



Kapitel 6: *„Wir sind verbunden“ Was wir alleine nicht schaffen, das schaffen wir dann zusammen.“*

In Zeiten von Kontaktbeschränkungen und Abstandsregeln fühlte ich mich oft getrennt von meinen lieben Menschen. Bis mir ein Gespräch einen anderen Blickwinkel ermöglichte:

Zuletzt saß ich mit einem Vater, dessen Tochter sehr krank war, im Garten der Klinik auf einer Bank. Nachdem wir über die Situation der Familie gesprochen hatten schwiegen wir eine Weile. Schließlich fragte er mich: „Wie schaffen sie es eigentlich diese Arbeit im Kinderkrebszentrum zu machen? Wie halten sie das aus?“

Gute Frage, dachte ich mir und antwortete nach einigen Momenten: „Alleine würde ich das nicht schaffen“, sagte ich, „wir haben hier einen starken Zusammenhalt und jede und jeder ist in ihrer bzw. seiner Funktion und Persönlichkeit unverzichtbar. Von der Putzkraft bis zum Chefärztin.“ Der Vater antwortete: „Ja, alleine ist es nicht machbar. Es ist unglaublich, aber immer wenn ich mich alleine gefühlt habe und nicht mehr weiter wusste kam Hilfe. Ich weiß nicht wie...aber so war es jedes Mal.“

Als ich seine Worte auf mich wirken lies wurde mir bewusst, dass es in meiner Vergangenheit genauso gewesen war. In Zeiten von Krisen und Veränderungen kam jedes Mal genau dann Hilfe, wenn ich sie dringend benötigte. Eine helfende Hand, ein freundlicher Blick, ein aufmunterndes Wort... Als ob ich gesehen und beschützt würde. Kennst du das auch? Welche Situationen fallen dir ein?

Ich erinnerte mich an meine Einarbeitung in dem für mich neuen Arbeitsfeld der Kinderonkologie. An die anfängliche Überforderung und mein „Nicht – Wissen“. Und wie meine Teamleitung mich in neuen Situationen geduldig unterstützte und ansprechbar war. Sie brachte mir nach schwierigen Gesprächen etwas vom Bäcker mit und nahm sich Zeit für meine Fragen. Selbst zu Hause durfte ich sie jederzeit anrufen, als ich das erste Mal eine Familie in der Sterbesituation ihres Kindes begleitete. Das gab mir Vertrauen, mich auszuprobieren und den Familien Beistand zu leisten.

Wir sind umgeben von Menschen, die für uns da sind wenn wir uns Kontakt wünschen oder Hilfe brauchen. Wir dürfen uns anvertrauen, schwach sein und loslassen.

Genauso sind wir Mentorinnen, Mentoren und Schutzengel. Als Menschen sind wir soziale Wesen. Wir brauchen einander. Wir dürfen aneinander wachsen, gemeinsam lachen, weinen, mal stark und mal schwach sein. Es gibt so vieles, das uns miteinander verbindet. Über Kulturen, Alter, über alle vermeintlichen Grenzen hinweg. Indem wir diese Menschlichkeit leben, beschenken wir unsere Welt. Bereits eine scheinbar kleine Geste kann eine immense Auswirkung haben.

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ „Am Du werden wir zum Ich.“ Schrieb der Philosoph Martin Buber.

Um sichtbar zu machen mit welchen Menschen du in Wertschätzung und Liebe verbunden bist, lade ich dich zu einem kleinen kreativ – Experiment ein:

Ich bin verbunden

Nimm dir dafür ca. 30 Minuten Zeit und Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst. Du benötigst für unsere Übung Blatt Papier, A3 oder A4, Farbstifte und eine Unterlage.

Zeichne für dich ein Symbol auf dein Blatt. Einen Punkt, ein Herz oder was immer intuitiv entsteht. Stell dir vor, dieses Symbol ist der Schlüssel zu einem Raum. Einem Ort der Begegnung. Dort wirst du gleich all jene Menschen treffen, mit denen du dich verbunden fühlst. Personen, mit denen du gerne zusammen bist. Familienmitglieder, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen, Bekannte, Nachbarn...Menschen aus deinem gegenwärtigen Leben und aus deiner Vergangenheit. Sie sind jetzt eingeladen, während Energie – Räuber und Störenfriede zu deinem Ort keinen Zutritt haben. Wenn du willst, dann stelle dir eine Türsteherin oder einen Türsteher vor. Sie dürfen nicht herein.

