

# **DIE BRÜCKE**

**Sterbe- und Trauerbegleitung Schwerte e.V.**

35. Ausgabe August 2022



**Veränderungen und die Kunst loszulassen**

Bis das der Tod uns scheidet

Über das Alleinsein



## **Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Brücke,**

Loslassen – es liegt nahe, bei diesem Wort ans „Sterben“ zu denken, wenn man sich mit Sterben, Tod und Trauer beschäftigt. In der Begleitung schwer kranker Menschen hört man manchmal den Satz „der Sterbende kann noch nicht loslassen, er hat noch etwas zu erledigen“ oder auch „Du kannst jetzt loslassen, es ist alles gut“.

Aber etwas loslassen, sich von etwas trennen müssen oder dürfen, begegnet und beschäftigt uns oft schon viel früher – mitten im Leben, wenn wir noch gar nicht an das Sterben denken. Im Älterwerden verlieren wir Kraft, manche Fähigkeiten sind nicht mehr so selbstverständlich, wir müssen lernen, Erkrankungen zu akzeptieren – auch in jüngeren Jahren. Solche Umbrüche treffen uns nicht allein, unsere Angehörige und Nahestehende sind ebenso betroffen. Welch Geschenk, wenn sie sich gut auf neue Situationen einlassen können und sie mit dem Kranken gemeinsam tragen können.

Johan Bruning und seine Frau Jeanette lassen uns teilhaben an den Umbrüchen in ihrem Leben, ihrem traurig sein, ihrem Mut loszulassen und Neues anzunehmen.

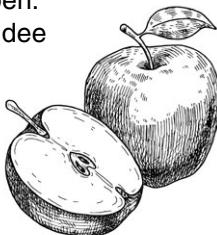
Lassen Sie sich berühren!

Herzlichst

Brigitte Kollodej

Wenn du einen Apfel hast und ich habe einen Apfel und wir tauschen die Äpfel,  
wird jeder von uns nach wie vor einen Apfel haben.  
Aber wenn du eine Idee hast und ich habe eine Idee  
und wir tauschen diese Ideen aus,  
dann wird jeder von uns zwei Ideen haben.

George Bernhard Shaw



„Es gibt ein schönes und wichtiges Wort, das unsere Voreltern gebrauchten, wenn sie ein gutes Abschiednehmen meinten. Sie sagten: Er oder sie „segnet das Zeitliche“.

Der Sinn dieses Wortes ist vielen verloren gegangen mit viel anderem, das kostbar gewesen ist. Segen ist die Kraft, die Fruchtbarkeit bewirkt, Wachstum und Gedeihen.

Segnen heißt das Leben fördern und bejahen. So segnet der Abschiednehmende sein vergehendes Leben, er segnet das Zeitliche und alles, was er geliebt hat.“ ... „Und er wird dabei zuletzt noch das Schönste, das er werden kann: ein Mensch von dem Segen ausgeht.“

(Jörg Zink in: *Die Stille der Zeit*)



**‘Bis dass der Tod uns scheidet...’      ‘Tot de dood ons scheidt...’**

## **Mai 2022, Bericht aus einem Gesprächsabend**

*Johan Bruning, Bergen op Zoom, Niederlande*

Protestantischer Theologe, langjähriger Seelsorger im niederländischen Gesundheitswesen und in Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen sowie selbst pflegender Angehöriger

## **Tapezieren mit einem Kloß im Hals**

Vielen Dank für Ihre Gastfreundlichkeit, dass ich hier heute Abend als Guest sein darf. Als Guest, aber eigentlich vor allem als Angehöriger, denn das Leben der Angehörigen ist für jetzt doch auch mehr oder weniger das Thema.

Zugleich muss ich sagen, dass ich mich bei diesem Thema auch einigermaßen unangenehm fühle, denn ich spreche nicht so gerne über mein Leben als Angehöriger. Nicht mein Leben sollte das Thema sein, lieber spreche ich über das Leben von Jeanette, meiner Frau. Sie hat Parkinson, nicht ich. Sie – und nicht ich läuft – die Treppe Stufe für Stufe ab nach unten bis, ja, hoffentlich ‘bis dass der Tod uns scheidet’, wie es so schön als Titel für heute Abend gegeben worden ist. Ein Thema das mich wirklich tief berührt.

Aber natürlich ist es wahr: nicht ich bin Parkinsonpatient, aber auch ich lebe mit Parkinson. Und auch ich gehe dieselbe Treppe mit, und auch mich scheidet der Tod einmal von Jeanette – so hoffen wir, dass es einmal sein wird; und dass ich dann noch lebe.

Also jetzt, mein Leben als Angehöriger, und dazu habe ich auch noch einen eigenen Titel gefunden: Tapezieren mit einem Kloß im Hals. Das soll ich natürlich erklären. Tapezieren haben wir immer zusammen gemacht. Bei uns im Haus, und oft auch bei anderen Menschen.



Also, als meine Tochter vor einigen Wochen umzog, war es wie immer klar: Papa legt seine Werkzeugkiste ins Auto, und natürlich tapezieren Mama und Papa zusammen. Auch dieses Mal versprachen wir das natürlich. Aber 'Zusammen?', sagte Hilde, meine Tochter, 'zusammen, das gelingt doch überhaupt nicht mehr?' Und doch, doch haben wir zusammen tapeziert. Anders als zuvor, das ist wahr, aber doch. Ich mit Tapete und Kleber, Jeanette in einem Gartenstuhl dabei. Und nach einer halben Stunde habe ich sie wieder nach Hause gebracht; so viel Aktivität rund um sich war zu erschöpfend. Sie hat keine Tapete berührt, und dennoch sage ich: wir haben zusammen tapeziert ... Verstehen Sie, dass es für mich doch mit einem Kloß im Hals war?

