

Hospiz-Forum

Glück

hospizbewegung lebensHAUS

M ü n s t e r

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	<i>Markus Lewe</i>	Seite 04
Grußwort	<i>Prof. Dr. Götz Alsmann</i>	Seite 05
Vorwort	<i>Dr. Hermann W. Erbslöh</i>	Seite 06
Glücksmomente	<i>Irmgard Bröker</i>	Seite 07
Das Streben nach Glück	<i>Garbrielle Knuf</i>	Seite 08
Umfrage: Glück ist für mich	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 10
Dimensionen des Glücks	<i>Marianne Holthaus</i>	Seite 12
Vom Glück der täglichen Übung	<i>Erna Baumgart</i>	Seite 14
Zufall und eigenes Tun für ein Leben mit glücklichen Momenten	<i>Antonius Witte</i>	Seite 16
Genuss mit allen Sinnen	<i>Erna Baumgart</i>	Seite 17
Wege, sich dem Glück zu nähern	<i>Walburga Altefrohne</i>	Seite 18
Grenzen setzen, macht mich glücklich	<i>Stefan-Matthias Richter</i>	Seite 19
Glück als Unterrichtsfach	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 20
Glückssymbole	<i>Irmgard Bröker</i>	Seite 22
Vom Glück der ehrenamtlichen Mitarbeit im Hospiz	<i>Christel Garske</i>	Seite 24
Buchtipps	<i>Dr. Petra Fischbach</i>	Seite 25
Vom Glück, Geschichte(n) zu haben	<i>Walburga Altefrohne</i>	Seite 26
Von der Bedeutung der eigenen Biografie	<i>Erna Baumgart</i>	Seite 28
Glückserfahrung durch Trauerbegleitung	<i>Stefan-Matthias Richter</i>	Seite 30
Nachruf Michael Neuß		Seite 31
Das war	<i>Hospizbewegung Münster e.V.</i>	Seite 32
Das kommt	<i>Hospizbewegung Münster e.V.</i>	Seite 34
Das war – das kommt	<i>lebensHAUS</i>	Seite 35
Impressum		Seite 36

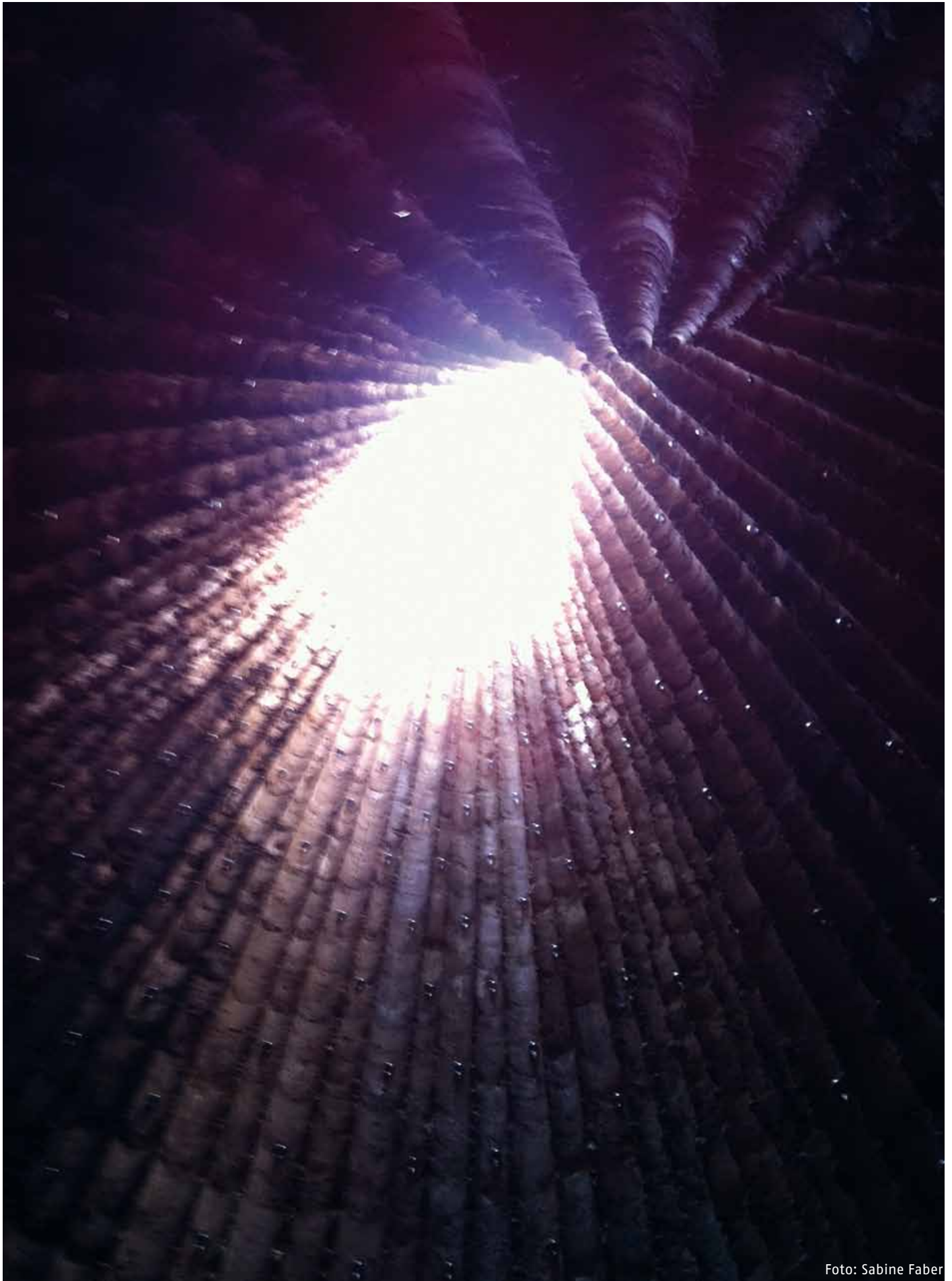


Foto: Sabine Faber

Grußwort Hospizbewegung Münster e. V. 25jähriges Jubiläum am 9. März 2016

**Meine sehr verehrten Damen und Herren,
wir werden geboren; wir entdecken die kleinen und großen Wunder der Welt und werden erwachsen; wir finden Erfüllung in unserem Beruf, in unserer Familie sowie unserem Freundeskreis; wir werden älter und: wir sterben.**

So unterschiedlich und individuell unsere Leben auch verlaufen, am Anfang steht stets die Geburt und am Ende ganz unweigerlich der Tod. Er ist untrennbar mit unserer Existenz verbunden. Trotz dieser Unausweichlichkeit blenden wir Gedanken über das Sterben meistens aus, wir verdrängen sie und wir reden nicht gerne darüber. Denn mitten im Leben stehend werden wir konfrontiert mit der eigenen Endlichkeit.

Wenn wir uns mit dem Tod beschäftigen, dann wünschen sich die meisten, schnell und plötzlich zu sterben. Die Realität aber ist oftmals eine andere. Und in dieser „anderen Realität“ brauchen Sterbende in den schwersten Stunden ihres Lebens eine gute medizinische Versorgung sowie – und

das ist mindestens genauso wichtig – menschliche Zuwendung. Die Hospizbewegung Münster leistet hier seit 25 Jahren Großartiges und unterstützt schwerstkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen auf bestmögliche Art und Weise.

Oftmals leiden die Angehörigen mehr als die sterbenden Menschen selbst, insbesondere dann, wenn sie in der Pflege Sterbender eine aktive Rolle übernehmen. Daher ist es wichtig, dass die Angehörigen genauso begleitet und unterstützt werden wie die Sterbenden.

Mein tiefempfundener und ausdrücklicher Dank gilt allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Kräften der Hospizbewegung Münster für ihr

wunderbares Engagement. Menschen beim Sterben und in der Trauer zu begleiten ist eine gar nicht hoch genug einzuschätzende mitmenschliche Leistung, die sowohl emotional wie auch körperlich mit großen Herausforderungen verbunden ist.

In diesem Sinne wünsche ich den Mitgliedern der Hospizbewegung Münster weiterhin alles Gute und viel Kraft für ihre unverzichtbare Arbeit und gratuliere der Hospizbewegung Münster zu ihrem 25-jährigen Jubiläum.



Markus Lewe
Oberbürgermeister der Stadt Münster



Grußwort Hospizbewegung Münster e. V. 25jähriges Jubiläum am 9. März 2016

**Meine sehr verehrten Damen und Herren,
fünfundzwanzig Jahre Hospizbewegung Münster – eine Zeit auf die die, die sie prägten und prägen, stolz sein dürfen und stolz sein sollten.**

Wenn man sich als Schirmherr einer gemeinnützigen, karitativen, benefizialen Initiative oder Einrichtung zur Verfügung stellt, ist es nicht immer ganz einfach, GesprächspartnerInnen zu erklären, warum man sich für etwas öffentlich macht, weshalb man gerade diesem oder jenem sein Gesicht gibt, zumal eine wahllose Streuung seines Namens oder Images über alles, was da gut und richtig ist, leider oft zur Inflationierung und Überpräsenz eben dieses Gesichtes und damit zu einer schlussendlichen Nichtbeachtung des guten Zwecks führt.

Wie also wählt man seinen guten Zweck, den Ankerpunkt seines Engagements richtig aus?

Im Falle der Hospizbewegung fallen derlei Vorbehalte von vornherein weg. Jeder fühlt, wie gut, richtig und wichtig die Arbeit im ambulanten Hospizbereich ist.

Jeder empfindet Bewunderung und Hochachtung vor denen, die Sterbende begleiten und Angehörige betreuen.

Vor denen, die sich ehrenamtlich engagieren, oft getrieben von eigenen Erfahrungen, fernab von modischem Gut-Getue oder irgendwelcher Effekthascherei.

Wir sprechen von Frauen und Männern, die im inneren, engsten Wirkungskreis ein Höchstmaß an Intimität und Vertrauen schaffen, deren Wirken aber nach außen nur diskret wahrnehmbar ist, oft unbeachtet bis zur Grenze der Anonymität bleibt. Zum Sich-Profilieren ist das nichts.

Aber:

Jeder versteht sofort fast instinktiv, worum es geht.
Man muss einem Gesprächspartner nichts erklären.

Irgendwann ist oder war das Sterben in jedermanns Umgebung ein Thema. Das Menschlichste vom Menschlichen.

Und doch ein schwieriger Komplex in fast allen Kulturen, insbesondere der unseren.

Sie, meine Damen und Herren von der Sonnenstraße, können mit diesem schwierigen Komplex umgehen, und das seit einem Vierteljahrhundert.

25 Jahre Hospizbewegung Münster.

Ich sage: Hut ab, Chapeau, Verbeugung, Hochachtung – und wünsche der Hospizbewegung Münster e.V. ewiges Leben.

Prof. Dr. Götz Alsmann





Foto: Josef Pritzen

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung Münster

Haben Sie heute schon Glück gehabt? Im Alltag erleben wir oft Überraschungsmomente, die uns denken lassen:

„Gott sei Dank, das ist ja gerade nochmal gutgegangen.“ Flüchtige Momente, die uns kurz tief Luft holen lassen und uns ein Glücksgefühl bescheren.

Wir alle ersehnen das Glück, ob als Sternstunden oder als tiefe Zufriedenheit, dann, wenn uns etwas gelingt und auch dann, wenn es anderen Menschen Freude macht, aber wahrscheinlich auch, wenn wir beim Lotto gewinnen.

Eltern sind glücklich, wenn auch ihre Kinder glücklich sind. Sie wollen die Zauberformel finden, die ihren Söhnen und Töchtern dieses Glück garantiert.

Im Alter erzeugen Erinnerungen an besondere Stationen des Lebens oftmals Glücksmomente, die Lächeln auslösen.

Die Glücksforschung der Positiven Psychologie liefert zahlreiche Ansätze, um Glück zu beschreiben und zu definieren:

„Glück ist durch Zufriedenheit gekennzeichnet und dadurch, dass man mit sich selbst und seiner Welt im Reinen ist. Um zufrieden und glücklich zu sein, muss man eine Balance zwischen Körper und Seele erreichen.“

Bei unserer Arbeit im sozialen Umfeld sind dabei folgende Feststellungen zum Thema Glück interessant:

„Wo immer Sie herkommen – andere Menschen sind entscheidend für Ihr Glück“

„Unsere Zufriedenheit mit Familie, Freunden und Nachbarn ist ein Kernkriterium für Glück.“

„Glück schenkt dem Leben mehr Jahre und den Jahren mehr Leben. Es führt zum Glück, wenn man Sinn und Zweck im Leben findet – und nicht umgekehrt. Glück folgt aus der Verpflichtung und dem Engagement für lebensbejahende Tätigkeiten.“

Diejenigen, die sich freudig in der Hospizbewegung und im *lebensHAUS* in der Sterbe – und Trauerbegleitung einbringen, können das nachfühlen, weil sie durch ihr Engagement zufrieden werden. Den Betroffenen Zeit für Gespräche und warmherziges empathisches Zuhören zu schenken, bedeutet Glück zu verschenken und dieses auch selbst zu erleben.

Die Qualität der Arbeit steigt, wenn dieses Glück bei diesen Tätigkeiten erlebt wird, sei es durch Anerkennung und Wertschätzung oder die Wahrnehmung des Erfolgs.

In diesem Heft sind solche Begebenheiten des Glücks zusammengetragen. Lesen Sie und erleben Sie dabei vielleicht auch ein paar Glücksmomente.

