

DIE BRÜCKE

Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V.

34. Ausgabe Januar 2022

Mitgefühl

Sich begegnen, besuchen und begleiten mit Gefühl

Berichte aus der Brückearbeit,

dem Seminar in Nordhelle

und einer besonderen Ehrung für Antje Drescher



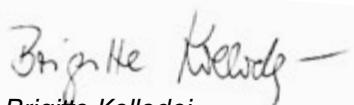
Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

still und ruhig war es in den ersten Wochen dieses Jahres – wir hatten Sehnsucht, uns mit Menschen zu treffen – uns von Angesicht zu Angesicht zu unterhalten. Vertraute Dinge wieder tun zu dürfen, ohne Angst in Begegnungen zu gehen, wieder Besuche in den Pflegeeinrichtungen machen können – für diese Ziele und Träume haben wir alle viel auf uns genommen – „zurückgesteckt“ wie man so sagt. Wir waren dankbar für jede kleine Lockerung – dann wurden wir mutiger – haben die Freiheit gelebt und genossen. Und jetzt stehen wir wieder da, wo wir vor einem Jahr waren – diesmal mit 3G oder noch weniger, mit der Aussicht aufs boostern – besser geworden ist es nicht. Warten wir wieder oder immer noch darauf, dass uns ein Weg aus der Pandemie gezeigt wird oder gehen wir ihn mutig selbst – bereit noch einmal „zurückzustecken“ um die Kinder, Älteren und Kranken zu schützen?

Ich hoffe sehr, dass es uns Menschen gelingt, solidarisch und verantwortungsvoll miteinander umzugehen. Und ich hoffe sehr, dass es besser wird für alle Menschen auf unserer Welt.

Ihnen allen wünsche ich ein gutes, gesundes und friedliches Jahr 2022.

Herzlichst


Brigitte Kollodej

Güte kondolieren Wärme
Mitempfinden Mithilfe Teilnahme
Mitgeföhlt Rücksicht
mitfahren Mitesser
mitfahrtsgäste Mitglied
mitgehen Mitgliedsbeitrag
mithilfe Mitgließläger
mitführen Mitglied
Höflichkeit Anteilnahmen
Beileid Verständnis
Mitleid Herz >
Erfählen Taktgefühl
Interesse Anteil
Gefühl Anteil
Mitgeschöpf mithelfen
mitgeben mithilfen
mitgehen mitführen
mitfahrtsgäste mitführen
Mitesser Mitglied
Rücksicht Höflichkeit
Mitgließläger Mitglied
Mitgliedsbeitrag Mitglied

*Das Mitgefühl mit allen Geschöpfen ist es,
was Menschen erst wirklich zum Menschen macht.
- Albert Schweitzer*

*Die Liebe und das Mitgefühl sind die Grundlagen
für den Weltfrieden – auf allen Ebenen.
- Dalai Lama*

*Achtsamkeit und Mitgefühl können helfen
besser mit Wut und Ärger umzugehen.
- Russell Kolts*

*Verwende Deine Zunge für Nettigkeiten,
Deine Ohren für Mitgefühl,
Deine Hände für Wohtätigkeiten
und Dein Herz für die Liebe.*

- Unbekannt

Loslassen

„Ich wäre so gerne noch bei euch geblieben“

Das waren die letzten Worte meines Sohnes, bevor er die Erde verließ.

Heute ist er mein Schutzengel, der mich durch das Leben begleitet.

So lerne ich Loslassen, das heißt für mich:

nicht urteilen – mit dem Leben fließen – die Kontrolle aufgeben.

Loslassen bedeutet geben und vergeben.

Loslassen bedeutet Leben lernen.

Loslassen bedeutet aber auch – STERBEN LERNEN – Leid aufgeben.

Wenn du ganz loslässt, bist du frei.

Die Begegnung mit dem Tod, kann ein wirkliches Erwachen bewirken, sodass ich gezwungen bin, meine eingefahrenen Gleise zu verlassen, um ein – Ins-Reine-Kommen – und meine Vergänglichkeit und Sterblichkeit zu akzeptieren.

Wir leben jeden Tag und sterben nur einmal.

Elisabeth Ebmeier



Mitgefühl

Ein Gespräch zwischen Gisela Albers und Wing Fong Chu zum Thema Mitgefühl

Für unseren Brücke-Brief sind wir ja immer auf der Suche nach interessanten Texten, die zum Thema gut passen, das neue Heft, das Sie und ihr nun in den Händen habt, trägt den Titel „Mitgefühl“.

Wir kennen uns seit vielen Jahren durch unsere ehrenamtliche Tätigkeit in der Brücke und seit 2016 auch als Helfer für Geflüchtete. In beiden Bereichen ist uns Mitgefühl und freundliche Begegnung der Menschen wichtig.

Wing Fong erzählte mir, dass er einen guten Artikel in der Zeitschrift „Psychologie heute“ gefunden hatte. Die Autorin Ingrid Strobl schreibt unter dem Titel „Mit anderen zu empfinden stärkt das soziale Miteinander – und die eigene seelische Gesundheit“

„Ein bisschen Mitgefühl könnte nicht schaden!“ Dieser Satz ist oft ironisch gemeint, wenn nicht gar bitter. Die meisten Menschen sehnen sich nach Mitgefühl. Zumal wenn es ihnen schlechtgeht. Aber nicht jeder praktiziert es. Und die es doch tun, beschränken es oft auf Menschen, die ihnen nahe stehen. Einem völlig Fremden Mitgefühl entgegenzubringen erscheint vielen unmöglich, wenn nicht gar absurd. Doch Wissenschaftler sehen das inzwischen anders: Wenn man sich darum bemüht und darin schult, kann man für jedes lebende Wesen Mitgefühl empfinden. Neuere Studien zum Thema ergeben übereinstimmend, dass Mitgefühl für unser Überleben unverzichtbar und jeder Mensch im Prinzip auch dazu fähig ist.



Lieber Wing Fong, ich freue mich, dass wir uns heute über den Text austauschen. Ein bisschen Mitgefühl könnte nicht schaden! Das ist ein guter Anfang ...

Wing Fong: Sicherlich können wir auch mal von unserer eigenen Sichtweise und unseren persönlichen Erfahrungen erzählen.

Die Bindungstheorie, hat der Kinderpsychiater John Bowlby zu Beginn der 1950er Jahre entwickelt. Er hatte herausgefunden, dass die liebevolle und feinfühlige Zuwendung der Mutter sich auf die Entwicklung des Säuglings auswirkt und so auch noch fortwirkt auf das spätere Leben des Erwachsenen. Damit, schreibt Paul Gilbert, „half er uns zu erkennen, dass unser Gehirn biologisch darauf angelegt ist, vom Tag unserer Geburt an auf die Liebe und Freundlichkeit anderer zu reagieren.“ Und umgekehrt: Unser Gehirn ist auch darauf angelegt, uns anderen mit Freundlichkeit und Mitgefühl zuzuwenden. Heute weiß man, dass diese Fähigkeit nicht nur durch die Mutter geweckt wird, sondern auch durch die Zuwendung anderer Menschen, die dem Kind als feste Bezugspersonen Liebe und Fürsorge angedeihen lassen. Dass liebevolle Zuwendung im Kind die Fähigkeit fördert, selbst Fürsorglichkeit zu empfinden, und der Mangel daran diese Fähigkeit unterentwickelt lässt, das wird inzwischen von vielen Studien gestützt. Und ist eine Erklärung dafür, warum manche Menschen Mitgefühl nicht oder nur schwer empfinden und annehmen können.

Gisela: Da fand ich das Beispiel aus einer Kindertagesstätte besonders interessant, ganz früh reagieren wir auf Liebe und Freundlichkeit.

Carolyn Zahn-Waxler von der University of Wisconsin zum Beispiel wollte herausfinden, ab welchem Alter – und wie – Kleinkinder auf einen Familienangehörigen reagieren, der „Aua!“ ruft oder vorgibt zu weinen. Sie fand heraus: Bereits Einjährige versuchen Trost zu spenden. Daraufhin erweiterte sie ihr Setting auf eine Kindertagesstätte. Und beobachtete, wie ein achtzehn Monate altes Mädchen zu einem Baby lief, das weinte: „Sie umarmte den Kleinen, streichelte ihn, hob einen Keks auf, der ihm heruntergefallen war, und bat schließlich die Erzieherin, dem Baby zu helfen.“

Von dieser spontanen Hilfsbereitschaft ist es allerdings oft ein weiter Weg zu reflektiertem Mitgefühl.

