

DIE BRÜCKE

Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V.

33. Ausgabe Juni 2021

Wenn Du mich anblickst, werd' ich schön:

Würde erfahren in Scham und Verletzlichkeit

Dankbarkeit

Die Brückearbeit zu Pandemiezeiten

BRÜCKE-Aktuell



Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

‘Scham’ ist das Hauptthema des vorliegenden Rundbriefes. Die Würde des Menschen ist unantastbar heißt es im GG Art.1(1) – wissend darum, wie verletzlich Menschen sind an Leib, Seele, Geist. In ihrem Ansehen, ihren Beziehungen, ihrem Selbstbild. In ihren Hoffnungen, ihrem Glauben, ihrer Liebe. Unverhüllt sehen wir es in Krankheit, Leiden, Sterben, Trauer: Wir sind wehrlos. Und Scham, selten beim Namen genannt, liegt nahe.’

*Im letzten Heft berichteten wir schon vom Wochenende in der Nordhelle, und da uns Scham in ihrer Vielfältigkeit auch in Begleitung und Besuchsdienst begegnet, greifen wir das Thema auf. Seinen Fachinput aus dem Seminar zum Thema Scham hat Jos van der Leur überarbeitet, vom Holländischen ins Deutsche gesetzt und für dieses Heft zur Verfügung gestellt, dafür bedanken wir uns.

Nehmen Sie sich Zeit zum Lesen, über eine Rückmeldung freuen wir uns. Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit im Sommer 2021, bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße

Brigitte Kollodej

*Zitat aus der Ausschreibung zum Seminar

Vorstellung Vorstand

Gerne erfüllen wir den Wunsch unserer Leser, dass im Juli 2020 gewählte Vorstands-Team kurz vorzustellen:



Gudrun Kampmann

Seit sieben Jahren bin ich ehrenamtlich bei der Brücke tätig. Angefangen habe ich mit Besuchsdiensten in Pflegeheimen, später auch Sterbebegleitung. In diesen Dingen liegt für mich etwas Besonderes. Wenn ich die Freude und Dankbarkeit der einsamen oder sterbenden Menschen spüre, sehe ich gerade jetzt in Zeiten von Corona, ein Zeichen der Hoffnung das uns durch diese Zeit tragen wird. Für mich heißt Begleitung, dass auch ich getragen bin.



Ilse Colombo

Zum ersten Mal hatte ich 1988 Kontakt mit Antje Drescher. Ich habe eine Zeit lang an den wöchentlichen Treffen des Vereins teilgenommen, um mich mit dem Thema Sterben auseinander zu setzen. Von 1987 bis zu meinem Renteneintritt 2012 war ich in der Altenpflege tätig. Als Altenpflegerin und später als Leitung einer Einrichtung, war mir eine würdevolle Pflege und besonders im Sterben eine Herzensangelegenheit. Deshalb bin ich auch im Ruhestand in unserem Verein und in der Sterbebegleitung tätig, seit 2020 als 2. Vorsitzende.



Anke Drescher

Mein Name ist Anke Drescher, die meisten von Euch werden mich wahrscheinlich schon kennen, da ich ein Mitglied der Brücke von Anfang an seit ihrer Gründung bin und mit meiner Tochter Sabrina zusammen immer das Catering unseres Meditativen-Tanz-Tages gemacht habe.

Neben der ehrenamtlichen Arbeit der Brücke bin ich in der Verwaltung des Marienkrankenhauses in Schwerte tätig. Seit 2020 bin ich Mitglied im Vorstand als Kassenwartin und freue mich sehr, dass ich den Vorstand durch diese Arbeit unterstützen kann.



Andreas Wenzel

Ich bin seit 2017 Mitglied im Verein „Die Brücke“ und seit 2020 als Beisitzer im Vorstand. Habe langjährig Verbindung zur „Brücke“ durch Aktivitäten meiner Frau. Seit 2017 habe ich sehr intensiven Kontakt mit Antje Drescher und habe durch das Versterben meiner Frau die trostvolle, kraftspendende Arbeit in einem Trauerseminar von Antje Drescher kennen- und schätzen gelernt. Die gemachten Erfahrungen im Umgang mit dem Tod und Sterben haben mich tief berührt, ich möchte gerne meine Erfahrungen mit betroffenen Menschen teilen und zusätzlich den Vorstand unterstützen.



Brigitte Kollodej

Seit 2006 engagiere ich mich in der Brücke, die Wünsche und Bedürfnisse schwerkranker und sterbender Menschen stehen für mich im Mittelpunkt. Dem Vorstand der Brücke gehöre ich seit 2012 an, zunächst als 2. Vorsitzende, 2018 übernahm ich den Vorsitz von Antje Drescher.

Dankbarkeit

Wenn ich an den Spruch oder das Thema „Dankbarkeit für das was wir haben“ denke, sollte ich einen Sprung zurück zum Thema „Plötzlich ist alles anders“ machen. Denn die beiden Themen sind eng miteinander verbunden. Genau wie das Aprilwetter. Eben noch scheint die Sonne, und dann verdunkelt sich im nächsten Moment schon der Himmel. Oder anders herum. Eben noch war es dunkel und düster, und dann lacht schon wieder die Sonne. Ja, das Leben ist voller Überraschungen.

Vor dreißig Jahren starb mein Vater. Es geschah an einem Silvesterabend. Zusammen mit ein paar Freunden feierte ich damals den Jahreswechsel. Kurz nachdem wir ins Bett gegangen waren, rief mich meine Mutter aus den USA an. Aufgrund der Zeitverschiebung war es hier in Deutschland bereits nach Mitternacht. Meine Mutter fragte leise, ob ich schnell herkommen könnte. Mein Vater lag im Krankenhaus. Damals gab es weder Computer noch Internet oder Ähnliches. Ich bin also gleich am Neujahrstag zum Flughafen Frankfurt gefahren und habe mir ein Flugticket gekauft. Auf dem Rückweg vom Flughafen bin ich dann zu meinem Institut gefahren und habe einen Zettel für meinen Chef hinterlassen, mit der Nachricht, dass ich voraussichtlich 4 Wochen weg sein werde. Am 2. Januar bin ich dann



schon in die USA geflogen und sofort nach der Ankunft mit meiner Schwester ins Krankenhaus gefahren. Mein Vater war noch bei vollem Bewusstsein. Er hat sich sehr gefreut, dass ich sofort gekommen bin. Chinesen, insbesondere der älteren Generation zeigen nicht gerne offen ihre Gefühle. Statt mir also direkt etwas Nettes zu sagen, versuchte er alles mögliche zu erzählen. So sprachen wir am Anfang über ganz andere Dinge. Er fragte mich, ob es wahr sei, dass die Berliner Mauer gefallen wäre. Ich sagte, ja die Mauer ist gefallen und ich bin sofort zu dir gekommen. Erst dann sagte er, dass er sich sehr gefreut habe.

In den nächsten Tagen haben wir ihn jeden Tag besucht. Mein Vater hat oft gelächelt, wenn wir über etwas Lustiges erzählt haben. 10 Tage später wurde sein Zustand zunehmend schlechter. Wir, das heißt meine Schwester, mein Vetter und ich sind dann abwechselnd jede Nacht bei ihm im Krankenzimmer geblieben. Die Krankenschwestern haben uns ein Couchbett hingestellt. Sie waren immer total lieb und nett und haben uns jedes Mal in die Arme genommen.

Dann verstarb unser Vater. Als wir nach der Beerdigung nach Hause kamen, war plötzlich alles anders. Das Haus war auf einem Mal so still und leer, obwohl mein Vater eigentlich eine stille Person war und nie viel erzählte. Aber es fehlte eine Person. Sein Stuhl war leer und der gewohnte Anblick fehlte. Das ist das Leben. Im Leben gibt es immer wieder Momente, in denen plötzlich alles anders wird.

Dennoch war ich sehr dankbar dafür, dass ich die Gelegenheit hatte, mich von meinem Vater verabschieden zu können. Ich hatte die Möglichkeit, ohne Weiteres sofort zu meinem Vater zu fliegen. Wäre ich erst einige Tage später hingekommen, hätte ich vielleicht nicht mehr die Gelegenheit gehabt, mich mit ihm zu unterhalten. Mein Vetter war bei meinem Vater, als er starb. Mein Vetter erzählte uns, dass unser Vater friedlich eingeschlafen sei. Ich war auch dankbar dafür, dass alle Mitglieder der Familie zusammen sein konnten und wir so die Möglichkeit hatten, alles zusammen vorzubereiten.

Ich bin überhaupt dankbar dafür, dass mir die Möglichkeit gegeben wurde, zu studieren und einen guten Beruf zu haben. Ich bin dankbar für meine Eltern, ohne

deren Hilfe ich diese Möglichkeit nicht gehabt hätte. Wenn ich an meine Eltern denke, ist mein Herz erfüllt von Respekt, Bewunderung und Dankbarkeit. Ich bin auch dankbar dafür, dass mir in den zurückliegenden Jahren von so vielen lieben und netten Menschen so oft geholfen wurde.

