennung“, hat Bonhoeffer in seinem Brief geschrieben. „Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude.“ Das möchte ich allen wünschen, die einen lieben Menschen verloren haben. Dass sie im Laufe der Zeit die Erinnerungen an all das, was sie miteinander erlebt haben – die fröhlichen Stunden, die Liebe, die Geborgenheit, das Durchhalten in schweren Zeiten, das Lachen und das

Weinen – wie ein kostbares Geschenk betrachten können. Und dass sie eines Tages das vergangene Schöne wie einen Schatz für alle Zeit in sich tragen. Unverlierbar. Ein kostbares Gut in ihren Herzen, in ihren Gedanken, dass sie auf wunderbare geheimnisvolle Weise für alle Zeit begleiten wird.

Ich wünsche ihnen, dass sie ihren Weg gehen können mit diesem kostbaren Geschenk des vergangenen Schönen. Und mit der Gewissheit, dass Gott die Menschen, die wir gehen lassen mussten, für immer in seinen Armen hält. Und dass sie einen Platz haben in der Geborgenheit seiner ewigen Liebe und im wärmenden Licht seiner Auferstehung. Wenn wir am Ewigkeitssonntag in unseren Gottesdiensten Lichter für unsere Verstorbenen anzünden, dann sollen sie ein Zeichen sein für dieses ewige Licht, in dem wir alle, Lebende und Tote, geborgen sind.

*Pfarrerin Helga Dietz
Maria-Magdalena-Kirchengemeinde, Iserlohn*

Es war ein Abschied ohne Abschied ...

Meine Geschichte – Jürgen, meine erste große Liebe und ich waren schon einige Jahre ein Paar, als wir anfingen uns in seinem Elternhaus ein Nest zu bauen.

Wir hatten Pläne und haben uns auf unsere gemeinsame Zukunft gefreut. Am 1. Mai bin ich mit Freunden, die ich schon länger nicht mehr gesehen hatte, unterwegs gewesen, wir wollten ein bisschen feiern und Spaß haben.

Normalerweise fuhr mich mein Freund bei solchen Gelegenheiten immer hin und holte mich auch wieder ab. Diesmal sagte ich, dass es nicht nötig wäre, da ich keinen Alkohol trinken würde. Auf der Fahrt dorthin wunderte ich mich über meine Entscheidung, dachte dann aber nicht weiter darüber nach. Ich hatte eigentlich keine Lust mehr auf das Treffen und war den ganzen Abend auch sehr unruhig. Meine Freunde machten Witze über mich und zogen mich damit auf, ob ich nun ein Haussmütterchen werden würde.



Da ich noch keinen Haustürschlüssel für unser Nest hatte, einigten wir uns darauf, dass ich nur klingeln würde, wenn ich noch Licht sah. Da dies nicht der Fall war,

habe ich bei meinen Eltern übernachtet. Als am Morgen um 6 Uhr das Telefon klingelte und seine Mutter fragte, ob Jürgen bei mir übernachtet hat, wusste ich, dass etwas Schreckliches passiert sein musste.

Seine Eltern waren auf dem Weg in den Urlaub und ich versprach ihnen, nach Jürgen zu suchen. Nachdem sie das zweite Mal vergeblich angerufen hatten, baten sie mich, einen Schlüsseldienst zu rufen, um im Haus nachzusehen. Ich habe meinen Schwager angerufen und wir sind in die Wohnung gegangen. Dort habe ich meinen Freund tot in unserem Bad aufgefunden. Er hatte einen Sekundentod, war zu diesem Zeitpunkt schon 10 Stunden tot.



Ich habe einen Nervenzusammenbruch erlitten und von diesem Moment an fehlen mir zwei Tage. Seine Beerdigung war für mich die Hölle, es waren so viele junge Menschen da, die Kirche und auch der Friedhof waren überfüllt mit Menschen, die ich zum Teil gar nicht kannte. Wie ich die folgenden Monate überstanden habe, kann ich heute nicht mehr sagen, ich weiß nur noch, dass ich immer gesagt habe: Du musst stark

sein, du darfst nicht zeigen, wie sehr du ohne ihn leidest. Du musst deiner Familie und deinen Freunden zeigen, dass sie sich keine Sorgen um dich machen müssen.

Ich habe mir viele Jahre Vorwürfe gemacht, nicht da gewesen zu sein, vielleicht hätte ich ihm helfen können. Heute weiß ich, dass ich es nicht hätte verhindern können. Jedoch vergeht auch nach 15 Jahren nicht ein Tag, an dem ich nicht an ihn denke.

Unbekannt



Der Zug des Lebens

Zur Begrüßung der Gäste zur Feier meines 60. Geburtstags fand ich einen Text, Verfasser unbekannt, den ich verändert habe:

Das Leben ist wie eine Zugfahrt, mit all den Haltestellen, Umwegen und Unglücken. Wir steigen ein, treffen unsere Eltern und denken, dass sie immer mit uns reisen, aber an irgendeiner Haltestelle werden sie aussteigen und wir müssen unsere Reise ohne sie fortsetzen. Doch es werden viele Passagiere in den Zug steigen, Verwandte, Freunde, sogar die Liebe unseres Lebens.

Viele werden aussteigen und eine große Leere hinterlassen. In Gedanken werden sie immer bei uns sein. Manche begleiten uns nur einige wichtige Stunden oder Jahre. Bei anderen werden wir gar nicht merken dass sie ausgestiegen sind.

Es ist eine Reise voller Freuden, Leid, Begrüßungen und Abschied. Der Erfolg besteht darin, zu jedem eine gute Beziehung zu haben und die Einzigartigkeit des Menschen zu genießen.