Dr. Hermann W. Erbslöh

Zitate entnommen aus:
„Glück. The Word Book of Happiness“
Leo Bormans (Hrsg.),
DuMont, Köln 2012

Glücksmomente

**Es gibt große und kleine Momente im Leben, in denen wir Glück empfinden.
Sie begegnen uns im ganz normalen Alltag, aber auch in Liebe oder Traurigkeit.
Glückliche und unvergessliche Momente:**

Ferien und bei meiner Oma zu übernachten
 Omas selbstgemachte Marmelade
 meine Tante, die die Haut von der heißen Milch entfernte (weil ich die eklig fand)
 den Führerschein zu machen und das erste eigene Auto
 unsere kirchliche Trauung, der Moment, als wir die Kirche betraten und die Orgelmusik einsetzte
 der Einzug ins eigene Haus und die Geburt unserer Söhne
 ihre ersten Worte zu hören und ihre ersten Schritte zu erleben
 ein Urlaub am Meer mit Sonnenaufgang, Sonnenuntergang oder Regenbogen
 Zeit zu haben, etwas zu tun, wonach mir gerade ist
 einfach mal nichts tun, nur dazusitzen und die Augen zu schließen
 Auszuschlafen oder in Ruhe ein Buch zu lesen
 in der Fußgängerzone auf einer Bank in der Sonne zu sitzen
 mit einer Freundin einen Kaffee zu trinken
 in der Innenstadt einen Parkplatz zu finden
 einen Brief oder ein lang erwartetes Paket von einem lieben Menschen zu bekommen
 Menschen um mich zu haben, die mich so nehmen und schätzen, wie ich bin
 das Lächeln eines Fremden an der Ampel
 eine wertschätzende, liebevolle Umarmung oder ein Kompliment
 ein Stück Nougatschokolade auf der Zunge zergehen zu lassen oder Zuckerwatte auf dem Send
 Mamas Hühnersuppe gegen Erkältung
 ein Stück Apfelkuchen mit Sahne
 eine im Raum schwebende schwere Diagnose, die sich dann NICHT bestätigt
 jeden Tag genug zu essen und zu trinken zu haben
 das erste Eis im Frühling
 ein Eichhörnchen, das sich im Winter aus unserem Vogelfutterhäuschen bedient
 ein schönes Geschenk für jemanden zu finden und die Freude des Beschenkten zu erleben
 strahlende Kinderaugen beim Anblick eines knallbunten Luftballons
 Erfolg im Beruf
 gesund zu sein
 keine Sorgen zu haben
 gemeinsam alt werden zu dürfen
 neugierig auf das Leben zu bleiben
 meine eigenen Grenzen zu erkennen
 eine zweite Chance zu erhalten
 die Gelegenheit zu einer Entschuldigung zu bekommen und Unstimmigkeiten ausräumen zu können
 jemandem in Not beizustehen, egal in welcher Form
 jemandem zuzuhören
 von jemandem gehört zu werden
 sich trauen, auch NEIN sagen zu können
 eine Wärmflasche gegen kalte Füße
 ... mit mir selbst zufrieden zu sein ...

Bei so vielen Glücksmomenten, die mir eingefallen sind, finde ich, dass mein Glückstopf gut gefüllt ist.

Irmgard Bröker

Das Streben nach Glück

In einigen Verfassungen der Erde ist das „Streben nach Glück“ verbrieftes Recht. Für die BürgerInnen Deutschlands gibt es das nicht. Dieses im Grundgesetz zu verankern, wurde sowohl 1948 bei der Gründung der Bundesrepublik als auch bei der Wiedervereinigung beider deutscher Staaten 1990 versäumt. Aber braucht man das fest geschriebene Recht, um glücklich zu werden?.

In der Verfassung der Vereinigten Staaten von Amerika, die von den 13 damals existierenden Staaten am 4. Juli 1796 unterzeichnet wurde, steht u.a.:

„Folgende Wahrheiten erachten wir als selbstverständlich: dass alle Menschen gleich geschaffen sind; dass sie von ihrem Schöpfer mit gewissen unveräußerlichen Rechten ausgestattet sind; dass dazu Leben, Freiheit und das Streben nach Glück gehören... („Pursuit of happiness“).“

Kaum etwas steht eindrücklicher für den „*american way of life*“ als das individuelle Glück mit Verfassungsrang, das jedem Amerikaner von Geburt an zusteht. Aus diesem Selbstverständnis heraus entstand die bis heute spürbare Mentalität vieler Amerikaner, nach der sie selbst und nicht der Staat für das eigene Wohlergehen verantwortlich ist. So leitet er das Recht für sich ab, so zu leben wie er will. Dass das nur funktionieren kann, wenn es nicht zu Lasten anderer geht, zeigt das in den USA vorhandene Recht des Tragens von Schusswaffen. Das macht einige glücklich, andere sehr unglücklich.

In Bhutan, einem kleinen, südasiatischen Königreich gibt es das „Bruttonationalglück“. Um die Einheit der Gesellschaft, die einzigartige Kultur des Landes und seine buddhistischen Werte erhalten zu können, ist in der Verfassung festgelegt, wie das nationale Glück gefördert werden kann. Durch die Unterstützung einer sozial gerechten Gesellschafts- und

Wirtschaftsentwicklung, die Bewahrung und Förderung kultureller Werte und den Schutz der Umwelt sowie guter Regierungs- und Verwaltungsstrukturen, versucht man, die äußeren Rahmenbedingungen zu schaffen.

Indem die alle Menschen betreffenden Regeln festgeschrieben und deren Einhaltung gefordert wird, werden alle BürgerInnen in die Verantwortung genommen. Der Einzelne spürt das Glück dadurch, dass er sich in die Gemeinschaft integriert und dafür sorgt, dass die Möglichkeiten für alle in gleichem Maß vorhanden bleiben. So wird zum nationalen Glück beigetragen.

Einen ähnlichen Weg gingen Ecuador und Bolivien mit der Verankerung des Prinzips des Sumak kawsay („*gutes Leben*“, spanisch „*buen vivir*“) in der ecuadorianischen Verfassung von 2008 und der bolivianischen Verfassung von 2009.

In Brasilien zielt eine aktuelle Initiative darauf ab, das Streben nach Glück als verfassungsmäßiges Recht festzuschreiben. Senator Cristovan Buarque besteht auf diesen Passus: „Damit der Gesetzgeber immer weiß, wofür es geht – nämlich um das Wohl der Bürger“. Inwieweit seine Idee erfolgreich sein wird, bleibt abzuwarten, denn – so ein Sprecher des brasilianischen Episkopats: „Was die Menschen unglücklich mache, sind nicht fehlende Paragraphen, sondern korrupte Politiker, die Steuergelder veruntreuen.“

Ob tatsächlich Menschen mit einer besonderen Machtfülle und Entscheidungsgewalt für das Ausbleiben des Glücks verantwortlich zu machen sind, darf bezweifelt werden. Letztendlich würde dadurch die Verantwortung des Einzelnen negiert und er als unmündig erklärt werden.

Vielmehr geht es darum, jeden Menschen in die Verantwortung zu nehmen, sich dafür einzusetzen, das zu erreichen, was er unter individuellem Glück versteht, um im Einklang mit seinem eigenen Leben und der Gesellschaft zu sein.

Alle Länder der Vereinten Nationen (UNO) haben sich in ihrer Millenniumserklärung zum Ziel gesetzt, weltweit die Armut drastisch zu reduzieren, die Achtung der menschlichen Würde, die Gleichberechtigung, die Demokratie, die ökologische Nachhaltigkeit und den Weltfrieden zu stabilisieren. Hierzu beauftragte die UNO das Earth-Institute der Columbia Universität New York einen Weltglücksbericht zu erstellen. Dieser Bericht wird seit 2012 jährlich veröffentlicht.

Faktoren wie das Bruttoinlandsprodukt pro Kopf, die durchschnittliche Lebenserwartung, die gefühlte Unterstützung aus dem eigenen sozialen Umfeld werden ermittelt. Ebenso wird das Vertrauen in die Regierung und Unternehmen mit Blick auf Korruption bewertet. Auch die von den Befragten empfundene Freiheit, grundlegende Entscheidungen für das eigene Leben treffen zu können, schlagen sich in der Auswertung nieder, negative Faktoren wie Sorgen, Trauer und Wut spielen ebenfalls eine Rolle.

Forscher ermittelten in 157 Ländern den „Weltglücksfaktor“; Dänemark ist einem UN-Bericht von 2016 zufolge das „glücklichste Land der Welt“. Deutschland befindet sich auf Rang 16 (vormals Platz 26) der 160 ausgewerteten Länder, wie der in New York veröffentlichte „World Happiness Report“ zeigt.

Zu den Top Ten gehören vor allem skandinavische Länder. Ein Faktum dafür mag sein, dass besonders diese Länder Vorreiter in Familien- und Bildungspolitischen Belangen sind.



Die meisten der 30 letztplatzierten Länder liegen in Afrika. Das vom Bürgerkrieg zerrüttete Syrien, das gegen radikal-islamische Taliban kämpfende Afghanistan, das ostafrikanische Burundi sowie die westafrikanischen Länder Togo und Benin

belegen die letzten fünf Plätze. Laut aktuellem Weltglücksbericht vom März 2016 haben die Regierungen von Bhutan, Ecuador, Schottland, die Vereinigten Arabischen Emirate und Venezuela einen eigenen Ministerposten für die Frage des Glücks geschaffen.

Die o.g. Rangliste kann also durchaus so interpretiert werden, dass äußere Rahmenbedingungen einen erheblichen Anteil am Glücklich-sein haben.

Es braucht den Staat, der die Bedingungen dazu schaffen muss, damit z.B. Chancengleichheit und Gleichberechtigung, unabhängig vom Geschlecht, der Herkunft, der Religions- oder der ethnischen Zugehörigkeit für alle gelten. Außerdem braucht es vielfältige Bildungsmöglichkeiten, ein funktionierendes Gesundheitssystem und bezahlbaren Wohnraum.

Es zeigt sich, dass vor allem politische Freiheit, starke soziale Netzwerke und Abwesenheit von Korruption die Menschen eher glücklich machen.

Für das individuelle Glück sind darüber hinaus Faktoren wie Erwerbsarbeit, stabile Partnerschaften und Religionen wichtig.

Zum Glücklich-sein braucht es also sicher kein verfassungsmäßig verbrieftes Recht auf das Streben nach Glück. Denn etwas anzustreben ist den meisten Menschen ohnehin ein Bedürfnis und ein Ziel, für das sie sich engagieren. Dennoch – neben staatlich geschaffenen Rahmenbedingungen braucht es die positive Grundhaltung eines Menschen, um sich zu öffnen für die großen und vor allem auch für die kleinen Glücksmomente, die das Leben schenkt. Denn auch die „geistige Gesundheit“ ist ein wesentlicher Glücksfaktor, darunter ist die innere Zufriedenheit, der Einklang mit sich selbst im Denken, Fühlen und Handeln zu verstehen.

Bei all diesem ist die Interpretation, ob das Glas als halbvoll oder halb-leer empfunden wird, die eigene Sicht auf das Leben und der Umgang damit, der Schlüssel zum Glück.

Gabriele Knuf



Foto: Walburga Altfrohne

... „dass ich viele Freunde und auch eine große, erweiterte Familie habe und wir alle in Kontakt sind.“ (w., 84J.)

... „neben meinem Mann in der wärmenden Sonne auf einer Bank zu sitzen – in Stille.“ (w., 64 J.)

... „die Freiheit zu haben, das tun zu dürfen, was ich möchte.“ (w., 64J.)

... „wenn im Frühling die Natur erwacht und ich wieder in den Garten kann.“ (w., 67J.)

... „Zu sehen, wie gut meine 4 Kinder sich verstehen und füreinander da sind.“ (w., 67J.)

... „mit mir in Frieden zu sein und zu wissen, alles, was mir geschieht, geschieht zu meinem Besten, – auch wenn es sich nicht immer so anfühlt.“ (w., 64 J.)

... „dass ich ein gutes Verhältnis zu den Kindern, Enkeln und Urenkeln habe.“ (w., 84J.)

... „unsere Enkelkinder aufwachsen zu sehen.“ (w., 73J.)

... „wenn ich geliebt werde.“ (m., 70J.)

... „anderen eine Freude bereiten zu können.“ (k.A.)

... „wenn ich gute Freunde habe.“ (w., 70J.)

... „ein Blick in den klaren Nachthimmel“ (w., 73J.)

... „wenn ich gesund bin.“ (m., 70J.)

... „am Morgen nach einer gut durchschlafenen Nacht den neuen Tag als ersten vom Rest meines Lebens zu begrüßen.“ (k.A.)

... „eine erfüllende Berufstätigkeit.“ (k.A.)

... „Teilhabe an unserer Kultur und in einem Rechtsstaat zu leben.“ (w. 80J.)

... „Anregungen für meine Interessen musischer Art und den sozialen Bereich betreffend zu erhalten.“ (k.A.)

... „meine Liebsten zu beschenken.“ (w., 60J.)“

... „dass es meinen Kindern gut geht.“ (w., 78J.)

... „echte Freunde zu haben.“ (w., 70J.)“

... „eine Familie zu haben.“ (k.A.)

... „gesund und finanziell abgesichert sein zu können.“ (k.A.)

GI

...ist für

ück mich...

...„wenn die Vögel im Frühling wieder singen.“ (w., 73J.)

... „dereinst „lebenssatt“ das Zeitliche zu segnen.“ (k.A.)

... „Frieden, Zufriedenheit im Kreis der Familie.“ (w., 77J.)

... „verständnisvolle und gesunde Kinder und Enkelkinder zu haben.“ (m., 77J.)

...„selbstbestimmt leben zu dürfen und Zeit für sich selbst und andere zu haben.“ (w., 80J.)

... „in Deutschland zu leben und nicht flüchten zu müssen.“ (m., 48J.)

... „die Liebe der Menschen zu spüren, die an meiner Seite sind.“ (w., 54J.)

... „gesund zu sein, Freunde und Familie zu haben.“ (m., 48J.)

... „zu glauben, dass Gott mich stützt und trägt.“ (m., 77 J.)

... „ein klassisches Konzert zu besuchen.“ (w., 60J.)

... „in einem menschlich barmonischen, kommunikativen Umfeld leben zu dürfen.“ (k.A.)

... „Kontakt mit Gleichgesinnten in Religion und Kunst.“ (w., 80J.)

...„ein intaktes soziales Umfeld, eine zufriedene Familie, wenn Menschen sich akzeptieren, wie sie sind.“ (w., 72J.)

... „dass ich im christlichen Elternhaus voll Vertrauen auf Gott und ohne Angst erwachsen werden konnte, durch die Ausbildung zur evangelischen Gemeindegemeinschaft viele Menschen kennen lernete, die mich geprägt haben. Dafür bin ich dankbar.“ (w., 84J.)

... „wenn alle in meiner Familie gesund sind.“ (w., 60J.)

... „wenn es meinen Kindern gut geht.“ (w., 64J.)

... „Einverstanden-sein zu erleben – mit mir, meiner Umgebung und dem größeren Ganzen.“ (m., 59J.)

... „im Blick auf das gelebte Leben ohne Groll und Scham sein zu können.“ (k.A.)

... „auch im Alter noch kindliche Gefühle zu haben.“ (m., 77J.)

... „eine Freundin zu haben, die für mich da ist.“ (m., 78J.)

Umfrage-Collage

Umfrage & Idee: Gabriele Knuf / Gestaltung: Diana Siedenstein



Foto: Angelika Heubach

Dimensionen des Glücks

Es gibt keine einfachen Rezepte zum Glücklich-werden. Glücksempfindungen, aber auch Interpretationen des Glücks sind vielfältig. Je nach Lebensphasen oder – umständen können sie sich verändern.

Auch die Sprache gibt bereits Hinweise auf die Vielschichtigkeit des Glücks. Während wir im Deutschen nur ein Wort für „Glück“ kennen, differenzieren andere Sprachen, z.B. die englische Sprache genauer:

luck: meint den günstigen Zufall, im Sinne vom zufälligen Glück

pleasure: zielt auf Glücksmomente, Gelüste, Vergnügen

happiness: beschreibt eher das persönliche Glückserleben, für das der Einzelne selbst die Verantwortung trägt.

