

Hospiz-Forum

Stille

hospizbewegung lebensHAUS

M ü n s t e r

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	<i>Franz-Josef Dröge</i>	Seite 04
Wie wir still und leise gesund bleiben	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 05
Besondere Augenblicke	<i>Irmgard Bröker</i>	Seite 06
Wenn Stille zum Freund wird	<i>Stefan-Matthias Richter</i>	Seite 07
Der „Raum der Stille“ im lebensHAUS	<i>Franz-Josef Dröge</i>	Seite 08
Ich sehe das, was du nicht sagst	<i>Marlis Lamers</i>	Seite 10
Wortlose Gespräche	<i>Antonius Witte</i>	Seite 12
Leiser Abschied	<i>Ina Knauer</i>	Seite 13
Eine Herausforderung	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 14
In der Ruhe liegt die Kraft	<i>Antonius Witte</i>	Seite 15
Atempause – Aufatmen – Durchatmen	<i>Erna Baumgart</i>	Seite 17
Das Kleinod	<i>Eva Schmidtke</i>	Seite 18
Momente der Stille	<i>Claus Will</i>	Seite 20
Jenseits der Stille	<i>Ulrich Möbius</i>	Seite 22
Stille(nde) Zeiten	<i>Walburga Altefrohne</i>	Seite 24
Drive-in bei Gott	<i>Astrid Prange de Oliveira</i>	Seite 26
Kapelle mal ganz anders	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 28
Die Stille der Farbräume	<i>Jutta Schulzki</i>	Seite 30
Die Stille „Zwischen den Jahren“	<i>Walburga Altefrohne</i>	Seite 32
Buchtipps	<i>Gabriele Knuf</i>	Seite 33
Rätselauflösung	<i>Volker Pohl</i>	Seite 35
Impressum		Seite 36

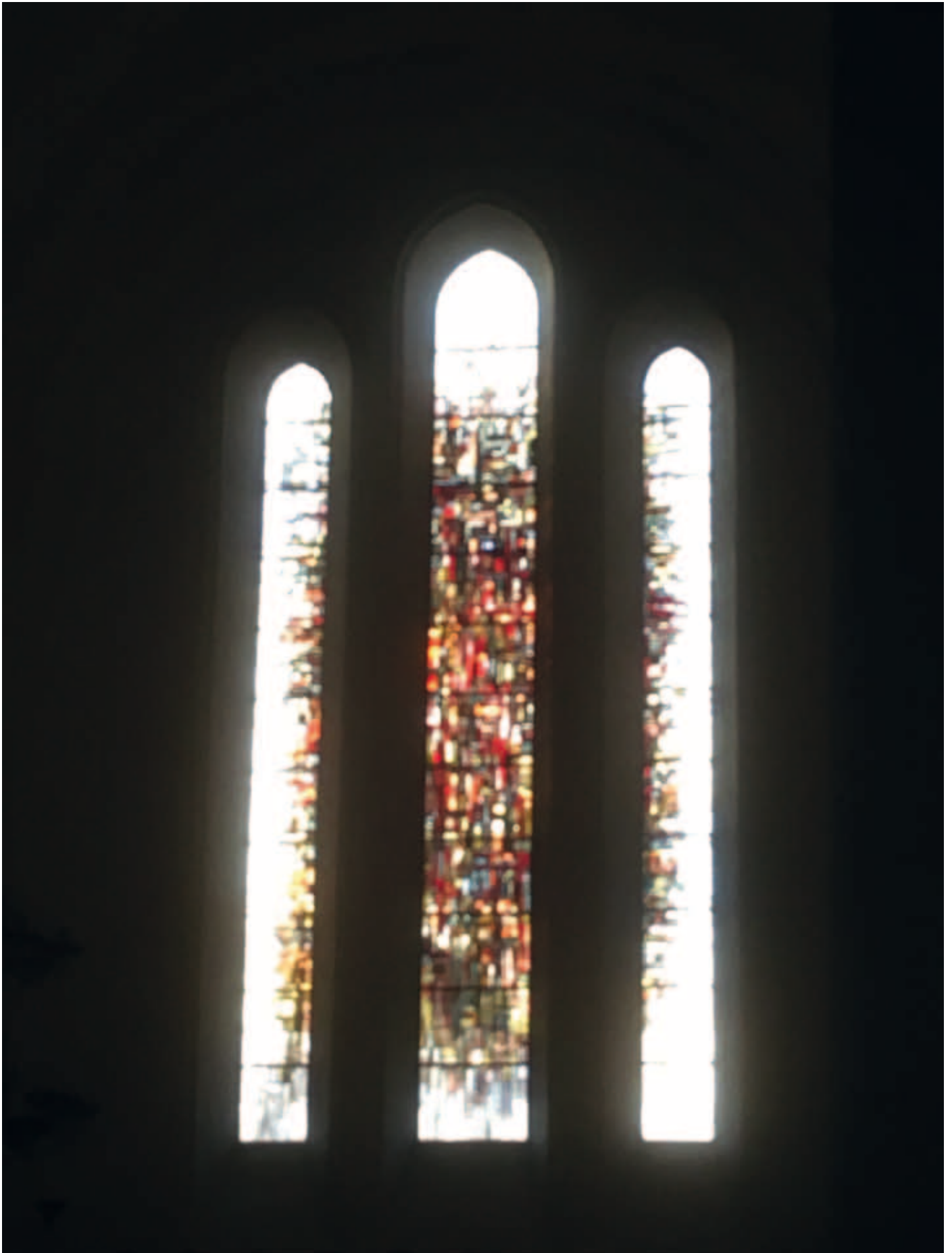


Foto: Sabine Faber



Foto: Hanne Thomsen

Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung und des lebensHAUS, liebe Leserinnen und Leser!

Wann haben Sie das letzte Mal Stille erlebt oder erfahren? Als ich mich das gefragt habe, musste ich kurz überlegen, ob die Situationen, die mir spontan in den Sinn gekommen waren, tatsächlich auch „Stille“ waren. Mir sind Situationen eingefallen, wo es ganz ruhig um mich herum war und es weder Geräusche noch andere Störungen von außen gab. Und trotzdem war es aber keine Stille, denn in meinem Kopf wechselten sich verschiedene Themen und Gedanken ab, so als wäre ich in einem inneren Gespräch mit mir. Nach und nach sind mir dann Situationen eingefallen, wo es weder Reize von außen noch ein gedankliches „Beschäftigt-Sein“ gab. Wie wohlthuend diese Momente waren, für einen Augenblick nichts aufnehmen zu müssen, nichts zu denken, sondern einfach nur zu sein, ganz leer zu sein und nur mich zu spüren! Wir leben in einer Welt, in der wir immer stärker von verschiedensten Reizen überflutet werden. Beinahe ständig sind wir von einem Geräuschpegel umgeben. Die neuen Medien bescheren uns eine kaum zu verarbeitende Flut an (größtenteils

nicht wichtigen) Informationen. Sie haben das Tempo im beruflichen wie im privaten Leben deutlich erhöht und verleiten uns dazu, immer erreichbar zu sein und möglichst schnell auf alles zu reagieren. Das alles führt dazu, dass wir mit unserer Aufmerksamkeit oft viel mehr im Außen sind als bei uns selbst. Dass psychosomatische Beschwerden in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen haben, wundert da nicht. Gleichzeitig erleben Meditation und Kontemplation, fernöstliche Methoden wie Yoga, Tai Chi und Chi Gung oder das Achtsamkeitstraining nach Kabat-Zinn einen ungeahnten Zulauf. Dieser Boom spiegelt letztendlich die Sehnsucht vieler Menschen wider, mehr mit sich im Einklang zu sein. Diese verschiedenen Ansätze haben eines gemeinsam: Eine wesentliche Voraussetzung für ihre Wirksamkeit und ihren Erfolg ist die Fähigkeit des Menschen, in die Stille zu gehen, sich selbst in der Gegenwart zu spüren und dann erst wieder ganz bewusst in Kontakt mit dem Außen zu treten. Auch in der Hospizarbeit – in der Begleitung von schwerstkranken

sterbenden Menschen und den ihnen Nahestehenden - ist die Fähigkeit zur Stille eine ganz wesentliche Voraussetzung für das Gelingen. Nur wenn ich äußere Reize außer Acht lassen und mich von meinen Gedanken frei machen kann, wenn ich mich sozusagen leer mache, um mich zu öffnen, nur dann kann ich auch mit meiner ganzen Aufmerksamkeit bei meinem Gegenüber sein. Und das ist notwendig, um mich in einen anderen Menschen einfühlen und ihn unterstützen zu können. Dass Stille eine wichtige Voraussetzung ist, um ganz in der Welt sein zu können, gilt nicht nur für die Hospizarbeit, sondern genauso für andere Lebensbereiche. Die Beiträge dieses Forums beleuchten in unterschiedlichsten Lebensbereichen Orte, Wege und Möglichkeiten, Stille zu erfahren oder die uns helfen können, still zu werden und ganz bei uns selbst zu sein.

Ich wünsche Ihnen wohlthuende Momente der Stille und viele Anregungen beim Lesen dieser Ausgabe!

Franz-Josef Dröge

Wie wir still und leise gesund bleiben

“Die Natur sprach zu mir, indem sie sich als Stille präsentierte. Je stiller es wurde, desto mehr hörte ich ...eine ohrenbetäubende Stille“, so der norwegische Weltwanderer Erling Kagge auf der Suche, das zu finden, was in unserer Zeit immer seltener und deshalb immer wichtiger wird: Stille!

Unsere Welt ist laut.

Die Abwesenheit von Geräuschen aller Art muss man suchen, sich sogar erarbeiten. Überall gibt es Geräusche, Ablenkungen, Störquellen, denen wir ausgesetzt sind, die wir ertragen müssen.

Echte Ruhe und wirkliche Stille ist selten, heutzutage tatsächlich ein geradezu luxuriöser Zustand. Nicht wenige überanstrengte Menschen suchen inzwischen in der Abgeschiedenheit spezieller Hotels und Klöster einen Ort der Stille.

Hier wollen sie neue Kraft tanken, weil dies in den lauten Städten kaum noch möglich ist. Denn in den turbulenten Großstädten mit ihrem Fluglärm und ratternden Bahnen, Baustellengeräuschen und heulenden Sirenen, Laubbläsern, quietschendem Autoverkehr und ständig laut sprechenden Menschen, die mit dem Handy am Ohr geschäftig ihre ununterbrochene Präsenz demonstrieren, gelingt das immer weniger.

Lärm gehört inzwischen zu den größten Gesundheitsgefahren unserer Gesellschaft.

Er verursacht Stress, der unseren Blutdruck steigen lässt. Bei Hunderttausenden Europäern steigt das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Tinnitus und Schlafstörungen. Und sogar kognitiven Einschränkungen bei Kindern!

Der ständige Lärmpegel nervt!

Wir können nämlich unseren Hörsinn nicht bewusst beeinflussen oder einfach abschalten, die akustischen Reize überfluten uns, ob wir wollen oder nicht! Dem stressigen, permanenten Krach zu entkommen, ist inzwischen eine echte Herausforderung.

Da das längst nicht immer gelingt, leiden wir unter „*mentaler Erschöpfung*“. Um dieser zu entgehen und unserem Geist notwendiges komplexes Denken zu ermöglichen, sind Ruhe und regelmäßige lärmfreie Pausen essentiell.

Eine Studie der Uni Saarbrücken aus dem Jahr 2013 zeigt, dass *...„bereits eine Stunde konzentrierte Arbeit ohne Unterbrechung von Mails, Telefon und Kollegen die Qualität von und die Zufriedenheit mit anspruchsvollen Arbeiten deutlich steigert“*, so der Arbeits- und Organisationspsychologe Cornelius König. Wir brauchen den „*Luxus der Stille*“, die *„Rückbesinnung auf ein zutiefst menschliches Bedürfnis“*, so Erling Kagge: *„Stille, Ruhe, Frieden“* – dieser Dreiklang ist notwendig. Er muss wieder an Bedeutung gewinnen, stärker in unser Bewusstsein rücken.

In Friedrich Nietzsches *„Also sprach Zarathustra“* heißt es: *„Die größten Ereignisse – das sind nicht unsre lautesten, sondern unsre stillsten Stunden.“*

Und Søren Kierkegaard, der dänische Philosoph, notierte:

„Wenn alles still ist, passiert am meisten“. Klinische Tests haben ergeben, dass eine regelmäßige stille Zeit die für die Steuerung von Angst oder Schmerzen zuständige Hirnregion, schrumpfen lassen kann. So ist erwiesen, dass die Abwesenheit von Lärm jeglicher Art und das Leben in einer ruhigen Umgebung auf die meisten Menschen beruhigend und entspannend wirkt. Zudem kann sie das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Konzentration erheblich steigern.

Der Psychologe Richard Davidson von der Universität von Wisconsin-Madison zeigte schon im Jahr 2007 auf, dass Meditationsübungen die Aufmerksamkeit der Versuchsteilnehmer nach nur drei Monaten deutlich schärfen und sie ihre kognitiven Leistungen erheblich gesteigert hatten.

Also: Pausen und Ruhe halten uns gesünder, wir benötigen sie für unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit.

Trauen Sie sich doch einfach mal nix zu tun, mit Ruhe und in Stille.

Gabriele Knuf

Quelle:
Job und Psychologie 11/2018

„Wahre Intelligenz arbeitet im Stillen.

Es ist die Stille, in der Kreativität und Problemlösungen zu finden sind.“

Eckhart Tolle (*1946)

deutscher Autor und spiritueller Lehrer, lehrt in Vancouver, Kanada

Besondere Augenblicke

Meist ist das Leben laut, hektisch, durch Termine, Verantwortung, Aufgaben und Erwartungen geprägt. Dazu ständige Geräusche: Auto-, Flug- und Maschinenlärm, Telefonklingeln, Musikberieselung, laute Handygespräche, aggressive Diskussionen.

Immer mal wieder und inzwischen immer öfter komme ich an den Punkt, wo mir alles Laute zu viel wird. Dabei ist das Gefühl, die Geräusche um mich herum werden intensiver, verstärkt.

Manchmal wirken sie fast bedrohlich. Dann fühle ich mich diesem Geräuschpegel geradezu ausgeliefert und verspüre das dringende Bedürfnis, all dem Lärm zu entfliehen.

