

# Hospiz-Forum

Erinnern

# hospizbewegung lebensHAUS

M ü n s t e r

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<i>Franz-Josef Dröge</i> .....	Seite 04
<b>Ach, weißt Du noch...?</b> .....	<i>Ulrich Möbius</i> .....	Seite 05
<b>Warum Erinnerungen wichtig sind</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 06
<b>Das Rätsel „Erinnerung“</b> .....	<i>Eva Schmidtke</i> .....	Seite 08
<b>Erinnerungskultur</b> .....	<i>Antonius Witte</i> .....	Seite 12
<b>Verbunden-sein</b> .....	<i>Erna Baumgart</i> .....	Seite 14
<b>Erinnerungsstücke und ihre Bedeutung</b> .....	<i>Helga Albers-Heiser</i> .....	Seite 16
<b>Schätze unseres Lebens</b> .....	<i>Irmgard Bröker</i> .....	Seite 17
<b>Mit Bildern in eine andere Zeit</b> .....	<i>Sabine Faber</i> .....	Seite 18
<b>Erinnern. Macht. Geschichte(n)</b> .....	<i>Marlena Wasserbauer</i> .....	Seite 20
<b>Landkarten der Erinnerung</b> .....	<i>Jutta Schulzki</i> .....	Seite 22
<b>...dann leben sie noch heute</b> .....	<i>Marlena Wasserbauer</i> .....	Seite 24
<b>Oma Sophie, die kein Klischee erfüllte</b> .....	<i>Marlis Lamers</i> .....	Seite 26
<b>Unvergessliche Begleitungen</b> .....	<i>Helga Albers-Heiser</i> .....	Seite 28
<b>Momente</b> .....	<i>Sabine, Angelika, Gabi</i> .....	Seite 30
<b>Ein Erinnerungsbild in Worten</b> .....	<i>Marlis Lamers</i> .....	Seite 32
<b>Buchtip</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 34
<b>Selbstbestimmt alt werden</b> .....	<i>Marlis Lamers</i> .....	Seite 35
<b>Meine Brücke in die Vergangenheit</b> .....	<i>Eva Mickholz</i> .....	Seite 36
<b>Hi M.</b> .....	<i>Eva Schmidtke</i> .....	Seite 38
<b>Wenn die Erinnerung erlischt</b> .....	<i>Stefanie Oberfeld</i> .....	Seite 40
<b>Filmtipp</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 42
<b>Ganz Ohr</b> .....	<i>Hedwig Lechtenberg</i> .....	Seite 43
<b>Game, Set and Match</b> .....	<i>Stefan-Matthias Richter</i> .....	Seite 44
<b>Hmm-lecker!</b> .....	<i>diverse Autorinnen</i> .....	Seite 45
<b>Umfrage „Mein Lieblingsessen als Kind“</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 46
<b>„Das war spitze“ – die goldenen Zeiten...</b> .....	<i>Stefan-Matthias Richter</i> .....	Seite 48
<b>Wofür ich mich schäme</b> .....	<i>Lieselotte Funk</i> .....	Seite 50
<b>Impressum</b> .....		Seite 52



Foto: Ulrich Möbius



Foto: Gabriele Knuf

## Vorwort

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

Wenn ich über „Erinnerungen“ nachdenke, wird mir schnell bewusst, dass die eigentliche Bedeutung des Erinnerns weit über die bloße Wortbedeutung, nämlich sich etwas Vergangenes zu vergegenwärtigen, hinausgeht. Was die eigentliche Bedeutung einer Erinnerung ausmacht, hängt vielmehr vom jeweiligen Kontext ab, in dem das Erinnerte geschehen ist, welche persönliche Bewertung wir dem Erinnerten geben, welche Gefühle wir damit verbinden oder dadurch bei uns ausgelöst werden.

Mir fallen Begebenheiten und Menschen ein, an die ich gerne denke und über die ich mich immer wieder freuen kann. Mir fallen Situationen ein, über die ich mich noch heute schäme, Ereignisse, die mich heute noch traurig machen. Und Begebenheiten, die mich stolz auf das Erreichte machen. Situationen und Ereignisse, bei deren Erinnerung ich sofort Abwehr verspüre, an die ich gar nicht denken will oder kann. Und nicht zuletzt gibt es Menschen und Ereignisse, für die ich eine große Dankbarkeit empfinde, wenn ich an sie denke. Diese Bandbreite von angenehmen und unangenehmen, bedeutsamen und unbedeutenden, bewussten und weniger bewussten Erinnerungen kennen die meisten Menschen.

Mit dem Satz „Mensch zu sein heißt, eine Sammlung von Erinnerungen zu haben, die einem sagen, wer man ist und wie man zu dem geworden ist.“ betont der amerikanische Autor Rosecrans Baldwin die Wichtigkeit von Erinnerungen für unsere Identität.

Ohne Erinnerungen, ob angenehme oder belastende, wüssten wir nicht, wer wir sind und könnten wir nicht verstehen, wie und warum wir geworden sind, wie wir sind. Dieser Grundgedanke der identitätsstiftenden Funktion von Erinnerung gilt nicht nur für uns als einzelne Menschen, sondern trifft genauso auf Gruppen, Gemeinschaften und ganze Gesellschaften zu. Der Holocaust-Überlebende und Friedensnobelpreisträger Elie Wiesel sagt es so: „Ohne Erinnerung gibt es keine Kultur. Ohne Erinnerung gäbe es keine Zivilisation, keine Gesellschaft, keine Zukunft.“

In der Hospizarbeit weisen wir im Rahmen der Etablierung einer nachhaltigen Trauerkultur immer wieder auf die Bedeutung von Erinnerung hin. Wir gehen davon aus, dass wir dann mit einem erlittenen Verlust am besten weiterleben können, wenn wir die Erinnerung an den verlorenen Menschen mit all seinen Facetten wachhalten und ihm so einen Platz in unserem Leben geben.

Das vorliegende Hospiz-Forum bietet Ihnen eine Auswahl von Beiträgen zu unterschiedlichen Aspekten des Themas „Erinnerung“.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre und - lassen Sie sich überraschen, welche Erinnerungen dabei vielleicht bei Ihnen anklingen!

Mit herzlichen Grüßen aus der Hospizbewegung und dem lebensHAUS,  
Franz-Josef Dröge

## „Ach, weißt Du noch...?“

**Erlebnisse und Mitmenschen bestimmen unsere Gedanken, Gefühle und Wahrnehmung.**

**Unsere Erinnerungen sind sehr unterschiedlich, sie beeinflussen und prägen uns und können dabei auch eine vielfältige Eigendynamik entwickeln.**

Erinnerungen sind kostbar. In Erinnerungen konservieren wir unsere persönliche Lebensgeschichte und Erlebnisse. Sie ermöglichen uns eine Reise durch die Zeit.

Erinnerungen machen Freude. Wir schwelgen in Erinnerungen, wenn wir an Stationen unseres Lebens zurückdenken, an Kindheit und Jugend, den ersten Schultag, den ersten Kuss, Reisen...

Erinnerung füllen Fotoalben und sind dabei weit mehr als das, was wir auf den Bildern sehen. Fotos lösen Erinnerungen aus, alte Gefühle werden hervorgerufen und viele Situationen, die hinter diesen Fotos stecken, kommen wieder in den Sinn.

Erinnerungen sind sinnlich. Bestimmte Gerüche und Geschmackseindrücke können Erlebtes in unserem Gedächtnis wieder hervorholen.

Bestimmte Orte sind ein Spiegel unserer Erinnerungen.

Erinnerungen sind ein Anker, an dem wir uns gern festhalten.

Je älter wir werden, desto mehr gewinnen Erinnerungen für uns an Bedeutung, scheint mir.

Wir zehren von Erinnerungen.

Wir begründen unsere Lebenserfahrung auf Erinnertem. Das gibt uns Kraft.

Wir denken an Menschen, die wir im Laufe des Lebens verloren haben. In unserer Erinnerung werden sie wieder lebendig, und das schafft vielfach Trost.

„Nein, Du bist nicht vergessen...“

Erinnerungen verbinden und schaffen Nähe. Freunde tauschen Erinnerungen aus. Erinnerungen füllen Klassetreffen.

Gemeinsam Erlebtes wird durch kollektives Erzählen verbindend für Gruppen, Freunde und Familien.

„Ach, weißt Du noch...?“

Jahrestage werden gefeiert und ritualisieren unsere Erinnerungen.

Erinnerungen sind trügerisch und subjektiv. Wir legen uns unsere Erinnerungen zurecht, in dem wir wieder und wieder von etwas erzählen. Unsere Anekdoten verselbständigen sich dabei leicht. Die eigenen Eindrücke färben das Bild, das wir uns von Erlebtem machen, sehr stark. Andere, die dabei gewesen sind, mögen gemeinsam Erlebtes vielleicht ganz anders wiedergeben. Erinnerungen sind persönlich.

Erinnerungen können weh tun. Wir erinnern traurige Momente, Leid und Schmerzen.

Alte Ängste und Sorgen werden wach.

Wir trauern, wenn wir uns an Menschen erinnern, die nicht mehr gegenwärtig sind.

In Corona-Zeiten denken wir an Vieles, das wir gerade entbehren, ob es die Nähe zu geliebten Menschen ist oder Aktivitäten, die aktuell eingeschränkt sind. Wir erinnern uns an Theaterbesuche, Konzerte oder das geliebte Restaurant.

Erinnerungen sind frei – sie folgen keinen logischen Regeln und verknüpfen Assoziationen unbewusst.

Erinnerungen können trösten.

Wir haben das damals geschafft, wir werden das auch jetzt überstehen.

*Ulrich Möbius*

**„Gewöhnliche Menschen überlegen nur, wie sie ihre Zeit verbringen.**

**Ein intelligenter Mensch versucht, sie auszunutzen.“**

Arthur Schopenhauer (1788 – 1860), deutscher Philosoph, Hochschullehrer und Schriftsteller

„Ohne Erinnerung gibt es keine Kultur.

*Ohne Erinnerung gäbe es keine Zivilisation, keine Gesellschaft, keine Zukunft.“*

Elie Wiesel (1928 – 2016), rumän.-US-amerikanischer Schriftsteller, Hochschullehrer und Publizist

## Warum Erinnerungen wichtig sind

**Unsere Erinnerungen prägen unsere Identität und unsere Wertvorstellungen. Die meisten entstehen in den ersten beiden Lebensjahrzehnten. Sie helfen uns, das eigene Leben zu reflektieren und zu verstehen.**

Manchmal genügt ein Duft, um die Erinnerung an die dezent parfümierte, elegant gekleidete Mutter aufsteigen zu lassen, die auf dem Weg ins Theater noch schnell einen Gute-Nacht-Kuss gibt. Oder das gleichbleibende Plätschern der Wellen, das womöglich die salzige Meeresluft vom Urlaub in Griechenland ins Gedächtnis zaubert. Ein lautes Geräusch, das einen zusammenfahren lässt, gibt die Erinnerung frei auf die schreckliche Szene eines Autounfalls.

Oder es ist der Geruch einer Pflanze, der Bilder aus glücklichen Ferienzeiten an die Oberfläche holen kann. Das sind einige Beispiele für die mentale, spontane Wiederbelebung früherer Erlebnisse und Erfahrungen, hervorgerufen durch äußeres Geschehen, einen Gedanken oder ein Gefühl. Multimediale Elemente wie Geräusche, Gerüche, bestimmte Worte oder Gesten holen nicht nur Bilder aus dem episodischen Langzeitgedächtnis an die Oberfläche, sondern auch verschüttete Empfindungen. Wobei man sich manchmal nur noch vage erinnern kann und sich fragt, ob das Erinnern an ein bestimmtes Erlebnis in sehr jungen Jahren tatsächlich der eigenen Erinnerung entspringt.

Oder ob es nur deshalb so präsent ist, weil die dazugehörige Geschichte oft genug erzählt oder das Wiederaufflackern bestimmter Situationen durch Fotos aktiviert wird? Oft verschmelzen Ereignisse, die man häufig und ähnlich erlebt hat und lassen sich dann nicht mehr als einzelne Erinnerung abrufen. In der Folge versucht man, sich aktiv zu erinnern, zum Beispiel durch bewusstes Überprüfen der eigenen Gedächtnisinhalte mit der Frage, wie es denn damals tatsächlich war.

„Kindliche Erinnerungen werden allerdings erst ab dem Alter von fünf Jahren zuverlässiger“, so der Gedächtnisforscher und Professor für kognitive Psychologie Martin Conway von der Universität London.

Viel umfassender und realistischer sind aber die spätere Kindheit und das junge Erwachsenenalter, denn sie prägen Erfahrungen und bestimmen Lebensentscheidungen. Martin Korte von der Uni Braunschweig: „Unsere Erinnerungen sind Inseln im Meer des Erlebten“. Die Lebensjahre 10 bis 30 speichert unser Gehirn besonders gut ab. Vieles, was in dieser Zeit passiert, können wir später noch extrem gut abrufen: Der erste Kuss, das Essen der Großmutter oder dieser eine ganz bestimmte Song.

Warum diese zwei Jahrzehnte umfassende Zeitspanne so ausschlaggebend ist, konnten Forscher noch nicht abschließend klären, es gibt aber zwei Hypothesen:

- \* Die Jugend und das junge Erwachsenenalter sind eine Zeit des Wandels. Man erlebt viele Dinge zum ersten Mal – die erste eigene Wohnung, der erste Urlaub ohne Eltern, die erste Liebe. Diese ersten Male brennen sich nachgewiesenermaßen stärker in unser Gedächtnis ein.
- \* In der Zeit des Erwachsenwerdens bilden sich unser Gehirn und unsere Persönlichkeit aus. Das Gehirn speichert insbesondere in den Teenager-Jahren mehr Erlebnisse und nimmt neue Informationen besonders gut auf, daraus werden später Erfahrungen, die die Persönlichkeit formen.

Auf das gelebte Leben zurückzublicken, sich zu erinnern, hilft, das Leben zu sortieren und zu reflektieren, das „eigene Leben zu würdigen“, so Verena Kast, Professorin für Psychologie an der Universität Zürich. „Mit den Erinnerungen tauchen wir ein in ein Leben, das schon lange vorüber ist und vergegenwärtigen uns die Vergangenheit.“

Die daraus entwickelten Schlüsse ermöglichen eine andere Sicht auf uns selbst und können deshalb für einen neuen Zukunftsblick sorgen.



Durch einen Lebensrückblick können auch negativ erinnerte Ereignisse anders bewertet, Hoffnung aktiviert und die Identität neu hergestellt werden.

In der Sozialarbeit werden Erinnerungen (z.B. mit Adoptiv- und Pflegekindern oder mit Jugendlichen) in Form von Biografiearbeit und in der Betreuung von Menschen mit beginnender Demenz genutzt.

Der US-amerikanische Hochschullehrer und Gerontologe Robert Neil Butler (1927-2010) machte 1963 die grundlegende Beobachtung, dass ältere Menschen ganz allgemein ein Bedürfnis haben, zurückzublicken. Am Lebensende geht es auch um die Bearbeitung und Neubewertung von bisher ungelösten Konflikten. *„Wie das Leben auch war, gegen Ende scheint bei vielen Menschen das Bedürfnis zu stehen, über das Leben nachzudenken, es aber vor allem auch wertzuschätzen.“*

Dabei integriert die Lebensgeschichte vergangene Erlebnisse mit den Belangen der Gegenwart und den zukünftigen Zielen und hilft *„die Kontinuität des Selbst aufrecht zu erhalten“*.

Hier kann eine therapeutisch angeleitete Lebensrückblicktherapie (life review) in Form einer Kurzzeitpsychotherapie von etwa 10–20 Sitzungen den Klient\*innen Zugang zu allen Erinnerungen ermöglichen und dazu beitragen, das bisherige Leben im Ganzen zu akzeptieren.

Durch das Erinnern können brachliegende Ressourcen für die Bewältigung aktueller Probleme und die Gestaltung des zukünftigen Lebens aktiviert werden. Die in der Regel älteren Personen werden zielgerichtet unterstützt und angeleitet.

Durch das Wiederbeleben der persönlichen Lebensgeschichte und die Bearbeitung ungelöster früherer Konflikte werden andere Blickrichtungen ermöglicht und damit neue Ansatzpunkte für Aktivitäten und Kommunikation gefunden. Auf diese Weise kann das Wohlbefinden gesteigert werden.

Auch nostalgische Erinnerungen können dazu beitragen, das Gefühl der Geborgenheit neu zu beleben. Die entste-

henden positiven Erinnerungen machen es leichter, sich selbst differenzierter und mit mehr Selbstwertgefühl zu sehen.

Erinnerungen an kritische Ereignisse oder Verluste werden weniger belastend, wenn die Person entdeckt, dass sie aus einem schwierigen Lebensereignis etwas Wertvolles mitgenommen hat. Musikalische Begleitung verstärkt diesen Effekt und kann auch das Abflachen depressiver Verstimmung bewirken.

Die positive Erfahrung gemeisterter Herausforderungen mobilisiert neue Kräfte, damit aktuelle Probleme bewältigt, Unerledigtes bearbeitet oder neue soziale Aktivitäten ausprobiert werden können.

So werden für die Zukunft veränderte Perspektiven und neue Ziele gefunden sowie neue Motivation entwickelt. Zum Lebensrückblick gehören auch die Erinnerung an Situationen, in denen man sich geschämt hat, denn eigenes schuldhaftes Handeln oder moralisches Versagen können lebenslang belasten.

Scham- und Schuld-Erleben werden nun bearbeitet, zum Beispiel durch kognitive Umstrukturierung des Bereuens und durch die Versöhnung mit sich selbst. Denn durch die Auseinandersetzung mit extremen Erfahrungen kann es gelingen *„die Kontrolle über quälende Erlebnisse zu gewinnen,“* so die Psychotherapeutin Dr. Marion Koll-Krüssmann.

Gleichzeitig hat das selbstkritische und aufrichtige Mitteilen von Lebens-Erinnerungen oder einer traumatischen Erfahrung eine wichtige zwischenmenschliche Funktion.

Sie lösen Interesse und empathische Reaktionen der Zuhörenden aus und stärken auf diese Weise durch Offenheit und Ehrlichkeit soziale Beziehungen.

*Gabriele Knuf*

*Quellen:*

*Psychologie Heute, 01/2020*

*Quarks.de*

---

***„Wer vor der Vergangenheit die Augen verschließt,  
wird blind für die Gegenwart.“***

Richard von Weizsäcker (1920 – 2015), deutscher Politiker, sechster Bundespräsident der BRD

---

## Das Rätsel „Erinnerung“

**Wir leben mit unseren Erinnerungen, sie werden ein Teil von uns. Und wir denken sie in unterschiedlichen Lebensaltern immer wieder neu und anders, und trotzdem können wir sie nie ganz enträtseln.**

Ich sitze am Schreibtisch und schaue aus dem Fenster. Eine riesige Föhre überragt das gegenüberliegende Dach eines Wohnhauses. Heftig bewegen sich ihre Zweige im Wind. Es stürmt. Blätter wirbeln durch die Gegend und der Himmel ist von einer durchgängigen grauen Wolkendecke bedeckt. Ganz plötzlich wölben sich einzelne dicke Wolken aus dieser Decke heraus, in unterschiedlichen Grautönen bis Tiefschwarz. Sekunden später geht ein dichter Sprühregen ab und zieht wie ein Schleier vor meinem Fenster auf. Die Konturen des Hauses verschwinden und ich merke, dass ich abdrifte. Dann fühle ich Angst. Ich erinnere mich: Ich bin in dichtem Nebel auf 2000 Meter Höhe. Panik hat sich in mir ausgebreitet. Die Abfahrt ist nicht mehr zu sehen. Die anderen Skifahrer auch nicht. Ich bin allein, und ich muss nach unten. Hier oben würde ich erfrieren. Vorsichtig taste ich mich mit den Skistöcken vorwärts - und dann ist die Erinnerung gelöscht. Wie bin ich wohl nach unten gekommen? Ich erinnere mich nicht mehr. Nicht alles Erlebte ist auch gespeichert.

Die Erinnerung führt mich nun einfach ganz woanders hin. Vielleicht ist der Grund ein ähnliches Gefühl? Ich stehe vor einem aufgewühlten Meer. Hohe Wellenberge wälzen sich auf mich zu. Der Himmel ist fast schwarz. Es gibt da einen Schmerz, den ich noch nicht fassen kann. Wasser war für mich immer bedrohlich und anziehend zugleich. Trifft es zu, dass nur im Gedächtnis bleibt, „*was nicht aufhört wehzutun*“, wie Nietzsche meint? Mag wohl sein. Aber es ist mir zu kategorisch. Vielleicht muss man die Erinnerungen an Schönes intensiver hervorlocken? Vielleicht aber können auch sie einfach nur Spontanerinnerungen sein? Man nennt diese Art der Erinnerung auch das Proust-Phänomen. In Marcel Prousts Roman „*Auf der Suche nach der verlorenen Zeit*“ erinnert sich die Hauptfigur beim Geschmack eines bestimmten Gebäcks urplötzlich an das Dorf seiner Kindheit. Gerüche und Geschmack sollen die häufigsten Auslösereize für unwillkürliche Erinnerungen sein. In meinem Kopf bricht während des Schreibens plötzlich ein mächtiges Erinnerungsgewitter los. Diese Erfahrung habe ich oft beim Schreiben gemacht. Eine Erinnerung holte die nächste hervor und wieder die nächste. Auch Geruch und Geschmack sind immer wieder Anlässe solcher Erinnerungsschübe.

Ein Duft von irgendwoher, das Parfum meiner Mutter, das ich in ihrem Kleiderschrank sitzend als Kind einsog. Bestimmte Kleidungsstücke, die ich mochte, aber nicht in die Schule anziehen durfte, tauchen auf. Pilze suchen mit meinem Vater und das aufregende im Wald Herumirren, mein Schockerlebnis als Kind bei der Beobachtung eines schweren Unfalls mit einem Kind. Es stimmt also, dass das Gedächtnis kein Lagerhaus ist, in dem die Erinnerungen gestapelt sind und einfach abgeholt werden können. Es gibt auch keine Schubladen, in denen sie thematisch geordnet sind. Sie sind mit einem Puzzle vergleichbar: in seine Einzelteile zerlegt, unvollständig und manchmal sogar mit Teilen anderer Puzzles vermischt.