Das deutsche „Ein-Wort-Prinzip“ hat mitunter ein eindimensionales und deshalb problematisches Denken zur Folge: Glücklich-Sein wird mit Glück-Haben verwechselt, so als sei der Betreffende ein „Glückspilz“, der nichts für sein Glück tun musste.

Viele „Pechvögel“ glauben, ihr Unglück sei lediglich eine Folge ungünstiger äußerer Umstände, so der Leiter der EOS-Klinik für Psychotherapie in Münster Markus R. Pawelzik 2009 in seinem Vortrag: *„Glück ist machbar!“*

Sich-glücklich- oder unglücklich-fühlen sind jedoch Zustände, auf die viele Einflüsse wirken. Entscheidend dabei sind das eigene Denken und Verhalten, der seelisch-geistige Zustand und die Haltung zum Leben.

Glück braucht die Fähigkeit, Freude und Lust empfinden zu können

Diese Dimension beinhaltet das Glück als Gefühl des Augenblicks, das Hochgefühl bei Vergnügungen, die uns mit Freude erfüllen. Das Glücksgefühl als unmittelbare Reaktion auf etwas Schönes, z.B. auf leiblich-sinnliche Genüsse, Gebor-

genheit, ein Berührtsein, den Rausch des Glücks auf Festen, das Zusammensein mit Freunden usw. Um diese Geschenke des Augenblicks annehmen zu können, braucht es die Fähigkeit, genießen zu können! Zur Fähigkeit des Genießens gehört es, achtsam im „Hier und Jetzt“ zu leben und Maß halten zu können. Lust und Genuss können nicht andauern – das gehört zu ihrem Wesen.

Wie es um die Maximierung der Lust bestellt ist, merkt jeder dann, wenn sich nach der dritten Portion begehrter Eiscreme das Wohlgefühl in ein Unwohlsein verwandelt. Auf die Maximierung der Lust folgt Unlust. Den permanenten Rausch gibt es nicht, beziehungsweise nur um den Preis der massiven Selbstgefährdung.

Glück braucht Fähigkeiten, sich Wünsche zu erfüllen und Ziele zu erreichen

Ein kurzfristig lustbetontes Leben trägt nicht zu einem längerfristig glücklichen bzw. zufriedenen Leben bei, zumal Glück häufig eher eine kurze Angelegenheit ist. Im Alltagsleben sprechen wir – etwas bescheidener – lieber von Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden, wenn wir danach gefragt werden, ob wir glücklich sind. Und das ist gut so: Zufriedenheit ist die nachhaltigere Erfahrung, auf die wir aktiv Einfluss nehmen können.

Für eine zufriedene Lebensführung braucht es zunächst eine persönliche Auseinandersetzung und Orientierung darüber, was mir wichtig ist, wie ich mein bisheriges Leben bewerte und wo ich heute stehe, welche Wünsche und Ziele ich für die Zukunft habe und wofür ich meine Energie einsetzen will.

Die Suche nach Antworten auf diese Fragen sind ein Prozess - manchmal auch ein Balanceakt, bei dem es gilt, das Eigene zu entdecken und - wenn möglich - entschlossen, engagiert und mit Hingabe zu verwirklichen. Allerdings ist hier nicht nur ein Weg der kleinen Schritte sinnvoll. Genau so wichtig ist eine sorgfältige Bewertung dessen, was für den nachfolgenden Weg wesentlich ist. Wenn Erfolge und die Freude darüber mit anderen geteilt werden können, stellt sich auch recht bald ein zufriedenes und glückliches Lebensgefühl ein.

Glück als Ergebnis des guten, sinnorientierten Lebens

Was alles dazu gehört, um ein gutes und glückliches Leben zu führen, brauchen wir Gott sei Dank, nicht allein - quasi durch Versuch und Irrtum - herausfinden. Es gibt bereits Traditionen - alte Zeugnisse großer Denker und Vorbilder und aktuelle

Forschungen in den Sozialwissenschaften - die uns Auskunft über recht allgemeingültige „Regeln des guten Lebens“ geben können. Einigkeit herrscht z.B. darüber, dass Glücksempfindungen nicht aus rein egoistischem Selbstbezug erwachsen können. Menschen, die nur an sich denken und ohne Rücksicht auf andere hartnäckig ausschließlich die eigenen Ziele verfolgen, haben weniger Chancen auf ein gutes und erfülltes Leben. Glücksempfindungen erwachsen aus positiven Beziehungen zu den Mitmenschen. Sie brauchen ein Ziel, für das sich der Einsatz lohnt und eine positive Sinn- und Werteorientierung, die über den Einzelnen hinausgeht.

Wer z.B. seine eigenen Stärken in den Dienst eines Ehrenamtes stellt, kann seine Chancen auf Zufriedenheit und Wohlbefinden erhöhen. Glück ergibt sich gegebenenfalls - als „Nebenwirkung“ - aus menschenfreundlichen Haltungen und Handlungen und einem verantwortungsbewussten Lebensstil fast „von ganz allein“.

„Nach aristotelischer Ethik zeichnet sich ein gutes und glückliches Leben durch Tätigkeiten aus, die um ihrer selbst willen vollbracht werden – weil man sie für eine gute Sache hält“, so der Philosoph Kurt Bayertz.

Kein Glück ohne die Unwägbarkeiten des Lebens

Die übermäßige Beschäftigung mit dem Thema Glück nährt die Illusion, es könne ein gelingendes Leben ohne Schattenseiten und Scheitern geben. Aber jeder weiß, dass wir nicht jederzeit „unseres Glückes Schmied“ sind.

Es gibt Grenzen: Wir bringen unterschiedliche Voraussetzungen für gelungenes Leben mit.

Wir haben schwer beeinflussbare ungünstige Umstände zu bewältigen. Vielleicht ist uns ein Naturell gegeben, das nicht gerade „glücksdienlich“ ist und uns übermäßig viel Kraft kostet. Diese Liste der Hürden und Unwägbarkeiten ließe sich ohne weiteres fortsetzen.

Erfülltes Leben findet in einem Spannungsfeld zwischen Gelingen und Nicht-Gelingen statt, zwischen Glück und Unglück. Ohne die Phasen des Unglücks würden wir die Zeiten des Erfolges und der Zufriedenheit gar nicht erkennen und wertschätzen. Glück und Zufriedenheit wollen immer wieder neu erarbeitet werden. Es ist eine Herausforderung, einerseits den Glücksschmied in uns selbst zu ermutigen und zu stärken und andererseits die Grenzen des Machbaren demütig anzunehmen. Nicht zuletzt erwächst Lebenszufriedenheit auch daraus, anzuerkennen, was trotz mancher Unwägbarkeiten doch alles in Ordnung und gelungen ist.

Es gilt, achtsam für das zu sein, was uns das Leben zuspiziert. Wir können mehr oder weniger etwas dafür tun, bzw. dürfen uns wünschen, schlechte Zeiten so gut zu überwinden, dass wir gestärkt daraus hervorgehen. Je mehr wir dieses üben, desto besser mag es gelingen.

Marianne Holthaus

Bayertz, Kurt. *„Egoisten sind nicht glücklicher als andere“*. http://www.uni-muenster.de/Religion-und Politik/aktuelles/2013/jun/News_Egoismus_und_Glueck.html

Pawelzik, Markus R. 2009. Vortragsfolien: *Glück ist machbar! (Paper im Internet: www.eos-klinik.de)*

Schmid, Wilhelm: *Unglücklich Sein. Eine Ermutigung*. Insel Verlag, Berlin, 3. Auflage 2013

Vom Glück der täglichen Übung

Seit vielen Jahren gehört eine meditative Übung zu meinem täglichen Morgenritual. Form und Inhalt der Übung haben sich im Laufe der Zeit immer wieder etwas verändert, aber sie war stets wesentlich für mein körperlich-seelisch-geistiges Wohlergehen.

Sylvia Wetzel, buddhistische Meditationslehrerin, bietet eine Definition von Üben an, die ich sehr treffend und hilfreich finde: Üben bedeutet „*sich vertraut machen mit dem, was uns und andere heilt.*“

Während des Studiums in München konnte ich aus einer Fülle verschiedenster meditativer Angebote wählen, ich entdeckte meine Vorliebe für Meditation in Bewegung und entschied mich für Tai Chi. Anfangs brauchte ich viel Disziplin und langen Atem, um das Üben fest in meinen Tagesablauf einzubauen und auch in zähen Übungsphasen nicht aufzugeben. Der regelmäßige Unterricht und Austausch in einer festen Gruppe half mir dabei sehr. Auch die Freude über kleine Fortschritte im Gleichgewichtsgefühl, Körperbewusstsein und innerer Ruhe trugen dazu bei. Die Beschäftigung mit Literatur zu östlicher Spiritualität und Meditation gab mir viele Anregungen und stärkte meine Motivation.

Mit Anfang dreißig entschied ich mich für eine eingehende Beschäftigung mit Qigong in Form eines zweijährigen Lehrgangs, zu dem auch schriftliche Erfahrungsberichte und eine Abschlussarbeit gehörten.

Da ich sehr leistungsorientiert aufgewachsen bin, stellte es eine große Herausforderung für mich dar, konsequentes Erlernen und Üben

der fest gelegten Formen mit ihren vielfältigen Übungsanforderungen mit Gelassenheit, Geduld und liebevoller Achtsamkeit mir selbst gegenüber zu verbinden.

Für all die Mühen des praktischen Übens und Erarbeitens der theoretischen Grundlagen wurde ich belohnt durch einen direkten Zugang zu meiner Lebensenergie, mit der ich mich immer verlässlicher verbinden konnte. Ich fühlte mich körperlich wohler und seelisch-geistig flexibler, kreativer und zuversichtlicher.

Einige Jahre später erkannte und akzeptierte ich, dass es mir nicht entspricht, mich dauerhaft an eine bestimmte Schule zu binden. Seitdem übe ich allein, habe mir aus den erlernten Übungsmethoden diejenige ausgewählt, die mir am meisten Freude macht und am wohlsten tut. Es handelt sich um eine Ruheübung im Sitzen oder Stehen, bei der Bewegungsimpulsen aus dem Innersten Raum gegeben wird – die Bewegungen können innerlich bleiben oder auch in ruhig fließende, zentrierte, äußere Bewegungen übergehen.

Meist übe ich unterstützt von Klangschalenmusik oder Meeresrauschen-CD. Oft lese ich vor der Übung einen Text zu Achtsamkeit und Lebenskunst. Auch im Allein-Üben fühle ich mich verbunden mit allen Menschen, die in ähnlicher Weise üben und auf dem Weg sind.

In der täglichen morgendlichen Übung schenke ich mir selbst Zeit und Raum, um in Muße achtsam nach innen zu spüren, zu schauen und die feinen inneren Prozesse wahrzunehmen. Ich verbinde mich mit meiner Lebens- und Wurzelkraft und kann anschließend ‚gut genährt‘ in den Alltag gehen. Auch in sehr schwierigen Lebensphasen finde ich durch das Üben immer wieder den Boden unter meinen Füßen und schöpfe neue Kraft und Lebensfreude.

Jetzt – mit Ende fünfzig – freue ich mich, die reichen Früchte des langen Übens ernten zu können. Es ist viel Vertrauen gewachsen sowohl in meine innere Stimme und Führung als auch in die Verlässlichkeit der wohlthuenden und nährenden Wirkungen des Übens.

Die in der Übung erlernte Achtsamkeit steht mir auch im Alltag zur Verfügung, begleitet mich immer selbstverständlicher. Das stetig feiner werdende Gespür für innere und äußere Prozesse und sich ankündigende Veränderungen macht das Leben für mich und damit auch für die Menschen um mich herum wesentlich leichter.

Ich freue mich über das leiblich-geistig-seelische Wachstum und bin dankbar für das Glück, jeden Tag in Ruhe und Frieden üben zu können.

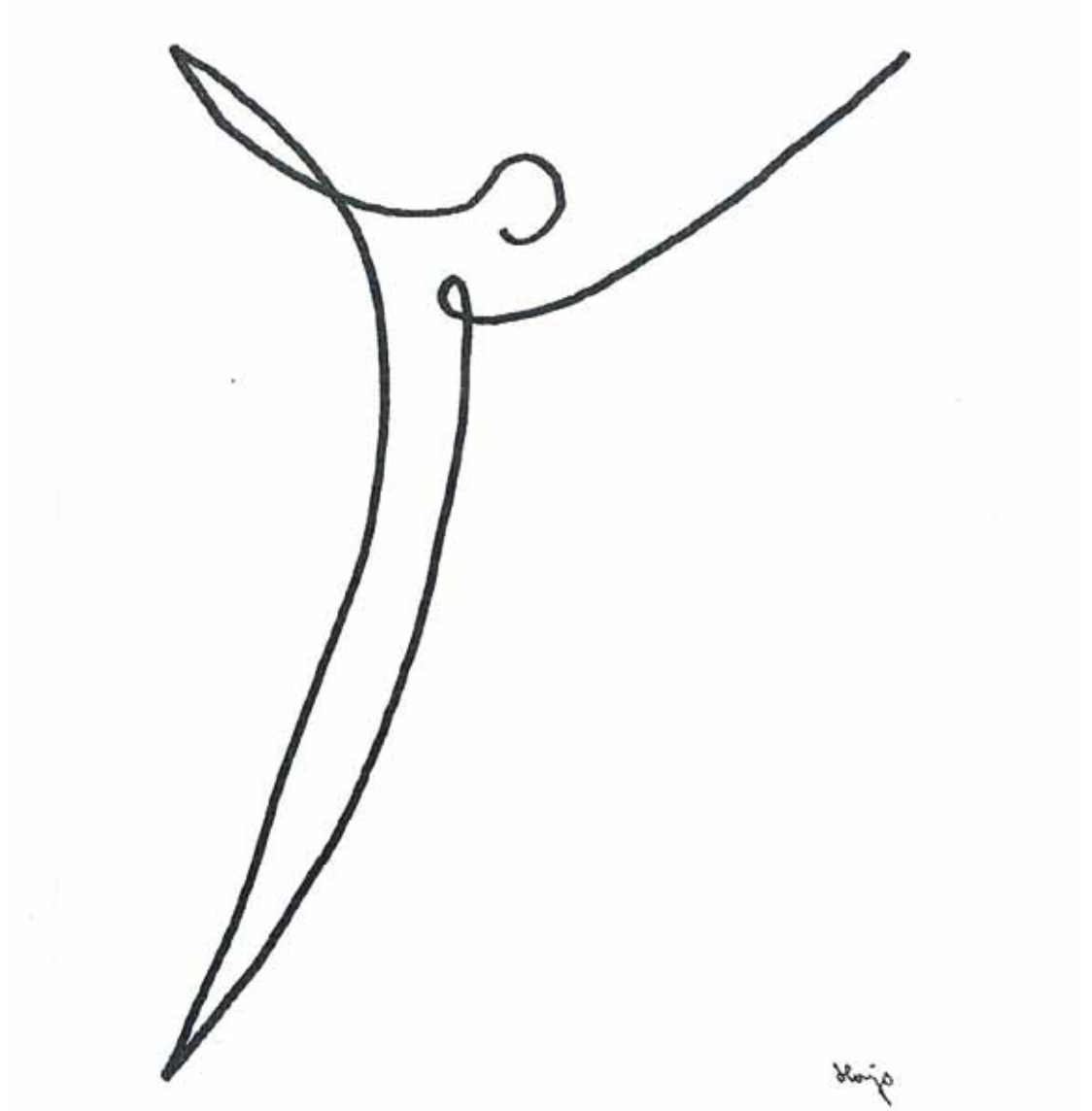
Erna Baumgart

„Das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde, das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause.“

Demokrit (470–380 v. Chr.)