Für die Zeit gibt es zwei Begriffe: Chronos (1959-2019) und Kairos (besondere Zeiten und Erlebnisse, die im Herzen eine große Bedeutung haben).

Das große Rätsel ist: Wir wissen nie an welcher Haltestelle wir aussteigen müssen. Deshalb müssen wir leben, lieben, verzeihen und immer das Beste geben! Denn wenn der Moment gekommen ist, wo wir aussteigen müssen und unser Platz leer ist, sollen nur schöne Gedanken an uns bleiben und für immer im Zug des Lebens weiter reisen!!!

Ich wünsche Dir und mir, dass die Reise schöner wird, du immer Liebe, Gesundheit, Gottes Nähe, Erfolg, genug Geld, Humor und Kreativität im Gepäck hast.

Vielen Dank, an all euch Passagiere, im Zug meines Lebens! Tolle Menschen wie ihr alle. Schön, dass es euch gibt. Die Nähe zu den Menschen in unserem Leben ist immer ein großes Geschenk – egal ob sie leben oder schon vor uns von dieser Welt gegangen sind. **Niemals geht man so ganz**, das ist mir besonders klar geworden, denn die Erinnerungen bleiben.



Eine gute Reise wünscht
Gisela Albers

Gekämpft, gehofft und doch verloren

Meine Geschichte. Es ist nicht einfach für mich, diesen Artikel zu schreiben aber vielleicht ist es gut für mich. Als ich 12 Jahre alt war, habe ich meine Mutter verloren. Sie ist an Krebs erkrankt und hat drei Jahre gegen die schreckliche Krankheit gekämpft. Leider hat sie den Kampf verloren.



Es war ihr Geburtstag, an dem sie uns sagte, dass sie am nächsten Tag zu einer OP ins Krankenhaus muss. Zuerst hörte sich alles ganz harmlos an, doch ab dem Tag begannen für sie und für uns die Höhen und Tiefen für drei Jahre. Mit neun Jahren stand ich mitten im Leben und wurde vom Kind sein in die Realität gerufen. Meine Mutter war ab da immer mal wieder im Krankenhaus, Chemotherapie und Bestrahlung. Sie gab nicht auf, aber es folgten Nebenwirkungen

und viele Rückschläge. Ca. ein halbes Jahr vor ihrem Tod wurde es sehr schlimm. Noch immer kann ich alle Bilder vor mir sehen. Ein Sauerstoffgerät zu Hause, ein Krankenhausbett und meine Mutter, die sehr krank in diesem Bett liegt.



Wir wurden darauf vorbereitet, dass man nicht wissen würde, ob sie wieder gesund wird und ob es noch Hoffnung gibt. Mein Vater sagte oft zu uns, dass man nicht wisse, ob dies das letzte Weihnachten und Silvester mit ihr sei. Mein Geburtstag kam, und ich bekam von ihr einen riesigen Steiff-Bären, den ich mir schon immer gewünscht hatte, dazu eine Halskette mit einer Schraube „Mutter“ daran. Darin war ein kleiner Brillant. Das war also die Mutter, die ich immer um meinen Hals bei mir tragen würde ...

Und es war also wirklich alles das letzte Mal. Im Januar wurde meine Mutter mit dem Krankenwagen nachts abgeholt. Sie bekam kaum mehr Luft und fühlte sich sehr schlecht. Ich weiß noch, wie sie sagte: „Ich komm wieder heim“. Sie kam nicht wieder!

Wir waren noch ein paar Mal im Krankenhaus, meine Mutter bekam ein Einzelzimmer. An den Fenstern waren noch aufgeklebte Weihnachtssterne. Sie war nicht mehr

bei Bewusstsein und bekam sehr starke Medikamente. Es war Mittag, als mein Bruder und ich abgeholt wurden von unseren Großeltern. Wir haben uns ganz oft verabschiedet und uns bedankt, dabei sehr geweint. Wir haben über ihren Kopf mit den wenigen Haare gestreichelt, und in ihr Ohr gesprochen. Ob sie uns gehört hat?

Mein Vater ist noch bei ihr geblieben. In der Nacht ist sie dann verstorben. In der Nacht darauf verabschiedete sie sich im Traum von mir! Es folgte der Besuch in der Leichenhalle, die Beerdigung und viele traurige Tage. Das war der schlimmste Verlust in meinem Leben! Kurze Zeit später verstarben auch noch beide Opas und eine Oma.



Seither habe ich leider eine große Verlustangst, Angstzustände, und in ganz vielen Träumen bin ich mit dem Tod konfrontiert und sehe mich auf dem Friedhof. Aber ich weiß, dass ich meine Mutter fest in meinem Herzen trage und bei allem was ich erlebe, habe ich sie dabei und genieße manche Momente nun ganz besonders.

Das ganze ist nun 15 Jahre her. Ich habe mittlerweile meine eigene Familie und einen kleinen Sohn. Und ich hoffe jeden Tag, dass wir lange gesund und glücklich zusammenbleiben und sich das Schicksal nicht wiederholt!

Unbekannt



Gemeinsam

Menschen brauchen Menschen

bei der Geburt
im Leben
und beim Sterben

Lebenswege

laufen parallel
treffen sich
und gehen wieder auseinander

Menschen

helfen sich
bereichern sich
stellen einander ein Bein
und helfen einander
wieder aufzustehen
ärgern sich und trösten sich
reiben sich aneinander und nutzen sich ab
befruchten einander
und lassen einander wachsen
gediehen und aufblühen.

