

Gedanken zum Gedenken

Persönliche Trost-Texte finden

Methode: Arbeit mit Textkartei

Zeit: 30–90 Minuten

Einleitung

Aphorismen, Gebete, Gedichte verdichten Erfahrungen, Gefühle, Einsichten. „Alte Weisheiten können Tröster auf dem Trauerweg werden.“ (MÜLLER, SCHNEGG 2001: 19) Trauernde Menschen berichten immer wieder, wie sehr ihnen der eine oder andere Text geholfen hat, weil er ihren eigenen Gefühlen und Gedanken Ausdruck gab.

Die eher kurzen Textsorten Aphorismus, geflügeltes Wort, Gebet, Gedicht und Geschichte können in vielfacher Weise didaktisch genutzt werden:

- als Formulierungshilfe, durch die Teilnehmer für eigene Erfahrungen und Gefühle eine Sprache finden oder durch die sie über die rhetorisch reizvollen Stilmittel von Verfremdung, Ironie, Zuspitzung, Vergleich usw. neue Einsichten gewinnen. *(Siehe zu dieser didaktischen Absicht die Vorschläge für die Erarbeitung.)*
- als Medium oder Fundus für die „Ausstattung“ anderer Methoden. → *Gedenken/Trost – Organisatorische Kompetenz: Im Herzen behalten...*
- als provozierende Einleitung einer Unterrichtseinheit, besinnliche Abrundung oder pointierte Zuspitzung.

Wir haben aus urheberrechtlichen Gründen nur einige wenige Texte zu Gedenken/Trost von bereits lange verstorbenen Autoren als Beispiele in den Materialenteil dieser Unterrichtseinheit gestellt. Es gibt neben Lexika mit Sprichwörtern und Sinnsprüchen zum Stichwort Trauer (HARENBERG 1997, APFEL o. J.) eine ganze Reihe von Anthologien zum Themenfeld Trauer, Gedenken, Trost (BICKEL, TAUSCH-FLAMMER 1999, 2003, 2006, DIRSCHAUER 2005, ENZNER-PROBST 2005, FREINTHALER 2005, HAARHAUS 2001, SCHUPPER 2004, SCHWIKART 1998, 2005a, 2005b, 2006, VOSS-EISER 1997), zudem Bücher mit Vorschlägen für Gottesdienste und Gedenkfeiern für Trauernde (BERGER-ZELL 2005, BRENNI 1998, MUNTANJOHL 2005, STUTZ 1998). Weitere Textsammlungen, aber auch Musikvorschläge finden Sie im Internet.

(Siehe Literaturverzeichnis)

Medien/Materialien

- Texte, einzeln auf DIN A4-Blätter gedruckt, evtl. laminiert
- Eventuell Pinnwände und Nadeln

Vorschläge für die Erarbeitung

- Die Textkarten werden im Raum ausgelegt (z.B. in Form eines Weges oder einer Spirale) oder an Pinnwänden befestigt.
- Die Teilnehmer „wandern“ lesend durch die Galerie der Texte.

- *Impulse*: Welcher Text spricht Sie an? Welcher Text weckt Widerspruch in Ihnen?
- Die Teilnehmer wählen einen Text aus und beschäftigen sich gedanklich damit.
- *Impulse*: Warum haben Sie gerade diesen Text gewählt? Was spricht Sie an? Wie deuten Sie den ausgewählten Text in Bezug auf unser Thema?
- Wer möchte, kann seinen Text vorlesen und seine Wahl kommentieren. *Alternative*: Die Texte werden von den Teilnehmern ohne Interpretation(–szwang) zu einer kleinen „Lesung“ arrangiert und vorgetragen.
- Die Teilnehmer können eine Kopie „Ihres“ Textes als „Andenken“ mitnehmen. Das ist übrigens ein häufig geäußelter Wunsch von Teilnehmern, der die persönliche Wirkung von Texten belegt.

Vorschlag für Integration/Transfer und Vertiefung

- *Impuls*: Wie, wann und wo könnten Sie Gedichte, Gebete, Sinnsprüche beruflich brauchen oder anbieten?

Vorschlag für eine Vertiefung

- Die Teilnehmer schreiben selbst Texte → *Trauer – Persönliche Kompetenz: Trauer(n) ist für mich wie ...*

Vorschläge für Varianten

- *Variante 1*: Keine Vorauswahl von Texten, sondern die Teilnehmer recherchieren selbst in ausgelegten Büchern in Kleingruppen.
- *Variante 2*: Die Teilnehmer suchen und bringen zum Themenkreis selbst Texte mit, die sie getröstet haben oder die ihnen hilfreich erscheinen.
- *Variante 3*: Musikstücke zum Themenkreis Erinnern, Gedenken und Trost hören und interpretieren lassen. Beispiele aus der Pop- und Rockmusik: „Nur zu Besuch“ (Tote Hosen), „Haltet die Welt“ (Glashaus), „Mensch“, „Der Weg“ (Grönemeyer), „Abschied“ (Mey)
- *Variante 4*: Die Teilnehmer bringen Musik mit, die ihnen in Zeiten der Trauer geholfen hat.

Lernziele

- Die Teilnehmer erfahren Texte (Musik) als persönliche Hilfen bei eigener Trauer.
- Die Teilnehmer nutzen Texte (Musik) als unterstützende Angebote im beruflichen Kontakt mit Trauernden.
- Die Teilnehmer kennen Quellen für die Suche nach geeigneten Texten.

Textkartei

Gedanken, Gedichte, Gebete, Geschichten zum Thema Gedenken/Trost

Wer im Gedächtnis seiner Lieben lebt,
der ist nicht tot, der ist nur fern;
tot ist nur, wer vergessen wird.