Und verstehen Sie, dass, so wurde ich mir erst wirklich bewusst bei der Vorbereitung dieses Abends, dass leben für mich leben mit einem Kloß im Hals geworden ist. Denn zusammen, ja, aber so anders als es war, und wie es nie mehr sein wird. Unsere Geschichte mit Parkinson fing an im Jahr 2011, während unseres Sommerurlaubs, in Deutschland.

Nach einem Spaziergang, so machten wir sie immer gerne, war Jeanette plötzlich so müde wie nie zuvor. Sie verlor fast das Bewusstsein. Wir konnten es nicht erklären, aber hinterher gesehen war das das erste Mal dass Herr P., wie ich Parkinson mal nenne, an die Tür klopfte.

Jedes Jahr wurden die Spaziergänge kürzer, die tägliche Erschöpfung größer, bis sie an einem Tag wirklich das Bewusstsein verlor. 'Epilepsie' war die, leider falsche, Diagnose. Nicht viel später dachte ich zum ersten Mal: Epilepsie – oder Parkinson?

Ich erkannte etwas davon in ihrer Laufweise. Glücklich dachte unsere Physiotherapeutin auch an Parkinson, und vorsichtig haben wir das mit Hausärztin und Neurologin besprochen. Vorsichtig, denn für Ärzte, jedenfalls in den Niederlanden, ist es nicht immer leicht, von anderen etwas anzunehmen.

So bekamen wir endlich Diagnose und Klarheit und auch eine gewisse Ruhe, denn besser schlechte Sicherheit als nur Unsicherheit. Aber inzwischen bedeutete es auch einige verlorene Jahre, und das tut uns noch immer leid.

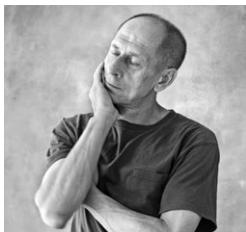


Das Jahr 2017 war mein letztes Jahr als Seelsorger im Krankenhaus und das war auch gut, denn eine andere Aufgabe wartete auf mich, nämlich zusammen mit Jeanette ein neues Leben zu gestalten. Aber jetzt ein Leben ohne Zelturlaube, ohne Radtouren, ohne Tage zu laufen in unserem beliebten Amsterdam. Seitdem ist meine Position noch mehr als zuvor neben Jeanette zu laufen und dabei immer mein Tempo ihr anzupassen. Aber auch, wenn notwendig, vor oder hinter ihr zu gehen. Das verlangt immer, fast jeden Tag, sorgfältige Abstimmung.

Wenn Menschen fragen, wie es mir geht, antworte ich meistens: 'Gut! Ich genieße das Leben, jeden Tag gibt es schöne Sachen, zähle deine Segen – wie wir das sagen.' Und das ist auch wirklich so. Alles was ich sage, ist wahr, aber nicht immer sage ich alles, was wahr ist ... Also, wenn Menschen nicht zufrieden sind mit der Antwort und weiter fragen: Ja, ja, ich glaube dir, aber wie geht's dir wirklich?, dann erzähle ich zum Beispiel auch über Müdigkeit, tiefe Müdigkeit. Manchmal fast Erschöpfung. Und das finde noch nicht so leicht zu erklären.

Müdigkeit kenne ich schon länger, z.B. aus meinen Marathonjahren. Aber das ist ganz etwas anderes. Ist es Müdigkeit, weil ich öfter bügle, fast immer kuche, Einkaufe mache und so weiter? Nein, überhaupt nicht. Das ist alles wirklich gar kein Problem. Eher hat es zu tun, vermute ich, mit was jemand nennt: den ganzen Tag 'on' sein – das englische 'on'.

Unser Leben hat jede Vorhersehbarkeit verloren. Jeder Tag ist ein neues Abenteuer. Jeder Termin ist unter Vorbehalt. Viele Male habe ich schon Menschen anrufen müssen: 'Wir sollten heute kommen, aber leider, es gelingt Jeanette nicht.' Und leben ohne Vorhersehbarkeit, jeden Tag neu gestalten zu müssen, das kostet mehr Energie als die meisten Menschen ahnen können, vermute ich. Was auch Energie kostet,



ist leben mit immer weitergehendem Verlust von Sachen, die dir wichtig waren und sind. So sagte das einmal eine Ergotherapeutin. Es rührte uns sehr, denn sie hatte so Recht. Wie wichtig ist es, wenn ab und zu Menschen genau das richtige Wort im richtigen Moment zu finden wissen! Aber auch, einfach zu sehen, dass eine Geliebte leidet, natürlich kostet auch das Kraft.

Ja, das alles ungefähr antworte ich, wenn jemand mich fragt, wie es mir wirklich geht. Und zugleich sage ich auch hier: wie wichtig ist es, dass es Menschen gibt, die es fragen! Das ist wirklich hilfreich, das ist unterstützend, und das ist heilend.

Aber es ist natürlich nicht alles nur Verlust; es gibt glücklich auch andere Seiten. Der Komponist Johann Sebastian Bach, der eine so große Rolle in meinem Leben spielt, hat eine Kantate geschrieben mit dem Titel 'Weinen, klagen, sorgen, zagen'. Eine wunderschöne Kantate, aber so soll meine Geschichte heute Abend doch wirklich nicht klingen. Es ist nicht nur Verlust und Trauer!

Es gibt zum Beispiel auch Humor. Relativierender Humor. Wie wichtig ist das! Wie jemand sagte: Humor ist das Lachen in der Träne, und so erfahre ich es auch. Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag, sagte Charlie Chaplin, und ich widerspreche ihm nicht. Es hilft uns, es hilft mir sogar mit Parkinson einigermaßen locker umzugehen.