Wing Fong: Ja, das stimmt und es ist in der Tat noch ein weiter Weg zu reflektiertem Mitgefühl. Dennoch wird vielleicht da schon der Grundstein gelegt. Wir sind recht stark von unserer Kindheit geprägt. Für die weitere Entwicklung spielen natürlich noch viele andere Faktoren und Einflüsse eine große Rolle. Ich weiß aber auch, dass nicht immer viele von uns eine richtig perfekte Familie bzw. ein perfektes Familien-

leben haben. Mein Vater verließ unsere Heimatstadt sehr früh, um in damals noch Britischer Kronkolonie Hong Kong zu arbeiten und die Familie zu ernähren. Meiner Erinnerung nach war meine Mutter auch oft nicht zuhause. Aber ich war umgeben von meinen Großeltern, von Tanten und Onkeln, von lieben Nachbarn, von lieben Lehrern und Mitschülern. Meine Mutter sagte später oft, dass ich das beliebteste Enkelkind, der beliebteste Junge unter den Nachbarn und der beliebteste Schüler in der Schule war. Ich bekam sozusagen viel Zuwendungen. In meinem Artikel „Herr B“ habe ich mal beschrieben, wie die Schwester im Wohnbereich mir sagte: „Zuwendung ist immer gut.“ Durch Zuwendungen könnte vielleicht das Mitgefühl entwickelt werden. Vielleicht müssen wir auch achtsam sein, um die Zuwendungen wirklich richtig zu erkennen und zu schätzen, die wir von unseren Mitmenschen erfahren.

Mitgefühl lernen – durch Meditation

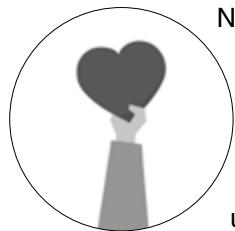


Eine Grundlage des Mitgefühlstrainings ist das Erlernen einer der klassischen buddhistischen Mitgefühlsmeditationen wie zum Beispiel der „Liebende-Güte-Meditation“

Kern dieser Übung ist, dass man sich selbst und anderen Gutes wünscht. Zum Beispiel: „Mögest du frei sein von Leid und von den Ursachen des Leidens. Mögest du glücklich sein und dich der Ursachen des Glücks erfreuen. Mögest du Heilung finden. Mögest du zu Gleichmut und Frieden gelangen. Möge es dir wohlergehen und mögest du zum Wohlergehen anderer beitragen.“

Nicht mit Mitleid oder Empathie verwechseln! Mitgefühl, das betonen alle, die sich damit befassen, ist egalitär. Es ist, wie die buddhistische Lehrerin Pema Chödrön schreibt, „eine Beziehung zwischen Gleichen. Mitgefühl wird dann real, wenn wir uns unseres gemeinsamen Menschseins bewusstwerden.“ Somit ist Mitgefühl etwas anderes als Mitleid. Es funktioniert auf Augenhöhe. Wenn da zum Beispiel ein Bettler vor dem Supermarkt sitzt, verwahrlost aussieht und eine Flasche Bier neben sich stehen hat, kann man ihm aus Mitleid einen Euro geben, dabei tunlichst wegsehen und rasch weitergehen. Der Mann tut einem irgendwie leid, aber man möchte nichts mit ihm zu tun haben. Auch Empathie ist etwas anderes als Mitgefühl. Empathie bedeutet, dass man sich mit der Situation und den Gefühlen eines anderen verbindet. Dass man fühlt, was der andere empfindet. Und es dann aber dabei belässt. Was unter Umständen unangenehme Folgen haben kann:

Eine junge Internistin, die seit mehreren Jahren auf der Intensivstation arbeitet, fühlt sich vollkommen ausgebrannt. Sie hat mit Menschen zu tun, von denen sie weiß, dass sie vielleicht mit Beeinträchtigungen und Schmerzen weiterleben müssen oder gar sterben werden. Sie sieht täglich deren Leid, Angst, Verzweiflung, und als empathischer Mensch fühlt sie all das mit, obwohl sie professionell dagegen gewappnet sein sollte. Inzwischen fürchtet sie sich vor der Begegnung mit den Patienten und würde sie lieber meiden.



Nach einem Mitgefühlstraining bemerkt sie, dass sie anders auf ihre Patientinnen und Patienten reagiert. Sie nimmt deren Leid immer noch wahr, fühlt es auch noch – bleibt aber dabei nicht stehen. Sondern wünscht ihnen, sie mögen Heilung finden und (wenn das nicht möglich ist) ihre Situation annehmen und liebevoll und mitfühlend mit sich umgehen können. Die Patientinnen und Patienten, stellt sie fest, scheinen ihre neue Einstellung zu spüren. „Ich strahle offenbar etwas aus“, erzählt sie, „das sich überträgt.“ Sorge und Motivation, Leid zu lindern Empathie ist der erste Schritt auf dem Weg zum Mitgefühl. Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl: Wenn wir für eine Person, die traurig ist, Empathie empfinden, fühlen wir uns selbst traurig. Bringen wir ihr Mitgefühl entgegen, empfinden wir stattdessen teilnehmende Sorge für diese Person und zugleich die Motivation, ihr Leid zu lindern.

Gisela: Gerade in Zeiten der Corona- Pandemie denke ich oft an Pflegekräfte und Ärzte/Ärztinnen. Was für schwere Zeiten, dazu kommen auch noch hygienische Abstandsregeln und die starke psychische und körperliche Arbeitsbelastung. Viele sind darunter krank geworden, waren isoliert oder sahen nur eine Lösung in der Kündigung, obwohl sie ihren Beruf lieben.

Wing Fong: Wenn man von Mitgefühl spricht, meint man meistens ein Mitgefühl für andere Leute, denen es nicht ganz so geht als einem selber, oder die es etwas schwerer haben bzw. in einer schweren Situation sind und arbeiten müssen, wie z. B. die Pflegekräfte, Ärzte, Erziehungspersonen, Verkäuferinnen im Supermarkt usw. Was sagt man, wenn es jemandem aber besser als einem selbst geht, oder jemand, der irgendwie alles besser in Griff hat, weil sie/er sehr fähig ist. Ich könnte sagen, man hat Bewunderung, Begeisterung oder Befürwortung. Der Gegensatz ist dann Neid, Missgunst, Eifersucht. Sagt man da auch Mitgefühl? Leider sind Neid, Missgunst und Eifersucht auch oft zu beobachten. Manchmal sollen wir uns auch mal ehrlich selber fragen, ob man in mancher Situation auch mal solche Gedanken hat. Mitgefühl kommt vom Verb mitfühlen. Ich fühle auch hier mit den erfolgreicher Menschen mit und freue mich für deren Erfolge.



Aber ... zurück zu unserem Artikel ...

Wohlwollen für sich und andere entwickeln, Thupten Jinpa weiß das sozusagen von Geburt an. Er ist Tibeter, und die Wertschätzung von Mitgefühl gehört ganz selbstverständlich zu seinem Leben. Als er ein kleiner Junge war, flohen seine Eltern mit ihm nach Indien. Er wuchs in einem Kloster auf, studierte buddhistische Psychologie, promovierte später in Cambridge in Religionswissenschaften, arbeitete viele Jahre als Hauptübersetzer des Dalai-Lama und wandte sich schließlich den Neurowissenschaften zu. Zur Zeit lehrt er an der Universität Stanford. Er fungiert hier als eine Art Verbindungsmann zwischen Ost und West, Wissenschaft und Kontemplation. „Mitgefühl“, schreibt er in seinem gleichnamigen Buch, „gibt uns die Möglichkeit, auf das Leiden mit Verständnis, Geduld und Güte zu reagieren anstatt mit Angst und Abwehr. Es öffnet uns für die Wirklichkeit des Leidens und sucht Wege zu seiner Linderung. Mitgefühl lässt uns geduldiger und verständnisvoller mit uns selbst und anderen sein. Es bietet unserem Geist eine Alternative zum Zorn und anderen impulsiven Gemütsverfassungen. Und nicht zuletzt sind wir durch das Mitgefühl besser in der Lage, umgekehrt das Wohlwollen anderer Menschen anzunehmen.“

Bekommen wir Kraft durch Meditation?