Es geht um ein dynamisches Netzwerk, in dem, einmal angestoßen, immer weitere Assoziationsfelder aktiviert werden. Je verzweigter die neuronalen Verknüpfungen sind, umso mehr festigen sich Erinnerungen. Hätten wir gar keine Erinnerungen, wüssten wir nicht, wer wir sind. Erinnerungen sind ein Teil unserer Persönlichkeit. Wir können uns allerdings nicht sicher sein, dass unsere Erinnerungen genau dem entsprechen, was wir erlebt haben. Ich erinnere mich, dass ich meinen Eltern immer mit vollster Überzeugung erklärt habe, ich hätte in einer Kirche meiner Kindheit einen blauen Himmel mit Sternchen persönlich gesehen. Es gab ihn auch, diesen Himmel, aber das Sternengewölbe wurde bereits vor dem Krieg durch eine Holzdecke ersetzt.

Erinnerungen können also Illusionen sein, und sie können sich außerdem im Laufe unseres Lebens verändern. Sie werden eben nicht nur durch die Vergangenheit bestimmt, sondern auch von dem, was sich danach ereignet. So haben das Alter und das Älterwerden auch eine besondere Auswirkung auf das Sich-Erinnern. Der niederländische Psychologe und Sachbuchautor Douwe Draaisma ist der Meinung, dass es Funktionen des Gedächtnisses gibt, die gerade im Alter aktiv werden. Man komme zum Beispiel seinen Kindheitserinnerungen plötzlich viel näher. Die Erinnerungen würden präziser, vielleicht, weil man Bilanz zieht, weil man mit Abstand zu seinen Erlebnissen sie anders bewerten und einordnen kann. Dabei entstehen oft Heimweggefühle, weil sich die Erinnerungen häufig auf Dinge beziehen, die es in der Realität nicht mehr gibt.



Ich habe diese größere Nähe zu Kindheit und Jugend in meinen eigenen Erinnerungen erfahren. Ich begreife seit geraumer Zeit das zwiespältige Gefühl von Schmerz und Faszination, wenn ich mit Wasser in Berührung komme.

Ich war etwa fünf Jahre alt, als ich in ein Flüsschen gefallen bin und wohl ertrunken wäre, wenn mich nicht zufällig ein junger Mann herausgefischt hätte.

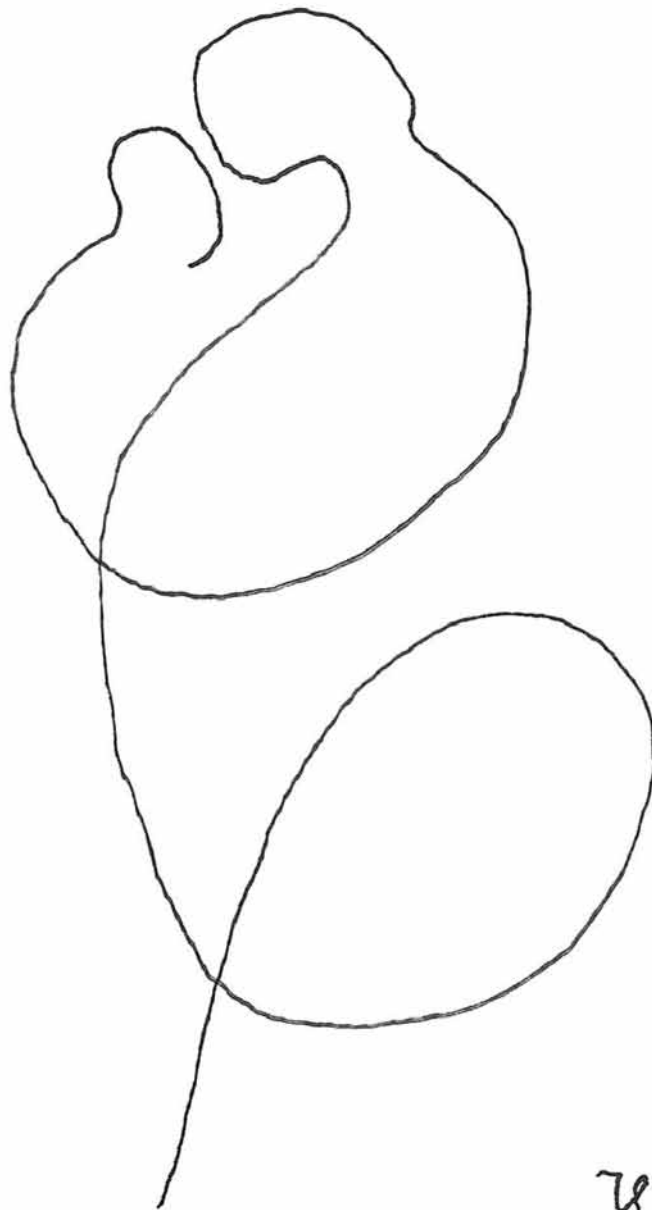
Die Gefühle von damals, meine ich heute noch genauso zu fühlen. Sie sind nicht nur dunkel.

Für uns Menschen bleibt, das Rätsel „Erinnerung“ auf unsere ganz persönliche Weise immer wieder neu zu erfahren, zu begreifen und vielleicht dann und wann auch zu enträtseln.

*Eva Schmidtke*

### **Erinnerung**

Der  
Klang  
Einer  
Fernen  
Glocke  
Verhallt  
Im  
Nebel  
Wie  
Eine  
Melodie  
Meiner  
Kindheit!



*Hanjo*

Text & Einstrichzeichnung von Hanjo Winkler

## Wir erinnern uns...

Beim Aufgang der Sonne  
Und bei ihrem Untergang  
Erinnern wir uns an sie;

Beim Wehen des Windes  
Und der Kälte des Winters  
Erinnern wir uns an sie;

Beim Öffnen der Knospen  
Und in der Wärme des Sommers  
Erinnern wir uns an sie;

Beim Rauschen der Blätter  
Und in der Schönheit des Herbstes  
Erinnern wir uns an sie;

Zu Beginn des Jahres  
Und wenn es zu Ende geht  
Erinnern wir uns an sie;

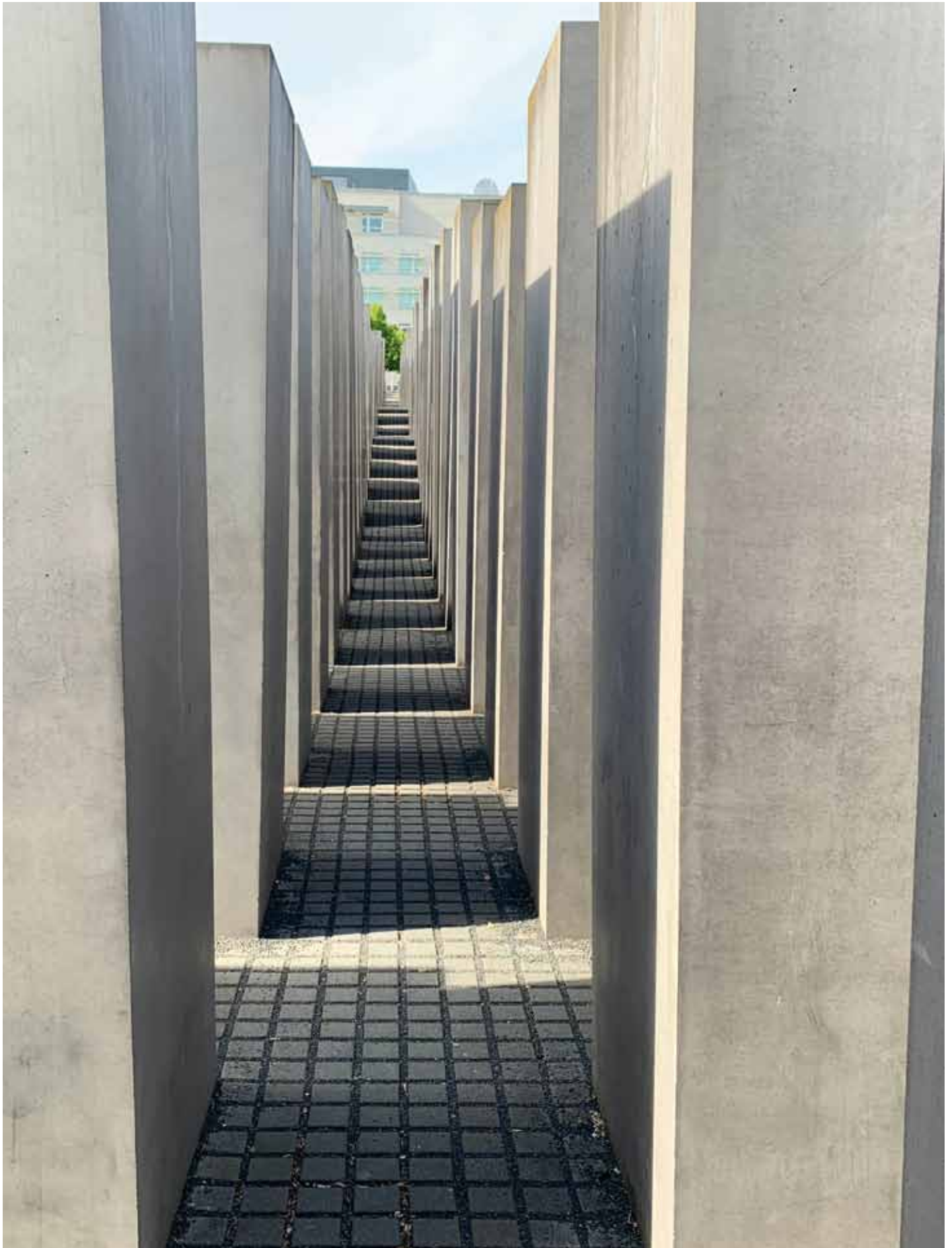
Wenn wir müde sind  
Und Kraft brauchen  
Erinnern wir uns an sie;

Wenn wir verloren sind  
Und krank in unserem Herzen  
Erinnern wir uns an sie;

Wenn wir Freude erleben,  
die wir so gerne teilen würden,  
Erinnern wir uns an sie;

Solange wir leben,  
Werden sie auch leben,  
Denn sie sind ein Teil von uns,  
Wenn wir uns an sie erinnern.

„Toren des Gebets“  
reformiertes jüdisches Gebetsbuch



„Am Ende behält man genau das in Erinnerung, was man versucht hat zu vergessen.“

unbekannt

## Erinnerungskultur

**Nicht nur der eigene Erfahrungsschatz speist sich aus individuellen Erinnerungen. Zu allen Zeiten gab es „Meilensteine“ der verschiedenen Kulturen, die überzeitliches kulturelles Erbe sein können oder durch Umbrüche ihre Bedeutung verlieren.**

**Sie sind so vielfältig wie die Kulturen der Welt und erinnern doch an Gemeinsamkeiten.**

In allen Kulturen und wohl zu allen Zeiten gab und gibt es die vielfältigsten Formen einer Erinnerungskultur. Erinnerungen, die tief in den Köpfen der Menschen verankert sind und durch regelmäßige Rituale - von den Generationen tradiert - zum sogenannten kollektiven Gedächtnis werden. Denkmale, Gedenkstätten, Archive, Museen sind andere sichtbare Zeichen, die Erinnerungen wachzuhalten. In Filmen und Literatur werden ebenfalls geschichtliche Ereignisse festgehalten, beschrieben und kommentiert.

Die Bewertungen von erinnerungswürdigen Ereignissen unterliegen gesellschaftlichen, religiösen und politischen Einordnungen. In seiner Rede zum Gedenken an das Ende des 2. Weltkriegs vor damals 40 Jahren sagte am 8.5.1985 der damalige Bundespräsident Richard von Weizsäcker: „Das Vergessenwollen verlängert das Exil, und das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung.“<sup>1</sup>

Zu Orten der Erinnerung an die Verbrechen der Herrschaft des Nationalsozialismus wurden die ehemaligen Konzentrations- und Vernichtungslager. Kleine subtile Zeichen sind die im Straßenpflaster eingelassenen Stolpersteine, vor den ehemaligen Häusern der deportierten und ermordeten Menschen jüdischen Glaubens.

Andere Orte der kollektiven Erinnerung an Krieg und Tod sind die über ganz Europa verstreuten Soldatenfriedhöfe und Mahnmale als stumme Zeugen der Weltkriege; hier verweist ein jedes Kreuz auf das Schicksal eines Menschen. Der französische Historiker Pierre Nora hat 1984 den Begriff „Erinnerungsort“ geprägt (Les lieux de mémoire)<sup>2</sup>. Er bezeichnet sie als „Orte, die wichtig sind für die Herausbildung einer politischen Identität“ und bezeichnet sie „als Medium des kollektiven Gedächtnisses eines Gemeinwesens.“

Friedhöfe und deren Grabsteine dagegen sind Orte der individuellen Erinnerung an Verstorbene, die uns nahegestanden haben. Feste und Rituale zur Erinnerung an sie

finden wir in allen Religionen und in den unterschiedlichsten kulturellen und religiösen Kontexten, sie sind häufig die Höhepunkte des Jahres. Neben diesen Jahrhunderte und Jahrtausende alten religiösen Feier- und Gedenktagen sind in vielen Ländern besondere Erinnerungstage, jene, die mit Staatsgründungen, Unabhängigkeitserklärungen oder dem Ende von Kriegen verbunden. Gleichzeitig soll auch erinnert werden an vermeintlich ruhmreiche Helden oder Schlachten. In diesen Zusammenhängen werden Erinnerungs- und Gedenktage politisch instrumentalisiert.

Der Literaturwissenschaftler Nicolas Pethes sagt: „Das kulturelle Gedächtnis ist nicht der Speicher des Vergangenen an sich, sondern der Entwurf derjenigen Vergangenheit, die eine Gemeinschaft sich geben will.“<sup>3</sup> Die Richtigkeit dieser Aussage zeigt sich an Kriegerdenkmälern. Sind es Denkmale an „glorreiche Feldzüge“ für als „Helden“ gefallene Soldaten oder sind es Mahnmale, die an Kriegsgeschehen erinnern. Je nach Sichtweise werden historische Ereignisse unterschiedlich interpretiert, da sie von sozial-kulturellen Kontexten abhängig sind. Wir erleben immer wieder kontroverse Diskussionen, Ablehnungen bis hin zur Verschandelung von Erinnerungsorten, denken wir an das Holocaust-Mahnmal in Berlin.

Laut Denkmalliste des Statistischen Bundesamtes gibt es in Deutschland rund 1 Million Denkmale, wobei es sich bei 60% von ihnen um Baudenkmale handelt. Das „Magazin für Denkmalkultur“ zählt sogar 100.000 Kriegerdenkmale.

Manch Zeitgenosse möchte Unangenehmes gern vergessen oder verdrängen; wobei Letzteres nach Aussage von Psychologen keine dauerhafte, sondern eine nur dauerhaft anstrengende Auseinandersetzung bedeutet. Eine zukunftsgerichtete Aussage macht der Philosoph Ludwig Feuerbach: „Im Leben geht es nicht um Erinnerungen, sondern ums Handeln.“<sup>4</sup>

Eine widersprüchliche Aussage, da Erinnern immer auch Erfahrungen beinhaltet. So ist die Erinnerung eine entscheidende Voraussetzung und ein Regulativ für das Handeln. Schon in der griechischen Antike spielt die „Kunst der Erinnerung“ durch die Göttin Mnemosyne eine zentrale Rolle.

Bei der Kunst der Erinnerung geht es aber nicht allein um „die Befragung des Vergessenen, als vielmehr um dessen lebendige Vergegenwärtigung und dient dazu, zu Einsichten vorzudringen, die über das individuelle, menschliche Gedächtnis hinausgehen und kollektive Bedeutung haben.“<sup>5</sup>

Zum frühesten Medium der Erinnerungskultur, lange vor der Erfindung der Schrift, gehören die mündlichen Überlieferungen und die Erzählkunst. Dabei spielen Sagen und Märchen eine wichtige Rolle.

„Märchen sind ein kollektiver, identitätsstiftender Erfahrungsschatz, der durch das Erzählen immer wieder aktiviert wird. Nach Erkenntnissen in der Mythenforschung lassen sich einige [...] Einzelkomplexe bis in die Altsteinzeit zurückverfolgen. Bemerkenswert ist auch, dass die Märchen der Völker einander ähnlich sind, da sie von den Grundthemen jedes Menschen erzählen.“<sup>6</sup>

Sie gehören zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO.

Neben Monumenten, Ritualen, Festen und der Sprache können auch Musik und Tanz Teil eines kulturellen Erbes sein und ein verbindendes Element kultureller Erinnerung bilden.

In unserer heutigen heterogenen Gesellschaft mit Menschen, die die unterschiedlichsten kulturellen Hintergründe und Erfahrungen haben, gibt es keine gemeinsame Erinnerungskultur mehr.

Die Aufsplitterung zeigt sich an der Bildung von gesellschaftlichen Gruppen, die sich als „Wertegemeinschaften“ verstehen.

Diese Asymmetrie macht es für ein friedliches und tolerantes Zusammenleben notwendig, einen gemeinsamen Konsens zu finden. Vielleicht gibt es einen übergeordneten Nenner, der sich in den Werten der verschiedenen Erinnerungskulturen zeigt?

Das Grundgesetz bildet hierzulande einen juristischen Rahmen. Noch hat sich daraus kein unausgesprochener und gelebter „Common sense“ entwickelt.

Die Politikwissenschaftlerin Gesine Schwan sagt: „Identität ist auch nichts Gegebenes, sondern eine andauernde Leistung von Individuen und Gruppen. Sie entsteht durch Erinnerung und freiwillige Identifizierung mit gemeinsamen Zielen, Werten, Werken oder auch Vergangenheiten.“<sup>7</sup>

Wenn Erinnerungskultur das Ziel hat, verbindende Gemeinsamkeiten und Identitäten von Gemeinschaften zu bewahren und zu schaffen, wäre dazu vielleicht ein weltweites „Lebensfest“ geeignet.

Antonius Witte

Quellen:

<sup>1</sup> [www.bundespraesident.de](http://www.bundespraesident.de)

<sup>2</sup> zitiert nach: [www.geschichte-vor-ort.org](http://www.geschichte-vor-ort.org)

<sup>3</sup> Nicolas Pethes, *Kulturwissenschaftliche Gedächtnistheorien zur Einführung*, Hamburg, Junius 2008

<sup>4</sup> Ludwig Feuerbach, *Frühe Schriften*, Frankfurt/Main, Suhrkamp 1975

<sup>5</sup> Peter Matussek, in *Mnemosyne*, Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg 2001

<sup>6</sup> *Bundesweites Verzeichnis Immaterielles Kulturerbe*, Bonn, 2019

<sup>7</sup> Gesine Schwan, *SZ*, Nr.48 vom 27/28.2. 2021

---

**„Angenehm ist am Gegenwärtigen die Tätigkeit, am Künftigen die Hoffnung und am Vergangenen die Erinnerung.“**

Aristoteles (384 – 322 v. Chr.), griechischer Philosoph

---

**„Egal, was auch passiert, niemand kann dir die Tänze nehmen,  
die du schon getanzt hast.“**

Gabriel Garcia Marquez (1927 – 2014), kolumbianischer Literaturnobelpreisträger und Journalist

## Verbunden-sein

**Im Alltag zwischendurch immer wieder für ein paar Augenblicke Erinnerungen zu pflegen, ist mir wichtig - ich schöpfe daraus Freude, Energie und Mut. In meiner Wohnung und auch an meinem Arbeitsplatz Sorge ich für Bilder und unterschiedliche kleine Dinge, die mir dabei helfen.**

Zum „*In-den-Tag-kommen*“ höre ich beim Morgentee Musik – so manche CD ist ein Geschenk einer Freund\*in und lässt deren Bild in mir aufsteigen und Gefühle der liebevollen Verbundenheit.

Andere CDs wecken Erinnerungen an Konzertbesuche - in mir schwingt dann wieder das Glück des gemeinsam musikalischen Erlebten.

Mein Blick fällt auch gern auf das Poster einer Steptänzerin der 1940er Jahre – dann fühle ich meine eigene Freude an der beschwingten Bewegung, erinnere mich an den Spaß beim Steptanzen in der Gruppe in meinen eigenen 30er und 40er Jahren.

Ich denke an die Freundinnen, die ich beim Tanzen kennengelernt habe – Freundschaften, die trotz räumlicher Entfernung und seltenen persönlichen Begegnungen lebendig geblieben sind.

Wenn ich Zeit habe, „*spaziere*“ ich durch die inneren Bilder von Festivals, wo ich viele unterschiedliche Steptänzer\*innen bei Auftritten und Kursen hautnah in ihrer Tanzleidenschaft erleben durfte. Dabei begegne ich auch meinem jüngeren Ich, das sich begeistert mit Tanzfilmen, Tanzstilen und Tanzgeschichte beschäftigt hat.

Selten gehe ich aus dem Haus ohne einen Handschmeichler-Stein. Einer meiner Lieblingssteine ist ein Geschenk meiner inzwischen verstorbenen Freundin, mit der ich seit Mitte der 80er Jahre viele intensive Gespräche geführt hatte. Zusammen erkundeten wir alternative Heilmethoden, beschäftigten uns mit Psychologie und Sinnfragen und standen so manche schwierige Lebensphase gemeinsam durch.

Sehr gerne besuchten wir auch Kunstausstellungen, beschenkten uns gegenseitig mit Kunstbänden und Künstlerinnen-Biografien. Bücher, die ich immer wieder mit großem Genuss zur Hand nehme.

Auf der Wohnzimmer-Fensterbank lädt eine Sammlung von Muscheln und Strandsteinen ein zu einem „*Ausflug*“ an die Nordsee und lässt Gefühle von Meer, Strand, Wind und Weite, Frei-sein vom getakteten Alltagsrhythmus aufleben. Dabei wird mir häufig auch bewusst, wie gut es mir geht, dass ich mir solche Urlaube problemlos leisten und sie in Frieden genießen kann.

Eine Pinnwand in der Küche bietet unter anderem Platz für Mottos/Logos von verschiedenen gemeinnützigen Organisationen, die ich unterstütze. Sie sind ein Gegengewicht zu den manchmal schier überwältigenden Gefühlen von Hilflosigkeit angesichts der zahlreichen großen Probleme der Welt.

