



Text 1 = Anfangstext

Quelle: Gabriele von Arnim, „Das Leben ist ein vorübergehender Zustand“, Rowohlt Verlag, Hamburg, April 2021

Gabriele von Arnim, 1946 in Hamburg geboren, studierte Soziologie und Politikwissenschaft. Sie war Initiatorin des „Münchener Aufrufs“ gegen Rechtsextremismus und Fremdenfeindlichkeit. Sie gründete den Verein Memento – Initiative KZ-Gedenkstätte Dachau. Auch war sie Mitherausgeberin des Jahrbuchs Menschenrechte. Sie ist für diverse Hörfunk- und Fernsehanstalten tätig, ua. bei ARTE, als Moderatorin der Sendung Wortwechsel des SWR oder als Diskussionsteilnehmerin im Literaturclub des Schweizer Fernsehens.

Gabriele von Arnim bezieht sich auf den Satz: „Wir erzählen uns Geschichten, um zu leben“ von Joan Didion, 1968 in dem Band „Das weisse Album“. Joan Didion war eigenwillige Stimme im Protestchor der amerikanischen Intellektuellen.

Text

Wir erzählen uns Geschichten, um zu leben. Wir brauchen Geschichten, um das Leben zu verstehen. Vielleicht ist ja auch das, was ich Dir erzählen soll, eine Geschichte.

Erzähl es, hast Du gesagt, erzähl, wie es war und was es gemacht hat mit euch, was es gemacht hat mit dir. Wenn ich „es“ erzählen soll, muss ich also auch mich erzählen. In aller Diskretion die Hosen runterlassen. Mich zeigen. Denn Du möchtest wissen, wie man lebt in Krisenzeiten, wer man wird, wen man entdeckt in sich, wo man die Kraft und Geduld herholt, die man braucht, und wo es hapert in einem, wo man versagt, wo man zerbricht und dringend Leim braucht, um sich wieder zusammzusetzen. Welcher Leim klebt am besten?

Die Krisen haben uns gejagt, wie Mücken es tun auf der Suche nach Blut. Immer wieder mussten wir dem Tod davonrennen. Findet man in solchen Zeiten noch die Ruhe, sich zu besinnen, sich zu bedenken, sich zu ändern? Oder wird man besinnungslos? Wie existiert man im Haifischmaul des Lebens, das jeden Moment zuschnappen kann.

Das soll ich Dir erzählen.

Wie geht man um mit der Angst, der fiesen Gefährtin. Wie schafft man die Balance, in der Krankheit zu sein und im Leben zu bleiben? Wie verändert sich das Leben, wenn ein Berserker, der nur eines immer wollte: seine Unabhängigkeit, plötzlich komplett abhängig wird. Wie schmal ist der Grat zwischen Fürsorge und Übergriffigkeit, wann wird aus Zuwendung Herrschsucht, wann enden Rettungsversuche in demütigender Herabwürdigung. Wann wird Aufopferung erbarmungslos. Wie liebt und hütet man einen Mann, der an dem Tag zusammenbricht, an dem man ihm gesagt hat, man könne nicht mehr leben mit ihm. Was tun, wenn das blöde Schicksal sich zweimal auf dieselben stürzt. Wenn auch sie krank wird, und es immer schwieriger wird, nicht zu hadern. Wie verändert sich das Verhältnis zu anderen Menschen, wie lernt man, sich nicht kränken zu lassen, wenn einige, die sich einst Freunde nannten, aus Angst vor Krankheit und Schwäche wegbleiben. Wie klaffen Wirklichkeit und Wahrnehmung in einem solchen Leben auseinander.



Text 2 = Mitteltext

Quelle: „Der heutige Tag. Ein Stundenbuch der Liebe“, von Helga Schubert, dtv Verlagsgesellschaft, 2023

Helga Schubert, geboren 1940 in Ost-Berlin, war als klinische Psychologin tätig und wirkte an der Ausbildung von Gesprächstherapeuten und in einer Eheberatungsstelle in Berlin mit.

Im Buch „Der heutige Tag. Ein Stundenbuch der Liebe“ hat sie ihr Leben mit ihrem pflegebedürftigen Mann verarbeitet, um den sie sich kümmert.

Text

Morgens betrachte ich Derden besorgt, wie er sich bei der Pflegeschwester bedankt, die ihn eben geduscht hat, ihn nun im Rollstuhl an den gedeckten Frühstückstisch fährt und sagt: Sehen Sie mal, wie schön Ihre Frau den Frühstückstisch gedeckt hat für Sie.