Dann suche ich – manchmal unbewusst – Stille, meine Stille, die ich an ganz unterschiedlichen Orten finde.

Oft ist es die Natur, die sich mir in solchen Momenten anbietet. Das kann eine kurze Pause auf einer Bank auf einem Friedhof sein – der *Friedhof Lauheide* bietet sich dafür besonders an – ein Waldspaziergang, bei dem das Handy bewusst ausgeschaltet bleibt.

Mein Garten, der mich immer wieder zum Betrachten der Vielfalt von Blumen und Bäumen einlädt. Ich lausche den Vogelstimmen, beobachte Eichhörnchen und taumelnde Insekten, Blätter und Gräser, die vom Wind sanft bewegt werden.

In diesen Momenten gelingt es mir, meinen Alltag zu vergessen und ein wenig zu „entschleunigen“.

Stille erlebe ich besonders intensiv, wenn ich am Meer bin. Die von den Wellen und dem Wind erzeugten Geräusche empfinde ich keinesfalls als laut und störend, sondern als wohltuend.

Diese Art der Stille speichere ich ganz tief in mir. Zu Hause versuche ich mich in lauten, hektischen Situationen daran zu erinnern, damit ich meine Gedanken hervorholen kann. Dann sitze ich wieder am Meer und lasse die „*Geräusche der Stille*“ auf mich wirken.

Auch Bücher lassen mich Stille spüren. Ich sitze bequem in meinem Sessel, ruhig und konzentriert. Keine Musik stört, kein Telefon klingelt. Da kann ich tief in eine Lektüre eintauchen und mich für die Zeit des Lesens aus dem realen Leben „*herauslesen*“.

Als etwas Besonderes empfinde ich die Ruhe in einer Kirche. Selbst in der Großstadt, wo sich der Lärm des Alltags nicht abstellen lässt, bietet mir der Kircheninnenraum einen geschützten lärmfreien Ort.

Ich trete durch die meist schweren und dicken Eingangstüren, die sich fast lautlos hinter mir schließen. Sofort bin ich von einer beruhigenden, einladenden Stille umgeben.

Ich setze mich in eine Bank, lasse meine Blicke und Gedanken schweifen und betrachte den großen, meist imposanten Raum. Die Sonnenstrahlen, die durch die bunten, kunstvoll gestalteten Kirchenfenster scheinen, geben diesem Moment geradezu etwas Heiteres, Leichtes, manchmal sogar etwas Magisches, Spirituelles.

Während ich diese Zeilen schreibe, blicke ich in den Garten und entdecke den ersten Schmetterling dieses Jahres. Der Zitronenfalter lässt mich innehalten. Er fliegt immer wieder an meinem Fenster vorbei, fast so, als ob er mich auf die Ankunft des Frühlings, das Erwachen der Natur und deren Schönheit, aufmerksam machen möchte.

Ich lasse diesen Eindruck auf mich wirken und erlebe eine Stille, die ich in den Rest des Tages mitnehmen werde.

Text & Foto: Irmgard Bröker



„Die größten Ereignisse — das sind nicht unsre lautesten, sondern unsre stillsten Stunden.“

Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844 – 1900)
deutscher Philosoph, Essayist, Lyriker und Schriftsteller

Wenn Stille zum Freund wird

*„So still, obwohl ich Dich mit jedem Tag vermiss,
Und wo immer du auch gerade bist,
Du zeigst mir, dass Stille jetzt dein Freund geworden ist.“*

Die letzte Strophe im Song „Still“ von der Band Jupiter Jones beschreibt die Situation eines schmerzlichen, endgültigen Verlustes, dabei kommt aber auch der Trost zum Ausdruck.

Der übergeordnete Begriff der Stille wird personifiziert, als Freund bezeichnet. Denn dazu sind echte Freunde ja auch da: zum Trösten, zum Anlehnen, um Halt zu geben. Ob man Stille als tröstend empfinden kann, wenn man die körperliche Gegenwart, das Lachen oder die Stimme eines geliebten Menschen vermisst, ist meiner Erfahrung nach erst möglich, wenn einige Zeit vergangen ist; im o.g. Songtext sind diese Verse auch erst ans Ende gesetzt.

Die Stille eröffnet mir den Raum für meine Erinnerungen an die geliebte Person, die zwar körperlich nicht mehr gegenwärtig, aber immer noch da ist. Jederzeit kann ich meine Erinnerungen aufleben lassen. Ein Moment der Stille liefert dafür beste Voraussetzungen.

Aber wo finde ich so einen Moment, der mir die Möglichkeit bietet, dem Gefühl von stiller Verbundenheit und Freundschaft zu begegnen? Wenn ich aus der Situation des *normalen Alltagswahnsinns* heraus eine Kirche betrete und sich in mir bald innere Ruhe einstellt, dann fühle ich

mich ja geradezu freundschaftlich umarmt.

Die Kerzen im Opferstock, die langsam herunterbrennen, bewegen mich stets dazu, selbst auch einige Kerzen zu entzünden und einige Momente in der Stille zu verbleiben. Dabei denke ich wieder an einen und mehrere liebe Menschen, die von uns gegangen sind. Aber auch an die, die noch hier sind und denen ich auf diesem Weg gute Gedanken schicke. Ab und zu zünde ich auch mal eine Kerze für mich selbst an und schenke mir diesen Moment der entspannten, freundschaftlichen Stille. Ich werde ruhig, schöpfe Kraft und Zuversicht, kehre gestärkt in den hektischen, lauten Alltag zurück.

Bei Jupiter Jones wird die „Stille“ zum Freund. Aber hält echte Freundschaft Stille aus? Damit meine ich nicht die „Funkstille“, die nach einem Streit zwischen Menschen herrscht. Ich meine die Momente der Stille, wenn man zum Beispiel gemeinsam auf einer Bank sitzt und auf das Meer oder in den Himmel schaut, ohne dabei miteinander zu sprechen. Worte würden in diesen Momenten womöglich eher stören. Besteht ein tiefes Verständnis zwischen zwei oder mehreren Menschen, das auf Vertrauen und Zuneigung basiert, dann kann Stille sich wunderbar

anfühlen. Wenn ich mich mit einem anderen Menschen wortlos verstehe, wenn ich spüre, was der andere gerade denkt oder fühlt, nehme ich in diesem Moment wahr, wie sehr Freundschaft und Stille miteinander in Beziehung stehen. Das sind für mich wahre Glücksmomente.

Ich finde, dass Stille und Freundschaft viel miteinander zu tun haben. Ich erlebe dabei, wie groß die inneren Räume sind, die sich öffnen und wie viel Kraft sie im Zusammenspiel für mich freisetzen.

Ich bin sehr froh darüber, dass ich schon hier und heute erlebe, wie Stille auch zu meinem *Freund werden kann* und es mir selbst und anderen nicht erst bewusst wird, wenn ich nicht mehr da bin...!

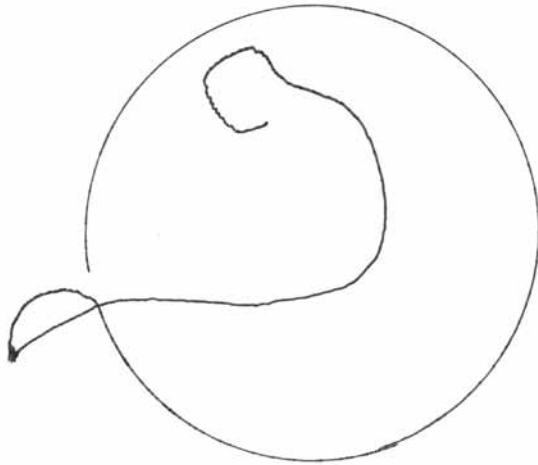
Stefan-Matthias Richter



Foto: Hildegard Limke

*„Stille führt die wahren Konversationen zwischen Freunden.
Nicht das Sagen, sondern das nichts sagen müssen ist, was zählt.“*

Margaret Lee Runbeck (1905-1956)
amerikanische Schriftstellerin



Inspiration

Geistige
Fülle
Durch
Stille!

Text & Einstrichzeichnung von Hanjo Winkler

Hanjo

Der „Raum der Stille“ im lebensHAUS – ein Raum „nur“ für die Stille

Auch wenn das lebensHAUS von seiner Trägerschaft ein überkonfessionelles und weltanschaulich neutrales Hospiz ist, sind Seelsorge und Spiritualität doch ein wichtiger Aspekt in der Begleitung unserer Hospizgäste und der ihnen Nahestehenden.

Wenn ich zukünftigen Hospizgästen oder Angehörigen im Rahmen eines Informationsgesprächs bei einem Rundgang durch unser Haus auch den „Raum der Stille“ zeige, sehe ich schon mal Fragezeichen in dem einen oder anderen Gesicht. Mit einer kurzen Erklärung und dem Vergleich mit einer Hauskapelle oder einem Andachtsraum in einer kirchlichen Einrichtung wird dann schnell klar, welche Bedeutung dieser Raum hat.

Sowohl der Hospizgast als auch die ihm Nahestehenden befinden sich in einer kritischen Lebenssituation. Für den Hospizgast ist es der nahende Verlust des Lebens und damit seiner (irdischen) Zukunft. Für die Angehörigen bedeutet dies den Verlust eines nahestehenden Menschen, die Zukunft muss ohne ihn gestaltet werden.

Diese Situation löst bei den meisten Hospizgästen und ihren Angehörigen auch existenzielle Fragen aus. Um sich diesen Fragen stellen und sich damit auseinandersetzen zu können, braucht es innerlich wie äußerlich einen „Frei-Raum“ und oft auch ein persönliches Gegenüber.

Diesen „Frei-Raum“ im Alltag zu finden oder ihn sich zu nehmen, ist für Hospizgäste ebenso wie für Angehörige nicht leicht. Das Erleben der Hospizgäste wird vom Fortschreiten der Erkrankung und der damit verbundenen Beschwerden geprägt, von Fragen und Entscheidungen zur medizinischen Versorgung, von der pflegerischen Versorgung und begleitenden Therapien, von vielen Besuchern, von der Regelung und Klärung organisatorischer Fragen und vielem mehr.

Auch die Angehörigen sind in dieser Situation mit den unterschiedlichsten Anforderungen konfrontiert.

Neben den Angeboten der persönlichen Begleitung in dieser schwierigen Situation ist der „Raum der Stille“ ein Angebot, das Hospizgäste und Angehörige (aber auch haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende) situativ spontan und unabhängig von anderen Menschen für sich nutzen können.

Wenn der „Raum der Stille“ gerade von niemandem genutzt wird, steht die Tür quasi als Einladung offen. Alle können sich hier zurückziehen, die Tür hinter sich schließen und eine Zeit lang für sich allein sein. Hier sind sie frei und ungestört von äußeren Anforderungen, Einflüssen und Reizen.

Der Raum ist hell und schlicht, hat viel Holz und warmes Licht, die alltägliche Möblierung mit ein paar Sitzgelegenheiten ist sehr zurückgenommen und lässt viel freien Raum.

Damit sich Menschen aller Religionen wie auch ohne Religion gleichermaßen eingeladen fühlen, haben wir bei der Gestaltung ganz auf eindeutige religiöse Symbolik, wie z.B. ein Kreuz verzichtet.

Zentrales Gestaltungselement ist ein großer runder roter Punkt mit einem Durchmesser von etwa einem Meter, der an der Stirnwand in eine Wandverkleidung eingelassen ist. Damit korrespondiert an einer anderen Stelle im Raum ein abstraktes Bild, das die Form des Kreises wieder aufgreift.

Beide Elemente bilden eine Projektionsfläche und tragen dazu bei, sich zu sammeln, innerlich ruhiger zu werden und aus dem Gedankenkarussell des Alltags auszusteigen.

So kann es möglich werden, sich selbst und das zu spüren, was gerade im Inneren geschieht und an die Oberfläche kommen kann. Wie stark und oft der „Raum der Stille“ in dieser Form genutzt wird, hängt sehr von den jeweiligen Hospizgästen und ihren Angehörigen ab.

Darüber hinaus finden an diesem Ort aber auch explizit seelsorgerische Angebote statt, Seelsorgegespräche, Andachten und Gottesdienste mit Eucharistie/Abendmahl, z.B. zu den großen christlichen Feiertagen.

Wenn Hospizgäste nicht mehr in der Lage sind, an besonderen Gottesdiensten außerhalb mit den Angehörigen teilzunehmen, laden wir die Familien ein, den entsprechenden Gottesdienst gemeinsam mit ihrem Heimatpfarrer oder mit einem der Geistlichen hier aus Handorf zu feiern. Entsprechend des Anlasses kann der Raum ausgestattet (Bestuhlung, Altar, Kerzen, Musik) und mit religiösen Symbolen (Kreuz) gestaltet

werden. So haben hier schon Hochzeiten, Taufen, Erstkommunionfeiern oder auch Gottesdienste zum Jahresgedenken für Verstorbene stattgefunden.

Diese Möglichkeit wird von den Hospizgästen und ihren Angehörigen dankbar wahrgenommen. Ein Gottesdienst in diesem persönlichen Rahmen ist für alle ein besonders intensives und berührendes Erlebnis.

Sich in Ruhe und Stille der eigenen Situation bewusst zu werden und sich damit – auch auf spiritueller Ebene – auseinanderzusetzen, ist sicher nicht an einen bestimmten Ort oder Raum gebunden.

Doch wir erleben die besondere Atmosphäre unseres „Raumes der Stille“ immer wieder als große Unterstützung hierfür und sind dankbar, dass wir diesen Platz im *lebensHAUS* haben.

Franz-Josef Dröge



Ich sehe das, was Du nicht sagst!

Wie kommuniziere ich mit Menschen, deren verbale Sprache eingeschränkt oder verloren gegangen ist? Die Emotionserkennung mit dem Schwerpunkt Mikromimik ist eine Möglichkeit, auch in schwierigen Situationen Kontakt zu Menschen an ihrem Lebensende aufzubauen und bis zuletzt zu halten.

Spätestens seit dem Axiom des Kommunikationswissenschaftlers Watzlawick, wissen wir, dass man nicht **nicht** kommunizieren kann.

Kommunikation ist so viel mehr als das, was wir mit Worten ausdrücken können. Unser Körper spricht. Immer!