Gisela: Ich meditiere oft oder finde Hilfe in der Stille oder im Gebet. Gerade wenn ich nachts nicht schlafen kann, weil ich mich sorge um liebe Menschen oder die Probleme in der Welt ist das trotzdem eine gute Zeit, es macht mich ruhig. Manches liegt nicht in meiner Hand, Anderes kann ich klarer sehen, verändern und finde neue Wege.

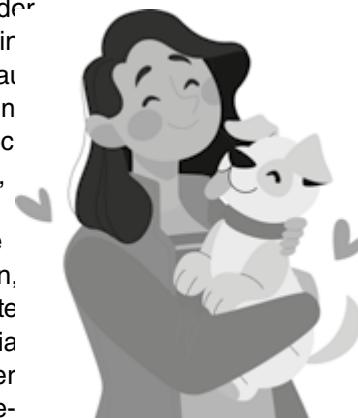


Wing Fong: Ich persönlich habe keine richtige Erfahrung mit Meditation. Bei unserem Taekwondo Training haben wir immer zum Schluss im Kreis Meditation geübt. Aber ich muss sagen, dass es mir nicht richtig gelungen ist. Der einfache Grund war, dass ich nicht so lange im Schneidersitz sitzen kann. Bei Yoga genieße ich sehr am Schluss die Shavasana Haltung zum Entspannen.

Da liege ich ja auf der Matte. Aber ich versuche, wann auch immer die Gelegenheit dazu bietet, mich zu entspannen. Letzte Zeit höre ich sehr gerne Musik von Armand Amar und von Tangerine Dream. Da ist ein Stück „Rubycon“ Ich schrieb meiner Bekannten dann, dass ich kurz auf Jenseits bin. Ich stelle mir Meditation eher als eine Art Entspannung vor. In dem Artikel von Ingrid Strobl wird von einer „Liebende-Güte-Meditation“ gesprochen. Ich kenne mich da nicht aus. Ich kann mir aber gut vorstellen, dass dazu Elemente wie Selbstbefragung, Imaginationen, das Entwickeln von Stärke, Freundlichkeit und einer nichtwertenden Haltung, das Erkennen der eigenen Gedanken und das Annehmen der eigenen Gefühle, ... gehören. Für mich wäre aber so ein Training sehr langwierig. Ich versuche es lieber in der Praxis bei meinen Tätigkeiten, nach dem Motto „Learning by Doing“.

Tierisches Mitgefühl

Die Fähigkeit zu fürsorglichem Verhalten haben wir mit manchen Tieren gemeinsam. Darin sind sich die meisten Biologen und Primatenforscher inzwischen einig. Und sie belegen diese Erkenntnis mit beeindruckenden Beispielen. In seinem Forschungsgehege an der Emory University in Atlanta, erzählt der Primatenforscher Frans de Waal, stieß ein Vogel an eine Glaswand und fiel betäubt zu Boden. Eine Bonobofrau also eine Zergschimpansin, beobachtete den Unfall – und schritt zur Tat: „Sie ging zu dem Vogel hin, hob ihn hoch und trug ihn an den höchsten Punkt des Geheges, einen Baumgipfel. Dort entfaltete sie seine Flügel und schickte ihn wie ein kleines Flugzeug in die Luft. Diese Bonobofrau hatte also auch eine Vorstellung davon, was einem Vogel guttun könnte. Mit einem Affen hätte sie das nicht gemacht. Die russische Biologin Nadia Kohts fungierte in den 1930er Jahren als Ersatzmutter für den Schimpanse Yoni, untersuchte dabei syste-



matisch sein Verhalten und entdeckte: Er war zu Mitgefühl fähig. Es gelang ihr nie, schreibt sie in ihrem Bericht, ihn zu sich zu locken, wenn er anderweitig beschäftigt war. Es sei denn, sie wandte einen Trick an: „Wenn ich so tue, als würde ich weinen, beendet Yoni sofort sein Spiel und kommt ganz aufgeregt zu mir gelaufen. Hastig umrundet er mich, er schaut mir ins Gesicht, nimmt zärtlich mein Kinn in seine Hand, berührt mein Gesicht leicht mit dem Finger, als versuche er zu begreifen, was passiert ist.“

Komm, ich helfe Dir

Die Forscherinnen und Forscher, die das Verhalten von Primaten und anderen Säugetieren beobachten, stellen dabei immer wieder fest: Die Tiere zeigen nicht nur Mitgefühl, sie handeln dabei oft auch überlegt. In einem Zoo in Schweden zum Beispiel, berichtet Frans de Waal, wickelte sich ein junger Schimpanse beim Spielen ein Seil um den Hals und drohte zu ersticken: „Der Alphamann der Gruppe ging zu ihm hin und hob ihn vorsichtig hoch. Damit lockerte er den Druck des Seils und konnte es so über den Kopf des Kleinen ziehen.“ Das war, betont de Waal, eine sehr intelligente Reaktion: „Denn wenn er an dem Kind oder dem Seil gezogen hätte, wäre der Kleine erstickt.“ Umsichtiges Mitgefühl ist allerdings nicht auf Menschenaffen beschränkt. Es wird auch bei Delfinen und Elefanten beobachtet. In einem Naturreservat in Thailand etwa, schreibt Frans de Waal in seinem Buch: Der Mensch, der Bonobo und die Zehn Gebote, zeigte man ihm eine blinde Elefantenkuh, die mit ihrer sehenden Freundin umherzog: „Die beiden nicht verwandten Elefantenkühe klebten wie siamesische Zwillinge aneinander. Das blinde Weibchen war vollkommen auf seine Freundin angewiesen, die das offenbar verstand. Sobald sie sich entfernte, stießen beide tiefe Brummlaute aus oder trompeteten sogar, damit die eine stets wusste, wo die andere gerade war. Die beiden verband eine enge Freundschaft, die der blinden Elefantenkuh ein halbwegs normales Leben ermöglichte.“

(Frans de Waal: *Das Prinzip Empathie*. Hanser 2011
Frans de Waal: *Der Mensch, der Bonobo und die Zehn Gebote*)



Faszinierend, diese Erkenntnisse ... nun aber wieder zu den Menschen ...

Akzeptanz lernen

In jedem von uns steckt das Helfersyndrom. Jemand ist in einer misslichen Lage? Schnell wollen wir zur Hilfe eilen und die Person von ihrem Leid befreien. Was nobel klingt, kann aber auch eigennützig sein. Schließlich ist es schwer mit anzusehen, wenn es einem lieben Menschen schlecht geht. Natürlich wollen wir nicht, dass jemand leidet. Schnell sind wir mit Rat und Tat zur Seite, um Auswege zu finden. Wenn es mal nicht weitergeht, helfen aber weder Floskeln wie „Auch das geht vorüber“ oder „Nimm's nicht so schwer“, noch übermäßiger Tatendrang, das Problem so schnell es geht zu eliminieren. Denn nur mit Akzeptanz kann man ein Problem wirklich annehmen, statt es zu vermeiden. Mitgefühl bedeutet weder Flucht nach vorn, noch das Trauern um die Vergangenheit, als es einer anderen Person noch gut ging. Mitgefühl ist stille Anteilnahme, ohne sofort etwas tun zu wollen oder das Leid abzuwenden. Mach dir den Unterschied immer wieder bewusst, wenn du einem anderen Menschen helfen möchtest. Gleicher gilt auch, wenn du selbst vor einem Problem stehst. Was würdest du einem guten Freund raten?



Andere unterstützen zu können, ist eine wundervolle Fähigkeit und wichtig für jede enge Beziehung. Doch auch Mitgefühl dir selbst gegenüber ist essentiell, um dich durch schwierige Zeiten zu tragen. Trotzdem wirkt der Begriff des Selbstmitgefühls auf manche noch etwas fremd. Ist das nicht noch so ein Trick, um das Ich noch weiter aufzublasen? Ganz im Gegenteil. Wenn wir liebevoll mit uns selbst umgehen, lernen wir sowohl Akzeptanz, Empathie und sogar das Verzeihen. Wichtige Fähigkeiten, um gute Beziehungen aufzubauen.

