

Hospiz-Forum

Liebe

hospizbewegung lebensHAUS

M ü n s t e r

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	<i>Hermann W. Erbslöh</i>	Seite 03
Gottes Liebe – Gottesliebe	<i>Stefan-Matthias Richter</i>	Seite 04
Eine klare Entscheidung aus Liebe	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 05
Die kostbaren Tegeler Wochen	<i>Erna Baumgart</i>	Seite 06
Ehe und Liebe gehören zusammen – ist das wirklich so?	<i>Walburga Altefrohne</i>	Seite 11
Alte Liebe – Neue Liebe	<i>Wolfgang Wallukat</i>	Seite 13
Liebe und Sexualität	<i>Dr. Petra Fischbach</i>	Seite 17
Mutterliebe	<i>Walburga Altefrohne</i>	Seite 18
Die Liebe zu meiner Tochter	<i>Mechtild Stipp</i>	Seite 19
Schmetterlinge im Bauch	<i>Walburga Altefrohne</i>	Seite 21
Liebe ist ein Menschenrecht	<i>Volker Pohl</i>	Seite 22
Liebe ist für alle da	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 23
Beziehungen	<i>Antonius Witte</i>	Seite 24
Freundschaft	<i>Erna Baumgart</i>	Seite 25
Nur die Liebe lässt uns leben	<i>Ulrich Möbius</i>	Seite 26
Liebe zur Musik	<i>Daniel Gerlach</i>	Seite 27
Lesen – Literatur – Leidenschaft	<i>Sabine Faber</i>	Seite 28
Buchtipps		Seite 29
Liebe zur Malerei	<i>Erna Baumgart</i>	Seite 30
Meine Liebe zur Nordsee	<i>Irmgard Bröker</i>	Seite 31
Das war – Das kommt 2015	<i>Ambulante Hospizbewegung</i>	Seite 32
Das kommt 2015	<i>lebensHAUS</i>	Seite 33
Impressum		Seite 36



Foto: Ulrich Möbius

Vorwort

Sehr geschätzte Leserinnen und Leser, oder hätte es eher „Liebe Leserinnen und Leser“ heißen sollen?

Im alten Griechenland unterschied man den Begriff „Liebe“ in „Eros“, die geschlechtliche, in „Philia“, die menschliche und in „Agapae“, die göttliche Liebe. Die moderne Philosophie und Psychologie haben diese Begrifflichkeit inzwischen sehr viel weiter aufgefächert. In unserem heutigen Alltag ist Liebe ein sehr selbstverständliches Wort geworden, es begegnet uns geradezu inflationär: in den Medien, in der Literatur, in Filmen als Drama oder Romanze, in der Familie, in der Kirche, im Mystischen, in der Liebe zur Natur oder zum Hobby. Man kann in Liebeslyrik oder Schlagern schwelgen – wir erleben die ganze Bandbreite dessen, was man unter Liebe alles verstehen kann. Wenn wir uns in diesem Forum dem Thema „Liebe“ widmen, so finden wir viele Berührungspunkte, wie die einzelnen Beiträge zeigen, die alle mit viel Liebe geschrieben worden sind.

Aus dem Strauß der verschiedenen Arten der Liebe möchte ich zwei, die für uns besonders bemerkenswert sind, hervorheben: Was bewirkt Liebe, und wie wird Liebe empfunden? Die Nächstenliebe, die auch als Menschenliebe beschrieben wird und im ethischen Sinne den Bedürftigen gilt, ist ein wesentlicher Bestandteil unserer humanitären Gesellschaft. Die aktuellen – öffentlich geführten Diskussionen – über das multikulturelle, gesellschaftliche Zusammenleben zeigen deutlich, dass wir diesen Aspekt der Liebe immer wieder aufs Neue definieren, als Wert erarbeiten und verinnerlichen müssen.

Auf unsere „kleine“ Hospiz-Welt bezogen, wissen wir, dass die stationäre und ambulante Hospizarbeit undenkbar wäre ohne Nächsten- und Menschenliebe.

Im Lebenszyklus der Generationen ist Liebe die unabdingbare Grundlage für den wertschätzenden Umgang miteinander.

Der andere Aspekt ist die Form der Liebe als Widmung und Hingabe, also die eigene innere Bereitschaft, sich zu öffnen und in dieser Grundhaltung von Wertschätzung bewusst tätig zu sein. Wenn sich Menschen im Ehrenamt engagieren, so ist dieser Aspekt deutlich zu spüren. Vielleicht finden Sie, liebe Leserinnen und Leser, in diesem Heft Anregungen, den eigenen Empfindungen und Wünschen in dieser Hinsicht nachzuspüren. Wenn dadurch neue liebende Geister zu uns finden, so sind sie sehr herzlich willkommen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dieser Lektüre.

Hermann W. Erbslöh

Gottes Liebe – Gottesliebe

Gott war immer schon da! In meinem Leben. Seit ich mich erinnern kann, verbinde ich mit Gott ein ganz persönliches und bestimmtes Gefühl: Urvertrauen!

Wenn ich früher als Kind an den „lieben Gott“ dachte und abends, vor dem Schlafengehen, zu ihm betete, sagte mir eine innere Stimme, dass Gott immer auf mich aufpasst. Und auf alle, die mir lieb sind.

Diese Sicherheit, dass Gott mich liebt und beschützt, begleitet mich seit meiner frühen Kindheit ununterbrochen – bis heute. Ich staune selbst darüber, wie unerschütterlich dieses Gefühl ist. Auch während der Jugend, in der ich mich mit allem und jedem und letztendlich mit mir selbst auseinandersetzte, mich an Vielen und Vielem rieb, haderte, zweifelte und kämpfte, war Gott für mich die Konstante.

Auf seine Liebe zu mir habe ich immer vertrauen können. Denn er nimmt mich an, so wie ich bin, unabhängig davon, ob ich gesellschaftlichen Leistungsanforderungen gerecht werde und menschlichem Anspruchsdenken genüge. Seine bedingungslose Liebe trägt mich durch jeden Tag meines Lebens. Ich glaube daran, dass meine Würde und die Würde jedes einzelnen Menschen in Gott verankert sind.

„Denn so hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt nicht verloren geht, sondern ewiges Leben hat.“ (Joh 3,16)

Diese Worte aus dem Johannes-evangelium verdeutlichen mir noch einmal, wie groß Gottes Liebe zu den Menschen ist; dass er seinen Sohn Jesus Christus in die Welt geschickt hat, damit dieser schließlich durch seinen Tod am Kreuz die Menschen von ihrer Schuld befreit und die Möglichkeit für jeden Menschen schafft, ewiges Leben zu erlangen. Diese befreiende, uneigennützte, auf uns Menschen zentrierte Liebe Gottes überwältigt mich jedes Mal wieder, wenn ich mir dieser Liebe bewusst werde. Im mitmenschlichen Umgang bedeutet das für mich, dass ich mich aufgefordert sehe, jedem anderen Menschen mit gebührender Wertschätzung zu begegnen, so schwer mir das im alltäglichen Miteinander auch manchmal fällt.

Wenn ich an Gottesliebe denke, kommt mir ziemlich direkt der Begriff der Nächstenliebe in den Sinn. Beide bedingen einander. Schon im Neuen Testament heißt es im Markus-Evangelium:

„Das erste ist: Höre Israel, der Herr, unser Gott, ist der einzige Herr. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft.“

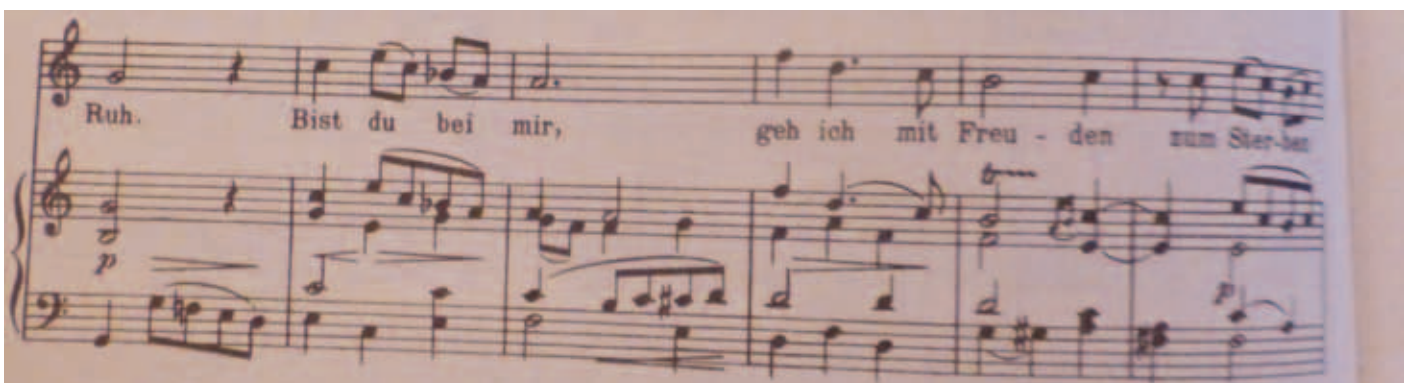
Als zweites kommt hinzu: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Kein anderes Gebot ist größer als diese beiden.“ (Mk 12,29ff)

Diese Worte Jesu sollen mir also verdeutlichen, dass jeder Akt der Nächstenliebe – also ein aktives, zugewandtes, uneigennütziges Helfen unabhängig von persönlicher Sympathie – auch ein Zeichen für die eigene Liebe zu Gott ist. Man spricht hier vom „Doppelgebot der Liebe“.

Ich stehe nun kurz vor dem Beginn des „Hospiz-Aufbaukurses“ und denke an dieser Stelle über den direkten Zusammenhang von Gottes Liebe zu den Menschen und meiner Interpretation von Gottes- und Nächstenliebe nach. Mir ist bewusst, dass die Hospizarbeit (für mich) ohne sie nicht auskommen kann.

Mit Ehrfurcht und Demut möchte ich mich in den Dienst für hilfebedürftige Menschen stellen, um ihnen bei einem würdevollen Abschied zur Seite zu stehen. Ich hoffe darauf, dass Gottes Liebe mich durch diese zukünftigen Erfahrungen trägt und meine Gottesliebe sicher und kraftvoll bleibt, um auch im Akt der Nächstenliebe stark und verlässlich sein zu können.

Stefan-Matthias Richter



**„Liebe verhält sich nicht ungehörig,
sie sucht nicht das Ihre,
sie lässt sich nicht verbittern,
sie rechnet das Böse nicht zu.“**

1. Korinther 13,5

**„Liebe handelt nicht respektlos
anderen gegenüber,
und sie ist nicht egoistisch,
sie wird nicht jähzornig und nachtragend.“**

Bibel in gerechter Sprache

Eine klare Entscheidung aus Liebe

Im November 2014 gab Nikolaus Schneider sein Amt als Ratsvorsitzender der evangelischen Kirche ein Jahr vor Ablauf seiner eigentlichen Dienstperiode auf. Er möchte seine an Krebs erkrankte Frau in allen Belangen unterstützen.

Dazu gehört auch die Bereitschaft, seiner Frau den vielleicht aufkommenden Wunsch, von ihm in die Schweiz begleitet zu werden, zu erfüllen. In mehreren Interviews äußern Nikolaus und Anne Schneider ihre unterschiedliche Einstellung zum selbst bestimmten Sterben.

Frau Schneider macht deutlich, dass sie in der Verantwortung vor Gott auch ein Recht sieht, ihr Ende aktiv selbst zu gestalten.

„Jetzt gebe ich mein von Gott geschenktes Leben dankbar an ihn zurück.“ Ihr Wunsch nach Unterstützung wird im Gespräch mit einem „Zeit“-Journalisten noch deutlicher: „Ich hoffe, wenn ich selber an den Punkt kommen sollte, sterben zu wollen, dass mein Mann mich dann in die Schweiz begleitet. Dass er neben mir sitzen und mir die Hand halten würde, wenn ich das Gift trinke. Auch wenn es seiner theologisch-ethischen Überzeugung widerspricht.“

Die sehr dezidierte Forderung seiner Frau bringt den ehemaligen Ratsvorsitzenden der evangelischen Kirche in einen inneren Konflikt:

„Beim Sterben jede Hilfe, aber nicht zum Sterben! Als Gemeindepfarrer habe ich viele Menschen begleitet. Seither vertrete ich die Position der Begleitung bei weitgehender Schmerzfreiheit, die muss gesichert sein. Aber ein Giftcocktail ist ausgeschlossen. Das wäre völlig gegen meine Überzeugung, und ich würde sicher noch mit Anne diskutieren. Meine Erkenntnis lautet: Den Eintritt ins Leben und auch den Abschied haben wir nicht in der Hand. Aber am Ende würde ich sie wohl gegen meine Überzeugung aus Liebe begleiten.“

Schneider will seiner Frau auch das Signal geben, dass jetzt sie dran ist. Schließlich hatte sie ihn in all den Jahren bei seiner Arbeit und seiner Karriere unterstützt.

Den Schneiders ist bewusst, dass sie die in der Bundesrepublik kontrovers geführte Debatte über Sterbehilfe befeuern. Die grundsätzlichen Regeln der evangelischen Kirche zu diesem Thema verändern zu wollen, scheint nicht ihr Anliegen zu sein. Die Entscheidung von Nikolaus Schneider ist keine grundsätzliche theologische, sondern eine sehr persönliche – eine aus Liebe zu seiner Frau getroffene.

In seiner Arbeitswelt war/ist sein Handeln auch von Liebe geprägt, hier ist es die christliche Nächstenliebe. Widersprechen sich diese Handlungsweisen aus den verschiedenen Motiven der Liebe? Welche Folgen kann es haben, wenn ein Mensch aus Liebe, aber entgegen seiner Überzeugung (keine Sterbehilfe, sondern Schmerzbegleitung), handelt? Gibt er damit sich selbst auf und handelt vielleicht eher fremdbestimmt, oder verhindert die Liebe genau dieses?

Bei den Schneiders hat man den Eindruck, dass er weiterhin zu seinem Glauben und zu seiner Kirche stehen kann und gleichzeitig aus Liebe zu seiner Frau in deren Sinne handeln. Im WDR sagte Schneider: „Im Konfliktfall steht die Liebe zu meiner Frau über den eigenen ethischen Überzeugungen.“

Ich glaube, dass beide Partner selbstbestimmt handeln:

Anne in ihrem Wunsch nach selbstbestimmtem Sterben und Nikolaus in seiner Entscheidung, sie dabei zu unterstützen. Bewundernswert!

Gabriele Knuf

**„Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück,
denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.“**

Psalms 23,4

Die kostbaren Tegeler Wochen

So nennt Freya von Moltke rückblickend die Zeit vom 28. September 1944 – als Helmuth James von Moltke vom Zellenbau des Konzentrationslagers Ravensbrück in das Strafgefängnis Berlin-Tegel verlegt wird – bis zum 23. Januar 1945, dem Tag seiner Hinrichtung in Plötzensee.

Von Moltke wird am 19. Januar 1944 verhaftet, weil er einen Bekannten vor einem Gestapospitzel gewarnt hatte. Als ‚Schutzhäftling‘ hat er wesentliche Privilegien: er arbeitet weiter für das Amt Ausland/Abwehr des Oberkommandos der Wehrmacht, darf pro Woche zwei Briefe an seine Frau schreiben und ihre Briefe empfangen (natürlich zensiert), Freya darf ihn einmal im Monat besuchen und ihm Lebensmittel bringen.