Jeder, der einmal einen Säugling im Arm hatte, hat erkannt, wie man sich nur mit den Augen und einem Lächeln mitteilen kann.

Unsere Sprache ist erst rund 35.000 Jahre alt und somit noch recht jung. Vor dieser Zeit verständigten wir uns mit der Körpersprache und der Mimik, eher nonverbal und allenfalls mit Brummlauten.

Es kam darauf an, das Gegenüber genau zu beobachten, hinzusehen und anhand feiner Signale herauszufinden, wie der andere gelaunt war und welche Absichten er hatte.

Wir waren Meister der Wahrnehmung und konnten innerhalb von 100 Millisekunden einschätzen, mit wem wir es zu tun hatten.

Das rettete uns das Überleben! Die nonverbale Kommunikation (z.B. Gestik, Mimik, Geruch, Stimme, Blickkontakt, Distanzzone) war unser Werkzeug, uns in der Gemeinschaft auszutauschen.

Je mehr wir die verbale Sprache erlernen, je mehr verlassen wir uns auf das gesprochene Wort.

Wir verlieren die Fähigkeit, Emotionen beim Gegenüber zu erkennen. Kinder haben dieses Können noch weit ausgeprägter, büßen es aber auch mit zunehmendem Alter ein.

Solange wir uns mit Worten verständigen können, in fremden Ländern uns mit „*Händen und Füßen*“ unterhalten, können wir unsere Bedürfnisse erfüllen.

Aber was passiert, wenn wir die Sprache verlieren? Wenn es um uns leise wird?

„Wirkliches Verstehen zwischen den Menschen gelingt, wenn man die Worte des anderen sieht und die Blicke des anderen hört.“, so der deutsche Aphoristiker Horst A. Bruder.

Gäste im Hospiz werden oft immer stiller, weil die Kraft sie verlässt oder sie des Redens müde sind. Manchmal sitzen sie schweigend stundenlang am Fenster oder sind bettlägerig und verstummt.

Für BegleiterInnen ist diese Phase schwierig, denn wie soll ich erkennen, was den Gast umtreibt, bewegt, welches Bedürfnis er hat?

Das „*Bauchgefühl*“, die Intuition meldet sich und gibt einen Hinweis, traue ich ihm? Gibt es eindeutige Hinweise, um Klarheit über die Wünsche des Gegenübers zu erhalten?

Ja, die gibt es. Es sind die sogenannten „*Mikroexpressionen*“, zuverlässige, mimische, muskuläre Bewegungen, die immer dann auftreten, wenn der Mensch eine emotionale Ladung spürt.

Die kurzen Zeichen (zwischen 40 und 500 Millisekunden) zeigen sich, wenn etwas an- oder aufregt, meine Bedürfnisse und Wünsche nicht wahrgenommen werden.

Wenn ich nicht gesehen werde.

Die beiden amerikanischen Wissenschaftler Paul Ekman und Wallace Friesen entdeckten diese Signale in den 1960er Jahren und veröffentlichten 1978 das Facial Action Coding System, den Atlas der Emotionen. Sie beschrieben über 10.000 verschiedene Ausdrücke, die mit 44 unterschiedlichen Muskelbewegungen dargestellt werden können.

Die festgestellten sieben Primäremotionen sind: Ärger, Ekel, Trauer, Verachtung, Überraschung, Angst und Freude. Mittlerweile wurden sie noch um die Emotionen Schuld, Scham, Stolz, Interesse und Liebe erweitert.

Die sieben mimischen Gefühlsausdrücke sind alle kulturübergreifend gleich und angeboren, nicht sozialisiert. Ihr Ausdruck geschieht unwillentlich und ist nicht steuerbar. Sie spiegeln das wirkliche Gefühl des Gegenübers und sind zuverlässige Hinweise.

„Ein Kluger bemerkt alles - ein Dummer macht über alles eine Bemerkung.“

Heinrich Heine (1797-1856)

deutscher Dichter

Allerdings wissen wir NIE, warum ein Gefühl auftritt.

Meine Mutter liebte Blumen über alles. Ich brachte ihr eines Tages einen Strauß Wildblumen mit und stellte sie an ihr Bett.

Statt der erwarteten Freude sah ich Trauer in ihrem Gesicht. „Du siehst



Foto: Andrew Poynton, Pixabay

traurig aus, Mama. Magst Du die Blumen nicht?“ „Doch“ antwortete sie „aber ich vermisse die Spaziergänge mit Papa über die blühenden Wiesen das Allgäu.“ Mein Vater war bereits verstorben.

(Zuverlässiges Merkmale für die Emotion Trauer ist das Aufziehen der inneren Augenbrauen. Dabei sind die Mundwinkel nach unten gezogen und der Kinnbuckel angehoben).

Das aufmerksame Hinschauen hilft Ihnen, das zu sehen, was der Gast nicht sagen kann oder will. Der Augenringmuskel arbeitet bis unmittelbar vor dem Tod und manchmal noch darüber hinaus.

Auch an den Augen und ihren Bewegungen können Sie die Emotionen erkennen. Im Sommer sind wir mimisch blind, wenn unser

Gesprächspartner eine Sonnenbrille trägt. Denken Sie einmal an professionelle Pokerspieler: Sonnenbrille und Schirmmütze!

„Das Auge wird zum Verräter, wenn der Mund schweigt!“ (Wilhelm Vogel, deutscher Dramatiker).

Ihr „Bauchgefühl“ wird verifiziert und Sie und Ihre Begleitung kommunizieren zufriedener, ohne viele Worte. Sind Sie sich Ihrer Wahrnehmung nicht sicher, machen Sie die Mimik Ihres Gegenübers nach. Sie werden automatisch fühlen, was der andere spürt.

Werden Sie still und nehmen Sie wahr! Dann sehen Sie das, was der Andere nicht sagt.

Marlis Lamers

Stille

Mich ruft zuweilen eine Stille,
die alles Tönen überschweigt
bis ein geheimnisvoller Wille
sich über meine Seele neigt.

Der sprengt im Zittern von Sekunden
dies enge Haus - die Welt ist Traum,
in ferne Täler sanken Stunden
und flüsternah ward jeder Baum.

Gertrud von Le Fort,
(1876-1971)
deutsche Schriftstellerin
und ev. Theologin

*„Zwei Jahre braucht der Mensch, um das Sprechen,
ein Leben lang, um das Schweigen zu lernen.“*

Ernest Hemingway (1899–1961), amerikanischer Dichter

Wortlose Gespräche

Besondere Begleitungen von Menschen sind die, bei denen es verbale Kommunikation mit dem Gegenüber nicht mehr gibt. Jede noch so kleine Veränderung in Mimik und Gestik kann ein Signal sein, das es zu deuten gilt. Das verlangt Zeit, Aufmerksamkeit, einen wachen Geist und die Bereitschaft, eigene Befindlichkeiten in den Hintergrund zu rücken

Ich betrete das Altenheim, gehe in eine andere Welt.

Ich bin nicht zum ersten Mal hier und trotzdem unsicher, was mich jetzt erwartet. Nach deutlichem Anklopfen, dem aber nie eine Antwort folgt, betrete ich das Zimmer derjenigen, die ich besuchen möchte. Ich stehe seit Monaten immer wieder vor dem Bett eines Menschen, mit dem ich nie in einen unmittelbaren Dialog treten kann. Ein hilfloser Mensch, der weder in der Lage ist, verbal zu kommunizieren, noch sich allein zu bewegen.

Ihr Gesicht ist mir in den letzten Monaten vertraut geworden. Vertraut sind mir auch die wenigen zu registrierenden Lebenszeichen.

Ich komme hier in dieser Stille zu einer inneren Ruhe, bei der ich das Atmen, das leise Stöhnen, die sich verziehenden Mundwinkel, die unruhigen Hände bewusst aufnehme. Das alles habe ich seit Monaten wahrzunehmen gelernt, allerdings deute ich es nicht als Reaktion auf mein Plaudern über das Wetter, die Jahreszeiten, die verspielten Krähen im Baum vor dem Fenster, Festtage oder Dinge, die ich täglich erlebe. Belangloses!

Doch es ist mein Versuch, Sprachlaute in das Gehör eines verstummten Menschen zu bringen und dadurch menschliche Nähe zu signalisieren.

In dieser besonderen Situation kann ich meine Gedanken treiben lassen, Gedanken über diese Frau, von der ich nichts als den Namen kenne, die keine Angehörigen hat, die hier seit Jahren zuhause ist.

Welche Person steckt hinter diesem mir immer vertrauter gewordenen Gesicht? Auf meine nicht gestellten Fragen bekomme ich keine Antworten.

Ich sinniere, ob das für meine Begleitung von Bedeutung ist, mehr zu wissen? Was änderte das an dieser Situation? Ein anderes Verhalten, ein anderer Umgang? Ist das in dieser Situation wichtig oder würde es nur meine Neugier befriedigen?

Sollte ich wissen, wie diese 90jährige Dame gelebt hat? Was sie dachte und fühlte, aus welchem Milieu sie stammt? Ob sie Familie hatte oder wie sie gesellschaftlich angesehen war? Ob sie kinderlos oder Mutter ist? Sollte ich wissen, welchen Glauben sie hat, welcher Religion

sie angehört oder welche Werte sie vertrat?

Würde es mir etwas geben, wenn ich wüsste, sie wäre eine bedeutende Persönlichkeit? Änderte sich dann etwas an meinem Verhalten? Oder änderte sich etwas, wenn ich wüsste, dass sie kriminell gewesen war? Käme ich dann nicht? Ginge ich dann auf Distanz, hätte ich Abscheu? Könnte es Menschen geben, deren Ruf nach Begleitung ich nicht folgen würde?

Viele Fragen, keine Antworten – aber die Erkenntnis, dass ich keine Bedingungen für mein Kommen stelle.

Denn es geht nicht um mich. Ich habe mich entschieden, Zeit zu verschenken, deshalb ist meine eigene Position zu diesen Personen unwichtig.

Es geht jetzt nur um **diesen** einen Menschen, der allein ist, Unterstützung braucht und verdient, getreu unseres Wahlspruchs: „*Ich komme zu dir, wenn du mich rufst.*“

Antonius Witte

*„Man spricht durch Schweigen.
Und man schweigt mit Worten.“*

Erich Kästner (1899–1974), deutscher Schriftsteller



Foto: Ulrich Möbius

Leiser Abschied

So sehr mich das Erlebte noch heute nach gut drei Monaten bis in meine Träume verfolgt, bin ich über die Erfahrung, einen geliebten Menschen in seinen letzten Jahren intensiv begleitet haben zu dürfen, sehr dankbar. Der Tod hat ein neues Bild bekommen.

Meine Tante war für mich sehr wichtig, fast wie ein Elternteil, da sie mich zusammen mit meiner Mutter großgezogen und wir ein sehr enges und liebevolles Verhältnis hatten. Ihre letzten sechs Jahre verbrachte sie im Altersheim. Schon eine ganze Weile zeichnete sich ab, dass sie aufgrund der fortgeschrittenen Demenz nicht mehr lange leben würde.

Wie hatten wir, die Familie – Schwester, Nichte, Schwiegersohn und Enkelkinder – ihren letzten Atemzug „herbeigesehnt“, denn seit Beginn ihrer Erkrankung vor ungefähr sieben Jahren hatte sie Teile ihrer Persönlichkeit verloren, und hatten auch wir sie letztendlich verloren. War es anfangs nur das Vergessen vieler Kleinigkeiten, das Verlegen von Gegenständen, folgten unausweichlich die nächsten Phasen: Zuerst konnte sie Situationen im Haushalt oder im Verkehr nicht mehr realistisch einschätzen. Oft irrte sie orientierungslos umher und verlor so ihre Mobilität. Dann erkannte sie ihre Familie nicht mehr.

Leichte Gewaltausbrüche und aggressives Verhalten erschwerten ihr und unser Leben.

Nach ca. sechs Jahren verlor sie ihre Sprache, nur noch wenige Worte kamen über ihre Lippen. Die letzten vier Monate lag sie wortlos und fast regungslos in ihrem Bett.

Ja, da war sie, die Stille, die manchmal angenehm und manchmal schwer erträglich war – für mich.

Denn die Erlösung aus dieser Situation war in meiner Phantasie und in meinen Gedanken leichter als sie es dann in der Realität war.

Einerseits hätte ich alles gegeben, um ihr dieses „Dahinsiechen“ zu erleichtern oder zu ersparen, andererseits fiel es mir schwer, sie für immer zu verlieren.

Und dann kam das Unabwendbare. In ihrer letzten Woche verbrachte ich so viel Zeit wie irgend möglich bei ihr.

Ob sie meine Anwesenheit, meine Berührungen und meine Worte spürte bzw. hörte, weiß ich nicht, es kamen von ihrer Seite keine sichtbaren Reaktionen mehr – sie blieb einfach nur still und stumm.

An ihrem Todestag wurde es immer ruhiger um sie herum. Die Schwestern auf der Station ahnten, dass der Zeitpunkt des endgültigen Abschieds nah war. Ihre letzten fünf Stunden waren unsere letzten gemeinsamen.

Obwohl es für mich das erste Mal war, einen sterbenden Menschen zu begleiten, spürte ich intuitiv, dass es dem Ende zu ging. Und so habe ich ganz bewusst ihren letzten Atemzug erlebt, sie friedlich und ruhig einschlafen gesehen.

Der Tod hat für mich seinen Schrecken verloren. Bei ihr gewesen zu sein, ist sehr tröstlich. In meinem Herzen und meinen Gedanken wird sie immer bleiben.

Ina Knauer

Eine Herausforderung

Stille zu erleben ist in unserer reizüberfluteten Welt keine Selbstverständlichkeit, man muss sie wollen und suchen. Hat man sie endlich gefunden und will sie bewusst wahrnehmen, wirkt sie zuweilen nicht entspannend, sondern eher bedrohlich. Es ist schon eine Crux mit der Stille!

Das haben viele von uns schon erlebt in Konferenzen oder beim gemeinsamen Essen mit Freunden: Viel ist geredet worden, plötzlich herrscht Schweigen.

Das ist irritierend, manchmal peinlich. Und kaum jemand hält das aus. Diese Stille wird oft als unangenehm, geradezu laut empfunden, und dann wird schnell und leider auch viel Unsinn geredet, egal: Hauptsache, die peinliche Stille ist vorbei.