Um Selbstmitgefühl zu üben, müssen wir uns austricksen. So kannst du dich zum Beispiel fragen: „Was würde ich in dieser Situation einer guten Freundin sagen?“, oder „Wie würde jetzt mit meiner kleinen Schwester oder mit meinem kleinen Bruder sprechen?“ Vermutlich würdest du Verständnis zeigen, dich in die Situation hineinversetzen und die Person daran erinnern, dass Fehler menschlich sind. Mach dir bewusst, dass du genauso viel Wohlwollen und Nachsicht verdient hast, wie deine Liebsten. Das Selbstmitgefühl zu trainieren, ist also eine gute Übung, um im Ernstfall einem anderen Menschen zur Seite zu stehen. Ohne Leid, aber dafür mit ganz viel Liebe.

Zitat: „The suffering itself is not so bad; it's the resentment against suffering that is the real pain.“

Wing Fong: Vielleicht kann ich auch etwas von meinen Erfahrungen erzählen. Wenn ich meinen Freunden und Bekannten davon erzählte, dass ich die Sterbegleitung mache, sind sie alle erstaunt und meinten, dass dies bestimmt sehr schwer sei. Aber für mich ist es eigentlich gar nicht so schwer. Ich sage nie das Wort Sterbegleitung, wenn ich zu den sterbenden Menschen ging. Ich sagte dieser Person immer, dass ich ihr/ihm die Gesellschaft leiste. Ich empfinde durchaus sehr viel Mitgefühl zu/mit diesen sterbenden Menschen. Die Situation ist klar traurig, nicht erfreulich. Aber ich sage mir, dass dies der Lauf der Dinge ist. Was ich erreichen möchte, ist nur, dass diese Menschen in der letzten Phase des Lebens menschliche Wärme spüren und vielleicht etwas Trost oder Erleichterung finden mögen. Dann habe ich mein Ziel erreicht. Ich habe dann das Gefühl, dass ich etwas Gutes getan habe. Vermutlich kann man da nicht noch mehr erreichen.



Zu den Geflüchteten sind meine Gedanken auch ähnlich. Diese Menschen haben alle ein schweres Schicksal hinter sich. Neulich habe ich das Buch von Jad Turjmann gelesen. Der Titel des Buches ist: „Wenn der Jasmin auswandert, die Geschichte meiner Flucht“. Das Buch hat mich sehr beeindruckt, schon ziemlich mitgenommen. Vieles können wir da nicht ändern. Aber wir können ihnen unser Mitgefühl zeigen. Wenn wir das Mitgefühl mit ihnen empfinden, sind wir auch bereit, ihnen zu helfen. Insbesondere habe ich ein starkes Mitgefühl zu den Kindern und den Jugendlichen. Sie haben bestimmt vieles miterleben müssen. Nun können sie hier vieles erreichen, wenn sie dafür lernen und arbeiten, und auch wenn sie Hilfe und Unterstützung bekommen. Schließlich werden sie auch wiederum weiterhelfen, um unsere Gesellschaft weiter aufzubauen. Da habe ich auch immer das Gefühl, dass ich etwas Gutes getan habe. In beiden Fällen habe ich tatsächlich immer das Mitgefühl mit den Menschen und nicht Mitleid. Deshalb bin ich auch nie richtig traurig, wenn ich



zu den sterbenden Menschen hingehe, bei ihnen sitze, von ihnen weggehe und schließlich diese Menschen von uns gehen. Oft schließe ich auch die Angehörigen in den Arm und sie haben auf meiner Schulter geweint. Da spüre ich ein starkes Mitgefühl, nicht Mitleid. Ich leide nicht darunter. Meine Freunde sagen dann zu mir, ich wäre für diese Tätigkeit prädestiniert. Vielleicht bin ich es.

Für die Geflüchteten versuche ich auch stets, mein Mögliches zu tun. Sollte es mir aus irgendwelchem Grund auch immer nicht so gut gelingen, wie ich es mir vielleicht gewünscht hätte, habe ich dennoch ein gutes Gewissen. Ich bin weder verzweifelt oder enttäuscht oder gar resigniert. Wenn die Kinder nicht die Note Eins bekämen, ist eine Note Zwei oder Drei auch gut genug. In unserer Gesellschaft hat man viele Möglichkeiten für die Selbstverwirklichung.

Mir fällt auch ein Spruch von Reinhold Niebuhr (1892-1971) ein: „Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Ferner sagte die deutsch-amerikanische Psychoanalytikerin Ruth Cohn (1912-2010): „Ich bin nicht allmächtig, ich bin nicht ohnmächtig, ich bin partiell mächtig.“ In diesem Sinne mögen wir noch weiter unser Ziel verfolgen. Dabei fällt mir aber auch das 1. Gebot im Sinne:

Ich bin der Herr, Dein Gott! Du Sollst nicht andere Götter haben neben mir!

Meine Sichtweise ist nämlich folgende. Der Begriff „andere Götter“ schließt auch uns selbst ein. Gemeint ist, dass wir uns nicht selbst so mächtig darstellen dürfen, als ob wir auch so mächtig wären und uns letztlich sogar ebenso allmächtig neben Gott hinstellen. Auch wenn wir Mitgefühl haben, nehmen wir stets eine Demutshaltung ein.



Nur Gott ist groß. Nur Gott ist allmächtig.

Meine Frage wäre auch, ob man auch mal kein Mitgefühl haben kann. Oder kein Mitgefühl für manche Leute, die im Prinzip schon alles haben, aber dennoch ständig jammern und sich über dieses oder jenes beschweren. Wie ist es dann? Ich erinnere mich noch an den vorsätzlichen Absturz durch den unter Depression gelittenen Co-

piloten. In einer so bewegenden wie würdevollen Trauerfeier gedachten 1400 Gäste im Kölner Dom der Opfer. Auch für den Copiloten wurde eine Kerze aufgestellt. Die Frage ist echt, ob man überhaupt für diesen Copiloten Mitgefühl empfinden könnte, weil er im Prinzip ja irgendwie auch ein Opfer seiner Krankheit war. Ich bin mir da nicht ganz so sicher, ob ich auch mit ihm Mitgefühl oder Mitleid hätte, falls eine mir nahestehende Person da als Opfer gefallen wäre. Wenn ich aber kein Mitgefühl habe, fange ich nicht an, die Menschen zu bewerten? Aber ich denke, diese Gedanken führen uns zu weit vom Thema ab. Wir wollen an etwas Positives denken. Mitgefühl für unsere Mitmenschen.



Gisela: Auch manchmal kein Mitgefühl zu haben ist, glaube ich, sehr menschlich. Mitgefühl – Ohne Leid, aber dafür mit ganz viel Liebe ... so wie es im Text oben steht.

Das ist ein wunderbarer Abschlussatz. Danke für den Gedankenaustausch lieber Wing Fong.

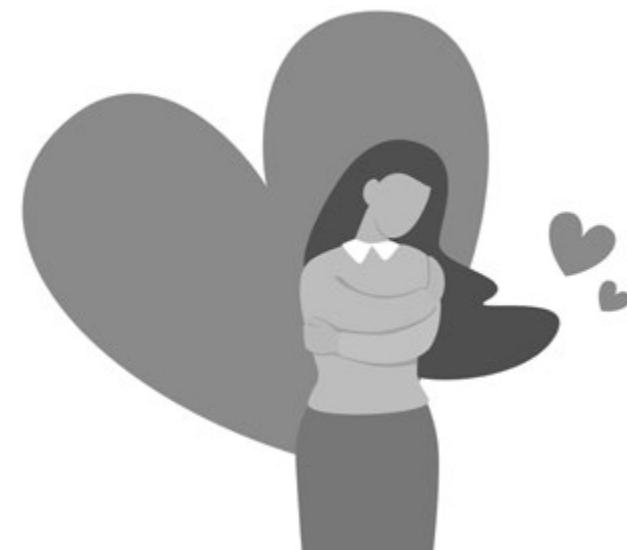
Wing Fong: Ich danke Dir auch.

*Der ganze Artikel ist im Internet nachzulesen:
Mitgefühl Psychologie Heute, 08. Nov. 2017*

Mitleid vs. Mitgefühl: Wo liegt der Unterschied

Alexandra Gojowy

<https://www.7mind.de/magazin/mitgefuehl-mitleid-unterschied-definition-ausdruecken>



Über die Zärtlichkeit

Ich würde so gern etwas Zärtliches schreiben.