Das ist alles gut so

denn Menschen brauchen einander zum Leben
wie Essen, Trinken, Wasser und Luft.
Denn gemeinsam ist man weniger einsam.

Irgendwann trennen sich die Wege.

Da kann man nichts machen.

Man kann nur hoffen, dass man neue Menschen findet,
die einen begleiten.

Denn

Menschen brauchen Menschen.
Immer
solange Sie leben.

*Wilfried Albers
Oktober 2018*

Niemals ...

Mittlerweile habe auch ich einige Begleitungen hinter mir. Manche Begleitungen waren lang, manche waren nur kurz. Manche hat man schnell schon wieder vergessen. Manche bleiben aber doch recht lange in Erinnerung. Es ist aber doch ganz was anderes, wenn ein geliebter, nahestehender Mensch von uns geht. Da bleibt lange oder wahrscheinlich sogar für immer eine Lücke in unseren Herzen zurück. Man hat immer das Gefühl, dass da irgendwo irgendetwas gefehlt hat.

Ich könnte es mir bildlich so vorstellen, dass dieser Mensch einfach von uns weggeht. Er/sie dreht sich auch gar nicht mehr zurück. Wir sehen ihn/sie nur noch von hinten, so dass wir nur seinen/ihren Rücken sehen können, wie er/sie sich langsam von uns entfernt. Dennoch werden wir eines Tages ihn/sie wieder begegnen, und wir sehen ihn/sie wieder von Ansicht zu Ansicht. In der Zwischenzeit jedoch trösten wir uns mit unseren Erinnerungen.

Aber: Niemals geht man so ganz; ein Teil von Dir bleibt hier; Du bist nur auf der anderen Seite des Wegs. Beethoven hat in seinen vielen Briefen von 1801 – 1812 an die „Unsterbliche Geliebte“ ein berühmtes Zitat formuliert: „Ach, wo bin ich, bist du mit mir ...“

Mir fällt hierbei eine Predigt von Henry Scott Holland von 1910 für den König Edward VII ein. Diese Predigt, bzw. das Gedicht drückt das Gefühl sehr gut aus, wie wir an unsere Geliebten denken.



Auf der anderen Seite des Weges

*Death is nothing at all.
I have only slipped away into the next room.
I am I and you are you.
Whatever we were to each other,
that we still are.
Call me by my old familiar name.
Speak to me in the easy way
which you always used.*

*Put no difference into your tone.
Wear no forced air of solemnity or sorrow.
Laugh as we always laughed
at the little jokes we enjoyed together.
Play, smile, think of me, pray for me.
Let my name be ever the household word
that it always was.
Let it be spoken without affect,
without the trace of a shadow on it.
Life means all that it ever meant.
It is the same that it ever was.
There is absolute unbroken continuity.
What is death but a negligible accident?
Why should I be out of mind
because I am out of sight?*

*I am waiting for you,
for an interval,
somewhere very near,
just around the corner.
All is well.*

Canon of St. Paul's Cathedral in London

*In diesem Sinne wünsche ich
mir/euch/uns allen liebevolle
Erinnerungen.*

Euer Wing Fong Chu

*Der Tod bedeutet gar nichts.
Ich bin nur in das Zimmer nebenan gegangen.
Ich bin ich, ihr seid ihr.
Was wir jemals füreinander waren –
wir sind es noch immer.
Gebt mir den Namen,
den ihr mir immer
gegeben habt.*

*Gebraucht keine andere Art zu reden.
Seid nicht feierlich oder traurig.
Lacht weiterhin über das,
worüber wir gemeinsam gelacht haben.
Spielt, lacht, denkt an mich, betet für mich...
Gebt acht, dass mein Name so
ausgesprochen wird,
wie er es immer wurde ...
ohne eine besondere Betonung,
ohne die Spur eines Schattens,
aber doch niemals verschwindet.*

*Das Leben bedeutet all das,
was es bisher bedeutete.
Der Faden ist nicht durchschnitten.
Ist der Tod nicht nur ein
nebensächlicher Zwischenfall?
Weshalb sollte ich nicht mehr in euren
Gedanken sein?
Nur, weil ihr mich gerade nicht sehen könnt?*

*Inmitten der Zeiten und zwischen den
Dimensionen
warte ich auf euch ...
ganz in der Nähe,
auf der anderen Seite des Weges.
Alles ist gut.*



Das Leben ist ein Tanz

*Ist ein beschwingtes Wandern
Vom einen Raum zum andern
Aus Hänschen wird ein Hans*

Das Leben ist ein Reigen

*Ein Tanz vom du zum du
Der Kreis schliesst sich im Nu
Der Tod ist ihm zu eigen*

Der Tanz währt eine Runde

*Ein Eintagsfliegenflug
Wer Abschied lebt ist klug
Und hat kapiert im Grunde*

Du tanzt bis an die Schwelle

*Ein allerletzter Schritt
Dann nimmt dich einer mit
Und ihr tanzt aus der Zelle
Hinaus ins weite Helle*

Tom Damm

Alles gut?

Seit drei Jahren begleite ich vom Besuchsdienst der Brücke eine Dame im Pflegeheim. Anfangs glaubte ich nicht, dass diese Frau schon hier le-ben sollte. Doch nach Kontaktaufnahme und einigen Gesprächen mit ihrer Tochter verstand ich die Situation. Auch mit der Zeit merkte ich ver-stärkt, dass es einige Defizite in ihrem Alltag gab. Wenn ich zu Besuch komme, denke ich oft, dass wir gerade diesen Menschen in ihrer besonderen Situation mit Demenz in würdevoller Begegnung zur Seite stehen sollten.