Erst durch die Verhöre nach dem Attentatsversuch des 20. Juli erfährt die Gestapo von der Widerstandsgruppe ‚Kreisauer Kreis‘, Helmuth von Moltke verliert seine Privilegien. Er wird aber während seiner gesamten Haftzeit nicht gefoltert, seine Familienangehörigen bleiben von Sippenhaft verschont. Als großes Glück erweist sich Helmuths Verlegung in das Strafgefängnis Tegel: dort ist Harald Poelchau evangelischer Seelsorger – ein von der Gestapo unentdecktes Mitglied des Kreisauer Kreises. Dieser schmuggelt nun fast täglich Briefe von Freya und Helmuth.

Freya verbringt während der Tegeler Wochen möglichst viel Zeit in Berlin, wo sie bei Verwandten und Freunden wohnt. Ihre Söhne Caspar und Konrad – 7 und 3 Jahre alt – weiß sie in Kreisau bei ihrer Schwägerin in guten Händen. In Berlin kann sie ungestört in Gedanken bei Helmuth sein und seine Aufträge ausführen – beide wollen alle Möglichkeiten für seine Verteidigung ausschöpfen. Das Gut Kreisau ist ein kriegswichtiger landwirtschaftlicher Betrieb – Fragen der Gutsverwaltung verwendet Freya erfolgreich als Argument bei der Beantragung der Sprecherlaubnisse. Helmuth und Freya können sich während seiner Tegeler Haft fünf Mal sehen für jeweils etwa eine halbe Stunde – unter Aufsicht.

Freya und Helmuth hatten sich 1929 kennengelernt und 1931 geheiratet. Ihre Ehe ist ein komplementäres Verhältnis, über das sich beide im Klaren sind. Helmuth ist introvertiert, vernunftbetont, pragmatisch, immer beherrscht, sehr höflich und zuvorkommend; er erledigt ein ungeheures Arbeitspensum äußerst diszipliniert und stellt an sich und seine Umgebung hohe Anforderungen. Nur im Familien- und Freundeskreis zeigt er sich gelöst und fröhlich. Freya ist emotionaler, vertrauend und mitfühlend, den Menschen zugewandt, heiter, tatkräftig, klar und von beeindruckender Präsenz.

Helmuth nennt Freya seinen Friedenspol – bei ihr und den Söhnen fühlt er sich verwurzelt.

Ab Mitte 1935 ist Freya als Gutsherrin in Kreisau für alles und alle verantwortlich während Helmuth in Berlin eine Anwaltskanzlei führt. Freya besucht ihn dort öfter, Helmuth kommt an den Wochenenden nach Kreisau. Beide sind geübte Briefschreiber, sie schreiben sich fast täglich.

In den ‚kostbaren Tegeler Wochen‘ fühlen sich beide grundsätzlich getragen von einem Gefühl intensiver Nähe und rüsten sich gegenseitig aus für Helmuths zu erwartende Hinrichtung und Freyas Zukunft mit den beiden Söhnen. Das Ehepaar entwickelt einerseits die Verteidigung und stellt sich andererseits auf das Todesurteil ein. Sie berichten einander offen über das unvermeidliche seelische Auf und Ab. Bibel und Gesangbuch sind für beide tägliche Begleiter, ihr Glaube trägt sie. Sie sind sich des außergewöhnlichen Glückes bewusst, so ausführlich und unzensiert voneinander Abschied nehmen zu können und sind Harald Poelchau zutiefst dankbar. Beide sind sich sicher und einig über die Sinnhaftigkeit von Helmuths Tod und auch über ihre Verbundenheit über seinen Tod hinaus.

Am 09./10.1.1945 findet der Prozess statt, der mit dem Todesurteil endet. Wider Erwarten wird das Urteil nicht sofort vollstreckt, es wird auch kein Termin dafür genannt. Helmuth und Freya beschäftigen sich mit einem Gnadengesuch, Freya kann für Mitte Januar noch eine Sprecherlaubnis erwirken. Helmuth ist 37, Freya 33 Jahre alt. Freya hat ein langes Leben ohne Helmuth vor sich, denn sie wird 98 Jahre alt!

Ab Mitte der 50iger Jahre setzt sich Freya intensiv für die Erinnerung an den deutschen Widerstand ein. 1992 sagt sie rückblickend:

„Zukunft und Vergangenheit gehören zusammen. Ich wollte dazu beitragen, meinen Mann und seine Freunde für die Zukunft sprechen zu lassen, dafür zu sorgen, dass sie ‚benutzt‘ werden. Wir Menschen sind keine Eintagsfliegen, sondern kommen woher und gehen wohin.“



Foto: Antonius Witte

Freya von Moltke, die die Briefe als ihren Schatz durch die Kriegs – und Nachkriegswirren retten konnte, will die sehr persönlichen Briefe zu ihren Lebzeiten nicht veröffentlichen, der Nachwelt stellt sie dies aber frei. Anlässlich von Freyas hundertstem Geburtstag 2011 erfolgt die Publikation des umfangreichen und beeindruckenden Briefwechsels.

29.09.1944 / Freya:

„Ich werde leben müssen und das wird schwer sein, aber es wird gehen, denn ich werde Dich weiter lieben dürfen.“

„Die 15 Jahre, das war unser Leben, mein Jäm; was jetzt kommt, das wird ein Leben für die Söhnchen, für andere Menschen, für Dinge, ich weiß noch nicht für was, aber mein, unser Leben, mein Herzensjäm, das ist nun hier zu Ende.“

01.10.1944 / Helmuth:

„Ja, mein Herz, unser Leben ist zu Ende. Die volle Dankbarkeit für dieses Leben habe ich erst in diesem Jahr gelernt. Wie war es möglich, dass ich es nicht immer so wusste? Mami und Du, Ihr habt mich geleitet vom Mutterleib bis zum Grabe, und ich habe keine kalte, lieblose Stunde in meinem Leben gekannt. Mit Dir, mein Herz, bin ich sehr viel fester, tiefer und dauerhafter verbunden, als ich es je geträumt habe. Nun weiß ich es. Welch' eine Gnade das ist, mein Herz, weißt Du ja auch. Ich kann Dir nur wünschen, dass Dir dieses Gefühl der Zusammengehörigkeit in der Spanne Zeit, die Dir noch gegeben sein mag, nicht verlorenght.“

10.10.1944 / Helmuth:

„Mein Herz, so sehr ich es mir verbiete, so befasst sich mein Kopf doch immer mit Deinem künftigen Leben. Und vielleicht kann ich doch eine Sache dazu sagen, ohne dass das schaden kann. Die Zeit jetzt wird für Dich nicht so schlimm sein, die Zeit unmittelbar nach meinem Tode wird auch gehen, aber nach einiger Zeit kommt der Alltag, und das wird der schlimmste Augenblick sein. Du musst aber diesen Tiefpunkt durchwandern und den Schmerz ertragen. Versuche nicht, durch übermäßige Geschäftigkeit darüber hinweg zu huschen; Du erntest sonst nicht die Frucht Deiner Tränen, und Du engst das Plätzchen in Dir ein, in dem ich weiter wohnen bleiben will. Der Schmerz weitet dieses Plätzchen. Mein Herz, ich habe mich etwas gescheut, Dir das zu schreiben, weil es so nach Besitzerwillen über das Grab hinaus aussieht und weil es in etwa ein grausamer Rat ist, für mich billig, für Dich schwer.“

„Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“

Albert Schweitzer

11.10.1944 / Freya:

„Ich weiß schon lange, dass der Schmerz um Dich, wenn Du mir genommen werden solltest, mein kostbares Gut sein wird, und gerade dann werde ich Gott bitten, dass er ihn mich zu meinem Nutzen auskosten lässt, mich darin leben lässt. Ich verstehe deshalb sehr gut, was Du mir schreibst, und fühle mich dadurch beglückt und bestätigt und bin dankbar für Deine Worte, denn sie zeigen mir wieder, dass wir sehr einig sind.“

28.10.1944 / Helmuth

„Ich hatte große Lust, mit Dir zu reden, weil ich traurig war. Es gab gar keinen Grund. Es ist aber so, dass dies Leben zwischen Tod und Leben eben anstrengend ist. Denn wenn man endlich zum Sterben ganz fertig und bereit ist, so kann man doch daraus keinen Dauerzustand machen.“

01.11.1944 / Helmuth

„Meine Liebe, morgen ist nun Casparchens Geburtstag, und ich will Dir doch zu Deinem ersten, mit Mühen erworbenen Söhnchen gratulieren. (Helmuth wollte anfangs keine Kinder). Nicht nur hast Du mich ganz überzeugt, nicht nur wäre der jetzige Augenblick viel schwieriger, wenn ich Euch nicht in Eurer gegenseitigen Hut zurücklassen könnte, nein vielmehr: ich kann mir mein, unser Leben ohne die Söhnchen gar nicht vorstellen. Die Liebe zu den Söhnchen ist ein Bestandteil von mir geworden, und wenn ich diese Welt verlasse, so nehme ich sie mit.“

10.01.1945 – nach dem Prozess / Helmuth

„Mein liebes Herz, zunächst muss ich sagen, dass ganz offenbar die letzten 24 Stunden eines Lebens gar nicht anders sind als irgendwelche anderen. Ich hatte mir immer eingebildet, man fühle das nur als Schreck, dass man sich sagt: Nun geht die Sonne das letzte Mal für Dich unter, nun geht die Uhr nur noch 2 Mal bis 12, nun gehst Du das letzte Mal zu Bett. Von all dem ist keine Rede. Ob ich wohl ein wenig überkandidelt bin, denn ich kann nicht leugnen, dass ich mich in geradezu gehobener Stimmung befinde.“

11.01.1945 / Helmuth

„Mein Herz, mein Leben ist vollendet, und ich kann von mir sagen: Er starb alt und lebenssatt. Das ändert nichts daran, dass ich gerne noch etwas leben möchte, dass ich Dich gerne noch ein Stück auf dieser Erde begleitete. Aber dann bedürfte es eines neuen Auftrages Gottes. Der Auftrag, für den mich Gott gemacht hat, ist erfüllt. Will er mir noch einen neuen Auftrag geben, so werden wir es erfahren.“

11.01.1945 / Freya

„Mein Herz, Du lebst noch, wie schön! ... Mein Glück ist groß, dass ich Dich noch bei mir habe.“

13.01.1945 / Helmuth

„Es gibt für Dich keinen irdischen Trost für meinen Tod. Das, was man da sagen kann, hält alles im Ernste nicht stand und kommt letzten Endes darauf hinaus: es vergisst sich. Und das gerade soll es nicht, denn es soll ja Frucht tragen.“

13.01.1945 / Freya

„Der Unterschied ist eben wirklich nicht groß zwischen dem Leben vor und dem Leben nach dem Tod, und auch der Schritt, der uns so riesig dünkt, ist klein und so viel selbstverständlicher, als wir es glauben. Jetzt lebst Du noch bei mir, und eines Tages wirst Du eben plötzlich nicht mehr auch bei mir, sondern nur in mir, anders weiterleben, vielleicht wirst Du auch weiter neben uns leben, aber es ist tatsächlich nicht so wichtig, was geschieht, ob Du getötet wirst oder ob Du am Leben bleibst, denn das, was wichtig ist, bleibt...“

„Du und ich: Wir sind eins. Ich kann dir nicht wehtun, ohne mich zu verletzen.“

Mahatma Gandhi

19.01.1945 – Jahrestag seiner Inhaftierung / Freya

„Heute ist der 19. Ich weiß es wohl! Welch reiches Jahr!... Ich nehme Dich mit und bleibe Dir nah in großer, heißer, starker, ungetrübter und so Gott will unangefochtener Liebe.“

23.01.1945 – Tag der Hinrichtung / Helmuth

„...sonst nichts anderes, als dass ich Dich, mein sehr liebes Herz, sehr lieb habe und dabei bleibt's. J.“

2008 sagt Freya in einem Interview:

„Er ist nie abwesend gewesen. Das hat sich nie geändert.“

Erna Baumgart

Quelle: Helmuth James und Freya von Moltke, Abschiedsbriefe Gefängnis Tegel; Verlag C.H.Beck;

„Außer dem Leben können sie Dir ja nichts nehmen“ – Eine Collage von Jovita Dermota (Hörbuch)

„Niemand wird mit dem Hass auf andere Menschen wegen ihrer Hautfarbe, ethnischen Herkunft oder Religion geboren. Hass wird gelernt. Und wenn man Hass lernen kann, kann man auch lernen zu lieben. Denn Liebe ist ein viel natürlicheres Empfinden im Herzen eines Menschen als ihr Gegenteil.“

Nelson Mandela

„*Stärker als der Tod ist die Liebe.*“ So steht es auf den Totenzetteln meiner Eltern und meiner Schwester.

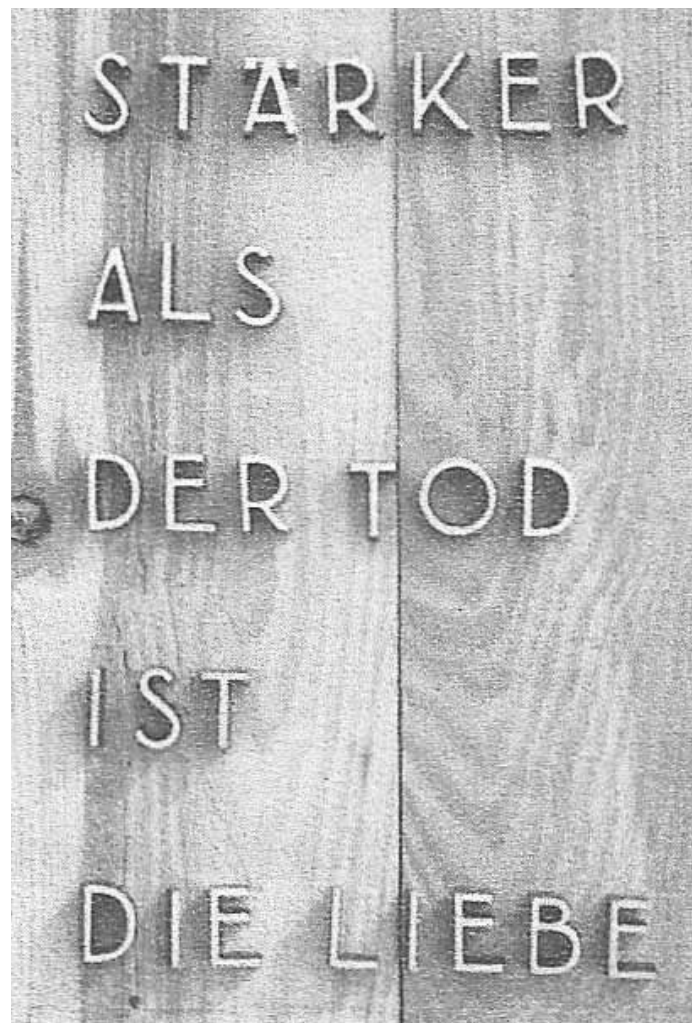
Was von den Verstorbenen geblieben ist, ist die Liebe.

Wir sprechen oft von diesen lieben Menschen, weil sie Spuren der Liebe hinterlassen haben.

Auch in meiner Sterbebegleitung habe ich diesen Satz schon oft angebracht.

Der Mensch geht, aber die Liebe bleibt.

Rita Bolle



Der Weg an das Ufer

Ich werde nicht mir dir hinübergehen,
aber ich begleite dich an die Grenze.