*Kaum fühlbares,
etwas, das man gerade noch spüren kann.
Wie man den Blick eines lieben Menschen
auf der Haut spürt.*

*Dank,
auch wenn er nur gedacht ist,
auch wenn er nur ganz kurz
und im Vorübergehen gedacht ist.*

Schlichtheit

*Schlichte Menschen vergrößern einen Raum
wenn sie durch die Türen treten.*

*Kinder spürt man,
auch die leisen Kinder
bei denen man immer das Gefühl hat,
man müsste den Mund halten,
denn sie wissen schon lange alles.*

*Herzlichkeit,
vor allem Herzlichkeit*

*ich kenne Menschen, die dich mit einer Selbstverständlichkeit
in ihren Herzen aufnehmen dass dir schwindelig wird.*

Von all dem würde ich so gerne schreiben.

Konstantin Wecker



Der einfachste Weg

Ein kleiner Junge war zu Besuch bei seinem alten Großvater. In dessen Garten sah er erstmalig eine echte Schildkröte. Voller Begeisterung rannte er sofort auf das Tier zu, um es näher zu betrachten. Doch im selben Augenblick zog sich die Schildkröte komplett in ihren Panzer zurück.

Da sah der Großvater, wie sein Enkel sich vergeblich abmühte, das Tier mit einem Stöckchen wieder herauszulocken. Er fragte den Jungen, ob er ihm zeigen dürfe, wie die Schildkröte von ganz allein wieder aus ihrem Panzer hervorkäme?

Als der Junge dies bejahte, nahm der alte Mann das kleine Geschöpf mit ins Haus und setzte es auf den Boden vor dem warmen Kachelofen. Nach wenigen Minuten wurde es dem Tier warm. Es streckte seinen Kopf und seine Füße aus dem Panzer hervor und kroch direkt auf den Jungen zu.



Fragend schaute der Enkel zu seinem Großvater. Dieser erklärte: „Weißt du, viele Menschen sind den Schildkröten sehr ähnlich. Manche bauen zu ihrem vermeintlichen Schutz einen Panzer um sich herum auf und verkriechen sich darin. Mit Zwang kann man sie niemals daraus hervorlocken. Doch mit Wärme und Geduld verlassen sie ganz freiwillig ihren Panzer.“

„Wahre Freundschaft ist eine sehr langsam wachsende Pflanze“

- Georg Washington



Mit - Gefühl

ALLES beginnt mit dem Losgehen. Ich mache mich auf den Weg zu den Menschen. Dasein, zuhören, mitgehen – wie im Sterben, so auch im Leben.

„Wenn ihr nur euren Freunden liebevoll begegnet, ist das etwas Besonderes? Das tun auch die, die von Gott nichts wissen. Ihr aber sollt so vollkommen sein wie euer Vater im Himmel.“ Mat. 5, 47-48

Mit dieser herausfordernden Botschaft versuche ich, offen zu sein, auf Empfang geschaltet, zu lächeln, geduldig zu sein, achtsam, mein Herz zu öffnen, aber keine Schubladen. Bei Gesprächen möchte ich eine gute Atmosphäre schaffen, einen Wohlfühl-Raum. Ich kuche Kaffee, zünde eine Kerze an und zeige meinem Gegenüber: DU bist JETZT der wichtigste Mensch. Ich frage nicht nach dem Lohn für mein Tun, sondern tue einfach, was „dran ist“ Dabei erlebe ich viel Dankbarkeit, die Liebe fließt und öffnet neue Türen.

Für mich wird dieser Weg immer Herausforderung bleiben, verbunden mit großer Dankbarkeit.

**„Und sollte Morgen die Welt untergehen,
ich pflanzte heute noch ein Bäumchen ein.“**

*Julia Ducke
GemeindeSchwester*

Für Informationen zur Weiterbildung zur GemeindeSchwester oder den Tätigkeitsfeldern sprechen Sie mich gerne an.

Mobil: 0162 – 230 99 40
julia.ducke@ev-kirche-ergste.de



Gehen wir voller Mitgefühl auf andere zu

„*Gehen wir voller Mitgefühl auf andere zu,
setzen wir der Einsamkeit ein Ende.*“

- Dalai Lama

Gerade in schwierigen Zeiten wie z. B. Trauer oder Krankheit fühlen wir uns einsam und allein.

Die Welt um uns scheint dann dunkel und leer. Ich denke in jedem Leben gibt es dunkle Tage.

Kein Mensch hat nur helle Tage. Vielleicht kann es eine Übung sein mitfühlend mit uns selbst umzugehen.

Dann können wir uns eher in andere hineinversetzen und schaffen es ihnen mit Mitgefühl zur Seite zu stehen.

Es gäbe sicherlich weniger Einsamkeit. Aus dieser Sicht könnte eine Verbundenheit entstehen.

Im Buddhismus heißt es „Mitgefühl basiert auf Wertschätzung.“

Ich wünsche mir, daß ich es immer wieder aufs Neue schaffe mit viel Gefühl meinen Mitmenschen zu begegnen.

Gudrun Kampmann



„Was haben Sie gesagt?!“ Gespräche führen mit Senior*innen

Zu diesem Thema traf sich am 21.07.2021 der Besuchsdienst der Brücke „Die Brücke“ Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V. im Klara-Röhrscheidt-Haus in Schwerte.

Zu Gast war die Gemeindereferentin der Katholischen Kirche Schwerte, Judith Bull. Sie erfreute uns mit ihrem interessanten und kurzweiligen Vortrag. Es begann mit dem Ansehen des wunderbaren Ölgemäldes von Janet Brooks- Gerloff mit dem Titel „Unterwegs nach Emmaus“

Anhand der biblischen Emmaus Geschichte (Lukas 24, Vers 13-35) führte sie uns durch das Thema, um dann über gute Gesprächsführung, besonders mit Senior*innen zu sprechen und sich mit uns auszutauschen. Das Zuhören und das Beobachten des Anderen sowie eine offene, mitfühlende Gesprächsführung sind besonders wichtig zum Beispiel bei unseren Besuchen in Altenpflegeeinrichtungen. Ebenso sollte den besuchten Menschen genügend Raum für eigene Erzählungen gegeben werden.

Am Ende stellte sie uns noch geeignetes Material, wie Karten, kurze Texte und Bücher vor. Wir dankten Judith Bull herzlich für diesen schönen und interessanten Nachmittag.

Für mich persönlich war es eine besondere und kostbare Zeit, da ich nach 18 Monaten mit Coronaeinschränkungen das erste Mal wieder mit der Gruppe zusammen war. Der Austausch und das Wiedersehen, wenn auch mit Abstandsregeln und nur mit begrenzter Teilnehmerzahl, taten einfach gut.

Gisela Albers



Foto: Judith Bull



Die heutige Jugend

An einem eisigen Wintertag wartete ich in einer überfüllten Bahnhofshalle auf meinen Zug. Beim Einsteigen herrschte ziemliches Gedränge. Deshalb nahm auch kaum jemand wahr, dass eine alte Frau von einem rücksichtslosen jungen Mann angerempelt worden war und beinahe zu Boden gefallen wäre, wenn ich sie nicht aufgefangen hätte!

Diese Frau saß mir dann im Zug dankbar gegenüber. Wir kamen ins Gespräch und ich erkundigte mich noch einmal nach ihrem Wohlbefinden. Die Jugend von heute ist einfach nicht mehr das, was sie früher einmal war, so endeten meine Worte. Als der Schaffner kam, um die Fahrkarten zu kontrollieren, stellte die Frau erschrocken fest, dass ihre Geldbörse gestohlen worden war! Der alten Dame kamen die Tränen und sie erzählte, dass sie eben auf der Bank ihre monatliche Rente abgehoben hatte. Im Zugabteil wurde es ganz still, und es schien, dass jeder mit dieser Frau mitempfand.

Als ein junger Mann anfing, auf seiner Mundharmonika eine fröhliche Melodie zu spielen, hätte ich mich beinahe darüber empört. Ich fragte mich, wie wenig Feingefühl doch die Jugend heutzutage haben müsse, um in solch einer Situation Heiterkeit zu verbreiten. Es kam noch schlimmer! Nach seiner Darbietung zog der junge Mann seine Mütze vom Kopf und ging im Zug umher, um Geld zu sammeln. Es schien, dass ihm wirklich alle Fahrgäste Geld gaben, ich sah sogar, dass manche Scheine zückten! Ganz zum Schluss kam er zu mir. Nein, ich wollte keinen Bettler unterstützen, der noch zwei gesunde Hände zum Arbeiten hatte! Also stellte ich mich schlafend, sodass er mich zum Glück nicht ansprach.