Nun erleben wir eine Jahrhundertkrise, die Covid-19 Krise. Als wir Ende 2019 und Anfang 2020 die Bilder aus China sahen, dachten wir nicht daran, dass uns diese Krise auch treffen könnte. Dann ging es Schlag auf Schlag. Plötzlich war die Krise bei uns, war überall in der Welt angekommen. Plötzlich war auch alles anders. Ich denke, so eine globale Krise hat die Menschheit seit langem nicht mehr erlebt. Die letzte Pandemie war die Spanische Grippe in den Jahren 1918-1920.

Freitag, 13.03.2020 Beginn der SchulMail des MSB NRW

Alle Schulen im Land Nordrhein-Westfalen werden zum 16.03.2020 bis zum Beginn der Osterferien durch die Landesregierung geschlossen. Dies bedeutet, dass bereits am Montag der Unterricht in den Schulen ruht.

Ministerpräsident Armin Laschet: „Nordrhein-Westfalen steht vor einer großen und ernsten Bewährungsprobe. Die Landesregierung handelt entschieden und konsequent. Zugleich ist aber auch klar: Diese Krise erfordert einen besonderen Zusammenhalt in unserer Gesellschaft. ...“

Der Freitag, 13.03. war mein letzter Tag im Skiurlaub in Österreich. Am Samstag kam ich mit meinen Freunden zurück. Am Sonntag wurde die Skisaison frühzeitig beendet. Es hieß also, dass hinter uns die Tür geschlossen wurde. Alle Urlauber aus Italien, Österreich und der Schweiz mussten 14 Tage zuhause bleiben. Wir, das heißt meine Freunde und ich, fühlten uns alle sehr wohl. Wir machten noch Scherze über die Quarantäne. Einige Tage nach unserer Rückkehr riefen mich die Freunde an, dass sie sich ein bisschen unwohl fühlten und deshalb zum Test gingen. Zwei Tage später riefen sie mich an, dass die Tests positiv waren. Bis dahin war Corona für mich irgendeine Krankheit ganz weit weg, mit der ich nichts zu tun hatte.



Plötzlich war alles anders. Diese Krankheit ist kein Phantom mehr. Ich bin auch sofort zum Test gefahren, auch wenn ich keinerlei Symptome hatte und es ein Sonntag war. Wieder zwei Tage später bekam ich das Ergebnis, ebenfalls positiv.

Da ich aber 'immer noch' symptomfrei war, musste ich nur eine Woche zuhause bleiben. Ich bin aber freiwillig zwei Wochen in häuslicher Quarantäne geblieben. Insgesamt war ich dann vier Wochen nach der Rückkehr in häuslicher Quarantäne.

Ich bin so dankbar dafür, dass es mir die ganze Zeit gut ging und bis jetzt auch gut geht. Das ist keine Selbstverständlichkeit. Wir müssen immer Dankbarkeit zeigen und demütig bleiben.

Alles war seit dem anders. Alles musste neu organisiert und arrangiert werden. Um 'meine Kinder' in dieser Zeit weiter bei den Hausaufgaben zu unterstützen, habe ich drei Papiertragetaschen an meine Haustür gehängt, mit jeweiligem Namen drauf. Die Kinder konnten kommen, ihre Aufgaben in die Tasche einstecken. Ich gab ihnen die korrigierten Aufgaben und Erklärungen auf dieser Weise auch wieder zurück. Es herrschte teilweise reger Betrieb vor meinem Haus.

Eine gute Freundin hat für mich eingekauft. Viele Freunde brachten mir leckeres Essen. Sie stellten alles vor meiner Tür ab und wir winkten uns gegenseitig zu, zum Begrüßen und zum Abschied. Einmal stand vor meiner Haustür eine Pflanze für den Garten. Ich schrieb einer Bekannten und bedankte mich bei ihr. Sie schrieb zurück: „Das ist aber schön. Aber ich möchte mich nicht mit fremden Blumen schmücken. Ich war es nicht.“ Meine Nachbarin war es auch nicht. Später habe ich erfahren, wer mir diese Pflanze gebracht hat. Sie brachte mir auch oft etwas Leckeres.



Man erfährt so viele liebe und nette Gesten, für die man tief dankbar ist. Man muss das alles aber auch bewusst wahrnehmen und positiv in die Zukunft schauen. So spürt man Liebenswürdigkeit im Alltag. Das heißt wiederum Dankbarkeit für das was wir haben.

Wir sehen, schmecken und riechen die Viren nicht. Diese Feinde können wir nicht fassen. Wenn wir einen Feind richtig sehen könnten, könnten wir diesen Feind hassen. Die Viren sind aber da, keine Frage. Wir können jetzt nur auf wirkungsvolle Impfstoffe hoffen. Ansonsten hilft alles nichts, weder Jammern noch Selbstbemitleidung auch nicht. Schimpfen oder Unglücklichsein oder nach Schuldigen zu suchen. Wir müssen da einfach durch. Ich könnte fast schon sagen, dass es nun

ums Überleben geht. In erster Linie um das Überleben, dann erst um das Leben. Dennoch sollen und müssen wir auch dankbar dafür sein, dass die wissenschaftliche Forschung im Vergleich zur Zeit der Spanischen Grippe weit fortgeschritten und die internationale Kooperation auf diesem Gebiet auch viel besser ist. Im Allgemeinen haben wir in der westlichen Welt 70 Jahre lang in Frieden und in relativem Wohlstand leben können. Keine Generationen vor uns hatten dieses Glück. Wir müssen lernen, das Glück zu schätzen. Leider trifft diese Krise manche Leute viel härter als andere. Viele Leute müssen um ihre Existenz bangen. Wir hoffen auf Solidarität und Zusammenhalt. Wir sollen diese Gelegenheit auch nutzen, um uns über vieles Grundsätzliches Gedanken zu machen.

Da ist noch etwas, wofür ich dankbar bin. Ich bin dankbar für die Menschlichkeit, die in unserer Gesellschaft existiert und über die wir uns unbedingt glücklich schätzen sollten und die wir unbedingt weiterhin behalten sollten. In dieser schwierigen Zeit spürt man so sehr, wie wichtig die Menschlichkeit ist. Letztendlich kann ich all das was ich geschrieben habe, zusammenfassen mit einem Wort: DIE LIEBE.

"Solange uns die Menschlichkeit miteinander verbindet, ist egal was uns trennt."
- *Ernst Ferstl*

Wenn dieser Artikel erscheint, hoffe ich, dass wir diese Krise endlich hinter uns haben. Diese Krise wird aber nicht die letzte sein. Wir werden uns noch vielen Herausforderungen stellen müssen. Dennoch wollen wir wieder hoffnungsvoll und mit Mut in die Zukunft blicken.

Wing Fong Chu
Dezember 2020, 2. Covid-19 Welle



Himmelskreuze

am blauen Himmel
der Kondensstreifen eines Flugzeugs
von links eine weitere Maschine
zieht eine weiße Linie hinter sich her.

Zwei Spuren kreuzen sich
ein Himmelskreuz entsteht
denn in Begegnungen liegt Segen.

Dankbar denke ich an dich
durchkreuzt hast Du mein Leben
ungeahnt neue Wege entstehen
und jeder Tag ist ein Geschenk.

Maria Sassin

Ein unerwartetes Geschenk

Ich möchte Ihnen von einer kleinen, aber feinen und berührenden Nettigkeit erzählen: Ein hochbetagter Mensch wurde kirchlich bestattet. Die Zahl der auf dem Friedhof anwesenden Personen war überschaubar. Es waren überwiegend ältere Menschen. Alle trugen eine Maske. Es war ein würdiges und stimmiges Abschiednehmen am Grab, selbst das Wetter spielte mit. Anschließend stand man noch ein wenig (mit Abstand) zusammen für kleine persönliche Gespräche. Normalerweise hätte es jetzt ein Beerdigungskaffee trinken gegeben, zumal einige Personen von auswärts kamen. Aber in Corona-Zeiten ist alles anders, und bei einer Bestattung fehlen jetzt auch wichtige und trostvolle Rituale: etwa sich im Anschluss in den Arm zu nehmen oder zumindest die Hand zu schütteln, trostvolle Nähe zu spüren, aber auch, sich wieder des Lebens zu vergewissern beim anschließenden Beisammensein. Umso mehr sind jetzt kleine Zeichen gefragt, wie der empathische Blickkontakt und die Worte, die man sich zuspricht. Doch von dem, was sich die Familie, ganz im Sinne der verstorbenen Person, für die Anwesenden, den Pastor mit eingerechnet, ausgedacht hatte, war ich sehr überrascht.



Allen Anwesenden überreichte die Familie mit netten Worten eine kleines Tütchen, schön verpackt mit Schleifenband und einem kleinen Dankeskärtchen. Zu Hause öffnete ich gespannt mein Tütchen und war sichtlich gerührt: das Tütchen enthielt drei kleine, je in Cellophan eingepackte, selbst gebackene Stückchen Kuchen. „Beerdigungskuchen to go“. Mir hat der Kuchen geschmeckt – und ich musste daran denken, dass auch die übrigen Beerdigungsgäste an diesem Tag ihr Tütchen öffnen und den Beerdigungskuchen essen – sicher mit einem dankbaren Lächeln und einer dankbaren Erinnerung an den Menschen, von dem sie am Mittag Abschied genommen haben.

