

Rundbrief 02/2018

Leben bis zuletzt



Die Zeit



Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Editorial | 03 |
| Der Butt – die Butt | 06 |
| Ein anderer Zugang zu Sterben, Tod und Trauer: Die zweite Einladung: „Heiße alles willkommen“ | 08 |
| Ein Wortbeitrag über „Zeit“ | 11 |
| Ich bin dann mal wieder weg (Teil 2) | 11 |
| Textilbiografie? Textil-Biografie! | 16 |
| Eine Gebrauchsanleitung über Zeit Buchbesprechung | 17 |
| Zur Zeit – Karussell im Bildertaumel des Lebens | 19 |
| Beiräte stellen sich vor: heute Rainer Schönborn | 20 |
| Pink Floyd – Time | 21 |
| Zitate | 23 |
| Textilbiografie? Das spricht mich an | 24 |
| Oldenburger Hospiztagung | 27 |
| Nationaler Ethikrat: Selbstbestimmung und Fürsorge am Lebensende | 28 |
| Halten – Erich Fried | 29 |
| Gelungenes Sommerfest im Deutschen Marinemuseum | 30 |
| Empfänger unbekannt – H.M. Enzensberger | 33 |



Editorial

Zeit

Was ist Zeit? Ein Gegenstandswort, das man anfassen kann? Eher nicht. Von wegen anfassen. Unendlich oft gebrauchtes Wort im Alltag. Eigentlich ein Wort für etwas, was man nicht hat. Wer hat schon Zeit? Kinder kutschieren, Joggen, Sprachkurs in der Volkshochschule. Vielleicht sollte man eine Uhr nach der Zeit fragen.

Auf der Suche nach der Zeit habe ich drei Uhren gefunden. 3 Taschenuhren, eine vom Großvater, eine vom Vater und eine von Anton A.

Der Großvater hatte bei seinem Ausscheiden aus der Buchdruckerei eine Omega-Uhr erhalten. Seinerzeit das typische Abschiedsgeschenk der Firma. Sterlingsilber. Schwer. Bedeutend. Die Familie konnte er-messen, wie wichtig er gewesen war. Das tägliche morgendliche Aufziehen am Frühstückstisch hallte den ganzen Tag nach, noch nachdem sie in der Westentasche verschwunden war.

Die Uhr war ein Wunschobjekt. Man wollte dem Großvater nacheifern. Auch eine bekommen. Als ich sie bekam, war der Großvater tot.

Mein Vater auch. Seine Uhr war eine vergoldete „Schweizer“ mit 15 Steinen. Auch bedeutend, hatte er doch viele Jahre seinen Buckel krumm gemacht, um die Familie durchzubringen. Zu seinem 80. Geburtstag bekam er sie von seiner Elfriede geschenkt. Die hatte sie von ihrer Schwester geerbt. Das sollte der Vater nicht unbedingt wissen. Geliebt hat er die Uhr

dennoch und mir vermacht, glücklich, dass er mir etwas hinterlassen konnte.

Und bei den Hinterlassenschaften war da noch die dritte Uhr. Bestimmt ohne materiellen Wert. Es gab da mögliche Berichte über Krieg und Kriegsgefangenschaft. Aber ich kann

keinen mehr fragen. Also musste ich sie öffnen. Ich erwartete Zeichen vom Uhrmacher zu durchgeführten Reparaturen. Ich fand die Personalien des Besitzers krakelig eingraviert. Anton A. aus Alfeld.

In Zeiten des Internets müsste es ein leichtes sein zu erfahren, wer der Besitzer war.

Fehlanzeige. In den einschlägigen Heraldik-Foren, in Verzeichnissen von Grabsteinen, sogenannten Totenzetteln, den Kirchenbüchern kein Hinweis. Kann ein Mensch so einfach verschwinden?

Also schrieb ich einen örtlichen Uhrmacher und Sachverständigen an. Neben dem Namen war auch noch ein Reparaturzeichen zu erkennen. Die Antwort war zwar bezüglich des Besitzers nicht wirklich weiterführend, beleuchtet aber unsere Zeit.

„Sehr geehrter Herr...

Leider kann ich Ihnen da wenig weiter helfen.

Das Reparaturzeichen ist nicht von mir. Des Weiteren sind diese Zeichen wenig aussagekräftig, da





jeder „sein“ Zeichen verwendet. Über eine einheitliche Kennzeichnung, die eine Zuordnung z.B. an eine bestimmte Handwerkskammer inkl. des Betriebes zulässt, haben sich in der Vergangenheit oft kontroverse Diskussionen in Fachkreisen ergeben, die ergebnislos waren. In den letzten Jahren haben die Aufweichung des Meisterzwangs und die Zulassung auch Externer zum Reparaturmarkt wie auch die rückläufigen Ausbildungszahlen gekoppelt mit einer Stagnation im Uhrmacherhandwerk dazu geführt, dass über derartige Fragen überhaupt nicht mehr gesprochen wird. Die wenigen übrig gebliebenen

klassisch ausgebildeten Uhrmacher, die entweder selbständig oder als Angestellter arbeiten, widmen sich da anderen Aufgaben als einer nachvollziehbaren Kennzeichnung von Reparaturmaßnahmen. Sicherlich hat die Digitalisierung da einiges innerhalb der Branche wie z.B. bei den Markenherstellern verändert. Aber ein Zugriff auf eine einheitliche Datenbank, um z.B. Uhren, die gestohlen wurden, leichter zuzuordnen, gibt es bis heute nicht. Jeder Hersteller macht da sein „Ding“. Dass aus der neuen Datenschutzrichtlinie noch ganz andere Komplikationen entstehen, lass ich nun mal unerwähnt.

Früher wurden bei einzelnen Uhrmachern Reparaturbücher geführt. Nur, wenn Sie den Betrieb nicht kennen, nützt Ihnen das wenig.

Reparaturzeichen in Uhren zu kratzen, betrachte ich seit Anbeginn meiner selbständigen Tätigkeit als Sachbeschädigung. Kein Autobesitzer möchte die Reparaturhinweise zu seiner erfolgten Kfz Reparatur unter der Motorhaube finden. Einige Uhrmacher hinterlassen ihre Zeichen sogar außerhalb der Uhr am Boden oder ähnlich. Ich möchte eine Uhr ohne erkennbare Spuren eines Eingriffes zurückgeben. Optimal ist es, wenn sogar ein Kollege Inside nicht erkennen kann dass die Uhr repariert wurde. Uhren mit x Reparaturvermerken deuten auch auf ein bewegtes Leben oder einen zerreparierten Zustand hin. Also ich erwerbe so etwas nicht :-)

In meinem Atelier wird mit einem wasserfesten Stift im Gehäuse, nicht unbedingt sichtbar, folgendes notiert 2018 HA 7 bedeutet Im Juli 2018 Vollrevision. Anhand der Buchungsunterlagen könnte man dann z.B. Ihre Adresse ermitteln. Wird das Gehäuse gereinigt, ist die Markierung entfernt.

Den Namen, den Sie nun als Besitzer nennen, kenne ich nicht. Die Weinstrasse ist in Alsfeld eine Strasse, die sich in unmittelbarer Nähe zu der ehemaligen Zechenanlage des Eschweiler Bergwerks „Verein“ befindet, die die grösste Kohlengrube im Aachener Revier war. In dieser Strasse stehen viele kleine Einfamilienhäuser ehemaliger Mitarbeiter (Kumpel) der Zeche. Ob da dieser Mann wohnte, lässt sich für mich nicht mehr ermitteln.

Ich bin seit 1989 selbständig und somit im nächsten Jahr 30 Jahre... keiner meiner Vorfahren war Uhrmacher, somit kann ich da auch aus der Historie nichts



dazu sagen. Die Uhr selbst ist sicher nichts besonders und auch um 1920-30 hat man schon besseres gefertigt. Also wertvoll ist sicherlich die Geschichte der Uhr, nicht der Wert derselben."

Heute erhielt ich noch Post von der deutschen Dienststelle:

„Ihre Anfrage vom 26.6.2018 als Anlage urschriftlich zurück. In der alphabetischen und nach Geburtsdaten geordneten Kartei unseres Zentralnachweises ist ein Namensträger „Anton A.“ nicht zu ermitteln.

Die Uhr von Anton A, wird ihr Geheimnis bewahren, auch wenn sie kurzzeitig aus dem Vergessen aufgewacht war.

Dr. Klaus Raab

Unter Mitarbeit von:

Hauke Norbert Heffels

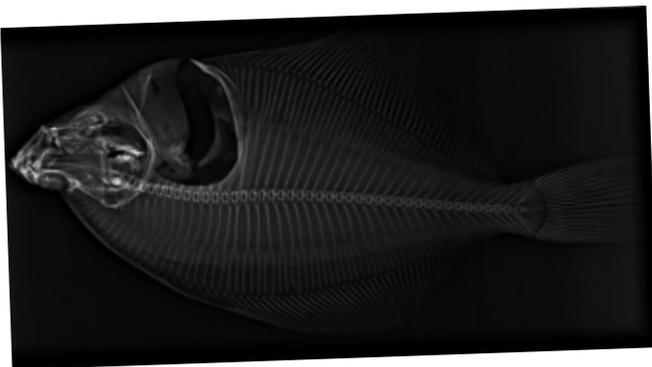
Uhrmachermeister & Goldschmied Alsfeld

Der Butt – die Butt

Der Butt ist mir vor drei Wochen wieder begegnet. Heute liegt sie mit leichter Schlagseite am Kai von Alba Wilhelmshaven. Ein Schlauch als Ölschutz umzu.