Dann passierte jedoch etwas, das mich zutiefst erstaunen ließ. Der Mundharmonikaspieler ging zu der bestohlenen Frau und schüttete das gesammelte Geld auf deren Schoß! Er lächelte sie an und sagte, dass jeder im Zug von Herzen gerne etwas gegeben habe. Beschämmt erkannte ich meinen Irrtum und wollte gerade doch noch nach meiner Brieftasche greifen. Aber dazu war es zu spät, die alte Frau war bereits aus dem Zug ausgestiegen. Ich sah sie mit Tränen der Rührung am Bahnsteig stehen. Dankbar winkte sie den hilfsbereiten und großzügigen Menschen im Zug hinterher.

Aus Gisela Rieger – Die schönste Zeit ist heut

„Vorurteile sind unsichtbare Handschellen“
- Sprichwort

Du bist nicht allein

„Gehen wir voller Mitgefühl auf andere zu, setzen wir der Einsamkeit ein Ende“
- Dalai Lama

„Wieso immer ich?“ „Wieso muss das ausgerechnet mir passieren?“

Hast du auch schon mal gedacht, dass es immer dich trifft, wenn etwas passiert? Hast du dich auch schon einmal als Opfer der Umstände gesehen, dich allein gefühlt mit all dem, was um dich ist, was dir zustösst? Was machst du dann? Haderst du mit dem Schicksal? Denkst du, das Leben ist ungerecht und Glück haben nur die anderen?

Gerade in schwierigen Zeiten fühlen wir uns oft allein. Wir sehen rundherum zufriedene Menschen und selber leiden wir. Wir fühlen uns getrennt von ihnen, weil sie in einer ganz anderen, helleren Welt zu leben scheinen.

Die Wahrheit ist, dass alle Menschen leiden. Kein Mensch hat nur helle Tage, in jedem Leben kommen auch die dunklen vor. Gerade dieses eigene Leiden macht uns aber mitfühlend. Gerade weil wir alle leiden, können wir uns in andere hineinversetzen, fühlen ihr Fühlen und können ihnen mit Mitgefühl zur Seite stehen. Und wenn wir uns gegenseitig mitfühlend begegnen, ist keiner mehr allein. Wir fühlen uns als Teil einer Gemeinschaft, das Gefühl des Getrenntseins, die Einsamkeit hat ein Ende.

Sandra von Siebenthal



Am 23. September 2021 kommt der Dokumentarfilm „Mitgefühl“ in die deutschen Kinos. Darin taucht die Regisseurin Louise Detlefsen ein in die Welt eines dänischen Pflegeheims, das Menschen mit Demenz empathisch und fürsorglich begleitet.

Es wird gelacht, geweint, immer wieder ein Gläschen Wein oder Sekt getrunken – zu Anlässen wie dem Geburtstag der Königin, aber auch als Abschiedszeremonie nach einem Todesfall. Das Pflegeheim Daghmarsminde arbeitet nach einem ganz besonderen Konzept: Die Bewohner:innen leben hier wie in einer großen WG mit Rundum-Versorgung, aber auch mit dem Versuch, so viel Selbstständigkeit wie möglich zu erhalten.

Demenz: Leben im Hier-und-Jetzt

Die Gründerin May Bjerre Eiby möchte ihren Schützlingen vor allem Hoffnung geben. Die weniger schwer bis hin zu schwer erkrankten Menschen leben hier mit ihrer Demenz so wie sie sind. Mal voller Humor, etwa wenn eine Bewohnerin erzählt, dass ihr vom Frühstücksbrei gleich die Hose platzt, mal traurig, wie beim langsamen Sterben einer beliebten Bewohnerin. Die Pflegerinnen lachen mit, schenken Mitgefühl und geben liebevolle Nähe, auch durch Berührungen. So stehen weniger die belastenden Facetten der Erkrankung im Vordergrund als vielmehr das Leben im Hier-und-Jetzt, zum Beispiel bei einem gemeinsamen Waldausflug, wenn Bäume umarmt werden.

Langzeitpflege mit menschlicher Nähe

Warmherzig ist er, der Dokumentarfilm von Regisseurin Louise Detlefsen. Und auch wenn man natürlich nicht hinter die Kulissen schauen kann, bleibt das Gefühl zurück, dass Pflegeheime anders sein können, achtsam, die Würde bewahrend. Die Bewohner:innen erhalten staatliche Rente, sind nicht reich. Das Pflegeheim hat nicht mehr Mittel zur Verfügung als ein herkömmliches. Trotzdem gelingt es mit dem einzigartigen Langzeitpflegekonzept das Leben der Patienten und Patientinnen liebe- und würdevoll zu gestalten. Das macht der Dokumentarfilm mehr als deutlich.

Über den Dokumentarfilm „Mitgefühl“

„Mitgefühl“ ist eine dänisch-deutsche Koproduktion von Hansen og Pedersen (Kopenhagen) und Neue Celluloid Fabrik (Leipzig). Die Deutsche Film- und Medienbewertung (FBW) hat den Film mit dem Prädikat „Besonders wertvoll“ ausgezeichnet.

Wir wollen uns bemühen im neuen Jahr den Film mit allen Interessierten der Brücke gemeinsam anzusehen.

Als **Mitgefühl** wird die zwischenmenschliche Fähigkeit bezeichnet, die Emotionen einer anderen Person nachzuvollziehen, sich in die Lage und Gefühlswelt hineinversetzen zu können und die Gefühle nachzuvollziehen zu können.

Mitgefühl in jeglicher Form

– alle haben mir gut getan und ich danke allen! Mein erster Gedanke war – ich kann so vieles nicht mehr! Juist, Nordhelle und alles, was ich immer mitgemacht habe! Der Brückebrief, der mir immer sehr wichtig war und ist! Jeder Mittwoch, an dem ich nicht mehr teilnehmen kann – ein schlimmes Gefühl – das ist große Traurigkeit!

Und dann kamen und kommen die Briefe, Karten und Anrufe von den Brücke-menschen und vielen anderen, die mitfühlten! Es kam aus dem Herzen, spontan, ungekünstelt und ehrlich. Sie alle wollten es ausdrücken, auch wenn sie nicht so recht wussten, wie sie es sagen konnten. Ich war sehr berührt und konnte in Momenten das Mitgefühl annehmen und genießen – und trotzdem fließen dann die Tränen. Und zu sagen, „ich weiß nicht, was ich sagen soll, was mich gerade bewegt“ das ist „**mit Gefühl**“

Antje Drescher, November 2021



Thomas Paffrath

Die meisten streben nach großen Zielen, danach in Dingen die besten zu sein, Reichtum anzuhäufen und berühmt zu werden. Es gibt aber auch Menschen wie Antje und die anderen Leute der Brücke. Menschen die als Ziel haben, ein Lächeln in schmerzgeplagte Gesichter zu zaubern. Menschen die helfen in dem Moment in dem alle Hoffnung weicht, mit allen Dingen richtig abzuschließen und den letzten Weg in Frieden zu gehen. Sie brauchen nicht den Applaus von tausenden, Ihnen reicht die Stille wenn ein Mensch friedlich hinübergleitet. Mir bleibt an dieser Stelle nichts anderes als nochmals danke zu sagen und meine Hochachtung auszusprechen. Ohne Antje und die anderen lieben Menschen von der Brücke wäre es unserer Familie nicht möglich gewesen, meiner Schwester noch ein paar würdevolle Wochen in ihrem Zuhause zu ermöglichen.

Text von Thomas Paffrath an Antje's Tochter Heike

Seminar in Nordhelle/08.-10.Oktober 2021

Das verlorene Suchen

Trauern im Gespräch

Es ging auch um Trauerbewältigung. Die verschiedenen Gesichter, in der Trauer sich zeigen und ausdrücken kann. Bei Dir, bei mir und unbekannten Menschen.

Eine „schöne Geschichte“ hatte ich geschrieben dieses mal. Ich merkte schnell, das traf es nicht. Ich bin voll von Gedanken, Fragen, aber auch Gott sei Dank, voll von Antworten. Deshalb, ohne ins Detail zu gehen, lasse ich Euch durch Denkansätze, Stichworte teilhaben:

Geschichten passieren, Schicksalsschläge auch.

Du, ich vielleicht:

im Glauben betrogen, mit Mut verschreckt,
im Kummer verschlossen, an Kraft zerbrochen,
in Liebe verloren, an Hochmut gestürzt,
in Trauer verhüllt, an Siegen verdorben,
in Freude ertrunken, an Schreien erstickt,
in Leid erfahren, an Hoffnung verhungert,
mit Zorn verführt, an Vertrauen gescheitert.