Male dir einen Begegnungsort mit einer wunderschön gedeckten, festlichen Tafel aus. Ein Festmahl ist vorbereitet, um eine ganz besondere Zusammenkunft zu feiern. Wo könnte diese Tafel stehen? Vielleicht in einem Saal oder auf einer Wiese unter Apfelbäumen? Was immer dir gefällt. Schaffe in deiner Vorstellung die Atmosphäre, die dir passend erscheint. Vielleicht spielt Musik...oder es duftet nach Kaffee und nach Kuchen...Vielleicht steht irgendwo ein Schild mit der Aufschrift: „Herzlich Willkommen.“ Schließe deine Augen und tauche ab in die Welt deiner Fantasie.

Gleich wird dein erster Gast erscheinen. Du weißt, wer es ist und siehst ihn schon heran kommen. Wann und wo habt ihr euch zuletzt getroffen? Wie fällt eure Begrüßung aus? Erlaube dir, emotional zu sein und die Begegnung mit allen Sinnen zu erleben und zu genießen. Stell dir nun vor, dass sich dein erster Gast zu dir an den Tisch setzt. Zeichne für diese Person ebenfalls ein Symbol auf dein Blatt. Groß oder klein. Welche Farben möchten deine Hände greifen? Welchen Platz bekommt dieser Mensch auf deinem Blatt? Wenn du möchtest, dann schreib den (Spitz-) Namen der Person zum Symbol.

Veranstaltungsreihe „Unser Energiebrunnen“ von Februar – Mai für das Selbsthilfe – Zentrum München, Referent: Roland Schöfmann

Und so lass all die Leute auftauchen, mit denen du dein Festmahl genießen willst. Einer nach dem anderen kommt zur Begrüßung zu dir, um sich dann an den Tisch zu setzen. Personen aus deinem gegenwärtigen Leben und Personen aus deiner Vergangenheit. Auch Menschen, die bereits verstorben sind kommen zum gemeinsamen Festessen. Nachdem alle da sind, werden die Speisen und Getränke aufgetragen. Alle erheben ihre Gläser und du bringst einen Trinkspruch aus. Es gibt Gelächter und Applaus. Male dir aus, was es alles Gutes gibt. All deine Lieblings Speisen werden aufgetragen. Dazu die passenden Getränke. Schwelge in der Vorstellung des Mahls in dieser heiteren und liebevollen Runde. Vielleicht wird später noch getanzt, gespielt oder musiziert...

Erweitere dein Bild solange, bis es vollständig ist.

Schau dir dein Werk an. Achte auf das Gesamtbild und schließe es ab. Welche Überschrift, welcher Titel passt zu deinem Kunstwerk?

Nun lege die Stifte beiseite und überlege dir: welcher dieser Personen möchtest du (wieder) näher kommen und erfahren, wie es ihr oder ihm gerade im Leben geht? Wem möchtest du gerne von dir und deinen Gefühlen erzählen? Vielleicht gibt es gegenüber einer Person etwas Wichtiges auszusprechen, das du bis jetzt für dich behalten hast. Ein „dankeschön“, ein „ich vermisse dich“, ein „verzeih mir“ oder ein „ich liebe dich“. Auf wen fällt deine Wahl?

Nun überlege dir einen kleinen Schritt der Kontaktaufnahme. Wie könntest du dein Interesse signalisieren? Ein SMS, ein Sprachnachricht? Ein Brief oder ein Anruf? Einfach an der Türe klopfen? Was erscheint dir passend? Solltest du beim Überlegen ein Wenig Herzklopfen bekommen, dann bist du sicher auf dem richtigen Weg.

Wie wäre es, wenn du es wirklich tust?



*Veranstaltungsreihe „Unser Energiebrunnen“ von Februar – Mai für das Selbsthilfe – Zentrum
München, Referent: Roland Schöfmann*

Wie gefällt die die Idee ein Essen mit deinen Lieben zu initiieren? Im kleinen oder etwas größeren Rahmen? Du könntest einen Tisch in deinem Lieblings – Restaurant reservieren oder etwas kochen. In den letzten Monaten sind ja zahlreiche Festlichkeiten ausgefallen...Geburtstage, Familienfeiern... Es ist Zeit, wieder zusammen zu kommen.

Hier noch eine kleine Idee: Nimm ein Stück Schnur oder Wolle. Mache für jeden lieben Menschen einen Knoten oder fädle eine Perle auf. Das Stück Schnur kannst du überall hin mitnehmen um dich daran zu erinnern, dass du verbunden und niemals alleine bist.