Glücklich

Wenn
DEIN
Atem
Mich
Streift
Wachsen
Meiner
Seele
Flügel!



Text und Einstrichzeichnung Hanjo Winkler

Zufall und eigenes Tun für ein Leben mit glücklichen Momenten

Glück wahrzunehmen, löst bei mir ein angenehmes Zufriedenheitsgefühl aus. Dieses Glücksgefühl überrascht mich manchmal, besonders dann, wenn es sich einstellt, ohne dass ich mir zum Beispiel ein Lotterielos gekauft oder sonst irgendetwas unternommen hätte, was die Option auf ein glückliches Ereignis erwarten ließe..

Als Kind habe ich mich immer gefreut, wenn in meiner Wundertüte etwas für mich Brauchbares und nicht das, was für mich „Schrott“ war. Hier hatte sich meine Hoffnung erfüllt, also Glück gehabt! DAS Glück als absolute Größe gibt es nicht, davon bin ich überzeugt. Mein persönliches Glück ist ein sehr individuelles Empfinden.

Bisher bin ich von lebensbedrohlichen Krankheiten verschont geblieben, als Kind habe ich mich angenommen und geliebt gefühlt. Meine Familie gab mir die Freiheit, mich entsprechend meiner Begabungen entwickeln zu können. Meine beiden Kinder sind gesund, und wir alle haben bisher in Frieden gelebt. Ich habe das Glück, einen interessanten Beruf ausüben und mich ernähren zu können, ein Zuhause zu haben. Ich bin zur Liebe fähig und kenne liebeswerte Menschen, denen ich vertrauen kann. Ich hatte Glück in gefährlichen Situationen in Krisengebieten und auch bei Unfällen im Ausland.

Doch all das Räsonieren über mein persönliches Glück vollzieht sich immer im Bewusstsein, dass das alles nicht selbstverständlich ist und

in der Erkenntnis, dass Millionen Menschen dieses Glück nicht haben. So ist das Unglück der Gegenpol zum Glück. Und ich könnte mein Glück auch nicht würdigen, wüsste ich nicht um das Gegenteil. Dieses Korrektiv, der Blick auf die Leben und Schicksale anderer, das Wissen um das Unglück derer, die existenziell bedroht sind, die in Kriegen leben oder auf der Flucht sind, zwingt zur Bescheidenheit und Reflexion über das, was Glück für mich heute bedeutet. Vor diesen Schicksalen relativiert sich mein Glücksgefühl. Doch ich glaube, dass ich trotzdem Momente des Glücks empfinden darf, ohne ein schlechtes Gefühl haben zu müssen.

Glück zu haben ist aber eben nicht selbstverständlich, und mein persönliches Glück ist – so wie ich es erlebt habe – von vielen Ereignissen und Zufällen abhängig.

Aber gibt es Möglichkeiten, mein eigenes Glück zu beeinflussen? Ist mein persönliches Glück durch mich steuer- und planbar?

Ich glaube, dass es einige Parameter gibt, die es wahrscheinlicher ma-

chen, glücklich zu werden, glücklich zu sein und glücklich zu bleiben. Nicht die Ausrichtung auf maximal Erreichbares als alleiniges ambitioniertes Vorhaben bringt mir persönliches Glück. Es braucht eher weniger, zum Beispiel der Genuss eines Sonnentages, die Schönheit einer Blume, die Freude über ein Lächeln, die Dankbarkeit über meine Gesundheit oder eine gute Begegnung. Zusätzlich kann ich dazu beitragen, in dem ich offen und neugierig bleibe und vielleicht auch für anscheinend Unspektakuläres einen Sinn bewahre.

Wenn ich auf diese Weise Glück erfahren und annehmen kann, wird es mir im Alltag immer wieder zu Teil werden.

Wenn ich zudem noch die Ich-Zentrierung dieses Begriffs verlasse, so gibt es immer wieder Möglichkeiten, durch vielerlei Tätigkeiten meinen Mitmenschen Glück zu bringen. So kann das oben erwähnte Lächeln oder das Angebot für eine unerwartete Hilfe von mir ausgehen und schon Aristoteles umschrieb das Glück als „*tätiges Sein*.“

Antonius Witte



Foto: Sabine Faber

Genuss mit allen Sinnen

Kleine Glücksmomente im Alltag entstehen oft durch sinnliche Erfahrung: ein schöner Sonnenaufgang, der Duft von Rosenblüten, ein gutes Essen. Das alles tut wohl und macht froh. Doch um Glücksgefühle zu erfahren, braucht es auch Aufmerksamkeit und das richtige Maß.

Wir können die Fähigkeit, Freude und Glück zu empfinden, jeden Tag üben, indem wir uns immer wieder offen und neugierig einlassen auf Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten und Fühlen.

Eine Tasse Tee trinken: die Hände an der Tasse erwärmen, den Duft des Getränks zu genießen und seine Farbe wahrzunehmen, die Wärme der Flüssigkeit an den Lippen, an der Zunge, im Mundraum, im Bauch zu spüren und den Geschmack zu genießen – das kann entspannen und beleben.

Wenn ich zusammen mit anderen Menschen Tee trinke, kann ich das Wohlgefühl in ihren Gesichtern sehen, ich kann mich austauschen über diesen Genuss. Wenn ich an die Menschen denke, die es möglich gemacht haben, dass ich diesen Tee hier genießen kann – kommen Gefühle der Verbundenheit und Dankbarkeit dazu – für die Teepflückerin in Indien bis zur Verkäuferin hier im

Laden. Ich kann auch an die Natur denken: den Teestrauch, die Erde, die Sonne und den Regen. Ein Konzert zu erleben verbindet Zuhörer und Musiker – die unterschiedlichsten Menschen erfreuen sich an der Musik und der wohltuenden Atmosphäre, die durch diese gemeinschaftlich erlebte Freude entsteht. Die Klänge erreichen die Zuhörer nicht nur über die Ohren, sondern werden als Schallwellen über den ganzen Körper wahrgenommen. Es macht aber auch Freude, die synchronen Bewegungen der Musiker, den Körpereinsatz des Dirigenten und die berührten Zuhörer zu betrachten. Nach dem Konzert klingt das Erlebnis weiter im Innern der Menschen, die Freude zeigt sich im Lächeln, beim beschwingten Gehen oder beim Summen der Melodien.

Ein geduldig und wertschätzend zubereitetes Essen, wohlschmeckend und liebevoll angerichtet, freut nicht nur beim Verzehr den Magen, son-

dern kann auch ein Fest für die Augen sein. Das alles in Gemeinschaft zu erleben, verstärkt den Genuss. Das Leben genießen mit allen Sinnen lehrt auch Wesentliches: mehr leckeres Essen macht nicht glücklicher – das richtige Maß ist wichtig. Keine sinnliche Erfahrung ist exakt wiederholbar – Erdbeeren schmecken immer wieder ein bisschen anders; ein Tango passt nicht zu jeder Stimmung; Fliederduft findet nicht jeder angenehm.

Sinnliche Erfahrung an sich ist flüchtig und lässt sich nicht festhalten. Aber die achtsam und in Muße erlebte Erfahrung des Glücklichen wird gespeichert und kann wieder in Erinnerung gerufen werden. So kann an einem trüben Novembertag die Erinnerung an einen Spaziergang im Frühlingwald mit lieben Menschen die Stimmung heben und belebend wirken.

Erna Baumgart

Rezeptvorschlag zum Nachkochen

Man nehme:

12 Monate putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, so dass der Vorrat für ein Jahr reicht. Es wird jeder Tag einzeln angerichtet aus:

1 Teil Arbeit

2 Teilen Frohsinn und Humor.

Man füge dazu:

1 TL Toleranz

1 Körnchen Ironie

1 Prise Takt

Dann wird die Masse sehr reichlich mit Liebe übergossen.

Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen kleiner **Aufmerksamkeiten** und serviere es täglich mit **Heiterkeit** und mit einer guten erquickenden **Tasse Tee**.

Katharina Elisabeth Goethe (1731-1808)

Wege, sich dem Glück zu nähern

Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse empfinden acht von zehn Menschen ihr Leben als stressig - jeder Dritte steht unter Dauerdruck. Eine erschreckende Erkenntnis! Doch es gibt Möglichkeiten, mehr Entspannung und Freude in unser Leben zu bringen.

Mehrere Faktoren tragen dazu bei, ein zufriedenes und glückliches Leben zu führen. Neben der genetischen Vorprägung wird bereits im Säuglings- und Kleinkindalter die Basis für ein ausgeglichenes Leben gelegt. Babys, die liebevoll umsorgt werden, wachsen eher zu belastungsfähigeren Kindern und Erwachsenen heran. Die Widerstandsfähigkeit gegen Stress und Schicksalsschläge nennen Fachleute „Resilienz“.

Professor Gerhard Roth vom Institut für Hirnforschung an der Universität Bremen: *„Wie zufrieden ein Mensch ist, kristallisiert sich bereits zwischen dem fünften und dem zehnten Lebensjahr heraus und bleibt dann zeitlebens weitgehend gleich.“*

Sorgen und negative Gefühle hat jeder einmal. Doch wer zu sehr auf die Probleme schaut, kann sich für die positiven Aspekte des Lebens nur schwer öffnen.

Warum gelingt es einigen Menschen besonders gut, einschneidende Erlebnisse zu verarbeiten?

Die Schweizer Entwicklungspsychologin und Resilienzforscherin Professor Pasqualina Perrig-Chiello verweist auf viele Charaktereigenschaften, die widerstandsfähige Menschen kennzeichnen.

Sie nennt Optimismus, Humor und Dankbarkeit für das Schöne im Leben, ebenso die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Resiliente Menschen verfolgen engagiert ihre Ziele. Sie sind bereit, diese zu verändern, wenn das Leben es erfordert.

Die Fähigkeit, mit Belastungen entspannt umzugehen und das Leben zu genießen, lässt sich trainieren. Die Mittagspause für einen Gang in die Natur zu nutzen oder sich mit Kollegen zu unterhalten, kann die Sinne anregen. Ein funktionierendes soziales Netzwerk von Freunden, Partnern und Familie macht glücklich, zufrieden, kann vor Stress schützen und somit auch großen Einfluss auf unsere Gesundheit bzw. die Abwehr von Krankheit haben.

Bewusstes Genießen schafft kleine Glücksinseln im Alltag. Für den einen mag ein ausgiebiges Bad für Glücksgefühle sorgen, für den anderen ist es der Rückzug mit einem guten Buch oder der Besuch eines Konzertes.

Musik hilft heilen und entspannen. Egal ob wir musizieren oder zur Entspannung Musik hören: Musik, die uns emotional bewegt, aktiviert das „Wohlfühlhormon Dopamin“ in unserem Gehirn.

Dieses Glückshormon wird auch ausgeschüttet, wenn wir etwas geschafft und positiv erlebt haben.

Bewegung ist eine „Gute-Laune-Droge“. Sport hebt nicht nur die Stimmung, sondern macht auch stressresistenter und stärkt das Immunsystem.

Und: Lachen tut gut! Humor ist eine wichtige Ressource für ein zufriedenes Leben. Schwierigen und anstrengenden Situationen mit Humor zu begegnen, lässt uns gelassener werden.

Wären wir aufmerksamer für uns und unsere Umwelt, könnten wir feststellen, wie freudvoll und vielfältig unser Leben ist. Glück zieht Glück nach sich, denn was wir gerne tun, wollen wir wiederholen.

So beeinflussen unsere Gedanken und Gewohnheiten unser Gefühlsleben enorm.

Schon der antike Philosoph Epiktet erkannte: *„Was die Menschen bewegt, sind nicht die Dinge selbst, sondern die Ansichten, die wir von ihnen haben.“*

Walburga Altefrohne
Quelle: TK-aktuell 2/2015

„Deine erste Pflicht ist es, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich.“

Ludwig A. Feuerbach, deutscher Philosoph (1804–1872)

Grenzen setzen, macht mich glücklich

Erschöpfung: Dieses Gefühl erlebe ich immer dann, wenn ich meine eigene Tagesform nicht beachtet und mich dadurch selbst ein wenig aus den Augen verloren habe. Dann rufe ich mich dazu auf, meine Mitte wiederzufinden und achtsam mit meinen Energieressourcen umzugehen.

Oft, wenn ich nach intensiven beruflichen oder ehrenamtlichen Eindrücke durch die Innenstadt nach Hause gehe, genieße ich es, mich ein wenig treiben zu lassen: Die Darbietungen der Straßenmusikanten, mal beeindruckend, mal amüsant, das geschäftige Treiben oder das Eilen vieler gestresster Menschen auf dem Weg zum nächsten Termin. Es sind viele verschiedene Energien, die da freigesetzt werden.

Eigentlich finde ich es herrlich, mittendrin zu sein, ein bisschen mit diesem Strom zu schwimmen, doch die abwechslungsreichen Aktionen auf der Straße reichen nicht immer aus, mich abzulenken und mein Energiedefizit auszugleichen. Die vielen fremden Menschen und ihre unterschiedlichen Schwingungen laugen mich oft aus, und manchmal bin ich ziemlich erschöpft. Am besten wirke ich dem entgegen, wenn ich mich zwei Stunden im Fitnessstudio austobe oder mich einige Zeit in eine stille Kirche setze und so entspanne. Danach fühle ich, dass ich meinen „Akku wieder aufgeladen“ habe.

In direktem Kontakt mit anderen Menschen gerate ich – auch im privaten Bereich – immer wieder an meine Grenzen. Wenn ich dann den Moment verpasst habe, diese Grenzen rechtzeitig wahrzunehmen, anzuerkennen und sie auch nach außen deutlich gemacht zu haben, bin ich frustriert.