Ich werde den Schmerz nicht von dir nehmen,
aber ich werde mit dir fühlen.

Ich werde die Angst nicht löschen,
aber ich stehe mit dir im Feuer.

Ich werde nicht verneinen was ist,
aber ich reiche dir die Hand
auf der Suche nach dem Warum und dem Ja.

Ich werde dir keine Ratschläge geben,
aber ich werde dich hören.

Ich werde mich nicht aufgeben.

Ich werde dich loslassen, wenn die Zeit kommt
und ich bin mit all meinem Respekt
und mit meiner Liebe
bei dir und deinem Weg, bis an das Ufer.

Mu-un Ra

Ehe und Liebe gehören zusammen – ist das wirklich so?

Die Ehe ist in unserer westlichen Kultur mit romantischen Vorstellungen wie Liebe und Zärtlichkeit verbunden. Für viele Menschen scheint es dann das größte Glück zu sein, mit strahlenden Augen und einem gehauchten „Ja“ den Bund fürs Leben zu schließen. Doch es gibt auch andere Modelle des Zusammenlebens.

Der Begriff „Ehe“ entstammt dem alt- oder mittelhochdeutschen „ewe“ oder „ewa“, auch „Gesetz“ oder „Recht“ und beschreibt eine Gemeinschaft, die bestimmten Regeln folgt.

Evolutionsforscher gehen davon aus, dass am Anfang der Menschheit die Promiskuität – die freie, unregelte Partnerwahl – üblich war. Erst langsam haben sich daraus die Gruppen-ehe, dann die Vielehe und anschließend die Einehe entwickelt. Sie ist kulturell am weitesten verbreitet und die am meisten akzeptierte rechtliche Verbindung zweier Menschen. Diese Form des Zusammenlebens genießt den höchsten Status und gehört zu vielen Kulturen. Allerdings existiert in etlichen Ländern noch nicht einmal ein Wort, das die „Romantische Liebe“ beschreibt.

Zuvor war die Ehe eine eher nüchterne, pragmatische Angelegenheit. So bedeutet das alte germanische Wort für Heirat, „Híwa“, soviel wie Hausstand, Hausgemeinschaft.

Im Gegensatz zur „Liebes-Ehe“ haben arrangierte Ehen in unserem Verständnis nichts mit dem zu tun, was wir Liebe nennen, sondern sie wurden und werden (noch heute in vielen muslimisch geprägten Ländern) eher aus sozialen oder politischen Gründen und/oder der (Alters-)Versorgung wegen geschlossen.

Im Jahr 1705 genießt der erst 20-jährige Johann Sebastian Bach als Organist und Komponist deutschlandweit hohes Ansehen. Obwohl Bach bereits seine „Lebensstelle“

gefunden hat, möchte er sich gerne bei dem bekannten Organisten und Komponisten Dietrich Buxtehude in Lübeck weiterbilden. Der ist von Bach ganz angetan und bietet ihm seine Nachfolge an, wenn er dessen dickliche 30-jährige Tochter Anna Margareta heiraten würde. Auch Buxtehude selbst hatte 1668 als Nachfolger Franz Tunders dessen Tochter geheiratet, um die Stelle zu bekommen – ein damals üblicher Vorgang. Da bereits Georg Friedrich Händel und Johann Mattheson nach langer Bedenkzeit das Angebot abgelehnt haben, will Buxtehude nun endlich diese Tochter vor seinem Tod versorgt wissen, und Bach wäre ihm ein willkommener Schwiegersohn (die Tochter wurde vermutlich nicht gefragt). Bach konnte sich zwar vorstellen, die Schwester Anna Margareta zu heiraten, die auch in seinem Alter ist, doch Buxtehude lehnt dies ab. Die Töchter müssen traditionell in der richtigen Reihenfolge verheiratet werden, daran führt kein Weg vorbei! Aus diesem Grund kommt es nicht zur Hochzeit und damit auch nicht zur Nachfolge. So reist Bach im Januar 1706 ab. Erst drei Jahre später findet sich mit Johann Christian Schiefdecker ein Nachfolger Buxtehudes und damit ein Ehemann für Anna Margareta.

Im europäischen Hochadel war bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts die Morganatische Ehe (Ehe auf bloße Morgengabe) weit verbreitet. Hierbei handelte es sich um eine nicht „standesgemäße“ Ehe, bei der vertraglich die Stellung der nicht ebenbürtigen Frau und der gemeinsamen Kin-

der geregelt wurde. Die Angetraute erhielt ein Geschenk des Mannes, die sogenannte Morgengabe, welche traditionell am Morgen nach der Hochzeitsnacht überreicht wurde. Diese „Ehe zur linken Hand“ war sowohl durch den Staat als auch durch die Kirche anerkannt. Die Familie des Bräutigams konnte sich sicher sein, dass der „niedereren“ Braut und den aus dieser Verbindung hervorgehenden Kindern die Aufnahme in den höheren Stand verwehrt wurde. Frau und Kinder hatten ihren geringeren Status beizubehalten; sie waren nicht erbberechtigt. „Ehe zur linken Hand“ wurde diese Eheform genannt, da die Frau bei und nach der Trauung an der linken Seite des Mannes zu stehen hatte. Damit wird die Unterwürfigkeit der Braut auch nach der Eheschließung symbolisiert.

Morganatische Ehen dienten dazu, Verhältnisse mit Mätressen zu legalisieren und damit eine Liebesheirat einzugehen.

Um die Vielfalt ehelichen Lebens deutlich zu machen, lohnt sich der Blick auf andere Eheformen. Eine besondere Art ehelichen Zusammenlebens leben die Nuer, ein Volk im Süd-Sudan und Äthiopien. Hier kann eine kinderlose Frau eine Familie gründen, indem sie eine fruchtbare Frau heiratet. Diese fruchtbare Frau darf mit Männern intim werden. Die Kinder „gehören“ nicht dem biologischen, sondern dem weiblichen Vater. Sie sagen „Vater“ zum weiblichen Ehepartner. Bei den Nuer wird auch die „Geistheirat“ praktiziert.

Stirbt ein Ehemann, muss die Witwe im Namen des Toten einen seiner Verwandten heiraten und Kinder von ihm bekommen. Diese erhalten den Namen des Verstorbenen und werden für ihn aufgezogen. Hier wird deutlich, dass es zuallererst um Fortpflanzung und damit ums Versorgen und Überleben geht!

In vielen islamischen Ländern ist die Polygynie (Vielweiberei) selbstverständlich. Diese Form der Ehe erlaubt dem Mann, mehr als eine Frau zu heiraten.

Auch das umgekehrte Modell existiert: Bei den Hindus im westlichen Himalaya ist die Polyandrie weit verbreitet. Hier heiratet eine Frau mehrere Männer.

In Tibet heiratet eine Witwe den Bruder ihres verstorbenen Mannes, sie vollzieht eine Brüderheirat, um so die Aufteilung und Zersplitterung des Landeigentums einer Familie zu verhindern.

Das indische Kastensystem ist in der hinduistischen Religion begründet und verbietet die Verbindung gläubiger Hindus unterschiedlicher Kasten.

Obwohl die Gleichberechtigung aller Inder zu den Grundrechten der Verfassung aus dem Jahr 1950 zählt, bestehen immer noch große Vorbehalte gegenüber Verbindungen zwischen jungen Menschen aus unterschiedlichen Kasten. Sie sind bis heute ein absolutes Tabu und werden nur selten geduldet. Der liebende Mensch aus einer niederen Kaste hat mit Gewalt und sogar mit dem Tod zu rechnen. In Neu Delhi wurde deshalb 2010 eine Hilfsorganisation gegründet, die jungen Menschen aus unterschiedlichen Kasten Sicherheit, Unterschlupf und Rechtshilfe anbietet.

Auch in anderen Kulturen verbietet die Religion die eheliche Verbindung unterschiedlicher Glaubensrichtungen, so ist es bis heute von Sanktionen begleitet, wenn z.B. Juden und Muslime sich aneinander binden wollen.

Die gesellschaftliche Entwicklung in unserer westlichen Kultur, die u.a. die Selbstbestimmung der Frauen akzeptiert, führte dazu, dass die Vernunft Ehe von der Liebesheirat abgelöst wurde.

Die hohen Erwartungen an eine leidenschaftliche und lebenslange Liebe überfordern aber viele Menschen, Enttäuschungen sind vorprogrammiert. Dieses zeigt sich in der hohen Scheidungsrate – inzwischen wird jede dritte Ehe nach durchschnittlich 13 Jahren geschieden – und in den entsprechend gestiegenen Singlehaushalten.

Hier zeigt sich die Kehrseite der romantischen Liebe.

Liebe und Ehe gehören zusammen – nicht unbedingt!

Walburga Altefrohne

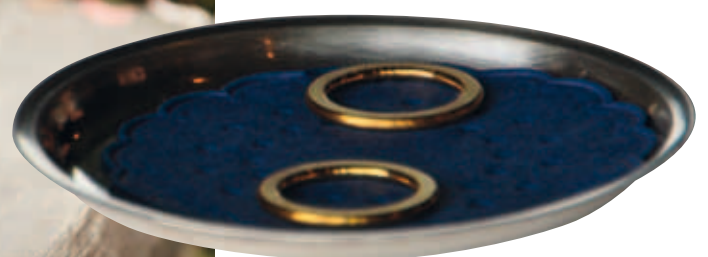


Foto: Patricia Leitao

Foto: Anja Wildschütz

Alte Liebe – Neue Liebe

Fast 30 Jahre waren wir zusammen, als meine Frau im Sommer die erschütternde Diagnose erhielt und dann im Frühjahr darauf verstarb. Doch nicht von dieser schweren Zeit soll hier die Rede sein, nicht von Trauer, Schmerz, dem aussichtslosen Kampf und der Hoffnungslosigkeit, sondern von dem Wunder des neuen Anfangs.

Eine Liebesgeschichte@E-Mail.de ----- Ursprüngliche Nachricht -----

Von: Wolfgang W. An: meine Freunde Betreff: Breaking News

Hallo allerseits,

es gibt aufregende Neuigkeiten, und Ihr seid die Ersten, die es erfahren!

Ihr habt alle mitbekommen, dass es mir nicht sehr gut ging in der letzten Zeit, und natürlich wurde es noch schlimmer, als ich irgendwann letzte Woche den Entschluss fasste, endlich mit dem Auf- und Ausräumen zu beginnen. Eine Bekannte hat das meiste gemacht – ich saß nur in der Ecke und war ziemlich am Ende.

Als ich 17 war, habe ich ein Mädchen kennen gelernt. Sie hieß Paula, war 15, hatte lange schwarze Haare, einen gelben Minirock und eine Figur wie aus dem Bilderbuch. Und nicht nur das – wir waren ein Herz und eine Seele, es war die ganz große Liebe. Leider waren wir noch viel zu jung, dumm und unerfahren dafür, und fast ein Jahrzehnt ging es auf und ab – wir konnten nicht miteinander und nicht ohne einander.

Dann haben wir uns rund 30 Jahre nicht mehr gesehen, und als es mir am schlechtesten ging, kam ich auf die Idee, sie anzurufen. Es war und ist wie ein Traum – es gab nicht die geringste Unsicherheit oder Fremdheit – es war so, als hätten wir uns nur ein paar Stunden nicht gesehen und nicht ein paar Jahrzehnte. Und obwohl wir darüber an dem Tag gar nicht gesprochen haben, war es sofort klar, dass wir wieder zusammen sind. Ich weiß nicht genau, wer von Euch sie noch kennt und wer nicht, aber (wieder-) sehen werdet Ihr sie alle, denn nachdem wir 30 Jahre getrennt waren, werden wir jetzt erstmal die nächsten 30 Jahre zusammen bleiben – und dann sehen wir weiter...

Viele Grüße Wolfgang

Von: M. H. An: Wolfgang W. Betreff: Re: Breaking News

Hallo, lieber Wolfgang,

das ist ja eine tolle Nachricht, die wir von dir hören. Wir freuen uns mit dir. Maria kann sich noch an Paula erinnern. Sie muss damals einen Pferdeschwanz getragen haben. Wir werden sie ja bestimmt auch bald mal wieder sehen.

Lieber Wolfgang, das Leben geht weiter und du wirst Silvia sicher immer in guter Erinnerung behalten. Nun musst du aber auch nach vorne schauen. Eine Zukunft allein ohne Partnerin wäre nicht gut für dich.

Eine gute gemeinsame Zukunft wünschen euch

Maria und Michael

Von: F.-J. K. An: Wolfgang W. Betreff: Einfach toll

Hallo Wolfgang, hallo Paula,

ich freue mich auf ein Wiedersehen mit Euch.

Bis bald

Franz Josef und Barbara aus Mc Pomm

Von: Wolfgang W. An: KR. Betreff: Breaking News

Hallo Annette, hallo Heinz,

manchmal kann sich ganz plötzlich ganz viel ändern – die folgende Mail, die ich an meine alten Freunde geschrieben habe, auch für Euch, damit Ihr auch wisst, wer hier jetzt öfter mal auftaucht...

.....hier folgt die schon bekannte, oben abgedruckte Mail....

Von: HYPERLINK „mailto:abc@def.de“Kr. **An:** Wolfgang W. **Re:** Breaking News

Hallo Wolfgang,

erstmal vielen Dank für Deine Mail. Es freut uns, dass Du jetzt jemanden gefunden hast, mit dem Du wieder eine Perspektive für Deine/Eure Zukunft siehst. Wir werden „Deine“ Paula sicherlich kennen lernen. Bis dahin genießt Eure wiederentdeckte Liebe.

Annette und Heinz

Von: Wolfgang W. **An:** D. Br. **Betreff:** Neuigkeiten

Lieber Daniel,

manches lässt sich leichter schreiben als sagen, und ich denke, dies hier ist so ein Fall. Mir fällt es in mancher Hinsicht schwer, wie Du Dir sicher denken kannst, und Dir möchte ich Gelegenheit geben, in Ruhe über das nachzudenken, was ich Dir sagen will.

Du weißt natürlich, dass die letzte Zeit für mich nicht immer schön war, um das einmal vorsichtig auszudrücken. Ich will das gar nicht vertiefen – es ist nicht zu ändern, und wenn etwas nicht zu ändern ist, dann hat es wenig Sinn, zu jammern und sich hinein zu steigern.

Aber leider geht es einem nicht alleine davon besser, das zu wissen. Zumal es ja eigentlich zwei verschiedene Probleme sind – die Trauer um den Verlust, die natürlich immer wieder von unvermeidlichen Erinnerungen und Situationen hervor gerufen wird, und eine Art Selbstmitleid, wenn man sich bewusst macht, dass man nun für den Rest des Lebens mehr oder weniger alleine sein wird. Natürlich gibt es Freunde, Verwandte, Bekannte – aber all das kann den Partner ja nicht ersetzen.

Und im Rentenalter kann man nicht wirklich daran glauben, noch einmal so etwas wie Liebe zu erleben. Ein „Bratkartoffel-Verhältnis“ vielleicht – jemand, mit dem man das eine oder andere gemeinsam unternehmen kann. Aber sich wirklich noch einmal auf jemanden einzulassen – jemand, der ein ganz anderes Leben hinter sich hat, andere Erlebnisse, Erfahrungen, andere Freunde, Verwandte hat...???

Wirkliche Nähe, echte Gemeinsamkeit – das kann man sich nicht vorstellen. Wir waren fast 30 Jahre zusammen, alleine das verbindet ja schon mehr, als man sich dann für die Zukunft überhaupt vorstellen kann... Und überhaupt – wenn sie altersmäßig halbwegs zu mir passen würde, dann wäre sie ja um die 60, und wer kann sich schon in eine so alte Frau verlieben !?!