Heute finde ich wieder Zeit, Zeit die mir übrigbleibt um etwas davon zu verschenken. Inzwischen sind mir die Bewohner der Etage vertraut. Sie freuen sich, wenn ich komme. Wir erzählen und singen miteinander. Denn all die Lieder von früher ken-

nen die meisten auswendig. Und nicht nur die erste Strophe. Dann geht die Tür auf und ein weiterer Besucher kommt herein. Vielleicht ein Freund oder Verwandter. Er begrüßt den Herrn an unserem Tisch. Jedoch auch alle anderen mit den Worten: „Guten Tag, alles gut?“ Stille im Raum. Niemand sagt ja, auch nicht nein. Nach einiger Zeit gehe ich wieder. Ich merke wie die Aufmerksamkeit der Bewohner nachlässt. Denn das Singen und Erzählen strengt viele an.

Zu Hause denke ich noch nach über den Besucher und die Frage: „Alles gut?“ Ich stelle mir vor, wie es wäre, wenn die Bewohner reden könnten wie sie wollten. Vielleicht würde es sich so anhören. Alles gut? Kann alles gut sein, wenn ich die Worte nicht mehr finde die ich sagen möchte. Meine Strümpfe nicht mehr allein anziehen kann. Ich die Tischnachbarin nicht mag und trotzdem an dem Platz bleibe, weil ich ihn kenne.

Allein rausgehen kann ich schon lange nicht mehr. Da draußen finde ich mich nicht zurecht. Und nachts schlaf ich schlecht. Dann werde ich traurig. So vieles habe ich vergessen, was mir einst so vertraut war. Jetzt fließen die Tränen. Doch ich bin allein. Und dann die Frage: „Alles gut?“ Nichts ist gut in solchen Momenten.

Tage später sitze ich zur Begleitung am Bett einer Sterbenden. Auf Wunsch der Angehörigen möchten wir diese in der Begleitung ein wenig entlasten. Ab und an sehe ich eine kleine Bewegung in der Mimik der Sterbenden. Aber dann auch wieder eine Entspannung. Vielleicht ist es ein Sein zwischen Jetzt und Irgendwo. Ich verabschiede mich von der Sterbenden und wünsche ihr Engel die sie begleiten, verbunden mit Gottes Segen.

Als ich zu Hause bin, erreicht mich später der Anruf der Familie, dass die Mutter verstorben sei. Und da ist sie wieder diese Frage: „Alles gut?“ Ja, denke ich, jetzt ist alles gut.

Oft werden wir am Tag gefragt „alles gut?“ Ich finde, es ist eine schreckliche Floskel. So habe ich mir angewöhnt zu sagen, was möchtest Du hören? Mein Gegenüber sagt dann oft: ich wollte eigentlich wissen, ob es Dir gut geht? Ja, denke ich dann, mit ein wenig Empathie geht es doch.

Gudrun Kampmann



Leben, Tod, Loslassen

Ein Paar Gedankenblitze

Robâîyât-e-Khayyâm (1048 –1131) (Übersetzt von Friedrich Rosen)
https://de.wikiquote.org / wiki/Omar_Khayyam

Es wäre töricht von mir, wenn ich tatsächlich einen Artikel über diese großen Themen schreiben würde. Daher habe ich hinzugefügt, dass diese hier nur ein Paar Gedankenblitze sind. Wir haben immer irgendwelche Gedankenblitze im Kopf, wenn wir z. B. Musik hören, ein Bild oder eine Landschaft sehen, oder ein Gedicht lesen. Manchmal schwirren solche Gedankenblitze lange Zeit im Kopf herum.

So war es, als ich das Gedicht, bzw. Vierzeiler, von Omar Khayyam gelesen habe. Leben und Tod sind ganz nah mit oder beieinander. Ich könnte es vielleicht so ausdrücken: Der Tod ist der krönende Abschluss des Lebens.



Sterben müssen wir eines Tages alle, nicht nur wir Menschen, sondern auch alle Lebewesen und Nicht-Lebewesen, sogar die Steine, die Planeten, die Sterne. Es hieß, unser Universum entstand vor 13,7 Milliarden Jahren. Ich würde einfach 14 Milliarden sagen. Wegen dieser paar Hundert Millionen müssen wir uns nicht darüber streiten. Es hieß weiter, dass in sieben Milliarden Jahren die Milchstraße, unsere Heimat, mit der Andromeda-Galaxie verschmol-

zen sein wird. Die Andromeda-Galaxie ist weit größer als die Milchstraße. Es ist also eine feindliche Übernahme. Wo sind und bleiben wir dann? Soweit vermag ich überhaupt gar nicht mehr zu denken, geschweige denn überhaupt eine Vorstellung zu haben. Daher komme ich zurück zur Erde und bleibe am Boden und mache mir lieber Gedanken über das Leben hier mit all seinen Facetten: Freude, Kummer, Glück, Trauer, Liebe, Hass, Geselligkeit, Einsamkeit. Summa summarum würde ich aber doch sagen, dass das Leben schön ist. In der letzten Ausgabe des Brücke-Heftes las ich einen Beitrag: Meine Kraftquellen. Ich darf zitieren:

Dann folgen meine fünf Sinne: sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen. Alle nicht mehr ganz so fit, wie in meiner Jugend. Aber immer noch ermöglichen sie mir, Freude am Leben
Schön ist es sicherlich, wenn ich meine Freude mit jemandem, mit meinen Mitmenschen teilen kann. Wenn ich meine Kummer mit jemandem teile, habe ich nur noch die Hälfte.