Wir hatten uns 2015 aus den Augen verloren. Mein Butt war mausetot und war dennoch bereit, sein Inneres vor mir auszubreiten. Ich hatte ihn geröntgt und einen Grätenbruch festgestellt. Sie erinnern sich sicher noch an unseren Rundbrief 2/15.



Nun bin ich ihm im Schrotthafen wieder begegnet in Wilhelmshaven beim Spaziergehen. Diesmal als Schiff. Ihr war schon mehr als eine Gräte gebrochen.

Die „Butt“ war 1955 als Flussfähre in Mannheim gebaut worden, später bei der Bundesmarine in Dienst gewesen und liegt nun zum Abwracken hier. Sie gehörte anfangs zum 2. Landungsgeschwader, das an der Wiesbadenbrücke lag und wechselte mit Zwischenstationen dann zur Strandmeisterkompanie nach Eckernförde, wo sie zusammen mit ihrem Schwesterboot „Brasse“ noch bis weit nach 2000 im Einsatz war. Was mag sie erlebt haben?

Ich konnte ein Buch auftreiben. „Minensucher“ von Erhard Vogel (epubl GmbH, Berlin 2011). Hardy, der Antriebsmechaniker, wie er sich nannte, war auf der Butt gefahren und hat Geschichten über die Butt und die Marine erzählt, die muss man im Original lesen!



Mit dem Roman von Günter Grass „Der Butt“ waren sie nicht zu vergleichen. Grass hatte über die Liebe, die Kaschubische Küche und die Weichselmündung geschrieben.

Aber die Lektüre der „Minensucher“ war ein sinnliches Erlebnis mit authentischen Schiffsgeschichten.

„Ich bin der neue Stabsbootsmann der „Butt“ und soll hier Auskunft erhalten, wo sich diese befindet

.... Es war der Beginn einer schönen Zeit auf Butt...“.

„Morgens um 3.00 Uhr kam dann Alarm! Sofort „Seeklar“ machen und an die östliche Seite an Fehmarn anlaufen. Ein unbekanntes Boot ist in den militärischen Sicherheitsbereich eingedrungen und antwortet auf keinem Funkkanal. Als am Horizont die ersten Lichtstrahlen die Nacht verdrängten, fanden wir das gesuchte Objekt. Ein Freizeitkapitän aus Wuppertal. Er war mit seiner Familie schon ein paar Tage auf See und wollte am gestrigen späten Abend dann einen Hafen anlaufen, ...Der Tank war zur Neige gegangen. Also lief er in einen Hafen ein., als ein Mensch ihn ansprach, wo er sich denn glaube, zu befinden. Logischerweise in Travemünde habe er gesagt. Nun erfuhr unser Hobbykapitän, dass er sich

in Warnemünde befinde. Sofortige Flucht. Auf dem folgenden Weg ging dann der Motor mangels Sprit aus, Strom ging aus, und die Strömung spülte ihn ins Sperrgebiet von Fehmarn.“

Nicht alle Geschichten gingen so glimpflich aus wie diese Republikflucht.

Die Landungsbootfahrer treffen sich seit 1992 immer noch alle zwei Jahre und erzählen weiter die Geschichten der Butt und der übrigen Landungsboote.

Gestern bin ich früh am Liegeplatz vorbei gekommen. Ich konnte die Butt gerade noch erkennen. Der Schriftzug am Heck war zu entziffern, die Kommandobrücke ist schon entsorgt – Der Wahlspruch der Abwrackfirma: „Wir nennen das Rohstoff“.

Mir fielen die Geschichten von Hardy, dem Antriebstechniker, wieder ein.

Vielleicht ist das ein Hoffnungszeichen, als Rohstoff wird sie noch gebraucht.

Klaus Raab



Ein anderer Zugang zu Sterben, Tod und Trauer

Im Rundbrief 1-2018 wurde aus dem Buch „Die fünf Einladungen“ von Frank Ostaseski die erste Einladung „Warte nicht“ in Auszügen vorgestellt. Hier nun „Die zweite Einladung“

Die zweite Einladung: „Heiße alles willkommen“

1. Wehre nichts ab

Wenn wir alles willkommen heißen, brauchen wir das, was gerade aufkommt, jedoch nicht zu mögen. Es fordert uns allerdings auf, unsere übliche Urteilswelt vorübergehend auszuschalten und einfach offen für das zu sein, was soeben geschieht. Aufmerksam wahrzunehmen, was sich uns in diesem Augenblick darbietet. Wir mögen das Vertraute, wir mögen die Gewissheit. Wir lieben es, wenn man unseren Vorlieben entspricht.

Doch gibt es in unserem Leben unerwartete Erfahrungen: Arbeitsplatzverlust, Umzug, Geschäfts-Aufgabe, Krankheit und Tod. Wir wollen diese Veränderungen mit aller Kraft von uns weisen, doch sind sie unvermeidlich. Unsere erste Reaktion auf diese Ungewissheit ist oft Abwehr. Wir versuchen die schwierigen Facetten unseres Lebens zu vertreiben, in solchen Augenblicken scheint ein „Willkommen“ schier unmöglich. Doch solange wir offen und empfänglich sind, haben wir verschiedene Optionen. Wir sind frei, zu entdecken, zu erkunden und zu lernen, wie wir auf die Situationen, in die wir kommen, geschickt reagieren können. Mit dem „Willkommen“ geht die Fähigkeit einher, angenehmen wie unangenehmen Umständen zu begegnen und mit ihnen umzugehen.

Im tiefsten Innern verlangt diese Einladung genau wie das Leben von uns, eine freundliche, angstfreie Empfänglichkeit zu kultivieren. **„Heiße alles willkommen, wehre nichts ab“** ist nicht einzig und allein ein Willensakt. Alles willkommen zu heißen ist ein Akt der Liebe.

2. Wie es ist

Im Allgemeinen identifizierten wir uns mit den Inhalten unseres Bewusstseins - mit unseren Meinungen, Erinnerungen, Wünschen, Abneigungen und anderen mentalen und emotionalen Fixierungen. Wenn wir dagegen alles willkommen heißen, ermöglichen wir es unserer Identität, direkt im Bewusstsein zu ruhen. Das Bewusstsein bietet einen völlig anderen Blickwinkel, von dem aus wir nichts abzuwehren brauchen. Es ist von nichts abgetrennt, es ist offen, empfänglich und zugänglich. Das Bewusstsein schafft uns die Möglichkeit, zu erkennen und zu verstehen. „Heiße alles willkommen, wehre nichts ab“ ist weder eine lächerliche noch eine idealistische Einladung. Im Gegenteil, sie ist überaus praktisch. **Das Leben so zu akzeptieren, wie es ist, bedeutet, dass wir Frieden schließen mit den Umständen, wie sie sind**, statt erzwingen zu wollen, das sie so sind, wie wir sie gern hätten. Wir öffnen uns für alles, so wie es ist, und akzeptieren unsere Menschlichkeit voll und ganz.

3. Wende dich deinem Schmerz zu

Hören wir auf vor unseren Schwierigkeiten „davon-

zulaufen“, tun sich mehr Möglichkeiten in unserem Leben auf; denn wir können Schmerz und Leid nicht entgehen. Unser Vermeidungsinstinkt ist auch der Tatsache geschuldet, dass unsere Kultur leiden für sinnlos erklärt hat. Wozu leiden? Du tust besser daran, es um jeden Preis zu vermeiden. **Leid wird durch Vermeidung noch verschärft.** Der Körper trägt jeden unverdauten Schmerz mit sich herum. Kurz gesagt: **das, wogegen wir Widerstand leisten, bleibt.** Wenn wir uns unserem Schmerz zuwenden, und dadurch die Möglichkeit zu „heilen“, immer gegeben ist. Das Geheimnis der Heilung liegt im Erkunden unserer Wunden. Unser Leiden besteht aus vielen Elementen, darunter auch aus unserer **Haltung** dazu. Wenn wir dies verstehen, können wir adäquat mit den unterschwelligen Reaktionen arbeiten; diese Reaktionen mildern und dadurch auch unseren Schmerz lindern. Leiden ist überall. Es ist eine der schwierigsten Wahrheiten unserer Existenz. Krankheit ist Leiden, Alter ist Leiden, und dasselbe gilt fürs Sterben.