Und es gibt Dankbarkeit. Wie wichtig ist es, auch dankbar sein zu können! Es zu bleiben, und auch neue Dankbarkeit zu entdecken. Auch, und vielleicht gerade in dunklen Tagen, denn die gibt es natürlich auch. Damit haben wir erfahren, dass es wirklich wahr ist, was die Philosophin Hannah Arendt sagte: ein Mensch ist nicht nur sterblich, aber auch – wie sie das nannte – geburtlich. Es gibt immer neue Chancen. Jeder Verlust kann auch neue Möglichkeiten bieten.



Dankbar waren wir für den Tag letztes Jahr, als wir noch einmal zusammen waren mit Kindern und Enkelkindern – und alle waren da. Wir konnten weinen und lachen, und viel Mascara musste repariert werden. So zusammen sein, das ist ja doch wunderbar!

Dankbar sind wir, dass es uns noch gegeben wird, in Wald und Garten den Frühling zu sehen und zu genießen.

Dankbar sind wir, den Kloß im Hals miteinander teilen zu können, es ohne Worte zu verstehen, es zu akzeptieren.

Und dankbar sind wir, dass wir unser Leben noch zu Hause teilen können. Hoffentlich bis dass der Tod uns scheidet ...

Denn es ist für Jeanette ein Alptraum, aufgenommen zu werden in ein Pflegeheim. Immer mehr abhängig werden, auch von mir, ist schon schwer; Unabhängigkeit ist so wichtig! Aber abhängig werden von Menschen, die sie überhaupt nicht kennen? Bitte, nein!

Wer anders als ich kennt die Jeanette von 20, 30, 40, 50, 60 Jahre alt – und das alles trägt sie noch immer in sich mit. Das zu kennen, natürlich kann man das auch nicht von anderen erwarten, wie liebevoll ihre Pflege auch ist. Sie sagen, sollen auch sagen: 'Soll ich Ihnen Ihre Medikamente reichen?' Ich sage: 'Sollen wir Deine Medikamente nehmen?' 'Ich – Sie', oder 'wir', dazwischen liegt eine Welt. Das ist die Welt, die liegt zwischen Pflegeheim und zu Hause.

Aber ... Wie verletzbar ist es auch. Wenn eine Pflegerin oder ein Pfleger im Pflegeheim krank wird, gibts hoffentlich eine Ersatzperson – obwohl das in den Niederlanden leider immer schwieriger wird. Aber wenn ich bei der Fitness einen kleinen Unfall habe ... Sie sehen noch einige Farben in meinem Gesicht. Ich habe Glück gehabt, also wir haben Glück gehabt.

Das fällt mir schwer, muss ich gestehen, denn grundsätzlich ist dann die Frage: wie verlässlich bin ich eigentlich als Angehöriger? Natürlich, der Wunsch ist da, aber von einem auf den anderen Moment könnte alles anders sein. Ich weiß es, das ist kein Versagen meinerseits, aber tief innerlich kann es sich doch so anfühlen.

Bis dass der Tod uns scheidet ... Ganz konkret gesagt: wir hoffen beide, dass wir noch lange zusammen zu Hause leben, und dass am Ende die letzte Stufe der Treppe auch zu Hause gegangen wird.

Natürlich kann man das nur hoffen und nie mit Sicherheit versprechen. Aber man könnte es einigermaßen vorbereiten, soweit das jetzt schon möglich ist. Und so saßen wir eines Morgens bei unserer Hausärztin für ein langes Gespräch. Was sind die Begleitungsmöglichkeiten, wenn Jeanette wählt, mit dem Essen und Trinken aufzuhören? Wir haben besprochen, dass sie nie wiederbelebt werden will. Und auch haben wir besprochen, wann für Jeanette die Rede sein könnte von Sterbehilfe. Das alles zu besprechen war spannend, aber es hat auch eine gewisse Ruhe ge-

geben. Es gibt Jeanette Ruhe, aber sicher auch mir, als Angehöriger. Aber dann wird es auch Zeit, die Perspektive wieder zu wenden. Denn hoffentlich ist der Tod noch viele Jahren weg.



Es war Luther der in einem Lied sagte: Mitten wir im Leben sind mit dem Tod umfangen. Aber es war auch Luther der sagte: Kehrs um! Mitten wir im Tod sind mit dem Leben umfangen!

So versuchen Jeanette und ich uns auf die Zukunft vorzubereiten, aber versuchen wir vor allem das Leben zu feiern. Und darum auch möchte ich das Thema von heute Abend noch mit einigen Worten ergänzen:

### **Bis dass der Tod uns scheidet – verbindet uns das Leben!**

Ja, und vielleicht sollen wir auch noch öfter tapezieren.

Zusammen.

Aber mit einem Kloß im Hals.

### **Über das Alleinsein ...**

Menschen, die oft allein sind, denken viel über ihr Leben und Begegnungen mit Menschen nach. Alleinsein muss nicht Einsamkeit bedeuten, sondern kann uns zu zufriedenen und unabhängigen Menschen machen, die ihr Leben bewußt leben wollen. Alleinsein kann eine kostbare Hilfe sein mit sich selbst Freundschaft zu schließen. Alleinsein ist schön, wenn man allein sein möchte, nicht wenn man es muss.

“Einsamkeit ist's eine schöne Sache, wenn man mit sich selbst in Frieden lebt und was Bestimmtes zu tun hat.”

– Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832), deutscher Dichter



“Alleinsein ist etwas anderes als einsam sein.  
Beim Alleinsein genüge ich mir selbst, weil ich mich mit allem Eins fühle.”

– Helga Schäferling (\*1957), deutsche Sozialpädagogin

Von Zeit zu Zeit fühlen wir uns alle allein. Ob Trauer, Sorgen oder Glück, besonders bei extremen Gefühlen haben wir den Eindruck, etwas Außergewöhnliches und Einzigartiges zu durchleben. Das stimmt natürlich auch. Unsere subjektiven Erfahrungen sind genauso wahr wie universelle Werte und Wahrheiten.