Ich ärgere mich, dass ich hier nicht auch für mich gesorgt und zugelassen habe, dass andere Menschen mir zu nahe kommen. Denn ich selbst trage die Verantwortung, mein „Revier“ eindeutig zu markieren. Ich muss meine Möglichkeiten (an-)erkennen, damit ich nicht statt der einen vorgesehenen Stunde zwei oder statt einmal in der Woche dreimal in vier Tagen zum Patienten gehe, obwohl gerade keine aktuelle Gefahrensituation vorhanden ist.

Aber ich übe und lerne dazu. Wenn ich mich bewusst auf ein Treffen vorbereite, gelingt es mir nun leichter, mit mir selbst im Kontakt zu bleiben und dennoch ganz beim anderen Menschen zu sein.

Ist die abgesprochene Zeit vorüber, führe ich inzwischen freundlich konsequent den Gesprächsausstieg herbei und verabschiede mich bis zum nächsten Wiedersehen.

Dann bin glücklich, weil ich bei aller Aufmerksamkeit für mein Gegenüber auch meine eigenen Grenzen gewahrt und gezeigt habe. Und mein Gesprächspartner freut sich über meine klar erkennbare Haltung. Bei nachfolgenden Treffen kann ich dann auch mal die Grenze verschieben und etwas länger bleiben, weil die Stimmung gerade so gut ist. Das ist dann meine Entscheidung, die ohne Druck fällt und meine grundsätzliche Haltung zeigt.

So bleibe ich mit mir und dem anderen Menschen in Kontakt und schaffe zudem die Voraussetzungen für Begegnungen, in denen beide die Grenzen des anderen wahrnehmen und achten.

Stefan-Matthias Richter



Foto: Gabriele Knuf

Glück als Unterrichtsfach

Für Wissenschaftler ist es erwiesen, dass das Empfinden von Glück einen „erheblichen Einfluss auf die Entwicklung von Persönlichkeit, Engagement und Lust auf Leistung“ hat, so der OECD-Beauftragte Ernst Gehmacher. Da es aber niemandem in den Schoß fällt, sollte es Möglichkeiten geben, dies zu erlernen.?

Das ist kein einfaches Unterfangen, zumal das Streben nach Zufriedenheit und Glück hierzulande oft mit egoistischem Verhalten gleichgesetzt wird. Dabei geht es beim Streben nach Glück nicht nur darum zu erkennen, was dem einzelnen Menschen wichtig ist, sondern auch um die gesellschaftliche Bedeutung. Denn eine glückliche Gesellschaft funktioniert nur mit glücklichen Individuen. Glück ist erlernbar, allerdings unter der Voraussetzung, es erkennen und annehmen zu wollen.

Wegbereiter für das „Glück als Unterrichtsfach“ ist der inzwischen pensionierte Schulleiter Ernst Fritz-Schubert. 2007 begann er an einem Heidelberger Wirtschaftsgymnasium mit Unterstützung durch ein „Kompetenzteam“, dem zehn LehrerInnen und Professor Wolfgang Knörzer vom Heidelberger Institut für Alltags- und Bewegungskultur angehörte, diese neuen Unterrichtsinhalte in den Blick zu nehmen.

Allen kritischen Rufen zum Trotz: Das Kultusministerium von Baden-Württemberg akzeptierte „Glück als Wahlfach“ als erste Bildungsinstitution in Deutschland. Fritz-Schuberts Argumente, Glück mit all seinen Facetten habe doch viel mit den klassischen Fächern Religion, Biologie, Chemie, Psychologie und sogar mit Wirtschaft zu tun, überzeugten die Bildungspolitiker.

Wesentliche Aufgaben und Ziele sehen die Begründer darin, Lebenskompetenz, Lebensfreude, Persönlichkeitsentwicklung und Kreativität

zu fördern und diese sowohl im Schulalltag als auch außerhalb zur Verbesserung des Miteinanders einzubringen.

Es ist naheliegend, dass ein Unterricht, der sich von reiner Wissensvermittlung deutlich unterscheidet, auch andere Unterrichts- und Lernmethoden braucht, also weg vom Frontalunterricht hin zu interaktiven, gruppendynamischen Prozessen, die z.B. durch Brainstorming, durch Rollen- und Theaterspiel und/oder mutige sportliche Leistungen die Entwicklung von Kreativität, Optimismus, Selbstwertgefühl und Sensibilität sowie Wertschätzung für sich und andere fördert. So finden eher ungewöhnliche Themen wie z.B.: „Abenteuer Alltag“, „Freude am Leben“, „Freude an der eigenen Leistung“, gewaltfreie Kommunikation“ Eingang in den Lehrplan.

Dazu gehören auch sogenannte lebenspraktische Übungen wie das Einkaufen und Zubereiten gesunder Nahrung, denn es ist bewiesen, wie positiv sich eine gesunde Ernährung auf die Stimmung auswirkt und wie Sport hilft, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen.

So zeigen auch die Antworten auf die Frage, was die SchülerInnen als Glück empfinden, deutlich, dass es ihnen nicht ums Konsumieren geht. „*Ich bin glücklich, wenn ich Menschen finde, die meine Interessen teilen*“, so der 18-jährige Max. Seine Schulkameradin Janina meint: „*Ich bin glücklich, wenn ich mich körperlich fit fühle.*“

Gabriel erkennt: „*So habe ich die Menschen und Sachen noch nie gesehen.*“ Als die 16-jährige Christina - trotz ihrer Panik - erfolgreich die 20-Meter hohe Kletterwand überwunden hat und den Applaus ihrer KlassenkameradInnen hört, fühlt sie sich „*überrollt von einer wunderbaren, warmen Welle Glück!*“

Geborgenheit, Gemeinschaft, Wertschätzung und Gesundheit werden sensibel als wichtige Lebensziele wahrgenommen und werden zu Kriterien für das eigene Glück empfinden. Hier zeigt sich, dass junge Menschen offen sind für Neues, das sie kritisch reflektieren lernen und eine Kultur des Miteinanders als Gewinn für die Gesellschaft und friedliches Miteinander betrachten.

Auch die LehrerInnen nehmen den „Unterricht“ in diesem Fach in besonderer Weise für sich selbst wahr und sind neu motiviert: „*Ich bin voller neuer Ideen, die ich in und außerhalb des Schulfachs Glück anwende*“, so eine Lehreraussage.

„*Mit dem Fach Glück lässt sich ein neuer Zugang zu den SchülerInnen finden, die Lernmotivation in andern Fächern steigt, und auch die Prüfungsängste nehmen ab*“, erklärt eine Lehrerin.

Hartmut von Hentig, einer der einflussreichsten deutschen Pädagogen, schrieb schon 2007 in seinem Vorwort zum deutschen Bildungsplan: „*Jeden Bildungsplan wird man zukünftig daran messen, ob er geeignet ist, die Zuversicht junger Men-*

schen, ihr Selbstbewusstsein und ihre Verständigungsbereitschaft erhöhen kann.“ Der gesamte Einführungstext ist eine dringende Aufforderung, das Leben mit seinen Fragen als wichtige Säule in den Kontext von Schule und der Bildungsvermittlung aufzunehmen.

Diesem Aufruf sind inzwischen rund 100 Schulen im deutschsprachigen Raum gefolgt, drei davon in Nordrhein-Westfalen, die diesen Lebensbereich lehren.

In Großbritannien wurde „Glück“ 2006 als Unterrichtsfach installiert, die Schweiz und Österreich zogen nach, in der Steiermark ist es sogar Pflichtfach.

Auch in Italien, und Luxemburg steht Glück auf dem Stundenplan, An der Harvard-Universität in den USA gibt es seit geraumer Zeit sogenannte „Happiness-Kurse“.

Viele dieser Angebote können dazu beitragen, junge Menschen für ihr Glücksempfinden zu sensibilisieren, so vergrößert sich ihre Chance auf ein glückliches Leben.

Und vielleicht kann hier der Grundstein dafür gelegt werden, dass glücklich zu sein auch eine Entscheidung ist.

Gabriele Knuf



Foto: Jürgen Rehring

„Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben.“

Abraham Lincoln, amerikanischer Präsident (1809–1865)

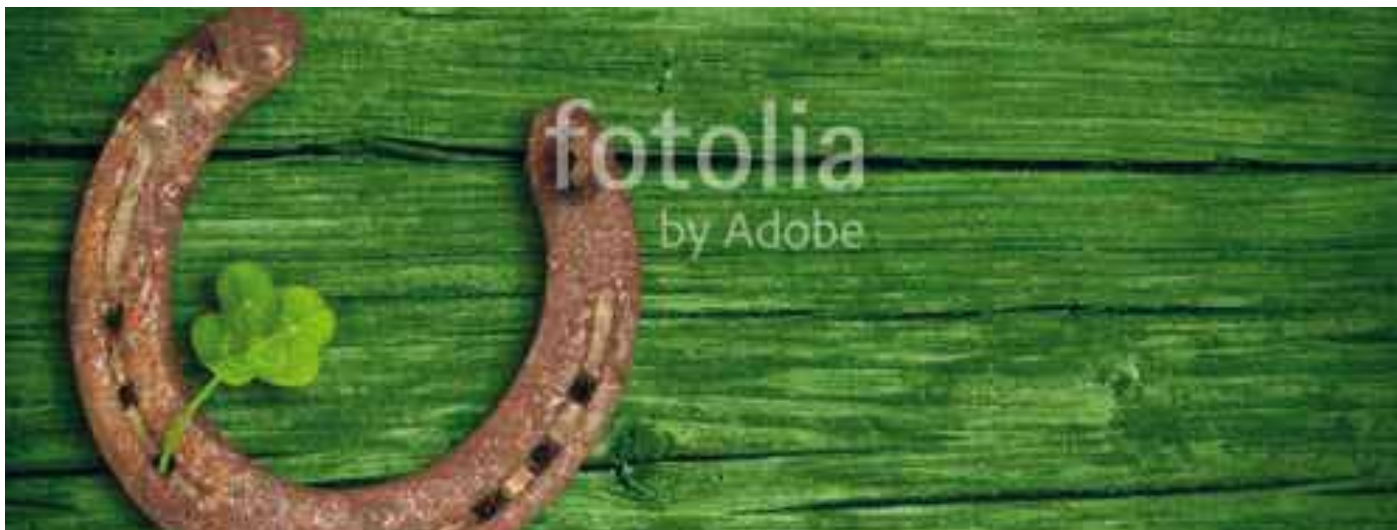


Foto: Fotolia

Glückssymbole

In allen Zeiten und Kulturen gab es Symbole des Glücks, doch was bedeuten sie und woher kommen sie?

Zahlreiche der heute beliebten und bekannten Glückssymbole und Glücksbringer haben eine religiöse Herkunft. Obwohl im Christentum jede Art von Aberglauben abgelehnt wird und früher über Jahrhunderte hart bekämpft wurde, gibt es auch für Christen Glücksbringer. Glückssymbole und deren unterschiedliche Symboliken können helfen, schwierige Zeit zu überstehen oder mutige Entscheidungen zu treffen.

Amulett

Es wird um den Hals getragen, hat oft die Form einer kleinen Kette und besteht aus Holz, einem kleinen Stein aus Metall oder Geflochtenem – zum Beispiel Leder und soll Dämonen und Böses abwenden.

Glückspilz

In so mancher Sage wird der Fliegenpilz als Glückspilz erwähnt. Wobei es unterschiedliche Deutungen dazu gibt. Der Volksglaube bringt den Fliegenpilz mit Geistern, Hexen und Zauberern in Verbindung. Diese brachten Freude und Glück, aber auch Verderben, je nach dem, was gerade „gebraucht“ wurde.

Noch heute wird ein Mensch, der Glück hat(te), als Glückspilz bezeichnet.

Glückspfennig

Noch heute hält sich der Gedanke, wer einen Glückspfennig in der Tasche hat, dem geht niemals das Geld aus. Es heißt auch, dass aus dem Kleinen etwas Großes werden kann. Früher nagelten die Menschen eine kleine Münze über Stalltüren und Scheuneneingänge. Das galt als Symbol der Hoffnung auf stets gut gefüllte Speicher und genügend Nahrung.

Hufeisen

Dieses Zeichen des Glücks stammt aus der Zeit der Postkutschen, als mit ihnen auch Liebesbriefe transportiert wurden. Hufeisen werden Pferden zum Schutz der Hufe aufgenagelt. Das Pferd, ein edles und kraftvolles Tier, galt von jeher als Zeichen für Reichtum und Glück.

Nachdem das Pferdebeschlagen von den Römern erfunden wurde, entwickelte sich das Hufeisen bei fast allen Völkern zu einem Glücksbringer.

Besonders das Finden eines Hufeisens wurde als das Glück schlechthin betrachtet, das dann in der Regel entweder vor den Mitmenschen versteckt oder heimlich aufgehängt wurde.

Zur Ausrichtung des Hufeisens gibt es mehrere Versionen, einerseits gilt ein nach oben offenes Eisen als Symbol für die Teufelshörner. Es muss - soll sich das Glück im Haus halten - mit der Öffnung nach oben aufgehängt werden, damit das Glück nicht herausfällt. Nach unten geöffnet gibt es jedoch die Vorstellung das Glück könne „herausfallen“. Ein nach rechts offenes Hufeisen stellt ein C für „Christus“ dar.

Marienkäfer

Ihm wurden heilende Kräfte zugeschrieben. Menschen, denen dieser kleine Käfer zuflog, konnten sich als „besonders geschützt“ betrachten. Er galt als himmlischer Bote. Keinesfalls durfte man in abschütteln oder töten. Damit hätte man das Unglück angezogen. Im Volksmund hieß der Marienkäfer auch Herrgotts- oder Glückskäfer.

Mistelzweig

Schon unsere Vorfahren wussten um die Heilwirkung der Mistel. Sie glaubten aber auch, dass diese Pflanze vor bösen Gedanken, schlechten Träumen, Blitzschlag, Feuer und Unwetter schützen würde. Darum wurden besonders über Eingängen von landwirtschaftlichen Gebäuden Mistelkugeln aufgehängt. Dadurch sollten auch die Tiere geschützt werden.

Ein Kuss zweier Liebenden unter einem Mistelzweig gilt als gutes Omen für eine baldige Hochzeit des Paares. In Brautsträuße eingeflochtene Mistelzweige galten als Zeichen für Fruchtbarkeit und Glück.

Schutzengel

Engel kann man nicht sehen, Engel kann man nicht anfassen. Trotzdem stellen wir uns Engel als Wesen mit Flügeln vor, damit sie überall schnell sein können, um den Menschen in gefährlichen Momenten zu beschützen.

Schwein gehabt

Vor langer Zeit galt es als deutliches Zeichen für Wohlstand und Reichtum, ein Schwein zu besitzen. Das Schwein wurde zeitweise als heiliges Tier betrachtet. Es sein Eigen nennen zu können, brachte den Menschen Glück. Hat jemand heute Glück gehabt, so sagt man auch...“Schwein gehabt“

Andere Quellen sprechen davon, dass vor Jahrhunderten der Verlierer von Wettkämpfer als Trostpreis ein Schwein erhielt, also Schwein gehabt.