Der erste Schritt besteht darin, zu erkennen, dass Schmerz- und Leid zwei enge Verwandte, aber doch verschiedene Erfahrungen sind. Es gibt einen Sinn-spruch, der besagt: **„Schmerz ist unvermeidlich, Leiden freiwillig“** Wenn man lebendig ist, **wird** man Schmerz erfahren. Jeder hat da seine eigene Wahrnehmungsschwelle, und doch werden wir alle von ihm betroffen sein. Der Schmerz äußert sich körperlich und auch emotional. Vor manchem Schmerz gibt es kein Entrinnen. Leid zeigt sich im Allgemeinen als **Kettenreaktion: Reiz-Gedanke-Reaktion.** In vielen Fällen haben wir keine Kontrolle über den Reiz, der uns Schmerzen verursacht. Was

wir jedoch ändern können, ist das Verhältnis zu unseren Gedanken über den Schmerz und zu unseren emotionalen Reaktionen darauf, denn beides intensiviert häufig unser Leiden noch. Mir (*F. Ostaseski*) hat schon immer die Formel gefallen: **Schmerz + Widerstand = Leiden**

Wenn wir versuchen, unseren Schmerz zu leugnen oder abzuwehren - egal, ob er physisch oder emotional ist -, leiden wir meist nur umso mehr. Öffnen wir uns dagegen für das Leiden und erkunden es, dann erkennen wir, wofür wir es in unserem Leben nutzen können. Wie hätte ich (*F. Ostaseski*) ohne meine eigene Leiderfahrung Mitgefühl für andere empfinden oder ihrem Leiden mit Mitgefühl begegnen können? Schmerzhafte Gefühle wie Scham, Einsamkeit und Schuld beleuchten die tieferliegenden Schwierigkeiten unserer Beziehungen. Schmerz kann uns motivieren, aktiv zu werden, seine Ursachen herauszufinden. Ohne das Leiden anzunehmen, hat das Leiden keinen Sinn. Das Leiden kann uns für die Freiheit, das Mitgefühl und die Liebe öffnen. Leiden ist eine Geisteshaltung. Wir haben die Wahl, mit der Gewohnheit zu brechen. Wenn wir unser Leiden willkommen heißen, rüttelt uns das aus unserer Selbstgefälligkeit heraus. Es kann uns Klarheit verschaffen und bei einer Sinnfindung behilflich sein, ohne die der Schmerz womöglich unerträglich wäre. Wenn wir unseren Panzer abschütteln, ist das Herz eher bereit zu lieben und der Geist eher in der Lage, die Ursachen für das Leiden zu erkennen. Wenn wir uns unserem Leiden zuwenden, mag uns das zwar mitten in die Trauer, die Angst und den Schmerz hineinkaputtieren, die wir sonst so unbedingt zu vermeiden suchen. **Ein integraler Bestandteil von Heilung**

ist das Loslassen. Aber es gibt kein Loslassen, solange es kein Einlassen gibt. Wir lernen, dass sich alles, wofür wir Raum geben, bewegen kann. Unbehagen oder Angst, Frustration oder Wut können sich öffnen, entfalten und ihre wahren Ursachen zum Vorschein bringen. Wenn wir unseren Schmerz an die Oberfläche kommen lassen, entdecken wir oft mitten im Leid- einen Ruhepunkt oder sogar Frieden.

4. Die Liebe heilt

Die Grenzenlosigkeit der Liebe wird dort deutlich, wo die Schleier zwischen unserer und der unsichtbaren Welt am dünnsten sind. Bei Geburt und Tod löst die Liebe alle Trennungen auf. Oft lässt sie uns weiter gehen, als wir es je für möglich gehalten hätten. Schmerz und manchmal auch Angst gingen, nur um am Ende ein Aufquellen tiefer Liebe zu erfahren. In solchen Momenten bekommen wir flüchtig den Zipfel einer Liebe ohne Eingrenzung zu fassen, einer Liebe die aus unseren tiefsten Sein entspringt. Sie erkennt die Güte des menschlichen Herzens und reagiert darauf. Sie ist zutiefst empfänglich und dynamisch, ausdrucksstark zugleich. **Diese Liebe ist die Quelle, die es uns ermöglicht, alles willkommen zu heißen und nichts abzuwehren.** Die Liebe hilft uns, uns selbst, unser Leben und anderen Menschen so zu akzeptieren, **wie sie sind.** Wenn etwas Ungewünschtes – wie Krankheit, Tod, Verlust – naht,

ist es ganz natürlich, dass wir Angst bekommen. In solchen Augenblicken ist es gut, wenn wir in uns etwas finden, das keine Angst hat. Das bedeutet, das etwas in ihnen – nämlich der Teil von ihnen, der feststellt, dass sie Angst haben – **keine** Angst hat. Er ist nicht von Angst erfasst. Wir können also lernen, uns schwierigen Gedanken, starken Gefühlen oder heftigen Umständen von einem Standpunkt des Beobachtens, des liebenden Gewahrseins aus zu widmen. Wenn wir das tun, wird alles leichter handhabbar. Liebendes Gewahrsein hilft uns, unsere Trauer, Einsamkeit, Angst oder Depression und unseren physischen Schmerz zu umarmen. Es wirft ein Licht in die Dunkelheit und offenbart uns die eigentlichen Ursachen unseres Leidens. Warum ist die Liebe die Eigenschaft, die es uns ermöglicht, alles willkommen zu heißen? Wenn wir die Wirklichkeit aus der Sicht unserer Persönlichkeit – eines kleinen, abgetrennten Selbst – betrachten, dann suchen wir permanent nach dem, was uns voneinander unterscheidet. Wenn wir dagegen aus der Sicht grenzenloser Liebe leben, dann beginnen wir all die Dinge zu sehen, die uns verbinden.

Die Liebe bringt Liebe hervor.

Gudrun Weber

Das Buch v. Frank Ostaseski ist 2017 im Knauer Verlag: ISBN 978-3-426-65796-6 erschienen.

Ein Wortbeitrag über „Zeit“

Morgens, während des Erwachens, fing zeitig mein Zeitgefühl an sich zu regen; oft warte ich auf das Signal der Zeitansage. Zeit meines Lebens spielte dieser morgendliche zeitgebundene Zeitraum eine zentrale Rolle in meinem Leben. Zeitnot gab es so gut wie nie, Zeitgewinn auf alle Fälle, da die morgendliche Zeiteinteilung abends im Zeitraffer vorgedacht und strukturiert wurde. Von Zeit zu Zeit musste dieser Zeittakt rechtzeitig, zeitsparend für eine längere Zeit oder eine kürzere Zeit, zeitlich neu justiert werden. Zeitvergeudung war für eine lange Zeit nicht angesagt. Zeitaufwändige Zeitvertreibe bedeuten zu viel Zeitverluste.

Zeitweilig unterbrochen besondere Zeiträume, wie Urlaube, diese Zeitabläufe. Im Zeitalter der noch vorhandenen Print-Medien erlaubte ich mir, kurzzeitig

das Lesen der Zeitungen, die ich ohne viel Zeitaufwand aus dem Briefkasten entnahm. Mich dem Zeitgeist hinzugeben, und eine Zeitlang aus der Zeitung, Zeitfragen, Zeitungsberichte, Zeitungsanzeigen, zeitweise mit Kaffee- oder Tee genuss zu genießen gehörte zum zeitigen Ritual. Als Zeitraubend habe ich diese genussvollen Zeitspannen nie empfunden. Zeitschriften, die mich zeitlebens begleiteten gab es nicht. Doch ließ ich mich gern zeitlich durch Zeitgenössisches einfangen. Der treueste Zeitgenosse der mich nun durch die Tageszeiten begleitet ist meine Zeitlosigkeit und das ist gut so.

Gudrun Weber

Entnommen aus: Duden, Deutsches Wörterbuch ISBN 978-3-411-2743-9, Dudenverlag

Ich bin dann mal wieder weg.... (Teil 2)

„Duu, sag mal, an was muss ich denn denken, wenn es losgeht... Du als erfahrener Pilger wirst mir doch sicherlich ein paar Tipps geben können...!“

„Wenn es mit der Kondition nicht sooo weit her ist, hängt alles an der Ausrüstung. Das ist wie im Leben. Wenn du in deinem Job keine Ahnung hast, hilft'n guter Anzug und'n teurer Kugelschreiber auch, um über das Eine oder Andere hinweg zu täuschen. Hast du'n guten Rucksack?“

„Ich leih mir den von meiner Tochter, den sie zum letzten Schulausflug dabei hatte!“

„ Wie sieht's aus mit deinen Schuhen?“

„Meinst du, meine gut eingelaufenen Turnschuhe reichen aus? Hey, die haben auch drei Streifen!“

„Schmerztabletten und Blasenpflaster???“

„Ach, das ist mal n guter Tipp.“

Das geh ich mir dann gleich mal kaufen“

Drei Tage vor unserer Wanderung rief Rolf mich an



und das Ergebnis unseres Gespräches machte mir gelinde gesagt Angst. Angst davor, dass ich höchstwahrscheinlich 100 der 120 km des Hümmlinger Pilgerweges allein laufe, weil ich meine Mitstreiter am Wegesrand mit Schmerzen und blutigen Füßen jammernd zurücklassen musste. Ohne Jemandem nahe-treten zu wollen, aber Rolf ist ca. 2 Meter groß, wiegt 140 kg und die einzigen Wege die er ging, waren die durch die Dörfer, die er mit seinem Spielmannszug beschallte, in der er die Tuba spielte. Na immerhin, Gewicht zu tragen war er gewohnt, wenn auch nicht auf dem Rücken.

Immerhin wusste ich, dass Dirk – mein zweiter Wanderpartner auf dieser Pilgerreise – nicht zum ersten Mal mit Rucksack unterwegs war. Angesteckt durch

meine Schilderungen vom Jakobsweg, hatte er im letzten Jahr eine Wanderung durch seine Heimat, das Weserbergland, unternommen und, wenn man seinen Kommentaren auf Facebook dazu glauben konnte, dabei viel Positives mitgenommen. Meine Hoffnung hellte sich wieder ein wenig auf.