Es gibt so viele Menschen auf der ganzen Erde, die zukunfts- und gemeinschaftsorientiert planen und wirtschaften, praktische Hilfe leisten, politisch aktiv sind für eine gerechtere und menschenwürdigere Welt.

Auch bei der Hausarbeit denke ich an all die Menschen, die für das Vorhandensein von Nahrung, Kleidung, Möbeln etc. arbeiten. Mit ihnen allen bin ich verbunden, auch wenn ich sie nicht persönlich kenne.

Während meiner Arbeit sitze ich fast ununterbrochen am Computer. Ein Kalender mit Bildern von einladenden Wegen und Pfaden hilft mir, zwischendurch immer wieder meinen Blick in die Weite schweifen zu lassen, quasi frische Luft und Blumenduft zu riechen.

Schöne Steine holen mich zurück, wenn ich allzu sehr „*in den Kopf*“ abdrifte und dem Sog der nicht enden wollenden Aufgabenlisten zu sehr nachgebe.

Sie erinnern mich daran, meinen Körper zu fühlen, mir Zeit zu nehmen zum Durchatmen, einige Schritte zu gehen, mich zu dehnen und zu strecken.

Zur Arbeit wähle ich meist den Weg über den Zentral-





Foto: Sabine Faber

friedhof. Ich freue mich daran, wie individuell und liebevoll die Gräber als Erinnerungsorte gestaltet werden. Außerdem begegne ich Menschen, die jeden Morgen ihre Verstorbenen besuchen, Blumen oder eine Kerze zum Grab bringen und in Stille verweilen. Meine Gedanken wandern manchmal zu meinen Verstorbenen, manchmal auch zu Menschen in meinem Umfeld, die gerade um einen lieben Menschen trauern.

All diese verschiedenen Arten des Erinnerns stellen mein gegenwärtiges Leben mit seinen Sonnen- und Schattenseiten in einen größeren Zusammenhang, sie erweitern immer wieder meinen Blickwinkel und relativieren vieles.

So helfen sie mir zu mehr Gelassenheit und Freude.

*Erna Baumgart*

### In der Schwere etwas Leichtes

Vor vielen Jahren ging ich für eine schwere Operation ins Krankenhaus. Ich hatte große Angst. Im Operationssaal, kurz vor der Narkose, sagte ein Pfleger zu mir:  
„Wir passen gut auf Sie auf.“  
Ich weiß es noch genau: Ich habe gelächelt. Die Operation verlief ohne Komplikationen.

Diesen einen Satz werde ich nicht vergessen. Erinnern kann so schön sein.

*Irmgard Bröker*

## Erinnerungsstücke und ihre Bedeutung

**Wenn der Tod eines lieben Menschen noch nicht lange zurückliegt, sind die Erinnerungen an ihn noch sehr lebendig. Aber auch wenn Erinnerungen mit der Zeit ein wenig verblassen, hat das nichts mit „Vergessen“ zu tun.**

Ich habe die Stimme meines Vaters noch im Ohr, seinen Geruch noch in der Nase, sein Gesicht noch vor meinem inneren Auge. Gemeinsam Erlebtes konnte ich schnell in allen Einzelheiten abrufen. Das hat sich nun zwar im Laufe der Zeit verändert, aber sie sind noch da. Ich bin überzeugt: *„Aus dem Paradies des Erinnerns kann mich niemand vertreiben!“*, es stärkt meine Verbundenheit zu meinem Vater.

Nach dem Tod eines Menschen ist die Abschiedsfeier und das Beisammensein nach der Beerdigung der Beginn bewusster Abschiedsrituale. Geschichten, Anekdoten, alltägliche und außergewöhnliche Begebenheiten werden ausgetauscht, es wird geweint, gelacht und auch mal getratscht. Eine schöne Abschiedssituation trägt zu einer intensiven Nähe zum Verstorbenen bei.

Auch über die erste Zeit nach dem Tod hinaus können Erinnerungen bewusst hervorgeholt und *„aufgefrischt“* werden, zum Beispiel in Gesprächen mit Angehörigen oder Freund\*innen anlässlich bestimmter Jahrestage wie Geburts-, Hochzeits- oder Feiertage, die früher von ganz bestimmten Ritualen geprägt waren. Und manchmal schmerzt das Erinnern gerade in der ersten Zeit nach dem Versterben besonders. Hier können *„unbelastete“* Menschen zu wichtigen Gesprächspartner\*innen werden, die dabei helfen können, sich den gemeinsam erlebten Momenten zu nähern und/oder einen neuen Zugang zum Verstorbenen zu bekommen. Auch Schreiben kann entlasten.

Im Laufe der Zeit wird es allmählich leichter. Bei freudigen Ereignissen kann über den verstorbenen Menschen gesprochen werden, ohne dass es die Stimmung belastet. Gespräche über amüsante, interessante und banale Begebenheiten mit dem verstorbenen Menschen helfen, ihn lange im Gedächtnis zu behalten. So kann der Sorge, den Verstorbenen bald zu vergessen, entgegengewirkt werden.

Ein Erinnerungsalbum oder eine *„Erinnerungskiste“*, die mit Fotos, Karten, Briefen und anderen kleinen Gegenständen gefüllt ist, kann ebenso dazu beitragen wie eine selbst zusammengestellte CD mit gemeinsam gehörten Liedern.

Der Lieblingstee des Verstorbenen kann zum eigenen *„Tee-Favoriten“* werden, ein Tuch, das gern und oft getragen wurde oder ein Schmuckstück halten die Erinnerung lebendig, denn diese Dinge können bei Bedarf wieder hervor geholt werden.

Aber nicht alle Erinnerungen machen nur frohgelaunt! Manchmal versucht man, Erinnerungen bewusst auszublenzen aus Sorge, Angst, Einsamkeit und Schmerz könnten hochgespült werden, die Leere und der Verlust sogar körperlich spürbar werden. Um dieser Pein zu entgehen, werden häufig die Erinnerungsgegenstände weggeräumt, versteckt oder sogar weggeworfen, aus dem Blick genommen, sie werden zu Tabus.

Irgendwann, vielleicht sogar erst Jahre später, kann es sein, dass man von dem Verdrängten *„überrollt und eingeholt“* wird. Vielleicht würden dann einige wenige Erinnerungsstücke helfen, einen bewusst gewollten Zugang zum Erinnern zu bekommen. Damit man sich nicht nur an den einen – alles überlagernden – Moment des Sterbens erinnert.

Wichtig ist es auch, etwas zu finden, das dem eigenen Körper gut tut und die Seele stärkt, damit es gelingt, Trauer, Verlust und Schmerz auszuhalten und zu verarbeiten. Das können lange Spaziergänge sein, ein besonderes Hobby, eine sportliche Aktivität, eine Reise oder der Besuch eines *„Trauer Cafés.“*

Auch solche Unternehmungen können einen neuen Zugang zum Erinnern ermöglichen und die schrecklichen Bilder verblassen lassen, den Schmerz zunehmend vermindern und das Denken und Fühlen beruhigen. Aber es bedeutet nicht, den geliebten Menschen vergessen zu haben, die Bilder in unserer Erinnerung bleiben.

Ganz sicher!

*Helga Albers-Heiser*

## Schätze unseres Lebens

**Das Erinnern hat viele Facetten, heitere und herzerwärmend positive, aber auch traurige und schmerzhaftere Ereignisse, Episoden und Erlebnisse die uns lange begleiten können. Auch und gerade letztere ergeben oft einen wichtigen Schatz an Erfahrungen.**

Ich bin sicher, jeder kennt das:

Da fallen einem plötzlich alte Fotos in die Hände, oder man entdeckt in einem Regal im Keller oder auf dem Speicher einen lange vergessenen Schuhkarton mit gesammelten Briefen, Notizen, Zeitungsausschnitten. Wenn man solche Momente dann noch mit einem lieben Menschen gemeinsam erleben darf, vielleicht sogar mit der besten Freundin, ist man schnell bei ... *„weißt Du noch? ...“*

Von jetzt auf gleich sind wir wieder in der Vergangenheit, in der Zeit der Kindheit - mit den scheinbar unendlich langen und nicht enden wollenden großen Ferien, der Jugendzeit mit der ersten heimlich gerauchten Zigarette und dem *„ersten Bier zu viel“*, der Weltuntergangsstimmung danach und dem Vorsatz: *„Das mache ich nie wieder...“*

Und dann die pubertäre Trotzphase: *„Wenn ich endlich erwachsen bin, werde ich ... durch fremde Länder trampeln, Regeln und Konventionen ablehnen, die Welt neu erfinden, alles besser machen...“*

Natürlich wollten wir alles anders machen als unsere Eltern, frei und glücklich würden wir sein, ohne Zwänge und Einschränkungen leben. Was hatten wir doch für verrückte Ideen und Pläne!

Ein Lächeln schleicht sich in viele Gesichter.

Menschen und Situationen tauchen vor unserem inneren Auge auf, mit denen wir Spaß hatten, das eine oder andere *„Abenteuer“* erlebten, erste Erfahrungen mit dem wirklichen Leben machten.

So mancher Unsinn, leichtsinniges, unbedachtes Tun, oftmals mit überbordender Kraft und voller Elan, gepaart mit einer gewissen Naivität und Unerfahrenheit, Heimlichkeiten und Verboten, die alles nur noch reizvoller machten, lassen uns heute wissend schmunzeln. Über so manches von dem, was wir uns in dieser unbeschwertem, unbelasteten Zeit des Heranwachsenden und Erwachsenwerdens *„gegönnt“* und *„geleistet“* haben, schweigen wir heute besser.

Hin und wieder haben wir uns auch *„eine blutige Nase“* geholt, sind gestolpert und wieder aufgestanden, standen aufrecht trotz bitterer Erfahrungen.

Und doch war sie schön, diese Phase im Leben, meist herrlich unbeschwert und noch frei von jeglicher Verantwortung.

Wir ließen uns leiten und *„verführen“* von Schwingungen, Einflüssen und Trends.

Im Laufe des Lebens traten viele unterschiedliche Menschen in unser Leben. Menschen, die uns ein Teilstück des Weges begleiteten, manche, die viele Jahre an unserer Seite blieben.

Wir erinnern uns an liebevolle Menschen, die uns Halt und Zuversicht gaben, die unsere Pläne und Träume unterstützten, an Vorbilder und Idole, denen wir nacheifern wollten, aber auch an *„Autoritätspersonen“*, mit denen wir es vielleicht *„nicht so gut konnten.“*

Natürlich bildet die Erinnerung auch Menschen ab, die uns manipuliert und benutzt haben, die uns – zugunsten ihres eigenen Vorteils – schaden, uns Wunden und vielleicht lebenslange Schmerzen zugefügt haben. Menschen, die uns weh taten, körperlich und seelisch. Diese verschiedenen Menschen mit ihren Stärken und Schwächen, ihren unterschiedlichen Charakteren, sind Teil unserer Erinnerungen.

Dazu kommen Erlebnisse und Erfahrungen aus vielen Lebensjahren, mal boten sie eine gewisse Leichtigkeit, mal hatten sie Schwere und Traurigkeit.

Erinnerungen, in denen wir uns wiederfinden, die uns lächeln lassen oder immer noch Traurigkeit und Tränen hervorrufen.

Beides darf sein. Beides hat seinen Platz gefunden in unserem Leben. Aus vielem haben wir gelernt.

So können auch negative Erinnerungen sich letztlich positiv auswirken.

Welch einen Schatz an Erinnerungen tragen wir in uns!

*Irmgard Bröker*

## Mit Bildern in eine andere Zeit

**Fotografien können Erinnerungen auslösen oder stützen. Sie bringen zum Beispiel Gerüche zurück oder auch Gefühle. So werden länger zurückliegende Zeiten wieder erlebbar.**

Ich habe an meinem Computer den Bildschirmschoner so eingerichtet, dass er nach einer gewissen Pause beginnt, unsere gespeicherten Urlaubsfotos als Dia-Show abzuspielen.

Ob das Gebäude von den Städte-Reisen sind, ein Segeltörn, Fahrradtouren an Flüssen oder Fernreisen mit unterschiedlichsten Menschen und Naturerlebnissen – das Programm spuckt die verschiedensten Bilder nach Zufallsprinzip aus. Und fast immer weiß ich, wo dieses Foto gemacht wurde und wie ich mich genau in diesem Moment gefühlt habe.

Vier Wochen Roadtrip durch die USA und einen kleinen Teil Kanadas. Mal wechseln wir täglich das Quartier, mal bleiben wir ein paar Tage an einem Ort. Die Eindrücke prasseln nur so auf uns nieder – die Städte sind beeindruckend, die Landschaften „fliegen“ manchmal nur so an uns vorbei.

Nach drei Wochen sind wir im Südosten Oregons. Die kleine Stadt ist nicht sehr bekannt und auch nicht sehr attraktiv. Wir übernachteten in einem Motel direkt neben dem Highway. Es ist heiß, aber hier an dieser exponierten Stelle möchten wir noch nicht einmal den Pool nutzen, um uns abzukühlen.

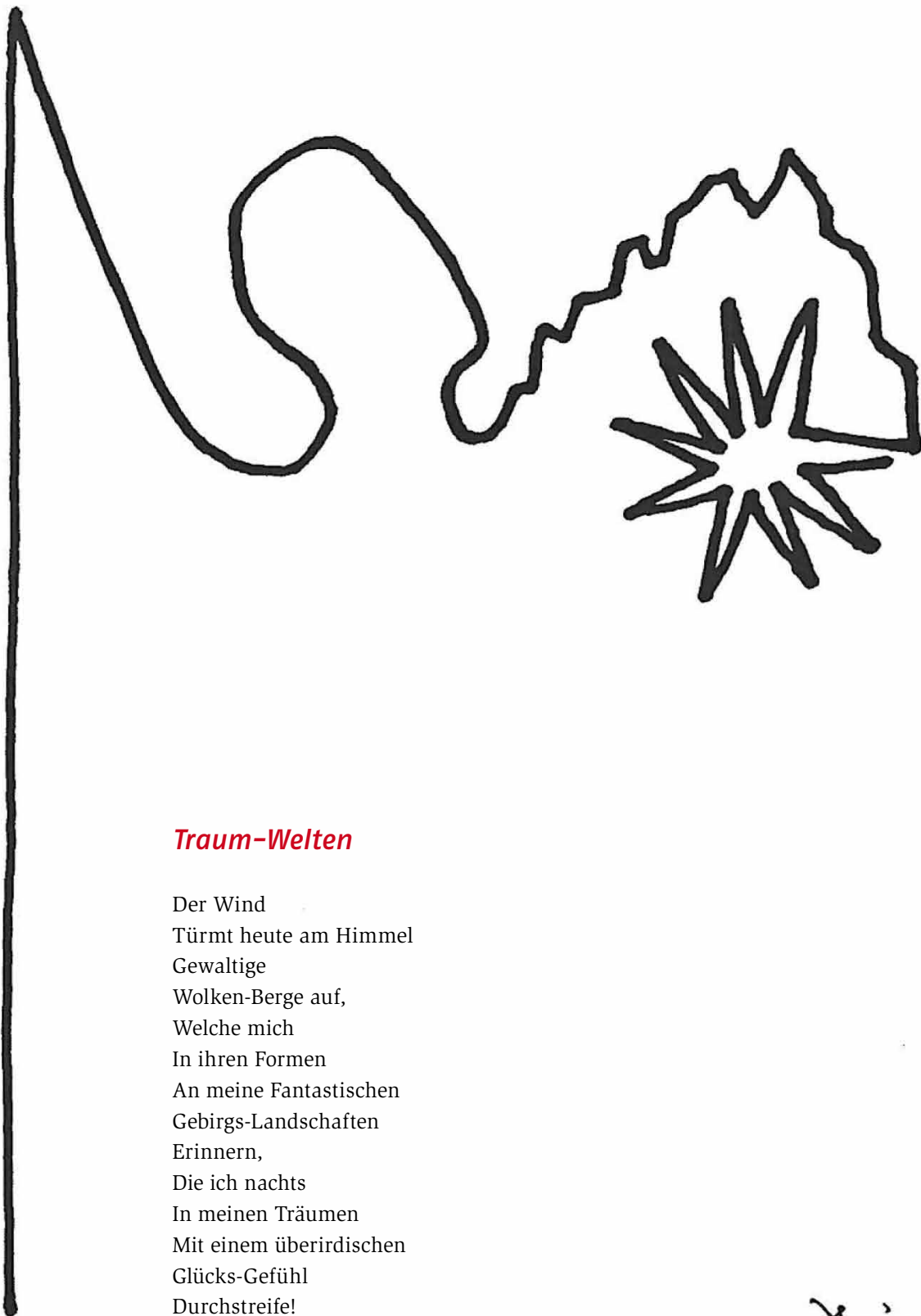
Am nächsten Morgen starten wir bei schönstem Sonnenschein – unser Ziel: der Crater Lake. Etwa eineinhalb Stunden fahren wir durch ländliches Gebiet, kleine Wälder, immer wieder Farmen mit Rindern auf den Wiesen. Dann führt die Straße langsam bergauf, wir „erklimmen“ den Vulkan Mount Mazama. Oben führt die Straße auf einen Parkplatz, daneben Souvenirshops und ein Infocenter – überall erleben wir touristische Geschäftigkeit. Zu Fuß geht es nur wenige Schritte weg vom Parkplatz und dann: WOW!!!

Der Anblick des Sees, der in dem Krater liegt, ist atemberaubend. Schweigend genießen wir die unglaubliche Aussicht, die Spiegelung des Ufers gegenüber auf dem tiefblauen Wasser wirkt fast wie eine optische Täuschung. Die Ruhe, die von diesem See ausgeht, überträgt sich auf uns. Es ist unbeschreibliches Glück, das wir in diesem Moment fühlen.

Und dieses Glücksgefühl ist sofort wieder da, wenn das Bild vom Crater Lake in der Dia-Show meines Rechners auftaucht. Fast körperlich spüre ich wieder die Hitze, die damals die Sonne ausstrahlte und die klare Luft, die wir dort atmeten.

*Text & Foto: Sabine Faber*





**Traum-Welten**

Der Wind  
Türmt heute am Himmel  
Gewaltige  
Wolken-Berge auf,  
Welche mich  
In ihren Formen  
An meine Fantastischen  
Gebirgs-Landschaften  
Erinnern,  
Die ich nachts  
In meinen Träumen  
Mit einem überirdischen  
Glücks-Gefühl  
Durchstreife!

*Hanjo*



*„Man trägt doch eine eigentümliche Kamera im Kopfe,  
in die sich manche Bilder so tief und deutlich einätzen,  
während andere keine Spur zurücklassen.“*

Bertha von Suttner (1843 – 1914), österreichische Pazifistin, Friedensforscherin und Schriftstellerin

## Erinnern. Macht. Geschichte(n)

**Vor einiger Zeit stieß ich auf dem social-media-Profil eines Berliner Bestatters auf folgende Frage: „Ist es okay, dass sich irgendwann niemand mehr an dich erinnern wird?“ Diese simple Frage löste bei mir eine Reihe von Überlegungen aus: wer wird eigentlich (nicht) erinnert und was bedeutet das, sowohl für jede einzelne Person als auch für eine Gesellschaft?**

„Who lives, who dies, who tells your story?“ – Wer lebt, wer stirbt, wer erzählt deine Geschichte?

So heißt es in einem Vers meines Lieblingsmusicals „Hamilton“. In der Erzählung geht es vor allem um amerikanische Geschichte, genauer um das Leben des amerikanischen „Gründungsvaters“ Alexander Hamilton (1755-1804).

Dabei wird nicht nur in erster Linie seine Lebensgeschichte erzählt; besonders spannend finde ich daran eher, wie diese erzählt wird. Geschichte wird hier nämlich nicht nur in erster Linie von weißen mächtigen Männern geschrieben, deren Frauen höchstens eine Randnotiz in den Geschichtsbüchern wert sind. Vielmehr wird versucht, den komplexen und verschlungenen Zusammenhängen von Geschichte und Geschichtsschreibung durch Erinnerung nachzugehen.

Es geht dabei um die Rolle von (Ehe-)Frauen, die nicht nur hinter den Männern, sondern vielmehr aktiv handelnd und auf Augenhöhe neben ihnen stehen, und damit aus ihrem historischen Schatten heraustreten. Und es geht auch um diejenigen, die vielleicht noch nicht einmal einen Eintrag in die Geschichtsbücher finden – diese ganzen „kleinen“ Leben, die nicht weniger bedeutend sind als die, deren Namen allzu gut bekannt sind. Interessant ist auch die Frage, wer eigentlich Geschichte(n) schreibt und in wessen Hand Erinnerungen, ihre Deutung und das Erzählen darüber liegen.

Wer erzählt Geschichte(n) und Erinnerungen, die zu Geschichte werden? In meiner Wahrnehmung von öffentlicher Geschichtserinnerung, Schulunterricht, Büchern, Universitätsveranstaltungen usw. sind das häufig die immer gleichen mächtigen Männer, um die es geht.

Offenbar sind das meist diejenigen, die im Wortsinn eingeschrieben werden in Dokumente, Archive, Geschichtsbücher und somit auch in die erinnerte Geschichte. Auch wenn an mancher Stelle einige Frauen erinnert und sichtbar gemacht werden, ist damit oft noch lange nicht die Rede von der gleichberechtigten Sichtbarkeit von z.B. auch queeren<sup>1</sup> Menschen.

Nicht alle werden in Geschichte(n) gleich und gleichermaßen erinnert – und auch nicht so, wie es ihrer Bedeutung entspricht. Denn an wen gedacht wird, hängt maßgeblich davon ab, wer dieses Erinnern aufschreibt und dadurch auch Geschichte(n) schafft. Das ist weder neutral, unabhängig noch objektiv, sondern es ist für mich auch mit (politischer) Macht verbunden. Es ist immer auch eine Entscheidung desjenigen, der erinnert. Er entscheidet, wer, wie oder ob erinnert wird oder werden darf. Oder wer in der Geschichte und Erinnerung unsichtbar bleibt und aus dem Blick genommen werden soll.