Wenn ich meine Freude mit jemandem teile, habe ich das Doppelte. Ich habe ein Zitat gelesen: Leben ist ohne Radiergummi. Man muss nichts weg radieren. Kummer, Niederlage und auch die Zerbrochenen gehören genauso hinzu wie Freude, Erfolge und die Vollkommenheit. Ich nehme das Leben an, so wie es ist und bin immer dankbar dafür. Mit dieser Ruhe und Gelassenheit könnte ich vielleicht weiter meine Kraftquelle anzapfen.

Meine nächste Brücke schlage ich zum Thema Loslassen. Das Leben ist wie ein Fluss. Auf der Bahn ins Meer, d.h. im Leben und im Lauf der Zeit wird vieles, wie z.B. Erfahrungen, Freunde gewonnen und sie mit auf dem Weg genommen, aber auch immer irgendetwas verloren und zurückgelassen. Das Loslassen fängt man schon sehr früh an, nicht erst wenn es so weit ist. Oft ist es doch schmerzlich, insbesondere wenn wir geliebte Menschen, Freunde verlieren müssen. Materielle Sachen könnte man eventuell wieder ersetzen, wenn man sie wieder beschaffen kann. Man hat die Hoffnung, dass man eventuell neue Sachen bekommt. Manchmal ist dies aber nicht möglich. Zurück bleiben Erinnerungen und Trauer, die uns trösten. Ich mag mir gar nicht recht vorzustellen, was viele Flüchtlinge in deren Heimat zurücklassen müssen, um ein neues, hoffentlich besseres Leben zu suchen, manchmal überhaupt nur um die nackte Existenz zu retten.



Ich las das Gedicht von Tagore. Es ist viel darüber diskutiert worden, was Tagore mit dem Wort 'The Gift – Das Geschenk' meinte. Sicherlich sind in dem Gedicht nicht materielle Dinge als Geschenk gemeint, sondern geistige. Dennoch lese ich dieses Gedicht in einem anderen Zusammenhang, nämlich das Loslassen. Ich stelle es mir so vor, dass der Fluss einfach dem Naturgesetz gehorchend dahin fließt. Die Felsen im/am Fluss haben das Wasser berührt, gestreichelt und geliebt. Aber die Felsen können das Wasser nicht festhalten und müssen es loslassen. So fließt der Fluss weiter ins Meer. Und die Felsen bleiben dort zurück und behalten für sich jede Menge schöne Erinnerungen.

The Gift

I want to give you something, my child, for we are drifting in the stream of the world.
 Our lives will be carried apart, and our love forgotten.
 But I am not so foolish as to hope that I could buy your heart with my gifts.
 Young is your life, your path long, and you drink the love we
 bring you at one draught and turn and run away from us.
 You have your play and your playmates. What harm is there if
 you have no time or thought for us!
 We, indeed, have leisure enough in old age to count the days
 that are past, to cherish in our hearts what our hands have lost for ever.
 The river runs swift with a song, breaking through all barriers. But the mountain
 stays and remembers, and follows her with his love.

Rabindranath Tagore (1861 – 1941)

Leider kann ich keine deutsche Übersetzung finden. So wage ich, das Gedicht sinngemäß zu übersetzen. Ich hoffe, dass ich etwa den Sinn wiedergeben kann.

Das Geschenk

Ich möchte dir etwas mitgeben, mein liebes Kind,
 weil wir alle die Treibenden im Strom dieser Welt sind.
 Unsere Leben werden auseinander gehen und
 unsere Liebe vergessen. Dennoch wäre ich
 töricht, sollte ich versuchen, dein Herz mit meinen
 Geschenken zu gewinnen.
 Jung bist du und dein Weg noch lang. Du nimmst
 unsere Liebe, die wir dir entgegen bringen,
 auf einmal zu sich. Und du bist fort.
 Du hast deinen Spaß und deine Kameraden. Was
 soll schmerzen, wenn du keine Zeit für uns und
 keine Gedanken mehr an uns hast!
 Wir, im Gegenteil, haben nun Muße in alten
 Tagen, um die vergangenen Tage zu zählen, und
 zu hätscheln in unseren Herzen, was durch die
 Hände für immer verloren gegangen ist.
 Der Fluss springt fort, singend, tanzend und bricht
 alle Hindernisse. Aber der Berg bleibt dort und
 schaut den Fluss an, mit voller Liebe.

Letztlich verstehen wir, was Tagore mit dem Geschenk wohl meinte. Die Bestandteile im Gestein, wie Mineralien, die kleinen Sandkörner, die der Fluss aus dem Gestein auslöst und auf dem Weg mitnimmt, sind die Geschenke, die das Gestein dem lieben Kind mitgeben möchte. Das Gestein hat also sein Bestes aus ihm abgegeben.

Mein Bruder war an Hirntumor erkrankt und ist daran gestorben. Lange Zeit war er zur Reha. Die Physiotherapeutin gab ihm einen Stoffball in die Hand und er sollte einfach den Ball loslassen und ihn zum Boden fallenlassen. Aber er konnte es nicht, auch wenn er sich anstrengte, weil ein Teil des Hirns befallen war und das Kommando ‚Loslassen‘ vom Hirn nicht zur Hand gelangte. Ich sagte ihm, dass er zuhause diese Übungen mit den rohen Eiern machen konnte. Er hat gelacht, weil er meinen Scherz verstanden hat. Wenn ich mich jetzt an diese Monate zurückerinnere, dachte ich: Welche ‚schöne, glückliche‘ Zeit diese Monate doch waren!

Um loslassen zu können, muss man zunächst freilassen. Loslassen kommt vom Innen, aus der inneren Bereitschaft und in/aus Liebe.