Nach einer Übernachtung bei Rolf zuhause in Werlte fuhr seine Frau uns also am 19. April diesen Jahres zu unserem Startpunkt in Sögel. Ausgangspunkt unserer heutigen Etappe war das Jagdsternschloss Clemenswerth. Eine wirklich sehr schöne Klosteranlage, die dem Kapuzinerorden bis heute als Ort der Seelsorge dient und umgeben ist von einem sehr schönen Klostergarten. Ein echter Geheimtipp und definitiv mal einen Ausflug wert. Ziel sollte heute genau der Ort sein, von dem wir grad mit dem Auto hierher gebracht worden sind. Werlte, nun 26,7 km entfernt. Es fühlte sich ungemein gut an, wieder in voller Ausrüstung dazustehen, seinen Weg vor Augen und die Zeit im Gepäck zu haben, um einfach, auch wenn nur für ein paar Tage, bei sich sein zu dürfen. Ich spürte sofort wieder die Lust zum Laufen in mir, fühlte mich wieder herausgefordert und freute mich auf die nächsten zwar sicherlich anstrengenden aber wie ich ja wusste auch wahnsinnig bereichernden Tage. Auch Dirk merkte man an, dass er es kaum abwarten konnte, dass es losgeht. Rolfs Gesicht sah anders aus! In seinen abgenutzten Turnschuhen und mit dem für ihn viel zu kleinen Schulrucksack auf dem Rücken war er jetzt nicht grad das Abbild eines Pilgers in den Startlöchern. Er sah eher so aus, als wenn es gleich losgeht zum Tagesausflug in den Heidepark Soltau. Na ja, ich hatte ihn gewarnt, er solle 120 km nicht unterschätzen. Aber ich hatte es



glaub ich schon erwähnt, er war ein Emsländer! Und die lassen sich nicht belehren... Zuversicht allerdings sah jetzt anders aus...

Und übrigens, nur um den Sommer 2018 richtig einsortieren zu können. Dieser Tag, der 19. April, war tatsächlich der erste Tag mit warmen 25 Grad und wolkenlosem Sonnenschein. Was ab dann aus dem Sommer wurde, wissen wir rückblickend betrachtet ja alle. Am 19. April schon ging er los und wir hatten tatsächlich alle kurze Hosen an.

Ich ging also wieder mal meinen ersten Schritt, zwar diesmal nicht im nördlichen Spanien auf den Spuren von Jakobus, sondern in die Grundmoränenlandschaft des emsländischen Hümmlings, aber ein bisschen beseelt fühlte ich mich jetzt schon. Der erste und der letzte Schritt sind die tragendsten. Ach, Wandern hat so viele Parallelen zum Leben, ich kann Sie gar nicht alle aufzählen. Wandern wird für mich langsam zur Parabel des Lebens! Und wenn Zeit das Motto dieses Rundbriefes ist, dann kann ich nur sagen, dass die Zeit zwischen dem ersten und dem letzten Schritt einer Pilgerreise das Leben so gut widerspiegelt wie kaum etwas anderes... Man geht seinen Weg, geht ihn manchmal geradeaus, manchmal sehr verschlungen, verläuft sich hin und wieder,

versucht aber immer wieder, das Ziel vor Augen zu haben. Manchmal werden einem Steine in den Weg gelegt, es geht mal bergauf, mal bergab, aber es liegt immer an einem selbst, was man daraus macht. Der Pilger hat genau die Zeit zwischen dem ersten und dem letzten Schritt, um all das zu erfahren, zu erleiden und zu erleben, was eine Pilgerreise mit sich bringt und ihm gibt. Er hat es in der Hand, wie er mit all dem umgeht. Na? Verstehen Sie? Parabel! Leben!? :-)

Aber ich schweife ab... Eine wirklich tolle erste Etappe. Vom Schloss aus geht es durch die wunderschöne Hümmlinger Landschaft über die Männiger Berge (na ja, eher Hügel) vorbei an einer Mariengrotte und dem Pestkreuz von Spahnharrenstätte, hinein in die abwechslungsreiche Landschaft des Naturschutzgebietes Theikenmeer. Mittagsrast haben wir gemacht in Spahnharrenstätte nach ungefähr 15 km. Und was soll ich sagen, Rolf war nicht mehr dabei. Schon nach 5 km merkten wir, dass er mit uns nicht mehr mitkam und sich schwertat. Sein Knie machte ihm große Probleme und nachdem wir versucht haben, ihn weitere 5 km an seiner Seite zu motivieren, in langsamen Schritten weiter zu wandern, strich er die Segel und ließ sich an der nächsten Möglichkeit

von seiner Frau abholen. So waren wir nur noch zu zweit. Ich könnte jetzt sagen, ich hab's ja gesagt, aber ich sage, ich ziehe trotzdem den Hut. Er hat es versucht, seine Voraussetzungen waren nicht die Besten, aber immerhin hat er sich mit uns auf den Weg gemacht. Und in Spahnharrenstätte, während wir uns mit der Emsländer Schlachtplatte im Garten einer Metzgerei mit Mittagstisch beschäftigten – die Emsländer essen wirklich viel Fleisch, das muss an den vielen Bauernhöfen in der Umgebung liegen –, hörten wir hinter uns eine Fahrradklingel schellen. Es war Rolf, der sich, zuhause angekommen, sein Fahrrad geschnappt hat und nun neben uns stand, um uns radelnd zu begleiten. Und, Rolf ist ab diesem Zeitpunkt jeden einzelnen Kilometer über Stock und über Stein, durch tiefe Sandgebiete und manchmal querfeldein über Äcker mit seinem Fahrrad an unserer Seite geblieben. Die kompletten 100 km. Also hat auch er seine Pilgerreise gemacht. Zwar auf seine Art und mit seinen Mitteln, aber er hat sie gemacht und er hat das Beste draus gemacht. Und wieder... Parabel des Lebens.... Denken Sie mal drüber nach...:-)

Abends saßen wir bei Rolf im Garten, wunderbar erledigt. Endlich taten nach getaner Wanderung die Füße und die Beine mal wieder weh. Der Grill ließ schon seinen Duft herüberwehen und das eiskalte Bier in der Hand war die Belohnung für eine anstrengende aber tolle erste Etappe. Es war ein lauer Frühsommerabend und nur weil wir wussten, dass morgen wieder 30 km vor uns lagen, ließen wir den Abend nicht wie sonst üblich erst weit nach Mitternacht ausklingen.

Die nächste Etappe führte uns von Werlte nach Es-



terwegen. 26 km lang durch die scheinbar sehr florierende Landwirtschaft des Emslandes. Es war April und alle Bauern waren auf den Beinen, um ihre Felder zu bestellen und sich vorzubereiten auf das kommende Frühjahr und den Sommer. Der Weg führte hauptsächlich vorbei an riesigen Feldern, die zu dieser Jahreszeit alle noch eher wie Acker aussahen. Die Sonne schien und es war ein wunderbarer Tag, um einfach wandernd die Seele baumeln zu lassen, sich in seinen Gedanken zu vertiefen und über sich nachzudenken. Ich kam mir vor wie in der Meseta auf dem Jakobsweg. Weite Felder und ich mit mir allein. Solche Tage kann ich wirklich nur jedem empfehlen. Nur beim Wandern kann man meines Erachtens relativ beeinflussungsfrei einfach mal bei sich



sein. Man kommt dann fast in einen meditativen Zustand. Und das klappt am besten, wenn weder die Augen noch die Ohren ständig von irgendwelchen Impulsen bedonnert werden. Das war heute so ein Tag. Die Landschaft war eher karg, eben ohne besondere Sehenswürdigkeiten und Dirk und Rolf waren zwei Menschen, die auch mal einfach ein paar Stunden schweigen können. Außerdem merkte man auch bei Ihnen, dass sie sich heute am liebsten mit sich selbst beschäftigen wollten. Und so wanderten (radelten) wir mit einigen Pausen schweigend unsere Etappe und als wir abends in Esterwegen ankamen, ist glaub jeder von uns mit sich selbst mehrfach ins Gericht gegangen, hat übers Leben sinniert, hat Dinge gedanklich bewertet und hat im Geiste vielleicht sogar die eine oder andere Entscheidung in Ruhe treffen können. Sie glauben gar nicht, womit man sich innerhalb eines 10stündigen Pilgertages alles so beschäftigen kann.

Übernachtet haben wir in einer kleinen Pension in Esterwegen, die gern Pilger auf ihrem Weg beherbergt. Ein Lob an dieser Stelle an die Emsländer Gastfreundlichkeit. Das ältere Ehepaar hat wirklich alles dafür getan, dass es uns vom abendlichen Umtrunk bis zum Frühstück gut ging und wir gestärkt die nächste Etappe angehen konnten...

Ja, und so gingen die Tage dahin. Die nächsten zwei Etappen von Ersterwegen nach Börger und von Börger wieder zurück zu unserem Ausgangsziel nach Sögel vergingen wie im Flug. Es wurde immer wärmer, wir wanderten durch Wälder, Heidelandschaften, an Bächen entlang und über endlos weite Wiesen. Rolf immer mit seinem Fahrrad nebenher. Am 22. April erreichten wir wieder Sögel und waren am Ende unserer kurzen Pilgerreise.

Nein, es ist nicht der Jakobsweg mit all seinen Mythen und Highlights. Aber auch diese vier Tage waren eine tolle Erfahrung, aus der ich wieder ganz viel mitgenommen habe. Es müssen nicht immer die riesengroßen Herausforderungen sein, die das Leben bereichern. Auch dieser doch recht beschauliche und übersichtliche Hümmlinger Pilgerweg hat mich geprägt und wird eine sehr bleibende und bereichernde Erinnerung für mich bleiben. Ich kann jedem nur empfehlen, diesen Landstrich des Emslandes auf welchem Weg auch immer mal zu erkunden. Es lohnt sich!

