

achtsam erinnern

Laurentiusbrief 2025

Editorial

In einer Welt, die sich ständig verändert und in der wir oft von einem Moment zum nächsten eilen, ist es von unschätzbarem Wert, innezuhalten und sich achtsam zu erinnern. Der neue Laurentiusbrief widmet sich diesem wichtigen Thema und bietet Ihnen vielfältige Perspektiven und wertvolle Unterstützung. Die Beiträge dieser Ausgabe beleuchten das Thema „Achtsames Erinnern“ aus unterschiedlichen Blickwinkeln und Kontexten. Stefan Ohnesorge, Andreas Müller und Meins Coetsier werfen einen Blick auf konkrete diakonische Felder und zeigen, wie Achtsamkeit im Seelsorgealltag gelebt werden kann. Igna Kramp bietet Orientierung aus dem geistlichen Leben und der Prozessbegleitung, während Carsten Noll die

spirituelle und sakramentale Perspektive einbringt. Die Beiträge von Josef Gebauer, Diakon in der Caritasarbeit, und Barbara Schoppmann, Referentin für Hospizarbeit und Trauerbegleitung, ergänzen die tiefen Einblicke und praktischen Ansätze, wie Achtsamkeit in die Begleitung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen integriert werden kann. Wir hoffen, dass Ihnen die Beiträge dieses Laurentiusbriefs nicht nur Inspiration, sondern auch konkrete Unterstützung bieten, um Achtsamkeit in Ihrem eigenen Leben und in Ihrer Arbeit zu fördern. Mögen sie Ihnen helfen, den gegenwärtigen Moment bewusst zu erleben und die wertvollen Erinnerungen, die unser Leben bereichern, achtsam zu bewahren.



Tut dies zu meinem Gedächtnis!“

(Lukas 22,19; 1 Korinther 11,24)

Achtsam Erinnern durch Musik, Kunst und Diakonía

Der demografische und digitale Wandel stellt heute die Gesellschaft vor erhebliche und komplexe Herausforderungen, insbesondere im Bereich der Altenpflege. In Pflegeeinrichtungen leben oft Menschen, die unter Einsamkeit, gesundheitlichen Beschwerden und dem Verlust von Angehörigen leiden. In dieser schwierigen Lebensphase spielt die psychologische und philosophische Annäherung des „achtsamen Erinnerns“ eine zentrale Rolle. Das Zusammenspiel von Musik, Kunst, Kultur und kreativ-diakonischen Ansätzen in der Seelsorge und Altenpflege kann dabei eine wertvolle Unterstützung bieten: „Denn vom Standpunkte der Jugend aus gesehen, ist das Leben eine unendlich lange Zukunft; vom Standpunkte des Alters aus, eine sehr kurze Vergangenheit“ (Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph, 1788-1860).

Achtsamkeit – eine zentrale Rolle

In der heutigen Theologie und Philosophie ist Achtsamkeit ein beliebtes Thema. Sowohl im Buddhismus als auch im Christentum gilt *Achtsamkeit* als spirituelle Praxis, die ein bewusstes Leben im Augenblick fördert und eine tiefere Verbindung zu sich selbst, zu anderen oder zu einer höheren Macht herstellt. Die Philosophie betont die Bedeutung der Achtsamkeit, um automatische Reaktionen zu überwinden und zu einem tieferen Verständnis der eigenen Gedanken und Emotionen zu gelangen. So bietet Achtsamkeit aus diakonischer Sicht auch in der Altenpflege und Seelsorge Vorteile wie Stressreduktion, Förderung der Selbsterkenntnis und Stärkung der spirituellen Verbundenheit im Bewusstsein, Kinder Gottes zu sein. In Psalm 8,4-5 heißt es: „Wenn ich die Himmel sehe, das Werk deiner Finger, den Mond und die Sterne, die du bereitet hast: Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, und des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?“ Die Achtsamkeit im Glauben fördert so gleichzeitig die Wachsamkeit und das Bewusstsein für die Liebe Gottes:



Diakon
Dr. mult. Meins G.S. Coetsier
Dekanatskoordinator /
Weiterentwicklung der
Altenheimseelsorge

„Und er nahm Brot, sprach das Dankgebet, brach es und reichte es ihnen mit den Worten: Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird. *Tut dies zu meinem Gedächtnis!*“ (Lk 22,19).