Stille auszuhalten, sie nicht als irritierend sondern als positiv zu empfinden, kann man lernen. Vorausgesetzt, man ist offen für den Blick auf sich selbst:

„Wir schrecken vor der Stille zurück, weil sie uns mit uns selbst konfrontiert. Ganz bei sich zu sein, bedeutet auch: sich selbst zuhören und anschauen. Und wenn es außen ganz still ist, wird es bisweilen drinnen ganz laut“, so der Psychoanalytiker Carl Gustav Jung.

Erling Kagge, norwegischer Weltenbummler meint dazu: *„Im Lärm leben wir durch andere, in der Stille begegnen wir uns selbst. Und das ist eine der härtesten Begegnungen, die man im Leben haben kann.“*

Der innere Lärm wird in der Stille mächtig und hörbar, unangenehme Gefühle arbeiten sich hoch. Erst wenn man bereit ist, diese anzunehmen und zu bearbeiten, kann es zu einer Art inneren Friedens kommen.

Viele Menschen suchen diesen Weg, mit sich selbst ins Reine zu kommen, in dem sie sich zum Beispiel auf Wanderung begeben.

Der Jakobsweg zieht immer mehr Menschen an, die sich mit den physischen und psychischen Anforderungen, die eine solch anstrengende Strecke mit sich bringt, auseinandersetzen möchten.

Die Konzentration auf das gleichmäßige Gehen fördert einen inneren Diskurs. Anderes auszublenden hilft beim Nachdenken über sich selbst, ebenso wie ehrliche Selbstbetrachtung – vielleicht auch durch Tagebuchnotizen.

Klarheit entwickelt sich manchmal leichter in der Ruhe und im Rhythmus des Gehens, Entscheidungen können ohne äußere Reize eher reifen.

Stille kennt heute viele Formen – über Wind- oder Meeresstille, Morgen- oder Nachtstille wurden zahlreiche Songs, Filme, Gedichte oder wissenschaftliche Abhandlungen geschrieben. Romantisch verklärt, zeigen sie sich in der Realität eher enttäuschend. Wind- und Meeresgeräusche können durchaus laut sein.

Das regelmäßige Klatschen der Wellen an den Strand trägt nicht immer zur Beruhigung bei, das Pfeifen des Windes ist nicht immer eine hübsche Melodie, sondern häufig auch bedrohlich laut und macht Angst.

Bekannte Geräusche, zum Beispiel das Knarren der Balken, hören wir in der Nacht oder am frühen Mor-

gen lauter, manchmal sind sie sogar spürbar.

Absolute, totale Stille wird von den meisten Menschen als eher unangenehm, sogar als beklemmend und beängstigend wahrgenommen – insbesondere bei längerer Dauer.

Diese Form der Isolation und Stille wird bewusst bei Verhören oder als „weiße“ Folter und zur Gehirnwäsche eingesetzt. Die Opfer erleben dabei teils Denkstörungen und Halluzinationen.

Ich freue mich darüber, dass ich mit einem Menschen zusammenlebe, der wie ich – bei aller Diskussionsfreude – einvernehmlich mit mir schweigen kann.

Mit dem ich auch im Stillsein verbunden bin.

Der Gesprächspausen auch als erhellend betrachtet und es mag, die eigenen Gedanken unabhängig wandern zu lassen.

Der mit mir auch still die schönen Momente vergangener Tage genießt.

Nach der Stille des einmütigen Schweigens genieße ich wieder die Stimme, die Sprache, die Gedanken, den neuen Input.

Gabriele Knuf

*Quelle:
Psychologie heute 01/2019*

„Es gibt vielerlei Lärme. Aber es gibt nur eine Stille.“

Kurt Tucholsky (1890–1935), deutscher Journalist und Schriftsteller

In der Ruhe liegt die Kraft

Manchmal muss man sich auf Unbekanntes einlassen, um neue Erkenntnisse zu finden.

Ich versuchte mich in Schweigen und fand innere Ruhe.

Eigentlich wusste ich nicht so genau, was mich an diesem verlängerten Wochenende erwarten würde, bekannt war lediglich, dass es ein spirituelles Wochenende sein sollte. Ich glaubte, dass es mir gut tun würde in meiner damaligen Gemütslage.

Im ländlich gelegenen Haus angekommen, erwartete mich lediglich ein Zettel. Eine Art Gebrauchsanleitung. Notiert waren mein Name und die Nummer meines Zimmers, dazu der Hinweis auf eine Begrüßungsrunde. Ich richtete mich in meinem Zimmer ein, um 16.00 Uhr traf sich dann die Gruppe von acht Frauen und vier Männern.

Die Leitung lag bei einem Pater und einer Ordensschwester, sie waren nicht in Ordenstracht. Kurzes namentliches Vorstellen und Bekanntgabe des Programms. Einteilung der Küchen- und Hausdienste, Vorbereitung des Frühstücks, Mittag- und Abendessens und Haus-, Bad- und Toilettenreinigung. Also kein Hotelbetrieb, sondern Selbstversorgung.

Eine Frau und ich waren zuständig für die einmalige Zubereitung des Mittagessens und einen der Reinigungsdienste. Als ehemaliger Pfadfinder war mir so etwas nicht fremd, Luxus hatte ich auch nicht erwartet. Doch dann kam der Schock: Die drei Tage sollten bis auf einen kurzen morgendlichen Austausch und einer Textdiskussion am Nachmittag schweigend und allein verbracht werden.

Um 6.00 Uhr morgens, um 12.00 und um 20.00 Uhr jeweils eine einstündige gemeinsame Meditation.

Die drei Mahlzeiten waren schweigend einzunehmen. Schwierig, wenn beim Abendessen Butter und Käse am anderen Ende des Tisches stehen! Doch es ging erstaunlich gut, und von Mal zu Mal immer besser. Das Augenmerk nicht allein auf die eigenen Bedürfnisse zu richten, sondern einen Sinn für die Gemeinschaft zu bekommen, war das Ziel.

Achtsam die Wünsche der anderen wahrzunehmen und den Blick dafür zu schulen. Die leere Tasse des Nachbarn, das trockene Brot des Gegenübers – all das lernte ich zu bemerken. Und alle anderen lernten das auch.

Gelegentlich war es komisch, ungewohnt ohne gesprochenes „Bitte“ und „Danke“, aber nach anfänglicher Spannung, Unsicherheit wurde es zur Freude. Die Anstrengung einer bemühten Wachsamkeit wich, und wir bekamen ein Gefühl für die Bedürfnisse der zufällig zusammengewürfelten Wochenendgemeinschaft.

Zu keiner Zeit ging es darum zu fragen, warum jemand hier sei oder darum, über eigene Probleme zu sprechen. Es ging – und das wurde immer deutlicher – darum, sich selbst aus dem Zentrum der eigenen Wahrnehmung zu nehmen. Schon morgens bei der Meditation konnte man die Verfassung der Einzelnen sehen, erkennen, spüren.

Für mich bedeutete die verordnete Schweigsamkeit dieser Tage, das verordnete Schweigen vorurteilsfrei anzunehmen. Und sich dabei auf Unbekanntes einzulassen, braucht Mut und Neugier und die Bereitschaft,

die unerwartete Situation zu akzeptieren. Ich nahm wahr, was mit mir innerhalb der Gemeinschaft geschah. Und was es mit der Gemeinschaft machte. Je mehr die inneren Widerstände gegen das Ungewohnte innerhalb der drei Tage wichen, umso selbstverständlicher wurde der Tagesablauf.

Die Umgebung lud zu langen Spaziergängen ein, auch diese schweigend und allein. Für mich eine willkommene Gelegenheit für Gehmeditationen, die meine schmerzhaften Fußbeschwerden innerhalb der drei Tage deutlich linderten. Gehen mit kurzen Schritten und langsamen Schrittfolgen, sich des Tuns bewusst zu werden, ein Gespür für den Körper zu entwickeln. Im Hier und Jetzt zu sein. Abends wunderte ich mich, dass diese Tage im Schweigen und scheinbarem Nichtstun außerordentlich schlaffördernd waren. Die Aufmerksamkeit, die alle Tätigkeiten verlangten, war durchaus anstrengend. Für alle!

Nicht nur die Nacht brachte die gewünschte Entspannung, während dieser besinnlichen Tage entstand bei mir eine innere Ruhe. Die hatte ich gesucht.

Wir sind geneigt, alles im Leben „im Griff haben“ zu wollen. Doch wenn man sich auf etwas Unerwartetes einlassen kann, kann dies zu spannenden und tief dringenden Erfahrungen führen: ein Wochenende im gemeinsamen Schweigen.

Antonius Witte

Vor einem Winter

*Ich mach ein Lied aus Stille
und aus Septemberlicht.
Das Schweigen einer Grille
geht ein in mein Gedicht.*

*Der See und die Libelle.
Das Vogelbeerenrot.
Die Arbeit einer Quelle.
Der Herbstgeruch von Brot.*

*Der Bäume Tod und Träne.
Der schwarze Rabenschrei.
Der Orgelflug der Schwäne.
Was es auch immer sei,*

*das über uns die Räume
aufreißt und riesig macht
und fällt in unsre Träume
in einer finstren Nacht.*

*Ich mach ein Lied aus Stille.
Ich mach ein Lied aus Licht.
So geh ich in den Winter.
Und so vergeh ich nicht.*

*Eva Strittmatter (1930-2011)
deutsche Lyrikerin*

„Stille, so habe ich bemerkt, ist etwas, das man tatsächlich hören kann.“

Haruki Murakami (*1949), japanischer Autor

Atempause – Aufatmen – Durchatmen

Atem durchzieht uns von der ersten bis zur letzten Minute unseres Lebens und versorgt uns zuverlässig mit Lebensenergie. Lassen wir uns zu sehr in die täglichen Pflichten und Routinen einspannen oder stehen emotional unter Druck, haben wir oft das Gefühl, nicht mehr ausreichend Luft zu bekommen. Wir sehnen uns nach einer Pause, um wieder tief Atem schöpfen zu können.

Gönnen wir uns den Freiraum und kommen ein wenig zur Ruhe, so können wir uns bewusst werden, dass wir nicht willentlich Atem holen oder schöpfen müssen – der Atem kommt und geht ganz von selbst, dem jeweiligen Moment angemessen. Die unbewusst ablaufende Atmung reagiert auf jeden Eindruck – von außen oder von innen.

Wie eng Seele, Geist und Atem zusammenspielen drückt sich auch in unserer Sprache aus: „*es verschlägt uns den Atem, ein Anblick ist atemberaubend schön, wir seufzen vor Erleichterung.*“

Schon die Erinnerung an eine schöne Erfahrung oder wohltuende Umgebung lässt uns aufatmen, der Atem wird tiefer und ruhiger, in uns breitet sich lebendiges Wohlgefühl aus. Unangenehme Aufgaben oder belastende Situationen lassen den Atem flacher und schneller werden, wir fühlen uns unruhig und aus dem Gleichgewicht.

Die natürliche Atembewegung hat drei Phasen:

Einatmen, Ausatmen, Atempause. Sie ist weich und wellig, ohne scharfe Umkehrpunkte. Jede/r hat ihren/seinen persönlichen Atemrhythmus. Dieser ist ständig in Veränderung, keine zwei Atemzüge sind genau gleich in Dauer, Form, Tiefe.

Mit dem Einatmen können wir uns körperlich und seelisch öffnen und Weite erfahren – mit dem Ausatmen können wir loslassen und tiefe Ruhe spüren.

Die Atempause kann klein oder größer sein. Sie bedeutet nicht Stillstand, sondern ein Ausschwingen der Ausatmung – so wie die Meereswelle am Strand ausrollt, bevor sie beginnt zurückzulaufen.

Sie gibt Zeit zum Nachspüren und Regenerieren und Warten auf den nächsten Atemimpuls.

Ähnlich wie in der Musik bietet die Pause Raum für ein Verklingen-lassen des gerade Erlebten und ein Einstimmen auf das Kommende.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts haben sich einige Frauen eingehend mit den Möglichkeiten der Atemschulung beschäftigt und Methoden begründet, die noch heute lebendig sind.

Die Musikerinnen und Pädagoginnen Clara Schläffhorst und Hedwig Andersen haben intensiv den Zusammenhang von Atem, Stimme und Bewegung erforscht und viele Übungen entwickelt, die unsere inneren Atem- und Lebenskräfte fördern und stärken.

Ilse Middendorf spricht vom *erfahrenen Atem*: durch Sammeln der Aufmerksamkeit und Empfindung in einer Körpergegend können wir

die von selbst einsetzende Atembewegung und die Dynamik unseres Atems wahrnehmen.

Achtsames Erleben lässt uns deutlich spüren, dass die Atmung nicht nur Muskeln, Organe und Räume des Körpers bewegt, sondern alle Ebenen des Menschseins direkt erreicht. Atemarbeit öffnet und weitet die Klang- und Resonanzräume in unserem ganzen Körper, unsere Stimme wird klangvoller, unser Auftreten vermittelt lebendige Präsenz.

Wer sich und seinen Lebenskräften etwas Gutes tun möchte, kann auch ganz einfach den natürlichen Impulsen Singen, Lachen, Gähnen, Seufzen, Stöhnen mehr Raum im Alltag geben.

Lachen befreit, wirkt ansteckend und verbindend. Summen und Singen – allein oder mit anderen – belebt und beschwingt. Gähnen in Verbindung mit genüsslichem Recken und Dehnen und Seufzen bringt *die Lebensgeister* schnell wieder in Schwung, erdet und zentriert.

All diese Impulse vertiefen die Atembewegung, lösen körperliche und seelische Spannungen und Staus und sind auch *in kleinen Dosen* sehr wirksam.

Erna Baumgart

„Das Kleinod“

Der Waldfriedhof Lauheide im Osten Münsters, ein Ort zum Innehalten.

Ich war noch nicht lange in Münster, also noch Tourist. Als solcher klappte ich all´ das ab, was Münster und das Münsterland so zu bieten haben. Jede Menge.

Unversehens landete ich schließlich in Lauheide. Waldfriedhof. Das war jetzt eigentlich nicht so mein Ding, einen Friedhof unter touristischen Gesichtspunkten zu besichtigen. Aber, so hatte ich gehört, Lauheide soll ein Kleinod sein.