Und es hat sich für mich wieder mal gezeigt, dass Wandern oder Pilgern ein Geschenk von Zeit an sich selbst ist. Ich wünsche Ihnen, dass auch Sie sich immer mal wieder Zeit schenken können. In diesem Sinne...

Ihr Peter Hillje

Textilbiografie? Textil-Biografie!

Wie doch die Zeit vergeht! Oft fassbar an der eigenen Lebensgeschichte.

In früheren Ausgaben dieses Rundbriefes wurden verschiedenen Formen einer solchen „Biografiearbeit“ vorgestellt. Mit Fragestellungen und Methoden für sich selber, mit Angehörigen oder auch in der professionellen/ehrenamtlichen Begegnung mit Menschen im letzten Lebensabschnitt.



Dieses Mal geht es um die Textilbiografie.

Im Gespräch mit mir selber oder Anderen kann ich anhand dieser folgenden Fragestellungen neue und alte Entdeckungen machen. Unterstützend dabei kann sein: Stoffe und Kleidungsstücke – wieder – einmal durch die Hände gleiten zu lassen.

1. Welches ist mein Lieblingskleidungsstück gewesen?
– als Kind, in der Jugend, heute
 - a) Habe ich Lieblingsfarben?
 - b) Gab und gibt es Kombinationen von Kleidung, die ich besonders gerne mochte oder mag?
 - c) Bei welchen Anlässen habe ich mich gerne chic gemacht/“ in Schale geschmissen“?
2. Wann noch frisch gewaschene Wäsche besonders gut?
3. Welche Kleidungsstücke konnte ich wieder reparieren /flicken?
4. Habe ich Kleidungsstücke genäht?
Für mich selber, für Familienangehörige, für Andere/evtl. beruflich
5. Was habe ich gestrickt, gehäkelt, gestickt, gewebt, geklöpelt, geknüpft?
 - a) Worauf bin ich besonders stolz?
 - b) Womit konnte ich eine besondere Freude bereiten?
 - c) In welchen Situationen konnte ich beim Handarbeiten richtig für mich sein?
Oder in freundlicher Gesellschaft ? *(in früheren Zeiten gab es sog. Spinnstuben, in denen erzählt, gesungen und manchmal auch geflirtet wurde.*

Männer haben vereinzelt in der Kriegsgefangenschaft oder bei Bereitschaftsdiensten Stricken gelernt.)

6. Habe ich Erfahrungen mit elektr. Strickmaschinen oder Nähmaschinen gemacht?
7. Welche Stoffe habe ich besonders gerne angefühlt?
 - a) Mit welcher Arbeitskleidung habe ich mich besonders kräftig gefühlt?
 - b) Mit welchem Kopfkissen, welcher Bettwäsche fühle ich mich besonders heimelig und geborgen?

Und bei diesen Fragen können manchmal auch unangenehme Erinnerungen hoch kommen: Beispielsweise Kleidungsstücke, die man anziehen m u s s t e oder deretwegen man als Kind ausgelacht wurde. Auch wenn Handarbeit spät am Abend mehr Mühsal war als Entspannung. Solche leidvolle Erfahrungen gilt es anzuerkennen. Und es lohnt sich, auf die Suche zu gehen nach positiven Erfahrungen, die tröstend und wohltuend ein kleines Gegengewicht dazu bilden können.

Konrad Lappe



Eine Gebrauchsanleitung über Zeit

Die Vorgabe des 1. Vorsitzenden für diese Rundbriefausgabe war das Thema „Zeit“. Meine Bibliothek hielt hierüber kein spezielles Buch bereit, was tun? Kurz bevor ich zum Wochenmarkt ging, kam mir die Idee in der Buchhandlung Gökerstraße/Margareten-

straße diesbezüglich vorstellig zu werden. Mein Anliegen unterbreitete ich der Filialleiterin Frau Metk, sie schlug vor, in der Zeit während ich meine Wochenendeinkäufe auf dem Bismarckplatz erledigte, zu recherchieren. Hoherfreut war ich, als sie mir ihr

Suchergebnis präsentierte. Sie überreichte mir eine Vollanzeige KNV in der einiges über den Inhalt sowie den Autor zu entnehmen war. Dieses Recherchier-Ergebnis wurde in der Redaktionssitzung vorgestellt und besprochen.

Dieses kleine handliche, kartonierte Buch, löste anfangs Skepsis bei mir aus, sagte mir doch der Untertitel: „Der Stoff aus dem das Leben ist“... nicht so recht zu. Als ich dann las, dass es sich bei dem Autor um den erfolgreichsten Wissenschaftsautor der deutschen Sprache handelt, der Physik und analytische Philosophie in München, Grenoble und Freiburg studiert hatte, wurden meine Wissbegierde und meine Neugier geweckt.

Was ich besonders informativ fand war das Kapitel ‚Die Entdeckung der inneren Zeit‘ in der 14seitigen Einleitung: darin werden der Dichter W.G. Sebald, der amerikanische Erfinder und Staatsmann Benjamin Franklin, der amerikanische Kognitionspsychologe Rafael Nunez, der Philosoph Johann Gottfried Herder, die amerikanische Dichterin Joyce Carol Oates, zitiert ...und so geht es weiter und weiter. Super spannend war die Zeitanalyse des Hitchcock Films „Cocktail für eine Leiche“.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert:

In Teil **1: Zeit erleben**; erfahren Sie in 8 Abschnitten: was geschieht, wenn nichts geschieht; eine innere Uhr steuert uns durch den Tag; der Ursprung der inneren Zeit; warum die Zeit mal rast und mal stockt; wie lange dauert die Gegenwart? wie wir das JETZT verpassen; wir sind Architekten unserer Erinnerung; und: „**warum das Leben immer schneller vergeht, je älter wir werden**“.

In Teil **2: Zeit nutzen**; lesen Sie in 4 Abschnitten:



wie viel Tempo halten wir aus? Warum es so schwer ist, bei der Sache zu bleiben, und wie man es lernt; warum weniger Zeit kein Stress sein muss; auf die Motivation kommt es an.

In Teil **3: Was Zeit ist**, wird es revolutionär, im 1 Abschnitt: **Die Entmachtung der Uhren**: ist Zeit nur eine Illusion? **Epilog**: eine neue Kultur der Zeit; sechs Schritte für ein entspanntes Leben.

Sind Sie neugierig geworden? Vielleicht geht es Ihnen beim Lesen dieser spannenden Lektüre so wie mir und Sie werden „Zeit-Fan“.

Gudrun Weber

*Autor: Stefan Klein, Buch: **Zeit**, Der Stoff aus dem das Leben ist. Eine Gebrauchsanleitung*

Erschienen bei Fischer Taschenbuch Frankfurt am Main, September 2018; ISBN 978-3-596- 52194-4

Hinweis: 438 Seiten spannender Zeit, davon 44 Seiten Quellennachweise

Zur Zeit – Karussell im Bildertaumel des Lebens

Die Zeit

Karussell
im
Bildertaumel
des
Lebens

Strecke
ich
im
Flug
die
Hand
aus

Und
suche
Halt

© Manfred Poisel

Keine Zeit

keine Zeit
immer
höher, weiter, schneller
läuft
das Leben
an einem vorbei

morgen werden
wir es anhalten
falls wir Zeit dazu haben

© Engelbert Schinkel

Vermächtnis

Die Zeit vergeht
und mit ihr
ich
...

Was bleibt?

Der unendliche
Augenblick
meiner Seelenspur...

© Irina Rauthmann

Zeitkompetenz

Zeit kann man nicht sparen, nicht managen,
nicht verlieren und erst recht nicht totschiessen.
Man kann mit der Zeit überhaupt nichts machen.
Außer sie leben.

© Karl Heinz Geissler

Was ist Zeit?

Sie ist unendlich – sagt Gott
Sie ist schwer, ich kann die Last kaum noch tragen – sagt die Erde.
Die Zeit ist reif, jede Minute zählt – sagt der Krieg
Sie ist vergänglich, und man hat immer zu wenig davon – sagt der Mensch.
Sie ist morgen schon – sagt die Eintagsfliege

Die Zeit ist abgelaufen – sagt die Umwelt

© Belinda Fuchs

Beiräte stellen sich vor: heute Rainer Schönborn

Liebe Leser,

ich möchte mich Ihnen kurz vorstellen: Mein Name ist Rainer Schönborn, Ich bin 52 Jahre alt, verheiratet, 4 Kinder. Ich lebe mit meiner Familie seit 2009 in Wilhelmshaven.

Als katholischer Diakon und Pastoralreferent bin ich Militärseelsorger in Wilhelmshaven.

Schon seit einigen Jahren wirke ich als Beirat mit im Ambulanten Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland. Die Ehrenamtlichen im Hospizdienst leisten einen unschätzbaren Dienst. Sie begleiten Einzelne aber auch Familien. Manche Erkrankte werden bis zum Tod begleitet. Diese Arbeit ist sehr wichtig, daher möchte ich sie mit aller Kraft unterstützen, weil ich weiß was das bedeutet: Menschen in verschiedenen Situationen zu begleiten ist auch meine Aufgabe in meinem Beruf.

Heute begleite ich Soldatinnen und Soldaten im Einsatz und bin aber auch ihr Ansprechpartner bei persönlichen Schwierigkeiten und in schwierigen Lebenssituationen.