*„Ist draußen irgendwer, der unseren Namen kennt, für den wir nicht vergessen sind?“*

... singt das Musikduo Rosenstolz und bringt mich dabei auf die nächste Spur beim Zusammenhang von Erinnern, Vergessen und (ein)geschriebener Geschichte. Denn dabei geht es ja nicht nur um gesellschaftliche Ereignisse sondern vor allem auch jedes einzelne Leben. Wer erinnert sich an diejenigen, die am Ende ihres Lebens ganz allein dastehen, allein versterben, von denen anscheinend keine Zugehörigen aufzufinden sind? Wer betrauert diese Menschen? Ob es für sie wohl „okay“ ist, dass sich, womöglich nicht nur irgendwann, sondern schon jetzt, niemand mehr erinnert? Sie versterben (scheinbar), ohne Erinnerungen bei Menschen zu hinterlassen.



**„Es gibt keinen Schmerz, der so groß ist wie glückliche Erinnerungen in Zeiten der Trauer.“**

Aeschylus, einer der drei großen Dichter griechischer Tragödien

Auch in hospizlichen Begleitungen begegnen mir solche Menschen immer wieder, bei denen ich mich frage: „Was bleibt wohl von diesem Leben?“ Für mich können hospizliche Begleitungen auch bedeuten, dass ein Mensch weniger „unbedacht“ verstirbt. Zudem würdigen diese Begleitungen am Lebensende die vielen gelebten Leben, die vermeintlich kleinen, die vielleicht nicht in die Geschichtsbücher eingehen, aber doch für die Menschen immer ihr einziges Leben sind.

Deshalb ist für mich hospizliche Arbeit auch immer ein Akt gegen das Vergessen – so etwas wie widerständiges Erinnern an die vielen gelebten Leben jeder einzelnen Person, auch wenn ich von diesen nur einen ganz kleinen und beschränkten Einblick bekomme.

Besonders deutlich, wie Lebensgeschichte(n) gerade am Ende auch mit Macht und Entscheidungsgewalt zusammenhängen können und im Wortsinn in Stein gemeißelt werden, ist eine Beobachtung, die Francis Seeck<sup>2</sup> im Buch „Recht auf Trauer“ teilt: So werden die Grabsteine von verstorbenen Trans-Personen zum Teil mit ihrem „Deadname“ beschrieben, also dem Namen, den sie bei ihrer Geburt zugeteilt bekommen haben. Dieser wird jedoch oft im Laufe ihres Lebens abgelegt und ist nicht der Name, den die Menschen für sich selbst gewählt und mit dem sie gelebt haben.

Damit wird die ganz persönliche, oft auch schmerzhafteste Lebensgeschichte von Menschen übergangen. Die, die bleiben, können in Stein geschriebene Erinnerungen schaffen.

Doch Gräber von Trans-Personen werden auch von ihren Freund\*innen und ihrer queeren community umgestaltet mit passenden Grabbeigaben und tatsächlicher namentlicher Erinnerung.

Manche Ereignisse gehen in die Geschichte ein. Doch nicht alle, die an diesen beteiligt sind, werden auch erinnert. So werden in Filmen und Podcasts die Geschichten von Menschen erzählt, deren wichtige Teilhabe erst wieder erinnert werden muss. Sie erzählen von Erfinder\*innen, Mathematiker\*innen, Politiker\*innen, Widerstandskämpfer\*innen, Künstler\*innen, Wissenschaftler\*innen, Entdecker\*innen, Mediziner\*innen, Autor\*innen und so vielen mehr, die es schon zu allen Zeiten gab.

Auch Sterbebegleiter\*innen und örtliche Initiativen erinnern (sich) an Menschen, deren Leben sonst ‚unbedacht‘ und vielleicht sogar namenlos enden würde.

Sich an die zu erinnern, die vielleicht sonst nicht erinnert werden, bedeutet für mich, dem Vergessen zu trotzen. Es ist für mich auch Widerstand gegen das machtvolle Narrativ von der einen Geschichte, die als einzige erinnert wird.

Denn auch das bedeutet für mich Erinnern: Dass es nicht nur eine einzige Geschichte gibt.

*Marlena Wasserbauer*

*Quellen:*

<sup>1</sup>„Queer“ wurde zunächst als Schimpfwort gebraucht, ist heute aber meist eine positive Selbstbezeichnung von Menschen, die sich innerhalb der LGBTIQA\*-Community verorten, also z.B. schwule, bisexuelle, trans oder nicht-binäre Personen.

<sup>2</sup>Francis Seeck ist Kulturanthropolog\*in, Geschlechterforscher\*in und Antidiskriminierungstrainer\*in und hat eine ethnographische Studie zu trans und nicht-binärer Sorgearbeit durchgeführt.

**„Meine Erinnerungen sind in mir - sie sind keine Dinge oder Orte - ich kann sie überall hin mitnehmen.“**

Olivia Newton-John (\*1948), britisch-australische Sängerin, Schauspielerin und Songwriterin

## Landkarten der Erinnerung

### Wie Erlebnisse an einem Ort sich zu einer persönlichen Landkarte der Erinnerung verdichten und ein Archiv in Japan mit Herztönen die Erinnerung an Unbekannte bewahrt.

Orte reichern sich im Laufe der Zeit immer mehr mit Erinnerungen an. Sie gewinnen an persönlicher Bedeutung durch die Erinnerung an das, was wir dort erlebt haben. Mit der Zeit entwickeln sich so unterschiedliche und für jeden Menschen einzigartige Landkarten der Erinnerung für die Orte, an denen wir gelebt haben. Hier das Café, in dem man verliebt in der Sofaecke gesessen hat, dort der Platz, an dem ein heftiger Streit entbrannte. Die alte Wohnung, an der man nur noch selten vorbeikommt oder das Restaurant, in dem man regelmäßig mit Freunden Essen geht.

Orte sind durchzogen von unsichtbaren Wegen und Linien, die sich wie ein Netz über einen Ort legen und ausschließlich in der Erinnerung des Betrachters existieren. Das Netz besteht aus markanten Orten, die Gefühle in uns auslösen. Es sind Orte, die ihre Unschuld verloren haben und zu Trägern von Erinnerungen geworden sind, die Gefühle von Freude oder Schmerz in uns hervorrufen.

Oft lösen Orte die immer gleichen Gedankengänge, Assoziationen und Bilder in uns aus, und die Erinnerung verblasst erst, wenn wir aufhören, uns innerlich die immer gleiche Geschichte zu diesem Ort zu erzählen. Solange wir aber stets ähnliche Gedanken haben, halten wir die Erinnerung lebendig. Dabei sind unsere Gedanken wie ausgetretene Trampelpfade, die mit jeder Erinnerung breiter und tiefer werden. Wir können nicht an diesem einem Geschäft vorbeifahren, ohne an eine bestimmte Freundin zu denken, denn der Laden ist eng mit der Geschichte der Freundin verbunden.

Nicht immer sind uns diese Gedankengänge auch bewusst.

So entsteht im Laufe der Zeit eine parallele Ortsansicht, die nichts mit der öffentlichen Sicht auf den Ort zu tun hat. Während es die historische Sicht der Geschichtsschreibung auf den Ort gibt, die sich ausdrückt in den offiziellen Erinnerungsorten im öffentlichen Raum, wie beispielsweise Archive, Gedenkstätten, Denkmäler und Straßen- und Parknamen, gibt es so viele persönliche Erinnerungslandkarten wie Menschen an einem Ort.

Nur sind diese Landkarten für andere nicht sichtbar. Und diese unsichtbaren Landkarten verschwinden mit den Menschen, wenn sie sterben.

Mit Fragen der persönlichen und historischen Erinnerung, des Unsichtbaren und Sichtbaren sowie des Bewahrens und Vergessens hat sich der französische Künstler Christian Boltanski, der im Juli 2021 verstorben ist, in vielen seiner Werke beschäftigt. Er sagte: *„Jeder für sich ist etwas ganz Besonderes, aber spätestens nach drei Generationen ist er völlig vergessen. Das vor allem beschäftigt mich. Deshalb habe ich viel darauf verwandt, das zu bewahren, was ich, im Unterschied zur grande mémoire, der ereignisgeschichtlichen Chronik, der Geschichte als Gegenstand der Geschichtsschreibung, die petite mémoire nenne: die kleinen, rasch vergessenen und sehr persönlichen Erinnerungen, die mit irgendwelchen vermeintlich belanglosen und wertlosen Objekten verknüpft sind.“*<sup>(1)</sup>

Ein Projekt Boltanskis ist das *„Archiv des Herzens“* (*„Les archives du coeur“*), das von 2008 an in verschiedenen Galerien auf der ganzen Welt stattfand und bei dem Ausstellungsbesucher\*innen ihren Herzschlag aufnehmen lassen konnten. Die Herzschläge wurden gesammelt und digital archiviert. Auf der entlegenen japanischen Insel Teshima gibt es nun seit 2010 eine Installation<sup>(2)</sup> in einem eigens dafür errichteten Gebäude, in der Besucher\*innen die gesammelten Herztöne abspielen und ihren eigenen Herzschlag hinzufügen können. 2010 lagerten bereits über 30.000 Herztöne im Archiv. Irgendwann in der Zukunft werden dort nur noch die Herzschläge von Toten zu hören sein. Boltanski sagt dazu: *„Vor allem aber ist es ein Gleichnis: für die Anwesenheit von Abwesenden.“*<sup>(3)</sup>

Dabei stellt Boltanski das Prinzip des Archivs selbst in Frage. Zweck eines Archivs ist es, den Zugriff auf historisch bedeutsame Informationen zu ermöglichen. Aber die Herztöne sind anonymisiert, die Teilnehmer\*innen haben lediglich eine Nummer. Man weiß nichts sonst über die Menschen, kennt nur ihren Herzschlag und den Ort der Aufnahme. Das Audiomaterial, losgelöst von jedem Hintergrund, erschließt nichts.

Der Herzschlag ist eine der persönlichsten Äußerungen eines Menschen. Ein Geräusch aus dem Inneren unseres Körpers, das wir selbst nicht unmittelbar hören können, aber für andere mit einem Instrument hörbar gemacht werden kann. Dieser Gegensatz von Intimität und Anonymität hat mich fasziniert. Es ist nicht ohne Ironie, dass die Aufnahmetechnik nicht funktionierte als ich bei einem Galeriebesuch in Warschau meinen Herzschlag aufnehmen lassen wollte. Auf der Archivaufnahme und meiner CD ist nichts zu hören.

Ein langgehegter Traum von mir ist, einmal nach Japan zu reisen. Vielleicht schaffe ich es bis zur Insel Teshima.

Dort könnte ich einen zweiten Versuch unternehmen, in das anonyme Archiv einzugehen. Bis dahin bleiben für Besucher\*innen, die zufällig die Nummer meiner Aufnahme wählen, nur die überraschende Stille und die Abwesenheit meiner Herztöne.

*Text & Landkarte: Jutta Schulzki*



*Quellen:*



<sup>1+3</sup>: *Süddeutsche Zeitung* Nr. 36, Seite V2/8, 13./14.2.2010, Christian Boltanski über Erinnerung,



*Interview von Johannes Willms*

<sup>2</sup>: *Die Installation ist Teil der Benesse Art Site Naoshima.*  
<https://benesse-artsite.jp/en/art/boltanski.html>



 Essen auf dem Balkon bei R.  
 Tod von M.

 Lesegruppentreffen bei M.  
 Tempelhofer Feld mit A.

 Picknick am Kanal mit B.  
 Eingeschlossen auf dem Friedhof mit X.

 Spaziergang zur Kirschblüte

 Überraschungsparty mit S.

 Zufallsbekanntschaft vor Bibliothek

 Silvester im Hochhaus bei P.

 Große Runde mit O.

 Schlittenfahren mit den Zwillingen

## „...dann leben sie noch heute“ Erinnerungen an spannende Wegbereiter\*innen

Welche geschichtlichen Ereignisse und Personen sind für Sie von zentraler Bedeutung? Wer darf in keinem Geschichtsbuch fehlen? Die Geschichte(n) der folgenden Personen erzählen von Emanzipation, Sichtbarkeit, Grenzüberschreitung und dem Einsatz für ein gutes Leben für alle.

### May Ayim (1960-1996)



„I grew up in a way where I didn't see myself.“ – Schon während ihres Aufwachens und dem Schulbesuch in Münster erfuhr May Ayim die konkreten Auswirkungen deutscher Kolonialgeschichte und Rassismus: Sich nicht selbst repräsentiert

zu sehen, die eigene community und Geschichte ausschließlich als unsichtbar und vermeintlich nicht existent zu erleben, sind zentrale Erfahrungen von Beginn an und finden in ihrer wissenschaftlichen Forschung und ihrer Lyrik Gehör und eine Sprache.

„I started writing because I never saw myself reflected in the environment where I lived in.“ –

Als Wissenschaftlerin forschte sie u.a. zu deutschem Kolonialismus und seinen Wirkkräften bis heute, zu afro-deutscher Geschichte und Identität

und Widerstandsbewegungen. Sie gehört damit zu den Pionier\*innen der Rassismus-Forschung und kritischen Weißseinsforschung in Deutschland. Eng verknüpft mit ihrem wissenschaftlichen Tun ist auch ihr Aktivismus: So war sie eines der Gründungsmitglieder der bis heute bestehenden „Initiative Schwarzer Menschen Deutschland“. Sie entwickelte und etablierte die Selbstbezeichnungen „Afro-Deutsche“ und „Schwarze Deutsche“ und verschaffte aus einer selbstbewussten, feministischen, sich selbst ermächtigenden Perspektive Schwarzen Menschen Gehör und Sichtbarkeit. Zu ihrem Aktivismus gehörte es auch zentral, ihren Erfahrungen in Form von Gedichten und Essays Ausdruck zu geben – für mehr Repräsentanz und Sichtbarkeit von Identität(en) und Geschichte(n).

(<https://www.demokratie-geschichte.de/koepfe/2372>)

„...nachdem sie mich erst anschwärzten, zogen sie mich dann durch den Kakao, um mir schließlich weiß machen zu wollen, es sei vollkommen unangebracht – schwarz zu sehen“

„exotik“ (1985)

### Gert Christian Südel (1951-2014)



...war ein Pionier im Bereich des trans-Aktivismus und Mitbegründer des ersten (zumindest soweit bekannten) Vereins nach dem Zweiten Weltkrieg von und für Trans<sup>1</sup>-Menschen. Nachdem er selbst

Unterstützung bei seiner Transition hatte, wollte er dies auch anderen Trans-Personen ermöglichen. Denn durch viele Kontakte und Netzwerke zu anderen Menschen seiner community bemerkte er, dass es bisher kaum bis keine Ansprech- oder Beratungsstellen gab, sowie auch kaum öffentliche Räume für gemeinschaftliche Treffen und Austausch in (Selbsthilfe-)Gruppen.

In diesen Leerraum hinein verschickte Südel eigens verfasste Informationsbroschüren und Materialien überregional zu Freund\*innen, Bekannten und Interessierten. Da der gegründete Verein wuchs, stellte er mit der Zeit auch Räumlichkeiten zur Verfügung, die zu einer wichtigen Anlaufstelle und einem „Safe Space“ wurden für Beratungen, gegenseitige Unterstützung, Bestärkung und gemeinschaftliches Leben.

<sup>1</sup>Als Trans werden Menschen bezeichnet, die nicht oder nicht nur oder nicht immer das Geschlecht haben, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde<sup>1</sup>.

(<https://mh-stiftung.de/2020/09/02/gc-suedel/>)

**„Erinnere dich der Vergessenen — eine Welt geht dir auf.“**

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916), deutsche Schriftstellerin

**Gusti Steiner (1938-2004)**

Selbstbestimmung, Emanzipation, Empowerment und politischer Aktivismus für behindert werdende Menschen prägten das Leben Gusti Steiners. Er wuchs bei seiner Mutter auf, besuchte zunächst Regelschulen und wurde von

seiner Mutter wegen seiner Erkrankung im Alltag unterstützt. Nach deren Tod zog er nach Frankfurt, wo er die Einschränkungen seiner Umwelt deutlich zu spüren bekam: *„Ich dachte mir, es kann doch eigentlich nicht sein, dass Rollstuhlfahrer in einer Stadt nicht leben können.“*

Viele Erfahrungen von Eingeschränkt-Werden, Behindert-Werden und nicht selbstverständlich wie alle anderen auch leben zu können, ließen ihn gemeinsam mit Ernst Klee die ersten emanzipatorischen Kurse an Volkshochschulen geben. Sie wollten ihre auf vielen Ebenen erlebte Fremdbestimmung sichtbar machen und wieder selbst zum Subjekt des eigenen Handelns werden, für ein selbstbestimmtes Leben und für mehr Sensibilität für die Gegebenheiten, die Menschen behindern.

Neben solchen Kursen prägen öffentliche politische Aktionen, Barrikaden, Straßensperren, Vorträge, zahlreiche Publikationen Steiners Einsatz. Er gilt heute als einer der Mitbegründer der emanzipatorischen Behindertenbewegung. Behinderung als Ausgrenzungspraxis zu verstehen, zieht sich wie ein roter Faden durch sein Leben: *„Für mich war unsere Lebenssituation politisch verursacht - durch politische Entscheidungen dieser Gesellschaft wurden wir zu Behinderten [...]“*

(<https://www.mobile-dortmund.de/204-0-Gedanken-an-Gusti-Steiner.html>)

**Cicely Saunders (1918-2005)**

Dem verhängnisvollen Satz von Ärzt\*innen *„Wir können nichts mehr für Sie tun“* etwas entgegenzusetzen, ihn nicht hinzunehmen und Sterben nicht als Scheitern der Medizin zu

verstehen sondern das Leben ganzheitlich bis zum Ende zu begleiten – das hat sich Cicely Saunders als Pionierin der modernen hospizlichen und palliativen Versorgung zur Lebensaufgabe gemacht.

Nach prägenden Begegnungen mit sterbenden Menschen in ihrem Beruf als Krankenschwester und Sozialarbeiterin entwickelte sie die Vision eines Hospizes, in dem sterbende Menschen und ihre Zugehörigen bis zum Tod begleitet werden können – und zwar nicht nur medizinisch, sondern auch in Bezug auf ihre sozialen, spirituellen und psychischen Bedürfnisse. Dafür ließ sie sich zur Ärztin ausbilden und entwickelte neue Konzepte zur Schmerzbehandlung. 1967 wurde diese Vision tatsächlich Wirklichkeit, als das St. Christopher's Hospice in London eröffnet werden konnte. Eines der Ziele ihrer Arbeit beschreibt sie so: *„dass Menschen, die das Gefühl haben, in einem schwächer werdenden Körper und vielleicht auch in einem unerfüllten Leben gefangen zu sein, trotzdem irgendwie fühlen können, dass es da noch etwas anderes gibt – dass ihre Flügel frei sind.“*

Durch ihre Arbeit ermöglicht sie bis heute vielen Menschen diese Erfahrung.

(<https://mujeresconciencia.com/2016/11/23/cicely-saunders-importas-ultimo-momento-vida/>)

Marlena Wasserbauer

**„Was du mir sagst, das vergesse ich.  
Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.  
Was du mich tun lässt, das verstehe ich.“**  
Konfuzius (551 - 479 v. Chr.), chinesischer Philosoph



„Wir erinnern uns nicht an verschiedene Tage,  
wir erinnern uns an Momente.“

Cesare Pavese (1908 – 1950), italienischer Schriftsteller

## Oma Sophie, die kein Klischee erfüllte

**In einer Selbsterfahrungsübung zum Thema Demenz wurde mir die Frage gestellt, welcher Mensch mich in meiner Kindheit am meisten prägte und was es für mich bedeuten würde, diese Erinnerung nicht mehr zu haben.**

Puh, plötzlich schossen mir unzählige, unzusammenhängende Bilder durch den Kopf. Nachbarinnen, die mich wie ihr eigenes Kind behandelten, Freundinnen meiner Mutter, die sich manchen Kummer anhörten und Menschen, die ich nur noch mit bestimmten Ereignissen verbinde, deren Namen ich nur nicht erinnere.

Über diesen Bildern schwebte ein einziges, das immer klarer und größer wurde: eine leicht korpulente, alte Frau mit einem faltenfreien Lächeln im Gesicht und einem weißen Dutt im Nacken, meine Oma Sophie. Auf dem Foto sitzt sie mit einem Feldblumenstrauß in der Hand an einer kleinen Feldböschung in der Sonne. Sie wurde überall nur die „Gräfin“ genannt, denn sie ging und saß stets kerzengerade, hatte das Kinn leicht angehoben und hörte mehr zu als dass sie sprach. Sie passte so gar nicht in die Welt der Bauern am Niederrhein, wo sie freiwillig auch nie leben wollte.

Sophie hatte als eine der wenigen Frauen das Lyzeum, eine Art Gymnasium, besucht und las alles, was ihr vor die Augen kam. Mit ihrer Allgemeinbildung machte sie den anderen Frauen Angst. Ich habe nie erlebt, dass sie über andere Menschen „ratschte“ oder besonders interessiert an den Geschichten über andere Menschen gewesen wäre. Sie beobachtete und schwieg.

Ihre Tochter hielt sie immer wieder an, auf jeden Fall das Abitur zu machen und das Dorf am Niederrhein schnellstmöglich zu verlassen, was diese auch tat. Mit 18 Jahren verließ die junge Frau den Hof und studierte in Mainz, was in den 60er Jahren nicht selbstverständlich war.

Omas Ehe war ein Zweckbündnis, in dem sie ihre Repräsentationspflichten erfüllte, aber ansonsten in ihrer eigenen Welt lebte. Sie hatte keine Freundinnen, denn sie war so anders in ihrer stillen Eleganz. Allein eine junge Magd aus ihrem Elternhaus besuchte sie häufiger und wurde mit ihr alt, allerdings war und blieb diese Frau immer eine ehemalige Angestellte, was beide nicht zu stören schien.

Nachdem mein Großvater mit 75 Jahren an einem Krebsleiden verstarb, zog sich Oma Sophie noch mehr zurück, so schien es. Das sah aber nur von außen so aus. Sie plante nun große Fernreisen, informierte sich ausgiebig über die diversen Länder und erweiterte so ihr ohnehin großes Allgemeinwissen.

Sonntags fuhr sie mit ihrem blauen VW Käfer in die Kirche zum Gottesdienst und nahm auch regelmäßig an der Frauenhilfe teil. Einmal im Monat besuchte sie ein hübsches Café in der nächsten Kreisstadt, wozu sie mich häufiger mitnahm, sehr zum Leidwesen meiner jüngeren Schwester. Zu ihrem 75. Geburtstag reiste sie erstmalig in die USA nach New York. Es folgten Reisen nach Schweden, wohin ich sie begleitete, nach Island, Spanien, Italien und Kurreisen nach Bad Orb oder Bad Salzuflen. Dort ging sie in Konzerte, Museen und Lesungen und kam mit einem Herzen voller Erinnerungen wieder.