Sonntagskind

Zu der Zeit, als Kinder ausschließlich zu dem Zeitpunkt auf die Welt kamen, wann sie es wollten, galt der Sonntag als ein besonderer und beliebter Tag für eine Geburt. Wenn das klappte, war es ein großes Glück.

Somit gelten an einem Sonntag Geborene auch heute noch als Glückskinder.

Sternschnuppen

Als es noch keine elektrische Straßenbeleuchtung gab, war es in der Nacht sehr dunkel.

Somit hatten die Menschen auch eher als heute die Möglichkeit, eine Sternschnuppe zu entdecken. Sah man eine, so hieß es, habe man einen Wunsch frei, der sich aber nur dann erfüllen würde, wenn man den Wunsch bis zum Verglühen der Sternschnuppe in seinen Gedanken behielt.

Talisman

Einen Talisman, einen meist kleinen Gegenstand aus den unterschiedlichsten Materialien wie zum Beispiel Holz, Glas oder Metall trägt man in der Regel in der Hosens- oder Handtasche mit sich herum. Der Talisman, häufig ein Geschenk von einem lieben Menschen, soll Glück bringen und böse Geister abwehren.

Schornsteinfeger

Auch heute noch gilt es als besonderes Glückssymbol, einen Schornsteinfeger zu berühren.

In früheren Zeiten waren die Menschen bei verstopften Kaminen darauf angewiesen, dass der Schornsteinfeger diesen wieder durchgängig machte, denn sonst konnte weder geheizt noch gekocht werden. Der verstopfte Kamin konnte sich entzünden und ein Brand drohte. Die Menschen waren dadurch Vergiftungen durch Rauchgas ausgesetzt und starben möglicherweise daran. War die Verstopfung behoben, so kehrte das Glück ins Haus zurück.

Eine weitere Deutung besagt, dass der Schornsteinfeger zum 1. Januar seine Rechnung für das Jahr präsentierte und somit oft der erste war, der den Menschen für das neue Jahr Glück wünschte.

Vierblättriges Kleeblatt

Die frühen Christen verehrten das vierblättrige Kleeblatt wegen seiner Ähnlichkeit mit einem Kreuz.

Wahrscheinlich hat jeder von uns schon mal danach gesucht. Da es aber so selten zu finden es, muss man Glück haben, um es zu finden.

Zahn

Zahnanhänger sind in vielen Kulturen verbreitet. Ob Menschen- oder Tierzähne, die Zähne werden an einer Kette um den Hals getragen und sollen den Trägern Schutz vor Geistern und anderen bösen Mächten garantieren.

Zusammengetragen von
Irmgard Bröker

„Einen glücklichen Menschen zu finden, ist besser, als eine Fünfpfundnote. Er ist der Inbegriff strahlender Freundlichkeit, und wenn er den Raum betritt, so scheint es, als wäre eine Kerze angezündet worden.“

Robert Louis Stevenson, schottischer Schriftsteller (1850–1894)

Vom Glück der ehrenamtlichen Mitarbeit im Hospiz

Passt das Wort „Glück“ und die ehrenamtliche Arbeit mit sterbenden Menschen im Hospiz zusammen?

Im Hospiz *lebensHAUS* in Münster-Handorf erlebe ich immer wieder sehr bewusst die ganze Fülle des Lebens und des Sterbens. Bei Spaziergängen mit den Gästen, beim Zubereiten und Sevieren einer Mahlzeit, bei Gesprächen im Angehörigen-Café und während der (Sterbe-) Begleitung eines Gastes, gibt es sowohl schmerzliche als auch glückliche Momente für mich.

Besonders gerne denke ich an die Begleitung einer 76-jährigen alten Dame, die mich beim ersten Treffen mit den Worten begrüßte: *„Trübsal blasen möchte ich mit ihnen nicht. Ich möchte lachen!“*

Das konnten wir während der nächsten Zeit immer wieder.

Wir suchten gemeinsam Stoffe aus für eine Patchworkdecke, mit der sie im Sarg zugedeckt sein wollte.

Wir sangen gemeinsam, spielten Karten oder sprachen über ihr Leben und die Dinge, die sie am Ende ihres Lebens besonders beschäftigten.

Auch die immer wiederkehrende Auflehnung gegen das nahe Lebensende konnten wir bei unseren Treffen gemeinsam *„aushalten“*.

An einem sonnigen Sommernachmittag saßen wir auf der Terrasse. Die Dame war schon sehr schwach geworden. Wir schauten in den dichten Laubwald hinter dem *lebensHAUS*.

Zwischen einer Baumücke leuchtete der blaue Sommerhimmel hervor. Die Dame wirkte entspannt, als sie sagte: *„Ich glaube, dort hinten, wo es hell ist, übt schon ein Chor zu meiner Begrüßung. Es sind meine Verwandten und Freunde, die schon „drüben“ sind. Hier vorne sind aber noch viele stachelige Brombeersträucher, durch die ich bis ins „Helle“ laufen muss. Aber ihr alle hier werdet sie sicher für mich hochhalten.“*

Dieses Bild und das Vertrauen in das Team des *lebensHAUSes* haben mich tief berührt und sind mir unvergessen. Ich war glücklich! Glücklich auch darüber, ein *„Teilchen dieses Ganzen“* zu sein

Christel Garske
Ehrenamtliche Mitarbeiterin im *lebensHAUS*

Glück

Lächelnd
In
DEINEN
Augen
Versinken.
Das
Ich

Abstreifen.
Selbst
Nur
Noch
Abglanz
DEINER
Iris
Sein
Und
Die
Ewigkeit
Erahnem



Text und Einstrichzeichnung Hanjo Winkler

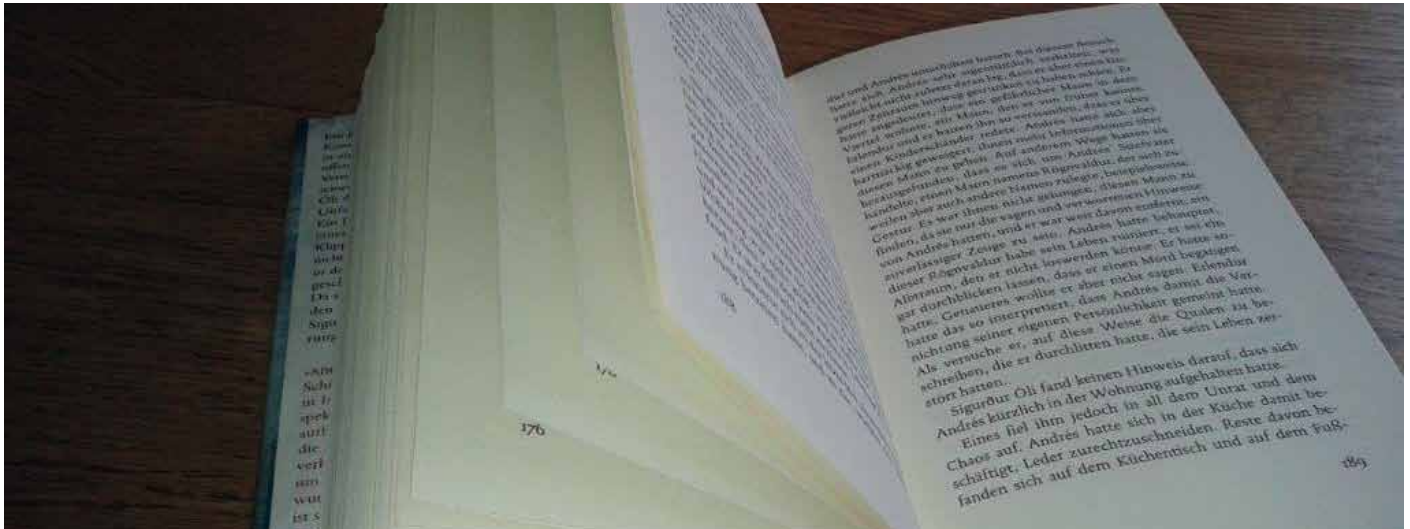


Foto: Irmgard Bröker

Buchtipp – Matthieu Ricard: „Glück“

„Jeder Mensch will glücklich werden; um das Ziel zu erreichen, müsste er zunächst wissen, was Glück eigentlich sei“, so Jean Jacques Rousseau (1712-1778). Für den französisch-schweizerischen Schriftsteller, Philosophen, Pädagogen und Komponisten selbst bestand Glück „aus einem hübschen Bankkonto, einer guten Köchin und einer tadellosen Verdauung“.

Für andere Menschen besteht Glück aus gelungenen Beziehungen, der Freude an der Entwicklung von Kindern, Spaziergängen am Meer, Sonnenuntergängen hinter Bergen oder guten Gesprächen.

Für den 1946 in Frankreich geborenen Autor Matthieu Ricard, der seit Mitte der 1970er Jahre als buddhistischer Mönch lebt, ist Glück kein zufälliges Hochgefühl und keine angeborene Gabe, sondern das Ergebnis innerer Reifung.

Als promovierter Molekularbiologe, Philosoph und international anerkannter Fotograf verbindet er die Erkenntnisse von Neurologie, Psychologie, Religion und Philosophie mit den Erfahrungen der spirituellen Praxis des Buddhismus.

Die Texte des Buches „Glück“ sind aus dem weiten Blickwinkel westlicher Naturwissenschaften und einer eher weltlichen Spiritualität geschrieben. Es können inspirierende Einblicke in die Funktionsweise des menschlichen Geistes erfahren

und Strategien zum Umgang mit problematischen Emotionen erlernt werden. Ricard meint, dass Glück erlernbar ist, wenn der Mensch bereit ist, den Geist dafür zu öffnen.

Einige Kapitel weisen am Ende Meditationsübungen auf, die den Blick nach innen weisen und Lebensfreude wecken sollen.

Er hat das Buch für „jeden Menschen geschrieben, der sich ein bisschen mehr Lebensfreude wünscht und zugleich möchte, dass in seinem Leben Weisheit und Mitgefühl den Ton angeben“.

Seine Auffassung von Glück, die er mit großer Klarheit ausbreitet, kann „Alltagsvorstellungen“ davon, was Freude und Spaß ist, ins Wanken bringen.

Ricards Glücksbegriff ist überzeugend: „Nur indem wir uns selbst verändern, können wir unsere Welt verändern, denn aus der Perspektive der absoluten Wahrheit ist weder Glück noch Leid real.“

Der innere Zustand ist der Schlüssel zu lebenslanger Zufriedenheit und Glück.

Matthieu Ricard hatte das Glück, durch seine Eltern in einen Kreis von Intellektuellen und Kunstschaffenden in Frankreich hineingeboren zu sein. Nach einer anregenden Jugend begegnete er ab 1967 verschiedenen, ihn inspirierenden tibetischen Meditationsmeistern, die ihn ermutigten, seine Promotion und Forschungen am Institut Pasteur weiterzuführen.

Seit den 1970er Jahren lebt er in Asien, übersetzt tibetische Schriften in europäische Sprachen und ist der offizielle Übersetzer des Dalai Lama für französisch. Er nimmt teil an Forschungsprojekten, die die Zusammenarbeit von Naturwissenschaften und buddhistischen Meditationen vorantreiben und koordiniert Hilfsprojekte in Asien, in die auch die Erlöse seiner bisher veröffentlichten Bücher fließen.

Dr. Petra Fischbach



Foto: Gabriele Knuf

Vom Glück, Geschichte(n) zu haben

In unserer modernen Gesellschaft erzählen Fernsehen, Kino und eine Vielzahl elektronischer Medien Geschichten. Wo liegen Wurzeln und Sinn des Geschichtenerzählens? Was haben sie mit uns zu tun? Gibt es eine Verbindung zu unserer eigenen „Geschichte“?

Menschen jeden Alters lieben Märchen und Geschichten. Hier spiegelt sich, was unser Leben ausmacht: Glück, Trauer, Schmerz, Sehnsucht, Hoffnung, Liebe, Verzweiflung, Trost – Geburt und Tod. Das Erzählen von Geschichten kann Brücken bauen von Mensch und Mensch.

Psychologen weisen darauf hin, wie sehr die Geschichten, die wir erzählen, unsere Identität geprägt haben. Philosophen forschen an der Kunst, Erlebtes zu erzählen und die Welt zu beschreiben. Theologen entdecken die alte Kunst der Bibelerzählung neu.

Im Geschichtenerzählen gestalten Gemeinschaften ihre Kultur. Seit Jahrtausenden werden junge Menschen auch mit Hilfe von Erzählungen geprägt und erzogen:

Sie lernten, die Schöpfung zu verstehen. Denn alles, was den Menschen umgab und umgibt, die Sonne, die Sterne, das Land, das Feuer, die Nahrung, ist mit der Erde verbunden und somit auch mit den Menschen.

Dieses Netz aus Weisheiten trug die Menschen durchs Leben, es bot Sicherheit, Orientierung und Sinn.

Die oft über zahllose Generationen unverändert erzählten Geschichten wirkten früher wie eine Brücke zu den Ahnen und in die Vergangenheit; sie verbanden Menschen und Land und wirkten wie ein Garant für kulturelle Tradition.

Da es in den nomadisierenden Völkern nicht sinnvoll gewesen wäre, zusätzlich Dinge aufzuschreiben und zu transportieren, wurden die Informationen in den Herzen und Köpfen der Stämme verwahrt und von Generation zu Generation weitergegeben.

Geschichten in Jäger- und Sammlerkulturen zu erzählen war eine hohe Kunst, die eine spezielle Qualifizierung erforderte, eine Übung in Naturverbundenheit, ein Training der Achtsamkeit. ErzählerInnen wurden darin ausgebildet, ihre Sinne so zu schärfen, dass sie eine maximale Wahrnehmung der lebendigen Welt entwickelten.

Dazu gehörte, Spuren zu lesen, Tiergeräusche zu verstehen, das Wetter zu deuten genauso wie mit der eigenen Intuition verbunden zu sein. Geschichten zu erzählen war überlebenswichtig, gerade in einer Welt voller Raubtiere und existentieller Gefahren. Durch Informationen über Jagderlebnisse lernten sie, Gefahren zu erkennen, um in der Wildnis überleben zu können. Die Weitergabe von Lebensgeschichten und -erfahrung half in schwierigen Situationen dabei, Entscheidungen zu treffen und Gut von Böse zu unterscheiden.

In der heutigen medialen Vielfalt verlieren die Menschen den Sinn für das Geschichtenerzählen und das Erzählen des eigenen Lebens. Die uralte Tradition des Story-Telling ist fast ausgestorben. In einer Gesellschaft, in der kaum noch jemand richtig zuhört, gibt es auch keine Geschichtenerzähler.

Auch wenn wir als moderne, westliche Gesellschaft keine Geschichten und Märchen zum existentiellen Überleben benötigen, so sollten wir ihre tiefe Bedeutung anerkennen.