Im ambulanten Hospizdienst begleiten wir Menschen in schwierigen Lebenssituationen, spenden

Trost und Hilfe. Aber wir gehen auch aus diesen Begegnungen und Begleitungen als Beschenkte heraus.

Es ist mir wichtig, die Arbeit des Hospizdienstes zu unterstützen bekannt zu machen, denn diese Arbeit steht nicht so im Fokus der Öffentlichkeit. Und doch sind es Frauen und Männer, die diesen Dienst seit Jahrzehnten tun. Die ehrenamtlichen Begleiter bringen etwas Wesentliches mit, wenn sie zu den Menschen gehen: ZEIT! Ich hoffe und wünsche mir, dass der ambulante Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland noch lange Menschen begleiten kann. Dazu braucht es unsere offenen Augen, um das zu sehen und diese Arbeit wertzuschätzen. Und es braucht unsere offenen Hände, denn der Verein finanziert sich aus Spenden. Wenn Sie den Verein unterstützen möchten, sage ich Ihnen an dieser Stelle schon einmal Herzlichen Dank.



Time (Pink Floyd)

Ticking away the moments that make up a dull day
Fritter and waste the hours in an off hand way.
Kicking around on a piece of ground in your home town
Waiting for someone or something to show you the way

Tired of lying in the sunshine staying home to watch the rain.
And you are young and life is long and there is time to kill today.
And then one day you find ten years have got behind you.

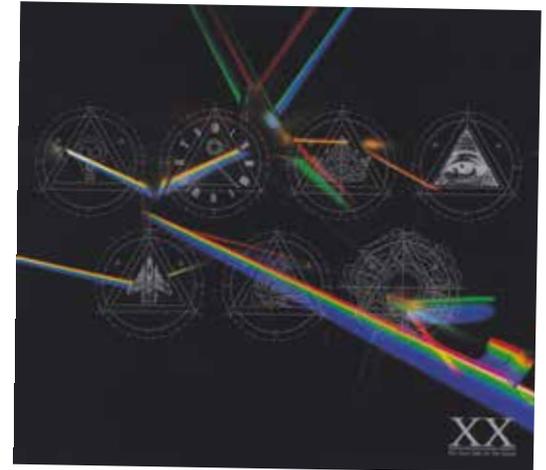
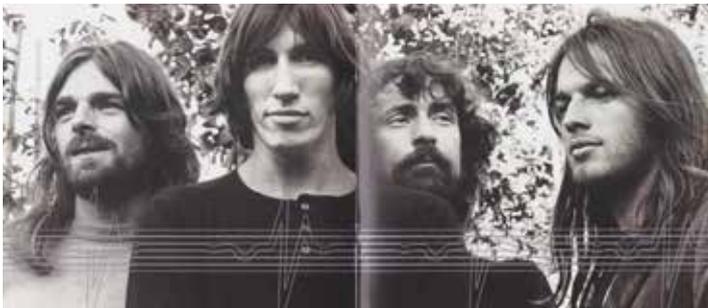
No one told you when to run, you missed the starting gun.
So you run and you run to catch up with the sun but it's sinking

Racing around to come up behind you again.
The sun is the same in a relative way but you're older
Shorter of breath and one day closer to death.

Every year is getting shorter; never seem to find the time.

Plans that either come to naught or half a page of scribbled lines.

Hanging on in quiet desperation is the English way
The time is gone, the song is over
Thought I'd something more to say.



Home
Home again
I like to be here
When I can
When I come home
Cold and tired
It's good to warm my bones
Beside the fire
Far away
Across the field
Tolling on the iron bell
Calls the faithful to their knees
To hear the softly spoken magic spell

Die Phasen eines trüben Tages vorüberbringend,
Verplemperst und verzottelst Du die Stunden mal so nebenbei.
Schlenderst herum auf der Scholle Deiner Heimatstadt,
Wartest auf etwas oder Jemanden, der Dir zeigt wo's lang geht.

deutsche Übersetzung:

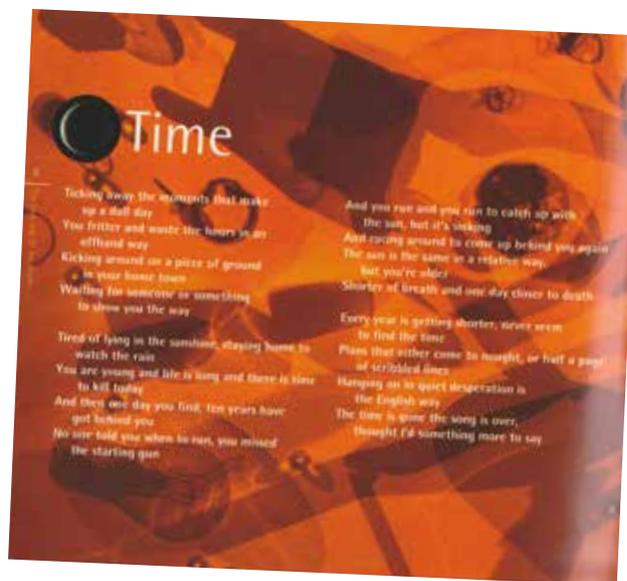
Quelle: www.songtexte.com

Du hast es satt in der Sonne zu braten, schaust zu Hause lieber dem Regen zu.
Du bist jung, Dein Leben steht noch vor Dir, da kann man doch die Zeit verträdeln.
Und plötzlich merkst Du: Wieder 10 Jahre verdaddelt!
Keiner gekommen, Dir zu sagen, ab wann es los geht: Startschuss leider verpasst.

Jetzt rennst Du und rennst, versuchst noch schnell die Sonne einzuholen
und doch geht Sie vor Deinen Augen unter;
Läuft um und geht hinter Deinem Rücken wieder auf.
Die Sonne ist wie sie immer war, DU bist älter geworden.
Dein Atem kürzer und Du dem Tod einen Tag näher.

Die Jahre gehen immer schneller dahin,
DIE Phase in Deinem Leben kommt einfach nicht.
Entweder scheitern Deine Pläne
oder sie sind nur eine halbe Seite hingeschmierter Text
Sich in stiller Verzweiflung zu erhängen,
ist die englische Art, damit umzugehen:
Die Zeit ist aus, das Lied zu Ende,
ich dachte, ich hätte mehr bewegen sollen.

Zuhause, endlich wieder Zuhause.
Ich bin gerne hier, wenn ich es sein kann.
Komme ich nach Hause, durchgefroren und müde,
Dann tut es gut, sich die Knochen am Feuer zu wärmen.
Von weit weg über dem Feld,
Ertönt das Läuten der schweren Glocke.
Sie mahnt die Gläubigen auf die Knie zu gehen,
Um die flüsterleisen Zaubersprüche zu empfangen. **Birgit Holtz**



Zitate

Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.

Albert Einstein

Die Jahre des Lebens sind die **Zeit** **Gott** zu suchen
Die Stunden des Sterbens sind die **Zeit** **Gott** zu finden
Die Ewigkeit ist die **Zeit** **Gott** zu besitzen.

Franz von Sales

Verschiebe nicht auf morgen, was genausogut auf übermorgen verschoben werden kann.

Mark Twain

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

Aristoteles

Wenn man zwei Stunden lang mit einem Mädchen zusammensitzt, meint man, es wäre eine Minute. Sitzt man jedoch eine Minute auf einem heißen Ofen, meint man, es wären zwei Stunden. Das ist Relativität.

Albert Einstein

Textilbiografie? Das spricht mich an!

Warum fühle ich mich angesprochen? Textilien und Stoffe haben in meiner Kindheit schon eine große Rolle gespielt. Meine Mutter war gelernte Stoffverkäuferin. Solange ich mich erinnern kann, war sie immer eine elegante Dame mit einem sicheren Gespür



für Qualität und Modetrends. Sobald ich als Jüngste ihrer beiden Töchter 1949 in die Schule kam, fing sie wieder an zu arbeiten, natürlich in der Stoffabteilung ihrer Lehrfirma Leffers. Unsere Omi kam tagsüber zu uns und führte den Haushalt. Wir hatten zu der Zeit wegen der Raumnot oftmals nachmittags Unterricht, weil so viele Schulen zerstört waren. Wenn ich dann morgens nicht zur Schule musste, brachte ich meiner Mutter das Frühstück zur Arbeit. Der Laden war mir dadurch sehr vertraut geworden. Ich habe immer noch vor Augen, wie sie die Stoffe anbot, wie sie die Namen nannte, wie sie ihre Hände über die Stoffe gleiten ließ, wie sie den Knitterwiderstand prüfte bzw. die Reißfestigkeit. Wenn eine Kundin sich für einen Stoff entschieden hatte und ermittelt war, wieviel Meter gebraucht wurden, drehte sie in unglaublicher Schnelle die Ballen, um die benötigte Menge abzurollen. Waren die Stoffe ausgesucht, ging es damit in die Kurzwarenabteilung zu den Nähseiden und Knöpfen. Ich liebte es, wenn die Verkäuferinnen dort die flachen Schubladen mit den Nähseiden herausholten. Es hatte einen bestimmten Geruch. Ganze Schubladen nur mit Rosa- und Rottönen, blau, grün, gelb, braun, grau in allen Nuancen, das kann sich heute Niemand mehr vorstellen! Und ebenso bei den Knöpfen, den Litzen, Borten und Spitzen. Ich lernte bei diesen Gelegenheiten die verschiedenen Stoffe und ihre Merkmale kennen und habe das praktisch nie vergessen: Baumwolle in den verschiedensten Qualitäten, weich fließend als Mousseline, zart als Batist, grober und feiner gewebt, in allen

Farben und Mustern, kariert oder geblümt; Wolle: Kammgarn mit glatter Oberfläche für Hosen und Röcke, grauer Flanell, Gabardine, Tweed, Woll-Mousseline und Woll-Georgette für feine elegante Kleider, das leicht knitternde aber immer schon elegante Leinen uni oder in tollen Mustern; meine Traumstoffe waren aber von Anfang an Samt und Seide, Satin, Brokat, Rips, Chiffon, Taft und Tüll.