Aber natürlich hatte ich auch davor schon ein Leben – immerhin war ich ja schon Mitte 30, als wir uns kennen lernten. Und in gewisser Weise kann man sagen, dass ich einen vergleichbar schweren Verlust schon einmal erlebt habe, wenn auch auf völlig andere Art.

Als ich 17 war, habe ich ein Mädchen kennen gelernt. Sie hieß Paula, war 15, hatte lange schwarze Haare, einen gelben Minirock und eine Figur wie aus dem Bilderbuch. Und nicht nur das – wir waren ein Herz und eine Seele, es war die ganz große Liebe. Leider waren wir noch viel zu jung, dumm und unerfahren dafür, und fast ein Jahrzehnt ging es auf und ab – wir konnten nicht miteinander und nicht ohne einander. Irgendwann ging es dann ganz auseinander, und ich habe fast 10 Jahre gebraucht, um darüber hinweg zu kommen – bis ich Euch kennen gelernt habe.

Deine Mutter war sicher in mancher Hinsicht ein wenig schwierig, aber sie war auch ein ganz besonderer Mensch. Wir hatten es nicht immer leicht miteinander, besonders am Anfang, aber umso mehr hat uns das letztlich auch verbunden.

Nach dem Tod Deiner Mutter ging es mir ziemlich oft nicht besonders gut, und natürlich wurde es noch schlimmer, als ich irgendwann den Entschluss fasste, endlich mit dem Auf- und Ausräumen zu beginnen. Eine Bekannte hat das meiste gemacht – ich saß nur in der Ecke und war ziemlich am Ende.

Dann ging mir auch noch all das durch den Kopf, was ich Dir zu Anfang beschrieben habe, und das machte es nicht gerade besser.

Irgendwie kam ich dann auf den Gedanken an Paula. Ich fand ihren Namen im Telefonbuch (nur jetzt mit einem Dr. davor), und als es mir am schlechtesten ging, kam ich auf die Idee, sie einfach anzurufen. Es war und ist wie ein

Traum – praktisch von einer Minute zur anderen sah die Welt für mich plötzlich wieder ganz anders aus. Es gab nicht die geringste Unsicherheit oder Fremdheit – es war so, als hätten wir uns nur ein paar Stunden nicht gesehen und nicht ein paar Jahrzehnte. Die Frage, sich auf jemanden einzulassen, sich kennen zu lernen, sich näher zu kommen – all das war überhaupt kein Thema, die Vertrautheit von damals war von der ersten Minute an wieder da. Natürlich ist die Trauer nicht weg, aber für mich ist es ein Riesenunterschied, ob die Trauer immer da ist und nur gelegentlich von ein paar besseren Momenten unterbrochen wird oder ob es umgekehrt ist – ob es mir gut geht und die Trauer nur gelegentlich wieder kommt.

Sie wohnt in Münster, ist Geologin, und to make a long story short, wie man so schön sagt – wir haben beschlossen, den Rest unseres Lebens zusammen zu verbringen. Auch wenn sie Vegetarierin ist und vermutlich obendrein auch noch grün wählt – ich bin sicher, Du verstehst, was das für ein Schreck für mich war :-)

Natürlich kommt das für Dich jetzt alles ziemlich unerwartet und überraschend. Dasselbe gilt nebenbei bemerkt ja auch für mich – ich kann es selber noch nicht glauben.

Viele Grüße an Max und Sofie

(natürlich habe ich Paula alle Bilder von Max gezeigt, und sie ist mächtig neidisch auf meinen Enkel !!!)

Wolfgang

Von: D. Br. An: Wolfgang W. Betreff: Re: Neuigkeiten

Lieber Wolfgang,

to make a long story short – könnt Ihr Euch den 25.11. frei halten ? Ich würde mich sehr freuen, wenn Ihr dann zu meiner Promotion kommen würdet.

Viele Grüße unbekannterweise

Daniel, Max und Sofie

Nicht jedem ist eine solche zweite Chance vergönnt, umso intensiver das Gefühl von Glück und Dankbarkeit, wenn das scheinbar Unmögliche dann fast von einer Minute zur anderen dennoch Wirklichkeit wird.

Wolfgang Wallukat



Foto: Bundesarchiv 183-19204

Collage: Wolfgang Wallukat

Liebesbriefe

*„Ich glaube an die Liebe, durch dich, in dir und mit dir.
Ohne diese Liebe will ich weder Himmel noch Erde. Alle
Stimmen meines Herzens und meiner Seele singen mir
ein Lied der Liebe, dass du träumst... Vergessen wir nie,
dass unser Weg und unser Ziel die Liebe ist.“*

Aus einem Brief von Franz Liszt an Caroline von Sayn-Wittgenstein

*„Ich empfinde Dich ganz deutlich, so nahe, so nahe,
ich fühle die Wärme Deines Körpers – und ich möchte
immer das Eine: Du sollst immer da sein.“*

Aus einem Brief von Kurt Tucholsky an seine Frau Mary

*„Du weißt, was ich dir gerne gäbe, heute und ein Leben
lang. Läge es in meinen Händen, besäße es du schon.
Ich kann dir wenigstens anbieten, stets bei dir zu sein
in meinem ganzen Herzen.“*

Aus einem Brief von Frida Kahlo an Diego Rivera

*„Kein Laut deines Herzens ist mir fremd, und im ersten
Moment unseres Wiedersehens wirst du in meinem Blick
die unendliche Liebe wiederfinden, die ich immer gleich
treu und gleich stark für dich bewahrt habe.“*

Aus einem Brief von Wilhelm von Humboldt an seine Frau Caroline

*„Lieber, mir war es wie Dir. Auch ich wollte nicht zu
viel von unserer Liebe schreiben, um die Trennung
uns nicht so schwer zu machen. Nun ist es aber doch
wunderschön, dass wir uns einmal zwischendurch alles
Liebe gesagt haben, dann geht hinterher das Schweigen
davon viel leichter...“*

Aus einem Brief von Paula Modersohn-Becker an ihren Mann Otto

*„Ach du, ich bin ganz übermütig vor Liebe und Stolz,
als hätte ich mich eben erst in dich verliebt, und dabei
fühle ich mich mit dem Band eines ganzen Lebens
schon an dich gebunden.“*

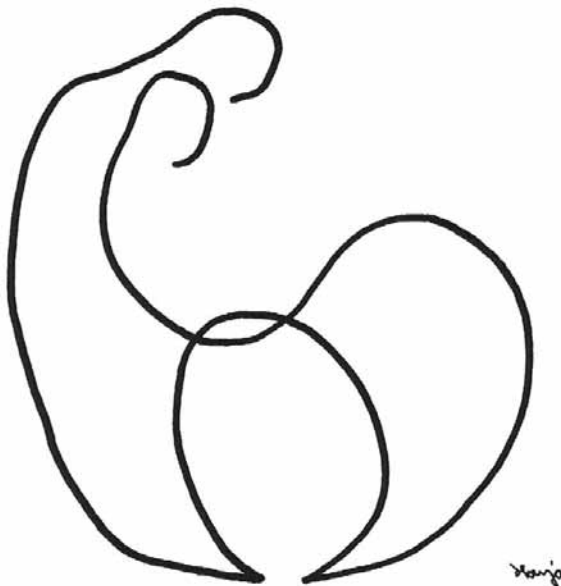
Aus einem Brief von Ruth Hesse an ihren Mann Hermann

*„Ich fühle, dass ich nur mit dir ein Ganzes ausmache,
und dass deine Stärke dazu gehört, um mich im Gewirr
des Lebens aufrecht zu halten.“*

Aus einem Brief von Karoline Richter an ihren Mann Jean Paul

*„Nein, wir waren uns nicht immer nah. Jeder hat den
anderen das eine oder das andere Mal mit Worten, mit
Schweigen verletzt. Aber wir fanden uns immer wieder
von neuem.“*

Aus einem Brief von Peter Härtling an seine Frau Mechthild



Bitte

Bleib bei mir, Geliebte!
Lass mich
Den Glanz
Deiner Augen sehen,
Den Wohlklang
Deiner Stimme hören
Und das Pulsieren
Deines Herzens spüren!
Bleib bei mir, Geliebte!

Text und Einstrichzeichnung: Hanjo Winkler



Foto: Brigitte Heßling

Liebe und Sexualität

„Liebe machen“ ist eine durchaus gängige Umschreibung des Geschlechtsaktes, doch gehören diese beiden Begriffe tatsächlich zusammen? Je intensiver man sich mit diesem Thema beschäftigt, umso deutlicher wird, dass die Zusammenhänge komplexer sind.

Kulturell und historisch ist „Liebe“ ein sich ständig wandelnder Begriff. Das Phänomen wurde in den verschiedenen Epochen, Kulturen und Gesellschaften unterschiedlich aufgefasst und erlebt. Und so vielfältig wie die Spielarten der Sexualität sind auch die Formen der Liebe. Dabei begegnet uns ein breites Spektrum vielfältiger Empfindungen und Leidenschaften, in denen die sinnlich-erotische Komponente eher eine geringe Bedeutung spielt. Das kann die Zuwendung zu Gott, zur Natur, zu Tieren, zum Sport oder zu besonderen Ideen oder Plänen betreffen. Auch hier geht es um Zuwendung, Wertschätzung und Aufmerksamkeit. Die geschlechtliche Liebe findet meist in heterosexuellen oder homosexuellen Paarbeziehungen Ausdruck. Eine besondere Rolle nimmt in vielen Gesellschaften die eheliche Liebe ein, die oftmals Exklusivität (Monogamie) für sich in Anspruch nimmt.

Viele soziologische Untersuchungen zeigen, dass ein erfülltes Sexualleben eine Beziehung in hohem Maße bereichern und damit wesentlich zu ihrer Dauerhaftigkeit beitragen kann. Der Begriff „Liebe“ ist in der Biologie nicht definiert. Neurobiologisch bewirkt Verliebtheit (als Vorstufe zur Liebe) in den Bereichen des menschlichen Gehirns, die auch für Triebe zuständig sind, eine hohe Aktivität. Das lässt darauf schließen, dass dieses Gefühl einen starken Zusammenhang mit dem biologischen Sexualtrieb aufweist. Rein biologisch erscheint die Sexualität des Menschen wenig kompliziert. Die sexuelle Anziehungskraft und die gelebte Erotik folgen dem simplen Zweck, sich zu vermehren, damit die Art erhalten bleibt. Doch diese Beschreibung des Sexualtriebes wird der gesellschaftlichen Realität nicht gerecht, wenn man sich mit dem Thema Homosexualität befasst. Einige Menschen ordnen ihrer sexuellen Erfüllung viele andere Aspekte ihres Lebens unter.

Für sie steht Sexualität nicht zwingend im Zusammenhang von Liebe und Zuneigung. Dies kann sich in häufig wechselnden Partnerschaften oder Liebhabern, One-Night-Stands, Besuchen in Bordellen oder bei Sexparties zeigen. In diesen Fällen erfüllt Sexualität das Bedürfnis nach körperlicher sexueller Befriedigung, Selbstbestätigung oder dem Verlangen nach immer neuen, aufregenden Situationen.

Personen, die in ihren Partnerschaften bewusst auf Sexualität verzichten, erfahren Nähe und Vertrautheit zu ihren Partnern eher auf einer emotionalen oder spirituellen Ebene. So zeigt sich, dass Liebe und Sexualität zwar durchaus zusammengehören können, dass sie dies aber keineswegs müssen, sondern jede für sich und unabhängig voneinander in den verschiedensten Zusammenhängen ihren ganz eigenen Stellenwert haben kann.

Dr. Petra Fischbach

„Das Wesen der Liebe ist, miteinander lachen zu können.“

Francoise Sagan

Mutterliebe – Das stärkste Gefühl?

„Ein Kind zu haben bedeutet, sein Herz außerhalb des Körpers zu tragen“, sagt ein Sprichwort – wie wahr! Kein Gefühl ist so innig wie die Mutterliebe.

Aber wodurch entwickelt sich diese Art der tiefsten Verbundenheit?

Das starke mütterliche Fürsorgeverhalten, das von Generation zu Generation weitergegeben wird, scheint die älteste Form von Liebe überhaupt zu sein.

Wenn sich Mütter Tag für Tag und Nacht für Nacht um ihren Nachwuchs kümmern, ihn mitten in der Nacht – dem eigenen Schlafbedürfnis zum Trotz – füttern, schaukeln oder trösten und durchschnittlich 4.500mal pro Kind die Windeln wechseln, es mit höchstem Einsatz beschützen, dann muss das doch von tiefster Liebe zeugen.

Allerdings ist Mutterliebe beim Menschen nicht naturgegeben, sondern entsteht erst durch komplizierte Interaktionen zwischen Mutter und Kind. Entscheidend für die Entstehung der Mutterliebe ist u.a. das Liebeshormon Oxytocin, der Oxytocinspiegel steigt zusammen mit anderen Hormonen während der Schwangerschaft an. Vor allem während der letzten, besonders schmerzhaften Phase der Geburt schüttet der Körper große Mengen Endorphine aus, die eine morphinartige Struktur besitzen. Wie das Opiat wirken sie schmerzlindernd, angstlösend und machen der Mutter die Geburt leichter. Der weibliche Körper ist auch Stunden nach der Geburt noch von den Liebeshormonen überschwemmt. Eine zweite Dosis Liebeshormone verpasst die Natur der Mutter, wenn das Kind beginnt, an ihrer Brust zu saugen.

Hormone und die Reaktionen, die sie auslösen, sind aber nicht der Weg, über den sich Muttergefühle entwi-

ckeln. Schließlich verstoßen Mütter nach einer Kaiserschnitt-Entbindung unter Vollnarkose ihre Kinder nicht. Denn ist das menschliche Gehirn erst einmal auf das Kind eingestellt, sind keine Hormonschübe oder langwierigen Lernprozesse mehr notwendig, um mütterliches Verhalten auszulösen, sondern es genügen kleinere Reize, etwa der bloße Anblick des Babys, um entsprechende Aktivitäten im Belohnungsschaltkreis des Gehirns zu messen. So lässt es sich auch erklären, dass der Aufbau einer sicheren Eltern-Kind-Bindung zu erlernen ist. So ist es möglich, adoptierte Kinder genauso liebevoll aufzuziehen wie leibliche.

Für alle, die sich unsicher oder überfordert fühlen, gibt es inzwischen ein bundesweites Präventionsprogramm, in dem Eltern oder Alleinerziehende von der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres beim Aufbau einer sicheren Eltern-Kind-Beziehung unterstützt werden. Dr. Karl Heinz Brisch, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Oberarzt an der Ludwig-Maximilians-Universität München entwickelte das Projekt „Safe – Sichere Ausbildung für Eltern“, welches in Schwangerschafts- und Erziehungsberatungsstellen angeboten wird.

Die Unfähigkeit, eine Bindung zu den eigenen Kindern aufzubauen, wird von einer Generation an die nächste weitergegeben. So entfaltet das Liebeshormon Oxytocin bei Frauen nur eine geringe Aktivität, wenn sie als Kind keine Mutterliebe erfahren haben.