Als meine Schwester und ich noch im Grundschulalter waren, gab es ein Baderitual am Samstag. Um 17:30 Uhr setzte Oma uns in die Badewanne und schrubbte uns ordentlich ab. Und um 18:15 Uhr gab es Kakao und ab und zu ein Brötchen. Aber auf jeden Fall „Daktari“ mit dem schielenden Löwen Clarence im Fernseher.

Meine Großmutter und ich hatten von Anfang an ein unsichtbares Band miteinander, das mich magisch zu ihr zog. Sie half mir bei den Hausaufgaben, hörte mit einer Engelsgeduld Vokabeln ab und auf jedem Spaziergang übten wir das 1x1, erst das kleine, später das große. Sie war keine Oma, die durch Herzlichkeit auffiel. Ihr war jeglicher Körperkontakt unangenehm. Man setzte sich nicht auf ihren Schoß, um zu kuscheln.

Und dennoch war sie mein Fels in der Brandung, denn meine Kindheit war aufgrund verschiedener Umstände eher schwierig. Auch ich war anders; vielleicht war das das Band, was uns zusammenhielt?



Oma Sophie animierte mich immer wieder, unbedingt das Abitur zu machen und zu studieren. *„Kind, geh' in die Welt und lerne etwas. Bleibe nicht auf dem Hof, das ist nichts für Dich. Wissen kann Dir Keiner nehmen, Besitz schon.“* Meine Bücherliebe verdanke ich sicherlich ihr, wenngleich mein Vater, ihr Stiefsohn, auch nie ohne Buch gesehen wurde.

Sie war für mich immer die erste Anlaufadresse, wenn es in der Familie wieder einmal hoch herging. Sie verteidigte mich in ihren Möglichkeiten und unterstützte meine Ideen. Allein meine Lebens- und Feiertagslust war ihr ein Dorn im Auge. Sie hielt die Ehe für völlig überflüssig und war mehr als betrübt als ich heiratete und noch dazu einen Bauern! Sie prophezeite mir, dass diese Ehe nicht von Dauer sein würde... – und sie sollte Recht behalten.

In der Rückschau hat sie mir, ohne es zu beabsichtigen, beigebracht, den eigenen Weg zu gehen, wenn es auch bedeutet, allein zu sein. Ohne andere zu verletzen, ohne andere zu übervorteilen, sondern stetig mit einer großen Portion Durchhaltevermögen und Tatkraft. Sie war mir ein Vorbild, wenn es darum ging, in einer nicht günstigen Umgebung zu wachsen und mit Hindernissen umzugehen.

Oma Sophie hat nie über Gefühle, Träume oder Wünsche gesprochen; dazu war sie zu introvertiert, und es war auch eine Zeit, in der die Emotionen ins Private oder in den Keller gehörten.

Ihr war es wichtig, im Innen und Außen immer Ordnung zu halten. Einer ihrer Sätze ist mir noch im Ohr, wenn ich sie wieder einmal in ihrem Kleiderschrank, der sehr reduziert war, aufräumend vorfand: *„Wenn ich die Augen zumache, sollt ihr sie nicht aufmachen.“* Und tatsächlich, nach ihrem Tod war innerhalb von wenigen Stunden alles verteilt, verschenkt und entsorgt, ohne irgendwelche Geheimnisse oder Überraschungen zu finden. Sie hatte möglichst auf alle Eventualitäten vorbereitet sein wollen, ein Charakterzug, den ich auch sehr lebe.

Ich habe in den letzten Jahren für mich einige sehr schwierige Entscheidungen treffen und manche Tiefschläge erleiden müssen. Mein beinahe immer erster Gedanke war: Was würde Oma sagen oder tun? Sie begleitet mich immer noch und ihr Bild auf meinem Schreibtisch lässt manche Herausforderung kleiner und leichter werden.

*Marlis Lamers*



Foto: Walburga Altefrohne

## Unvergessliche Begleitungen

**Jede Begleitung in der ehrenamtlichen Hospizarbeit ist ein besonderes und einzigartiges Erlebnis! Das Zusammensein mit sterbenden Menschen ist immer einmalig und bleibt tief verankert in meiner Erinnerung – unabhängig von der Dauer der Begleitung.**

Meine erste ehrenamtliche Begleitung im Hospiz *lebensHAUS* war für mich sehr aufregend.

Was würde mich erwarten? Würden der Gast und ich uns verstehen? Eine Pflegekraft informierte mich kurz vor der ersten Begegnung mit Herrn Zabel\* über sein Krankheitsbild, Alter und die familiäre Situation. Mein Herz klopfte stark, als mich die Kollegin vorstellte und mein Kommen erklärte. Ich setzte mich an sein Bett, und wir redeten über dies und das. Es dauerte nicht lange, da klingelte sein Telefon. Seine Frau war dran, und ich habe noch heute im Ohr, wie sie ihn mit Worten überflutete. Er erzählte, dass ich gerade da sei und reichte mir den Hörer, Frau Zabel wollte mich sprechen. Sie freute sich, dass ich ihren Mann begleite. Im gleichen Atemzug erklärte sie, dass sie ihrem Mann erzählt habe, er sei jetzt in einer Reha-Einrichtung und er wisse nicht, dass er nicht mehr lange zu leben habe. Ich sollte über das Sterben nicht mit ihm sprechen.

Ich fühlte mich ziemlich überfordert und gab den Hörer noch einmal an Herrn Zabel zurück; in seinem Beisein wollte ich mit der Ehefrau nicht über ihr Ansinnen diskutieren. Die Eheleute wechselten noch einige Worte, Herr Zabel und ich setzten unsere Unterhaltung fort.

Ich merkte, dass er immer unruhiger wurde, sich in seinem Bett aufrichtete und mir sagte: *„Ich habe solche Angst vor dem Sterben!“* Heute weiß ich gar nicht mehr, was ich darauf geantwortet habe, aber dieser eine Satz und seine sicht- und spürbare innere Unruhe sind mir bis heute in Erinnerung geblieben. Wie bedauerlich, dass das Paar offensichtlich nicht offen miteinander sein konnte. Aber darüber möchte ich kein Urteil fällen!

Schon zwei Tage nach seiner Ankunft im Hospiz *lebensHAUS* verstarb Herr Zabel.

Ich durfte mich von ihm verabschieden und saß eine Weile an seinem Bett. Er lag auf der Seite, genauso, wie er am Ende unserer Begegnung gelegen hatte. Seine Augen waren nicht ganz geschlossen, und ich hatte das Gefühl, dass er mir lächelnd zublinzelte.

*„Kannst du dir vorstellen, einen Mann im Wachkoma zu begleiten?“*

Wachkoma? Was heißt das überhaupt genau? Was kann ich da denn überhaupt tun, wenn der Mensch nicht bei Bewusstsein ist und nicht kommunizieren kann?

Diese Begleitung ist mir bis heute sehr präsent, obwohl sie vor knapp zwanzig Jahren stattfand. Ich denke gerne an unsere Begegnungen zurück, sie haben mich während der einjährigen Begleitung viel gelehrt. Anfangs fand ich es schwierig, zu ihm Kontakt aufzunehmen und zu reden *„wie gegen eine Wand“*.

Nach mehreren Besuchen spürte ich aber deutlich, dass ich nicht mit einer *„leeren Hülle“* im Zimmer war. Ich konnte Reaktionen wahrnehmen! So bekam er immer eine Gänsehaut, wenn ich ihn berührte, später sogar auch, wenn ich mit ihm sprach. Wir hörten gemeinsam klassische Musik, ich erzählte ihm von seiner Frau, die ich auch einige Male gesprochen hatte. Ich massierte ihn, und las ihm aus dem Buch des amerikanischen Schriftstellers Richard Bach *„Die Möwe Jonathan“* vor. Oder ich brachte Sand mit und ließ ihn auf seine Hände und Arme rieseln, hielt ihm eine große Muschel ans Ohr. Eine Träne lief aus seinem Auge! Dieser Moment berührt mich bis heute.

Ein anderes Mal hat er mich sehr erschreckt: sein Blick ging sonst immer ins Leere, aber dieses Mal schien er mich direkt anzusehen. Es war nur ein kurzer Blick, aber bis heute glaube ich, dass er mich wirklich wahrgenommen hat. Seit diesem Moment bekam Herr Maier\* immer, wenn ich mich von ihm verabschiedete und in Richtung Tür ging, einen Hustenanfall. Jedes Mal ging ich wieder zu ihm zurück ans Bett, um ihm zu sagen, wann ich wiederkomme. Danach ließ er mich gehen.

Herr Maier verstarb, als ich im Urlaub war. Im ersten Augenblick war ich wütend auf ihn, dann nur noch traurig. Auf seiner Beerdigung war ich so früh da, dass ich – allein mit ihm in der Trauerhalle – ein kurzes Zwiegespräch mit ihm halten konnte.

**„Eine Reise hält deutlich länger an als die bloße Bewegung durch Raum und Zeit.“**

John Steinbeck (1902 – 1968), US-amerikanischer Schriftsteller –

Dieser Moment hat mich sehr versöhnt und dankbar gemacht, dass ich ihn auf seinem langen Weg begleiten durfte. Sein Todestag steht bis heute in meinem Kalender.

Das war schon eine besondere Herausforderung für mich, obwohl ich beruflich täglich mit Kindern in diesem Alter (zehn und zwölf Jahre) zu tun hatte: die Begleitung zweier minderjähriger Kinder, die auf Grund der schweren Erkrankung ihrer Mutter ins Heim mussten, weil der von der Familie getrennt lebende Vater sie nicht zu sich nehmen konnte oder wollte.

Ich besuchte die Kinder in der Einrichtung und brachte den Zauberkasten aus meiner eigenen Kindheit mit. Zauberei hat mich immer fasziniert und auch bei Kindern löst sie häufig Neugierde und Interesse aus.

So war es auch bei Lea und Marvin\*, die sofort – genauso wie auch andere Kinder der Einrichtung – begeistert und fasziniert waren. Ich war froh und erleichtert, so schnell den Kontakt zu den beiden knüpfen zu können!

Manchmal bin ich mit ihnen zu ihrer Mutter, Frau Peters\*, ins Hospiz gefahren, habe dort mit ihnen gebastelt und Bilder gemalt, um das Zimmer der Mutter zu schmücken. Sehr bewegend war für mich der Morgen, als der Anruf aus dem Hospiz kam, dass die junge Frau gestorben sei. Noch vor der Arbeit fuhr ich in die Einrichtung, um den Kindern die Nachricht zu überbringen. Einvernehmlich beschlossen die Erzieher\*innen und ich, ihnen die traurige Nachricht erst zu sagen, wenn alle anderen Kinder zur Schule aufgebrochen waren.

Lea und Marvin spürten sicher schnell, dass irgendwas anders war. Und jetzt musste ich ihnen sagen, dass ihre Mutter gestorben war! Lea brach sofort in Tränen aus, umklammerte die Erzieherin.

Marvin sah mich nur groß an, war zu keiner Regung fähig. Ich hatte das Gefühl, er würde gleich platzen, weil nichts aus ihm herausbrach. Stumm ging er in die Küche, wollte allein sein. Endlich, nach einer gefühlten kleinen Ewigkeit, kam er zurück und platzte heraus: „*Helga, holst du deinen Zauberkasten?*“

Wir zauberten eine Weile, auch seine Schwester kam dazu. Gemeinsam beschlossen wir, dass sie sich von ihrer Mutter verabschieden. Marvin malte noch ein Bild für sie.

Im Zimmer im Hospiz war neben den Geschwistern der Mutter auch der getrennt lebende Ehemann, der leider nicht in der Lage war, seine Kinder zu trösten. Acht Menschen waren nun in dem kleinen Raum! Die Atmosphäre war sehr emotional, als „*dicht*“ möchte ich sie beschreiben; Lea setzte sich sofort zu ihrer Mutter auf das Bett, streichelte ihr über die Haare, drehte eine Haarsträhne um ihren Finger. Marvin stand etwas zurück.

Ich ermutigte ihn, sein Bild auf das Bett zu legen. Er faltete es zusammen und steckte es seiner Mutter in die Tasche ihrer Bluse. Und jetzt war es Lea, die wie erstarrt am Bett stand.

„*Sollen wir raus gehen?*“ fragte ich sie, und es kam ein erleichtertes „*Ja!*“. Im Garten holten wir tief Luft und liefen hin und her.

Ich begleitete die Kinder zur Beerdigung, später fuhren wir noch anlässlich des mütterlichen Geburtstags ans Grab.

Noch heute denke ich oft an die beiden und wüsste gern, was aus ihnen geworden ist.

Helga Albers-Heiser

\*Namen geändert

**„Monde und Jahre vergehen, aber ein schöner Moment leuchtet das Leben hindurch.“**

Franz Grillparzer (1791 - 1872), österreichischer Dramatiker

**„Das Leben kann nur in der Schau nach rückwärts verstanden,  
aber nur in der Schau nach vorwärts gelebt werden.“**

Søren Kierkegaard (1813 – 1855), dänischer Philosoph und Schriftsteller

## Momente

**Es gibt Momente im Leben, die auch in der Zukunft immer lebendig und deshalb für immer unvergesslich bleiben; Momente, die jederzeit fast detailgetreu abgerufen und die über lange Zeit die gleiche Wirkung haben können.**

### Das letzte Gespräch

Der 19. April 2018 war ein sehr anstrengender Tag. Dies wussten wir beide schon lange vorher. Du musstest für eine Besprechung mit einem wichtigen Kunden nach Süddeutschland fahren. Ich hatte an diesem Tag Elternsprechtag und damit auch „volles Programm“.

Dennoch hatte ich mich abends mit meiner Freundin zum Tennis verabredet. Du hattest wie jeden Donnerstag deinen Tennis-Spieltreff mit deiner Mannschaft. Gegen 19.30 Uhr begrüßten wir beide uns herzlich und spielten bei schönstem Tenniswetter parallel auf zwei Plätzen. Nach dem Spiel saßen wir in großer geselliger Runde auf der Terrasse und unterhielten uns angeregt. Es war ein wunderschöner erster Tennisabend.

Ich fuhr ein bisschen eher nach Hause, du kamst gegen 22.30 Uhr. Da du noch Hunger hattest, habe ich dir ein Brot geschmiert und einen Kaffee gekocht. Du hast von deinem Gespräch und dem Stau auf der Autobahn erzählt. Wir planten gemeinsam den nächsten Tag und freuten uns auf das Wochenende. Wir wünschten uns eine gute Nacht, und ich ging schlafen. Du schautest noch ein bisschen fern.

Ich bin an diesem Abend sehr glücklich ins Bett gegangen und habe gedacht: „Das Leben ist schön.“

Am nächsten Morgen sah ich zu meinem großen Entsetzen: „Das Leben mit dir war schön.“

Sabine

### Palliativ

Ich kam nach einem anstrengenden Tag erschöpft nach Hause. Du schautest mich aus deinem Lieblingssessel an und hörtest meinen Alltagsorgen zu.

Dann erzähltest Du mir in aller Ruhe, dass bei dem Routinecheck nach der Bestrahlung Metastasen in der Leber festgestellt worden waren. Das war der Moment, in dem Du mir Deinen Tod ankündigtest.

Habe ich die Tragweite damals verstanden? Ich glaube, begriffen habe ich es erst in dem Moment, als Du für immer von mir gegangen bist.

Angelika

### Zeitwende

In seiner legendären Pressekonferenz am 9. November 1989 gab Günther Schabowski, Sprecher des Politbüros des Zentralkomitees der SED, versehentlich die neue Reiseregelung für die „DDR“ bekannt. Nach Schabowskis Worten überschlugen sich die Ereignisse:

Viele Menschen machten sich auf zur Grenze, sie skandierten die „Mauer zum Einsturz“.

Noch konnten Millionen Menschen die Dimension des politischen Paukenschlags nicht erahnen, viele Leben wurden von Grund auf völlig durcheinander gewirbelt. Auch meine Familie war von der neuen Reisefreiheit betroffen, endlich durften wir einander besuchen, wann immer uns der Sinn danach stand, ohne dass diverse Papiere ausgefüllt werden mussten und ohne die Schikanen der Grenzsoldaten stillschweigend hinnehmen zu müssen.

Als ich meine erste Spontanreise im folgenden Februar zu meinem Großvater unternahm, war die Freude überwältigend. Noch heute bekomme ich Gänsehaut und feuchte Augen, wenn ich die TV-Bilder anlässlich der Feiern zum Jahrestag des Mauerfalls sehe und ich mich an unser Wiedersehen, dass das letzte war, erinnere.

Gabi



## Jahrestage

### Heute vor einem Jahr:

waren wir noch so unbekümmert fröhlich,  
so ahnungslos heiter,  
noch voller Pläne.

### Heute vor einem Jahr:

sprachst du zum ersten Mal von Schmerzen,  
die nicht weggehen wollten,  
die immer wieder kamen.

### Heute vor einem Jahr:

die lästigen Untersuchungen,  
das bange Warten.  
Und dann die bittere Nachricht.  
Mir schwand der Boden unter den Füßen.  
Und wie mit dir reden?  
Wie schwer, den nackten Tatsachen  
ins kalte Gesicht zu sehen!

### Heute vor einem Jahr:

Zum letzten Mal in der Stadt mit dir,  
zum letzten Mal im Garten mit dir,  
zum letzten Mal.  
Wie schwer der lange Abschied.

### Heute vor einem Jahr:

Die letzten Tage,  
die letzten Stunden mit dir.  
Ich hab dich gehalten,  
so lange ich konnte,  
doch du musstest gehen.

### Heute vor einem Jahr:

bist du gestorben.  
Oder war es gestern erst?  
Ich kann dich nicht vergessen.  
So lange ich lebe:  
vergessen werde ich dich nicht!

### Doch wo bist du?

Und was wird aus mir?  
Wenn Gott dich aufgefangen hat,  
wenn er dich hält,  
kann ich dich gehen lassen,  
dann kann ich ganz gelassen sein.

*Raimund Heidrich*

**„Der Mensch ist erst wirklich tot, wenn niemand mehr an ihn denkt.“**

Bertolt Brecht (1898 - 1956), deutscher Dramatiker, Librettist und Lyriker

## Ein Erinnerungsbild in Worten

**Lüge und Wahrheit geben sich bei Trauerreden an den offenen Gräbern oft die Hand. Kennen Sie das Gefühl, nach der Rede den Eindruck zu haben, es sei ein Ihnen fremder Mensch bestattet worden? Die Kunst einer guten Abschiedsrede liegt darin, ein Erinnerungsbild mit Worten zu malen, das alle Facetten zeigt, ohne zu verletzen oder zu beschämen.**

Für den Beruf des Schriftsetzers, den Johannes Meier sein ganzes Leben lang ausübte, ist es sehr wichtig, äußerst genau zu arbeiten. Die Buchstaben müssen korrekt gesetzt werden, damit ein fehlerfreier Text entstehen kann. Schriftsetzer sind Menschen mit einer hohen Konzentrationsfähigkeit. Sie arbeiten viel allein und schaffen mit Hand und Hirn wunderschöne Druckerzeugnisse.

Johannes Meier wurde am 02. September 1941 in Schlesien mitten im zweiten Weltkrieg geboren. Seine Eltern siedelten nach Gelsenkirchen um, als er noch ein kleiner Junge war. Dort wuchs er mit zwei Schwestern auf. Hier erlernte er auch das Handwerk des Schriftsetzens von der Pieke auf. Offensichtlich gefiel ihm das handwerkliche Arbeiten, das auch einer gewissen Kreativität bedarf. Der Liebe wegen zog es ihn an den Niederrhein, nach Emmerich. Dort lebte er mit seiner ersten Frau Anna und gründete eine Familie, zu der zwei Kinder gehören, Maria und Jan. Die Tochter machte Johannes zum Großvater von vier Enkelinnen.

Die Ehe mit Anna stand von Anfang an unter keinem guten Stern. Ihre Eltern lehnten Johannes ab, denn er war ihrer Ansicht nach als Handwerker nicht standesgemäß für ihre Tochter. Nach 15 gemeinsamen Jahren trennten sie sich, und auch der Kontakt zu den Kindern brach ab. Erst als der Sohn volljährig war, suchte er wieder die Begegnung mit dem Vater. Von da an sahen sich die beiden in unregelmäßigen Abständen.

Johannes arbeitete als Schriftsetzer bei der Firma Buchdruck, bei der er 25 Jahre lang beschäftigt war. Er war ein pflichtbewusster und stets fleißiger Mitarbeiter, galt aber auch hier als Einzelgänger.

Am Wochenende ging er regelmäßig in ein Tanzlokal, dort lernte er seine zweite Frau Lisa kennen. Auch sie tanzte für ihr Leben gern, und dieses gemeinsame Hobby brachte sie zusammen.

Er wollte nicht länger allein sein, deshalb gaben sie sich am 25. Mai 1989 das Ja-Wort. Schon bald nach der Hochzeit gingen sie immer weniger aus und lebten sehr zurückgezogen in ihrer kleinen, gemütlichen Wohnung.

In den Sommermonaten begleitete der Verstorbene als Gruppenleiter Kinderscharen nach Österreich. Eine Aufgabe, die oft starke Nerven brauchte, denn manchmal wäre es leichter gewesen „einen Sack Flöhe zu hüten“.

Johannes liebte seinen Frühschoppen in „Mannis‘ Eck“. Nein, er brauchte keinen Trubel um sich oder tiefgründige Gespräche. Ihm reichten seine drei Gläser Bier und seine Zigaretten. Er mochte sich nicht unterhalten, sondern genoss still und in sich gekehrt den Gerstensaft. Nach diesem Ritual ging er heim, wo Lisa mit dem Essen auf ihn wartete. Johannes war ein Schweiger. Über seine Lippen kamen keine unnötigen Worte. Er saß still im Zimmer und löste Kreuzworträtsel, mit einer Engelsgeduld - und immer wortlos. Auch sein anderes Hobby, das Sammeln von Metallschildern, genoss er allein. Ihn freute es, sich seine Exponate still anzuschauen, zu ordnen und wieder einzuräumen.