Wenn auch in diesen Wochen manches fehlt und schmerzt, so hat mir das geschenkte Tütchen etwas gelehrt: mit Kreativität und Liebe lassen sich kleine, aber feine und berührende Zeichen des Miteinanders setzen. In diesem Sinne ein Dank an die Familie für die schöne Idee, die ich, so oder abgeändert, zur Nachahmung nur weiterempfehlen kann.

Schmecket und sehet, wie freundlich der Herr ist;
wohl dem, der auf ihn traut.
Psalm 34,8



Achim Dreessen
Wort zu Tag, Evangelische Kirchengemeinde Schwerte, Januar 2021

Vortrag über Scham

— von Jos van der Leur im Rahmen des Seminars “Wenn Du mich anblickst, werd’ ich schön: Würde erfahren in Scham und Verletzlichkeit”

Einleitung im Rahmen der Vergangenheit

Dass ich als Holländer, nur zehn Jahre nach dem Ende des Kriegs geboren, das Thema Scham mit Ihnen teilen darf, berührt mich. Als ich noch Josje war, sprach man in Holland herablassend über Menschen aus Deutschland als *moffen*. Als ich dreißig war, gab es im Fernsehen die berühmt gewordene Szene ‘Da ist der Bahnhof’. Ein bekannter kritische Komiker erzählte, dass er als 15 jähriger Junge einen Deutschen in die falsche Richtung wies, als der fragte, wo der Bahnhof war. Er nannte das eine Tat des Widerstands. Obwohl er eigentlich lächerlich machte, dass fast jeder Holländer tat, als ob er im Widerstand sass, lachten die meisten Holländer über das Weisen in die falsche Richtung. Ich auch. Als ich bei der Fussball EM 1988 in Gelsenkirchen beim Spiel Holland gegen Irland war, lachte ich mit über das Banner ‘Wer hat das Fahrrad meines Grossvaters’. Als Fussballspieler Ronald Koeman nach dem Halbfinale mit einem gewechselten deutschen Shirt tat, als ob er seinen Arsch abwischte, kicherte ich. Jetzt schäme ich mich jedes Jahr mehr über meine Reaktionen in der Vergangenheit.



SCHAM NICHT VORBEI

Scham erscheint seit Anfang der Menschheit in verschiedenen Kulturäusserungen. Auch in meiner Arbeit als Pastor in der Psychiatrie kam Scham oft vor in Gespächen. Aber in der Literatur der Sozialarbeit und Alltagsgesprächen wurde Scham lange Zeit kaum betrachtet. Es gibt also einen Spalt zwischen Wichtigkeit von Scham in Kulturäusserungen und Gesprächen in Pastoralarbeit einerseits und dem Fehlen von Scham in modernen Handbüchern der Sozialarbeit und Alltagsgesprächen andererseits. In den vergangenen Jahren wird etwas mehr über Scham geschrieben, aber meistens nur in bestimmten Rahmen wie Klimaverschmutzung. Die Kluft ist noch nicht verschwunden.

Deswegen schrieben meine Kollege und ich ein Buch über Scham, erschienen mit Titel *De appel is weer barstig*. Apfel ist natürlich eine Assoziation mit Adam und Eva. Der Titel ist schwierig zu übersetzen, weil wir spielen mit Sprache. Das holländische Wort *weerbarstig* (ein Wort) bedeutet ‘widerspenstig’. *Weer* barstig (zwei Worte) bedeutet ‘wieder rissvoll’. Warum das Wort ‘wieder’? Im Kulturmenschlag der Siebziger Jahren des vorigen Jahrhunderts gab es eine Bewegung, die

definitiv abrechnen wollte mit Schamgefühlen. Am meisten bekannt wurde Anja Meulenbelt mit ihrem Buch *Die Scham ist vorbei*. Obwohl es damals ein Bestseller war, sind Schamgefühle nicht verschwunden. Deswegen 'weer'.



Weil Scham in modernen Filmen oft eine Hauptrolle spielt, war die Präsentation unseres Buches im Kino Luxor in Zutphen. Luxor bedeutet *bringt Licht*. Lassen Filmregisseure Licht scheinen auf das, was wir in der Sozialarbeit und Alltaggesprächen aus den Augen verloren?

Als sein Film *Roma* einen Oscar bekam, sagte der Filmregisseur Alfonso Cuarón: „Als Künstler müssen wir kucken, wo andere das nicht tun. Diese Verantwortlichkeit wird noch wichtiger in Zeiten, wo wir angehalten werden wegzukucken“. Im Film *Werk ohne Autor* beschwört eine ältere Schwester ihren jungen Bruder: Kuck nie weg!

Sind moderne Filmregisseure moderne Beichtväter und Beichtmütter, die unsere Schambeichte abnehmen mit ihren Filmen? Ist das Kino die neue Kirche? In einer Predigt sagte ich mal: Der Samen von visuellen Geschichten, der in der Sonntagschule gestreut ist, ist im Kino erblüht. Wir sehen Scham im Kino, aber reden am Tisch nicht darüber. Wollen wir wohl nach Scham kucken, aber nicht darüber reden?

Einige persönliche Erfahrungen

Schon als ich vier Jahre alt war, brauchte ich eine Brille. Am Anfang war das kein Problem. Aber als ich als Vierzehnjähriger in Blättern las, dass Mädchen nur Kontakt wollten mit Knaben ohne Brille, schämte ich mich für meine Brille und trug ich sie so wenig wie möglich. In der Pubertät kamen Jugendpickel. Die Scham darüber versuchte ich zu vertreiben mit DDD Lotion. Obwohl es vergeblich war, hörte ich nicht auf, DDD mit Baumwolle auf mein Gesicht zu schmieren. Als Pubertierender wollte ich lange Haare. So wie the Rolling Stones. Aber als meine Haare wuchsen, wurden sie nicht lang, sondern breit. Ich schämte mich darüber. Nur nicht im Schwimmbad. Im Wasser waren meine Haare lang.

Nicht äußerlich, sondern innerlich schämte ich mich für die Tatsache, dass ich als Kind nicht getauft war. Ich bin aufgewachsen in einer Baptistenfamilie. Die praktizieren keine Kindertaufe. Als auf der christlichen Grundschule gefragt wurde, wer getauft war, konnte ich meinen Finger nicht in die Luft heben. Es war eine tiefe Scham, nicht dazu zu gehören. Ich war ein Ausgeschlossener. Redete darüber mit



keinem. Vor meinen Eltern schämte ich mich, dass ich mich darüber schämte, als Kind nicht getauft zu sein.

Allgemeine spezifische Scham

Scham war das Wort des Jahres in Holland 2019, aber verbunden mit Begriffen im spezifischen Rahmen von Umweltverschmutzung wie vliegschaamte (Scham, wenn man noch mit dem Flugzeug fliegt), plasticschaamte (Scham, wenn man immer noch mit Plastiktüte läuft), und vleesschaamte (Scham, wenn man noch Fleisch isst).

In einem populären Fernsehprogramm gab es ein Unterteil, das 'guilty pleasures' hieß. Musik, die man eigentlich nicht hören durfte, aber heimlich doch hörte. Eine nannte *Ich bau Dir ein Schloss* von Heintje, ein anderer The Bee Gees. Ein persönliches Beispiel: obwohl ich Rolling Stones Fan war und The Beatles absolut nicht mochte, hörte ich schamvoll gern *Eleanor Rigby*.

Auch im Rahmen von Sexualität gibt es noch immer oft Scham. In der Sprache reden wir fast unbemerkt über Schamteile und Schamhaare. Zum Beispiel wenn es sich um Masturbation handelt. Noch immer kommen Patient(inn)en zu mir, die sich schämen über ihr Masturbieren. Oft ist diese Scham über Sexualität anscheinend ungerecht. Aber sind manchmal Schamgefühle auch gerecht?

Der Film *Shame* handelt sich um Sexsucht. In Kurzem: Für die Hauptperson ist Sex so zwingend, dass er seine Schwester völlig im Stich lässt. Als sie einen Selbstmordversuch macht, fühlt er tiefe Scham. Es gleicht, als ob der Regisseur sagen will: diese Scham ist zu Recht. Die Hauptperson ging in seiner Sucht nach Porno zu weit.

In Holland sagte Schriftsteller Jan Willem Otten mir im Interview über seine Sucht nach Porno: „An Porno klebt etwas, das keiner mag und das nennen wir Scham. Als kleiner Junge las ich immer wieder im Blatt *Sekstant*, um zu hören, dass es nicht nötig war, dass ich mich schämte. Aber die Idee ist schädlich. Porno macht wesentlich einen Menschen zu einem Objekt und will ihn klein und sklavisch machen. Das ist entsetzlich. Denke nicht, dass Scham löslich ist.“

Scham in Literatur

Scham ist ein wichtiges Thema in vielen Büchern. Ich nenne nur einige. Schon in *Die göttliche Komödie* von Dante. Fast gleich, als er auf dem Weg nach göttlichen Licht ging, begegnete er Panter, Löwe und Wolf. Metapher für Eifersucht, Hochmut und Sehnsucht. Umgehen mit Scham ist für Dante ein langer Weg mit viel Gefahr, es nicht zu schaffen.