Die Erkenntnisse aus der Forschung auf dem Gebiet der Eltern/Mutter-Kind-Bindung haben nochmals deutlich gemacht, wie wichtig die ersten Minuten, Stunden, Tage und Wochen für eine intakte Bindung sind. Die Einführung der „rooming-in“-Praxis und damit die Abschaffung des Säuglingszimmers und des „Besucherstatus“ der Eltern haben sich inzwischen auf fast allen Entbindungsstationen durchgesetzt.

Die Mutter-Kind-Beziehung ist die Gefühlsbasis, auf der sich alle weiteren emotionalen und bindungstechnischen Fragen unseres Lebens entwickeln. Mutterliebe steuert unsere Empathie, unsere soziale Qualifikation und die Art, wie wir als Erwachsene die romantische Liebe leben. Letztlich legt die Mutterliebe die Basis dafür, wie wir mit den Hürden des Alltags zurechtkommen. Kinder, die in schwierigen Situationen mit ihrer Mutter sprechen können, bauen Stresshormone schneller ab.

Da eine sichere Eltern-Kind-Bindung eine stabile Basis für die gesunde Entwicklung der Persönlichkeit ist, sollten wir in der immer komplexer werdenden Welt größten Wert darauf legen, dieses Fundament zu stärken.

„Das höchste Glück im Leben besteht in der Überzeugung, dass wir geliebt werden.“

Victor Hugo

Walburga Altefrohne



Die Liebe zu meiner Tochter

Die Hochzeit meiner Tochter ist ein guter Anlass, über meine Gefühle zu ihr und unser Verhältnis nachzudenken.

Was fühle ich, wenn ich an sie denke? Ich fühle, dass sie ein Teil von mir ist, dass sie in mir lebt in vielen täglichen Abläufen und vor allem in außergewöhnlichen Situationen.

In Momenten der Prüfung und Herausforderung möchte ich ihr Kraft und Energie durch meine Gedanken senden, ihr zeigen, dass ich sie begleite. Ihr zeigen, dass ich sie liebe, unabhängig von Erfolg oder Ergebnis. Denn meine Mutterliebe bewertet nicht, sie gilt ohne wenn und aber und immer.

An den schönen Augenblicken meines Lebens möchte ich sie teilhaben lassen, sie soll sich mit mir freuen und genießen, so wie ich mich an und mit ihr freue. In schweren Augenblicken ist sie mir Trost und Zuversicht.

Später werden wir gemeinsam auf hinterlassene Lebensspuren blicken. Unvergessen ist für mich der Augenblick, an dem ich sie zum ersten Mal in den Armen halten durfte, für diesen Moment habe ich keine Worte. Es war etwas für mich kaum Fassbares. Ein Kind, ein Mädchen, gesund und wunderschön!

Eine Verantwortung, die mich beflügelte und meine Kräfte wachsen ließ. Mit ihr die Welt nun auch durch Kinderaugen wahrzunehmen, einen so kleinen Menschen zu begleiten, der sich aufmachte, die Welt als gesund, liebenswert und entdeckungswürdig zu erleben, war eine große Bereicherung, ein großes Glück.

Nun habe ich sie ziehen lassen in der Hoffnung, ihr in jungen Jahren genügend Vertrauen mit auf den Weg

gegeben zu haben, dass sie diesen findet und ihn selbstbewusst und voller Zuversicht geht.

Jetzt ist sie eine erwachsene Frau, der ich wünsche, dass sie sich in all den vielen Rollen, die wir als Frau leben dürfen, gut zu Recht findet. Ich wünsche ihr, dass sie diese Rollen ausfüllen und bejahen mag und glücklich wird in diesem Leben, um sich darin selbstbewusst zu finden.

Und was wünsche ich ihr?
Das kleine und das große Glück, das kleine in den vielen Dingen des Alltags und das große in der Liebe zu ihr selbst, zu einem besonders geliebten Menschen und denen, die in ihrem Herzen wohnen dürfen.

Text & Foto: Mechtild Stipp

„Es gibt nichts Schöneres, als geliebt zu werden, geliebt um seiner selbst willen oder vielmehr trotz seiner selbst.“

Victor Hugo

Ist es Liebe?

Wir haben eine lange Wegstrecke gemeinsam zurückgelegt, und es gibt viele Erinnerungen.

Das raschelnde Laub unter meinen Füßen erinnert mich an Herbstspaziergänge und erfüllt mich ganz mit Wärme und einem Gefühl von – Liebe?

Das Buch in meinen Händen, in dem du so gern gelesen hast, füllt mich aus mit – Liebe?

Ich schaue – wie du – aus dem Fenster und beobachte die Vögel im Sonnenlicht – ist es Liebe?

Ich versuche – wie du – etwas zu reparieren, aber schaffe es nicht.

Das bringt mich zum Lachen – ist es Liebe?

Die Ereignisse unseres gemeinsamen Lebens erscheinen mir aus der Erinnerung voller Wärme und Lebendigkeit – ist es Liebe?

Jede kleine Geste, jede Harmonie und jeder Streit sind – aus der Rückschau betrachtet – Kunstwerke unserer Beziehung – ist es Liebe?

Immer noch bist du ganz deutlich in mir, ich kann dich beschreiben, deine Linien nachzeichnen, dein Herz schlagen hören – ist es Liebe?

Ich könnte dich malen, doch wärst du es nicht, sondern eine schlechte Kopie deines Selbst. Deshalb tue ich es nicht – ist es Liebe?

Ja, es ist Liebe, die nie enden wird.

Petra Schönke

„Die Summe unseres Lebens sind die Stunden, in denen wir liebten.“

Wilhelm Busch

Schmetterlinge im Bauch?

Kennen Sie das (noch) – dieses besondere Gefühl der ersten Verliebtheit?

Ich kann mich gut an diesen Ausnahmezustand erinnern. Ständig kreisten die Gedanken um diesen wunderbaren, einzigartigen Menschen; Denkvermögen, Konzentrationsfähigkeit und Schlafqualität waren stark eingeschränkt.

Aber warum ist das so?

„Verliebtheit ist eine psychische Angina, ein Zustand geistiger Verengung“, sagt José Ortega y Gasset. Diese Verliebtheit führt zu einem unvergleichlichen und meist unvergessenen schönen psychischen und physischen Ausnahmezustand. Herzklopfen, Pulsrasen, Kniezittern und die bekannte rosarote Brille sind anstrengende Begleiter dieses Zustandes. Außerdem ist unser Urteilsvermögen beeinträchtigt: Wir überschätzen die Qualitäten und übersehen die Fehler bei dieser Person.

Diesen Zustand verdanken wir der Ausschüttung bestimmter Botenstoffe. Allen voran die Glücksdroge Dopamin, die tatsächlich süchtig macht. Ebenso sind Noradrenalin und Adrenalin verantwortlich für den „kurzfristigen Hirnschaden“, so der Neurologe Antonio Damasio von der Universität Iowa. Zusätzlich sinken die Serotoninwerte rapide ab, daher das ständige Wechselbad der Gefühle. Diese „körperlichen Empfindungen“ kann unser Körper auf Dauer nicht ertragen, deshalb endet das Verliebt-Sein gewöhnlich nach 6 bis 24 Monaten.

Erwidert die Person unserer Sehnsucht unsere Gefühle nicht, dann versiegen die Glückshormone, und wir fühlen uns wie ein Drogensüchtiger auf Entzug – wir leiden und haben Liebeskummer.

Wir können nicht planen, uns zu verlieben, denn dazu gehören zwei Personen.

Wir müssen offen und empfänglich sein für die Signale einer anderen Person, und dieser Mensch muss uns sympathisch und attraktiv sein. Auch der Geruchssinn spielt eine große Rolle, denn wir verlieben uns instinktiv in einen Menschen, der ein gegensätzliches Immunsystem hat und somit unsere Abwehrkräfte stärkt.

Stellt sich nach der Phase der Verliebtheit die Liebe ein, so hat sie, biochemisch gesehen, nichts mehr mit dem Verliebtsein zu tun. Nach dem oben beschriebenen Glücksrusch neutralisieren die Wohlfühl-Hormone Oxytocin (zuständig für die soziale Bindung) und Vasopressin (sog. Treue-Hormon) den stressigen Aufputsch-Cocktail und tauchen den Menschen in ein Harmoniebad, die

Seele wird gestreichelt, es entwickeln sich Gefühle von Nähe, Bindung, Geborgenheit und die Bereitschaft, mit Konflikten und Verantwortung umzugehen. Dann ist Liebe eine Haltung, eine Einstellung, ein spiritueller Weg und bleibt für unseren Verstand jenes unfassbare Mysterium, das wir uns alle ein Leben lang wünschen. Und manchmal geschieht es auch in einer sehr vertrauten, langen Liebe, dass in besonderen Situationen die Schmetterlinge wieder unterwegs sind und das aufregende Gefühl der Verliebtheit wieder spürbar ist.

Obwohl die biochemischen Prozesse nachweisbar sind, ist es (noch) nicht möglich, den Auslöser für die Liebe zweier Menschen exakt zu bestimmen oder gar vorherzusagen. Aber vielleicht müssen nicht alle menschlichen Empfindungen wissenschaftlich analysiert werden, könnte es doch zu einer „Entzauberung des Mythos Liebe“ kommen.

Manches sollte einfach ein Geheimnis bleiben....

Walburga Altefrohne

„Wer nicht mehr liebt und nicht mehr irrt, der lasse sich begraben.“

Johann Wolfgang von Goethe

Liebe ist ein Menschenrecht

In vielen Ländern dieser Welt werden gleichgeschlechtliche Beziehungen und Handlungen immer noch strafrechtlich verfolgt, in einigen Ländern droht sogar die Todesstrafe. „Queeramnesty“ als Themengruppe von Amnesty International setzt sich weltweit ein für die Wahrung der Menschenrechte von Lesben, Schwulen, Bisexuellen und Transgender (LGBT) unter dem Motto „Liebe ist ein Menschenrecht“.

Bulgarien/2008. Der 25-jährige Student Mihail Stoyanov wird in einem Stadtpark der Hauptstadt Sofia gefesselt, gefoltert und erschlagen. Zwei Jahre später werden nach zunächst sehr schleppenden Ermittlungen zwei tatverdächtige Hooligans festgenommen. Es gibt Zeugen und von einem der Verhafteten sogar ein Geständnis mit der Aussage, man habe den Park „von Schwulen säubern“ wollen. Der Staatsanwalt bestätigt stichhaltige Beweise für die Schuld der Verdächtigen. Dennoch werden sie weder angeklagt noch vor Gericht gestellt. Das Verfahren wird derzeit nicht fortgesetzt.

Türkei/2008. In Istanbul wird Ahmet Yildiz, der mit seinem schwulen Partner zusammenlebt, auf offener Straße erschossen. Er hatte schon längere Zeit Morddrohungen von seiner Familie, auch von seinem Vater, erhalten. Der Verdacht gegen diesen verdichtet sich sehr schnell. Doch erst drei Monate nach der Tat wird Haftbefehl gegen den Vater erlassen, der sich inzwischen in den Irak abgesetzt hat. Die Staatsanwaltschaft hatte zunächst nur von „abstrakten Anschuldigungen“ gesprochen und das Verfahren verzögert.

Der hinterbliebene Lebenspartner von Ahmet Yildiz, Ibrahim Can, macht auf zahlreichen Informationsveranstaltungen für Menschenrechte darauf aufmerksam, dass nach wie vor die Liebe zwischen zwei Menschen zu Diskriminierung, Hass und Ehrenmord führen kann.

Südafrika/2011. In den frühen Morgenstunden des 24. April wird Noxolo Nogwaza auf ihrem Nachhauseweg

von bisher Unbekannten vergewaltigt und getötet. Die 24-Jährige war offen lesbisch, und bis heute gibt es kaum ernsthafte Ermittlungsversuche, die Tat aufzuklären. 80% der südafrikanischen Bevölkerung lehnen Homosexualität strikt ab und zwei Drittel würden die – offiziell sehr liberale – Verfassung diesbezüglich ändern. Sogenannte „Correction rapes“, das sind Vergewaltigungen, um die sexuelle Präferenz von lesbischen Frauen zu „korrigieren“, finden immer wieder statt und werden selten geahndet. Wieso die Liebe zwischen zwei Menschen gleichen Geschlechtes immer noch auf so viel Ablehnung, Intoleranz und Hass stößt, bleibt trotz Aufklärungskampagnen unerklärlich. Häufig sind Unwissenheit und überlieferte Vorurteile eine Ursache. Viel zu selten wird Homosexualität mit Liebe in Zusammenhang gebracht, sondern nur auf den Geschlechtsakt reduziert. Die Themengruppe Queeramnesty ist ein wichtiger Bestandteil der deutschen Sektion von Amnesty International. Im ständigen Austausch mit einem Netzwerk aus kleinen Interessengruppen oder Einzelaktivisten, die teilweise im Untergrund arbeiten müssen, werden Menschenrechtsverletzungen, die aufgrund der sexuellen Identität in aller Welt geschehen, aufgedeckt, auf Seriosität geprüft und die Hintergründe recherchiert. Sehr kurzfristig werden dann durch sogenannte Eilaktionen (Urgent actions) alle weltweit aktiven Amnesty-Mitglieder aufgefordert, ein zumeist vorformuliertes Protestschreiben an die verantwortlichen Polizeipräsidenten, Richter, Staatsanwälte und sogar

Regierungspräsidenten zu senden.

Mit diesen Aktionen erhalten zuständige Beamte auch in entlegenen Provinzen manchmal Hunderte von Briefen und Emails aus aller Welt und begreifen dadurch, dass ein möglicher Verstoß gegen Menschenrechte öffentliche Aufmerksamkeit erfahren hat. Oft führen diese Aktionen zu geringeren Strafmaßnahmen, Freisprüchen und vor allem zu einer öffentlichen Diskussion dieser Fälle.

Auch in Westeuropa ist Homophobie weiter verbreitet als es unsere liberalen Medien erscheinen lassen. Laut einer Umfrage erklären 40% der Deutschen, dass Homosexualität zwischen Männern sie abstößt und anekelt (www.statista.com). Küssen sich zwei Heterosexuelle in der Öffentlichkeit, empfindet ein Großteil der Bevölkerung dies als Ausdruck von gegenseitiger Zuneigung und nicht erwähnenswert. Homosexuellen wird unterstellt, sie wollen damit provozieren oder sich produzieren. Warum? Liebe ist ein Menschenrecht!

Volker Pohl

Mitglied bei Queeramnesty Berlin



Foto: Brigitte Heßling

Liebe ist für alle da

Die Uno-Behindertenkonvention formuliert eindeutig das Recht von Menschen mit Behinderungen auf Elternschaft. In keinem Fall, so heißt es in §23, dürfe ein Kind aufgrund einer Behinderung der Eltern von ihnen getrennt werden. Das Sorgerecht darf nur dann entzogen werden, wenn das Kindeswohl in Gefahr ist.

Die Geburt eines Kindes und die damit einhergehende Verantwortung und Verpflichtung ist schon für Menschen ohne Behinderung eine Herausforderung. Denn die Kindererziehung stellt Mütter und Väter ständig vor neue Aufgaben, die im Laufe der Jahre immer größer werden. In ganz besonderem Maß sind hier Menschen mit geistiger Beeinträchtigung gefordert.