„Achtsames Erinnern“

Erinnern – achtsam erinnern? *Achtsames Erinnern* ist ein konkreter Ansatz, sich im Hier und Jetzt gezielt an positive Erfahrungen und Momente zu erinnern. Diese Art des Erinnerns wird durch Bibelstellen untermauert, die betonen, wie Gott uns hilft, seine Liebe und Gegenwart im Gedächtnis zu behalten: „Der Beistand aber, der Heilige Geist, den der Vater in meinem Namen senden wird, der wird euch alles lehren und euch an *alles erinnern*, was ich euch gesagt habe“ (Joh 14,26). Für eine Überwindung des Gegensatzes von Erinnern und Vergessen plädiert beispielsweise der Philosoph Paul Ricoeur (1913-2005). In seinem Werk *„La mémoire, l'histoire, l'oubli“* behandelt er Aspekte wie das angemessene Maß an Erinnerung, den Einfluss historischer Erzählungen auf den Erinnerungsprozess, das Verhältnis von Erinnern und Vergessen. Es geht darum, achtsam zu entscheiden zwischen dem, was ich loslassen und vielleicht vergessen muss, und dem, was erinnerungswürdig ist und in der Gegenwart positiv wirken kann. In der Altenpflegepastoral kann dieser Ansatz durch kreative Therapien unterstützt werden, insbesondere durch Musik- und Kunsttherapie. Musik hat die besondere Fähigkeit, Emotionen zu wecken und Erinnerungen zu aktivieren, auch bei Menschen, die sich verbal nur schwer ausdrücken können. *Achtsames Erinnern* in Verbindung mit Live-Musik, sowie Kunst und kreativem Gestalten, können das Wohlbefinden älterer Menschen positiv beeinflussen und Unterstützung bieten. Aktivitäten wie Musizieren, Malen, Basteln und Theaterspielen helfen, Erinnerungen zu aktivieren und Emotionen zu verarbeiten. Musik- und Kunsttherapie gewinnen daher in der Altenpflegepastoral zunehmend an Bedeutung.

Musikprojekt als diakonischer Anker

Auch wenn manche Menschen im Alter sagen: „Der Herr hat mich verlassen, Gott hat mich vergessen ...“, erinnert uns der Prophet Jesaja eindringlich daran: „Kann denn eine Frau ihr Kindlein vergessen, ohne Erbarmen sein gegenüber ihrem leiblichen Sohn? Und selbst wenn sie ihn vergisst: *Ich vergesse dich nicht!*“ (Jes 49,15-16). Als Diakon und Seelsorger in der Altenpflegepastoral im Bistum Fulda, habe ich die Erfahrung gemacht, dass Musik das Leben der Bewohner von Alten- und Pflegeheimen bereichert, weil sie Erinnerungen weckt und eine Verbindung zur eigenen Jugend herstellt. Musik kann nostalgische Gefühle wecken, die die Achtsamkeit fördern. Die Erinnerung an ‚alte Melodien‘ ermöglicht es älteren Menschen, emotionale Bindungen aufzubauen. Für Menschen mit Demenz kann vertraute Musik ein stabilisierender Halt und Anker sein – *ja, Kunst hilft!* Deshalb fördere ich als Koordinator der Altenheimseelsorge mit meinem Team musikalische Veranstaltungen in Fuldaer Senioreneinrichtungen mit dem Musikprojekt *Divine Concern* und unserer Initiative „Elvis im Altenheim“, um ganz konkret den sozialen Austausch und das Miteinander in Bewegung zu bringen und das Gefühl der Einsamkeit abzubauen. Unsere Veranstaltungen unterstützen die emotionale Stabilität und stärken das Gemeinschaftsgefühl. Wir haben erlebt, dass die Integration von Kunst und Musik in den Alltag älterer Menschen in Alten- und Pflegeheimen deren Lebensqualität deutlich verbessern und emotionale Bindungen wiederherstellen kann. Diakonische Ansätze, die Gemeinschaft, Respekt und Wertschätzung durch achtsames Erinnern mit dem Musikprojekt *Divine Concern* (was Göttliche Sorge/Fürsorge bedeutet) als Anknüpfungspunkt in den Mittelpunkt stellen, bereichern das Leben und Zusammenleben und schaffen ein Gefühl der Zugehörigkeit. Es ist Jesus selbst, der die Bedeutung des bewussten Erinnerns und Vertrauens in Gottes Fürsorge unterstreicht: „Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie?“ (Mt 6,26).