Im Roman *Die Scham* von Annie Ernaux schämt eine junge Frau sich nicht nur über ihre Abtreibung, sondern auch über ihre Herkunftsumgebung. Scham über Sprachgebrauch, Tischmanieren und soziales Verhalten ihrer Eltern, die krampfhaft versuchen, sich zu distanzieren von der niedrigsten sozialen Klasse.



Ich erkenne Scham über Herkunft. Meine Eltern haben ihre weiterführende Schule nicht beendet. Viele Mitglieder aus meiner Verwandtschaft haben sogar die Grundschule nicht beendet. Ich war der Einzige, der 'weiter gelernt' hatte. Ich kam aufs Gymnasium. „Josje hat weiter gelernt“, sagten meine Eltern stolz. Aber sie fügten immer dazu: „aber er ist sehr einfach geblieben.“ Ihr Stolz war bedingt. Wenn Du nicht einfach bleibst, gehörst du nicht mehr zu uns. Um zu beweisen, dass ich einfach geblieben war, guckte ich vor einem Geburtstag Fernsehprogramme, die ich sonst nie sah, um mitreden zu können, um zu beweisen, dass ich einfach geblieben war. Ich hatte die Botschaft internalisiert. Ich hätte mich geschämt, wenn ich nicht länger einfach wäre. Zu Hause schämte ich mich für meine Bildung auf dem Gymnasium. Auf dem Gymnasium schämte ich mich, nicht mitreden zu können über klassische Musik.

Im Roman *Der Fall* von Albert Camus lesen wir:

„Auf einer Brücke sah ich vor mir eine Gestalt, die ins Wasser zu kucken schien, eine schlanke junge Frau in Schwarz. Nach einigem Zögern lief ich weiter. Ich war noch keine fünfzig Meter weit, da hörte ich den Plumps, ohrenbetäubend in der Stille. Ich erstarre, aber kuckte mich nicht um. Fast zugleich hörte ich einen Schrei, einige Male nach einander, der auch mit dem Fluss wegtrieb und dann auf einmal erstarb. Ich wollte helfen, aber kam nicht vom Platz. Bewegungslos blieb ich dabei zu hören. Danach bin ich langsam weiter gelaufen. Ich habe keinen gewarnt.“ Die Ich-Person ist ein Richter. Ein Richter, der sich schämt. Nicht darüber, was er falsch getan hat, aber darüber, was er nicht getan hat, darüber wie er war.

Im Buch *Anatopen* von Künstler Gerhard Lentink, der bei mir auf dem Gymnasium war, gibt es anderthalb Seiten mit Schambenennungen. Vor allem schämte er sich für seinen Vater. Als ich ihn neuerdings fragte, wie es jetzt ist mit seinen Schamgefühlen, sagte er, dass er sich in seinem Studium davon befreit hat. Das Schreiben des Buches war der letzte Akt von seinem Befreiungsprozess.

Scham in Musik

Auch in Musik ist Scham ein Refrain. In klassischer Musik ist Scham lebendig in der Matthäuspassion, die sehr viele Leute in Holland besuchen in der Woche vor Ostern. Der Theologe Ad de Keyzer, spezialisiert auf Liturgie, glaubt, dass viele Leute die Matthäuspassion auch besuchen, weil es eine Möglichkeit gibt, umzugehen mit Schuld und Scham.

In moderner Musik ist Scham nicht verschwunden. Lou Reed besingt auf *Magic and Loss* seine Schamgefühle über das nicht Besuchen einer Freundin, die mit Krebs im Krankenhaus lag: "I knew I should have seen you that Thursday. I knew I shouldn't have left."



Leonard Cohen geht als alter Mann nicht vorbei an Scham. Auf seinem Album *Old Ideas* hören wir: "And let the heavens hear it, the penitential hymn". Und Scham klingt weiter bei Black Lab in *This night*, bei Randy Newman in *Shame*, bei Johnny Cash in *I hung my head*, bei Neil Young in *Running dry*, bei Radiohead in *Creep*, bei Herman van Veen in *Wer*, usw.

Scham in Filmen

Ich habe schon geschrieben, dass Scham eine Hauptrolle spielt in modernen Filmen. Zum Beispiel in *Brothers*, *Atonement*, *Cache*, *Biutiful*, *Vier Minuten*, *Troubled Water*, *Auf der anderen Seite*, *Shame*, *Das Leben der Anderen*, *Il y a longtemps que je t'aime*, *Creation*, *Twelve Years A Slave*, *The Straight Story*, *Stell'et Licht*, *The Tree Of Life*, *Goodbye Bafana*, *Die Einsamkeit der Primzahlen*, *Antichrist*, und *Manchester By The Sea*.

Im deutschen Film *Vier Minuten* schämt sich eine ältere Frau, die Musiktherapie im Gefängnis gibt, über ihre eigene Geschichte während des Krieges, als sie ihre lesbische Freundin verriet. Als sie gezwungen wurde, ihre Freundin nicht zu kennen (weil sie Kommunistin war), sagte sie wie Petrus: Nein, die kenne ich nicht. Drei Mal war nicht notwendig, um schon wie Petrus bitterlich weinend zurück zu bleiben. Nach ihrem Ruf 'Erbarme Dich' ist sie für eine junge Gefangene von Bedeutung. Aber nicht ohne andauernde Scham.

Scham in der Arbeit

Auch in Gesprächen, die ich hatte mit Klient(inn)en, handelte es sich oft um Scham. Auch bei Mitarbeiter(innen). Fast jedesmal, wenn es einen Suizid gibt, schämen Kolleg(inn)en sich vor der Familie der Gestorbenen. Psychiater schämen sich

regelmässig gegenüber Mitarbeitern oder Familien für die landesweiten Regeln, die sie befolgen müssen, obwohl sie am liebsten anders wählen würden.

Die Schamgefühle von Klient(inn)en sind sehr verschieden. Reale über tatsächliche Schuld, zum Beispiel als einer betrunken zwei Menschen überfahren hatte, die gestorben sind. Aber auch irreale Scham über eigene Krankheit. Und sogar Scham über den Missbrauch als Kind, so stark, dass die Frau ein Handtuch über Spiegel hängte.

Die Scham ist vorbei ist nicht gelungen. Scham ist noch immer lebendig. Hähne krähen noch immer drei mal. Auch ausserhalb der Kirche.

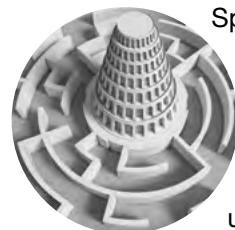


DER KULTURELLE RAHMEN VON SCHAM

Scham steht bei uns im kulturellen Rahmen mit Texten der jüdisch-christlichen Tradition und der Griechischen Mythologie.

Bibel

Auch als unsere Kultur säkular wurde, bestimmten Texte der jüdisch-christlichen Tradition immer noch den Rahmen von Schuld und Scham. Der Apfel von Adam und Eva ist nicht verschwunden. Auch andere Geschichten sind noch immer lebendig.



Sprachverwirrung beim Turm von Babel. Jakob, der sich schämt über seinen Betrug von Vater und Bruder. Simson, der sich schämt, weil er kein Geheimnis bewahren kann und danach seine Kraften verliert. Jona, der sich schämen soll über seine Wut über den Verlust seines Baums, der ihm Schatten gab, weil er sich freut auf den Untergang von Ninive mit so vielen unschuldigen Kinder und Tieren. Moses, der das Volk sich schämen lässt über ihre Sehnsucht nach den Fleischköpfen von Ägypten auf dem Wege zum versprochenen Land, und den Tanz um das goldene Kalb. David, der sich schämt über das Klauen von Bathseba.

Jesus, der die Schriftgelehrten sich schämen lässt, als sie die Ehebrecherin steinigen wollten. In der Passionsgeschichte fühlt man, dass Pilatus sich schämt über das Waschen seiner Hände in Unschuld. Das Volk kann sich hinterher schämen über den schnellen Übergang von *Hosanna* zu *Kreuzige ihn*. Die drei speziell ausgewählten Schüler, die Jesus fragt, bei ihm zu wachen in seinem Todeskampf, schämen sich, dass sie dreimal einschlafen. Judas schämt sich über

seinen Kuss. Petrus über sein Verleugnung. Paulus schämt sich über seine Ambivalenz und schreibt fast ohne Hoffnung: *Nicht was ich wünsche, das Gute, tue ich, sondern was ich nicht wünsche, das Schlechte*. Diese und andere Geschichten trägt unsere Kultur in sich, und sie beeinflussen noch immer unser Verhalten. Einflussreiche Personen sind in der katholischen Tradition Augustinus und in der protestantischen Tradition Calvin.

Augustinus und Calvin

In seinen *Confessiones* erzählt Augustinus, dass er als kleiner Jungen mal Birnen gestohlen hat aus dem Garten seines Nachbarns. Und fügt hinzu: *Taten, worüber ich mich jetzt beim Drandenken schäme*.

Über diese offenbar unschuldige Birnenpflückerei schämt Augustinus sich sein ganzes Leben. Warum? Nicht weil die Birnenpflückerei an sich so sehr schlecht war, sondern dass er im Stande ist, einfach ohne Grund etwas zu tun, das er eigentlich gar nicht will.