Jeden Morgen bedankt er sich bei der Schwester, die gerade Dienst hat, und sagt: Vielen Dank für Ihre Mühe, das haben Sie besonders gut gemacht, es hat nicht weh getan. Und wenn sie gegangen ist und sich noch im Vorflur den Schutz von den Strassenschuhen streift, die Tür noch gar nicht verschlossen hat, seine Frage also noch hören kann, fragt er mich: Wer war das? War sie schon einmal da? Ja, seit vier Jahren, antwortete ich früher. Aber inzwischen nicke ich nur und sage Ja.

Pfleger Markus ermahnte mich nämlich, bei allen meinen Worten darauf zu achten, dass sie mit Liebe ausgesprochen werden.

Sie müssen immer überlegen, bei jeder Handlung: Was ist gut für ihn? Wenn Sie die Zahl der Jahre nennen, könnte es ihn beschämen.

Es genüge, Ja zu sagen.

Ich frage die Pflegeschwester, wie sie es erträgt, nicht erkannt zu werden. Das ist die Krankheit, sagt sie, man darf es nicht auf sich beziehen.

Aber ich will von meinem Mann erkannt werden, sage ich zu ihr.

Als meine Grossmutter im Sterben lag und ich Sechzehnjährige allein an ihrem Bett stand, sagte sie flehend zu mir: Komm her zu mir, Ella.

Das war ihre schon lange verstorbene ältere Schwester. Und ich widersprach nicht, liess sie im Glauben, ging an ihr Bett und streichelte ihre Hand ganz leicht, bis sie starb. Ich war ausgetauscht, und es war richtig. Ich konnte sie gehen lassen in die andere schmerzlose Welt.

Aber Derden ist ein Teil von mir, das ist etwas anderes als damals am Ende der elften Klasse, als meine Welt weit war und das Leben noch vor mir.

Text 3 = Schlusstext

Quelle: „Was trägt in schweren Zeiten“, von Antje Sabine Naegeli, Brunnen Verlag, 2019

Antje Sabine Naegeli, geboren 1948 in Schleswig-Holstein, Studium der evangelischen Theologie, psychotherapeutische Ausbildung zur Logotherapeutin und Existenzanalytikerin. Lebt in St. Gallen und arbeitet dort in eigener Praxis. Sie ist im deutschsprachigen Raum eine gefragte Referentin. Zahlreiche Veröffentlichungen zu spirituellen und psychologischen Themen.

Text

Es gibt Grunderfahrungen, die wir miteinander teilen, weil sich in ihnen Lebensgesetze zeigen. Eine wichtige Grunderfahrung ist die, dass das Leidvolle angenommen sein will. Das sagt sich so leicht dahin, klingt womöglich unangenehm belehrend. Es geht um ein rechtes Stück innere Arbeit, die dabei von uns gefordert ist.

Unsere natürliche und total verständliche Reaktion im Angesicht von Leidvollem ist ja die der Abwehr. Und wo wir dem Leiden wehren, es verändern können, sollten wir dies unbedingt tun. Aber wir wissen, es gibt Nöte, die wir nicht so ohne Weiteres aus der Welt schaffen können, auch wenn wir uns noch so sehr gegen sie stemmen. So erlebe ich in meiner Arbeit mit Trauernden immer wieder einmal, dass die Frage kommt: „Wie oft muss ich kommen, bis das weggeht?“ Manchmal kommen Menschen mit diesem Auftrag zu mir: „Mach das weg!“

Das Leben aber lehrt uns, dass wir nur das verändern und fruchtbar machen können, was wir annehmen. Wir dürfen uns solches Annehmen allerdings nicht als einen fast gewaltsamen Akt vorstellen, den wir uns abringen und unter grösster Anstrengung heroisch vollziehen. Vielmehr geht es um einen inneren Prozess, in den wir erst nach und nach hineinwachsen und der ohne innere Kämpfe und ohne Tränen nicht zu haben ist. Dabei ist Annahme nicht zu verwechseln mit Resignation. Sie ist ein sehr aktives Geschehen. Es geht darum, dass wir die Kraft, die sonst aufgebraucht würde durch innere Widerstände, zurückgewinnen, um sie da zur Verfügung zu haben, wo sie uns hilfreich ist.

Manchmal beginnt das Zulassen des Notvollen damit, dass wir uns sagen: Nur heute will ich das Schwere annehmen. Und am nächsten oder übernächsten Tag wieder. Nur heute. Erinnern wir uns an den Strassenfeger aus Michael Endes Momo: „Man muss nie die ganze Strasse auf einmal sehen, immer nur den nächsten Besenstrich“, heisst es da.