Zum Schluss wünsche ich, dass ich, wenn ich gehe bzw. gehen muss, gerne hätte, eine Spur von Liebe hinterlassen zu haben, wie es Albert Schweitzer so formuliert hat. Mein herzlicher Dank gilt Ingrid, Katrin und Markus für die anregenden und inspirierenden Gespräche.

Wing Fong Chu

Wie ein Wink vom Himmel??

Bürodienst:

Ich sitze in unserem Büro und lasse meinen Gedanken freien Lauf. Viele Jahre haben Udo und ich gemeinsam diese Zeit in unserem Brücke-Büro verbracht. Ruhige Zeiten – ohne viel zu reden. Aber im Moment ist mir die Ruhe nicht angenehm, also lasse ich die Tür sperrangelweite aufstehen, um dem Treiben auf der Station zusehen zu können – und dann liegt vor mir das Buch von Franco Rest und Gisela Rest-Hartje.

Beide habe ich vor vielen Jahren kennengelernt. In Nordhelle fröhliche Stunden mit Franco, aber auch besinnliches Gedichteschreiben mit Gisela erlebt. Beim letzten Treffen war sie jedoch von ihrer Krankheit sehr gezeichnet. Ich blättere durch ihr gemeinsam geschriebenes Buch und bleibe an Seite 37 hängen:

Zeitsprünge

Zum Abschied sagt' ich dir, bevor ich starb:
„Komme du bald nach – doch lass dir dabei ruhig Zeit!“
Das weite Leben ist bei rechtem Hinsehn sowieso nur relativ;

Drum war ich immer für den letzten Augenblick bereit.

Du kannst gern bleiben, wenn ich gehen muss,
Kannst meinewegen mir auch folgen Schritt für Schritt.

Komm bald, ich sehne mich nach dir!

Doch wenn du bleibst, bring mir den Tuscheckasten mit!

Ich bin vergnügt, wenn mir die Tränen kullen;
Sie schmecken ja so süß wie nach Zitrone und Chinin.

Die werden einst vom Adige nach Innsbruck fließen.

Ich freu mich schon auf's gottverlassne Wien.

Die Reise ist beschwerlich über den Gott-sei-bei-uns-pass.
„Komme du bald nach – doch lass dir dabei ruhig Zeit!“

Die holzgeschnitzten Steine rechts und links

Sind nur Wegweiser hin zur Ewigkeit.

Ja, komm mir nach, doch schleiche dich nicht an!

Damals, als ich klammheimlich starb,
Und dadurch mir dein Himmelreich erwarb,
Ging ich mit dir im Innern einer Eisenbahn
Von Hinten geradewegs nach Vorn.

Trotzdem wird unsre Reise in den Tod nicht schneller
Und ohne Ton blies schreiend laut dein Nebelhorn
„Komme du bald nach – doch lass dir dabei ruhig Zeit!“

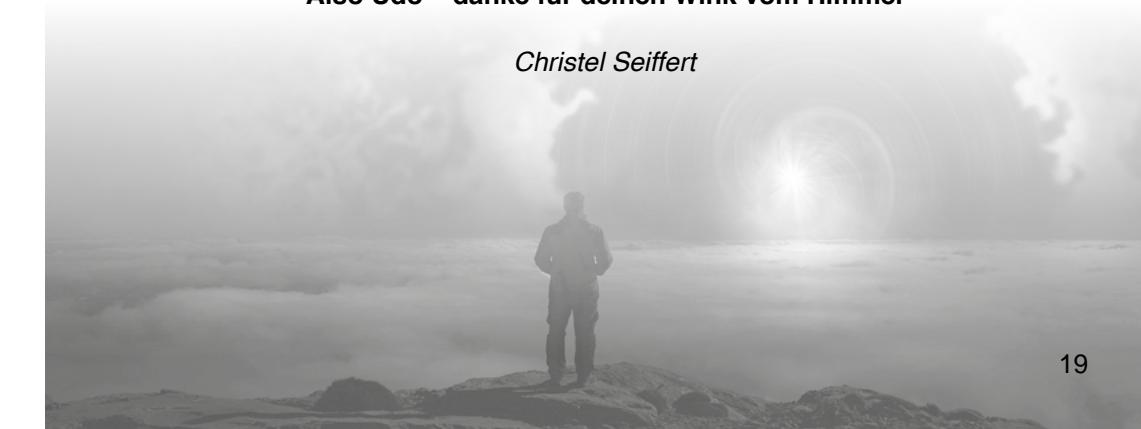
Ist kein Verlangen, nicht mal Pflicht.

Ist Tandradei und tiefgefrorene Eselsmilch.

Meine erstarren Hände streicheln dein Gesicht.

Also Udo – danke für deinen Wink vom Himmel

Christel Seiffert



Das Schönste geschieht in der Stille

*Das Schönste aber geschieht
in der Stille.*

*So geht die Sonne
lautlos auf.
Und lautlos erblüht
jede Blume.*

Auch der Regenbogen macht
kein Geräusch.
Und wahre Liebe,
wahre Freundschaft
sind selten laut.
Sie kommen eher
sehr leise.

Sabine Ulrich

Achtung, es kommt (k)eine Geschichte

Ich möchte ja zu gern wieder einen Beitrag zum neuen Brücke-Brief leisten. Ich schreibe für mein Leben gern. Genauso gern, wie ich mich unterhalte, rede. Ich liebe Wörter. Ich liebe es, im Kreis zusammen zu sitzen und mich auszutauschen. „Pass auf, dass die anderen auch zu Wort kommen“, mahnt mich manchmal mein Göttergatte. Recht hat er, na ja, überwiegend, ich gebe es zu. Ich kann mich in Rage reden. Wenn es „mein Thema“ ist, komme ich in Redefluss. Ich muss gebremst werden.