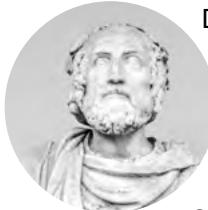
Auch schämte Augustinus sich über das frühere Zusammenleben mit einer Frau, ohne verheiratet zu sein. Jostein Gaarder schreibt darüber in seinem Roman *Vita brevis*, wo die frühere Geliebte von Augustinus in einem fictiven Tagebuch veröffentlicht, wie Augustinus auf einmal seine Körperlichkeit ablehnt und damit seine Sinnlichkeit verliert und dadurch seine ausgewogene Persönlichkeit. Wir lesen in *Vita Brevis*: "Gott will am liebsten, dass wir in Keuscheit leben, schriebst Du. An so einen Gott kann ich nicht glauben. Was für eine Untreue, Augustinus! Was ein Verrat!"

Dieser Verrat der Kirchenväter, dieses ungesunde Verhältnis zu Sexualität, vor allem von Augustinus, funktioniert noch immer weiter in unserer Kultur. Das hat Nietzsche gut gesehen. Darum befürwortet er 'mehr Dionysos'.

Die protestantische Tradition stützt sich in Scham auf Calvin, der wiederum sich stützt auf Augustinus. Es ist nicht umsonst, dass 'calvinistisch' auf holländisch synonym steht für Nüchternheit in Leben und Körper. Und in dieser Kultur entsteht Scham schon schnell, wenn Begehrten sich meldet. Herman van Veen singt in einem Lied über eine Frau, die sich schämt, wenn sie am Sonntag sich liebt mit einem Mann. Augustinus und Calvin schaffen eine Kultur, wo Gott und Körper Konkurrenten sind und Scham immer lauert. Auch nach der Reformation bleibt man noch immer, wie man auf holländisch sagt, mit den gebackenen Birnen von Augustinus zurück. Oder noch weiter zurück kann man sagen, dass der saure Apfel von Adam noch immer via Augustinus und Calvin auf unserem Teller liegt.

Klassische Literatur

Eine zweite Bedeutung im kulturellen Rahmen von Scham finden wir in den alten Geschichten der griechischen Literatur. Aber während wir uns in der christlichen Tradition unter dem Eindruck von Augustinus und Calvin schämen für unsere Kleinheit gegenüber dem grossen Gott, besingen die antiken Geschichten durchgehend immer wieder, dass Menschen sich schämen sollten über ihren Hochmut. Vergeblich. Hochmut ist hartnäckig. Scham darüber auch.

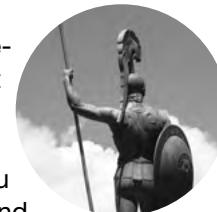


Das aussagekräftigste Beispiel ist die Geschichte von Daedalus. Aus Eifersucht tötet er seinen Neffen und flieht mit seinem Sohn Icarus zu Kreta. Aus Heimweh will er zurück. Das kann er nur durch die Luft. Deswegen macht er sich Flügel mit Wachs. Zu Icarus sagt er: „Fliege nicht zu niedrig, sonst macht das Wasser deine Flügel zu schwer. Fliege nicht zu hoch, sonst schmilzt die Sonne deine Flügel.“

Lange Zeit geht es gut. Vater kuckt andauernd zurück nach seinem Sohn. Aber dann verliert Daedalus die Konzentration, fliegt Icarus zu hoch und stürzt ab. Hochmut kam buchstäblich vor dem Fall. Daedalus bleibt lebenslang zurück in Scham.

Eine andere alte Geschichte, wo Hochmut endet in Scham, ist die Tragödie Antigone. König Kreon verbietet, die Leiche von Polyneikes zu begraben, weil er ihn sieht als Landesverräter. Wer ihn doch begräbt, würde getötet. Aber Antigone sieht es als ihre Pflicht, ihren Bruder zu begraben. Als sie getötet ist, tötet der Sohn von Kreon sich selber auch, weil er der Geliebte von Antigone war. Danach schreit Kreon voller Scham.

In der Odyssee zeigt Homer, wie Männer immer wieder gewalttätig sind. Am Anfang der Odyssee will Odysseus nicht nach Troja um zu kämpfen. Er will bei seinem neugeborenen Sohn Telemachus bleiben. Aber als er doch gezwungen wird zu gehen, tötet er am Ende alle Männer, die versuchten, seine Frau zu heiraten, als er in Troja war. Sein Sohn kämpft mit ihm. Und das, nachdem Odysseus auf dem Rückweg in der Unterwelt Achilles begegnete, der sein Kämpfen in Troja sehr bedauerte und sagt: „Du nennst mich König der Unterwelt, aber ich wäre lieber Sklave der ärmsten Sklaven im Land der Lebendigen als König in der Unterwelt.“ Homer schreibt eigentlich: „Männer, ihr sollt euch schämen über euren Hochmut, immer wieder kämpfen zu wollen.“



Im sechzehnten Jahrhundert bearbeitet Shakespeare die klassische Geschichte für seine Zeit und tat das so gut, dass wir ihn in unseren Zeiten noch immer lesen

oder hören im Theater. Mit mehr zögernden Charakteren als die antiken Schriftsteller fügt er seinen Umgang mit Scham unserem kulturellen Rahmen zu.

Freud

Auch bestimend für unseren Umgang mit Scham ist die Entwicklung der Psychoanalyse. Vor allem Freud. Für Freud war Scham im Prinzip unterdrückte Sexualität. Scham entsteht gemäss Freud, weil wir die moralische Messlatte zu hoch legen. Scham verbindet er mit Verdrängung. Durch das Verständnis von Freud entstand ein negatives Bild von Scham.



Schuld und Scham

Abschließend zum kulturellen Rahmen von Scham noch eine Bemerkung über den Unterschied zwischen Schuld und Scham. Martin Buber verbindet Schuld mit der Benachteiligung einer anderen Person. Scham ist dann gerichtet auf die eigene Person und vor allem auf das eigene Verfehlten. Nicht was man tut oder nicht tut, sondern wer man ist oder nicht ist. Scham kann dadurch hartnäckiger sein als Schuld. Schuld kann man beichten, vergeben, oder im Gefängnis absitzen. Aber Scham ist ohne Ende. Immer wieder legt man die Messlatte höher. Gegenüber andern können wir uns ändern. Gegenüber unserem idealen Selbstbild können wir nie gewinnen.

In Holland gibt es eine Gruppe, die unter dem Namen *Loesje Poster* mit Sprüchen produziert, die man überall aufhängt. Einer der Sprüche ist: ‘Wenn man die Messlatte zu hoch legt, kann man immer noch darunter durchlaufen’.

In heutiger Kultur von Individualisierung und Narzissmus verschieben sich Gefühle von Schuld nach Scham.

Auch gibt es oft ein Verbindung zwischen Schuld und Scham. Wer Schuld fühlt darüber, was er einem Anderen angetan hat, kann sich schämen vor sich selbst und seiner Umgebung.

Nach ihrer Schuld wegen des Essens des Apfels schämen Adam und Eva sich für ihre Nacktheit. Das ist wenigstens das Bild, das wir mitbekommen haben im kulturellen Rahmen von Scham.

MERKMALE VON SCHAM

In unserem Buch weisen wir auf drei wesentliche Merkmale von Scham.

Heimlichkeit

Das erste ist Heimlichkeit. In Scham wollen wir uns verbergen. Scham ist abgeleitet vom skandinavischen Wort *skama*, das auf 'verbergen' hinweist. In meinem Vortrag nutzte ich Bilder von Leuten, die voller Scham ihre Gesichter verbergen. Torwart de Gea nach Schnitzer. Ajax nach Verlust in den letzten Sekunden im Halbfinal Champions League. Matthijs de Ligt nach Eigentor im ersten Wettkampf für Juventus. Ein kleines Kind mit Händen vor Augen.



Der französische Philosoph Jean Jacques Rousseau berichtet in seinen *Confessions*, dass er mal eine Schleife gestohlen hatte. Darüber in Verlegenheit gebracht sagte er, dass die Küchenchefin sie ihm gegeben hätte. Er nennt sie sehr gut und ehrenwert. Aber doch beschuldigte er sie ohne Scham. Mehrere Male. Als sie sagte: „Ach Rousseau, ich dachte du hättest einen guten Charakter“, wollte ich durch den Boden sinken, mich im Schoß der Erde verbergen. Bis jetzt habe ich diese tiefe Scham nie ausgesprochen gegenüber einem Andern. Sogar nicht gegenüber meinen intimsten Freunden, obwohl es bis heute schwer auf meinem Gewissen drückte. In seinen *Confessiones* will er seine Scham veröffentlichen, aber entdeckt auch dann noch, wie schwierig er das findet.



Der dänische Film *Brothers* zeigt eindringlich, wie Scham bei einem Mann verborgen bleibt, obwohl sie sein ganzes Leben dominiert. Ein dänischer Soldat wird in Afghanistan gezwungen, seinen Kollegen zu töten. Erst verweigert er, aber am Ende tötet er ihn. Als er zurück in Dänemark ist, projiziert er seine Schamgefühle auf seinen Bruder. Er spricht aber nicht über seine Scham. Sogar nicht mit einem Sozialarbeiter, obwohl Scham eigentlich das einzige ist, was ihn berührt. Nur am Ende des Films sieht es aus, als ob er seiner Frau sagen will, was passiert ist, als sie verlangt, dass er sagen soll, was los ist, weil sie ihn sonst verlässt.