Er gab wenig von sich und seinen Gedanken preis. Es fiel schwer, mit ihm zu streiten, denn er schwieg, meistens. Der Verstorbene redete nicht über seine Träume und Wünsche, seine Sorgen und Ängste. Er machte alles mit sich allein aus, was für sein Umfeld nicht immer einfach war.



**„Jemanden vergessen wollen heißt an ihn denken.“**

Jean de La Bruyère (1645 - 1696), französischer Schriftsteller und Moralist

Wie gern hätte manch Einer tiefer in seine Seele und seine Gefühlswelt geblickt, aber das verhinderte die unsichtbare Wand, die Johannes aufgebaut hatte.

Mit seiner Frau Lisa fuhr er zwei Mal nach Italien in den Urlaub. Das erste Mal reisten sie mit einer verwitweten Freundin, was sich allerdings als Fehler erwies.

Die Dame war rechthaberisch und bestimmend, was Johannes so gar nicht gefiel. Er wollte seine Ruhe und die Auszeit genießen, schließlich hatte man einige Anstrengungen unternehmen müssen, um sich den Urlaub erlauben zu können. Beim zweiten Urlaub in Griechenland fuhr das Ehepaar Meier allein, und diese Ferien waren deutlich angenehmer und erholsamer.

Johannes Meier lebte immer sparsam und machte keine großen Ausgaben. Er sorgte für seine Kinder und versuchte auch immer, noch ein wenig für das Alter zu sparen. Den Wunsch nach schönen Sitzmöbeln entschieden sie als Paar und einigten sich schnell.

Das gemeinsame Hobby der Beiden war immer ihr jahreszeitlich passend bepflanzter Balkon. Sie hatten einen „grünen Daumen“, und die Blumenpracht war eine Augenweide nicht nur für sie selbst, wenn im Sommer alles üppig blühte. Johannes schrieb mit viel Akribie schmuckvolle Pflanzschilder, damit man immer wusste, um welche Blumen es sich handelt.

Johannes Meier plante auch sein Lebensende. Mehr als fünf Jahre lebte er im Pflegeheim. Auch hier blieb er ein Einzelgänger. Ab und zu ein Bier, täglich seine Zigaretten, und ansonsten wollte er in Ruhe gelassen werden. Anfang Januar stellte er das Essen ein und verweigerte auch seine Medikamente.

Mittlerweile lag er nur noch im Bett und wollte auch nicht mehr leben. Johannes war des Lebens satt. Am 15. Januar 2020 starb er, ruhig und still, so wie er gelebt hat. Hier nun findet Johannes Meier seine letzte Ruhestätte - Ruhestätte deshalb, weil es ein Ort der Ruhe ist, ein Ort des sich Bewusstwerdens, aber auch ein Ort dankbarer Erinnerungen.

Über seiner Todesanzeige steht:

*„Einschlafen dürfen, wenn man müde ist und eine Last fallen lassen dürfen, die man lange getragen hat, das ist eine köstliche, wunderbare Sache.“*

Dieser Wunsch ist ihm jetzt erfüllt worden und mit diesem letzten Blumengeschenk sagen wir:

*„Nun geh, wir halten dich nicht mehr, doch reichen dir die Hand für ein Wiedersehen.“*

*Mit diesen Blumen vertreiben wir Dunkles, verliert Ungeklärtes seine Wichtigkeit, decken wir die Fragen zu, auf die niemand eine Antwort weiß.*

*Mit diesen Blumen klingt ein Danke über das Feld, steigen schöne Erinnerungen aus der Tiefe, ist der Grund gelegt, auf dem Neues wachsen kann.“*

Ihnen wünsche ich in den nächsten Wochen und Monaten viel Kraft, Zuversicht, Zeit und auch den Raum, zu trauern und zu erinnern.

Marlis Lamers

\*Namen und Orte geändert

**„Die Monate haben es eilig. Die Jahre haben es eiliger.  
Und die Jahrzehnte haben es am eiligsten.  
Nur die Erinnerungen haben Geduld mit uns.“**

Erich Kästner (1899 - 1974), deutscher Schriftsteller, Publizist und Drehbuchautor

## Buchtipps – Christiane zu Salm – Dieser Mensch war ich. Nachrufe auf das eigene Leben

**Die erfolgreiche Medienmanagerin erlebte den Unfalltod ihres kleinen Bruders aus unmittelbarer Nähe, als Erwachsene entkam sie nur knapp einem Lawinenunglück. Diese Erfahrungen machten sie sensibel für das Leben – und damit auch für das Sterben.**

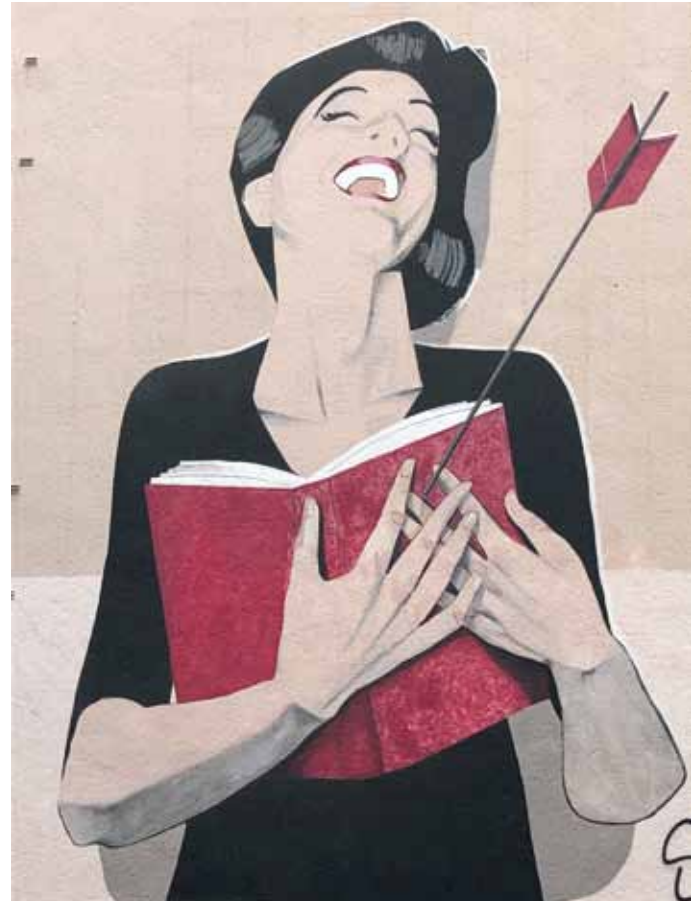
Einleitend beschreibt die Autorin, wie sie im Rahmen ihrer Ausbildung zur Sterbebegleiterin die Aufgabe bewältigen sollte, innerhalb einer Viertelstunde ihren eigenen Nachruf zu schreiben – in der Vorstellung, in Kürze zu sterben. Diese erzwungene Auseinandersetzung mit dem eigenen Ende beschreibt sie als Schlüsselerlebnis: „...*ich hatte das Gefühl, in Windeseile einen ganzen Ozean in einem Wassertropfen unterbringen zu müssen*“, und es motiviert sie, die von ihr beim Sterben begleiteten Menschen im Hospiz um solche Nachrufe zu bitten.

So entstand diese Sammlung bewegender Dokumente meist sterbenskranker, nicht immer alter Menschen, die den Blick schärfen für die wesentlichen und unverzichtbaren Werte.

Diese „Lebensbilanz“ auf dem Sterbebett veranlasste viele der Befragten zu einem Rückblick auf Familie, Beruf und die individuellen Lebensthemen. Sie zeugen von Hoffnung und Trauer, von Glück und Freude, von Zorn und Resignation. Sie sind oft (selbst-) kritisch, meist unsentimental offen und/oder schmerzhaft ehrlich, manchmal schlicht, aber immer bewegend und nie banal.

Beeindruckende Dokumente im Übergang vom Leben zum Tod, in denen auch das Verzeihen ein wichtiges Thema ist, auch die Versöhnung mit sich selbst.

„*Dieser Mensch war ich*“ enthält ca. 80 selbstverfasste sehr persönliche Rückblicke vieler alltäglicher Leben, die einen Umfang von jeweils zwischen zwei und drei Seiten haben. Frauen und Männer kommen alternierend zu Wort und beschreiben Kindheit und Schule, die Ehe(n), das berufstätige Erwachsenen- und Familienleben. Den Schock der Krankheit. Die Erkenntnis der verrinnenden Zeit. Erfüllte und unerfüllte Träume, Versäumnisse und Schuldgefühle, Beichten und Bekenntnisse, die zuvor nicht gewagt wurden... jeweils ein Resümee eines gelebten Lebens.



Kaum jemand empfindet Angst vor dem Tod, was nicht so sehr erstaunlich ist, da Hospizgäste wissen, wie es um sie steht und dies auch meist akzeptiert haben.

Das wirft die Frage auf, wie es einem selber in dieser letzten Lebensphase gehen, wie man sich selbst fühlen wird? Wie würde der eigene Rückblick aussehen?

Die Auseinandersetzung mit diesem Lebensthema ist nicht leicht... aber sie gehört zur „*ars moriendi*“, zur „*Kunst des Sterbens*“, die zu beherrschen eine „*Kunst des Lebens*“ ist.

*Text & Foto: Gabriele Knuf*

**„Was man als Kind geliebt hat, bleibt im Besitz des Herzens bis ins hohe Alter.“**

Khalil Gibran (1883 - 1931), libanesisch-US-amerikanischer Schriftsteller

## Selbstbestimmt alt werden

**Leider machen sich die wenigsten Menschen Gedanken darüber, wie ihr Leben VOR ihrem Tod aussehen soll und wenn sie nicht mehr in der Lage sind, selber ihre Wünsche zu artikulieren. Dabei ist es unerheblich, ob der Lebensabend im eigenen Zuhause oder in einer Senioreneinrichtung verbracht wird. Niemand kennt die eigenen Bedürfnisse und Wünsche so gut wie man selbst.**

Wir Menschen sind in der Mehrzahl auf Sicherheit bedacht und überlegen uns mit zunehmendem Alter, wie wir die letzte Lebensphase möglichst geborgen und geschützt erleben können. Es werden Patientenvollmachten, Vorsorgevollmachten, Bestattungsvorsorgen und Testamente verfasst, die die Krankheit, den Tod und das Danach regeln.

Solange man sich noch selber artikulieren kann, spricht man für sich, ist sein eigenes Sprachrohr. Tritt aber eine Verschlimmerung der Gebrechen ein, vielleicht einhergehend mit einer Demenz, beginnen die Schwierigkeiten.

Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ablehnungen oder die der Angehörigen zu notieren und zum Beispiel in einer Lebensverfügung aufzuschreiben.

Bei der Aufnahme in eine Einrichtung wird natürlich ein Biografiebogen ausgefüllt, und es werden einige Dinge des täglichen Lebens abgefragt. Es ist eine neue aufregende Situation, bei der vielleicht auch Kinder oder Freunde anwesend sind. Auch wenn das Vertrauen zu diesen Menschen groß ist, gibt es möglicherweise auch sehr persönliche Themenbereiche, die man in ihrem Beisein nicht so gern anspricht.

- Wie möchte ich beim Toilettenbesuch unterstützt werden?
- Wie möchte ich geduscht/gewaschen werden? Mit Seife oder Gel? Mit Waschlappen oder der Hand?

- Wer darf mich besuchen, und wen möchte ich auf keinen Fall sehen?
- Wie stehe ich zu körperlichen Berührungen?
- Wie trinke ich meinen Kaffee oder Tee am liebsten? Mit Milch, Sahne, mit oder ohne Zucker?
- Möchte ich auch dann das Glas Sekt am Morgen, wenn die Leberwerte eigentlich dagegen sprechen?
- Ist die Zigarette/Zigarre wichtig für mich?
- Wie wird meine Lieblingsnachspeise zubereitet?
- Welche Essen verabscheue ich?
- Wie verhalte ich mich gegenüber jahreszeitlichen Festen? Z.B. Karneval?
- Mag ich lieber Abwechslung oder bin ich gern für mich?

Die Lebensverfügung kann dazu beitragen, in einer schwierigen finalen Lebensphase entsprechend seiner Bedürfnisse behandelt und auch dann verstanden zu werden, wenn man sich selbst nicht mehr verständlich machen kann, weil die Erinnerung schwindet.

Erich Schützendorf, 1949 am Niederrhein geboren, war seit 1976 Leiter des Fachbereichs „Fragen des Älterwerdens“ an der Volkshochschule in Viersen. Er beschäftigte sich als Lehrer für Altenpfleger und Lehrbeauftragter der Altenbildung / Altenarbeit an der Fachhochschule Niederrhein Fachbereich Sozialwesen besonders mit dem Thema „*bedürfnisorientiert Altwerden*“. Er ist anerkannter Experte für das Thema Demenz und berät in seinem Unruhestand Einrichtungen im In- und Ausland.

*Marlis Lamers*

**„Vergessen können ist das Geheimnis ewiger Jugend.“**

**Wir werden alt durch Erinnerung.“**

Erich Maria Remarque (1898 - 1970), deutscher Schriftsteller

**„Am Anfang gehören alle Gedanken der Liebe.  
Später gehört dann alle Liebe den Gedanken.“**

Albert Einstein (1879 - 1955), deutsch-schweiz.-amerik. Physiker

## Meine Brücke in die Vergangenheit

**Unzählige Male bin ich in den Tagen, Wochen, Monaten und Jahren nach dem Tod meines geliebten Mannes über diese Brücke gegangen. Suchend, tastend, durch tränenverhangene Augen nichts sehend und einer eindringlichen inneren Stimme folgend: „Dies ist dein Weg!“ Vor und zurück, immer wieder. Und dieses Suchen nach dem glücklichen gemeinsamen Leben hat mich auf die Seite der Brücke geführt, auf der mein Leben einen wunderschönen Weg weitergeht.**

Als ehrenamtliche Mitarbeiterin der ambulanten Hospizbewegung MS habe ich in der Ausbildung zur Trauerbegleiterin und in der Sterbebegleitung erfahren, wie überlebenswichtig für uns Trauernde die Erinnerungen sind. Anfangs verursachen sie einen vermeintlich nicht auszuhaltenden Schmerz, der sich dann langsam und zaghaft verwandelt in ein liebevolles Erinnern, in ein „*Ich will dich nicht vergessen!*“

Gerade in der Zeit der „*frischen*“ Trauer erleben viele den beinahe schon verzweifelten Versuch, alles festzuhalten, was irgendwie in Zusammenhang mit der geliebten Person steht. Der Klang der vertrauten Stimme, der Geruch des so schmerzlich vermissten Menschen und unsere besonderen gemeinsamen Erlebnisse, alles, so fürchten wir, könnten wir mit dem Tod verlieren und suchen Wege, sie festzuhalten.

Auch wenn wir wissen, dass wir die irdische Hülle des Verstorbenen nicht halten können, so haben wir doch gerade in der ersten Zeit eine enge Bindung zu ihr. Langsam entgleitet uns die „*körperliche*“ Bindung, und wir dürfen die Erfahrung machen, dass dieser Verlust uns aber nicht entfernt, nicht trennt. Denn der Verstorbene ist in uns. In unseren Erinnerungen und unserem liebevollen Gedenken an sein Wesen, an gemeinsame Erlebnisse und unsere gemeinsame Zeit. Solange wir leben, leben unsere Verstorbenen in unseren Erinnerungen weiter.

Heute – nach vielen Jahren – gehe ich längst nicht mehr so häufig über diese Brücke wie in der ersten schweren Zeit, in der ich lernen musste, allein durchs Leben zu gehen. Doch wenn ich es heute tue, dann zumeist sehr bewusst und in dem Wissen, welche Bereicherung ein Besuch auf der anderen Seite der Brücke, eben in meinen Erinnerungen, immer wieder für mich ist.

So empfinde ich heute die Worte Dietrich Bonhoeffers als die wohl wichtigste Erkenntnis meiner Trauererfahrung: „*Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht mehr wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.*“

In mir wuchs in diesen schweren Zeiten eine große Dankbarkeit für alles gemeinsam Erlebte, für meine Erinnerungen. Und es brachte mir die Erkenntnis, dass die glücklichen Erinnerungen an einen geliebten Menschen auch eine Form der Trauer sind. Das alles hat mich verändert und geprägt, und es hat mich reifen lassen zu einem Menschen, der in tiefer Dankbarkeit und mit viel Freude lebt.

Ein Leben, das ich versuche auch für den weiterzuleben, dessen Leben so früh und so plötzlich abgebrochen wurde.

Eva Mickholz

**„Eines Tages werden unsere Erinnerungen unser Reichtum sein.“**

Paul G raldy (1885 - 1983), französischer Dichter und Dramatiker



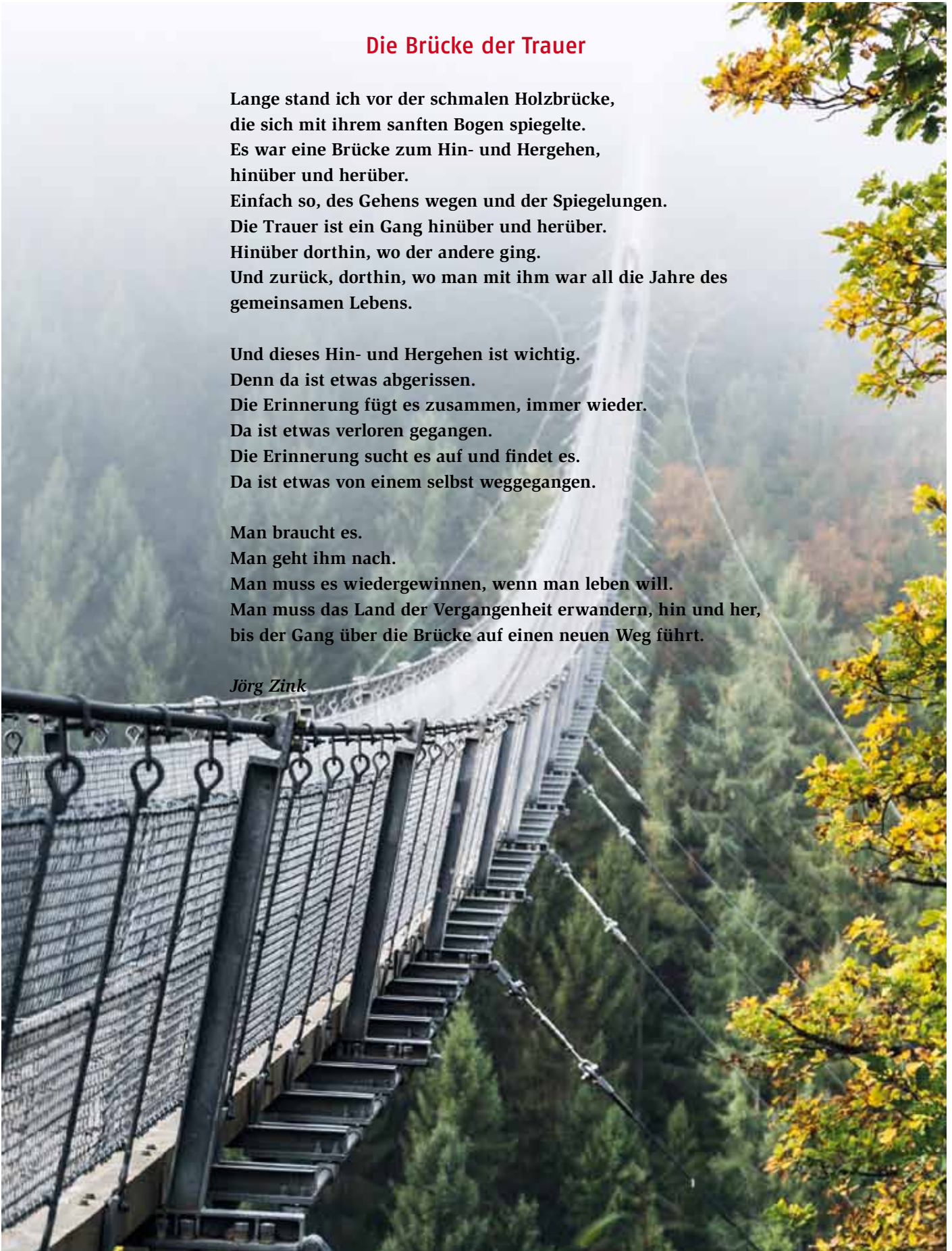
## Die Brücke der Trauer

Lange stand ich vor der schmalen Holzbrücke,  
die sich mit ihrem sanften Bogen spiegelte.  
Es war eine Brücke zum Hin- und Hergehen,  
hinüber und herüber.  
Einfach so, des Gehens wegen und der Spiegelungen.  
Die Trauer ist ein Gang hinüber und herüber.  
Hinüber dorthin, wo der andere ging.  
Und zurück, dorthin, wo man mit ihm war all die Jahre des  
gemeinsamen Lebens.

Und dieses Hin- und Hergehen ist wichtig.  
Denn da ist etwas abgerissen.  
Die Erinnerung fügt es zusammen, immer wieder.  
Da ist etwas verloren gegangen.  
Die Erinnerung sucht es auf und findet es.  
Da ist etwas von einem selbst weggegangen.

Man braucht es.  
Man geht ihm nach.  
Man muss es wiedergewinnen, wenn man leben will.  
Man muss das Land der Vergangenheit erwandern, hin und her,  
bis der Gang über die Brücke auf einen neuen Weg führt.

*Jörg Zink*





Hi M.,

**Es ist wie ein Wunder! Er, der nie Früchte getragen hat, bringt für Dich ein einzige Frucht hervor.**

Ich traue meinen Augen nicht. Irgendetwas leuchtet doch da aus dem dichten Blätterwerk des Kirschbaums heraus. Ich lege meine Schreibereien weg und sprinte zum Kirschbäumchen.

Und es ist wahr. Eine einzige rote Kirsche lugt zwischen den tiefgrünen Blättern hervor.

Ich glaube es nicht. Hat er tatsächlich eine Kirsche hervorgebracht! Bisher war er nur ein Bäumchen mit vielen dunkelgrünen Blättern gewesen. Welcher Gattung er genau angehörte, war nie so leicht festzustellen.