Muss wahr sein, dachte ich, denn schon der Name ist so klangvoll und zugleich poetisch, fast magisch.

Heute, als Beinahe-Münsteranerin weiß ich natürlich, dass der Name etwas mit der ursprünglichen Heidelandschaft zu tun hat. Selbst das Rätsel „Lau-“ löste sich auf. Ist Münsteraner Platt, für mich und manch´ anderen nicht verstehbar. Es geht um Gerberlohe, um zum Gerben verwendete Baumrinde, die hier in dieser Umgebung gesammelt wurde.

Das sagt nun jetzt nicht viel und klingt eher prosaisch, kann aber die phantasieanregende Anziehungskraft des Wortes in meinem Innern nicht schmälern. Und es bleibt ja auch noch das Wort „Heide“, das in mir sofort Ruhe und ein intensives Naturgefühl hervorruft.

Ein echtes Fleckchen Heide gibt es auch noch auf dem Waldfriedhof. Der „Ehrenfriedhof“, auf dem deutsche Soldaten liegen, ist in einem Halbkreis um ein Stück Heidelandschaft angelegt.

Mein erster Gang durch den Waldfriedhof Lauheide hat sich tief in mir festgesetzt. In meiner Erinnerung daran fühle ich Weite, Raum, Tiergeflüster, Natur, herrliche Bäume, an denen das Auge scheinbar endlos hochklettern kann, um schließlich an einem Stückchen Blau mit weißen Wölkchen hängenzubleiben. Gewaltige Kiefern, Eichen, vielleicht 100 Jahre alt, und niemals gestutzt. Sie durften einfach wachsen und wachsen. Dass hier Umwelt- und Naturschutz großgeschrieben werden, kann man nicht nur sehen, sondern auch fühlen und hören.

Oder war das nicht gerade ein Specht, der an einem der imposanten Baumstämme herum klopfte?

Freilich, die häufig erwähnten Amphibien konnte ich leider nicht entdecken. Sie halten sich wohl gut versteckt. Zu ihrem eigenen Schutz.

In allen Beschreibungen von Lauheide, es gibt viele davon, kann man von einem „besonderen Naturereignis“ lesen. Man erfährt, wie unendlich viele Pflanzen- und Vogelarten es hier gibt. Man spricht sogar von Lauheide als einem Rückzugsgebiet für gefährdete Pflanzen und Tiere.

Ich empfinde Lauheide erst mal als Rückzugsgebiet für gefährdete oder unruhige und bedürftige menschliche Seelen. Die Stille tut gut.

Dann und wann bleibe ich vor einem Grab stehen. Eingebettet zwischen Sträuchern und Bäumen. Unaufdringlich schön. Ich verweile und schaue und öffne meine Sinne.

Nichts bedrückt mich, nichts beunruhigt mich. Es berührt mich, dass Grab und Natur eins zu sein scheinen. Lauheide, ein Naturparadies, das mitten ins Paradies führt?

Die vielen vom Hauptweg abzweigenden Nebenwege verlieren sich geheimnisvoll zwischen den Bäumen und wirken wie eine einzige große Metapher für den Weg, der aus dem Leben irgendwohin führt. Welchen Weg soll man wählen? Am besten den, der einen zu sich zieht. Nach ein paar Schritten öffnet sich eine Lichtung. Durch die Blätter der Bäume haben sich vereinzelte Sonnenflecken gestohlen. Sie lassen eine Gruppe nicht abgegrenzter Gräber hell aufleuchten. Spielzeug, Lämpchen, kleine Engelsfiguren und bunte Windräder sind zu sehen, und dann und wann lese ich traurig einen Namen.

Es tut weh zu wissen, dass das Leben manchmal schmerzlich kurz ist. Und doch bleibt mir in dieser beinahe zärtlich gestalteten Umgebung das Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit erhalten.

Wieder gabelt sich der Weg. Die untergehende Sonne wirft einen rötlichen Schein auf die hellgrünen Blätter der Birken, deren Laub vom Herbst noch kaum eingefärbt ist. Irgendwo in der Nähe müsste sich die Ems schlängeln. Ich spüre sie. Wasser und Pflanzen müssen sich in diesem Naturparadies eben nahe sein.

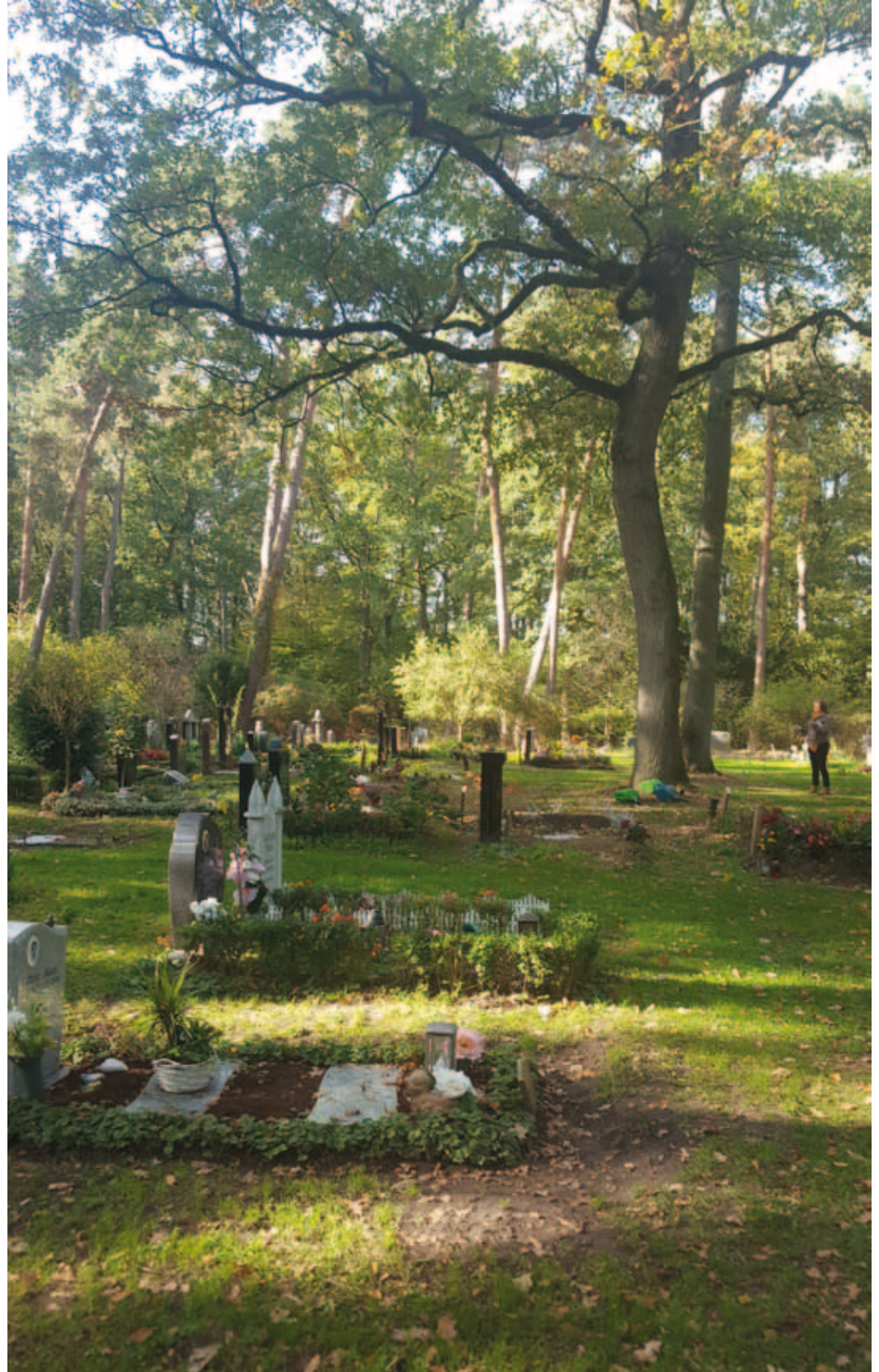
Schade, dass die Ems nicht mitten durch das Gelände fließt.

Es fängt an dämmrig zu werden, und ich freue mich über die einzeln aufflackernden Grablichter. Ihr Schein lässt die Natur rundherum schimmern, und ich fühle mich gar nicht beunruhigt durch die aufkommende Dunkelheit, ich fühle mich wohl.

Ein kleiner gepflasterter Platz mitten in der Natur mit einem riesigen Stein darauf wirkt in einem Meer von Lichtern und Laternen geradezu festlich. Auch die Anonymen werden also nicht vergessen. Sie suchen Nähe und jeder, der vorbei kommt, gewährt sie ihnen wie selbstverständlich.

Immer wieder muss ich einen Spaziergang in Lauheide machen. Und immer wieder entdecke ich neue Stellen, an denen ich gerne verweile und einfach nur schaue. Hier kann man getrost begraben sein.

Text & Foto: Eva Schmidtke



***„In fließendem Wasser kann man sein eigenes Bild nicht sehen,
wohl aber in ruhendem Wasser. Nur wer selber ruhig bleibt
kann zur Ruhestätte all dessen werden, was Ruhe sucht.“***

Laotse , chinesischer Philosoph aus dem 6. Jahrhundert)



Momente der Stille

Erfahrungen von Stille können sehr unterschiedlich auf uns wirken - mal bedrückend, mal beglückend und manchmal überraschend.

Ich sitze mit meinem Kaffee an einem Tisch vor einer Bäckerei, im Hintergrund Geräusche vom Supermarkt, die Tür nach draußen steht offen, es ist schwül, Autos rauschen vorbei, Menschen unterhalten sich laut, ein Hund bellt.

Ich erinnere mich an den Besuch einer Ausstellung mit Kunstwerken von James Turrell. Der mit mir auch still die schönen Momente vergangener Tage genießt.

Er ist ein Lichtkünstler, und die Ausstellung trug den Namen „Woher

kommt das Licht in unseren Träumen?“

Die Ausstellung bestand aus verschiedenen Räumen, in denen man Erfahrungen mit Licht machen konnte. So setzte ich mich u.a. in ein Kabuff, ungefähr so groß wie eine Telefonzelle, das vollkommen schallisoliert war. Und stockdunkel. Nach einer Weile tauchte mir gegenüber – etwa in Augenhöhe – ein schwacher Lichtpunkt auf.

War er projiziert worden?
Stellte ich ihn mir vor?

Ich weiß jedenfalls noch, dass die absolute Geräuschlosigkeit mich furchtbar erschreckte. Ich hörte das Blut in meinen Ohren rauschen. Während eines buddhistischen Meditationskurses lebte ich zehn Tage lang mit anderen auf einem umzäunten Gelände, ohne Handy, ohne Buch, ohne zu sprechen, ja, ohne jemandem in die Augen zu sehen.

Drei Tage lernten wir, die Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung zu richten, und weitere sieben Tage befassten wir uns mit *Vipassana*: Man betrachtet seinen Körper von

innen her mit Achtsamkeit, nimmt wahr ohne zu werten. Auch wenn ich noch Geräusche von der Straße hörte, die Stimme der Lehrerin, das nächtliche Schnarchen anderer Teilnehmer, so war ich doch innerlich still, nicht mehr ausgeliefert dem steten eigenmächtigen Fluss der eigenen Gedanken.

Beim Besuch eines amerikanischen Nationalparks, den *Canyonlands*, stand ich auf einem Sandsteinfelsen, vor mir ein meilenbreiter tiefer Graben, der sich vor Jahrmillionen gebildet hatte. Es war ein klarer Oktobertag, sonnig und kühl. Ich stand lange dort und schaute in die Ferne. Plötzlich hörte ich Steine fallen, ein paar nur, eine winzige Lawine, die von Dickhornschafen weit entfernt auf der anderen Seite des Grabens ausgelöst worden war, während sie schnell über die steile Felswand zogen. Und dann herrschte wieder eine Stille, die auf mich wie ein Stück Ewigkeit wirkte.

An einem 23. Dezember wanderte ich auf dem *Nakasendo*, dem alten Post-

weg, zwischen *Magome* und *Tsumago* am Fuße der japanischen Alpen. Ich war allein unterwegs an diesem bleigrauen Wintertag, die Bewegung hielt mich warm. Ich kam an abgelegenen Häusern vorüber, vor denen Schnüre mit knallroten Persimonen zum Trocknen aufgehängt waren, ging zwischen hohen japanischen Zedern, neben kleinen verlassenen Friedhöfen, an alten Tempeln und Schreinen und ausgetrockneten Reisfeldern vorbei.

Ich sah nur zwei, drei Menschen bei den Häusern, niemand kam mir entgegen, niemand überholte mich. Die Schwarzbären, vor denen im Sommer gewarnt wurde, hielten wohl ihre Winterruhe.

Ich ging in meinem eigenen Rhythmus, hörte meine Schritte auf dem Teil des Weges, der noch das alte Pflaster trug, hörte die heiseren Schreie von Krähen. Es begann zu dämmern.

Ich ging eine Strecke bergab. An der einen Böschung nach oben

hin wuchs Bambus, auf der anderen Seite des Weges fiel das Gelände jäh ab zu einem Bach, der sich tief in die Landschaft eingegraben hatte.

Ich blieb stehen. Plötzlich fing es an zu schneien. Ein paar Flocken zuerst, dann fielen sie immer dichter, wurden immer größer. Der Schnee schluckte die Geräusche, die vorher noch da waren, ich hörte nur noch die Flocken fallen, friedlich und ganz sachte, als hätten sie alle Zeit der Welt.

Während des Schreibens muss ich derart konzentriert gewesen sein, dass ich von meiner Umgebung nichts mehr wahrgenommen habe. Erst jetzt dringen wieder Gesprächsfetzen an mein Ohr, ein Martinshorn heult auf der Straße.

Von James Turrell angeregt frage ich mich, woher wohl die Geräusche in unseren Träumen kommen mögen...

Text & Foto: Claus Will

古池や
蛙飛び込む
水の音

Furu ike ya
kawazu tobikomu
mizu no oto.

Gibt es eine Überschrift?
Der alte Teich.
Ein Frosch springt hinein –
das Geräusch des Wassers.