Doch vergessen wir nicht: Uns Menschen verbinden ähnliche Erfahrungen so wie ähnliche Ansichten auch. Jeder von uns musste Verluste erleben, loslassen lernen oder Glück und Freude empfinden. Dass wir diese Erfahrungen und Gefühle nachvollziehen können, zeigt uns: Wir sind nicht allein!

“Du bist nicht allein  
Sei nicht traurig!

Ich bin da.

Ich tröste dich.

Ich nehme dich in die Arme.

Du bist nicht allein.

Hab keine Angst!

Ich bin da.

Ich stärke dir den Rücken.

Ich beschütze dich.

Du bist nicht allein.

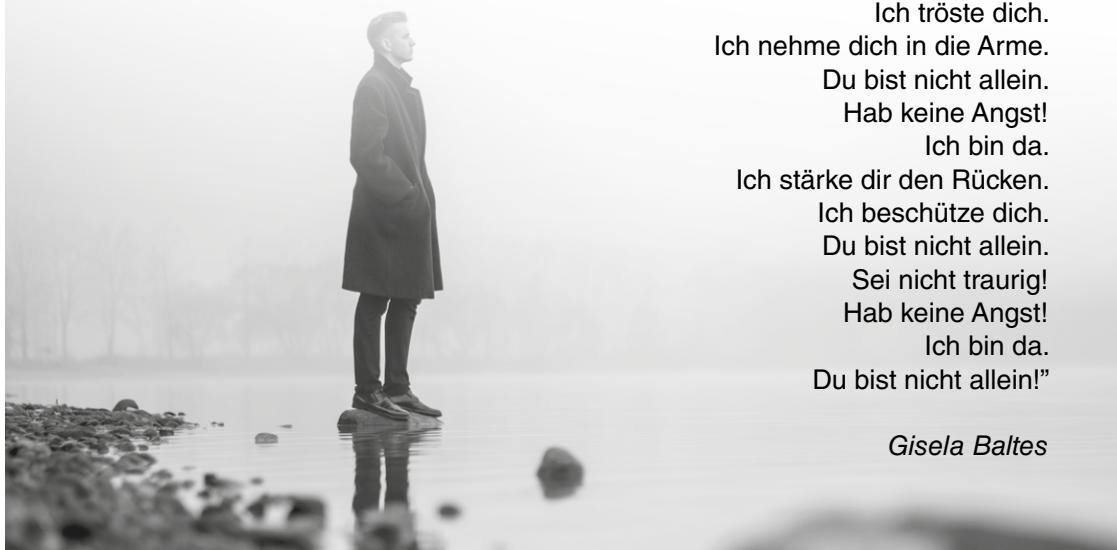
Sei nicht traurig!

Hab keine Angst!

Ich bin da.

Du bist nicht allein!”

Gisela Baltes



Und wie wir es auch oft in der Brücke untereinander sagen:

„Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.“  
Oscar Wilde (1854 – 1900), irischer Schriftsteller

Gisela Albers, auch mal gerne allein ...

## Geh hin! Mach aus dem Alleinsein ein wir.

Frau Schneider, dement, liegt schreiend im Zimmer  
Sie weiß nicht wer sie ist und Angst hat sie immer  
Sie liegt dort und wartet das Jemand hineinschaut  
Jemand der hinsieht, Jemand dem sie vertraut

Felix ist 3 und wacht nachts panisch auf  
"Mama, wo bist du?" Das Licht ist aus.  
Die Mama schläft fest, hört die Schreie nicht  
Felix verkrampt, wo bleibt das Licht?

Ein Schrei ist ein Zeichen: Es geht mir nicht gut!  
Sei bitte bei mir, sei da, mach mir Mut  
Ob Hundert, ob dreißig, ob zwei oder vier  
Geh hin! Mach aus dem Alleinsein ein wir.

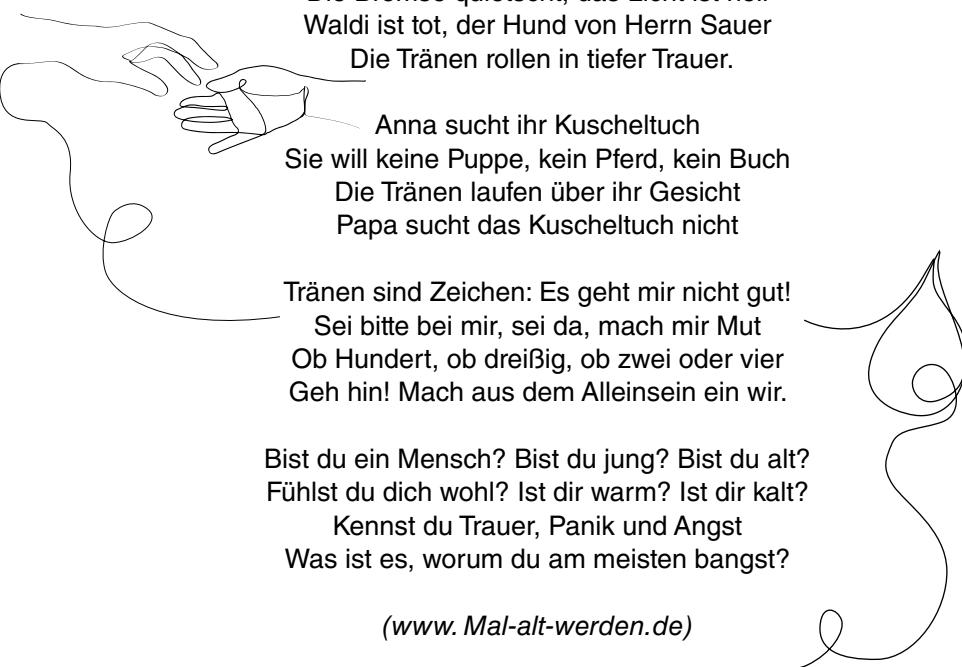
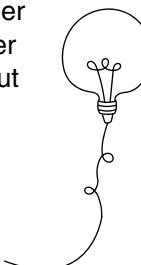
Ein Auto kam, es war viel zu schnell  
Die Bremse quietscht, das Licht ist hell  
Waldi ist tot, der Hund von Herrn Sauer  
Die Tränen rollen in tiefer Trauer.