Im Film *Il y a longtemps que je t 'aime* sehen wir die Geschichte von Juliette, die fünfzehn Jahr im Gefängnis saß. Als sie heraus kommt, bleibt verborgen, was passiert ist in ihrer Vergangenheit. Sogar für ihre Schwester Lea, die Juliette aufnimmt in ihrem Haus. Sie will nicht darüber reden. „Ich bin noch nicht so weit“, sagt sie. Sie kann nicht teilen. Es bleibt verborgen in Scham. Erst am Ende des Films,

als einer klingelt und fragt, ob sie zu Hause ist, sagt Juliette: Ich bin da. Dann sagt sie zu Lea noch mal: Ich bin da. Und danach erzählt sie, was sie getan hat.

Auch in meiner Arbeit habe ich erfahren, dass Scham oft verborgen bleibt. Verschiedene Male hörte ich: Du bist der Erste, dem ich es erzähle. Eine junge Frau schämt sich so über ihre Erfahrung als Kind, wo sie sexuell missbraucht ist, dass sie ein Handtuch über ihre Spiegel hängt, um sich selber nicht unter die Augen zu kommen. Buchstäblich bedeckt sie ihr Spiegelbild.

Als ich bei einem alten Mann spürte, dass seine Erfahrungen als Soldat in Indonesien ihn sehr berührten, versuchte ich vorsichtig, ihn darüber reden zu lassen. Vergeblich. Nur einmal, als ich sagte, in Gesprächen mit einem Kindersoldaten aus Sierra Leone entdeckt zu haben, wie grausam das Soldatenleben ist, bekam er sehr grosse Augen und schrie: „In einem Krieg werden Menschen wilde Tiere, und mehr will ich darüber nicht sagen.“ Hat er auch nicht getan. Er hat seine Vergangenheit zugedeckt. Ich vermute, Sie kennen gleichartige Geschichten aus dem Zweiten Weltkrieg. Scham bedecken wir.

Komplexität von Scham

Das zweite wesentliche Merkmal von Scham ist die Komplexität. In einem Artikel über holländische VN Soldaten in Srebrenica ist die einfache Diagnose 'Trauma' kompliziert, weil eigentlich Schuld und Scham eine sehr wichtige Rolle spielen. Ist dieses Trauma Krankheit, militärisches Versagen des Systems? Ein Soldat sah Vergewaltigung, aber tat nichts. Er schämt sich, aber sagt, dass auch der Staat schuldig war. Zu wenig Unterstützung und kein Verständnis für Angst und Hoffnungslosigkeit. Am Ende des Artikels steht, dass Denken über Scham komplex ist.



Reale und irreale Scham

Scham ist auch komplex, weil es reale und irreale Scham gibt. Wer jemanden mit einer Axt ermordet, ist schuldig. Punkt. Aber Raskolnikov fühlt sich in *Schuld und Sühne* (Dostojewski) nicht immer schuldig nach seinem Mord. Es gibt Momente, dass er seinen Mord verteidigt ohne Scham. Der holländische Schriftsteller Harry Mulisch zeigt in einem Roman, dass Eichmann, obwohl er klar schuldig war, immer sagt: „Im Sinne der Anklage nicht schuldig.“

Wie man reale Scham erlebt, ist also schon komplex. Noch komplizierter ist ireale Scham. Im Film *Manchester By The Sea* akzeptiert ein Vater seinen Freispruch nicht, nachdem ein Brand entstanden war in seinem Haus, wobei drei Kinder

starben. Er erlangt Strafe, greift eine Pistole von einem Polizisten und will sich selbst ermorden. Nach Freispruch fährt er fort sich zu sich schämen.

Irreale Scham gibt es auch oft bei sexuellem Missbrauch. Mehrere Male habe ich das erfahren von Frauen, mit denen ich darüber sprach. Bei einer anderen oft gefühlten irealen Scham handelt es sich um das Gefühl, moralisch nicht genügend zu tun. Viele Sozialarbeiter(innen) erfahren das.

Dieses Gefühl wird ausgedrückt im Gedicht:



*Waarom gaf ik jou een jas (Warum gab ich dir eine Jacke)
toen je zei ik heb het zo koud (als du sagtest: ich friere so
en niet de zon (und nicht die Sonne)*

Wir wollen so gern die Sonne geben, aber kommen nicht weiter als eine Jacke. Damit stehen wir in unserem Hemd. Darüber schämen wir uns. Passende Musik dabei ist *Perfect Song* von Solomon Burke und De Dijk.

Ambivalent

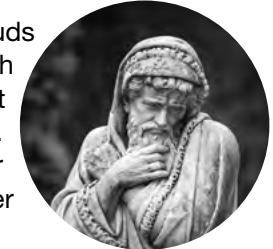
Scham ist auch kompliziert, weil wir ambivalent sind. Sogar Jesus: „Mein Gott mein Gott, warum hast Du mich verlassen?“ gegenüber „Deine Wille geschehe.“ Zu den drei mit ihm wachenden Schülern die dreimal einschlafen, sagt er: „Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.“ Paulus schreibt, dass er das Schlechte tut, obwohl er eigentlich das Gute tun will. Goethe schreibt in Übereinstimmung damit: „Zwei Seelen wohnen, ach in meiner Brust.“ Und Hermann Hesse sagte über seinen Roman *Narziss und Goldmund*, dass es sich um eine Person handelt mit Ambivalenz zwischen Geist und Körper, Heimweh und Fernweh. Nietzsche schreibt über die Ambivalenz zwischen Apollo (Geist) und Dionysos (Körper).

Im Film *Samsara* wird das Gleiche ins Bild gebracht. Ein ernsthafter zölibatärer buddhistischer Mönch verlässt das Kloster, heiratet, aber will dann wieder zurück ins Kloster. Am Ende liegt er verzweifelt voller Scham weinend vor seiner Frau auf dem Boden. Auch im Film *Troubled Water* spielt sehr tiefe Ambivalenz eine Hauptrolle. Nicht nur der Täter fühlt tiefe Scham, sondern auch die Pfarrerin, mit der er eine Beziehung hatte, und sogar die Mutter des gestorbenen Kindes.

Unbewusst

Scham ist auch kompliziert, weil wir unbewusst schuldig sein können. Vor allem die Tragödie *Oedipus Rex* handelt darüber. In der Psychiatrie kennen wir Oedipus

besonders vom Oedipus Komplex, verbunden mit Freuds Theorie über Sexualität. Aber die Geschichte ist wesentlich voller unbewusster Schuld und Scham. Jede Person tut alles dazu, dass die Vorhersagung keine Wirklichkeit wird. Unbewusst tötet er sein Vater und unbewusst heiratet er seine Mutter, und immer hin tötet seine Mutter sich selber und sticht er sich voll Schuld und Scham die Augen aus.



Kollektiv

Schliesslich ist Scham kompliziert, weil sie kollektiv auftaucht in späteren Generationen. Am Anfang der Tagungen mit deutschen und holländischen Pfarrer/innen, die arbeiten in Krankenhäusern, kam das Gespräch, unabhängig vom Thema, immer wieder auf den Krieg und Schamgefühle darüber. Holländer versuchten gleich das Gefühl weg zu nehmen. Aber ich sagte mal in einem Vortrag, dass ich derartige Gefühle verstand.

Ich hatte so ein Schamgefühl in Sierra Leone, wo ich drei Jahre arbeitete und die holländische Vergangenheit mit Sklavenhandel mich immer noch in Scham versetzte, obwohl ich selber nie Sklavenhändler war. Später bei



Fort Elmina in Ghana war die Scham noch stärker, als ein Führer einer Gruppe erzählte vom Streit zwischen Holländern und Engländern über den Sklavenhandel. Bei der Erklärung von ‘The door of no return’ (die Tür, durch die Sklaven aufs Schiff gingen und endgültig ihr Land verliessen) wäre ich als Holländer am liebsten in den Boden versunken.

Existenzialität von Scham

Das dritte wesentliche Merkmal von Scham ist die Existenzialität von Scham. Wir entkommen der Scham nicht. Das Feigenblatt klebt an unserer Haut. Scham ist existentiell. Lars von Trier zeigt in seinem Film *Antichrist* sehr eindringlich, dass Schuld und Scham existentiell sind. Als der Mann, der Psychotherapeut ist, seine Frau fragt, wovor sie am meisten Angst hat, schreibt sie ganz oben auf die Pyramide: vor mir selber. Zu Recht. Obwohl sie während Sex mit ihrem Mann sah, dass ihr noch sehr kleines Kind zum Fenster ging, hörte sie nicht auf mit Sex. Ihr Kind fiel hinunter und starb.

Anekdote

Holländische Frauen, die deutsche Soldaten geliebt hatten im Krieg, nannte man ‘moffenhoeren’. Sie wurden kahl rasiert. Aber als man so eine Frau unter Kichern zu einem Stuhl führte, nahm ein Priester, der sehr aktiv gewesen war im Widerstand,



Platz auf dem Stuhl, der für die moffenhure bestimmt war. Er sagte: „Schneide gern erst meine Haare.“

Die Leute verschwanden voller Scham wie die Schriftgelehrten in der Bibel, die am Punkt standen, die Ehebrecherin zu steinigen. Der Priester hat die Worte von Jesus verstanden: „Wer von euch ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein.“ Keiner kann Steine werfen. Kein Leben ohne Scham.