Gedicht: Matsuo Bashō (1644-1694)
Übersetzung: Claus Will

靜夜思
床前明月光
疑是地上霜
舉頭望明月
低頭思故

Gedanken in einer stillen Nacht

Mondlicht vor meinem Bett
Vielleicht Frost am Boden
Hebe den Kopf und blicke zum
leuchtenden Mond
Senke den Kopf und denke an die
Heimat

Gedicht: Li Bai (701-762)
Übersetzung: Claus Will



Foto: Sabine Faber

Jenseits der Stille – Eine kleine Betrachtung zur Wahrnehmung von Stille

Stille ist verbunden mit unserer eigenen Wahrnehmung. Die Welt tauber Menschen wird oft als still beschrieben. Gebärdensprache ist eine lautlose Sprache, die mit verschiedenen Handzeichen in unterschiedlicher Stellung, Ausführung und Bewegung - immer auch in Kombination mit Mimik und zuweilen mit Mundbildern funktioniert.

Ist diese Welt der Gebärdensprache wirklich still? Wie erleben taube Menschen Stille?
Welches Bewusstsein von Stille haben sie?

Ich habe einige von Ihnen befragt. „Ist Schnee still? Macht er ein Geräusch, wenn er fällt?“ In dem Film *Jenseits der Stille* von Caroline Link stellt der gehörlose Vater in einer Schlüsselszene diese Frage seiner

hörenden Tochter – für ihn scheint es unvorstellbar, dass fallender Schnee leise, ja fast geräuschlos sein soll, wo er visuell doch so viel Eindruck macht.

Als hörender Mensch, der selbst in einer tauben Familie aufgewachsen ist - genauso wie die Protagonistin in Links Film – ist mir bewusst, dass die Welt tauber Menschen alles andere als still ist.

Auch im Alltag tauber Menschen entstehen vielfältige Geräusche. Manchmal wird unachtsam sogar besonders viel Lärm gemacht, weil das Bewusstsein für Geräusche bzw. die Lautstärke von Handlungen nur bedingt erfahren wird.

So poltern gehörlose Jugendliche in ihrem Klassenraum mit Mobiliar oft viel stärker als ihre hörenden Altersgenossen, wenngleich ihre Kommu-

nikation lautlos erfolgt. Oder das klappernde Geschirr beim Abwasch meiner gehörlosen Mutter erschien mir als Kind immer als besonders laut.

Die Vorstellung, taube Menschen leben in einer Welt der Stille ist eine weit verbreitete Fehlannahme.

Welche Vorstellung haben aber taube Menschen von Stille?

Mein Freund Lutz, selbst taub, meint: „Die Gebärdensprache ist an sich nicht still. Überhaupt nicht. Es gibt lebendige Konversationen in Gebärdensprache, die überhaupt nicht still sind. Stille hat mit Hören nichts zu tun.“ Für ihn sind es seine Augen und seine Ohren, mit denen er „praktisch hört“.

Emotionen in Gebärdensprache können sehr vehement ausgedrückt werden. Da kann ein Schrei zwar lautlos sein – aber keineswegs ruhig oder still.

Ist Stille also auch etwas Optisches?

Auch Stefan, ein tauber Mann aus Leipzig, beschreibt Stille als visuelle Ruhe:

„Wenn man im Garten sitzt, der Blick schweift in die Ferne und überall nur das beruhigende Grün, die Fröhlichkeit der bunten Blumen sowie das Flattern der Mückenflügel – das ist für mich die Stille. Da setzen alle Gedanken aus, man wird ruhiger und erfreut sich einfach an der Ruhe.“

Meine Freundin Olga trägt ihre Hörgeräte nicht gern, weil sie dann viele Geräusche wahrnimmt, die unwichtig sind. Die Flut von Geräuschen reizt sie und macht sie nervös.

Sie schreibt:

Der mit mir auch still die schönen Momente vergangener Tage genießt. „Stille ist für mich die Enthaltsamkeit. Das bewusste Ignorieren von akustischen Informationen, die mir Stress bereiten. Ich schaue lieber zweifach und dreifach, als mir den akustischen Stress anzutun. Die Geräusche von Autos, das Zwitschern der Vögel, das Kratzen der Schienen von der Straßebahn, Schreien von Fußballfans am Abend - darauf kann ich verzichten. Mit meinem Hörgerät werden die Geräusche nur verzerrt, und ich nehme sie nur als Stressfaktor wahr.

Stille ist für mich der gedämpfte Laut. Man hört was, aber viel abgeschwächt. Als ob man sich in einem Raum hinter einer dicken Glaswand befindet oder unter Wasser. Kann man da unten überhaupt was hören? Jedenfalls stelle ich mir so die Hörwahrnehmung anderer Menschen vor.

Stille ist für mich aber auch die Ruhe im Kopf. Wenn die To-Do-Liste in die hintere Ecke meines Kopfes wandert und keinen Laut von sich gibt. Wenn die Sorge um meine Mitmenschen „Wochenende“ macht.

Wenn meine Gedanken Meditation machen und ich mich nur noch auf das grüne Grün im Garten fokussiere.“ Mich fasziniert, dass diese Aussagen tauber Menschen den Begriff von Stille sehr weit fassen.

Unsere Sehnsucht nach Stille ist die Sehnsucht nach innerer Ruhe. Die Freiheit und das Fehlen von Geräuschen und Schall beflügeln die Ruhe in uns. Stille ist die Enthaltsamkeit von Eindrücken – ob akustisch oder visuell.

Viele, die Ruhe suchen, sehnen sich daher nach dem weiten, ruhigen Horizont – auch wenn nur das Meer rauscht. Die Natur kann uns Stille und somit innere Ruhe geben. Ruhe hilft uns, innerlich aufzutanken.

Stille ist ein Ort in uns selbst, jeder kann ihn nur für sich finden. Dabei unterscheiden sich taube und hörende Menschen trotz unterschiedlicher Wahrnehmung nicht wirklich.

Ulrich Möbius

P.S. Ich danke Olga, Lutz, Olaf und Stefan für ihre unterstützenden Aussagen zu diesem Beitrag.

Mondnacht

Es war, als hätt' der Himmel
die Erde still geküsst,
dass sie im Blütenschimmer
von ihm nun träumen müsst.

Die Luft ging durch die Felder,
die Ähren wogten sacht,
es rauschten leis' die Wälder,
so sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte
weit ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande,
als flöge sie nach Haus.

Josef Freiherr von Eichendorff
(1788-1857)
deutscher Lyriker und Schriftsteller

Stille(nde) Zeiten

Säuglinge nach der Geburt zu stillen ist die natürlichste Sache der Welt, seit Millionen von Jahren erprobt. Muttermilch gilt als perfekte Ernährung für Neugeborene, das belegen wissenschaftliche Erkenntnisse. Aber auch die emotionale Bedeutung für Mutter und Kind steht außer Frage.

Bereits seit dem 8. Jahrhundert nach Christus ist der Begriff „Stillen“ als Synonym von Säugen nachweisbar und wird im Sinne von „zum Schweigen bringen“ verwendet. Dieser Gedanke legt nahe, dass ein schreien des Kind durch die Sättigung und die mütterliche Wärme beruhigt wird.

So kann die früheste kindliche Erfahrung sein, dass mit der Nahrung durch die Mutter auch Gefühle von Geborgenheit und Schutz einhergehen, das Kind kann Urvertrauen entwickeln. Das kann auch zu einer langfristigen emotionalen Bindung durch die liebevolle, fürsorgliche, konzentrierte und aufmerksame Hinwendung führen. Es ist nicht auszuschließen, dass das Stillen die Sensibilität der Mutter für ihr Kind entwickelt. Dazu tragen möglicherweise Hautkontakt und vertraute Gerüche beim Stillen bei.

Das bedeutet aber im Umkehrschluss nicht, dass Frauen, die nicht stillen, eine schwächere Bindung zu ihrem Kind entwickeln oder das Kind sich nicht umsorgt fühlt. Denn innig zu kuscheln und zu lieblosen, ist auch ohne Stillen möglich.

Frauen, die nicht stillen können, leiden oft darunter, wenn ihnen aus persönlichen, medizinischen oder beruflichen Gründen das Stillen verwehrt ist. Der gesellschaftliche Rechtfertigungsdruck – darüber gibt es umfangreiche Berichte und Internetforen – macht es Frauen, die ihre Kinder nicht oder nur eine kurze Zeit nähren, schwerer.



Im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit hat das Robert-Koch-Institut eine Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen durchgeführt. Demnach werden Kinder in Deutschland weniger als vier Monate ausschließlich gestillt. Die befragten Mütter gaben an, dass sie entweder zu wenig Muttermilch produzierten oder dass das Kind nicht mehr gestillt werden sollte. Forscher schlussfolgern daraus, *„dass mehr Förderung notwendig ist, um Mütter mit Stillproblemen ernst zu nehmen und in der Problembewältigung zu unterstützen.“*

Schon während der Schwangerschaft sorgt ein komplexes Hormonsystem zur Vorbereitung des Gewebes auf die Milchgabe. Das Wachstum der Brust ist ein äußeres Zeichen. Das Hormon Prolaktin, das sogenannte „Mütterlichkeitshormon“ wirkt entspannend und weckt „Beschützerinstinkte“. Das „Bindungshormon“ Oxytocin erleichtert das Ausstoßen der Milch,

verringert die Ausschüttung von Stresshormonen und fördert die Nähe und die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind.

Damit sich die Milchbildung entwickelt, ist es erforderlich, das Kind in den ersten ein bis zwei Stunden nach der Geburt und in den Folgetagen mindestens 8 bis 12 Mal pro 24 Stunden anzulegen.

Ein gesundes Neugeborenes beginnt innerhalb der ersten zwei Lebensstunden nach der Brust der Mutter zu suchen. Es hat im Mutterleib während der Schwangerschaft das Saugen geübt, indem es am Daumen gelutscht und Fruchtwasser getrunken hat.

Das Stillen hat viele gesundheitliche Vorteile:

So fördert es eine gesunde Entwicklung des Kiefers und der Zahnstellung, die Zungen- und Gesichtsmuskulatur und damit die Sprachentwicklung.

Das Füttern ist unkomplizierter, es ist überall möglich – auf der Parkbank, in der Bahn, auf der Wiese, im Flugzeug, auf Festen. Die Milch steht unmittelbar in der richtigen Temperatur zur Verfügung, was auch nachts ein Vorteil ist.

Außerdem ist Stillen eine günstige Ernährungsform, sie spart im ersten halben Jahr rund 750 Euro.

Durch das Stillen kann Zeit gespart werden, denn es erfordert keinen Einkauf, keine Zubereitung und keinen Abwasch.

Das Stillen kann als aktiver Umweltschutz betrachtet werden, denn ein Teil der energie- und rohstoffintensiven Herstellung, der Transport und die Verpackung der künstlichen Nahrung fallen weg.

Darüber hinaus spart das Stillen dem Gesundheitswesen eine Menge Geld, denn statistisch gesehen werden gestillte Kinder seltener krank.

Besonders erwähnenswert ist aber, dass das Stillen (fast immer) glücklich und entspannt macht; Mutter und Kind genießen den intimen Moment. Still, ruhig, friedlich - auch in der Öffentlichkeit.

Dennoch: Einen Säugling über mehrere Monate vollständig mit Muttermilch zu ernähren, ist für die Mutter auch eine körperlich belastende Herausforderung.

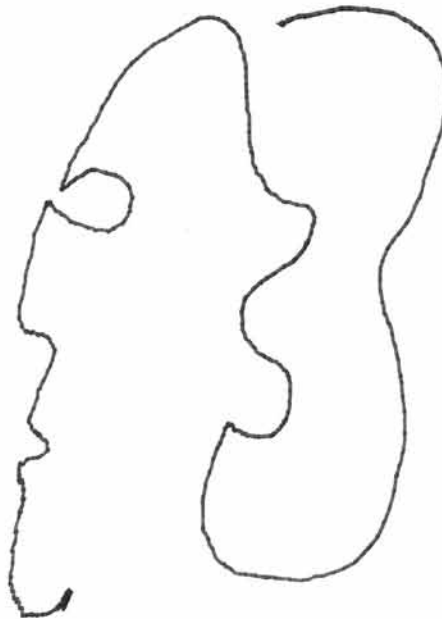
Aber es lohnt sich: Die Nähe und Vertrautheit, die beim Stillen zwischen Mutter und Säugling entsteht, ist in seiner Bedeutung fundamental und durch nichts zu ersetzen!

Walburga Altefrohne

Quellen: Bundesinstitut für Risikobewertung, Veröffentlichungen der Nationalen Stillkommission
www.welt.de/gesundheit/Säuglinge
www.rki.de

Erkenntnis

Die
Stille
Ist
Beredt!



Hanjo

Text & Einstrichzeichnung von Hanjo Winkler

„Die Stille geliebter Menschen langweilt niemals.“

Martin Gerhard Reisenberg (*1949)

Diplom-Bibliothekar und Autor

Drive-in bei Gott

In Deutschlands Autobahnkirchen offenbaren viele Menschen, was sie im Innern beschäftigt. Leise und anonym. Zwischen Tankstellen und Trucks zünden Urlauber und Fernfahrer in Autobahnkirchen Kerzen für ihre Mitmenschen an, beten und kommen für einen kurzen Moment zur Ruhe.

Die Besucher der Autobahnkirchen suchen eine Auszeit vom Stress auf der Autobahn und verlassen die lauten, ununterbrochen pulsierenden Verkehrsadern, die Deutschland durchziehen für einige Minuten der Stille und inneren Einkehr.

„Die Kirche ist für mich wie ein Zelt, ein Schutzraum, wo mir erst einmal nichts passieren kann“, sagt eine 19 Jahre alte Besucherin nach dem Besuch der Autobahnkirche Siegerland: „Ich komme immer hierher, wenn ich Sorgen habe.“

Ein anderer Besucher schätzt die wöchentliche Abendandacht. „Zur Besinnung war ich schon öfter mal alleine hier. Aber die Kurzandachten gehen voll rein. Da ist immer eine Spannung drin“, sagt der Mittsechziger.

„Kraftorte“ nennt Wolfgang Winkler vom kirchlichen Versicherungsunternehmen Akademie Bruderhilfe deshalb die Raststätten für die Seele entlang Deutschlands Autobahnen. Er freut sich über das Wachstum „von unten“, weil sich in diesen „Kraftorten“ die verborgene Seele Deutschlands spiegelt.