Anna sucht ihr Kuscheltuch  
Sie will keine Puppe, kein Pferd, kein Buch  
Die Tränen laufen über ihr Gesicht  
Papa sucht das Kuscheltuch nicht

Tränen sind Zeichen: Es geht mir nicht gut!  
Sei bitte bei mir, sei da, mach mir Mut  
Ob Hundert, ob dreißig, ob zwei oder vier  
Geh hin! Mach aus dem Alleinsein ein wir.

Bist du ein Mensch? Bist du jung? Bist du alt?  
Fühlst du dich wohl? Ist dir warm? Ist dir kalt?  
Kennst du Trauer, Panik und Angst  
Was ist es, worum du am meisten bangst?

([www.Mal-alt-werden.de](http://www.Mal-alt-werden.de))



## Gedanken zum Loslassen

Es ist leicht gesagt als getan, loszulassen. Vor allem ist es immer leicht zu sagen, so lange man selber nicht oder noch nicht betroffen ist. Dennoch soll man sich schon ein paar Gedanken darüber machen.



Vor 3 Jahren 2019 habe ich bereits einen kleinen Beitrag im Heft 30 darüber geschrieben. Ich erinnere mich noch an das Gedicht von Rabindranath Tagore, „The Gift“ (Das Geschenk). Das Leben ist wie ein Fluss. Der Felsen kann das fließende Wasser nicht festhalten und muss es loslassen. Im Leben müssen wir oft einiges oder sogar vieles zurücklassen.

Ich erinnere mich noch an meinen Bruder, als er an Hirntumor erkrankt und gestorben war. Die Physiotherapeutin machte eine Übung mit ihm. Mein Bruder bekam einen kleinen Ball in die Hand und er hielt den Ball fest. Wenn er seine Hand mit der Handfläche nach oben hielt, konnte er ohne weiteres seine Hand öffnen. Der Ball blieb ja weiterhin in seiner Hand. Aber dann sollte er seine Hand umdrehen, mit der Handfläche nach unten. Da konnte er einfach nicht die Hand öffnen, denn dann würde der Ball fallen. Er konnte den Ball nicht loslassen. Er war ja krank und sein Gehirn konnte seine Hand nicht mehr steuern. Aber selbst wenn wir den Versuch machen würden, würden wir doch auch einen ganz kleinen Moment, vielleicht bloß nur einen Bruchteil einer Sekunde, zögern, den Ball loszulassen. Wir lassen ungern etwas los.

Ich erinnere mich noch an eine psychologische Übung, als ich gerade zu Der Brücke kam. Wir hatten 2012 ein Seminar zur Sterbegleitung. Jeder von uns bekam 5 Zettel. Darauf sollten wir auf einem Zettel jeweils eine Sache oder ein Ding notieren, (1) einen materiellen Lieblingsgegenstand, (2) den Namen einer geliebten Person, (3) den Namen einer Person, mit der wir noch einiges zu besprechen haben oder mit der wir sozusagen noch ein Hühnchen zu rupfen haben und (4) eine Angelegenheit, die wir noch nicht zu Ende gebracht haben und noch erledigen möchten. Schließlich notierten wir dann (5) einen Wunsch, der noch nicht in Erfüllung gegangen ist.



Nachdem jeder von uns diese 5 Zettel notiert haben, wurde eine Geschichte erzählt. Die Geschichte erzählte von einer Person, bei der gerade eine schwere Krankheit



diagnostiziert wurde. Man ist da recht geschockt und schwer betroffen. Sicherlich hat man ja noch Hoffnung auf eine erfolgreiche Therapie. Aber da fängt man doch schon nachzudenken an, welches der 5 Dinge man als erstes loslassen konnte oder könnte. Wir haben jeder dann den ersten Zettel in den Papierkorb geworfen. Die Geschichte ging weiter. Es gab Höhen und Tiefen; es gab Hoffnung und Enttäuschung. Ich erinnere mich noch sehr gut an die Stimme von Antje, die damals diese Geschichte hautnah erzählt hat. Jedes Mal, als die Krankheit in der Geschichte immer hoffnungsloser wurde, mussten wir einen weiteren Zettel in den Papierkorb werfen, bis schließlich alle 5 Zettel weg waren. Später sollte jeder für sich nachdenken, wie jeder eins nach dem anderen die 5 Dinge loslassen musste, weil man sie letztlich doch nicht festhalten kann.

In den letzten Jahren danach habe ich oft an das Spielchen gedacht. Das Leben verläuft in vielen Abschnitten. Nach jedem Abschnitt muss man vermutlich einiges loslassen. Aber das Leben ist so interessant und aufregend. Wenn man etwas losgelassen hat, gewinnt man eventuell wieder einiges Neues dazu. Bis zum Schluss muss man aber doch recht viel bis alles über Bord werfen. Ich denke, dass man zunächst gar nicht festhalten soll, um loslassen zu können. Alles ist im Wandel. Alles ist im Fluss. Das ist auch eine Art der Gelassenheit. Man muss versuchen, frei zu sein, frei im Gedanken vom Besitztum.

Loslassen kommt vom Innen, aus der inneren Bereitschaft. Schließlich hinterlassen wir eine Spur von Liebe, wenn wir gehen. Das hat Albert Schweitzer gesagt.

So lange man aber diese 5 Dinge noch an Bord hat und behalten kann, wollen wir noch diese Dinge bzw. das Leben genießen.