Über dir Flügel gebreitet

Auf dem Sterbebildchen meines Großvaters findet sich ein Satz aus dem bekannten Kirchenlied „Lobet den Herren“: „In wie viel Not hat nicht der gnädige Gott über dir Flügel gebreitet“ (Gotteslob 392, 3. Strophe). Im evangelischen Gesangbuch endet der Satz sogar mit einem Ausrufezeichen! Mich beeindruckt das bis heute: Nach einem langen Leben mit für uns Nachkriegsgeneration kaum vorstellbar harten Zeiten – wie dem entbehrungsreichen Leben im Westerwald Anfang des 20. Jahrhunderts, Verlusten im Ersten Weltkrieg, grausamen Erfahrungen als Soldat im Zweiten Weltkrieg und Kriegsgefangenschaft unter unsäglichen Bedingungen – dann am Ende seines Lebens dieses Fazit ziehen zu können. Sich im Rückblick gewiss zu sein, dass Gott begleitend und schützend mit uns auf unserem Lebensweg war. Mein Opa mochte dieses Lied, das auch in den anderen Strophen immer wieder die Erinnerung anspricht: „... der dich erhält, wie es dir selber gefällt. Hast du nicht dieses verspürt?“ (2. Str.), „Denke daran, was der Allmächtige kann, der dir mit Liebe begegnet“ (4. Str.) oder „Er ist dein Licht, Seele, vergiss es ja nicht“ (5. Str.). Bedarf es eines fortgeschrittenen Alters, um dies auch wirklich erkennen zu können?

Erinnerungen teilen

Bei meinen Gesprächen in der Seelsorge einer großen Pflegeeinrichtung erzählen mir Menschen häufig von ihrem Leben, mitunter unterstützt durch alte Fotografien oder Erinnerungsstücke. Das sind oft spannende Geschichten und ich höre gerne zu und nehme mir Zeit. Nicht selten gehören eben auch Glaubens- und Gotteserfahrungen



Diakon Andreas Müller
Pfarrei St. Raphael, Gelnhausen

woran man sich erinnert, ist gewesen, wird rückwärts wiederholt, während die eigentliche Wiederholung eine Erinnerung in vorwärtiger Richtung ist.“ Kierkegaard schreibt jedoch auch: „Es ist ganz wahr, was die Philosophie sagt, dass das Leben rückwärts verstanden werden muss. Aber darüber vergisst man den anderen Satz: dass es vorwärts gelebt werden muss.“