Auf der Suche nach Gott und sich selbst bitten Urlauber und Fernfahrer, Gläubige und Ungläubige, Kinder und Eltern um Kraft für den Alltag. Depressionen und Familienkrieg, Dankbarkeit und Weltfrieden, Krankheiten, Katastrophen und Karriere – die Einträge in den Anliegenbücher offenbaren das Seelenleben der BesucherInnen.

So hofft eine in der Autobahnkirche Nievenheim bei Köln darauf, dass ihre Liebeskummerklagen erhört werden.

Auch ein Fernfahrer gehört zu den regelmäßigen Besuchern. Mindestens zweimal pro Woche hält er an der evangelischen Autobahnkirche Medenbach an:

„Einfach mal runterkommen und die Dinge sacken lassen“ und geht festen Schrittes auf die gläserne Eingangstür zu, drückt diese behutsam auf, tritt ein und zündet eine Opferkerze an. Dann setzt er sich auf einen der Stühle aus hellem Holz, senkt sein Haupt, hält inne und genießt den Moment der Stille.

Sein Blick verharret an den vielen Opferkerzen:

„Dass man in der Kirche eine Kerze zum Gedenken an Freunde und Mitmenschen anzündet, habe ich mal von meiner Freundin beigebracht bekommen“, erinnert er sich.

Nach einer kurzen Pause fügt er hinzu: „Die Freundin habe ich vergessen, aber das Ritual ist immer noch da.“ Andere bitten: „Lieber Gott, gib bitte meinem Vater die Kraft, zu sterben und beschütze meinen Sohn in Afghanistan.“ „Mögen alle, die unter Krebs leiden, Gott an ihrer Seite haben.“

Viele der Besucher nehmen Anteil an den Gedanken und Gebeten, die sich in den Einträgen widerspiegeln. Manchmal fügen sie sogar ihre eigenen Gedanken hinzu.

Die Einträge zeigen ein Deutschland ohne Hass.

„Die Leute schreiben dort ihre Sorgen und ihren Dank nieder, weniger ihre Wut“, sagt Ute Pohl, Vorsitzende des Fördervereins der Autobahnkirche Siegerland.

Sie kennt das Phänomen:

„Die Menschen, die so einen Eintrag machen, hoffen auf Antwort“, sagt sie, und fügt schmunzelnd hinzu: „Wenn das hier in der Kirche passiert, dann wollen wir doch hoffen, dass der Heilige Geist seine positive Wirkung entfaltet.“

Therese Knauf, die seit 20 Jahren ehrenamtlich in einer Autobahnkapelle tätig ist, gönnt sich bei Reisen inzwischen selbst eine spontane Auszeit in einer Autobahnkirche.

Sie fühlt sich als Teil von Deutschlands größter Gemeinde – die der anonym reisenden Autobahnkirchenbesucher.

„Ich käme zwar nicht auf die Idee, meine Sorgen aufzuschreiben“, sagt sie, aber dennoch schaut sie ab und zu neugierig ins Anliegenbuch und liest die geheimen Wünsche an Gott nach, die im Schutz der Anonymität aufgeschrieben wurden.

Wer eine Autobahnkirche betritt, will alleine sein, ergab eine Befragung der Katholischen Fachhochschule Freiburg unter 650 Besuchern. Wer einmal angehalten habe, komme bei der nächsten Reise wieder, lautet eine weitere Erkenntnis.

Die meisten Besucher störe es nicht, dass nur selten ein Seelsorger anwesend sei. Zwei Drittel würden spontan anhalten, fünf bis zehn Minuten bleiben, eine Kerze anzünden und kurze Andacht halten.

Auf den ersten Blick scheint diese Entwicklung paradox. Schwindet hierzulande nicht die Zahl der Gläubigen?

Treten nicht immer mehr Menschen aus der Kirche aus?

Wozu also die Kapellen am Wegesrand? Können die Millionen von Urlaubern und Fernfahrern nicht auch bei einer Tasse Kaffee und einer Bockwurst an der Raststätte durchatmen und auftanken?

Wohl eher nicht, wie rund eine Million Besucher beweisen, die jedes Jahr die Auszeit am Asphalt, den kurzen Moment der Ruhe suchen.

Text: Astrid Prange de Oliveira

Info

In Deutschland gibt es zurzeit 47 Autobahnkirchen. Die erste Autobahnkirche wurde 1958 in Adelsried an der A8 eingeweiht. Nach einer Studie des Zentrums für kirchliche Sozialforschung (ZeKIS) aus Freiburg ist die Mehrheit der BesucherInnen kirchlich gebunden, 60 Prozent sind katholisch, 30 Prozent evangelisch, sie sind über 50 Jahre alt, überwiegend männlich, verheiratet und wohnen in Deutschland. Jeder sechste Besucher hat einen Migrationshintergrund. Weitere Infos unter: www.autobahnkirche.de



Foto: Mit freundlicher Genehmigung Ute Pohl, Vorsitzende des Fördervereins der Autobahnkirche Siegerland

Kapelle – mal ganz anders

Es gibt Orte, die eine besondere Anziehungskraft ausüben, so eine Stätte gibt es auch für uns. Unserem Jahr würde etwas Wesentliches und Bedeutsames fehlen, wenn wir nicht mindestens einmal dort gewesen sind.

Seit vielen Jahren besuchen wir meist Mitte des Jahres diesen Platz, der uns viel bedeutet. Eine Kapelle, die in ihrer Bauweise wohlthuend abweicht von anderen „Gesegneten Orten“. Ganz anders als erwartet steht sie da, ein echter Klotz. Ein Quader, trutzig, wuchtig. Mitten im Feld.

Der Schweizer Architekt Peter Zumthor baute sie genauso, wie eine Eifeler Bauernfamilie sie sich gewünscht hatte. Nur Materialien der Umgebung durften verwendet werden. Die Rückbesinnung auf eine uralte Bautechnik soll dazu beitragen, Althergebrachtes zu bewahren. Gleichzeitig wollte sich die Familie bedanken für das Glück des eigenen erfüllten Lebens. Sie schufen einen Ort auch für fremde Menschen, die innehalten und zur Ruhe kommen, die Stille bewusst wahrnehmen und genießen möchten.

Hierher kommen wir also jedes Jahr mindestens ein Mal und manchmal auch dann, wenn uns etwas besonders ans Herz geht.

Fast immer gehen wir Hand-in-Hand. Oft schweigend auf dem steinigen, engen, manchmal matschig-nassen Weg die zwei Kilometer, die „unser Ort“ vom Parkplatz trennen.

Ist das Wetter gut, machen wir eine kurze Pause auf einer der Bänke am Wegrand, saugen die herbe Landluft bewusst ein.

Wir sind uns nah, brauchen nicht zu sprechen. Die Stille, die wir hier hören dürfen, hilft uns auch, alles, was uns sonst beschäftigt, für eine Weile aus dem Sinn zu schieben.

Danach gehen wir entspannt weiter, innere Ruhe breitet sich aus. Wir lächeln, wenn unser Ziel langsam näher rückt. Irgendwann wird es sichtbar, schließlich erkennbar. Dieser Anblick lässt uns jedes Mal tief durchatmen.

Weder Kälte, Regen und Wind, weder Schnee oder flirrende Hitze bremsen unser Bedürfnis, immer wieder hierher zu kommen. Im Frühling sind wir Zeugen aufkeimender Natur, im Sommer begleitet uns der Duft von frischem Heu, dazu Vogelgezwitscher. Manchmal müssen wir hochgewachsenem Gras oder emsigen Insekten ausweichen. Im Herbst freuen wir uns über buntes Laub, im Winter genießen wir unberührten Schnee oder weichen den zugefrorenen Pfützen aus.

Jedes Mal bewundern wir die Idee und die Großzügigkeit dieser Familie, dass sie diese besondere Bauweise und besondere Architektur in die heutige Zeit zurückgeholt hat. Die mundgeblasenen Glaspfropfen in den Wänden reflektieren das Tageslicht und schimmern in allen Farben des Regenbogens. Blicken wir durch die offene Dachkonstruktion direkt zum Himmel, konzentrieren sich Überlegungen, Gefühle, Hoffnungen, Wünsche oder Träume, spiegeln sich geradezu im glänzend-nassen Zinnblei-Fußboden.

Erleichtert sind wir immer, wenn wir die einzigen Besucher sind, wenn wir allein im Innenraum der Kapelle stehen oder auf einer einfachen Holzbank sitzen und es dann wirklich still ist.

Sind wir aber nicht allein, spüren wir die Behutsamkeit der anderen Gäste. Alle sind stets bemüht, sich angemessen zu bewegen und still und leise zu sein.

Innere Ruhe und Gelassenheit machen sich breit und bleiben ungestört im kleinen Innenraum des Gebäudes im matten Tageslicht und sanft flackernden Kerzenschimmer. Auf der schmalen Bank genießen wir die Atmosphäre und lassen unsere Gedanken fließen.

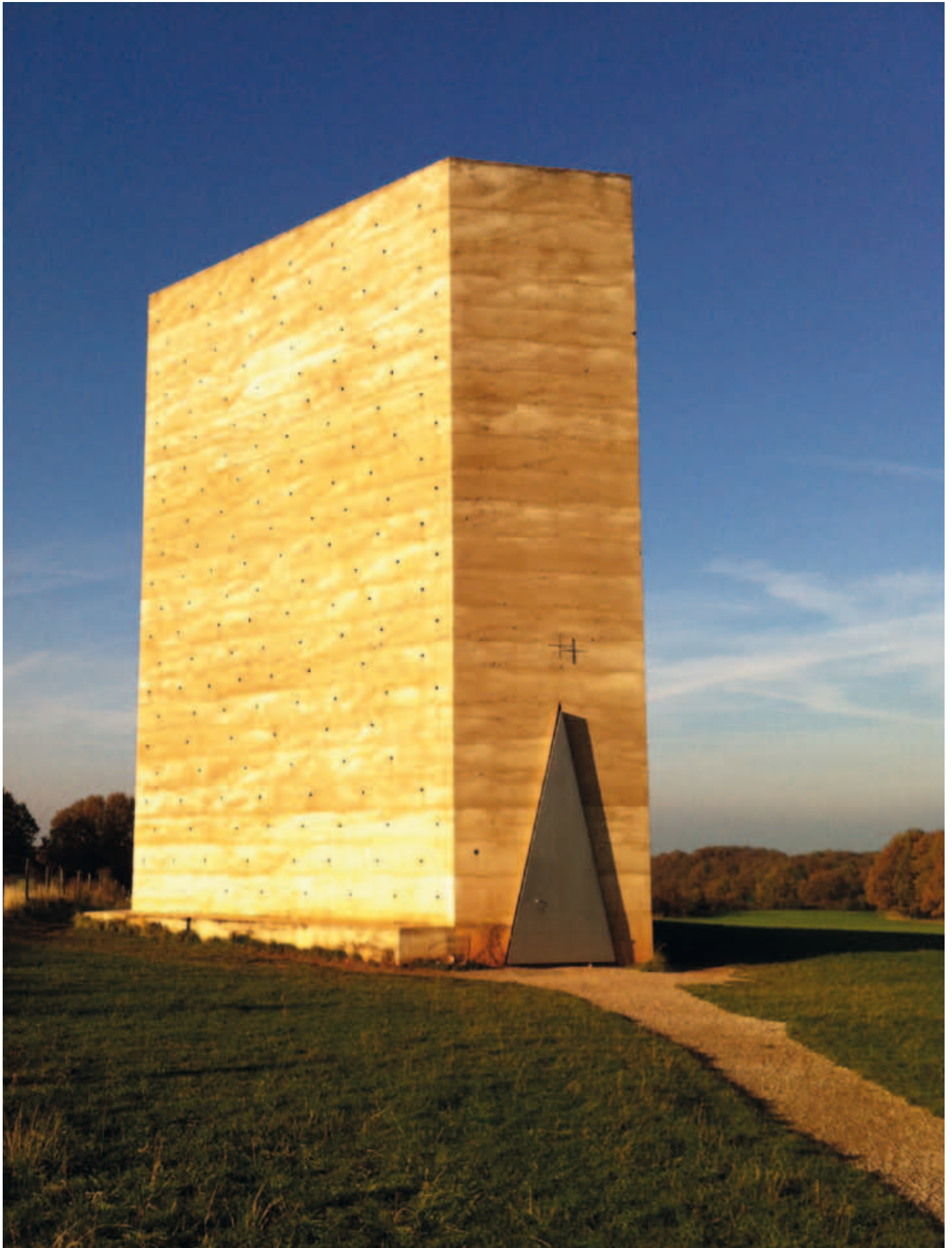
Ohne Ablenkung, ohne Störung. Geräusche dringen kaum herein. Das große schwere Eingangstor wird von allen BesucherInnen vorsichtig geöffnet und geschlossen. Im Innern der Kapelle wird nur geflüstert. Auf grelles Blitzlicht wird verzichtet, man nimmt respektvoll Rücksicht. Es ist eine spirituelle Stätte, für uns ein bedeutsamer Ort.

Hierher gingen wir nach unseren ersten intensiven Gesprächen vor inzwischen mehr als neun Jahren. Um nachzudenken, zu reflektieren.

Ich erinnere mich meiner damaligen Ängste vor der Zukunft genauso wie des geradezu trotzigigen Gefühls, den neuen Weg mutig und lustvoll gehen zu wollen – mir der Konsequenzen bewusst.

Hierher gehen wir in Freude, mit Lachen und Glück, auch mit Tränen und Kümernissen. Immer verbunden in innerer Nähe.

Text & Foto: Gabriele Knuf



Die Stille der Farbräume

Noch heute werde ich in Ausstellungen magisch angezogen von Werken der Farbfeldmalerei, gehe zuerst in die Räume, in denen große Werke mit flächiger Farbe zu finden sind. Seither habe ich viele Farbfelder gesehen und in vielen Farbräumen gestanden, an den verschiedensten Orten auf der Welt. Und noch immer empfinde ich eine freudige Erwartung auf die Wirkung der Werke.

Ich ging noch zur Schule, als ich das erste Mal in einem Farbraum stand. Allein. Mit nichts als einfarbig blauen Gemälden vor weiß gestrichenen Wänden. Die Strahlkraft des reinen Pigments nahm mich sofort gefangen. Ultramarinfarbene monochrome Bilder. Patentiertes *Yves Klein Blau (IKB)*, vom französischen Künstler experimentell entwickelt und urheberrechtlich geschützt.