Ich lobe ihn, streichle ihn und zeige ihm mit „Ohs“ und „Ahs“ meine Begeisterung. Vielleicht klappt es dann ja nochmal. Im nächsten Jahr. Jetzt noch ganz schnell ein Foto gemacht, ehe sich die Kirsche verflüchtigt. Weiß nur nicht genau, wohin ich Dir das Foto schicken soll.

Erinnerst Du Dich? Es ist ein paar Jahre her. Da habe ich Dir dieses damals noch winzige Kirschbäumchen zum Geburtstag geschenkt. Deine hochgezogenen Augenbrauen hießen wie immer in solchen Fällen: „Und, wo soll das Bäumchen denn hin? Der Minigarten ist voll.“

Jetzt hat sie doch tatsächlich schon wieder eine Pflanze angeschleppt, hast Du sicher gedacht. So viel Licht und Raum gibt es ja gar nicht. Irrtum! Das Bäumchen wuchs und wuchs, und die dichten saftig grünen Blätter kamen meiner Liebe zum Dschungel sehr entgegen.

Und dann noch das Wunder. Das schöne gerade gewachsene Kirschbäumchen hat Dir zu Ehren eine Kirsche hervorgebracht. Eine einzige, nur für Dich. Die Einzigartige für den Einzigartigen.

Du kannst sie betrachten, wann immer Du willst.

*Text & Foto: Eva Schmidtke*



Bild: Andrea Ottenjann „Kirsche“, Mischtechnik



### **Blick zurück und Blick nach vorn**

Blick zurück auf lange Jahre  
mit alten Fotos in der Hand  
und doch im Herzen das Gefühl,  
als wär' das alles gestern erst gewesen.

Blick zurück mit Zittern in der Stimme,  
denn wie viel' Klippen haben wir genommen.  
Nichts ist selbstverständlich,  
weniges nur Verdienst und Können,  
alles letztlich doch Geschenk.

Blick nach vorn:  
Wie mag der Weg wohl gehen?  
Wo sind die Tiefen, wo die Höhen?  
Auch weiterhin gemeinsam  
wollen wir durchs Leben gehen,  
uns stützen, stärken und ergänzen.

Ich freu mich auf die Jahre!  
Und wird der Weg vielleicht beschwerlich,  
und wir wissen nicht,  
geht es rechts oder links oder geradeaus?

Das Ziel ist trotzdem klar,  
steht uns vor Augen:  
Du selbst!  
Und Du kommst uns dann entgegen.

*Raimund Heidrich*

## Wenn die Erinnerung erlischt

**Unter „Demenz“ werden verschiedene Erkrankungen zusammengefasst, die die Leistungsfähigkeit des Gehirns beeinträchtigen. Die Diagnose ist eine große Herausforderung für Erkrankte und Angehörige. Das Wissen um die Symptome und eine frühe Diagnose sind eine Voraussetzung für ein möglichst selbstbestimmtes Leben der Betroffenen.**

Demenzerkrankungen gehören für viele Menschen zu den Schreckgespenstern des Alters. Es ist das Gespenst vom Verlust des autobiographischen Gedächtnisses, von Autonomie und Unabhängigkeit. Oft höre ich von Angehörigen den angstvoll formulierten Satz: „Aber sagen Sie ihr/ihm bitte nicht, dass es eine Demenz ist.“ Doch es scheint einen großen Unterschied zu machen, selbst erkrankt oder als (pfleger) Angehöriger betroffen zu sein. Sehr viel seltener nämlich formulieren Betroffene: „Wenn es eine Demenz ist, dann ist mein Leben jetzt zu Ende.“

Einmal in der Rolle des Patienten angekommen, scheinen viele Menschen geradezu erleichtert zu sein, einen Namen für das, was sich in den letzten Monaten oder gar Jahren verändert hat, gefunden zu haben. Es handelt sich um eine Krankheit, an der man selbst keine Schuld trägt. Diese Diagnose fasst zusammen, was sie oft schon lange vor Angehörigen, Freund\*innen oder Kolleg\*innen bemerkt haben – der immer komplizierter werdende Alltag, die Vergesslichkeit, alles kostet viel mehr Kraft als früher, eine neue Dünnhäutigkeit, das Fehlen der richtigen Worte, die zunehmenden Streitigkeiten scheinbar aus dem Nichts heraus. Und trotz dieser ersten Erleichterung sind Angst und Scham natürlich groß. Sie haben in vielen Fällen dazu geführt, einfach abzuwarten, sich zu verstecken, damit nicht auffällt, dass etwas nicht stimmt.

Man hat eine gewisse Übung darin bekommen, Vorwürfe und Fragen der anderen zunächst mit vergeblichem Protest zu beantworten und später still über sich ergehen zu lassen. Es findet sich für alles immer eine Erklärung. Doch jetzt, im Moment der Diagnosestellung, ändert sich etwas – vielleicht nur für einen kurzen Moment. Der Betroffene wird zum Patienten, die Defizite zu Symptomen und diese zur Gewissheit einer Krankheit. Als Patient\*innen stehen den Betroffenen jetzt Verständnis, Schonung und Mitgefühl zu. Er ist gefragt, soll mitmachen und entscheiden. Endlich kann er etwas tun.

Demgegenüber steht nicht selten eine große Fassungs- und Hilflosigkeit der Angehörigen. Ihr bisheriges Leben endet mit dieser Diagnose abrupt. Plötzlich stehen sie im Mittelpunkt, sollen Verantwortung übernehmen und für jemand anderen Entscheidungen treffen. Gleichzeitig sollen sie aber auch trösten und verstehen. Sie ahnen, was da auf sie zukommt, haben sich im Vorfeld vielleicht schon informiert.

Als Gesunde können sie nicht auf Verständnis, Schonung und Mitgefühl hoffen, stattdessen werden Erwartungen an sie formuliert – vom Patient\*innen, von den Ärzt\*innen, von Familie und Freund\*innen und letztlich von sich selbst. Sie stehen allein vor dieser großen Herausforderung. Mit dem Erkrankten können/wollen sie sich nicht austauschen.

Häufig fehlt der Mut, man will weder ihn noch sich selbst noch mehr belasten. In anderen Fällen erscheint die Erkrankung schon so weit fortgeschritten, dass an eine adäquate Austauschmöglichkeit niemand mehr glauben will. Therapieangebote, die die Krankheit nicht heilen oder zumindest stoppen können, werden nicht selten eher als Belastung, als etwas Zusätzliches, um das man sich kümmern muss, wahrgenommen. Manchen fällt es in dieser Situation leichter, die Verantwortung auch „richtig“ zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen, für den Erkrankten zu sprechen.

Die Defizite werden dann nicht so deutlich, die eigene Angst und Scham treten in den Hintergrund. Sicherheit wird darin gesucht, den gemeinsamen Alltag – so wie er immer war – zu leben, nichts zu verändern, denn „...das hat sie/er immer so gerne getan.“

Über kurz oder lang führt dies auf beiden Seiten zu Enttäuschung und Frustration. Der Erkrankte erlebt die (Über-)Fürsorglichkeit seines Angehörigen, der Angehörige die vermeintliche Undankbarkeit des Erkrankten, gemeinsam ist ihnen das Gefühl der Überforderung.

Das große Schweigen setzt ein, die Belastungen werden irgendwann für beide unerträglich. Rechtzeitiges Wissen über die Erkrankung und um die eigene Situation kann für alle hilfreich sein.

Selbstverständlich ist die Reaktion auf die Diagnose durch die Persönlichkeit, die Lebensgeschichte und Lernerfahrungen des einzelnen Menschen geprägt. Doch auch die Erkrankung selbst beeinflusst das individuelle Erleben. Demenzerkrankung ist nicht gleich Demenzerkrankung.

Es gibt Demenzerkrankungen, bei denen es zu einem Verlust von Nervenzellen im Gehirn kommt (z.B. Demenz vom Alzheimer Typ, vaskuläre Demenzerkrankung, Lewy-Körperchen-Demenz, frontotemporale Demenz). Diese sogenannte Neurodegeneration kann ausgelöst werden durch die Ablagerung von Eiweißklumpen (hat nichts mit der Ernährung zu tun) an unterschiedlichen Stellen im Gehirn oder durch eine Störung der Durchblutung der Nervenzellen (z.B. Schlaganfall, Arteriosklerose) in verschiedenen Regionen des Gehirns. Je nach Lokalisation dieser Defekte kommt es zu unterschiedlichen Symptomen (Vergesslichkeit und Merkfähigkeitsstörungen, Sprachstörungen, Veränderung der Persönlichkeit und des emotionalen Erlebens, Orientierungsstörungen, Werkzeugstörungen etc.).

Einzelne Areale im Gehirn können nicht mehr miteinander in Kontakt treten, und komplexere Denk- und Handlungsvorgänge sind eingeschränkt bis gar nicht mehr umsetzbar. In einzelnen Fällen (z.B. Demenz vom Alzheimer-Typ) kann mit speziellen Medikamenten (sog. Antidementiva) der Verlauf der Erkrankung etwas verzögert werden. Bis heute ist es nicht möglich, diese Prozesse aufzuhalten oder gar rückgängig zu machen. Einmal geschädigtes Nervengewebe kann (noch) nicht wieder hergestellt werden. Da auch Durchblutungsstörungen das Nervengewebe irreversibel schädigen ist es wichtig, alles dafür zu tun, um dem Auftreten von Schlaganfällen vorzubeugen. Hierzu zählen alle Maßnahmen, die man ergreift, um auch das Auftreten von Herzinfarkten zu verhindern.

Die Ursachen anderer Demenzerkrankungen liegen nicht im Gehirn selbst. Die Demenz ist in solchen Fällen Folge separater Erkrankungen (Vitamin-B12-Mangel, Stoffwechselstörungen, Entzündungen, Alkohol, Medikamente, Depressionen etc.).

Je nach Erkrankung ist eine so ausgelöste Demenz bei rechtzeitiger Behandlung der Grunderkrankung linderbar oder sogar heilbar.

Daher sollte die Diagnose der Erkrankung – so schmerzhaft die Erkenntnis dann auch ist – frühzeitig und genau gestellt werden. Es handelt sich um ernstzunehmende Erkrankungen mit erheblichen Auswirkungen auf die Lebensqualität von Erkrankten und Angehörigen. Das Wissen über die Erkrankung und das Verstehen der Symptome und ihrer Auswirkungen auf den Alltag der Betroffenen sind erforderlich, damit Patienten, pflegende Angehörige und Freunde zu einem Team zusammenwachsen. In einem solchen Team können Belastungen leichter getragen und auf mehrere Schultern verteilt werden – und der Einzelne hat Zeit für Pausen.

Es hilft, die Wahrnehmung zu schärfen für das, was noch geht, und wegzulenken von den Defiziten. Im Team kann das Wissen geteilt werden, das große Schweigen wird durchbrochen. Nicht nur Medikamente, sondern vor allem nicht-medikamentöse Maßnahmen zur Steigerung der Selbstständigkeit (Ergotherapie, Kunsttherapie etc.) und des Selbstbewusstseins (Sport, Austausch mit Betroffenen etc.) und das gemeinsame Tun (Singen, Tanzen, Spaziergehen, Spielen, etc.) verbessern Lebensqualität und emotionales Erleben.

Es kann zu einer Verbesserung der Kognition kommen. Eine frühzeitige Diagnosestellung gibt dem Patienten Zeit, sich mit Fragen der späteren Lebensgestaltung auf dem Hintergrund seiner Erkrankung auseinander zu setzen und fördert seine Autonomie. Und aufgeklärte Angehörige können frühzeitig Unterstützung und Beratung suchen, so eigenen Belastungen vorbeugen und dem Erkrankten im Sinne einer assistierten Selbstbestimmung zur Seite stehen.

*Stefanie Oberfeld*

---

**„Indem du die Gegenwart gewahr wirst, ist sie schon vorüber;  
das Bewusstsein des Genusses liegt immer in der Erinnerung.“**

Karoline von Günderrode (1780 - 1806), deutsche Dichterin

---





Foto: unplash.com

## Filmtipp „Mein Leben ohne Gestern“ – Originaltitel: „Still Alice“

**Es gibt Filme, die sich nachhaltig ins Gedächtnis einnisten, wie dieses US-amerikanische Filmdrama, das im März 2015 seinen deutschen Kinostart hatte. Hauptthemen des Films sind der Umgang mit der Diagnose Alzheimer und die dadurch verursachten Veränderungen im Leben.**

Dr. Alice Howland, anerkannte Professorin für kognitive Psychologie und Linguistik, ist zufrieden mit sich und ihrem Leben. Sie ist glücklich verheiratet, ihre Kinder sind aus dem Größten raus. Mit Anfang 50 bemerkt sie erste Veränderungen an sich: Sie, die immer so zuverlässig war, vergisst Termine oder während ihrer Vorträge einzelne Begriffe. Sie verlegt ihre Sachen und wird beim Joggen orientierungslos. Die neurologische Untersuchung zeigt, dass sie unter einer erblichen, früh einsetzenden Form der Alzheimer-Krankheit leidet. Diese Diagnose schockiert nicht nur sie und ihren Mann, sondern auch die drei gemeinsamen Kinder, für die diese Diagnose nicht folgenlos ist.

Machtlos muss Alice dabei zusehen, wie ihre Erinnerungen mehr und mehr schwinden. Nach der Besichtigung eines Heimes für Demenzkranke entwickelt sie einen Plan für den Erhalt ihrer Selbstbestimmtheit, doch der Plan misslingt.

Nach einem Spaziergang rezitiert die sie pflegende Tochter aus einem Theaterstück und möchte wissen, ob ihre Mutter verstanden habe, wovon es handelt. Nach einigen Momenten und mit sichtlicher Anstrengung formuliert Alice ihre Antwort. Sie besteht allein aus dem Wort „Liebe“.

Julianne Moore wurde für ihre großartige Leistung mit einem Oscar als beste Hauptdarstellerin ausgezeichnet.

„Mein Leben ohne Gestern“ ist ein schmerzliches Filmporträt, das Sie nicht vergessen werden. Es basiert auf der gleichnamigen Romanvorlage der US-amerikanischen Schriftstellerin Lisa Genova und zeigt: Wenn die Gedächtnisleistung nachlässt, bleiben – trotz allem – noch immer die Gefühle.

*Gabriele Knuf*

## Ganz Ohr!

### Radio hören kann auch heute noch ein Erlebnis sein.

#### Kalle Blomquist, der Meisterdetektiv – Kinderhörspiel mit Klaus Havenstein: meine ersten Erinnerungen an das Radio führen mich zurück in die frühe Kindheit.

Zusammen mit meiner Großmutter hörte ich sonntags die Kinderstunde auf „UKW“. Und wenn mein Vater werktags die Sendung „Zwischen Rhein und Weser“ oder abends die Welt-Nachrichten einschaltete, saß ich oft dabei, war „ganz Ohr“ und rätselte, wie die Menschen mit ihren Stimmen in den großen „dunklen Kasten“ kommen.

Dieser Kasten stand auf einem Regal, das im Wohnzimmer an der Wand hing. Dann zog der Fernseher in unser Wohnzimmer ein, die Lieblingsschlager meiner Mutter ertönten aus dem Kofferradio in der Küche, und der große Radiokasten fand seinen Platz in meinem Zimmer. Hier konnte ich ungestört das hören, was mir gefiel. Die „Bravo-Musik-Box“, die Hitparade auf „Europawelle Saar“, die brandaktuellen Songs aus England und den USA auf den Piratensendern „Radio Caroline“ und „Radio Veronica“. „Hottentotten-Musik“, schimpfte mein Vater jedes Mal, wenn ich das Radio zu laut aufdrehte.

Jahrzehnte ist das her. Mit dem Siegeszug des Fern-Sehens ist der Hörfunk nach und nach zum „Nebenbei-Medium“ geworden. Den meisten dient das Radio heute als „Musik-Tapete“ für den Alltag. Es läuft beim Zähne putzen, Zeitung lesen, beim Kochen oder Putzen, beim Autofahren: Musik, Nachrichten, Wetter, Staumeldungen.

Doch modernes Radio hat viele Seiten. Auch heute noch gibt es Sendungen, die mich – wie damals als Kind – in den Bann ziehen. Texte und Töne, die meine Fantasie

anregen, wertvolle Erinnerungen wachrufen und „Kino im Kopf“ entstehen lassen. Allen voran die öffentlich-rechtlichen Sendeanstalten mit spannenden Hörspielen, Berichten und Reportagen aus fernen Ländern, informativen Dokumentationen, interessanten Diskussionen zu aktuellen Themen, mit Klassikkonzerten oder ausgewählter Unterhaltungsmusik.

Man muss allerdings wissen, wie und wo die Sendungen zu finden sind. Seit dem Aufkommen des privaten Rundfunks in den 1980er Jahren gibt es inzwischen so viele Radiosender, die kaum noch zu überblicken sind.

Gerade im Zeitalter der visuellen Medien kann bewusstes Radio-Hören eine Wohltat sein. Radio sei ein Medium, dass die Kultur des Horchens pflegen kann, schreibt die emeritierte Professorin und Kommunikationswissenschaftlerin Irene Neverla.

Das Hören ist der erste Sinn, der sich beim werdenden Kind im Mutterleib bildet und am Ende des Lebens der letzte, der sich verabschiedet. Und solange der Gehörsinn lebt, meint die Professorin, werde auch das Bedürfnis des Horchens weiter bestehen. Und in diesem Szenario habe das Radio einen „gehörigen“ Platz.

Text & Fotos: Hedwig Lechtenberg



## „Game, Set and Match“ – unvergessene Sportidole

**Jede Generation hat ihre Sportidole. Ihre größten Erfolge bleiben vielen Menschen auch noch lange nach deren Karriereende in Erinnerung, und für manche Athlet\*innen erweist sich die Erhebung zur „Ikone“ manchmal als Fluch und Segen zugleich.**

Ich erinnere mich genau an den 7. Juli 1985, den Tag von Boris Beckers erstem Sieg in Wimbledon. Ich saß nicht wie unzählige andere Menschen daheim vor dem Bildschirm, sondern ich war im Freibad meiner Heimatstadt. Über die Lautsprecher, die eigentlich für Durchsagen an die Badegäste vorgesehen sind, war die aufgeregte Stimme des Radioreporters zu hören, der die letzten Ballwechsel des Finales kommentierte. Ich kletterte aus dem Becken und begann unruhig, die angrenzenden Grünflächen zu umrunden. So angespannt wie ich war, konnte ich unmöglich still sitzen. Gebannt lauschte ich dem Live-Kommentar; der Reporter schaffte es, die Spannung absolut eindrucksvoll zu vermitteln. Als Boris Becker seinen Matchball verwandelt hatte, drang lauter Jubel aus Wimbledon durch die Lautsprecher, viele Anwesende im Freibad stimmten spontan in diesen Jubel ein und applaudierten. Ich erinnere mich noch genau an jenen Moment, als ich zunächst kurz den Atem anhielt, und dann vor Freude laut jubelnd über die gesamte Anlage gerannt bin. Es wird mir unvergessen bleiben...!

Von diesem Tag an habe ich die sportliche Laufbahn von Boris Becker und dann auch die von Steffi Graf aufmerksam verfolgt. Als regelmäßige Tennisberichterstattungen im Fernsehen etabliert waren, sah ich zahlreiche Spiele, die live gesendet wurden, begeistert an. Ich bin sogar nachts aufgestanden, wenn z.B. Turniere aus Australien übertragen wurden. Inzwischen war ich ein leidenschaftlicher Tennisfan, und blieb es während der gesamten Karrieren der beiden.

Auf dem Platz lieferte Boris Becker dem Publikum immer die ganz großen Emotionen. Er fluchte, schimpfte, legte sich mit Schieds- und Linienrichter\*innen an, ballte die legendäre „Becker-Faust“ nach gelungenen Spielzügen und freute sich unbändig im Moment eines Triumphs. Dafür liebten ihn die Zuschauer\*innen. Steffi Graf wurde von ihren Fans hauptsächlich für ihre spielerische Überlegenheit bewundert. Anmutig schien sie über den Platz zu schweben, um dann im entscheidenden Moment den kraftvollen Gewinnschlag auszuführen.

Emotionen zeigte sie auf dem Platz eher selten. Konzentriert, ruhig und „präzise wie ein Uhrwerk“ schien sie ihr Programm abzuspielen, aber dahinter verbargen sich natürlich Ehrgeiz und Disziplin, ohne die sie sicher diese Ausnahmesportlerin nicht hätte werden können.

Ja, so feiert jede Generation die sportlichen Erfolge ihrer Zeit.

Auch abseits des Tennisplatzes beschritten beide von Beginn an unterschiedliche Wege. Während der extravertierte „Bumm - Bumm - Boris“ das allgemeine Interesse zu genießen schien, versuchte die eher introvertierte „Gräfin“ die Öffentlichkeit zu meiden. Noch heute – viele Jahre nach beider Karriereende – gerät Boris Becker immer wieder in die Schlagzeilen; Steffi Graf dagegen hat sich fern des Rampenlichts ins Familienleben zurückgezogen und tritt nur noch selten offiziell auf.

Auch im Rahmen der Hospizarbeit habe ich festgestellt, dass man über außergewöhnliche sportliche Großereignisse gut ins Gespräch kommen kann. Eine Person, die ich begleitet habe, schilderte mir lebhaft einige Szenen aus dem Finale der Fußball-WM von 1954, bekannt als das „Wunder von Bern“, als die deutsche Mannschaft mit Fritz Walter erstmalig Fußballweltmeister wurde. Und er haderete noch immer mit der Entscheidung über das legendäre „Wembley-Tor“ von 1966, als das westdeutsche Team mit Uwe Seeler der englischen Mannschaft im WM-Endspiel schließlich unterlegen war.

Es berührt mich immer wieder, wenn Menschen im Rückblick auf die glanzvollen Zeiten ihrer sportlichen Idole wieder so euphorisiert werden, dass sie diese Erinnerungen so intensiv „nacherleben“, als ob es gestern gewesen wäre.

Egal, wie die Leben dieser sportlichen Held\*innen als auch das eigene Leben verlaufen: die glorreichen Momente der Sportgeschichte bleiben sicher in unserer Erinnerung bewahrt.