Wing Fong Chu



## Loslassen!

*Rosie*



*Rosie*

Was genau oder wen?

Wenn Du mich fragst, antworte ich: „Das ist schwierig für mich, das mit dem Loslassen.“ Ich muss überlegen, dazu brauche ich eine gewisse Ruhe, Stille. Zeit und Ausgeglichenheit. Positives Erleben vorweg. Ein paar gute Argumente, den richtigen Blickwinkel, Durchblick, Informationen. Gottvertrauen. Ich brauche ein bewegtes, möglichst erfülltes, gestärktes Herz. Die Gewissheit, ich liebe, ich werde geliebt. Dann, ja dann, kann ich`s.

Vielleicht.

Ich übe noch.

Rosi Schäfer

## Loslassen persönlich

Persönlich bedeutet Loslassen für mich, dass man sich von Gegenständen, Angelegenheiten oder von geliebten Personen trennen muss, so wie oft im Leben. Vor 12 Jahren starb mein Freund. Vor 5 Jahren starben meine Mutter und mein jüngerer Bruder an einem Tag. Trost findet man aber, wenn man für diese Personen alles Mögliche tun konnte.

Loslassen heißt dann seelischen Schmerz gehen lassen, innerlich ruhiger werden, Freiraum geben und lieben, um des Liebens willen. Zum Schluss, wenn das große Finale kommt, wünsche ich mir, dass ich eine Spur der Liebe hinterlassen kann.



## Übergänge

Energiegeladen? Müdigkeit – Übergänge bewusst erleben



*Ein paar Tage zuvor ...*

Ich habe vor ein paar Tagen mit einer Freundin, die ich lange nicht mehr gesehen habe, über unser Kennenlernen und unsere gemeinsame Zeit in Köln gesprochen. Wir waren damals beide rückblickend in einer Orientierungsphase unseres Lebens.

Wir wollten etwas Neues erleben, in das schillernde Großstadtleben eintauchen und uns einfach mal treiben lassen. Weg von dem gewohnten Trott und nur zu gut bekannten Wegen. Da war ein bisschen zu viel Gewohnheit und zu wenig Perspektive für unseren Geschmack.

Das gemeinsame Jahr war dann auch wirklich ein Feuerwerk neuer Eindrücke mit neuen Jobs, WG-Leben, neuen Orten und Menschen. Das war aufregend, schnell und bunt. Und es war auch ganz schön anstrengend: das Sich-neu-orientieren, Kennenlernen, Ausprobieren, Ankommen.

Letztenendes haben wir beide aus unseren Erfahrungen dort viel gelernt, über uns selbst, unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche und wie wir interagieren und uns in der Welt bewegen wollen.

*Heute ...*

Das Bemerkenswerte an uns Menschen ist, dass wir uns immer wieder an neue Umstände anpassen können. Das gehört ein Stück weit zu unserem Leben, mal im Kleinen und dann wieder in großen Veränderungen, in die wir eintauchen.

Wir entwickeln dann nach einiger Zeit auch wieder neue Gewohnheiten. Dann, wenn nicht mehr alles so bunt und neu ist. Und ich meine das im Guten: Gewohnheiten sparen Energie.

Denn Anpassungen, Lernen, Wachstum, wie du es auch immer nennen möchtest, kosten eben auch Energie. Es kann sich daher jetzt gerade anstrengend anfühlen plötzlich all die Geburtstage und Hochzeiten nachzuholen oder vom Home Office wieder zu wechseln in ein Büro mit den Kolleg:innen.

In Übergängen verlassen wir einen vertrauten Raum, in dem wir erfahren und gelernt haben, und betreten neues unbekanntes Terrain, um uns wieder neu umzuschauen. Vielleicht spüren wir dabei Neugier, vielleicht auch Angst oder Widerstände.

Die spannende Frage ist, wie wir diese Übergänge gestalten. Wie können wir wieder mehr Forscher:in sein als Spielball der Umstände.

Können wir langsamer werden, offen sein und mit Neugier schauen, was uns begegnet? Ein bisschen mehr ins Werden eintauchen als ins Sein? Können wir Bedürfnisse kommunizieren und Grenzen setzen?

*Lydia Albers, Yoga- und Meditationslehrerin  
[www.lydiasyoga.com](http://www.lydiasyoga.com)*



**Die Friedenstaube und „Frieden nicht von dieser Welt“**

In einem Andachtsbuch las ich folgende Gedanken: Zwei Maler sollen „Frieden“ malen. Der erste malt einen stillen Bergsee. Der zweite malt einen tosenden Wasserfall. An einem Felsvorsprung sieht man ein Nest, darin ein Vogel mit seinen Jungen.

Es gibt verschiedene Arten von Frieden.

Es gibt den „Stiller-See-Frieden“ auf Erden, wo sich alles stimmig und entspannt anfühlt. Jesus sagt: „Frieden lasse ich euch!“

Aber dann gibt es noch den Frieden, der nicht von dieser Welt ist, der uns mitten im tosenden Wasserfall von Angst und Schrecken trotzdem Geborgenheit schenken kann. Wie jetzt in Sorgen über Kriege auf dieser Welt, Pandemie und Gesundheitsproblemen, die uns den Schlaf rauben. Wir können darauf vertrauen, dass Jesus stärker ist als alle bösen Mächte.

„Meinen Frieden gebe ich euch.“  
„Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch.“  
*Johannes 14,27-31*

Auch das ist für mich loslassen können, Vertrauen haben und für alles dankbar sein, was ich habe.

*Gisela Albers*

**Erde**  
**Erde und Himmel**  
**Himmel und Licht**  
**Erde und Licht**  
**Erde und Himmel und Licht**  
**Wo Himmel und Erde sich verbinden,**  
**entsteht etwas Neues,**  
**Licht volles.**

B.K.