Da ist es ein großes Glück, das ich bei der Brücke gelandet bin. Eine meiner ersten Übungen beim Seminar war es, zu lernen mich zurück zu nehmen. Still zu werden, zuzuhören. Plötzlich haben die Worte so viel mehr Bedeutung, ich auch viel mehr Freude am Gespräch. Auch „zwischen den Zeilen zu hören“ erklärt, gibt Antwort, eröffnet neue Perspektiven, erweitert meinen Horizont. Das ist für mich wichtig, für

mein Ehrenamt, meine Arbeit bei der Brücke. Für meinen Umgang mit den alten Menschen, den Kranken, den Sterbenden. Die alten Menschen haben so viel zu erzählen. Spannendes, anregendes, frohes, trauriges. Ich höre zu, das bereichert mein Leben ungemein.

Ich habe überlegt, ob ich über meine erste Sterbebegleitung schreibe. Über den wundervollen, weisen, gläubigen, fröhlichen, sehr alten Menschen berichte, der mir so viel gegeben hat. Für mich persönlich, für meine Erwartung an mein eigenes Sterben, für meine Arbeit bei der Brücke. Ich trage es in meinem Herzen. Bin stolz und glücklich, diese außergewöhnliche Person kennengelernt und begleitet zu haben. Vielleicht ein andermal eine kleine Anekdote.



Ich habe überlegt, über meine Erfahrungen in meinen Begleitungen zu berichten. Auch das keiner Angst haben muss vor dem Tod, auch nicht vor dem Sterben meiner Meinung nach. Ich hatte Angst, jetzt ist sie weg. Ich bin beruhigt und getröstet. Ich bin nicht allein gewesen am Sterbebett bei meinen Begleitungen. Da war etwas – Kraft, Wärme, Stärke, Engel, Bewegung, ich habe es selbst erlebt und gespürt. Trotz meiner Wortgewandtheit finde ich kaum die passenden Worte. Für mein Erleben bin ich dankbar und nehme es als großes Geschenk.

Jetzt ist es nicht die Geschichte geworden, die ich ursprünglich schreiben wollte. Aber es ist etwas aus meinem Leben. Etwas von meiner Arbeit, meinen Erlebnissen bei der Brücke. Ich bin persönlich geworden. Zuhören, aufnehmen, abgeben, teilen, da sein, Freude, Trauer, Angst, Trost, Stärke, Glauben, Liebe – alle Worte schreiben Geschichten.

Rosemarie Schäfer



Wenn die Jahre sich mehren

Werden die Tage kostbar –
Vierundzwanzig Stunden
Von wer-weiß-wie-Vielen.
Geschenkt,
dass ich sie fülle
mit dem Rest meines Lebens;
sie teile mit denen,
die mir begegnen.

Wenn die Jahre sich mehren,
wächst Nachsicht aus Einsicht,
Geduld aus Erfahrung,
Dankbarkeit aus Verlust.
Geschenkt,
dass ich meine Stimme erhebe
in einer Welt, die zu wissen
meint, was „gut“ ist und was „böse“.

Wenn die Jahre sich mehren,
werden die großen Worte seltener,
die kleinen, alltäglichen gewinnen Gewicht:
Ich danke dir ...
Du hast mir wohlgetan ...
Schön, dass es dich gibt ...

Wenn die Jahre sich mehren,
Erinnerung Lebensernte bündelt Ist Zeit,
Ballast abzuwerfen.
Abschied zu nehmen von Gedanken
an offene Rechnungen,
erlittenes Unrecht,
Beleidigung und Vergeltung ...

Zeit, da es gilt,
Raum zu schaffen für Träume
Von unendlicher Zukunft:
Den Himmel erreicht man
Am besten mit leichtem Gepäck
Und leeren Händen ...

Eleonore Beck

Wer ist alt und ab wann

In meiner alten Nachbarschaft (vor 5 Jahren bin ich umgezogen, aber nur einige Straßen weiter) lebt eine über 90-jährige rüstige Dame. Wir beide kennen uns schon viele, viele Jahre. Immer, wenn wir uns sehen, nehmen wir uns die Zeit ein Pläuschen zu halten. Wir reden über vergangene und aktuelle Zeiten. Wir sind uns sympathisch, deshalb dauert es meistens länger. Vor einiger Zeit liefen wir uns mal wieder über den Weg. Sie erzählte, sie wäre vor drei Monaten draußen ganz bös gefallen. Ein Schwindel oder ein Stolperstein, so genau wusste sie es nicht mehr. Sie hatte sich einen komplizierten Schulterbruch und starke Prellungen zugezogen. Krankenhausaufenthalt, Reha, Geriatrie, es war lang und beschwerlich für sie gewesen. Aber Sie hatte alles überstanden und sie bemühte sich, trotz Beschwerden, ihren Alltag zu Hause wieder allein zu bewältigen. Am meisten fiel ihr der Einkauf noch schwer. Sie musste mehrere Pausen einlegen – meistens keine Gelegenheit zu sitzen – der Zug der gefüllten Tasche, alles kostete viel Kraft, meinte sie.

Ich selbst war mit meinem Einkaufsroller unterwegs. Diesen zeigte ich ihr, auch einen Hinweis auf einen Rollator gab ich ihr, sie könne dann immer wenn sie wolle, eine Pause einlegen und sich sogar setzen. Ja, meinte sie, das werde sie dann machen, wenn sie alt wäre. Unser beider Lachen war richtig herzerfrischend. Sie hatte anscheinend noch viel vor.

