

Höchstadter Autorenkreis

Brücken für dich

Gedanken und Texte
zum Abschiednehmen,
zur Sterbebegleitung und
Trauerbewältigung

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2015

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die
Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96008-053-4

Copyright (2015) Engelsdorfer Verlag Leipzig

Herausgeber: Höchststadter Autorenkreis

Sämtliche Rechte des Buches liegen bei den Herausgebern. Alle Rechte der einzelnen Texte liegen bei den entsprechenden Autoren. Die Autoren haben der Veröffentlichung ihrer Werke in diesem Buch ausdrücklich zugestimmt.

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)

www.engelsdorfer-verlag.de

11,00 Euro (D)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Inhalt

Vorwort	7
Annähern	9
Begleiten	35
Trauern	55
Hoffen	79
Gedanken zu dieser Anthologie	113

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Vorwort

Brücken für dich

Gefühle zulassen
Trost finden
Zuversicht gewinnen
das Voraus im Blick behalten

Ganz allein ist dies kaum zu schaffen.

Jeder setzt sich anders mit Sterben und Tod auseinander. Aber keiner sollte dabei allein gelassen sein. Wir Mitglieder des Höchstadter Autorenkreises haben in dieser Textsammlung unsere ganz persönlichen Gedanken, Geschichten, Reflexionen zu den Themenkomplexen Abschiednehmen, Sterbebegleitung und Trauerbewältigung zusammengefasst, in dem Wunsch, damit anderen Menschen zu helfen, die eigenen Gefühle zu erkennen, anzunehmen und zu bewältigen.

Die Idee zu dieser Veröffentlichung entstand 2014, als der Hospizverein Höchststadt/Aisch und Umgebung e.V. sein zehnjähriges Bestehen feierte und Mitglieder des Autorenkreises im Rahmen einer Ausstellung einige der hier abgedruckten Texte lasen, um auf diese Weise die engagierte Arbeit des Vereins zu würdigen.

Oktober 2015

Höchstadter Autorenkreis

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!



Annähern

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Lasst mich ...

Lasst mich nur ein wenig rasten,
tief das Herbstes einzusaugen,
denn ich zähl zu den Fantasten,
die zu gar nichts andrem taugen,
als beim Blick vom Blätterregen
auf die letzten faulen Birnen
auf den feuchten Gartenwegen
Träume lenken zu Gestirnen.

Lasst mich noch ein bisschen ruhn,
leer sein, auf dem Grenzstein
sitzen und rein gar nichts tun
als ein Schwamm, ein kleiner Mensch sein.

Friedel Auer

Über das Loslassen

Der Tod bricht in glückliche Familien ein und raubt den Angehörigen einen geliebten Menschen: die Mutter, den Vater, Geschwister, das Kind oder den Partner. Es ist der Augenblick, der das Leben für viele in ein Davor und ein Danach teilt. Plötzlich ist nichts mehr so, wie es war. Der Alltag gerät aus den Fugen, der Glaube an eine Zukunft schwindet. Die Hinterbliebenen sind erst einmal überwältigt von Angst und Verzweiflung. Die meisten bleiben allein mit ihrem Leid.

Das Sterben ist zunächst einmal ein Loslassen.

Am Ende loslassen können, ohne dabei zu verzweifeln, zu wissen, dass man nicht ins Bodenlose stürzt – das ist sehr schwer, weil wir innerlich verkrampfen. Wir wollen uns irgendwo festhalten. Wir müssen immer wieder üben, loszulassen.

Dieses Loslassen begleitet uns ein Leben lang. Immer wieder müssen wir bestimmte Lebensphasen, bestimmte Erlebnisse loslassen können. Unsere Kinder müssen wir loslassen, wenn sie das elterliche Haus verlassen. (Wie viel Unglück gibt es, weil Eltern ihre Kinder nicht loslassen!) Andererseits muss man auch die eigenen Eltern loslassen können. Man muss bestimmte Werte loslassen, die in der heutigen Zeit nicht mehr tragen. Das ganze Leben ist geprägt vom Loslassen.

Das Sterben ist schwer zu begreifen, wenn es erst am Sterbebett beginnt. Gedanklich sollte man sich schon viel eher mit dem Tod beschäftigen, vielleicht schon in der Lebensmitte. Man muss anders in die Zukunft blicken und überlegen, was man braucht, wenn die Kräfte nachlassen, wenn die Attraktivität, die Jugendlichkeit schwindet und wenn man langsam daran denken muss,

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

dass sich das eigene Leben irgendwann vollendet, zu einem Abschluss kommt.

Man tut gut daran, den biologischen Lebensprozess begreifen zu lernen. Bereits nach der Geburt beginnt das Altern und was da neu entstanden ist, wird sich eines Tages vollenden. Geboren werden und sterben sind gleichzusetzen mit Anfang und Ende. Das ist ein unumstößliches Naturgesetz.

Bisher wurde der Tod zu oft mystifiziert und voller Angst beiseitegeschoben. Oft klammern wir den Tod bis zuletzt aus unseren Gedanken aus. Wir tun gut daran, ihn als eben die eine Seite des Lebensprozesses zu akzeptieren. Nur dann legen wir den Grundstein dafür, die Angst in aktives Handeln umzumünzen.

Wir sollten den Tod eines lieben Familienmitgliedes so verkraften und bewältigen, dass die liebevolle Erinnerung an gemeinsam Erlebtes die Oberhand über die Trauer erlangt.

Die Hospiz-Arbeit zum Beispiel will den Angehörigen dabei helfen, dem Sterbenden die letzten Tage in der gewohnten Umgebung und im Familienkreis zu ermöglichen, ohne unerträgliche Schmerzen.

Dieses Umsorgen und liebevolle Begleiten des Sterbenden ist eine gute Voraussetzung dafür, auch die dem endgültigen Tod folgende Trauerzeit besser bewältigen zu können.

Dieter Gropp

Brücken für dich

An manchen Tagen
möchte ich
deine Brücke sein,
die dich sicher
über die Kummertäler
deiner Seele trägt.

An manchen Tagen
möchte ich
deine Brücke sein,
die dich zukunftsfröhlich
neue Gebiete
erforschen lässt.

An manchen Tagen
möchte ich
deine Brücke sein,
die dich fröhlich
über dein rauschendes Glück
erhebend geleitet.

An manchen Tagen
möchte ich
deine Brücke sein,
auf der du frei
die Luft des Lebens
genießen kannst.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Am letzten Tag
möchte ich
deine Brücke sein,
die dich begleitet
auf deinem letzten Weg
in ein neues Leben.

Aber an allen Tagen
möchte ich
deine Brücke sein
über die du
voll Vertrauen
sicher gehen kannst.

Peter Ott