*Stefan-Matthias Richter*



## Hmm – lecker!

**Die Erinnerung an die süßen oder herzhaften Lieblingsessen aus der Kindheit zauberten vielen Umfrageteilnehmer\*innen ein Lächeln ins Gesicht. Sie erinnern sich an besondere Menschen und leckeres Essen.**

### Die besten Gerüche kamen aus Mutters Küche

Hörte man das Wort Lieblingsessen, und das war schon immer so, war man sofort wieder in der Kindheit in Mutters Küche. Und was war das immer für ein Fest, wenn Mama dort an meinem Traumessen werkelt. Die Küche verwandelte sich vor meinen Augen in eine Werkstatt, in der die Saftmaschine ratterte um Kartoffeln durchzudrehen und die große Schüssel darauf wartete die Kartoffelschnitzelchen in Empfang zu nehmen, um den Reibekuchenteig fertig zu machen. Wenn die Reibekuchen dann schließlich in der Pfanne herrlich duftend brutzelten und dabei schön braun und kross wurden, lief mir immer das Wasser in Strömen im Mund zusammen. Sie gierig zu vertilgen, einen nach dem anderen, war die Erfüllung!

*Eva Schmidtke*

### Warm ums Herz wird mir, wenn ich an meine Oma und ihren Milchreis denke

Als Kind aß ich besonders gern Milchreis mit Zimt und Zucker. Meine Großmutter kochte diesen schon zeitig am Vormittag, stellte den Kochtopf dann in ihr Bett und deckte ihn mit ihrem Daunenoberbett zu. Mittags, wenn ich aus der Schule kam und ich keine Kochtöpfe auf dem Herd stehen sah, ahnte ich, dass es Milchreis geben würde. Mein Herz hüpfte dann vor Freude. Meine Großmutter holte den warmen, schweren Kochtopf aus dem Bett, hob den Deckel ab und rührte mit dem Holzkochlöffel in der dicklichen und dennoch lockeren Masse herum.

Das Verhältnis zwischen Milchreis und der Milchzugabe hatte sie im Gefühl, und der Milchreis gelang ihr immer, ohne dass die Masse am Topfboden anbrannte. Das Geräusch, wenn der Kochlöffel zum Umrühren in den fertigen Milchreis gebracht wurde – ich vergesse es nie.

Ebensowenig die Konsistenz der Milchreismasse auf meinem tiefen Teller und das Gefühl, die Portion sei viel zu klein für mich (obwohl ich immer einen Nachschlag bekam). Zimt und Zucker durfte ich zusammen mischen, doch nur wenig streute ich mir über meine Portion. Der Eigengeschmack des Milchreis war mir zu wichtig. Satt wurde ich immer – meine Augen waren meist größer als der Hunger. Später wurde auch meine Tochter „mit Milchreis groß“, und ich esse ihn noch heute gern, allerdings mit Früchten. Doch so wie ihn meine Großmutter zubereiten konnte, das war einmalig.

*Petra Sokolowski*

### Herzhaft und bodenständig

Unheimlich gerne habe ich immer Grünkohl mit Grützwurst/Pinkelwurst gegessen. Die Wurst war aber nicht wichtig. Außerdem mochte ich sehr gern das selbst eingelegte Fasssauerkraut mit Stampfkartoffeln. Im Keller roch es dann immer etwas säuerlich durch die Lake, die oben im Fass war. Ein Brett lag auf dem Sauerkraut, ein dicker schwerer Stein obendrauf.

Dann auf dem Teller Kartoffelbrei verteilt und ganz viel Sauerkraut darauf. Hmmm...! Abends gab es dann das restliche Stampf, zu Kloppen geformt, in der Pfanne gebraten. Ein besonderes Ereignis war es, wenn in der Waschküche geschlachtet wurde. Es gab dann oft auch Blutsuppe mit Dörrobst, Pfötchen, Öhrchen, Schwänzchen, Nierchen usw.

Ich hab immer unheimlich gerne Knorpel gegessen; jetzt auch noch. Ja, ich könnte noch vieles aufzählen z.B. auch die Graupensuppe.

*Christa Laforge*

---

**„Wer sich seiner eigenen Kindheit nicht mehr deutlich erinnert,  
ist ein schlechter Erzieher.“**

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916), deutsche Schriftstellerin

---

...„Schokoladenpudding mit Birnenkompott“

...„Pfannkuchen mit Erdbeermarmelade“

...„Westfälische“

...„Strüwkes am Karfreitag“

...„Kalbsbratwurst mit Rösti“

...„mit Hack gefüllte rote Paprikaschoten mit Reis“  
(in den 70ern angesagt)

...„Kartoffelbrei“

...„Sch...  
ding r...“

...„Eier in Senfsauce mit Salzkartoffeln“

...„Reibekuchen aus frischen Kartoffeln“

...„Weißkohlrouladen mit Hack gefüllt“

# Mein Liebli als K

...„aus frischen Kartoffeln selbst gemachte Pommes in der eigenen Fritteuse“

...„Ravioli mit Bratkartoffeln und dazu Kopfsalat“

...„Braune Linsensuppe mit geräucherten Mettenden“

...„Kartoffelklöße mit smartem Inhalt“

...„Pfannkuchen mit Äpfeln oder noch besser mit selbst gesammelten Blaubeeren“

...„che Pufferkes“

...„Nudeln – Spaghetti“

...„Omas Königsberger Klopse“

...„Kartoffelpuffer“

...„Dickmilch mit Zucker und Pumpnickel“

...„Grünkohl mit Kassler“

...„Schokoladenpudding mit Vanillesoße“

...„Sauerkraut mit Kassler und Kartoffelpüree“

...„Westfälische Kohlwurst mit Salzkartoffeln“

...„Makronenplätzchen gebacken mit Hafer- und Kokosflocken“

# ... was meine Großmutter am liebsten gegessen hat Kind...

...„Wiener Schnitzel mit Erbschen und Möhrchen“

...„Spinat-Pastete meiner Mutter“

...„Apfelpfannkuchen (mit Zimt und Zucker)“

...„Rinderrouladen mit Gewürzgurken und Speck, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln“

...„Milchreis mit viel Zimt und Zucker“

...„Bratkartoffeln mit Speigelei“

**„Ein Kopf ohne Gedächtnis ist eine Festung ohne Besatzung.“**

Napoleon Bonaparte (1769 - 1821), französischer Kaiser und revolutionärer Diktator

## „Das war spitze“ – die goldenen Zeiten der Fernsehunterhaltung

**Die deutsche Fernsehlandschaft wurde in der Vergangenheit uunter anderem durch heitere Unterhaltungsshowes geprägt. Sowohl wochentags als auch am Samstagabend begeisterten diese „Perlen der Fernsehgeschichte“ das Publikum und lieferten oft noch die Möglichkeit, das eigene Allgemeinwissen zu testen.**

In diesem Jahr ist es bereits 50 Jahre her, dass die legendäre Show „Dalli Dalli“, moderiert von Hans Rosenthal, erstmals ausgestrahlt wurde. Aus diesem Anlass präsentierte das ZDF am 15. Mai 2021 eine Jubiläumsausgabe, um die Kult-Sendung nochmal ins Gedächtnis zu rufen und ihren 1987 verstorbenen Moderator zu ehren.

In den 19-siebziger und achtziger Jahren, als es nur die öffentlich-rechtlichen Fernsehanstalten gab, erzielten die abendfüllenden Quiz-Shows höchste Einschaltquoten. Ein Erfolgsgeheimnis von „Dalli Dalli“ war der Wettbewerbscharakter: Teams, bestehend aus jeweils zwei Prominenten traten in Rate- und Aktionsspielen gegeneinander an. Unvergessen bleibt Hans Rosenthals beherzter Luftsprung mit dem Ausruf: „*Sie sind der Meinung, das war spitze!*“, immer dann, wenn besonders hohe Punktzahlen erspielt wurden. Die Gewinnsummen wurden am Ende der Sendung für gemeinnützige Zwecke gespendet. Zwischendurch gab es auch Publikumsspiele und musikalische Darbietungen; es war somit für jeden Geschmack etwas dabei, und „Dalli Dalli“ entwickelte sich zum „Dauerbrenner“.

Weitere Sendungen in jener Zeit, bei denen man mit Fach- oder Allgemeinwissen glänzen konnte, waren „Der große Preis“, moderiert von Wim Thoelke und unterstützt von „Wum und Wendelin“ oder „Einer wird gewinnen“ mit Hans-Joachim Kulenkampff.

Menschen wie Du und ich präsentierten hier ihre Fähigkeiten, erspielten Geld- oder Sachpreise und erlebten die „Glitzerwelt“ von Film und Fernsehen hautnah mit. Das Publikum daheim vor den Bildschirmen konnte ebenfalls mitraten, und so manche\*r wurde ermuntert, sich selbst als Kandidat\*in zu bewerben.

Als Kind habe ich meine Eltern, besonders meine Mutter, für ihr sehr gutes Allgemeinwissen bewundert. Sie konnte z.B. bei „Der große Preis“ stets die meisten der gestellten Fragen beantworten und hätte ohne Weiteres als Kandidatin teilnehmen können. Das kam für sie selbst aber nicht in Frage, weil es ihr viel zu aufregend gewesen wäre.

Meine Mutter hatte aber großen Spaß beim Mit-Raten vor dem heimischen Bildschirm, und so wurden diese Abende immer wieder zu einem spannenden Ratevergnügen für unsere Familie, an die ich mich gern erinnere.

Dass sich die ganze Familie auf ein gemeinsames Fernsehprogramm einigte, war ja durchaus nicht immer selbstverständlich. Und wenn man dann noch innerhalb der Familie wetteiferte, wer die meisten Fragen beantworten könne, erhöhte das den Reiz noch. Aber in unserer Familie hatte im Vergleich zu meiner Mutter sowieso niemand eine Chance, sie war unser „Familienchampion“, und das bewundere ich im Rückblick noch heute.

Das Paradebeispiel für eine große Samstagabend-Unterhaltungsshow war sicherlich „Wetten dass“, entwickelt und zu Beginn 1981 präsentiert von Frank Elstner, die dann durch den schlagfertigen Moderator Thomas Gottschalk zu Kultstatus gelangte.

Schon während des gesamten Samstags, wenn abends die Show anstand, sehnte man in vielen Familien den Beginn der Live-Sendung herbei.

Und alle waren gespannt versammelt vor der Mattscheibe, wir Kinder frisch gebadet im Schlafanzug, dazu Chips, Salzstangen, „Käseigel“ und leckere Kaltgetränke und fieberten mit, wenn talentierte mutige Menschen

**„Ein Kopf ohne Gedächtnis ist eine Festung ohne Besatzung.“**

Federico Fellini (1920 - 1993), italienischer Filmmacher

mit originellen Ideen und berühmte Publikumsliebhaber miteinander darum wetteten, ob die Aufgabe gemeistert wurde oder nicht.

Noch am Montag danach waren die spektakulärsten Wetten oder besonders originell eingelöste Wettschulden der Prominenten Gesprächsthemen in der Schule und am Arbeitsplatz oder lieferten Schlagzeilen in der Presse. Die heutige Fernsehlandschaft hat sich im Vergleich zu damals verändert. Quizsendungen existieren weiterhin, werden aber moderner gestaltet, um das Publikum von heute anzusprechen.

Für die große Samstagabend-Unterhaltung gibt es auch immer wieder Versuche, mit neuen Formaten die

Zuschauer\*innen zu erreichen, die „goldenen Zeiten“ scheinen mir aber vorbei zu sein.

Die jüngere Zielgruppe entfernt sich immer mehr von der altbewährten Familien-Fernsehunterhaltung, wie man sie früher kannte und schätzte. Dank des Internets bietet sich uns heute die Möglichkeit, die Lieblingsschows von damals immer dann anschauen zu können, wenn wir in Erinnerungen schwelgen möchten.

Erinnerungen, die in mir auch noch heute ein glückliches Gefühl hervorrufen und mir ein Lächeln ins Gesicht zaubern können.

*Stefan-Matthias Richter*

**Wortspiel: „Erinnern“**

Erfahrungen machen  
Risiken eingehen  
Irrtümer zulassen  
Neues wagen  
Nicht aufgeben  
Enttäuschungen akzeptieren  
Rechtfertigungen vermeiden  
Neugierig bleiben

*Irmgard Bröker*

**„An jedem Tag unseres Lebens zahlen wir in die Banken der Erinnerung unserer Kinder ein.“**

Charles R. Swindoll (\*1934), US-amerikanischer evangelischer Theologe, Pädagoge und Autor

## Wofür ich mich schäme

**Kennen Sie das auch? Manche Entscheidungen, manche Handlungen, manche Sätze möchte man gern ungeschehen machen. Was aber nicht geht! Das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben und es nicht mehr ändern, nicht mehr zurücknehmen zu können, bleibt latent und bedrückend im Bewusstsein.**

A. und ich trafen uns ungefähr im Alter von 12 Jahren, als wir in der weiterführenden Schule die gleiche Klasse besuchten. Unser gemeinsamer Schulweg begann an der Wolbecker Str., einträchtig radelten wir bei Wind und Wetter nebeneinander durch die Promenade. Gemeinsam litten wir vor Klassenarbeiten, freuten uns manchmal über ein leckeres Eis nach der Schule, hockten samstags am Lambertibrunnen oder redeten viele Nachmittage in einer der elterlichen Wohnungen. Zusammen lernten wir Standard- und Lateinamerikanische Tänze und waren beim „Tanztee“. Wir erzählten uns vom ersten Kuss, durchlitten Liebeskummer, verglichen unsere Abschlusszeugnisse und feierten sie. Wir hatten eine Vielzahl an Themen, die wir von allen Seiten beleuchteten.

Das große Vertrauen ineinander bestätigte sich, als A. ungewollt schwanger wurde. Die nachfolgende Szene hat sich mir eingebrannt: A. kam von der Gynäkologin direkt zu mir. Den Nachmittag über erzählte sie von ihren Befürchtungen hinsichtlich der Reaktionen ihrer Eltern; ich konnte nicht raten, nur da sein und zuhören.

Ihre Eltern reagierten liebevoll und kümmerten sich um das Enkelkind, so dass A. ihre Ausbildung als Erzieherin erfolgreich abschließen konnte. Später heiratete sie den Vater ihres Kindes und bekam etliche Jahre später einen zweiten Sohn.

Ich lebte damals in anderen Städten, sie besuchte mich in Hamburg oder zusammen mit ihrem Mann in Berlin. Die räumliche Entfernung verhinderte regelmäßiges Sehen, das Telefonieren war noch richtig teuer und Briefeschreiben damals nicht so unsere Sache – von digitalen Medien waren wir Ende der 1970er, Anfang der 1980er Jahre noch weit entfernt.

Das Wiedersehen anlässlich eines nach 25 Jahren stattfindenden Klassentreffens zauberte die alte Vertrautheit sofort wieder hervor, es schien, als ob wir uns gestern zuletzt gesehen oder gesprochen hatten.

Beide erlebten wir so manche private und berufliche Trennungen und andere Kümmernisse. Als ich Münster wieder zu meinem Lebensmittelpunkt machte, waren

regelmäßige Treffen wieder möglich. Wir genossen das Zusammensein und schwelgten in Erinnerungen. Erstaunlich war, wie unterschiedlich wir manche Erlebnisse im Gedächtnis behalten und Schwerpunkte gesetzt hatten. Was aber unserer Vertrautheit und Nähe keinen Abbruch tat. Später konnten wir auch normale Alltäglichkeiten durch längere Besuche bei uns in der Eifel und in Spanien miteinander erleben, schön war das!

Nach ihrer Scheidung blieb A. viele Jahre Single. Aber das Bedürfnis nach Zweisamkeit wurde im Laufe der Zeit stärker, und so ließ sie wieder einen Mann in ihr Leben. H., den sie über eine „Dating-Plattform“, kennengelernt hatte, war nur wenig älter, geschieden und Vater einer pubertierenden Tochter. Ich lernte ihn kennen, als sie beide deutlich verspätet zu einer Vorstellung im Theater kamen, sie hatte noch seine Wohnung fertig putzen wollen. Beim anschließenden gemeinsamen Essen war H. ziemlich schweigsam, die Versuche, ihn ins Gespräch einzubeziehen waren nicht besonders erfolgreich.

Schnell hatte ich Zweifel, ob A. mit diesem in beigem Alcantara gekleideten, bemüht angepassten Mann, tatsächlich ihr Glück finden könne. Meine Zweifel äußerte ich ihr gegenüber nicht, denn letztendlich hatte ich mich rauszuhalten.

Und ich frage mich bis heute: *„Wäre manches anders gekommen, wenn ich damals mutiger gewesen wäre? Hätten wir unsere Freundschaft retten können?“*

Ziemlich schnell zogen A. und H. zusammen in eine großzügige Wohnung, die meine Freundin liebevoll und mit großem Geschmack einrichtete. Sie hatte schon immer ein besonderes „Händchen“ für kreative Gestaltung, sie nähte nicht nur Rollos, Gardinen oder Tischwäsche, sondern auch fast ihre gesamte Kleidung selbst, sie konnte kochen und hervorragend backen und hatte noch dazu das, was man einen „grünen Daumen“ nennt.

Mit H. an ihrer Seite veränderte sich A. stark, besonders auffällig wurde das, nachdem sie geheiratet hatten. Auf einmal verlor sie im Gespräch ihre Spontaneität, sie orientierte sich an H.



Plötzlich reichte ihre eigene künstlerische Originalität nicht mehr aus, eine Beratung für die Inneneinrichtung musste her; vieles wurde zusehends konservativer, ein Raum war geradezu spießig. Nicht mehr A. nähte die Gardinen, sondern H. legte großen Wert darauf, dass sie sie „vereint“ genäht hatten. Er vereinnahmte ihr Können, und sie ließ es zu. Und so setzte sich das fort...

A., die immer agil und temperamentvoll gewesen war, ihre dezidierte Meinung klar formulieren und auch über sich selbst lachen konnte, „*verschwand*“ geradezu; es schien, als wolle sie mit der Rücknahme der eigenen Kompetenzen ihrem Mann mehr Raum geben...

Ich erinnere den Anlass nicht mehr, es war wohl nur der berühmte Tropfen, der bei mir das Fass zum Überlaufen brachte, jedenfalls schrieb ich ihr einen an Deutlichkeit kaum zu überbietenden Brief, zählte gnadenlos alles auf, was mir aufgefallen war und missfallen hatte und kündigte ihr die Freundschaft.

A. reagierte traurig und ließ mich wissen, wie sehr sie es bedauere, dass unsere Freundschaft auf diese Weise zu Ende gehe. Ich nahm das zur Kenntnis, zuckte innerlich mit den Schultern... „*So what...!*“

Wie groß meine Anteile an diesem Desaster sind, wurde mir erst im Laufe der Zeit klar. Und dabei ist mir schmerzlich bewusst, wie sehr ich meine Freundin vermisse. Inzwischen seit mehr als einem Jahrzehnt!

Jahre vergingen, weitreichende Veränderungen in meinem Leben bewirkten, dass ich mich neu sortierte, zu manchem meines früheren Daseins eine neue, großzügigere Einstellung fand. In einem schonungslos selbstkritischen Brief an A, wieder handgeschrieben, versuchte ich meine damalige Sicht zu beschreiben und bat aufrichtig und aus tiefem Herzen um Entschuldigung.

Ich bekam keine Antwort.

Was auch eine Antwort ist!

Dass A. keinen Kontakt mehr zu mir wünscht, kann ich verstehen, und ich akzeptiere ihre Haltung. Aber mein Bedauern, meine Scham, meine Traurigkeit sind schmerzhaft spürbar und werden mich weiterhin begleiten.

Jetzt, da ich diesen Text schreibe, rauben mir die Erinnerungen an meine Härte, meine damalige Kompromisslosigkeit und meine Versäumnisse zeitweise die innere Ruhe und manchmal auch den Schlaf.

*Lieselotte Funk*

## Schmerzhaft

Vor vielen Jahren  
Ein Telefonat  
Nur wenige Minuten  
Nur wenige Sätze.  
Aber viele böse Worte  
Angriffe,  
Anklagen  
Unverständnis  
Hilflosigkeit  
Rechtfertigungsversuche  
Sprachlosigkeit

Enttäuschung  
Verzweiflung  
Ohnmacht  
Wortloser Abschied  
Tiefe Traurigkeit  
Das Ende einer jahrzehntelangen Freundschaft  
Erinnern tut weh, Immer noch.

*Irmgard Bröker*



Foto: Sabine Faber

## Impressum

Ausgabe 60/ Herbst 2021

### Herausgeber

Hospizbewegung Münster e.V.  
Sonnenstraße 80  
48143 Münster  
Tel.: 0251 519874  
Fax: 0251 4828246  
forum@hospizbewegung-muenster.de  
www.hospizbewegung-muenster.de

### Hospiz *lebens*HAUS

Dorbaumstraße 215  
48157 Münster  
Tel.: 0251 899350  
hospiz-lebenshaus@muenster.de  
www.hospiz-lebenshaus.de

### Redaktionsteam

Helga Albers-Heiser  
Erna Baumgart  
Irmgard Bröker  
Gabriele Knuf  
Stefan-Matthias Richter  
Marlena Wasserbauer (Gast)

### Schlussredaktion & Gestaltung:

Gabriele Knuf

### Textbeiträge

Helga Albers-Heiser  
Erna Baumgart  
Irmgard Bröker  
Franz-Josef Dröge  
Lieselotte Funk  
Gabriele Knuf  
Christa Laforge  
Marlis Lamers  
Hedwig Lechtenberg  
Eva Mickholz  
Ulrich Möbius  
Stefanie Oberfeld  
Stefan-Matthias Richter  
Eva Schmidtke  
Jutta Schulzki  
Petra Sokolowski  
Marlena Wasserbauer  
Hanjo Winkler  
Antonius Witte

### Fotonachweise

Irmgard Bröker  
Sabine Faber  
Gabriele Knuf  
Hedwig Lechtenberg  
Ulrich Möbius  
Eva Schmidtke  
Andrea Ottenjann (Bild)  
www.unplash.com

### Layout & Gestaltung

Verena Rehring

### Druck

Copy Center CCC  
Coerdestraße, Münster

### Bezugsquelle

Hospizbewegung Münster  
*lebens*HAUS, 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 *lebens*HAUS e.V.  
Sparkasse Münsterland-Ost  
IBAN: DE 64 4005 0150 0024 0081 53  
BIC: WELADED1MST

### Nächster Erscheinungstermin

Frühjahr 2022  
Thema: Offen  
Redaktionsschluss: Offen