Rosemarie Schäfer

SICH AUF DEN WEG INS UNGEWISSE MACHEN

ORIENTIERUNG SUCHEN

ETWAS WAGEN GEGEN ALLE VERNUNFT

AUFBRECHEN AUS DEN GEWOHNHEITEN

DEN ERSTEN SCHRITT MACHEN

WIR SOLLTEN ÖFTER MAL DEN KOPF HEBEN
UND AUF DEN STERN SEHEN. DEM WIR FOLGEN
WIR SOLLTEN ÖFTER MAL WEISE SEIN

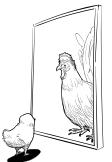
HILF UNS DABEI, HERR!

VERFASSER UNBEKANNT

Meine Seele hat es eilig



Ich habe meine Jahre gezählt und festgestellt, dass ich weniger Zeit habe, zu leben, als ich bisher gelebt habe. Ich fühle mich wie dieses Kind, das eine Schachtel Bonbons gewonnen hat: die ersten isst sie mit Vergnügen, aber als es merkt, dass nur noch wenige übrig sind, begann es, sie wirklich zu genießen.



Ich habe keine Zeit für endlose Konferenzen, bei denen die Statuten, Regeln, Verfahren und internen Vorschriften besprochen werden, in dem Wissen, dass nichts erreicht wird. Ich habe keine Zeit mehr, absurde Menschen zu ertragen, die ungeachtet ihres Alters nicht gewachsen sind.



Ich habe keine Zeit mehr, mit Mittelmäßigkeiten zu kämpfen. Ich will nicht in Besprechungen sein, in denen aufgeblasene Egos aufmarschieren.



Ich vertrage keine Manipulatoren und Opportunisten. Mich stören die Neider, die versuchen, Fähigere in Verruf zu bringen, um sich ihrer Positionen, Talente und Erfolge zu bemächtigen.



Meine Zeit ist zu kurz, um Überschriften zu diskutieren. Ich will das Wesentliche, denn meine Seele ist in Eile. Ohne viele Süßigkeiten in der Packung.



Ich möchte mit Menschen leben, die sehr menschlich sind. Menschen, die über ihre Fehler lachen können, die sich nichts auf ihre Erfolge einbilden. Die sich nicht vorzeitig berufen fühlen und die nicht vor ihrer Verantwortung fliehen.



Ich möchte mich mit Menschen umgeben, die es verstehen, die Herzen anderer zu berühren. Menschen, die durch die harten Schläge des Lebens lernten, durch sanfte Berührungen der Seele zu wachsen.



Ja, ich habe es eilig, ich habe es eilig, mit der Intensität zu leben, die nur die Reife geben kann. Ich versuche, keine der Süßigkeiten, die mir noch bleiben, zu verschwenden. Ich bin mir sicher, dass sie köstlicher sein werden, als die, die ich bereits gegessen habe.



Mein Ziel ist es, das Ende zufrieden zu erreichen, in Frieden mit mir, meinen Lieben und meinem Gewissen. Wir haben zwei Leben und das zweite beginnt, wenn du erkennst, dass du nur eins hast.

Ein Gedicht von Mario de Andrade (San Paolo 1893-1945) Dichter, Schriftsteller, Essayist und Musikwissenschaftler. Einer der Gründer der brasilianischen Moderne.





Einladung



„Da will noch was werden“
Sterben und Trauern als besondere Zeit

Seminar für Sterbe- und Trauerbegleitung
28.09.– 05.10.2019
auf der Nordseeinsel Juist

Das Seminar richtet sich an Menschen, deren berufliches oder persönliches Thema Sterbe- und Trauerbegleitung ist. „Da will noch was werden“ leitet uns auf dem Weg, den wir gemeinsam durch diese Tage gehen werden, im Wechsel von Gruppenarbeit und Gespräch, Stille und Körperübungen, Tanz und Meditation entlang des roten Fadens „Sterben und Trauern als besondere Zeit“.

Nähere Einzelheiten erfahren Sie unter der Telefonnummer 0230443123.
Schriftliche Anmeldung unter:
info@diebruecke.net.
Wir freuen uns auf Sie.

In eigener Sache

Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage. Auf Wunsch schicken wir Ihnen den Ausdruck auch zu.

Bilder eines Jahres



Impressum:

Herausgeber:

DIE BRÜCKE

Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V.

Redaktion:

Antje Drescher

Gisela Albers

Brigitte Kollodej

Redaktionsanschrift:

DIE BRÜCKE

Unterdorfstraße 13, 58239 Schwerte

Telefon: 02304/43123

Email: info@diebruecke.net

Internet: www.diebruecke.net

Namentlich gezeichnete Beiträge erscheinen unter ausschließlicher Verantwortung der Verfasser und geben nicht automatisch die Meinung der Herausgeberin oder der Redaktion wieder.

Titelfoto: © Pixabay

Es finden freie Bilder der folgenden Anbieter Verwendung:

freepik, pexels, pixabay

Satz:

Team Meuter GmbH

Die Profilschärfer

Tungerloh-Pröbsting 20, 48712 Gescher

Druck:

druckerei brinkschulte

Zu den Ohlwiesen 5, 59757 Arnsberg

Bankverbindung:

Stadtsparkasse Schwerte

IBAN: DE83 4415 2490 0003 0034 23

Volksbank Schwerte

IBAN: DE79 4416 0014 6445 2946 00

Auflage:

500 Exemplare