Ewald und seine Frau Charlotte sind ein Ehepaar, dem es gelingt, mit regelmäßiger Unterstützung unterschiedlicher Institutionen, ihre Tochter allein zu erziehen und das uneingeschränkte Sorgerecht für das inzwischen dreijährige Mädchen zu haben. Sie sehen ein, dass sie Hilfe benötigen, z.B. bei Arztbesuchen, bei der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten, bei der Anmeldung in Krabbelgruppe, Kindergarten,

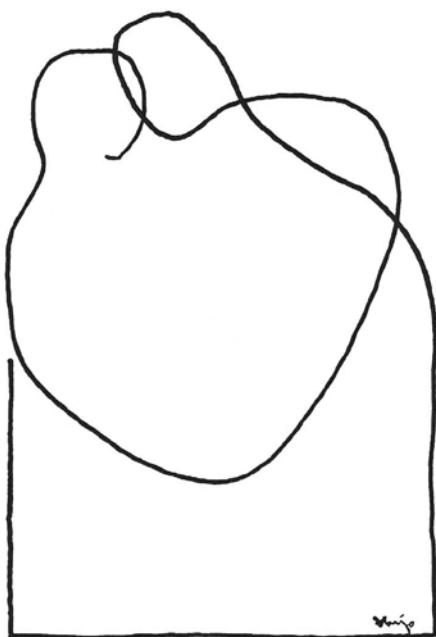
Schule oder bei der Spracherziehung. Also in jenen Bereichen, die über das reine Versorgen hinausgehen und sich insofern gar nicht so sehr von Hilfen für nicht behinderte Eltern unterscheiden. (Zum Thema gibt es nur wenige Statistiken, im Jahr 2005 wurden bundesweit rund 2200 Kinder von 2100 geistig behinderten Eltern erfasst, jedes zweite Kind wohnte bei seinen Eltern.)

Die zweimal jährlich stattfindenden Pflichtbesuche beim Jugendamt sind für Ewald und Charlotte immer voller Anspannung, sie empfinden die Behörde als „Wegnehm-Amt“. Leider ist es tatsächlich so, dass mit zunehmendem Alter der Kinder, z.B. wenn sie in die Pubertät kommen oder sich den Eltern intellektuell überlegen fühlen, das Sorgerecht entzogen werden muss, weil weiterhin „das Wohl des Kindes“ Priorität hat.

Die begleitete Elternschaft ist also eine ständige Gratwanderung zwischen den Bedürfnissen des Kindes auf der einen und denen der Eltern auf der anderen Seite, die viel Empathie erfordert. Natürlich ist es wichtig, dass Kinder angemessen versorgt und betreut werden, wichtiger aber ist, dass die Eltern eine intensive Bindung zu ihrem Kind aufbauen können. Und dass dieses die liebevolle Zuwendung erfährt, die es verdient und braucht, um seine Persönlichkeit entwickeln zu können.

„Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich“, so steht es in § 3 des Grundgesetzes. Deshalb haben alle Menschen das Recht auf körperliche Liebe sowie das Recht auf Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft, ohne „Wenn und Aber“.

Gabriele Knuf



Jugendliebe

Es ist, als würde ich Dich
Eine Ewigkeit schon kennen.
Du bist mir so vertraut,
Wie die geheimen Wünsche
Meines Innern.
Dein Bild schlummerte
In meiner Seele.
Es hob sich aus der Tiefe
Und wurde endlich Wahrheit,
Als du mir gegenübertratest.

Dein Wesen erfüllte mich,
Und ich erkannte Dich wieder:
Dich – mein geliebtes Mädchen! –
Seit dem ist die Freude
Bei mir zu Gast. –
Nichts vermag mich
So glücklich zu machen,
Wie ein Gedanke an Dich. –
Mein Herz jubelt:
Ich habe Dich gefunden!

Text und Einstrichzeichnung: Hanjo Winkler

Beziehungen

Beziehungen sind die Grundlage jeder Existenz und jeden sozialen Geflechts. Ihre Bedeutung mit ihren unterschiedlichen Ebenen zeigt sich nicht nur im Privatleben eines jeden Menschen, sondern wird bei der Sterbebegleitung besonders deutlich.

Eine Vielzahl unterschiedlicher Begriffe kennzeichnen die Komplexität und Wichtigkeit von Beziehungen: Mutter- und Kind-Beziehung, symbiotische Beziehungen, beziehungsunfähig, beziehungsreich....

All diese Begrifflichkeiten verweisen darauf, wie bedeutsam das Thema für uns ist. Immer dann, wenn zum „Ich“ ein „Du, Sie“ oder „Es“ tritt, beginnt eine zwischenmenschliche Beziehung, die enger oder lockerer sein kann.

Mit „*könntest Du dir vorstellen, dass...*“, beginnt häufig die Anfrage der KoordinatorenInnen an uns SterbebegleiterInnen. Das ist der Beginn eines neuen Kontaktes – und dabei ist nicht nur jeder Mensch, den ich treffe, immer ein anderer, sondern auch ich erlebe und erfahre mich in jeder neuen Beziehung neu. Zeit und Dauer, in der sich diese Verbindung entwickelt, spielen ebenfalls eine Rolle.

Das heißt aber nicht, dass in einer kurzen Begleitung keine intensive Beziehung entstehen kann. Ihre Intensität ist abhängig vom Wollen und Zulassen. Bereit-sein, offen sein, unvoreingenommen sein, sich einlassen können, da sein, zuhören, Anderssein akzeptieren, Zeit haben....

All dieses und noch mehr gehört zu diesen Begleitungen und ist Voraussetzung für die Entstehung einer guten Beziehung. Vertrauen und Zutrauen spielen eine wesentliche Rolle.

Bei Sterbebegleitungen entwickeln sich zudem meist auch Beziehungen zu Angehörigen und/oder Pflegenden. Immer wieder kommt es vor, dass der oder die Begleiter/in auf Sterbende trifft, die nicht mehr verbal kommunizieren können, die sich in einem „Dämmerzustand“ befinden. Obwohl diese Beziehung einseitig zu sein scheint, kann dennoch ein intensiver Kontakt aufgebaut werden: Wenn ich da bin, auf den fremden Atem achte, Bewegungen der Augen wahrnehme, den Körpertonus registriere, eine sich verändernde Mimik erkenne, dann sprechen all diese nonverbalen Zeichen innerer Disposition zu mir. Ich kann Rückschlüsse ziehen, wie sich der andere Mensch fühlt, unabhängig von medizinischen oder pflegerischen Feststellungen etwa beim Registrieren von Körpertemperatur und Blutwerten. Auch das geduldige Reichen von Nahrung und Flüssigkeiten, ein oft langwieriger, häufig unterbrochener Prozess, fördert die Verbindung. So kann ich das Bedürfnis des Sterbenden deuten, wenn ich aufmerksam beobachte, ob sich sein Mund öffnet oder er sich durch das Zusammenpressen der Lippen verschließt. Diese sichtbaren Äußerungen sind oft letzte Möglichkeiten eines Menschen, sich auszudrücken und seinen Willen zu zeigen, besonders dann, wenn jegliche verbale Kommunikation nicht mehr stattfindet oder auch Laute inhaltlich kaum mehr gedeutet werden können.

Die hier beschriebenen Begleitungen sind Herausforderungen und können Fragen und Zweifel aufwerfen: Kann ich das leisten? Wo ist mein Platz? Was ist der Sinn meines Tuns? Wie präsent bin ich bei dieser einseitig erscheinenden Kommunikation? Werde ich überhaupt noch wahrgenommen?

Neurologische Forschungen belegen, dass selbst Menschen im Wachkoma erreichbar sind, Hirnaktivitäten zeugen davon, dass Berührungen und Geräusche wahrgenommen werden.

Unabhängig von diesen technisch nachgewiesenen Stimulationen ist es unbestritten, dass menschliche Nähe, Zuwendungen, Berührungen, das Singen oder Summen von Melodien oder Klänge von Instrumenten den Begleiteten wohl niemals geschadet haben. Diese subtilen Versuche, Beziehungen aufzubauen, sind Ausdruck von Wertschätzung und menschlicher Zuwendung.

Dahinter steht nicht die Frage „*was habe ich davon?*“, sondern hier zeigt sich der Respekt vor dem menschlichen Sein.

Da sein, wenn ich gebraucht werde!

Antonius Witte

**„Man kann ohne Liebe Holz hacken, Ziegel formen, Eisen schmieden.
Aber man kann nicht ohne Liebe mit Menschen umgehen.“**

Leo Tolstoi



Freundschaft

„Gibt es etwas Beglückenderes, als einen Menschen zu kennen, mit dem man sprechen kann wie mit sich selbst? Könnte man höchstes Glück und tiefstes Unglück ertragen, hätte man niemanden, der daran teilnimmt? Freundschaft ist vor allem Anteilnahme und Mitleid“, so der römische Redner Marcus Tullius Cicero (106 – 43 v. Chr.).

Freundinnen und Freunde – vertraute Menschen, denen wir uns innerlich verbunden fühlen – können uns jahrzehntelang begleiten oder auch nur während begrenzter Lebensabschnitte. Bleibt eine Freundschaft ein ganzes Leben lang lebendig, so wächst ihre Tragfähigkeit durch viele gemeinsame Erfahrungen und gemeinsam durchlebte Veränderungen. Wir wählen Menschen als FreundInnen aus, weil sie uns sympathisch sind, wir eine spontane Anziehung empfinden. Manchmal entsteht sehr schnell und unkompliziert ein Einverständnis, manchmal verläuft die Annäherung allmählich und tastend. Einander Freund zu sein, heißt, sich gegenseitig zu stärken und zu stützen, immer wieder offen aufeinander zuzugehen, einander zu verzeihen, einander um Hilfe zu bitten im Vertrauen auf seelische und praktische Unterstützung. Freund-

schaftsbeziehungen schenken uns einen geschützten Raum, in dem wir unbefangen und unverstellt wir selbst sein und unsere Zuneigung auch liebevoll-zärtlich ausdrücken können.

Pflegen wir mit unterschiedlichen Menschen Freundschaft, so erleben wir uns in vielfältiger Weise und können die verschiedenen Facetten unseres Selbst verwirklichen. Wir lernen uns selbst und unser Gegenüber immer klarer in der jeweiligen Eigenart und Eigenwilligkeit wahrzunehmen und wertzuschätzen.

„Die Freundschaft wird gewollt, weil der Freund ist, wer er ist und man sich daran erfreut“, so der Philosoph Harald Lemke.

Mit guten FreundInnen können wir alles Mögliche tun – kochen, essen, heimwerken, spielen, shoppen, ins Museum gehen oder reisen; wir kön-

nen aber auch zusammen nichts tun, schweigen und uns dabei verbunden und geborgen fühlen. Wesentlich für das Wachsen und Vertiefen einer Freundschaft ist aber das vertraute Gespräch, Fragen und Antworten, Zuhören und Verstehen, Zustimmung und Widersprechen. Auf der Basis des gegenseitigen Wohlwollens und Respektes können wir uns freimütig und offenherzig austauschen. Dabei müssen wir uns nicht unbedingt immer ‚leibhaftig‘ sehen – auch über Telefonate, Briefe und Mails können wir eine gute Freundschaft lebendig und stabil halten.

„Was für den Vogel die Kraft der Schwingen, das ist für den Menschen die Freundschaft: Sie erhebt ihn über den Staub der Erde“, sagt die lettische Schriftstellerin Zenta Maurina.

Erna Baumgart

Nur die Liebe lässt uns leben

Die Liebe ist die größte Schöpfungskraft unseres menschlichen Handelns und Seins, sie ist die größte Gefühlskraft, die uns Menschen beflügeln kann. Über kein Gefühl ist so viel gesungen und geschrieben worden.

*„Nur die Liebe lässt uns leben, Tage in hellem Sonnenschein,
kann nur sie allein uns geben, nur wer liebt, wird niemals einsam sein...“* (gesungen von Mary Roos, 1972)

Bei Wikipedia heißt es, Liebe brauche keine Erwidern. Das ist zwar richtig, allerdings liegt hier auch die Tragik dieses großen Gefühls. Nicht erfüllte Liebe versetzt Menschen in größtes Leid. Fehlende und verlorene Liebe ruft Sehnsucht, Einsamkeit und tiefste Trauer hervor. Liebe kann leidenschaftlich aber auch leidenschaftlich machen.

Das Besondere an der Liebe ist, sie ist wenig kontrollier- und steuerbar. Das treibt uns Menschen oft um. Liebe kommt aus dem Bauch und geht durch den Magen. Sie hat ihre eigene Dynamik. Selbst rationalen Menschen entlockt sie Handlungen, die nicht logisch scheinen. So banal viele Schlagertexte oft scheinen, sie beschreiben die Euphorie dieses Gefühls in meinen Augen oft sehr treffend:

„Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben“ (Jürgen Marcus)

„Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt“ (Hildegard Knef)

„Die Liebe ist ein seltsames Spiel“ (Siv Malmquist)

Diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen. Liebeslyrik füllt Bibliotheken. Und doch: Bei allem, was über Liebe gesagt, gesungen und geschrieben ist, am Ende bleibt das eigene Gefühl,

das eigene Erleben. Menschen haben mit der Liebe schönste und traurigste Erfahrungen gemacht, die prägen. Jeder Mensch macht sich von der Liebe einen eigenen, persönlichen Begriff. Liebe prägt Biographien. In meinem Leben hat es dazu geführt, dass ein geliebter Mensch seine Heimat verlässt, um mit mir ein neues Leben in einem anderen Land zu beginnen. Kaum eine andere Kraft hätte solche Entscheidungen möglich gemacht. Der Liebe wegen sagen sich Menschen von Konventionen los, brechen mit Erwartungen ihrer Eltern, ihrer Mitmenschen, hören – wie es so oft heißt – auf ihr Herz und nicht auf Vernunft oder Verstand.

Liebe, die Suche nach ihr, ihre Erfüllung und ihre Pflege machen uns Menschen aus. Sie ist die Grundlage unserer Beziehungen und unserer Gesellschaft. Wir verbinden uns miteinander, sorgen füreinander, stärken einander. Menschen pflanzen sich durch Liebe fort.

Und auch über das Leben hinaus, kann Liebe ein kraftvolles Gefühl bleiben. Liebe überdauert den Tod. In der Liebe kann die Erinnerung und das Gefühl für den geliebten Menschen fortleben.

In der christlichen Kultur geht die Liebe weit über das Thema „partnerschaftliche Emotionen“ hinaus. Unsere christliche Moral ist von Liebe im weitesten Sinne geprägt:

*„Ein neues Gebot gebe ich euch, dass ihr einander liebet;
wie ich euch geliebt habe, sollt auch ihr einander lieben.“*

*Daran werden alle erkennen, daß ihr meine Jünger seid,
wenn ihr untereinander Liebe habt“* (Johannes 13,34 f).

Liebe wird hier als göttliche Botschaft und Bindung verstanden. Liebe heißt, für andere einzustehen – den Nächsten lieben heißt, mit Achtung und Respekt einander zu begegnen, Gutes zu tun, zu vergeben, selbstlos zu sein und nicht berechnend im Sinne von „Geben und Nehmen“ zu leben.