PERSPEKTIVE

Auch für Plato sind Schuld und Scham existentiell, aber er betrachtet das nicht als schlecht. Im Gegenteil. In seinem Schöpfungsmythos gibt Hermes, der Bote der Götter, den Menschen Schuld und Scham als Hilfe gegen Unrecht. Obwohl Scham heimlich, kompliziert und existentiell ist, gibt es doch Perspektive. Wie Perspektive in Corona anfängt mit Testen, Testen, Testen, fängt Perspektive in Scham an mit Teilen, Teilen, Teilen. Und erkennen, dass Scham Teil unseres Lebens ist. Nicht verkleinern, sondern ernst nehmen! Und offen zuhören.

Raskolnikov teilt am Ende des Buches *Schuld und Sühne* von Dostojewski mit seiner Freundin seinen Mord an seiner Vermieterin und meldet sich danach bei der Polizei. Wenn die Hauptperson im Film *Brothers* am Ende sein Geheimnis teilt mit seiner Frau über das Töten eines Kolleges in Afghanistan, kann er weiter. Wenn Thomas im Film *Troubled Water* sein Geheimnis erzählt, entsteht eine Art Versöhnung mit der Mutter des toten Kindes. Wenn im Film *il y a longtemps que je t'aime* die Frau, die aus dem Gefängnis kam, am Ende mit ihrer Schwester teilt, was sie getan hat, kann sie sich wieder mit ihrer Schwester versöhnen und kann sie weiter ins Leben.

Ich sprach mit einem Mann, der betrunken zwei Menschen überfahren hatte. Beide starben. Nach mehreren Malen Teilen konnte er nach vielen Jahren anfangen, wieder an eine Zukunft zu glauben. Besonderes nach dem Lesen der Bibelgeschichte von Petrus, der wirklich neu anfangen durfte. Ein Vater schämte sich sehr für seinen Versuch, sich selber zu töten. Nachdem er es mehrere Male mit mir geteilt hat, konnte er weiter, als ich ihm die Geschichte von Elia las, der sogar mit einem Engel in der Nähe immer noch nicht weiter kam und lebensmüde liegen blieb. Teilen von Scham mit jemandem, der unbefangen zuhört, kann das Gefühl schaffen, dass man nicht der einzige ist mit dieser Art Scham. Und das kann Perspektive bieten.



Wir sitzen mit gebackener Birne¹. Der Apfel ist sauer. Scham ist existentiell. Also teilen, teilen, teilen! Ich nenne zwei Personen, die uns Wege zeigen, mit Scham umzugehen.

¹ Met de gebakken peren (Birne) zitten = mit etwas Negativem zurückbleiben.

Annie MG Schmidt

Auch Tochter eines Pfarrers, ignoriert Annie MG Schmidt (Schriftstellerin von Kinderbüchern) das Existentielle von Scham nicht, aber sie findet in einem Gedicht eine gute Weise, mit den Birnen von Augustinus umzugehen, als sie schreibt (ich übersetze die wichtigen Sätze):



*Er zit een worm in onze juttepeer, (es gibt einen Wurm in unserer Birne)
dat weten we nu zoetjesaan wel zeker.*

*Het ligt misschien, wie weet,
wel aan de kweker*

of aan de groenteman, of aan het weer.

*De ene mens denkt aldoor vol verdriet: (Der eine denkt andauernd voll Trauer)
Hoe komt die worm erin? (Wie kommt der Wurm hinein?)*

Hij wil het weten. (Er will es wissen)

*De andre mens wil nooit meer peren eten, (Der andere Mensch will nie mehr
Birnen essen)*

maar dat is overdreven, vindt u niet?

*Dan is er altijd ook nog wel een man, (Dann gibt es immer auch noch einen
Mann)
zo een, (so einen)*

*die denkt de worm eruit te krijgen (der denkt den Wurm herauszukriegen)
door bovenmatig met zijn vuist te dreigen, (durch sehr stark mit seiner Faust
drohen)*

maar nebbesj zeg, daar schrikt die worm niet van.

*Er zijn er ook, die houden zo van fruit, (Es gibt auch diejenigen die Obst so lieben)
dat zij de peer met worm en al verslinden, (dass sie die Birne mit Wurm
verschlungen)*

*en zeggen dat ze 't overheerlijk vinden,
maar in het donker spugen ze 'm uit. (aber im Dunkel spucken sie sie aus)*

*En daar in dat cafeetje zit er een, (Und da in der Kneipe sitzt einer)
die zegt: Het is geen peer. Het is een appel. (der sagt, es ist keine Birne, es ist ein
Apfel)*

*Ik zeg maar zo, wat maak je je te sappel, (aber ich sage, ach, was sorgst du dich)
alla 'n worm. Ik eet er maar omheen. (komm schon, ein Wurm. Ich esse rund herum)*



Leonard Cohen

Wer Perspektive im Leben mit Scham beeindruckend vertont, ist Leonard Cohen mit dem Refrain in seinem Song *Anthem*:

Ring the bells that still can ring. Forget your perfect offering.

There is a crack in everything, that's how the light gets in.

In unsere Schamreisen kann neues Licht fallen. Deswegen können wir immer wieder weiter.

Ich bin dankbar meine Gedanken über und Erfahrungen mit Scham mit Ihnen geteilt zu haben. Ich hole mir gleich einen Apfel.



*Jos van der Leur
Ev. Theologe, Psychiatrieseelsorge Apeldoorn, NL*

Scham ? Das kenne ich !

Ich sitze hier im Altenheim
Und fühl mich manchmal ganz allein
Ständig schäme ich mich sehr
Manchmal wenig, manchmal mehr
Es ist nichts mehr wie's früher war
Mein Kopf ist wolfig – selten klar
Menschen gibt's die muss ich kennen
Kann sie nicht beim Namen nennen
Auch wenn hier alle freundlich sind:
Windeln trag ich wie ein Kind
Peinlich muss das einem sein
Wie ein Schatten quält die Pein
Fremde Menschen kommen rein
Treten ohne Klopfen ein
Ich höre auch in diesen Tagen
Alles das was sie so sagen
Ich denk dann: „Was passiert mit mir:
Merken die – ich bin noch hier?“
Hilflos fühl ich mich und sauer
Alleingelassen auf die Dauer
Manche sind mir zugewandt
Das hab ich gleich im Herz erkannt
Die hören mir auch wirklich zu
Dann finde ich ein bisschen Ruh

(Mal-alt-werden.de)



Wir brauchen Menschen, die uns zeigen, dass unser Schmerz ein Ende haben kann und das es ein Licht gibt am Ende des Tunnels. Und am besten können uns das diejenigen zeigen, die das Leben feiern und keinen großen Bogen um das Leid machen.

Rebecca Manley Pippert

Den Weg gemeinsam gehen

Vor zehn Monaten hatte sie ihren Sohn begraben. Er war jung gestorben, noch ein Teenager, und ihre Trauer war unermesslich. „Der Schmerz über den Verlust eines Kindes ist schier unerträglich“ sagte sie. „Und mit jedem Tag, den mein Sohn nicht da ist, raubt mir dieser Schmerz ein bisschen mehr die Luft zum Atmen.“

Durch eine Bekannte lernte sie ein Ehepaar kennen, das ein paar Jahre zuvor ebenfalls seinen Sohn verloren hatte. Es entwickelte sich eine Freundschaft zwischen den beiden Paaren, und sie konnten gemeinsam über ihren Verlust trauern. Durch die Offenheit, mit der das eine Ehepaar über die Herausforderung des Trauerprozesses sprach, konnte das andere Elternpaar wieder das Licht am Ende des Tunnels der eigenen Trauer sehen.

Der Weg des Leids, ist steinig und schwer. Wir möchten wissen, dass sich dieser Weg lohnt und das wir irgendwann wieder das Licht sehen werden. Mal brauchen wir Menschen, die diesen Weg bereits hinter sich haben und uns die Richtung zeigen. Und mal sind auch wir diejenigen, die andere begleiten und ihnen den Weg zeigen. So ist es eben, wenn man ein Teil der Familie Gottes ist.

Aus: „Bei Dir kommt mein Herz zur Ruhe“ Gerth Andachtsbuch



Der einzige Maikäfer – Eine Kurzgeschichte im Frühling

Wenn es Mai wird, denke ich in jedem Jahr an den Moment zurück, in dem ich mit meinem Opa den einzigen Maikäfer in meinem Leben gesehen habe.



Ich war noch ein Kind und war immer gerne bei meinen Großeltern zu Besuch. Sie hatten einen großen Garten und in jeder Jahreszeit ging mein Opa mit mir raus und erzählte mir etwas über die Bäume und Pflanzen. Ich genoss die Zeit mit ihm sehr. Manchmal waren wir stundenlang draußen, bei Wind und Wetter, und vergaßen die Zeit. Erst als uns meine Oma zu Kaffee und heißem Kakao hineinrief fiel uns auf, wie spät es schon war. Es kam auch vor, dass wir völlig durchnässt waren weil uns der Regen bei unseren Beobachtungen überhaupt nicht störte.