Das Blau mit dem Yves Klein „*die Sensibilität des Individuums – die Fähigkeit zu sehen, zu fühlen und zu denken – wecken wollte*“.

Ein seltener Glücksfall! Zu verdanken *Paul Wembers*, dem Krefelder Museumsdirektor, der in den 50er Jahren den noch unbekanntem Künstler für die Sammlung kaufte.

Das alles wusste ich damals noch nicht. Musste ich auch nicht wissen. Die Farbe wirkte auch so.

Farbfelder sind abstrakt, sie bieten keinerlei Ablenkung außer der Farbe selbst, haben keine Anhaltspunkte wie Gestik oder konkrete Darstellung. Manche Farbfelder haben unterschiedliche Oberflächen und Texturen, zeigen deutliche Abdrücke von Pinseln oder anderen Werkzeugen, bei manchen wurden alle Bearbeitungsspuren bewusst vermieden.

Reine Farbmalerie entlastet meinen Geist. Hier kann und muss ich nichts deuten. Es gibt etwas zu sehen und zu erfahren, aber nichts zu interpretieren.

Kaum eine andere Erfahrung hebt mich so zuverlässig aus dem Alltag heraus.

Die Werke des amerikanischen Malers Rothko haben eine solche Wirkung auf mich, ebenso die farbigen Lichträume des amerikanischen Installationskünstlers *James Turrell*. Hier hat Farbe eine physische Präsenz. Eine Materialität, die mit wuchtiger Energie von den Wänden in den Raum hineinragt. Sie erzeugt eine Art Resonanzraum, dessen Ausdehnung und Grenze ich auf dem Boden mit einem Strich markieren könnte.

Bis zum gedachten Strich reicht die maximale Wirkung der Farbe in den Raum. Stehe ich hinter dem Strich und bin weiter vom Bild entfernt, sehe ich die Farbe auf der Leinwand und betrachte das Kunstwerk von außen.

Ich stehe dem Werk mit äußerer und innerer Distanz gegenüber. Überschreite ich diese Grenze und gehe näher an das Bild heran, tauche ich ein in den Farbraum und meine Wahrnehmung ändert sich.

Ab diesem Punkt kann ich die Farbe fühlen, werde Teil der Farbe, von ihr umfassen und durchdrungen.

Oft wird angenommen, dass Leere eine Voraussetzung für Stille sei. Aber interessanterweise führt bei mir gerade das Erleben von Farbfeldern – die intensive Anwesenheit der Farbe – nicht zur Aufregung, sondern zu innerer Ruhe.

Habe ich das Glück, den Ausstellungsraum für mich zu haben und warte eine Weile, wird es friedlich. Ich verliere mich in der Farbe. Ich frage mich, ob diese Bilder Stille visuell erfahrbar machen oder ob es die Bilder sind, die ein Stillwerden in mir erzeugen?

Stehe ich länger ungestört dort, gerate ich in einen Dialog mit dem Bild, führe ein stummes Zwiegespräch. Es ist, als würden die Werke mich durch ihre Energie und Ausstrahlung in ein Gespräch verwickeln.

Für einige Momente sind die Werke keine toten Gegenstände mehr, sondern *sprechen* zu mir wie lebendige Wesen.

Noch heute werde ich in Ausstellungen magisch angezogen von Werken der Farbfeldmalerei, gehe zuerst in die Räume, in denen große Werke mit flächiger Farbe zu finden sind.

„Aus der Stille werden die wahrhaft großen Dinge geboren.“

Thomas Carlyle (1795 – 1881)

schottischer Philosoph, Historiker, Essayist, sozialpolitischer Schriftsteller

Und wenn ich nach einer Weile aus meiner meditativen Bildbetrachtung auftauche, höre ich Vogelstimmen durch das offene Fenster, das surrende Geräusch der Klimaanlage oder die gedämpften Schritte der Museumsaufsicht.

Auch wenn es mir im Job zu laut und zu stressig wird und ich das Bedürfnis nach einem kurzen Moment

der Ruhe habe, starre ich einfach ein paar Minuten auf das Hintergrundbild meines Computers. Es ist ein Ausschnitt aus einem Schwammrelief, das *Yves Klein* für das Foyer des Musiktheaters Gelsenkirchen gestaltet hat. Ein intensives Ultramarinblau.

Jutta Schulzki

Quellen:

Stich, Sidra: Yves Klein. Stuttgart: Cantz, 1994. S.7 zitiert nach Hertrampf, Iris.

Abschlussarbeit.

Thema: Wirkung und Funktion der Farbe bei Yves Klein. Einreichungsdatum: 19.Juni 2008



Foto aus dem Internet: https://de.m.wikipedia.org/wiki/Yves_Klein

Yves Kleins blaue Schwammreliefs für das Musiktheater im Revier in Gelsenkirchen

Die Stille „Zwischen den Jahren“

Aberglauben und abergläubische Vorstellungen und Bräuche gab es zu allen Zeiten.

Zu bestimmten Ereignissen des Lebens- und Jahresablaufs traten sie besonders häufig auf. So auch in den langen Winternächten um die Wintersonnenwende und in der Zeit „Zwischen den Jahren“, den sogenannten Rauhnächten.

Es ist ein Brauch, den ich aus meinen Kindertagen kenne und den meine Mutter Zeit ihres Lebens praktiziert hat: Zwischen den Jahren wurde bei uns keine Wäsche gewaschen, da sonst „Unheil“ drohte.

Warum das so ist, konnte mir niemand erklären und auch heute scheint es noch so zu sein, dass dieses Verhalten in ländlichen Regionen immer noch praktiziert wird. Doch wie ist dieser Mythos entstanden?

Wenn wir heute über die Zeit „Zwischen den Jahren“ sprechen, meinen wir meistens die zwölf Tage zwischen Weihnachten und Silvester. Aber Jahrhunderte lang endete diese spezielle Zeit erst am 6. Januar.

In diesen gespenstischen Nächten, so der damalige Volksglaube, wurden sämtliche Naturgesetze außer Kraft gesetzt. Es herrschten die Dämonen aus der Germanischen Mythologie. Sie drohten damit, Frauen, Kinder und die Seelen der Verstorbenen zu holen. Anführer war der Toten- und Kriegsgott Odin, der wegen seiner Wutausbrüche später auch Wotan genannt wurde.

Wenn er auf seinem achtbeinigen Hengst Sleipnir und mit seinem Heer auf wilder Jagd durch die Nächte ritt und sich in einer Wäscheleine verhedderte, drohte großes Unheil – war der Tod nicht weit. Die Wäsche einfach im Haus aufzuhängen, war ebenfalls gefährlich, da sie – so der Glaube – von heulenden und johlenden Reitern gestohlen werden konnte und im Laufe des Jahres ihrem Besitzer nur noch als Leichentuch dienen sollte.

Um sich in diesen Nächten vor diesem Spuk zu schützen, blieb man sicherheitshalber still und ruhig im Haus und besann sich.

Außerdem räucherte man zwischen dem 25.12. und dem 6.1. Haus und Hof, häufig auch Amtsgebäude, mit Weihrauch aus und besprengte sie mit Weihwasser. Aus diesen Raunächten wurden die uns heute noch bekannten Raunächte.

Papst Innozenz XII. (1615 - 1700) beschloss, dass dieses Chaos mit den Tagen Zwischen den Jahren ein Ende finden muss. Ab 1691 begann das Jahr mit dem 1. Januar und endete mit dem 31. Dezember, dem Todestag von Papst Silvester im Jahr 335.

Nicht selten ist zum Jahresende in den Medien von den Rauhnächten zu lesen und zu hören. Zwar sind die Zeiten den Aberglaubens vorbei, trotzdem scheint es so zu sein, dass es auch heute, hauptsächlich in ländlichen Regionen noch Familien gibt, in denen zu dieser Zeit keine Wäsche gewaschen wird – es könnte Unglück bringen!

Ich kann mich erinnern, dass ich ein mulmiges Gefühl hatte, als ich vor



vielen Jahren zum ersten Mal in den Tagen zwischen Weihnachten und Neujahr Wäsche gewaschen habe.

Es ist nichts passiert! Aber auch heute noch halte ich immer kurz inne und erinnere mich an diesen Volksglauben.

Auf Vergangenes zurückzuschauen und sich auf Neues vorzubereiten bietet sich in dieser speziellen Zeit trotzdem besonders an.

Walburga Altefrohne

Quellen:

*Brockhaus Enzyklopädie Band 18, 1992
Osnabrücker Zeitung 31.12.2018*



Buchtipp – Erling Kagge: Stille – Ein Wegweiser

„Stille geht mit Staunen einher“ – „Mit der Stille reden“ – „Stille kann langweilig sein, ausschließend, beängstigend“ – „Du kannst nicht darauf warten, dass es still wird, Du musst Dir Deine eigene Stille schaffen“.

Was ist Stille? Wo ist sie? Warum ist sie heute wichtiger denn je?

All diesen fundamentalen Fragen und etlichen anderen widmet sich der norwegische Autor, Verleger, Jurist und Abenteurer Erling Kagge in seinem 2016 erschienen Buch.

Anregungen und Gedanken bekannter Persönlichkeiten wie Marina Abramovic, Jon Fosse, Elon Musk, Børge Ousland und Oliver Sacks ergänzen seine Ausführungen. Entstanden ist ein Wegweiser für den modernen Menschen auf seiner Suche nach Stille, Ruhe, Frieden – überall dort, wo es laut ist. In 33 kurzen Kapiteln mit entsprechender Bebilderung beleuchtet er die Stille in ganz unterschiedlicher Weise:

Wir erfahren, wie sich die Stille in der Arktis und der Antarktis oder in den Katakomben von New York, im Lärm der großen Städte oder bei

einsamen Wanderungen anhört.

Kagge beschreibt, wie Edison mit dem Kiefer gehört hat, und dass der mächtigste Schrei, den er kennt, stumm ist – gemeint ist das Gemälde von Edvard Munch.

Der Autor erklärt, dass man Stille auf dem Weg zur Arbeit, beim Lesen, Stricken, Musikhören, Autofahren oder beim Yoga genauso wie beim Baden oder im Bett finden kann.

Kagge zeigt auf, dass Stille zu erleben eigentlich nicht schwer ist. Denn Stille können wir überall finden, vor allem in uns selbst.

Er beschreibt aber auch, dass Stille nicht immer nur angenehm und entspannend für den Menschen sein

kann, sondern auch, wie erdrückend, bedrohlich oder einengend sie empfunden werden kann.

Ohne zu schulmeistern macht Erling Kagge auf einfühlsame und zum Nachdenken anregende Weise deutlich, was heutzutage tatsächlich wertvoll ist.

„Stille ist eine Bereicherung an sich, eine Qualität, etwas Exklusives und Luxuriöses, eine praktische Ressource für ein reiches Leben.“

Dem Autor ist eine gute Mischung aus persönlichen Erfahrungen, Erkenntnissen und Wissen gelungen, teils philosophisch, teils wissenschaftlich.

Text & Foto: Gabriele Knuf

Ruhe finden

*Ich stelle das Telefon und die Haustürklingel ab.
Radio und Fernseher bleiben aus.
Die Armbanduhr lege ich ab und außer Sichtweite.
Ein bequemer Sessel.
Meine Füße haben guten Kontakt mit dem Boden.
Der Blick in den Garten öffnet meine Seele.
Fast ein Gemälde, diese unterschiedlichen Farben.
Ich atme bewusst, spüre meinen Körper.
Meine Gedanken werden ruhiger.
Ich schließe die Augen.
Die akustischen und optischen Reize sind ausgeblendet.
Ich denke mit einem stillen Dank an die schönen Dinge.
An die Menschen, die mir heute gut getan haben.
Dieses kurze Innehalten tut mir gut.
Probleme treten in den Hintergrund,
verlieren für den Augenblick an Bedeutung.*

Irmgard Bröker



Rätselaufösung aus Heft 55 / Frühjahr 2019

							G	R	U	P	P	E	
						F	E	I	E	R	N		
					F	A	M	I	L	I	E		
						H	E	L	F	E	N		
S	O	L	I	D	A	R	I	T	A	E	T		
			F	R	E	U	N	D	E				
				E	I	N	S	E	T	Z	E	N	
G	E	S	E	L	L	S	C	H	A	F	T		
			G	E	S	C	H	E	N	K			
				E	N	G	A	G	E	M	E	N	T
					E	R	F	A	H	R	U	N	G
					V	E	R	T	R	A	U	E	N
						E	S	S	E	N			
						Z	U	S	A	M	M	E	N
				B	E	Z	I	E	H	U	N	G	
		E	H	R	E	N	A	M	T				
					R	U	N	D	E	N			

Rätsel: Volker Pohl

lebensHAUS ²⁰ JAHRE
Ein Hospiz für Münster

Eine Veranstaltung des
Fördervereins Hospiz
lebensHAUS e.V.

TROSTKONZERT

mit Njeri Weth & Band + Projektchor St. Petronilla
Sa 26.10.2019 17 Uhr Eintritt frei – Spenden willkommen

Konzertbeginn 17.00 Uhr
im Anschluss Ausklang im Pfarrheim

St. Petronilla Kirche
Petronillaplatz 3
48157 Münster/ Handorf
www.st-petronilla.de

www.trostkonzerte.de
www.hospiz-lebenshaus.de
www.foerderverein.hospiz-lebenshaus.de

Impressum

Ausgabe 56/ Herbst 2019

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
Erna Baumgart
Irmgard Bröker
Franz-Josef Dröge
Ina Knauer
Gabriele Knuf
Marlis Lamers
Ulrich Möbius
Astrid Prange de Oliveira
Volker Pohl
Stefan-Matthias Richter
Eva Schmidtke
Jutta Schulzki
Hanjo Winkler
Claus Will
Antonius Witte

Fotonachweise

Walburga Altefrohne
Irmgard Bröker
Ralf Emmerich
Sabine Faber
Gabriele Knuf
Hildegard Limke
Ulrich Möbius
Eva Schmidtke
Hanne Thomsen
Claus Will

Layout & Gestaltung

Verena Rehring
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 2020
Thema: Versöhnen
Redaktionsschluss: 20.12.2019