In diesem Sinne ist auch die Nächstenliebe zu verstehen:

*„Nur die Liebe läßt uns leben,
alles vergessen und verzeih'n,
dann wird jeder dir vergeben,
nur wer liebt, wird niemals einsam sein.“*

Text & Foto: Ulrich Möbius

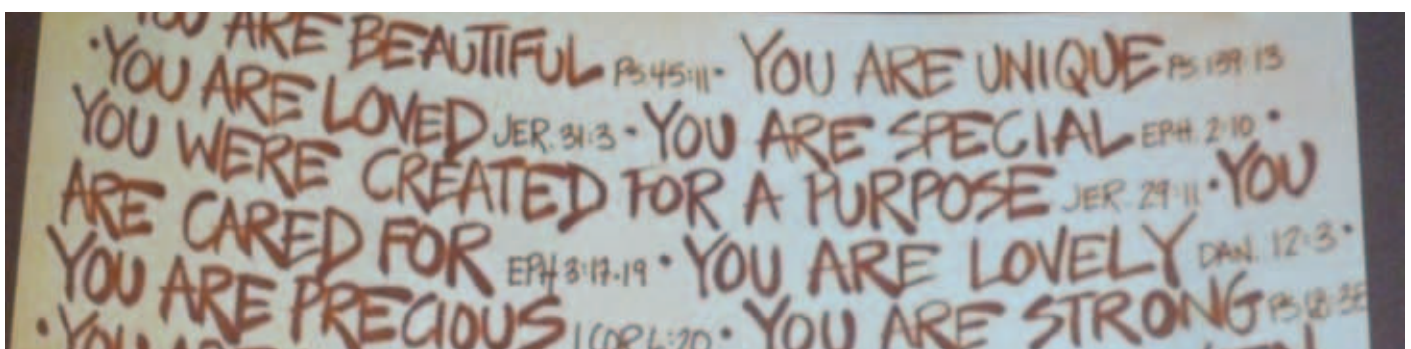




Foto: Gabriele Knuf

Liebe zur Musik

Ein guter Musiker sollte sich sicherlich selber lieben, aber noch mehr muss er die Musik lieben. Und diese Liebe sollte er mit den Menschen teilen und weitergeben, auf dem Podium und als Lehrer. Denn dann erst öffnet sich eine neue Tür, und dann können die Musik und die Liebe dazu weiter wachsen.

Wenn ich von meinem Beruf als Musiker erzähle, erlebe ich häufig zwei Reaktionen.

Die eine spontane Äußerung: „*Kann man denn davon leben?*“

Die andere: „*Oh toll, das muss ja wunderbar sein!*“ Meine Antwort:

„*Ja, schon*“, und ich versuche die Begeisterung und Entzückung meines Gesprächspartners etwas zu bremsen. Sicherlich, wer Musik hört, die ihm gefällt, ihn berührt und begeistert, mag sich denken, es müsse doch höchst beglückend sein, diese Musik nicht nur zu hören sondern auch selber machen zu können.

Nun, Liebe ist eine schöne und große Sache, aber auch sehr mächtig, tief und schwierig. In ihr stecken unter anderem Hingebung, Zweifel und Leidenschaft.

Das Gedeihen von Liebe ist besonders in der Musik mit viel Arbeit verbunden und in einer solchen Arbeit gibt es Erfolge, Misserfolge, Fortschritte und Rückschläge, Gelingen und Scheitern.

Ein guter Musiker braucht unbedingt Anspruch und Ansporn. Doch falsche, zu hohe und unerfüllbare Ansprüche und Erwartungen umgeben einen Musiker von vielen Seiten: bewusste und unbewusste, die der Eltern, die der Lehrer und durch das Konzertleben.

Nun, jede Liebe kann auch scheitern.

In meinen Berufsanfängen als Kirchenmusiker wollte ich meine Arbeit natürlich besonders gut machen.

Eines Sonntages habe ich es dann gewagt: Ich spielte ein verhältnismäßig leichtes Bachpräludium, mit Noten – also nicht auswendig – und zum wiederholten Male, denn ich hatte es bereits am Sonntag zuvor als Schlusstück ausgewählt.

Im Anschluss an den Gottesdienst kam eine Besucherin auf mich zu, bedankte sich für mein Spiel, zeigte sich gar beglückt darüber, dass ich das für sie so wunderschöne Musikstück zum wiederholten Mal gespielt hätte. Sie wünschte es sich für den nächsten Gottesdienst gleich noch einmal.

Damals, meine ich, ein wenig von meinem Beruf verstanden zu haben.

Daniel Gerlach

Lesen – Literatur – Leidenschaft

Nur etwa jeder siebte Deutsche greift mehrmals wöchentlich zum Buch. Ich gehöre definitiv dazu. Es vergeht kaum ein Tag, ohne dass ich in einem Buch oder eine Zeitung lese. Die Leidenschaft fürs Lesen hat mich schon sehr früh gepackt.

Schon als kleines Kind begeisterte mich das Lesen. Mein Wunsch, selbst lesen zu können, war so groß, dass ich diese Fähigkeit sogar vortäuschte. Gäste meiner Eltern beeindruckte ich, als ich aus meinem Lieblingskinderbuch „Die Häsenschule“ vorlas. Tatsächlich konnte ich jedes Wort darin auswendig und wusste auch, wann die Seiten umgeblättert werden mussten. Dies verdanke ich den vielen Vorlesestunden meiner Eltern. Ich genoss es, wenn die Bilder im Kopf entstanden. Und ich freute mich darauf, endlich auch selbst die Buchstaben dazu lesen zu können.

Ich lese täglich – im vergangenen Jahr waren es ungefähr 40 Bücher, und genauso viele Geschichten haben damit mein Leben bereichert. Es vergeht kaum ein Abend, an dem ich vor dem Einschlafen nicht noch einmal zum Buch greife. Es scheint, als brauche ich das Lesen genauso wie Atmen, Nahrung und Schlaf.

Nicht alles, was ich lese, ist „große Literatur“. Wichtig ist mir dabei nur, ob das Buch mich anspricht – und das kann dann genauso der Krimi sein wie Thomas Manns „Buddenbrocks“.

Ich erinnere mich an Situationen, in denen ich ein Buch nicht mehr aus der Hand legen konnte.

Stundenlang saß ich am Küchentisch und tauchte ein in die Lebens- und Liebesgeschichte eines griechischen Widerstandskämpfers („Ein Mann“ von Oriana Fallaci).

Ich erinnere mich auch an ein Buch, das ich las, während ich auf dem Crosstrainer stand. Das ist ebenfalls eine Liebesgeschichte („I.M.“ von Connie Palmen). Als darin der Partner plötzlich starb, kamen mir die Tränen – das Buch und seine in diesem Fall wahre Geschichte war für mich realer als das Training. Das Lesen ist eine Leidenschaft meines Lebens. Sie wird mir hoffentlich immer erhalten bleiben...

Text & Foto: Sabine Faber



Was bist Du mir?

Was sind mir deine Finger
und was deine Lippen?
Was ist mir der Klang deiner Stimme?
Was ist mir dein Geruch
vor unserer Umarmung
und dein Duft
in unserer Umarmung
und nach ihr?
Was bist du mir?
Was bin ich Dir?
Was bin ich?

Erich Fried

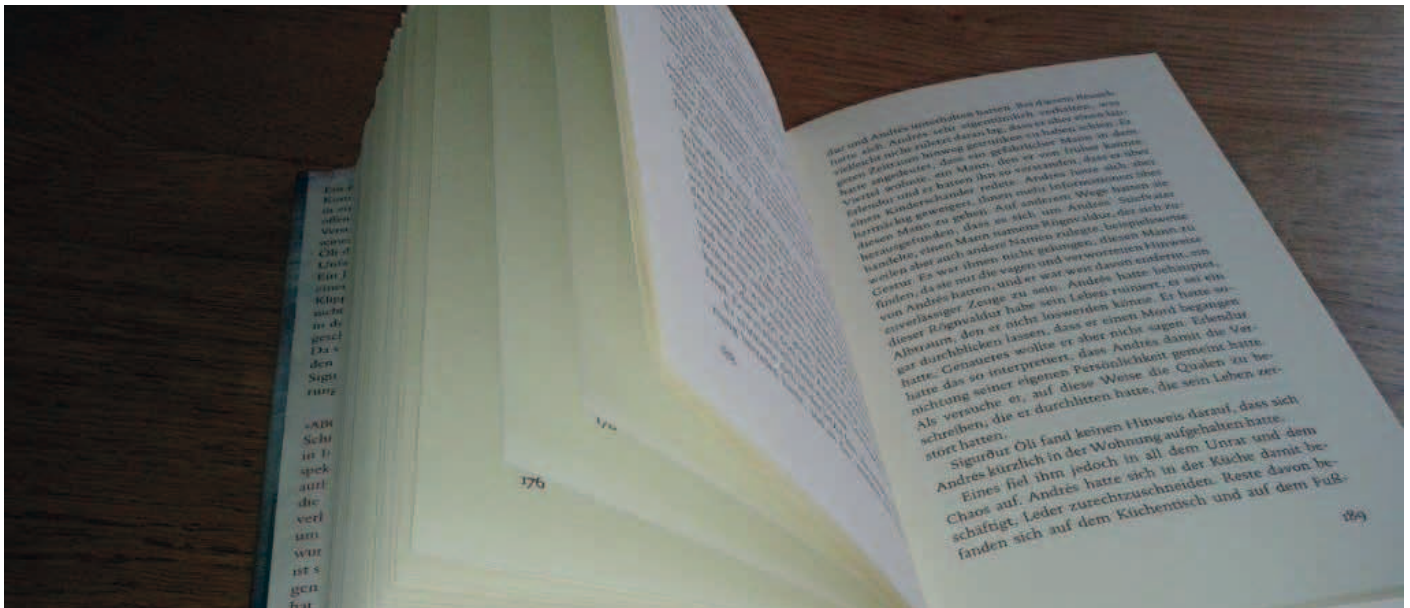


Foto: Irmgard Bröker

Buchtipps – das Ergebnis der Umfrage: Die Hospiz-Liebesroman-Bestenliste

Die schönste und innigste Liebesgeschichte ist die von Christus im Neuen Testament.

Milan Kundera: „Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins“

John Green: „Das Schicksal ist ein mieser Verräter“

Nicolas Sparks: „Wie ein einziger Tag“

Connie Palmen: „I.M.“

Jojo Moyes: „Ein ganzes halbes Jahr“

Tschingis Aitmatow: „Dschamilja“

Donna Milner: „River“

Dieter Wellershoff: „Der Liebeswunsch“

Hanns-Josef Ortheil: „Die große Liebe“

Elizabeth von Arnim: „Verzauberter April“

Jan Phillip Sendker: „Das Herzenhören“
Wunderschöner Roman über eine (fast unerfüllte) Liebe.

Pascal Mercier: „Nachtzug nach Lissabon“
Ein Roman über die Liebe zu einer Stimme, die Liebe zur Freiheit, die unmögliche Liebe und die Liebe zu einem Menschen – und vom Loslassen dieses Menschen.

Brigitte Werner: „Ich Jonas, genannt Pille und die Sache mit der Liebe“ (Verlag Freies Geistesleben)
Es ist ein Liebesroman ganz besonderer Art, denn er beschreibt die Liebesbeziehungen von 3 Generationen, hervorgehoben ist die Beziehung der verstorbenen Oma mit dem (noch lebendem) Opa.
„Ich habe dieses Buch gerade einer 90jährigen, dementen Frau vorgelesen, und sie konnte sich nach jeweils einer Woche daran erinnern, dass es in dem Buch um einen Opa und seinen Enkel geht. An meinen Namen erinnert sie sich nicht, also: Die Emotionalität dieses Buches kommt an!“

Liebe zur Malerei

„Ich hatte entdeckt, dass ich mit Hilfe von Farben und Formen Dinge ausdrücken konnte, die ich auf keine andere Weise sagen konnte – Dinge, für die ich keine Worte hatte“, so die amerikanische Künstlerin Georgia O'Keeffe (1887-1986).

Dieser Herzenswunsch zu malen, hat viele Frauen Anfang des 20. Jahrhunderts dazu veranlasst, aus den traditionell-weiblichen Lebensentwürfen auszubrechen, um das zu tun, was sie liebten – die gesellschaftlichen Umbrüche und die allgemeine künstlerische Aufbruchsstimmung kamen ihnen dabei entgegen. Wählten sie allerdings später die Ehe, so lebten die Paare häufig wieder in den überkommenen Geschlechterrollen, und die Frauen verzichteten zugunsten der Familie ganz auf ihr Bedürfnis zu malen. Wenige nur konnten mit großer Zielstrebigkeit und Energie trotzdem ihre Identität als Künstlerin aufrecht erhalten.

Nicht nur inzwischen weltberühmte Maler wie z.B. Vincent van Gogh kämpften zu Lebzeiten um die Existenz und hatten häufig nur mit Hilfe von Familie oder MäzenInnen überhaupt die Möglichkeit zum Studium und/oder zur Ausübung ihrer Kunst. Viele MalerInnen konnten ihrer Passion auch oft nur deshalb nachgehen, weil sie sich ihren Lebensunterhalt als IllustratorInnen von Büchern und

Zeitschriften, mit kunstgewerblichen Arbeiten, durch Malunterricht oder als PorträtmalerInnen verdienten. Das 20. Jahrhundert mit den beiden Weltkriegen und dem Nationalsozialismus zeigt deutlich, wie sehr die politische Lage ein Künstlerleben bestimmen kann.

KünstlerInnen, die sich nicht dem Kunstdiktat des Nationalsozialismus unterwerfen wollten, wagten nur noch im Verborgenen zu malen. Doch setzte das starke Bedürfnis, malen zu wollen oder – man kann sogar sagen, malen zu müssen – ungeheure Energien frei, trotz der Unterdrückung, Missachtung oder Verfolgung. Hier zeigt sich, dass die Liebe zum Malen alles andere in den Hintergrund treten ließ und alle Widrigkeiten aushielt, damit die Leidenschaft ausgelebt werden konnte.

So gelang es z.B. Hannah Höch, die abgeschieden am Rande von Berlin überlebte, sowohl eigene wie auch die Werke befreundeter KünstlerInnen über den Krieg zu retten.

Andere mussten z.B. emigrieren, verloren Familie und Freunde und bauten sich mühsam, getragen von der Hoffnung, frei arbeiten zu können, in einem fremden Land eine neue Existenz auf – wie die damals erfolgreiche und bekannte jüdische Malerin Lotte Laserstein (1898-1993). Sie erinnert sich: „Hätte ich nicht meine eigene Wirklichkeit im Malkasten gehabt, (.....) so hätte ich die Jahre nicht durchstehen können, in denen mir alles genommen wurde: Familie, Freunde und Heimat. Einen Teil fand ich dank meiner ‚einzigsten Wirklichkeit‘ zurück.“

Die Liebe zur Malerei zeigt sich auch im ehrenamtlichen Engagement vieler BürgerInnen, insofern können heute auch kleinere Museen überleben und die Werke weniger bekannter KünstlerInnen ausstellen. Auch deshalb kann die Vielfalt und Breite des malerischen Kunstschaffens, das oft viele Widerstände überstehen musste, der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.

Erna Baumgart

Zeit zum Wundern

Ein Mensch ist arm oder reich

– was auch immer das ist?

Ein Mensch ist gesund oder krank

– was auch immer das bedeutet?

Ein Mensch ist attraktiv oder hässlich

– wer auch immer das beurteilt?

Ein Mensch ist klug oder dumm

– wer auch immer das misst?

Ein Mensch ist gut oder böse

– wer auch immer das feststellt?

Ein Mensch ist ein Mensch und

es ist Zeit für das Wunder der Liebe

– wer auch immer damit beginnt?

Catrin Skamira



Meine Liebe zur Nordsee

Manche Urlaubsorte werden ein Stück Heimat.

Ich bin so gern auf der Insel. Schon die Planung des Aufenthaltes und das Buchen der Fähre beflügeln meine Phantasie, alles lässt Vorfreude aufkommen.