So vertieft waren wir auch an einem Sonntag im Mai. Wir bewunderten die schönen Farben der Blumen und ihre kräftigen Blätter. Als wir gerade den Flug einer dicken Hummel verfolgten fiel uns etwas seltsames auf einem der Blätter auf: Ein großer, brauner Fleck. Als wir näher kamen erkannte ich, dass es gar kein Fleck war sondern ein großes Tier, das einem Käfer ähnelte. Verdutzt schaute ich meinen Opa an. Er grinste mich an und fragte: „Weißt du, was das ist?“

Ich schüttelte meinen Kopf. Mein Blick wanderte zwischen dem Käfer und meinem Opa hin und her. „Das ist ein Maikäfer. Davon gibt es hier nicht viele.“ Verdutzt schaute ich den Maikäfer an und wiederholte das Wort in Gedanken: „Maikäfer“. Auf eine gewisse Art und Weise faszinierte er mich und ich beobachtete ihn eine ganze Weile. Mein Opa stand ruhig neben mir und tat das Gleiche. Der Maikäfer wanderte eine ganze Zeit über die Blätter der Blumen, krabbelte über die Erde und blieb dann und wann einfach still sitzen. Mir kam es vor, als schaute er mich zwischendurch an.



Dann hörte ich meine Oma rufen und drehte mich zur Terrasse um. Als ich zurück zum Maikäfer blickte, sah ich ihn gerade von Boden abheben und durch die Luft fliegen. Lange schaute ich ihm nach.

Nach dem Kaffee schauten Opa und ich in sein Tierlexikon und er las mir alles vor, was dort über den Maikäfer geschrieben stand. Immer wieder summte er die

Melodie von 'Maikäfer flieg'. Es war ein schöner Tag mit meinem Opa. Ich denke sehr oft an ihn. Besonders im Mai. Leider habe ich danach nie wieder einen Maikäfer gesehen. Aber in meinem Osterkörbchen bei Oma und Opa war seit dem immer ein Maikäfer aus Schokolade.



Wird man wohl vor Scham rot im Dunkeln?

*Dass man vor Schrecken im Dunkeln bleich wird, glaube ich,
aber das erstere nicht.*

Denn bleich wird man seiner selbst, rot seiner selbst und anderer wegen.

Georg Christoph Lichtenberg 1742-1799



BRÜCKE-Aktuell

Öffentlicher Themenabend: jeden 1. Mittwoch im Monat

Besuchsdienst: 3. Mittwoch im Januar, März, Mai, Juli, August, Oktober, Dezember

Leider konnten durch die Pandemie unsere Abende bisher nicht stattfinden, die regelmäßigen Treffen fehlen uns allen sehr. Immer wieder planen wir um, bleiben mit den Referenten im Gespräch und geben die Hoffnung auf Lockerung der Maßnahmen nicht auf. Denkbar sind dann auch Treffen in anderen Formaten, beispielsweise draußen an der frischen Luft. Informieren werden wir Sie über unsere homepage unter www.diebruecke.net und die örtliche Presse.

Unsere Mitglieder haben wir vor einiger Zeit per Mail und Brief über den derzeitigen Stand informiert. Leider waren einige der Mailadressen nicht mehr aktuell und auch Briefe nicht zustellbar. Bitte teilen Sie uns Änderungen mit, damit wir Sie erreichen können. Rufen Sie uns gerne an, Sie erreichen uns über die Handynummer der Brücke **0151 4034 5708** oder die Festnetznummern **02304 14982** und **02304 17516**.

Wir wünschen Ihnen und euch alles Gute und freuen uns auf Zeiten des Wiedersehens.

Die Brücke, Sterbe-und Trauerbegleitung Schwerte e.V.



Vieles aus der 35-jährigen Geschichte der Sterbe- und Trauerbegleitung „Die Brücke“ erfährt die 2. Vereins-Vorsitzende Ilse Colombo (l.) von der Ehrenvorsitzenden und Mitgründerin Antje Drescher (r.).

FOTOS SCHMITZ

35 Jahre „Die Brücke“: Ein Leben auf Abruf, wenn irgendwo der Tod anklopft

SCHWERTE. Vor 35 Jahren war Antje Drescher die erste Aktive, als sie die Sterbebegleitung „Die Brücke“ gründete. Das Interesse entstand als i-Dötzchen – durch einen traurigen Vorfall in der Schule.

Von Reinhard Schmitz

Wenn er vergeblich an der Wohnungstür klingelte, war dem Enkel sofort klar: „Die Oma ist weg. Die stirbt wieder jemand.“ Stets einsatzbereit, wenn ein Mensch kurz vor dem Ende seines Lebens nicht allein sein durfte, war Antje Drescher fast 35 Jahre lang die Sterbe- und Trauerbegleitung „Die Brücke“, deren Vorsitz sie erst von einem Jahr aus gesundheitlichen Gründen abgeben musste, ist ihr Lebenswerk.

Wie kommt man dazu, sich freiwillig immer wieder mit einem Thema auseinanderzusetzen, das die meisten ganz weglassen? Vermutlich war es ein Erlebnis aus dem ersten Schuljahr, das Antje Dreschers Weg bestimmen sollte.

Eine Klassenkameradin war krank, irgendwann kam sie nicht mehr zum Unterricht. „Die Lehrerin sagte: Die ist jetzt im Himmel“, berichtet die heute 77-Jährige. Sie verstand damals nichts, was gemeint war. Abends stand sie am Fenster und schaute zu den Wölfen hinauf.

„Dann sollte das Mädchen hochgeklettert sein?“ Die Lehrerin hatte vorbeigeschaut an dem Thema“, weiß Antje Drescher. „Sie erzählte, dass ihr schwangerer Sohn sie sehr schreckte. Ich schaute sie an und dachte: Sie ist eine berufliche Gründin zum Sommerberg gegangen nicht der richtige Weg war, mit dem Sternen umzugehen. Das sollte sich allerdings ändern. Die Aufforderung, selbst etwas dafür zu tun, spricht sie später als junge Handballerin.“

Als Tornameschine beim ETV Hamburg – Ehemann Ottmar Drescher nennt sie „Lewandowski“ – errang sie 1963 die Deutsche Mannschaftsmeisterschaft, die Medaille hütete sie bis heute. Doch für den weiteren Lebensweg prägender war ein trauriges Erlebnis: Eine Mitspielerin wurde von der Straßenbahn über-



Ein Bild aus den Anfangsjahren des Vereins „Die Brücke“, zu deren Mitgründerin Antje Drescher (r.) zählt.

FOTO DRESCHER



Zweimal im Jahr erhalten die Vereinsmitglieder den gedruckten „Brücke-Brief“, der viele Beiträge aus der Arbeit in der Sterbe- und Trauerbegleitung enthält.

eine große Entlastung konnnte man doch die Arbeit bei den übrigen Bewohnern weitermachen, die weiter versorgt werden wollten. Allein mit ihrem Anliegen waren Antje Drescher und ihre Mitstreiter in Deutschland schon lange nicht mehr. Anderorts entstanden ähnliche Initiativen, so dass sich die Schwester der bundesweiten Vereinigung Omega anschlossen. Dieses Bündnis zerbrach aber schon 1999 wieder.

Denn für Antje Drescher stand in Stein gemeißelt der Grundsatz: „Ich möchte mit der Begleitung eines Sterbenden kein Geld verdienen.“ Anderswo mochte man das anders sehen. Doch in Schwerte sollte alles ehrenamtlich bleiben – höchstens mit Fahrgeld-Erstattung, wenn Helfer beispielsweise nach Iserlohn gerufen würden. Es kam zum Austritt aus Omega, aber man blieb zusammen. Kurz darauf wurde am 9. Februar 2000 der Verein „Die Brücke“ gegründet. „Mit denselben Menschen“, wie Antje Drescher berichtet. Mittlerweile gibt es 147 Mitglieder, davon rund 30 Aktive.

Die Gründerin hat ein treffsicheres Gespür dafür entwickelt, wer für den ehrenamtlichen Dienst geeignet ist. Um sich weiterzubilden, finden monatlich zweimal im Monat Veranstaltungen mit Dozenten statt. Dabei geht es auch darum, Feingefühl zu entwickeln.

Das alles ist im Moment wegen der Corona-Krise nicht möglich. Untätig ist man trotzdem nicht. „Wir machen andere Sachen“, sagt Ilse Colombo. So wurden Corona-Masken genäht und Eingangskontrollen im Johannes-Merghenthaler-Haus übernommen. In den Altenheimen und in den Wohnungen kann mittlerweile wieder Sterbebegleitung geleistet werden. „Nur im Krankenhaus ist es noch nicht möglich.“



DIE BRÜCKE

Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V.

Impressum:

Herausgeber:

DIE BRÜCKE

Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V.

Redaktion:

Brigitte Kollodej

Gisela Albers

Antje Drescher

Redaktionsanschrift:

DIE BRÜCKE

Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte.e.V

Klusenweg 61

58239 Schwerte

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: © Gisela Albers

Es finden freie Bilder der folgenden Anbieter Verwendung:

freepik (www.freepik.com), Pexels (www.pexels.com)

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