Du, ich vielleicht:

bereit zu lieben, beten, bitten, danken, singen, tanzen, reden, schweigen, verleugnen, strafen, verzeihen, vermissen, bereit zu schauen, auszuhalten.

Vorwärts gehen, rückwärts gehen, Stille, Leere, Verlust,

Du, ich vielleicht:

mit dem Herzen sehen, fühlen, handeln.

Du, ich vielleicht:

mit Gewissheit finden, gesehen werden, gehört werden, gefunden werden, getragen werden, geliebt werden.

Mit jedem Herzschlag: lebe, liebe.

Bleibt gesund. Rosi



Die Schale

Wir sind wie eine Schale
und müssen überfließen
dass uns das Leben immer neu erfüllt!

Herr, ich habe mich eingerichtet in meiner Trauer.

Eine Mauer um mich gebaut, nichts
an mich heranlassen.

Oh Gott, ich bin froh, da ist ein Loch in der Mauer.

- Unbekannt.

Der Ahrpsalm

Schreien will ich zu dir, Gott, mit verwundeter Seele, doch meine Worte gefrieren mir auf der Zunge.

Es ist kalt in mir, wie gestorben sind alle Gefühle, starr blicken meine Augen auf meine zerbrochene Welt.

Der Bach, den ich von Kind an liebte, sein plätscherndes Rauschen war wie Musik,

zum todbringenden Ungeheuer wurde er, seine gefäßigen Fluten verschlangen ohne Erbarmen.

Alles wurde mir genommen. Alles! Weggespült das, was ich mein Leben nannte.

Mir blieb nur das Hemd nasskalt am Körper, ohne Schuhe kauerte ich auf dem Dach.

Stundenlang schrie ich um Hilfe, um mich herum die reißenden Wasser. Wo warst du Gott, Ewiger, hast du uns endgültig verlassen?

Baust du längst an einer neuen Erde, irgendwo fern in deinen unendlichen Weiten?

Mit tödlichem Tempo füllten schlammige Wasser die Häuser, grausig ertranken Menschen in ihren eigenen Zimmern.

Ist dir das alles völlig egal, Unbegreiflicher? Du bist doch allmächtig, dein Fingerschnippen hätte genügt.

Die Eifernden, die dich zu kennen glauben, sagen, eine Lektion hättest du uns erteilen wollen, eine deutliche,

eine Portion Sintflut als Strafe für unsere Vergehen, für unsere Verbrechen an der Natur, an deiner Schöpfung.

Ihre geschwätzigen Mäuler mögen für immer verschlossen sein, nie wieder sollen sie deinen Namen missbrauchen,

für ihre törichten Besserwissereien, ihr bissiges Urteil mit erhobenem Zeigefinger, bigott kaschiert.

Niemals will ich das glauben, niemals, du bist kein grausamer Götze des Elends,

du sendest kein Leid, kein gnadenloses Unheil und hast kein Gefallen an unseren Schmerzen.

Doch du machst es mir schwer das wirklich zu glauben.

Ich weiß, wir sind nicht schuldlos an manchem Elend, zu leichtfertig missbrauchen wir oft unsere Freiheit.

Doch warum siehst du dann zu, fährst nicht dazwischen, bewahrst uns nicht vor uns selbst?

Dein Schweigen quält meine Seele, ich halte es fast nicht mehr aus.

Wie sich Schlamm und Schutt meterhoch türmen, in den zerstörten Straßen und Gassen

und deren Schönheit sich nicht mehr erkennen lässt, so sehr vermisst meine Seele dein Licht.

Meine gewohnten Gebete verstummen meine Hände zu falten gelingt mir nicht.

So werfe ich meine Tränen in den Himmel meine Wut schleudere ich dir vor die Füße.

Hörst du mein Klagen, mein verzweifeltes Stammeln, ist das auch ein Beten in deinen Augen?

Dann bin ich so fromm wie nie, mein Herz quillt über von solchen Gebeten.

Doch lass mich nicht versinken in meinen dunklen Gedanken, erinnere mich an deine Nähe in früheren Zeiten.

Ich will dankbar sein für die Hilfe, die mir zuteil wird, für die tröstende Schulter, an die ich mich anlehne.

Ich schaue auf und sehe helfende Hände, die jetzt da sind, ohne Applaus, einfach so.

Die vielen, die jetzt kommen und bleiben die Schmerzen lindern, Wunden heilen,

die des Leibes, wie die der Seele, mit langem Atem und sehr viel Geduld.

Auch wenn du mir rätselhaft bist, Gott, noch unbegreiflicher jetzt, unendlich fern,

so will ich dennoch glauben an dich, widerständig, trotzig, egal, was dagegen spricht.

Sollen die Spötter mich zynisch belächeln, ich will hoffen auf deine Nähe an meiner Seite.

Würdest du doch nur endlich dein Schweigen beenden, doch ich halte es aus und halte dich aus, oh Gott.

Halte du mich aus! Und halte mich, Ewiger! Halte mich!

Stephan Wahl 19. Juli 2021

Gelesen im Ökumenischen Gottesdienst zum Gedenken an die Opfer der Flutkatastrophe am 28.08.2021 aus dem Aachener Dom



Trost

Trost ist wie eine lindernde Salbe auf einer Wunde.
Trost ist wie eine Oase in einer unbarmherzigen Wüste,
du kannst wieder glauben, dass das Leben weitergeht.

Trost ist wie eine zärtliche Hand auf deinem Kopf,
du kannst wieder ruhig werden, wieder hoffen.
Trost ist wie ein gütiges Gesicht in deiner Nähe,
bei dir ist jemand, der deine Tränen versteht,
der auf dein gequältes Herz hört, der bei dir bleibt
in deiner Angst und Verzweiflung
und der dich hinweist auf ein paar Sterne.

Von Zeit zu Zeit musst du lernen,
blind zu fliegen wie Piloten im Nebel.
Du weißt, was du gewöhnlich zu tun hast.
Tu es blindlings. Ohne zu denken.
Ohne zu grübeln.
Vertraue blind der Führung des anderen.

Hab Geduld – auch mit dir selbst.

Phil Bosmanns

Pfortendienst während der Corona- Zeit

Lange waren die Besuche im Altenheim während der Corona-Zeit nicht möglich. Darum war es für die Besucher(innen) und Bewohner(innen), menschlich sehr sinnvoll, daß der Pfortendienst eingerichtet werden konnte. Während meiner Zeit, die ich als Ehrenamtliche dort wöchentlich verbringen durfte, konnte ich die Erleichterung spüren, die Angehörige erlebten, endlich mal wieder einen geliebten Menschen besuchen zu dürfen.

Auch der Austausch und das Gepräch mit den jungen Erwachsenen (meist Studenten/innen) waren sehr abwechslungsreich und interessant. Für mich war es eine außerordentlich sinnvoll genutzte Zeit um die Corona-Lethargie zu durchbrechen.

Christel Seiffert

Bürgermeister beeindruckt von der Arbeit des Vereins „Die Brücke“



(v.l.) Brigitte Kollodej, Julia Wittershagen, Stephan Weizmann, Dimitrios Axourgos, Gudrun Kampmann

das Stadtoberhaupt und dankte der Vorstandsvorsitzenden Brigitte Kollodej und ihren Mitstreiter*innen für diese Arbeit.

Die Brücke ist ein eingetragener Verein für Sterbe- und Trauerbegleitung sowie Besuchsdienste, der im Jahr 2000 offiziell gegründet wurde und der aus einer Gruppe heraus entstanden ist, die sich schon 1986 zusammengefunden hatte. Die heutige Ehrenvorsitzende Antje Drescher hat viele Wege geebnet.

Der Verein möchte dem wachsenden Bedürfnis vieler Menschen gerecht werden, die in der vertrauten häuslichen Umgebung sterben wollen. „Wir versuchen Ange-

hörigen und sozialen Einrichtungen die Möglichkeit zu geben, den Menschen in ihrer Obhut ein angemessenes Sterben in Würde und Frieden zu ermöglichen“, sagte Brigitte Kollodej beim Besuch des Bürgermeisters. Begleitung bedeutet, dass der Mensch die für sein Leben und Sterben notwendigen Entscheidungen möglichst selbstständig treffen und verwirklichen kann. Die Mitglieder des Besuchsdienstes kümmern sich um einsame Menschen in Altenheimen und Pflegeheimen, die sich einen regelmäßigen Besuch wünschen, um ihnen den Kontakt zur Außenwelt zu erhalten. Menschliche Zuwendung im Gespräch steht an erster Stelle bei den Besuchen.