### Wenn Engel uns begleiten ... Ein Abend mit Uschi Vielhauer

#### Gebet der Farben

Herr, in meinem Leben gibt es viel Alltagsgrau und Schwarz  
 Ich bitte Dich um Lebensfarben in mir,  
 damit mein Leben mit Dir und der momentanen Situation besser gelingen kann.  
 Herr, gib mir vom Gelb des Lichts für die Dunkelheiten in meiner Seele!  
 Herr, gib mir vom Orange der Wärme gegen alles Unterkühlte in meinem Herzen!  
 Herr, gib mir vom Grün der Hoffnung gegen Resignation und Ausweglosigkeiten!  
 Herr, gib mir vom Rot der Liebe, um davon wieder austeilen zu können!  
 Herr, gib mir vom Blau des Glaubens um meine Entscheidungen in die Tat  
 umzusetzen!

Herr, gib mir vom Violett der Buße für Wege zu Umkehr und Neuanfang!  
 Herr, ja, gib mir auch etwas Schwarz des Todes, damit ich mich einstimme  
 auf Abschiede!

Herr gib mir vom Weiß des Neuen, um für Dich offen und bereit zu sein!  
 Herr, gib mir vom Braun der Erde für Beständigkeit und Ausdauer!  
 Herr, gib mir vom kostbaren Gold, dass ich Dich als das Kostbarste ehre!  
 Herr, gib mir ein wenig von allen Farben, denn buntes Leben lebt sich leichter!  
 Herr, zeige mir ab und zu einen Regenbogen, damit ich weiß: „Du bist da!“  
 Und immer dann, wenn es notwendig ist, lass mich Farbe bekennen!  
 Amen

Verfasser unbekannt



#### Bunte Träume

(nach einem Gedicht von Mascha Kaleko)

**Der Mann im Mond hängt bunte Träume,**  
**die seine Mondfrau spinnt aus Licht,**  
**allnächtlich in die Abendbäume**  
**mit einem Lächeln im Gesicht.**

**Da gibt es gelbe, rote, grüne**  
**und Träume ganz in himmelblau**  
**mit Gold durchwirkte, zarte, kühne**  
**für Bub und Mädel, Mann und Frau**

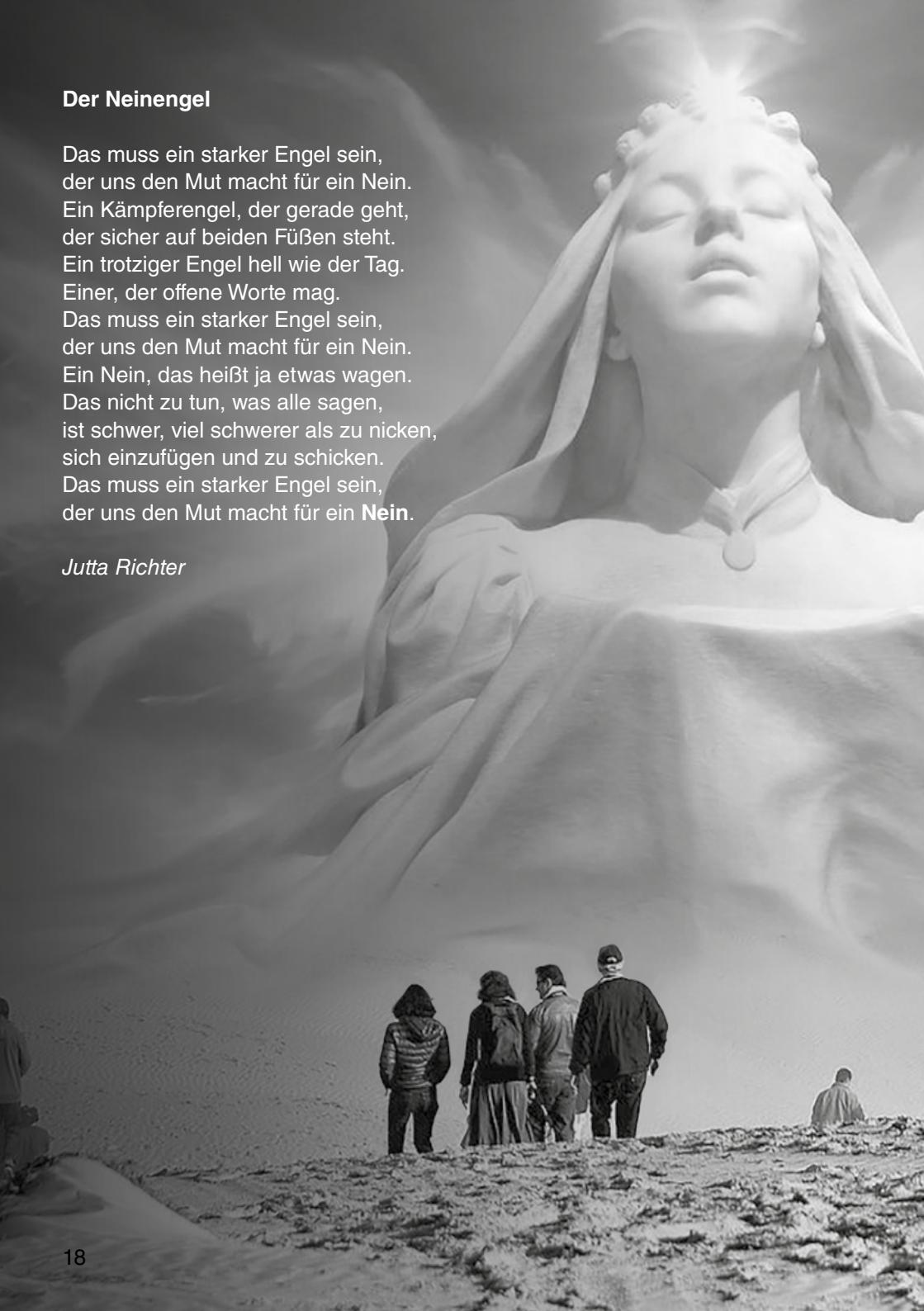
**Auch Träume, die auf Reisen führen,**  
**in Fernen -abenteuerlich-**  
**da hängen Sie an Silberschnüren,**  
**und einer davon ist für ... dich !!!**

Das Bild "Bunte Träume" von Uschi Vielhauer  
 ist noch auf der letzten Seite zu sehen!