Immanuel Kant

Was man tief in seinem Herzen besitzt,
kann man nicht durch den Tod verlieren.

Johann Wolfgang von Goethe

Tot ist überhaupt nichts:
Ich glitt lediglich über in den nächsten Raum.
Ich bin ich, und ihr seid ihr.
Warum sollte ich aus dem Sinn sein,
nur weil ich aus dem Blick bin?
Was auch immer wir füreinander waren, sind wir auch jetzt noch.
Spielt, lächelt denkt an mich.
Leben bedeutet auch jetzt all das,
was es auch sonst bedeutet hat.
Es hat sich nichts verändert,
ich warte auf euch, irgendwo sehr nah bei euch.
Alles ist gut.

Annette von Droste-Hülshoff

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

Joseph von Eichendorff

Es kann nicht immer so bleiben,
hier unter dem wechselnden Mond,
es blüht eine Zeit und verwelket,
was mit uns die Erde bewohnt.

August von Kotzebue

Ich glaube, daß wenn der Tod unsere Augen schließt,
wir in einem Lichte stehn, von welchem unser
Sonnenlicht nur der Schatten ist.

Arthur Schopenhauer

Was ein Mensch an Gutem
in die Welt hinausgibt,
geht nicht verloren.

Albert Schweitzer

Die Menschen sind nicht nur zusammen,
wenn sie beisammen sind;
auch der Entfernte, der Abgeschiedne lebt uns.

Johann Wolfgang von Goethe aus „Egmont“

Das schönste Denkmal,
das ein Mensch bekommen kann,
steht in den Herzen
der Mitmenschen.

Albert Schweitzer

Wir sollen die Liebe,
welche wir den Toten mit ins Grab geben,
nicht den Lebenden entziehen.

Wilhelm Raabe

Die Zeit „tröstet“ ja nicht, wie man oberflächlich sagt, sie räumt höchstens ein, sie ordnet... Nicht sich trösten wollen über einen Verlust müsste unser Instinkt sein, vielmehr müsste es unserer tiefe schmerzhaftes Neugierde werden, ihn ganz zu erforschen, die Besonderheit, die Einzigartigkeit gerade dieses Verlustes, seine Wirkung innerhalb unseres Lebens zu erfahren, ja wir müssten die edle Habgier aufbringen, gerade um ihn, um seine Bedeutung und Schwere, unsere innere Welt zu bereichern... Ein solcher Verlust ist, je tiefer er uns trifft und je heftiger er uns angeht, desto mehr eine Aufgabe, das nun im Verlorensein hoffnungslos Betonte neu, anders und endgültig in Besitz zu nehmen: dies ist dann unendliche Leistung, die alles Negative, das dem Schmerz anhaftet, alle Trägheit und Nachgiebigkeit, die immer einen Teil des Schmerzes ausmacht, auf der Stelle überwindet, dies ist tätiger, innen wirkender Schmerz, der einzige, der Sinn hat und unser würdig ist.

Rainer Maria Rilke, Briefe (Quelle: www.trauerherberge.de)

Siehe, die Trauer, sie ist des Trauernden einziger Trost.

Robert Hammerling

Herbst

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.
Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.
Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: es ist in allen.
Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.

Rainer Maria Rilke (alle Texte zu finden unter: www.trauerherberge.de)

Die Erinnerung ist das einzige Paradies, woraus wir nicht vertrieben werden.

Jean Paul: Die unsichtbare Loge

Erinnerungen sind Wirklichkeiten im Sonntagsanzug.

Oliver Hasenkamp

Die Erinnerungen verschönern das Leben, aber das Vergessen allein macht es erträglich.

Honoré de Balzac

In Erinnerung leben heißt zweimal leben.

Marcus Valerius Martial (Quelle: HARENBERG 1997)

Wenn durch einen Menschen ein wenig mehr Liebe
und Güte, ein wenig mehr Licht und Wahrheit in
der Welt war, dann hat sein Leben einen Sinn gehabt.
So will ich warten auf das neue Leben und
ohne Angst und Verzagen verblühen.“

Marie v. Ebner-Eschenbach

Die Erinnerung ist das Fenster, durch das wir Dich sehen können,
wann immer wir wollen...

unbekannt (Texte zu finden unter: www.portal-der-erinnerung.de)

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir wollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.

Hermann Hesse (Quelle: HESSE 1970)

Ich möchte Trost
Ich hebe meine Augen zu den Bergen
woher kommt meine Hilfe?
Meine Hilfe kommt vom Herrn,
der Himmel und Erde gemacht hat.
Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen;
und der dich behütet, schläft nicht.
Siehe, der Hüter Israels
schläft noch schlummert nicht.
Der Herr behütet dich;
der Herr ist dein Schatten über deiner rechten Hand.
dass dich des Tages die Sonne nicht steche
noch der Mond des Nachts.
Der Herr behüte dich vor allem Übel,
er behüte deine Seele
der Herr behüte deinen Ausgang und Eingang
von nun an bis in Ewigkeit.

Psalm 121

Palliative Care Lehren + Lernen + Leben

Autoren: Martin Alsheimer, Beate Augustyn
Stand: August 06



Alles hat seine Zeit

Ein Jegliches hat seine Zeit,
und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde:
geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit;
pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit;
töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit;
abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit;
weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit;
klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit;
Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit;
herzen hat seine Zeit, aufhören zu herzen hat seine Zeit;
suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit;
behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit;
zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit;
schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit;
lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit;
Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.

Koholet (Prediger) 3, 1–8