Eine Geschichte wird nur dann zum Märchen, wenn sie vielen Menschen so tief aus der Seele spricht, dass diese Geschichte und ihre Botschaft, ihre „Mär“ nicht vergessen werden.

Geben wir dem tiefen Sinn des Erzählens keinen Raum, kann es sein, dass wir den Blick auf unsere Mitmenschen verlieren. Wenn Minderheiten nicht gehört und Alte ausgegrenzt werden, Vertriebene und Flüchtlinge ihre Geschichten nicht erzählen können, verlieren sich die Menschen.

Doch es gibt Bemühungen, die alten Werkzeuge neu zu entdecken.

So hat die Sozialaktivistin Gilian Wilton, die von den Buschleuten KhoiSan abstammt und um die Gefahr weiß, dass alte Geschichten verloren gehen, in Kapstadt einen Story-Telling-Garden gegründet. Über alle Unterschiede hinweg hören sich Menschen hier gegenseitig zu. Traurige und einsame Frauen und Männer erzählen hier ihre Geschichte(n), und in dem sie das öffentlich tun, können sie sich entlasten und gleichzeitig (an)erkennen, welches Geschenk ihre einzigartige Biographie für andere sein kann.

Auch im hospizlichen Bereich gewinnt das Erzählen von Geschichten immer mehr an Bedeutung. Werden Märchen im Hospiz behutsam eingebracht, kann es hilfreich in der Begleitung sein. Märchen führen uns an ein gutes Ende, beginnen aber meist mit einem bösen Anfang und berichten fast immer von schweren Wegen. Sie erzählen vom Leben mit all seinen Erfahrungen und Gefahren - auch von den Gefährten und vom Glück hinter allem Grauen.

Der walisische Geschichtenerzähler und Mythologe Martin Shaw beschreibt: *„Wenn Du über einen guten Erzähler der richtigen Geschichte begegnest, kannst Du Dich in den Fragen Deines eigenen Lebens wiederfinden.“*

Wo hast Du Deinen Weg verloren? Was ist die Krise Deines Lebens? Wo kann Kummer und Not sich zu etwas Positiven entwickeln. Geschichten können Dir helfen, Deinen Lebenssinn wiederzuentdecken und mit Würde durchs Leben zu kommen.“

Während früher das Erzählen von Geschichten und Mythen überlebenswichtig war, ist heute das Erzählen der persönlichen Geschichte eher ein Wissen um die Bedeutung der eigenen Biografie für einen selbst. Ist deutlich geworden, welche Facetten den eigenen Lebensweg geprägt haben, besteht die Chance, Verhaltensweisen zu verändern, zum eigenen Vorteil und den auch anderer Menschen.

Aber vielleicht braucht der reizüberflutete westliche Mensch auch tradierte Geschichten in einer Zeit, in der er sich überschätzt und das Maß zu verlieren droht.

Sehen wir dieses Potential der Geschichte(n) als Glück und nutzen die Möglichkeit, aus der Geschichte zu lernen, um aktuell relevante Themen wie Klimawandel, Kapitalismus, Ökonomie und unser Sozialverhalten kritisch in den Blick zu nehmen.

Dann besteht die Hoffnung, dass wir durch unser Verhalten zu einer besseren Welt finden.

Denn die Welt ist, wie sie ist, weil wir sie so gestalten.

Walburga Altefrohne

Von der Bedeutung der eigenen Biografie

Auf den eigenen Lebensweg mit all seinen Höhen und Tiefen, beglückenden und belastenden Ereignissen und Erfahrungen zurückzublicken, heißt auch, Bilanz zu ziehen und sich der eigenen Entwicklung bewusst zu werden. Die Erinnerung kann Zufriedenheit und Glück auslösen, aber auch Traurigkeit und Kummer.

Aus dem persönlichen Leben zu erzählen, gehört wesentlich zum Menschsein – sei es in Alltagsgesprächen oder in einer Lebensphase, in der existentielle Fragen im Vordergrund stehen: Wer bin ich, was ist mir wichtig, welchen Sinn hat mein Leben?

Biografiearbeit kann dabei helfen, diese Fragen zu beantworten, denn sie ist eine „absichtsvolle und bewusste“ Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte. Sie bietet die Chance, Erlebtes und Erfahrenes in neuem Licht und somit aus einem anderen Blickwinkel anzuschauen

und anzunehmen. Das gilt sowohl für das real gelebte Leben als auch für die nicht erfüllten Wünsche und nicht verwirklichten Potentiale. Biografiearbeit verbindet Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, individuelle Geschichte und Zeitgeschichte.

Sie nimmt die wesentlichen Bereiche des menschlichen Lebens in den Blick: Körper/Leiblichkeit, prägende und tragende Werte, Alleinsein und Mit-anderen-Sein, Arbeit und Freizeit, materielle Sicherheit und Versorgt-Sein.

Besonders in Umbruchs- und Krisensituationen kann die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte hilfreich sein: Fähigkeiten, Fertigkeiten und Leistungen werden bewusst gemacht, verlässliche und begleitende Mitmenschen werden erinnert, die Kontinuität im eigenen Leben wird sichtbar, schmerzvolle Erfahrungen können integriert werden. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte lässt somit Vielfalt und Reichtum eines Lebens bewusst und spürbar werden; sie stärkt dadurch die Identität im Sinne von Bewusstsein, ein unverwechselbares Individuum und ein wertvolles Mitglied verschiedener sozialer Gruppen zu sein.

Im Alter und gegen Ende eines Lebens geht es vor allem darum, das Leben abzurunden, Erlebnisse und Erfahrungen sinnstiftend miteinander zu verbinden, die eigene Lebensleistung zu sehen und anzuerkennen.



Foto: Sabine Faber

Oft werden zum Lebensende hin viele Erinnerungen wach, die mitgeteilt werden möchten.

Welch ein Glück ist es dann, aufmerksame und wohlwollend neugierige ZuhörerInnen zu finden! Wer authentisch, einfühlsam, wertschätzend und offen zuhört und die subjektive Realität des berichtenden Menschen, seine Grenzen und Tabus achtet, schafft einen geschützten Raum, in dem die/der ErzählerIn vertrauensvoll die Innenansicht auf das eigene Leben darstellen kann. Solche Gespräche geben Halt und Sicherheit, vermitteln Gefühle von Geborgenheit und Verstanden sein und tragen so zur Stärkung des Selbstwertgefühls und des allgemeinen Wohlbefindens bei.

Die Zuhörenden sollten Fragen nach belastenden Themen sowie Fragen, die einen Rechtfertigungsdruck erzeugen, vermeiden - ebenso Analysen und Interpretationen. Die/der ErzählerIn gibt den Ton und die Themen an, sie/er entscheidet, wie tiefgehend oder differenziert die Darstellung der Lebensgeschichte verläuft und auch, wem sie/er welche Erinnerungen anvertraut.

Das Wissen um wichtige Mitmenschen und prägende Ereignisse im Leben des sterbenden Menschen erleichtert und bereichert auch die Tätigkeit der Pflegenden, Betreuenden und Begleitenden. Auch die Zeitgeschichte der betreuten Menschen sollten Pflegenden im Blick

haben, da durch die Pflegesituation Gefühle von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein entstehen können, die zur Reaktivierung z.B. von Kriegstraumata (Jahrgänge 1920-45) beitragen können. Symptome wie Ängste, Panikattacken, Albträume und Depression, aber auch psychosomatische Erkrankungen können mit vergangenen traumatischen Erlebnissen zusammenhängen.

So kann die Versteinerung von Fr. X beim Hören von nahen Flugzeuggeräuschen damit erklärt werden, dass die Erinnerung an die Geräusche tief fliegender Bomber im 2. Weltkrieg sie erstarren lässt.

Je nach Lebenssituation und persönlichem Bedürfnis kann die Beschäftigung mit der eigenen Biografie individuell oder in Gruppen erfolgen. Bei der professionellen Biografiearbeit werden unterschiedliche Methoden angeboten, z.B. das Leben als Fluss oder als Reise zu interpretieren, den Familienstammbaum zu erkunden, die Bedeutung von Vor- und Nachnamen herauszufinden, Lebenslinien zu zeichnen, ein Symbol oder Bild für das eigene Leben zu kreieren, Orte der Geborgenheit und Orte der Sehnsucht zu benennen.

Auch Erinnerungsträger wie z.B. Fotos, Tagebücher, Briefe, Musikstücke, Gedichte, alte Kinder- und Jugendbücher, Alltagsgegenstände, Essen und Düfte haben sich bewährt als Einstieg für Gespräche und kreative Gestaltung.

Besonders Musik ermöglicht einen Zugang zur Erinnerung – auch für die Arbeit mit dementen Menschen, die durch die Biografiearbeit eine Möglichkeit erhalten können, wieder zu ankern und sich – wenigstens für eine Weile – sicher und verbunden zu fühlen.

Im gemeinsamen Singen können sie wieder Freude und Geselligkeit spüren und sich selbst als kompetent und aktiv erleben.

Menschen, die nicht mehr die Kraft haben, real Ausflüge zu unternehmen an für sie wichtige Orte, können in ihrer Vorstellung diese Orte besuchen und lebendig schildern. Auch nie realisierte Reiseträume lassen sich in der Imagination verwirklichen – wenn ein naher Mensch von eigenen Reisen erzählt, Fotos oder Bildbände zeigt oder eine Reise gemeinsam im Gespräch unternommen wird.

Viele Menschen empfinden Dankbarkeit, wenn sie auf ihr Leben zurückschauen und freuen sich darüber, wenn sie die für sie wesentlichen Erkenntnisse und Erfahrungen weitergeben können.

Für die ZuhörerInnen bieten sich eine Fülle an Erkenntnissen und oft auch ein kultureller Rückblick, der durch die persönlichen Erfahrungen oft besonders interessant ist

Erna Baumgart

Quelle: Vortrag Frau Prof. Dr. Christina Hölzle (18.04. vor der Mitgliederversammlung)

„ Im Reich der Wirklichkeit ist man nie so glücklich wie im Reich der Gedanken.“

Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph (1788–1860)

Glückserfahrung durch Trauerbegleitung

Als ich im Sommer 2011 zur Hospizbewegung kam, war ich fest entschlossen, die Trauer über den Verlust meiner Mutter aktiv anzugehen und dabei professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Von der Einzeltrauerbegleitung versprach ich mir Hilfe, die ich nutzen durfte, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, jemand anderen mit meiner Trauer zu überfordern.

„Das Leben muss weitergehen“.

Ja, es gibt Menschen, denen einfach nichts Passendes einfällt, wenn sie kondolieren. Anstatt schweigend die Hand eines Trauernden zu drücken, steht dann dieser Satz im Raum. Am Tag der Beerdigung meiner Mutter wurde auch ich mit diesem Satz konfrontiert.

„Ja richtig, das Leben muss weitergehen, aber im Moment steht mein Leben gerade still“, erwiderte ich darauf.

Es ist sicherlich schwierig, in solchen Situationen die richtigen Worte zu finden (wenn es die richtigen Worte überhaupt gibt...). Und ich spürte deutlich, dass Menschen im Umgang mit Trauernden wie auch mit der eigenen Trauer oft überfordert sind. Ich aber hatte gerade den mir wichtigsten Menschen verloren. Der Tod meiner Mutter kam für unsere Familie letztendlich überraschend, obwohl ihre gesundheitlichen Probleme seit längerem immer deutlicher geworden waren. Ich konnte mir dennoch nicht vorstellen, dass meine Mutter, die immer präsent war, vorwiegend vital und stets am Leben interessiert, eines Tages nicht mehr da sein würde.

Und plötzlich war es so: Keine Telefonate und Begegnungen mehr! Ihr regelmäßiger Zuspruch fehlte mir sehr, denn immer hat sie an mich und meine Stärken geglaubt. Und stets war sie interessiert an meiner Sicht auf das Leben. Der christliche Glaube verband uns besonders. Er hat uns beiden im Leben immer

wieder Kraft und Hoffnung verliehen. Wir haben viel voneinander gelernt, kontrovers diskutiert, aber vor allem haben wir sehr viel miteinander gelacht.

In dieser Qualität hatte und habe ich es bisher mit keinem anderen Menschen erfahren. Und nun war sie von einem Moment zum anderen nicht mehr da.

Ich rätselte, wie ich in Zukunft mit dem Verlust und der Trauer umgehen könne. Obwohl zumindest die engsten Freunde in dieser schwierigen Zeit für mich da waren, reifte in mir ziemlich schnell der Entschluss, professionelle Trauerbegleitung anzunehmen.

Ich wollte weder meine Familie noch meine Freunde überfordern und selbst nichts verdrängen; also erkundigte ich mich, und so kam ich schließlich zur Hospizbewegung Münster.

Im ersten Gespräch mit der freundlichen Koordinatorin für Trauerbegleitung hatte ich direkt das Gefühl, an der richtigen Stelle zu sein. Während der ersten Begegnungen mit „meiner“ Trauerbegleiterin spürten wir beide, dass zwischen uns die Chemie stimmte. In unseren Gesprächen gelang es mir, die Erstarrung in meinem Inneren Schritt für Schritt zu lockern. Gemeinsam schauten wir auf meine familiären und freundschaftlichen Beziehungen. Sie half mir zu verstehen, dass jeder Mensch individuell trauert. Die Sprachlosigkeit einiger Menschen erlebte ich aber dennoch als enttäuschend und

gestand mir diese Enttäuschung, Verletzung und Verärgerung darüber auch zu. Ich merkte, dass ich in meiner Trauerarbeit ganz bei mir und meinen Gefühlen bleiben musste und durfte. Im Verlauf unserer Treffen wurde ich darin bestärkt, meinen eigenen Ressourcen zu vertrauen, meiner inneren Stimme zu folgen und dabei einfach das zu machen, was gut für mich ist. Ich suchte Orte auf, an denen ich viel Zeit mit meiner Mutter verbracht hatte und pflegte ehemals gemeinsame Rituale, wie z.B. das sonntägliche Kaffeetrinken; anfangs noch bewusst allein. Die Impulse hierfür erhielt ich in den Gesprächen mit meiner Begleiterin. *„Sie wissen genau, was Ihnen gut tut und was nicht“*, sagte sie einige Male, und ich war dankbar für diesen Zuspruch.

Im Laufe der Zeit hielt die Begleitung für mich immer wieder Glücksmomente bereit: wenn ich mich verstanden fühlte und darin bestärkt wurde, auf meine Stärken zu vertrauen und auch meine Schwächen anzunehmen.

Die Erinnerungen an glückliche Momente mit meiner Mutter mobilisierten Kräfte in mir, die mir fortan helfen, die neue, veränderte Verbindung zu ihr zu gestalten. Diese Erfahrungen erfüllen mich mit Dankbarkeit und Freude. Ich zehre bis heute von ihnen und bin froh darüber, diesen Weg für mich gefunden zu haben.