Ich wünsche Dir genug

von Claudia Bitter, Gemeinparrerin in Schwerte

Zuerst denke ich: Aber ich habe doch genug. ---
Genug zu essen. Genug zu trinken. Ein Dach über dem Kopf, das mich schützt, und Kleidung, die mich wärmt. Was will ich mehr? Das Nötige zum Leben habe ich. Genug eben.

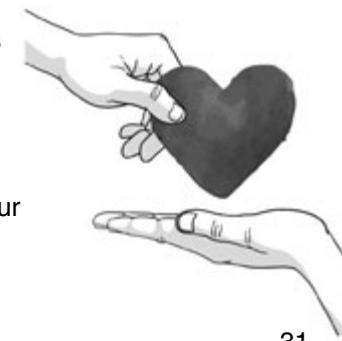
Trotzdem ist dies ein guter Wunsch: Ich wünsche dir genug.
Das sagt auch: Ich wünsche dir, dass du merbst, dass es und wann es genug ist.

Und: Ich wünsche dir, dass du mit dem Genug zufrieden bist.
Und: Ich wünsche dir, dass du abgeben kannst, wenn du weißt, dass Menschen nicht genug haben.
Gott schenkt uns, was wir brauchen, um zu leben:
Brot zum Leben, Menschen zum Unterhalten und zum Teilen von Erinnerungen und ein Zuhause, wo wir Geborgenheit haben, einen Glauben, für den es sich lohnt zu leben.

Ich wünsche dir ein Dach überm Kopf und des Nachts ein weiches Bett, eine funktionierende Heizung, fließendes Wasser und das ein oder andere gute Buch, wenigstens einen Menschen, der dich liebt, und immer genug Brot, um es alleine oder mit Freunden zu genießen.
Ich wünsche dir genug Gutes in deinem Leben.

Eigentlich wünsche ich dir sogar noch etwas mehr als nur genug für dich:

Genug, um auch an andere abzugeben.



Denn: „Einem gütigen Menschen wünscht man Gutes, weil er sein Brot mit den Armen teilt.“

– Die Bibel: Sprüche 22,9

Pionierin der Hospizbewegung: Unternehmer zeichnen Antje Drescher aus



Wer nah herantrat, konnte die eingravierte Schrift in einem der Metallträger lesen: „Karl-Willi-Demgen-Preis 2021“ Und der wurde, wie das Symbol der Auszeichnung andeutete, an die Sterbe- und Trauerbegleitung „Die Brücke“ verliehen – genauer gesagt, an dessen Gründerin und heutige Ehrenvorsitzende Antje Drescher.



Wie sehr das Leben und Wirken der Ausgezeichneten seit 35 Jahren von diesem Engagement geprägt ist, zeichnete Vereinsmitglied Brigitte Kollodej in ihrer Laudatio nach. Aus Hamburg stammend, war die begeisterte Handballerin der Familie wegen nach Schwerte gekommen und wurde bei den Bundesliga-Damen des BVB als „Tormaschine“ gefeiert. Doch ihr größtes Anliegen war es, dass Tod und Trauer in der Gesellschaft nicht länger unter dem Mantel des Schweigens verdeckt sein sollten.

So war Antje Drescher schon 1986 mit dabei, als sich im Evangelischen Krankenhaus eine Gruppe zusammenfand, die Menschen im Sterben nicht länger allein sehen wollte. Ihr Anspruch sei vor allem gewesen, das Sterben zu Hause zu ermöglichen, berichtete Brigitte Kollodej. Dazu habe sie auch den Angehörigen ihre Hilfe angeboten. Mit Herz und voller Hinwendung bei den Sterbenden zu sein, sei „Pionierarbeit der Hospizbewegung“ gewesen.

Aus gesundheitlichen Gründen konnte die Preisträgerin leider nicht persönlich an der Preisverleihung teilnehmen. An ihrer Stelle nahm Ehemann Ottomar Drescher, begleitet von Mitgliedern der Familie und des „Brücke“-Vorstands, die Auszeichnung in Empfang. Der Dank sei „an Antje zu Hause gerichtet“, kommentierte Brigitte Kollodej den anschließenden Applaus der rund 100 Anwesenden.

In diesem Jahr werde eine Person geehrt, die in besonderem Maße dem Anliegen des Preises entspreche, sagte Egon Schrezenmaier, der Vorsitzende des ausrichtenden Unternehmervereins US-2. Man wolle Mitbürger ehren, die großes soziales Engagement leisten, aber meistens nicht im Rampenlicht stehen.

Der Namensgeber der Auszeichnung, Schwertes Unternehmer-Ikone Karl-Willi Demgen, ließ es sich nicht nehmen, bei der Feier anwesend zu sein. Die ging – nachdem sie im vergangenen Jahr wegen Corona ausgefallen war – mit einem Menü und Pianoklängen von Sebastian Schmitt-Rosenblatt weiter.

Aus: Ruhrnachrichten vom 14.11.21, Reinhart Schmitz



Karl-Willi-Demgen-Preis Soziales Engagement belohnen.

Es gibt Menschen, die sich über viele Jahre ehrenamtlich für andere Menschen einsetzen, ohne je in den Vordergrund zu treten. Solche Helfer möchte US-2 e. V. mit dem Karl-Willi-Demgen-Preis für soziales Engagement und Zivilcourage ehren. „So eine Belohnung hätte Karl-Willi für sein unermüdliches Engagement auch verdient. Aber wir können den Preis ja schließlich nicht jemandem aus den eigenen Reihen geben. Deswegen haben wir ihm den Preis gewidmet“, sagt Jutta Becker.

Der Karl-Willi-Demgen-Preis ist mit 1000 Euro dotiert und wird alle zwei Jahre von einer neutralen Jury verliehen.

BRÜCKE-Aktuell

Mitgliederversammlung 2021

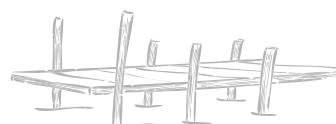
Die diesjährige Mitgliederversammlung fand am 03. November im Klara-Röhrscheidt-Haus Schwerte statt. Der Mitglieder des Vorstandes berichteten, dass in 2020 leider viele Aktivitäten wegen der Corona – Pandemie ausfallen mussten. Stattdessen konnte im Oktober 2020 das Seminar in Haus Nordhelle mit zwei Übernachtungen. Die Kassenprüfer bestätigten eine ordnungsgemäße Kassenführung, die Entlastung der Kassenwartin und des gesamten Vorstandes wurde einstimmig erteilt.

Vor-Ankündigung Seminar 2022

„Von Angesicht zu Angesicht“ unter diesem Titel findet vom 01. – 08. Oktober 2022 ein Seminar auf der Insel Langeoog statt. Die Seminargebühr in Höhe von € 800,00 umfasst 7 Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. Vollpension, Seminarteilnahme und Material. Fähre, Hin- und Rückfahrt, Kurtaxe sind nicht inbegriffen. Auf Wunsch Bildung von Fahrgemeinschaften bzw. fakultativ Anmietung eines Busses. Das Seminar wird Anfang des Jahres ausgeschrieben, Interessierte können sich unter Telefon 02304 17516 melden.

Brücke-Programm 2022

Das Jahresprogramm 2022 ist in Planung, die Treffen am 1. Mittwoch im Monat finden um 19:00 Uhr im Grete-Meissner-Zentrum statt. Der Besuchsdienst trifft sich im Klara-Röhrscheidt-Haus von 15:00 – 17:00 Uhr. Nähere Einzelheiten nach Fertigstellung auf unserer Homepage.





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), Unsplash (www.unsplash.com), pixabay (www.pixabay.com) und Fotos der Brücke

Satz:

Team Meuter GmbH

Die Profilschärfer

Tungerloh-Pröbsting 20, 48712 Gescher

Druck:

Lappe + Semmler – style+print GmbH

Möhnenstr. 7

59469 Ense-Niederense

Bankverbindung:

Stadtsparkasse Schwerte

IBAN: DE83 4415 2490 0003 0034 23

Volksbank Schwerte

IBAN: DE79 4416 0014 6445 2946 00

Auflage:

500 Exemplare