Meine Mutter legte natürlich auch großen Wert darauf, dass ihre beiden Mädchen immer zeitgemäß schicke Kleider hatten und so wurde uns oftmals mitgeteilt, dass wir nachmittags die Schneiderin zur Anprobe aufsuchen sollten. Da war immer ein ganz besonderer Geruch in den Schneider-Werkstätten! Auch bei Leffers gab es eine Konfektions-Werkstatt. Hier wurden unsere ersten Popeline-Frühjahrmäntel mit roter Paspelierung hergestellt. Als meine Schwester die erste wadenlange Cordhose trug, hat sie damit viel Aufsehen erregt. Dann zogen wir im Sommer 1953 nach Frankfurt am Main.

Dort waren die Schneiderinnen sehr viel teurer und für uns wurde die persönliche Anfertigung unerschwinglich, denn meine Mutter wurde mehrmals krank und konnte nicht mehr arbeiten gehen. Ich hatte ja das Vergnügen, dass ich immer in die Kleider meiner Schwester hineinwuchs, so dass ich alle Modelle entsprechend länger tragen konnte – war zu den Zeiten gar kein Problem. Wenn wir in den Sommerferien bei Omi waren, haben wir meist bei der Schneiderin gegenüber Garderobe nähen lassen. Im „Ausverkauf“ hat Mutti dann gerne mal bei Leffers ausgeholfen.

Noch in Wilhelmshaven hat meine Omi mir auch Häkeln beigebracht. Viele Sachen habe ich für meine



Puppen gehäkelt und gestrickt. Und viele Geschenke wurden von mir gehäkelt, besonders die Topflappen, bestimmt mehr als 30 Paar. In der Mittelschule in Frankfurt haben wir frühzeitig Häkeln, Sticken, Stricken und Nähen gelernt. Mit 12 Jahren habe ich schon den ersten bunten Sommerrock genäht. Dazu kamen Halbschürzen und Tischdecken mit zunächst

einfachen und dann komplizierteren Stickereien. Für den Kochunterricht folgte eine weiße Kochschürze mit Häubchen. Und für die anstehende Aussteuer wurde aus weißem Linon ein Kopfkissen mit Knopflöchern genäht, welches außerdem mit einer Stickerei versehen werden musste (das findet sich noch heute in meinem Wäscheschrank). Etwa 1957 kam die Patentstrickerei in Mode und wir strickten uns die saloppen langen Jacken (ein must-have würde man heute sagen). Natürlich mussten wir viel zu Hause stricken, aber alles wurde benotet und deshalb auch fertiggestellt.

Es gab ja noch nicht so viele Ablenkungen wie in heutigen Zeiten. Wir haben uns besucht und unser Strickzeug mitgenommen. Es gab nur ein Fernsehprogramm, das hat uns zeitlich auch nicht viel beansprucht. Aber es gab in Frankfurt das Große und das Kleine Haus und ich hatte die Möglichkeit, ein sehr günstiges Schüler-Abonnement zu erwerben. So ging ich ab 1957 regelmäßig in die Oper und ins Theater (Viele Programmhefte befinden sich noch in meiner Erinnerungskiste). Anfangs hatte ich nur meinen grauen Flanell-Faltenrock und einen feineren Pullover bzw. eine weiße Rüschenbluse an. Die Schulfreundinnen hatten ihre schwarzen Konfirmationskleider an, meine Kirchengemeinde hatte aber als einzige Gemeinde in Frankfurt weiße Konfirmationskleider vorgeschrieben und damit wollte ich nicht auffallen. So nähte ich mir mit 17 Jahren ein schlichtes, figurbetontes Kleid aus dunkelgrünem Samt. Schnittmuster vom Bogen auf Seidenpapier abgerädelt, auf den Stoff gelegt, mutig zugeschnitten. Das Unterteil wurde mit Taft gefüttert, das Oberteil mit feinem Futterbatist unterlegt. Alles auf Figur mit den entsprechenden Abnähern versehen. Ich habe mich

in dem Kleid über viele Jahre wohl gefühlt und bei allen festlichen Anlässen getragen. Wir haben uns auch zu Hause zu Geburtstagen, Weihnachten und Silvester immer schick und feierlich angezogen.

Dann kam die Zeit, wo man zu festlichen Anlässen wieder lange Kleider trug. Habe ich auch mitgemacht! Eins habe ich aus günstigen Stoffen genäht, Rock grobe Baumwollspitze mit Taftfutter unterlegt, in der Taille gekräuselt mit Trägeroberteil, alles in dunkelblau. Dann etwas später mit Hilfe einer Directrice, ein schlichtes langes Kleid aus Wollgeorgette in hellblau, mit einem Bolero aus Spitze und Spitzenbordüre am Rocksäum – elegant! Wenn ich so zurückdenke, dann habe ich mir doch viele Kleider, Röcke und schlichte Oberteile genäht. Leider hat man noch nicht so viel fotografiert, so dass ich nur noch vage Erinnerungen, aber keine Fotos habe. Es waren aber immer die Stoffe, die mich angeregt haben. Reste waren günstiger als Meterware. Aber ich habe mir natürlich auch tolle Kleider und Kostüme gekauft, als ich schon berufstätig war. Ganz besonders erinnere ich mich an ein klassisches Glenncheck-Kostüm von „del-mod“.

Als ich dann verheiratet war, habe ich wieder besonders viel gestrickt und genäht. Die zu kaufende Umstandskleidung hat mir gar nicht gefallen, war auch viel zu teuer und somit habe ich mir selbst Umstandsröcke und Kleider genäht. Wir haben seinerzeit unseren dicker werdenden Bauch noch nicht so offen gezeigt. Für meine Babies habe ich noch niedliche Garnituren aus feiner Wolle gestrickt mit passenden Füßlingen und Mützchen. Mein Mann ist auch nicht zu kurz gekommen, ganz besonders hegt er noch heute 2 Paar Kniestrümpfe, die ich ihm vor

mehr als 30 Jahren gestrickt habe, aus mercerisierter Strumpfwolle mit Zopfmuster, Nadelstärke 2,5. Das hat schon gedauert. Ganz besonders erinnere ich mich an die naturfarbenen Westen und Jacken aus Irlandwolle, die ich für alle Familienmitglieder und meine Mutter gestrickt habe, in zeitaufwendiger Aran-Technik. Die Wolle gab es nur in den Naturfarben und sie roch immer nach Schafstall, besonders intensiv bei der Handwäsche, egal, wie oft sie schon gewaschen waren. Ich mochte das!
Manche Sachen sind auch nicht so gut geglückt, die habe ich dann nicht so gern angezogen. Natürlich

hat mich das geärgert, wegen der verlorenen Zeit und den Materialkosten. Handarbeit war für mich wichtig, weil sie der einzige sichtbare und gegenständliche Beweis meiner Bemühungen war. Alles andere wie Kochen, Putzen, Waschen, Einkaufen was für die Versorgung der Familie notwendig war und auch die Beschäftigung mit den Kindern – das Alles war flüchtig, nur Glücksmomente, vorübergehende Zufriedenheit. Ich bin manchmal sehr traurig, dass ich jetzt nicht mehr zum Stricken komme. Es gibt so tolle Wollen!!!!

Ortrud Seyfarth

Oldenburger Hospiztagung

Die 10. Oldenburger Hospiztagung in Rastede stand in diesem Jahr unter dem Motto: **„Gelassenheit üben“ – eine Haltung für das ganze Leben**

Zu Beginn stellte uns Manfred Hillmann aus Meppen das Buch „Sterben und Gelassenheit“ vor. Der Untertitel lautet: *Von der Kunst, den Tod ins Leben zu lassen*. Autoren sind Dr. phil. Verena Begemann, Dr. rer. med. Daniel Berthold und Dipl.-Soz.-Päd. Manfred Hillmann. Dieses Buch soll ermutigen, die eigene Endlichkeit in den Blick zu nehmen. Drei Experten aus dem Hospiz- und Palliativbereich wagen das



Experiment, sich dem letzten aller Abschiede vorausschauend zu nähern. In behutsamer Ehrlichkeit geben sie Ängsten und Trauer, Hoffnungen und Lebensfreude den nötigen Raum. Sie schöpfen dabei auch aus dem Wissen der großen Vorbilder aus Religion, Literatur, Philosophie und Psychologie, beschäftigen sich aber auch mit Einsichten in Einzelschicksale. (www.v-r.de und www.vr-unipress.de)

Für den nächsten Vormittag wurden drei Workshops angeboten:

- 1. Die fünf Einladungen von Frank Ostaseski,**
- 2. Trauer(begleitung) für AnfängerInnen,**
- 3. Sterbewünsche als Herausforderung in der Begleitung**

Nachdem der 1. Workshop den größten Zulauf hatte, habe ich den 3. Workshop gewählt. Das war sehr anspruchsvoll und es ist immer wieder erstaunlich, wie feinfühlig und umfangreich die Hospiz-Begleitenden ausgebildet und erfahren sind. Da können wir gegenseitig immer wieder voneinander profitieren. Am Schluss wurde uns der Infobrief des Nationalen Ethikrates zur **„Selbstbestimmung und Fürsorge am Lebensende“** ausgehändigt.