Stefan-Matthias Richter

Nachruf

Michael Neuß

Michael Neuß ist nach schwerer Krankheit am 24. März 2016 verstorben.

Ende der 80iger Jahre hat er zusammen mit anderen MitstreiterInnen damit begonnen, den Hospizgedanken in Münster in die Öffentlichkeit zu tragen. Er war 1991 an der Gründung der Hospizbewegung Münster e.V. beteiligt und bis 1995 im Vorstand aktiv.

Wir danken ihm sehr für sein Engagement und trauern mit seiner Familie.



auch ich
bin ein stück natur
mit warmen sommern und eiskalten wintern
mit lebendigen frühlingstagen
und abklingendem herbst

auch mein dasein
vollzieht sich im ständigen wechsel
von „leben“ und „sterben“
dessen erfüllung sicher das leben ist
dessen vollendung aber im sterben zu
finden ist

ich will es begreifen
dieses auf und ab
hinnehmen mit der gewissheit
das nach einer schlaflosen nacht
ein neuer morgen kommt
somit
wird sich jeder tag erfüllen und
sich irgendwann auch für mich vollenden

Michael Neuß, November 1986

Freudvoll und leidvoll,
Gedankenvoll sein,
Hangen und bangen
In schwebender Pein,

Himmelhoch jauchzend,
Zum Tode betrübt –
Glücklich allein
Ist die Seele, die liebt

J. W. von Goethe (1749–1832)

Das war – Hospizbewegung Münster e.V.

Auftaktveranstaltung

Den Auftakt zu unserem 25jährigen Jubiläum machte die gut besuchte Veranstaltung im LWL Museum am 9. März. Freunde, Förderer, Netzwerkpartner, Politiker, Mitglieder und ehrenamtlich Aktive waren unserer Einladung gefolgt.

Der Rückblick auf die Entwicklung der Hospizbewegung Münster e.V., den Gudrun-Große Ruse verfasst und der von Ihrer Tochter verlesen wurde, zeigte in beeindruckender Weise, was sich in den vergangenen Jahren – beginnend mit der engagierten Initiative Einzelner – entwickelt hat.



Foto: Werner Möllenbeck

Der Rückblick zeigte auch, in welchem Maße

jede/r Einzelne von uns, die/der sich heute in der Hospizbewegung, egal an welcher Stelle einbringt, zum Gelingen der hospizlichen Bewegung beiträgt.

Die Grußworte der Stadt Münster von Frau Bürgermeisterin Wendela-Beate Viljhalmsen, der ausführliche Vortrag von Frau Dr. Weihrauch, der ehemaligen Vorsitzenden des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes und die Grußworte unseres Schirmherrn Prof. Dr. Götz Alsmann, der unserem Verein sinnigerweise „Ewiges Leben“ wünschte, machten diesen Empfang zu einer kurzweiligen Veranstaltung.

Ein besonderer Dank gilt dem Mink-Quartett unter der Leitung von Sylvia Holzapfel, das mit seiner Musik in konzertanter Qualität in den Redepausen Gelegenheit des Innehaltens und Nachspürens des Gesagten gab.

Mitgliederversammlung

Bei der Mitgliederversammlung am 18.04. wurde deutlich, dass die Nachfrage nach unserer Arbeit enorm steigt. Die Zahlen der Sterbebegleitungen zeigen, dass ein Großteil in 2015 in Heimen und weniger im privaten Zuhause stattfand. Damit kommen die SterbebegleiterInnen verstärkt mit den Strukturen und den Pflegekräften der verschiedenen Einrichtungen in Berührung, die sich ebenfalls durch palliative Versorgungen in den Heimen neuen Herausforderungen stellen müssen. Schon heute werden die Altenheime als die „Hospize von morgen“ bezeichnet. All das zeigt, dass wir uns im Moment in einem Umbruch befinden, der mit der zunehmenden Alterung unserer Gesellschaft zu tun hat (in 2030 sind ein Drittel der Bevölkerung älter als 65 Jahre).

Gründe für die steigende Nachfrage bei unserer Arbeit sind auch darin zu sehen, dass unsere hauptamtlichen MitarbeiterInnen gemäß eines Beschlusses des Vorstandes seit Beginn 2014 Kontakt zu Altenheimen und Pflegediensten aufgenommen haben und seit einigen Monaten dabei sind, Kooperationen mit Krankenhäusern vorzubereiten. Diese Aktivitäten haben auch unmittelbar mit dem Gesetz zur Hospiz- und Palliativarbeit aus 2015 zu tun. Um der wachsenden Nachfrage nachzukommen, wird es im nächsten Jahr eine fünfte BegleiterInnengruppe geben, und die enorme Zahl von schon jetzt über insgesamt 90 Aktiven wird nochmals steigen.

Für die Aktiven der Trauerbegleitungen haben wir mit Marianne Holthaus eine neue Koordinatorin gewinnen können.

Texte: Gabriele Knuf & Antonius Witte

Kunstauktion

Wie bereits im letzten Newsletter angekündigt, ging dieses turbulente Jahr mit der Kunstauktion im Franz-Hitze Haus am 10. April weiter. 65 Künstler, die ungefähr 100 Werke für die Auktion zur Verfügung gestellt hatten, sorgten zusammen mit dem Team Vechtel und Becker „Zeitgenossen“, für eine Auktionsatmosphäre mit einigen spannenden Bieterduellen. Der Erfolg dieser Veranstaltung ist nicht allein an dem Erlös zu messen, sondern ebenfalls daran, dass die Hospizbewegung Münster e.V. mit ihren Anliegen erneut in der Öffentlichkeit präsent war.

Diese Veranstaltung konnte nur durch das unermüdliche Engagement von Brigitte Schäfer und Frederike Seegers realisiert werden. Auch die tatkräftige Unterstützung der „Helfenden Hände“, die bei Auf- und Abbau unverzichtbar waren, trug zu einem großen Teil zum Gelingen der Veranstaltung bei..

Buchpräsentation beim Sommerfest im Mühlenhof

Das Sommerfest für die ehrenamtlich Aktiven und viele Gäste war ein weiteres Highlight im Jubiläumsjahr. Es begann mit einer interessanten Führung durch das Heimatmuseum „Mühlenhof“. Dr. Hermann W. Erbslöh bedankte sich bei allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen MitarbeiterInnen für ihren Einsatz und ihr Engagement – nicht nur im vergangenen Jahr und hob auch die Arbeit der Hospizbewegung Münster in den vergangenen 25 Jahren, die zunehmende gesellschaftliche Akzeptanz und die besondere Bedeutung des Hospizgedankens hervor.

„**Zwischen Himmel und Erde... unterwegs im Leben**“ heißt das Buch, das für die Hospizbewegung Münster die beiden Herausgeber Antonius Witte und Gabriele Knuf präsentierten. Es bietet neben ausgewählten Beiträgen aus den letzten 20 Jahren der



Zeitschrift „Forum“, die zum Teil aktualisiert und dem neuen Layout angepasst wurden, auch ganz neue Beiträge zu den Themen des Lebens und des Sterbens.

Es gibt Heiteres und Ernstes, Philosophisches und Nachdenkliches, auch Nützliches, dazu Gedichte, Aphorismen und viele Fotos. In 10 Kapiteln zu unterschiedlichen Themen wird aufgezeigt, wie prall gefüllt und bunt das Leben sein kann mit all seinen unterschiedlichen Wegen und manchmal auch zwiespältigen Gefühlen.

Die allermeisten Beiträge stammen von AutorInnen, die der Hospizbewegung nahe stehen, auch von Trauer- und Sterbebegleiterinnen und Sterbebegleitern. Es sind zum Teil sehr persönliche Darstellungen des Erlebten und viele zeigen auf, was das Leben lebenswert und wie dem Unausweichlichen – dem Sterben – Würde und Trost gegeben werden kann.

Das Redaktionsteam der Hospizbewegung Münster e.V. dankt für die Vollmachten, das Vertrauen derjenigen, die eine Generalvollmacht erteilten, erleichterte die Arbeit erheblich.

Nach der Buchpräsentation sang Jean-Claude Seférian französische Chansons, seine Frau Christiane begleitete ihn am Klavier.

Es gab natürlich auch genügend Zeit zum Essen und für intensive und anregende Gespräche in entspannter und heiterer Atmosphäre.

Texte & Foto: *Gabriele Knuf & Antonius Witte*

Das Buch kann im Büro der Hospizbewegung Sonnenstr. 80 zu den Preisen von 13,50 € bzw. 17,50 € erworben werden.

Das kommt 2016/2017 – Hospizbewegung Münster e.V.

Café für trauernde Menschen

Termin: Jeden 1. Freitag im Monat
 Ort: Sonnenstraße 70
 Kosten: kostenloses Angebot / ohne Anmeldung

Sonntagsfrühstück für Trauernde

2016

Termin 1: Sonntag, 16.10.2016, 10.00 – 12.00 Uhr
 Termin 2: Sonntag, 20.11.2016, 10.00 – 12.00 Uhr
 Termin 3: Sonntag, 18.12.2016, 10.00 – 12.00 Uhr

2017

Termin 1: Sonntag, 15.01.2017, 10.00 – 12.00 Uhr
 Termin 2: Sonntag, 19.02.2017, 10.00 – 12.00 Uhr
 Termin 3: Sonntag, 19.03.2017, 10.00 – 12.00 Uhr
 Ort: Sonnenstraße 70
 Kosten: kostenloses Angebot / ohne Anmeldung

Welthospiztag 2016

Termin: Freitag, 14.10.2016
 Lesung mit Annelie Keil
 (Thema wird noch bekannt gegeben)
 Ort: Forum 1 VHS
 Zeit: 18.30 Uhr
 Kosten: Spenden erwünscht / ohne Anmeldung
 Termin: Samstag, 15.10.2016, 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Infostand und Luftballonaktio vor dem
 Bankhaus Lampe (Michaelisplatz)

Informationsveranstaltung zur Patientenverfügung

Termin 1: Donnerstag, 20.10.2016, 18.00 Uhr
 Termin 2: Montag, 28.11.2016, 18.00 Uhr
 Termin 3: Donnerstag, 26.01.2017, 18.00 Uhr
 Termin 4: Montag, 20.03.2017, 17.00 Uhr
 Ort: Sonnenstraße 70
 Kosten: kostenloses Angebot
 Anmeldung erforderlich/Teilnehmerzahl begrenzt

Lesung mit dem VorleseClub Hiltrup

Termin: Montag, 10.11.2016, 19.30 Uhr
 Ort: Café Grotemeyer
 Salzstraße 24, 48143 Münster
 Titel: „Unterwegs“

Grundkurs Hospizarbeit 2017

Termine: 01.02.2017 – 01.03.2017
 5 Abende von 18.00 – 20.00 Uhr
 Ort: Sonnenstraße 70
 Kosten: 50 EUR
 Anmeldung im Hospizbüro

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

Erscheinungstermin: Frühjahr 2017

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Beiträge bis zum Redaktionsschluss am 30. Dezember 2016 an:
forum@hospizbewegung-muenster.de.

Ihr Redaktionsteam

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

das Forum-Redaktionsteam bedankt sich für Ihre rege Teilnahme an der Umfrage.

Wenn Sie uns kurze Texte (bitte nicht mehr als ca. 1.500 Zeichen inkl. Leerzeichen) zum Thema „Schenken“ zusenden möchten, freuen wir uns.



Das war – *lebensHAUS*

Ein Fest für das Leben: 14. *lebensFEST* in der Halle Münsterland

Vor gut 800 begeisterten Besuchern moderierte Thomas Philipzen beim diesjährigen *lebensFEST* ein abwechslungsreiches und kurzweiliges Programm mit den Zucchini-Sistaz, dem A-cappella-Chor „Musaic“, dem Jongleur Martin Mall, der Hip Hop Tanzformation A.K.A.T.S.U.K.I. und dem Comedy-Duo Willenbrink & Fischer. Während der Programm-Pause griffen viele Besucher in die Sektkübel mit den Tombola-Losen und konnten einen oder mehrere der 550 attraktiven Gewinne ihr Eigen nennen. Nach dem Bühnenprogramm nutzten noch viele Tanzfreudige die Gelegenheit und tanzten bis in die frühen Morgenstunden in den Mai. Auch Dank zahlreicher Sponsoren, die das *lebensFEST* seit Jahren unterstützen, konnte das *lebensHAUS* auch auf der finanziellen Seite eine positive Bilanz ziehen, dient die Benefiz-Veranstaltung doch dazu, die Versorgung und Begleitung der jeweils zehn Hospizgäste finanziell abzusichern.



Martin Mall begeistert das Publikum mit einer beeindruckenden Jonglage, deren Ergebnis, ein Riesen-Selfi des vollbesetzten Saales, anschließend in der Tombola verlost wurde.

Das kommt 2016 – *lebensHAUS*

Letzter offener Hospizinformationsabend in 2016

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. Das Leitungsteam 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 Begleitung der Hospizgäste und Angehörigen, die Möglichkeiten zur ehrenamtlichen Mitarbeit oder die Finanzierung des *lebensHAUS*. Wer sich im Hinblick auf eine evtl. Aufnahme im *lebensHAUS* informieren möchte, wird gebeten, hierfür einen Termin für ein persönliches Gespräch mit Frau Scheper oder Herrn Dröge zu vereinbaren.

Offener Hospizabend

Termin: Montag, 28.11.2016, 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Dorbaumstraße 215, 48157 Münster

Verbindliche Anmeldung im *lebensHAUS* unter Tel. 0251 / 899350 oder per E-mail info@hospiz-lebenshaus.de.

(Teilnehmerzahl maximal 25 Personen)

Texte: Franz-Josef Dröge

„Glück liegt nicht darin, dass man tut, was man mag, sondern mag, was man tut.“

Sir James Matthew Barrie, schottischer Schriftsteller (1860–1937)



Foto: Sabine Faber

Impressum

Ausgabe 50/ Herbst 2016

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
Gabriele Knuf
Stefan-Matthias Richter

Schlussredaktion & Gestaltung:

Gabriele Knuf

Textbeiträge

Walburga Altefrohne
Prof. Dr. Götz Alsmann
Irmgard Bröker
Erna Baumgart
Franz-Josef Dröge
Dr. Hermann W. Erbslöh
Dr. Petra Fischbach
Christel Garske
Marianne Holthaus
Gabriele Knuf
Markus Lewe
Stefan-Matthias Richter
Antonius Witte

Fotonachweise

Walburga Altefrohne
Irmgard Bröker
Angelika Heubach
Sabine Faber
fotolia
Gabriele Knuf
Werner Möllenbeck
Josef Pritzen
Jürgen Rehring

Layout & Gestaltung

Hauptmenü Werbeagentur
Verena Rehring
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

Frühjahr 2017