## Der Neinengel

Das muss ein starker Engel sein,  
der uns den Mut macht für ein Nein.  
Ein Kämpferengel, der gerade geht,  
der sicher auf beiden Füßen steht.  
Ein trotziger Engel hell wie der Tag.  
Einer, der offene Worte mag.  
Das muss ein starker Engel sein,  
der uns den Mut macht für ein Nein.  
Ein Nein, das heißt ja etwas wagen.  
Das nicht zu tun, was alle sagen,  
ist schwer, viel schwerer als zu nicken,  
sich einzufügen und zu schicken.  
Das muss ein starker Engel sein,  
der uns den Mut macht für ein **Nein**.

Jutta Richter



## Weitergehen

Mut bewahren, einfach weitergehen,  
wenn Du kannst.  
Und wenn Du nicht kannst, nicht mehr kannst,  
warten;  
oder ausruhen bei einem Freund,  
falls es den gibt.  
Dennoch warten;  
– dann eben alleine –  
warten bis es wieder geht,  
später.  
Einfach weitergehen, den Weg nehmen,  
wie er kommt,  
mit seinem Für und Wider;  
Dein Auge klar wie eine Lampe,  
die Deinen Körper erhellt.  
Tun, was auf der Hand liegt.  
Antworten geben, falls es die gibt.  
Und dabei fühlen  
Den Takt Deines Stockes;  
Nicht zuviel zurückblicken  
– ab und zu mal –  
Denn der Weg geht quer durch dein Herz.  
Nicht zu viel zurückblicken  
Und auch nicht zu viel nach vorne.  
  
Einfach weitergehen und wissen:  
Dieser Weg ist nicht alles,  
und ist nicht von dieser Welt alleine.  
Die Wolken, die heran treiben  
Aus ewigen Weiten  
– wer zog da ihre Grenze? –  
Und fühlen Deinen Herzschlag sich einstimmen  
Auf die ewigen Hügel  
– wer hat sie gegründet? –  
Und von allen Dingen  
Die stille Seite sehen,  
wo sie grenzen an Ihn.

Frans Andriessen

Am 20. April 2022 konnten wir als Brücke den Film

### **Mitgefühl – Pflege neu denken**

in der Katholischen Akademie in Schwerte gemeinsam sehen. Die Veranstaltung war gut besucht, die Begrüßung unseres Gastgebers war warmherzig. Durch die besondere Stimmung des Filmes mit wunderbaren Bildern und so viel Mitmenschlichkeit wurden wir alle in den Bann gezogen. Wunderbar.

1,6 Millionen Menschen sind in Deutschland an Demenz erkrankt.



#### **Stimmen zum Film**

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft E.V. schreibt dazu: Der Film lässt teilhaben an einer Pflege, die Menschen mit Demenz ihre Würde und Selbstbestimmung lässt bzw. Zurück gibt – bis zum letzten Atemzug. Ein Ort voller Geborgenheit und Lebendigkeit. Wir können diesen Film nur empfehlen.

Es war beeindruckend. Ein Vorbild für unsere Pflegeheime. In einem Heim, das so geführt und gelebt wird möchte ich auch sterben dürfen.

Liebe Grüße, Christel Timmer

Hier ein paar Stichworte zum Film:

- Selbstbestimmung trotz "Handicap"
- Miteinander leben
- "Schwächen" akzeptieren und erlauben

Nochmals vielen Dank dafür, dass ihr es ermöglicht habt, diesen wunderbaren Film zu zeigen!



#### **Offen für Neues sein in der Pflege**

Neu beginnen kannst Du mit dem letzten Atemzug

In liebevoller Begleitung und sanfter Vorbereitung auf dem letzten Weg des Lebens

In Wut und Taurigkeit die Veränderung annehmen zwischen Himmel und Erde

*Gudrun*

## **BRÜCKE-Aktuell**

Öffentlicher Themenabend: jeden 1. Mittwoch im Monat  
19:00 Uhr im Grete-Meissner-Zentrum, Schwerte  
Besuchsdienst: 3. Mittwoch im Juli, August, November  
15:00 Uhr im Klara-Röhrscheidt-Haus, Schwerte  
Mitgliederversammlung: Mittwoch 19.10.2022, die schriftliche Einladung wird zugeschickt

Für den Brückebrief 35 haben wir wie immer Ideen und Texte gesammelt und uns zum Austausch getroffen. Es macht uns weiterhin viel Freude,

*Brigitte Kollo dej und Gisela Albers*

Übrigens:

Auf unserer Homepage finden Sie alle Brückehefte als PDF unter:  
[www.diebruecke.net](http://www.diebruecke.net) - Verein – Aktuelles – Brückebrief

Schauen Sie gerne mal rein.



## **Nachruf**



**Sabine Eickel – Blosen**  
**Schwerte (Westhofen)**  
**\* 12.11.1964 † 01.04.2022**

**In liebevoller Erinnerung**





# 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](mailto:info@diebruecke.net)

Internet: [www.diebruecke.net](http://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: © Brigitte Kollodej

Es finden freie Bilder der folgenden Anbieter Verwendung:

Freepik ([www.freepik.com](http://www.freepik.com)), Rawpixel ([www.rawpixel.com](http://www.rawpixel.com)), Pixabay ([www.pixabay.com](http://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