Das Programm am Nachmittag diente dann eher den erbaulichen Beschäftigungen: Selbstsorge mit Klangschalen, Masken aus Ton, einmal ein Clown sein, ein kleiner Pilgerweg. Abends haben wir eine wunderbare „Märchenstunde“ erleben dürfen. Am

nächsten Vormittag haben wir das Resümee erarbeitet und die Ergebnisse der Workshops vom vorhergehenden Nachmittag vorgestellt. Die „Clowns“ haben den Vogel abgeschossen. Es ist unglaublich, was ein roter Tupfen auf der Nase bewirken kann. Das Evangelische Bildungshaus Rastede ist umgeben von herrlicher Natur, bietet ein gediegenes Ambiente, Verpflegung in Bio-Qualität, Vertrauen bei der Entnahme von zu zahlenden Getränken und Naschwerk. Ganz besonders gut gefallen mir die Andachten von Pastorin Evelyn Freitag und Martina Rambusch-Nowak. Mitgebracht habe ich von da das Gedicht von Erich Fried „Halten“.

Ortrud Seyfarth

Nationaler Ethikrat Selbstbestimmung und Fürsorge am Lebensende

Zur Terminologie

Der Nationale Ethikrat hält die Begriffe „aktive“, „passive“ und „indirekte Sterbehilfe“ für missverständlich und irreführend – auch wenn sie nach wie vor juristisch Bestand haben. Entscheidungen und Handlungen am Lebensende, die sich mittelbar oder unmittelbar auf den Prozess des Sterbens und den Eintritt des Todes auswirken, können angemessen beschrieben und unterschieden werden, wenn man sich terminologisch an folgenden Begriffen orientiert:

Sterbebegleitung

Unter dem Begriff der Sterbebegleitung werden Maßnahmen der Pflege und Betreuung von Menschen verstanden, bei denen der Sterbeprozess bereits begonnen hat. Zur „Sterbebegleitung“ zählen z. B. die körperliche Pflege, das Löschen von Hunger- und Durstgefühlen sowie das Mindern von Übelkeit, Angst und Atemnot. Dazu gehören ebenso menschliche Zuwendung und seelsorgerlicher Beistand, die dem Sterbenden und seinen Angehörigen gewährt werden.

Therapien am Lebensende

Therapien am Lebensende sind alle medizinischen, d. h. auch palliativmedizinischen Maßnahmen, die in der letzten Phase des Lebens erfolgen mit dem Ziel, Leben zu verlängern oder jedenfalls Leiden zu mildern. Dazu gehören auch Maßnahmen, bei denen die Möglichkeit besteht, dass der natürliche Prozess des Sterbens verkürzt wird, sei es durch eine hochdosierte Schmerzmedikation oder eine starke Sedierung, ohne die eine Beherrschung belastender Symptome nicht möglich ist. Der bisher in diesem Zusammenhang verwendete Begriff der „indirekten Sterbehilfe“ ist unzutreffend, weil das Handeln weder direkt noch indirekt auf den Tod des Patienten zielt.

Sterbenlassen

Von Sterbenlassen statt von „passiver Sterbehilfe“ sollte man sprechen, wenn eine lebenserhaltende medizinische Behandlung unterlassen wird und dadurch der durch den Verlauf der Krankheit bedingte Tod früher eintritt, als dies mit der Behandlung aller Voraussicht nach der Fall wäre. Das Unterlassen kann darin bestehen, dass eine lebensverlängernde Maßnahme erst gar nicht eingeleitet wird; es kann auch darin bestehen, dass eine bereits begonnene Maßnahme nicht fortgeführt oder durch aktives Eingreifen beendet wird.

Beihilfe zur Selbsttötung

Beihilfe zur Selbsttötung (assistierter Suizid) ist gegeben, wenn Ärzte oder andere Personen jemandem ein todbringendes Mittel verschaffen oder ihn auf andere Weise bei der Vorbereitung oder Durchführung einer eigenverantwortlichen Selbsttötung unterstützen.

Tötung auf Verlangen

Als Tötung auf Verlangen werden solche Handlungen bezeichnet, durch die auf den ernsthaften Wunsch eines Menschen hin sein Tod durch aktives Handeln bewirkt wird. Derartige Handlungen können z. B. in der Verabreichung eines therapeutisch nicht indizierten Medikamentes oder in einer Überdosierung indizierter Medikamente bestehen.

Nationaler Ethikrat – Infobrief 02-06

Halten

Halten – das heißt
Nicht weiter – nicht näher – nicht einen Schritt
oder heißt Schritthalten
ein Versprechen – mein Wort
oder Rückschau

Halten – dich
mich zurück – den Atem an – mich an dich
dich fest
aber nicht
dir etwas vorenthalten

Halten – dich in den Armen
in Gedanken – im Traum – im Wachen
dich hochhalten
gegen das Dunkel
des Abends – der Zeit – der Angst

Halten – dein Haar mit zwei Fingern
deine Schultern – dein Knie – deinen Fuß
Sonst nichts mehr halten
keinen Trumpf – keine Reden
keinen Stecken und Stab
und keine Münze im Mund

Erich Fried

Gelungenes Sommerfest im Deutschen Marinemuseum

Am 03. Juni 2018 waren alle Mitglieder des *Ambulanten Hospizdienstes Wilhelmshaven-Friesland e.V.* zu einem Sommerfest ins Deutsche Marinemuseum eingeladen. Neben den rund 60 teilnehmenden Mitgliedern, Partnern und Freunden konnten Bürger-

meister Uwe Reese und unser 2. Vorsitzender Peter Hillje noch 15 Teilnehmer der Radtour **„Leben bis zuletzt! Tour 2018“** begrüßen.

Die 15 Ehrenamtlichen hatten sich von Oldenburg mit dem Rad aufgemacht, um ambulante Hospiz-





dienste aus Brake, Nordenham, Varel, Westerstede und natürlich Wilhelmshaven anzufahren. Ziel dieser Fahrt war die Stärkung des Netzwerkes und Förderung der öffentlichen Wahrnehmung der **ambulan-ten** Hospizvereine (im Gegensatz zu dem im öffentlichen Bewusstsein stärker wahrgenommen Angebot der Stationären Hospize).

Bei sehr schönem Wetter und gutem Essen genossen alle Teilnehmer die anregenden Gespräche und die gute Stimmung, für die unter anderem Michel Theilen mit seiner Livemusik sorgte. Das Publikum war begeistert und – weil der Platz vorhanden war – schwangen zu späterer Stunde auch einige Gäste noch das Tanzbein zu hinreißender Oldie-Musik.



Am Abend waren sich alle einig, dass dies eine rundum gelungene Veranstaltung war, die man gern mal wiederholen kann. Auch unsere radelnden Gäste ha-

ben sich sehr wohl gefühlt. Sie haben die Nacht in Wilhelmshaven verbracht und fuhren am folgenden Tag den nächsten Ort der Tour an.

Beate Richter, Koordinatorin

Empfänger unbekannt – Retour à l'expéditeur

Vielen Dank für die Wolken.
Vielen Dank für das Wohltemperierte Klavier
und, warum nicht, für die warmen Winterstiefel.
Vielen Dank für mein sonderbares Gehirn
und für allerhand andre verborgene Organe,
für die Luft, und natürlich den Bordeaux.
Herzlichen Dank dafür, dass mir das Feuerzeug nicht ausgeht
und die Begierde, und das Bedauern, das inständige Bedauern.
Vielen Dank für die vier Jahreszeiten,
für die Zahl e und für das Koffein,
und natürlich die Erdbeeren auf dem Teller,
gemalt von Chardin, sowie für den Schlaf,
für den Schlaf ganz besonders,
und, damit ich es nicht vergessen,
für den Anfang und das Ende
und die paar Minuten dazwischen
inständigen Dank,
meinetwegen für die Wühlmäuse
draußen im Garten auch.

Hans Magnus Enzensberger





Impressum

Ambulanter Hospizdienst Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Parkstraße 19, 26382 Wilhelmshaven
Telefon: 04421 745258, Telefax: 04421 500978
Homepage: www.hospiz-whv-fri.de
E-Mail: info@hospiz-whv-fri.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts

Dr. Klaus Raab

Redaktionsteam dieser Ausgabe

Peter Hillje, Birgit Holtz, Konrad Lappe, Dr. Klaus Raab,
Beate Richter, Rainer Schönborn, Ortrud Seyfarth,
Anke Tapken-Gutjahr, Gudrun Weber

Spendenkonten

Sparkasse Wilhelmshaven

IBAN: DE58 2825 0110 0002 1980 00
BIC: BRLADE21WHV

Volksbank Wilhelmshaven

IBAN: DE05 2829 0063 0000 5030 60
BIC: GENODEF1WHV

Fotos

Hillje, Lappe, Raab, Fuhrmann, Seyfarth

Gesamtherstellung

Brune-Mettcker Druck- und Verlagsgesellschaft mbH
Parkstraße 8, 26382 Wilhelmshaven