In meinen Gedanken tauchen Bilder, Geräusche und Gerüche aus vergangenen Urlauben auf, die mich mit großer Sehnsucht erfüllen. Meine Gedanken machen sich schon auf die Reise....

...und ich spüre die Sonne auf der Haut und den Wind in den Haaren, wenn ich auf der Bank am Meer sitze, den Blick an den schier endlos erscheinenden Horizont gerichtet. Hinter mir in den Dünen rauscht leise der Strandhafer, das Dünengras bewegt sich sanft im Wind. Vogelgezwitscher und das Kreischen der Möwen sind besondere musikalische Eindrücke.

Ich fühle den leichten, manchmal auch heftigen Wind, der immer dann von vorn kommt, wenn ich mit dem Fahrrad losfahre, aber auch den Sturm, der die Wellen heftiger werden lässt.

Ich ahne die Kraft von Wind und Wasser, wenn die Brecher über die Strandpromenade fegen, der Sturm Tische und Stühle vor sich herreibt und die Bäume sich dem Wind entgegenstemmen.

So manche Sturmflut hat uns Menschen immer wieder unsere Grenzen aufgezeigt. Mein Respekt vor der Natur, vor Meer und Wind ist groß.

Freude und Dankbarkeit, Zufriedenheit und Ruhe, stellen sich ein, wenn ich hier am Meer sitze oder am Strand laufe und die Sonne langsam untergehen sehe.

Da erlebe ich die völlige Entspannung und so manches Problem verliert in solchen Momenten an Bedeutung, tritt in den Hintergrund und gerät zeitweise sogar in Vergessenheit.

Die Dunkelheit, die ich am Meer viel intensiver empfinde, übt eine starke Faszination aus. Auch dann sitze ich gern draußen und lausche der Stille, blicke zu den Sternen, genieße den Augenblick.

Solche Momente sind unbezahlbar.

Leider dauert es bis zur nächsten Reise noch ein paar Monate. Bis dahin kann ich immer wieder in meinen Erinnerungen abtauchen und daraus Kraft schöpfen.

Text & Foto: Irmgard Bröker

*„Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet.
Je mehr jemand die Welt liebt, desto schöner wird er sie finden.“*

Christian Morgenstern

Das war – Ambulante Hospizbewegung

Vortrag und Luftballonaktion zum Welthospiztag

Am 10. Oktober 2014 veranstalteten wir gemeinsam mit Monika Müller (Pädagogin, Supervisorin, Therapeutin und Autorin zahlreicher Bücher zum Thema Trauer und Hospiz) eine Lesung zum Thema „Dem Sterben Leben geben.“ Mit über 60 Interessierten war es ein anregender, gelungener Abend.

Hospizbewegung auf dem Weihnachtsmarkt

Mit großem Interesse informierten sich viele BürgerInnen am Stand der „Stiftung Bürger für Münster“ über die ehrenamtliche Tätigkeit in der ambulanten Hospizbewegung Münster. Durch den Verkauf vieler z.T. selbsthergestellter Produkte wurde ein Erlös von ca. 500 EUR erzielt.

Informationsstand

Am 11. Oktober 2014 war die Hospizbewegung Münster e.V. mit einem Informationsstand und einer Luftballonaktion zum dritten Mal in Folge am Domplatz aktiv. Mehr als 20 Ehrenamtliche engagierten sich, um über 600 orangefarbene Luftballons mit Gas zu füllen, zu verschenken und um Fragen der MünsteranerInnen zu beantworten. Der Spendenerlös von 1.400 EUR trägt dazu bei, die Arbeit der ambulanten Hospizbewegung fortzusetzen. Wir bedanken uns bei allen, die dazu beigetragen haben.

Das kommt 2015 – Ambulante Hospizbewegung

Öffentlicher Vortrag

Termin: Montag, 20.04.2015 um 17:00 Uhr
Ort: Forum VHS Aegidiimarkt
Thema: Psychologie des Schmerzes
Referent: Dr. Hartmut Berwald
Eintritt frei

Mitgliederversammlung

Termin: Montag, 20.04.2015 um 19:00 Uhr
Ort: Forum VHS Aegidiimarkt

Wanderungen für Trauernde

Termin 1: Sonntag, 17.05.2015
Termin 2: Sonntag, 21.06.2015
Termin 3: Sonntag, 19.07.2015
Termin 4: Sonntag, 16.08.2015
Termin 5: Sonntag, 20.09.2015
Uhrzeit und Treffpunkt bitte im Hospizbüro erfragen.

Café für trauernde Menschen

Termin 1: Freitag, 08.05.2015 von 15:00 – 17:00 Uhr
Termin 2: Freitag, 05.06.2015 von 15:00 – 17:00 Uhr
Termin 3: Freitag, 03.07.2015 von 15:00 – 17:00 Uhr
Termin 4: Freitag, 07.08.2015 von 15:00 – 17:00 Uhr
Termin 5: Freitag, 04.09.2015 von 15:00 – 17:00 Uhr
Termin 6: Freitag, 02.10.2015 von 15:00 – 17:00 Uhr
Ort: Sonnenstraße 70
Kosten: kostenloses Angebot
Anmeldung erforderlich/Teilnehmerzahl begrenzt

Sonntagsfrühstück für Trauernde

Termin: 19.04.2015 & 18.10.2015 von 10:00 – 12:00 Uhr
Ort: Sonnenstraße 70 – keine Anmeldung nötig

Informationsveranstaltung Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht

Termin 1: Montag, 16.03.2015 um 17:00 Uhr
Termin 2: Montag, 04.05.2015 um 18:00 Uhr
Ort: Sonnenstraße 70
Kosten: kostenloses Angebot
Anmeldung im Hospizbüro oder per E-Mail

Grundkurs Hospizarbeit (Sommer 2015)

Termine: 27.05.2015 – 24.06.2015 um 18:00 Uhr
5 Abende
Ort: Sonnenstraße 70
Kosten: 50 EUR / Mitglieder 40 EUR
Anmeldung erforderlich/Teilnehmerzahl begrenzt

Grundkurs Hospizarbeit (Herbst 2015)

Termine: 02.09.2015 – 30.09.2015 um 18:00 Uhr
5 Abende
Ort: Sonnenstraße 70
Kosten: 50 EUR / Mitglieder 40 EUR
Anmeldung erforderlich/Teilnehmerzahl begrenzt

Informationsveranstaltung zum Welthospiztag

Termin 1: Freitag, 09.10.2015
Thema und Ort entnehmen Sie bitte der Presse und der Homepage
Termin 2: Samstag, 10.10.2015 von 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: Michaelisplatz vor dem Bankhaus Lampe

Das kommt 2015 – lebensHAUS

„Offener Hospizabend“ im lebensHAUS

Mit dem offenen Hospizabend will das lebensHAUS allen Interessierten eine Möglichkeit anbieten, sich kompakt über die Arbeit im lebensHAUS zu informieren und das Hospiz direkt vor Ort kennenzulernen. Die Leitung des Hospizes, Lisa Scheper und Franz-Josef Dröge, werden dabei über wesentliche Aspekte des Alltags im Hospiz berichten, wie z.B. die palliative Pflege, die Versorgung und die Begleitung der Hospizgäste und ihrer Angehörigen, die Möglichkeiten zur ehrenamtlichen Mitarbeit oder die Finanzierung des lebensHAUS.

Teilnehmerzahl je Abend max. 25 Personen, verbindliche Anmeldung im lebensHAUS unter Tel.: 0251 899350 oder per E-Mail: hospiz-lebenshaus@muenster.de.

Termin 1: Montag, 02.03.2015 von 19:00 – 21:30 Uhr

Termin 2: Montag, 08.06.2015 von 19:00 – 21:30 Uhr

Termin 3: Montag, 14.09.2015 von 19:00 – 21:30 Uhr

Termin 4: Montag, 07.12.2015 von 19:00 – 21:30 Uhr

Ort: Hospiz lebensHaus in Handorf

13. lebensFest am 25. April 2015 in der Halle Münsterland

Das lebensHaus freut sich, dass nach zwei Jahren Pause das lebensFest am 25. April nun zum 13. Mal stattfindet. Bei der Neuauflage von Galaprogramm und Party dürfen die Besucher mit einigen „Updates“ rechnen.

Im Bühnen-programm treten wieder bekannte KünstlerInnen aus Münster und der Region auf: Christoph Gilsbach (als Butler der Queen), Miriam Köpke (Musical-Sängerin), Tanztheater Münster, Daniel Lorenz vom Circus StandArt, Blows-winds, Julia Hagemann (Märchencomedy) und andere.

Durch den Abend führt Thomas Philipzen, ein überMünster hinaus bekannter Comedian und Moderator.

Für alle Partyfreunde gibt es ab 23:00 Uhr zwei Tanzbereiche: 1. Rock & Pop & Chart-Hits und 2. Walzer, Foxtrott, Cha-Cha und Rumba. Hier gibt es eine Überraschung für alle Lindy-Hop-Fans.

In der gemütlichen Lounge kann man entspannt Freunde auf ein gepflegtes Bier treffen.

Der Erlös des Abends hilft dem Hospiz lebensHaus, die Versorgung jährlich von etwa 150 unheilbar kranken und sterbenden Menschen finanziell abzusichern.

Tickets gibt es für 25 – 50 EUR im WN-Ticket-Shop am Prinzipalmarkt, über das Internet www.eventim.de oder die Ticket-Hotline: 01806 570000.

Sommerfest rund um das lebensHaus am Sonntag, den 21. Juni 2015 von 12:00 – 18:00 Uhr

Wir freuen uns auf alle Gäste, die sich vor Ort einen persönlichen Eindruck vom lebensHaus, seiner Atmosphäre, seinen MitarbeiterInnen sowie den Aktivitäten des Fördervereins machen möchten. In einem lockeren Rahmen bieten wir Ihnen ein kleines Kulturprogramm und ein großes Kuchenbuffet an.

Achten Sie bitte auf die Ankündigungen in der Tagespresse.

Das Thema des nächsten Hospiz-Forums ist „Zuflucht“.

Erscheinungstermin: Herbst 2015

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Beiträge bis zum Redaktionsschluss am 17. Juli 2015 an:

forum@hospizbewegung-muenster.de.

Ihr Redaktionsteam

Liebe Leserinnen und Leser,

Das Forum-Redaktionsteam bedankt sich für Ihre rege Beteiligung an der Bestenliste, Ihre Textbeiträge, Gedichte und Zeichnungen. Gleichzeitig bitten wir Sie um Verständnis, wenn wir nicht jeden Ihrer Beiträge berücksichtigen können. Manches findet möglicherweise in einem späteren Heft Verwendung.

Im nächsten Heft möchten wir wieder eine Umfrage veröffentlichen. Dazu bitten wir Sie, uns kurz schriftlich mitzuteilen, was für Sie „ZUFLUCHT“ bedeutet. Vielen Dank!

Als ich mich selbst zu lieben begann...

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden,
dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht,
richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man
SELBST-BEWUSST-SEIN

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen,
dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind,
gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich: Das nennt man
AUTHENTISCH SEIN

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden,
wie sehr es jemanden beleidigen kann,
wenn ich versuche,
diesem Menschen meine Wünsche aufzudrücken,
obwohl ich wusste,
dass die Zeit nicht reif war und der Mensch nicht
bereit,
und auch, wenn ich selbst dieser Mensch war.
Heute weiß ich: Das nennt man
RESPEKT

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört,
mich nach einem anderen Leben
zu sehnen und konnte sehen,
dass alles um mich herum eine
Einladung zum Wachsen war.
Heute weiß ich, das nennt man
REIFE

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört,
mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört,
weiter grandiose Projekte
für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das,
was mir Freude und Glück bringt,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise
und in meinem eigenen Rhythmus.
Heute weiß ich, das nennt man
EINFACHHEIT



Als ich mich selbst zu lieben begann,
 habe ich mich von allem befreit,
 was nicht gesund für mich war,
 von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
 und von allem,
 das mich immer wieder hinunterzog,
 weg von mir selbst.
 Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,
 aber heute weiß ich, das ist

SELBSTLIEBE

Als ich mich selbst zu lieben begann,
 habe ich aufgehört,
 immer Recht haben zu wollen,
 so habe ich mich weniger geirrt.
 Heute habe ich erkannt: das nennt man

BESCHEIDENHEIT

Als ich mich selbst zu lieben begann,
 habe ich mich geweigert,
 weiter in der Vergangenheit zu leben
 und mich um meine Zukunft zu sorgen.
 Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick,
 wo ALLES stattfindet,
 so lebe ich heute jeden Tag,
 Tag für Tag, und nenne es

BEWUSSTHEIT

Als ich mich selbst zu lieben begann,
 da erkannte ich,
 dass mich mein Denken behindern
 und krank machen kann.
 Als ich mich jedoch mit meinem Herzen verband,
 bekam der Verstand einen wertvollen Verbündeten.
 Diese Verbindung nenne ich heute

HERZENSWEISHEIT

Wir brauchen uns nicht weiter
 vor Auseinandersetzungen,
 Konflikten und Problemen
 mit uns selbst und anderen fürchten,
 denn sogar Sterne
 knallen manchmal aufeinander,
 und es entstehen neue Welten.

Heute weiß ich:

DAS IST DAS LEBEN!

Charlie Chaplin

(an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959)



Ich brauch dir nichts
erklären, Liebe ist kein
Dreisatz

Foto: Ulrich Möbius

Impressum

Ausgabe 47/ Frühjahr 2015

Herausgeber

Hospizbewegung Münster e.V.

Sonnenstraße 80

48143 Münster

Tel.: 0251 519874

Fax: 0251 4828246

forum@hospizbewegung-muenster.de

www.hospizbewegung-muenster.de

Hospiz lebensHAUS

Dorbaumstraße 215

48157 Münster

Tel.: 0251 899350

hospiz-lebenshaus@muenster.de

www.hospiz-lebenshaus.de

Redaktionsteam

Walburga Altefrohne

Erna Baumgart

Irmgard Bröker

Dr. Petra Fischbach

Gabriele Knuf

Schlussredaktion & Mitgestaltung:

Gabriele Knuf

Textbeiträge

Walburga Altefrohne

Erna Baumgart

Irmgard Bröker

Hermann W. Erbslöh

Sabine Faber

Dr. Petra Fischbach

Daniel Gerlach

Gabriele Knuf

Ulrich Möbius

Volker Pohl

Stefan-Matthias Richter

Mechtild Stipp

Wolfgang Wallukat

Antonius Witte

Fotonachweise

Walburga Altefrohne

Irmgard Bröker

Bundesarchiv

Sabine Faber

Brigitte Heßling

Angelika Heubach

Gabriele Knuf

Patricia Leitao

Ulrich Möbius

Mechtild Stipp

Anja Wildschütz

Antonius Witte

Layout & Gestaltung

Hauptmenü Werbeagentur

www.hauptmenue.com

Druck

Copy Center CCC

Coerdestraße, Münster

Bezugsquelle

Hospizbewegung Münster

lebensHAUS, Münster

Auflagenhöhe: 1.800

Versand an alle Mitglieder

(kostenlos erhältlich)

Spendenkonten

Hospizbewegung-Förderkreis

DKM Darlehnskasse Münster

IBAN: DE 57 4006 0265 0018 2211 00

BIC: GENODEM1DKM

Förderverein

Hospiz lebensHAUS e.V.

Sparkasse Münsterland-Ost

IBAN: DE 64 4005 0150 0024 0081 53

BIC: WELADED1MST

Nächster Erscheinungstermin

Herbst 2015