In die Zukunft gerichtet

Erinnerung kann und muss also Zukunft haben. Für den älter werdenden Menschen, zumal den alten und im Pflegeheim lebenden, ist klar, dass sein Leben nur noch wenig Zukunft bereithält. Um so wichtiger ist es, Lebensfreude in dieser dann oft schwierigen Lebensphase zu generieren. Erinnerung kann dabei eine bedeutsame Rolle spielen. Und für den sich so die Erinnerung vergegenwärtigenden Menschen nimmt eine noch gar nicht so alte physikalische Erkenntnis, wenn man so will, konkret Gestalt an: dass Zeit etwas höchst Relatives ist. Da ist es dann gar nicht schlimm, „nur noch in seinen Erinnerungen zu leben“,

dazu. Ich spüre dann, dass es den meist alten Leuten guttut, so in die Vergangenheit einzutauchen und ihr Leben mit einem anderen Menschen zu teilen. Und in gewisser Weise bleibt dabei die Zeit stehen, wird sekundär. Für den Menschen, der mir da erzählt, wird die Erinnerung vergegenwärtigt. Mehr noch: Mir wird klar, dass dieser Mensch primär aus und in seiner Erinnerung lebt.

Von dem dänischen Philosophen Sören Kierkegaard (1813-1855) stammt der Gedanke: „Wiederholung und Erinnerung sind die gleiche Bewegung, nur in entgegengesetzter Richtung; denn dasjenige,

Der Beistand aber, der Heilige Geist, ... der wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe.

Johannes 14,26

wenn faktisch die Zukunft wirklich nur noch wenig zu bieten hat. Zu dem Wenigen gehört aber gewiss, hin und wieder einen Menschen bei sich zu haben, der Zeit mitbringt, Erinnerungen zu teilen.

Was heißt das für eine und einen jeden von uns?

Auch wenn wir noch nicht in hohem Alter oder auf andere angewiesen sind, lohnt es sich, die eingangs zitierten Gedanken des Liedes aufzugreifen. Nehmen wir uns also für uns selbst immer wieder einmal etwas Zeit, uns unsere Erinnerungen zu vergegenwärtigen. Dabei wird uns vielleicht auch bewusstwerden, wie Gott begleitend und schützend mit uns auf unserem Lebensweg war und ist. Oft braucht es eben den zeitlichen Abstand und den Rückblick, dies zu erkennen. Für die „vorwärtige Richtung“ kann die Erinnerung so Kraft und Zuversicht geben, vielleicht auch Trost bedeuten. Erinnerung kann Zukunft haben! Vielleicht werden so auch kleine und vielleicht auch größere Kurskorrekturen für unser Leben unterstützt. Denn wir alle wollen unser Leben doch gut leben. Dafür ist es für uns Christen wichtig, sich immer wieder an das zu erinnern, was uns Jesus sagt. Und Gottes Beistand dabei dürfen wir gewiss sein: „Der Beistand aber, der Heilige Geist, ... der wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe“ (Joh 14,26).

Länge des Lebens und Fülle der Zeit – Achtsames Erinnern als Basso continuo im geistlichen Leben

Im Buch Deuteronomium, das die fünf Bücher der Weisung abschließt, wird dem Gottesvolk geraten: „Du sollst an den ganzen Weg denken, den der Herr, dein Gott, dich während dieser vierzig Jahre in der Wüste geführt hat“ (Dtn 8,2a). Erinnern ist wichtig für den geistlichen Weg, und zwar ein Erinnern des ganzen Weges, nicht nur der lichten, sondern auch der dunklen Stunden. Keine Stunde führt zum Heil ohne die andere. Gott begegnet uns in der Wirklichkeit unseres Lebens, wie es ist, nicht, wie wir es gerne hätten. Unser Leben – als einzelner Mensch und als Gottesvolk – ist der Ort, wo der Dornbusch brennt, wo Gott sich zeigt – oft verborgen oder auch ganz unerwartet, nicht selten rätselhaft, manchmal auch schmerzhaft. „Liebe den Herrn, deinen Gott, hör auf seine Stimme und halte dich an ihm fest; denn er ist dein Leben. Er ist die Länge deines Lebens ...“ (Dtn 30,20a). Das Erinnern hat eine konstitutive Funktion für unsere Beziehung zu Gott. Wenn es gerade schwer ist, wenn ich mich trostlos finde und wie von Gott getrennt, trägt mich die Erinnerung an die Zeiten, in denen ich Gottes Nähe deutlich spüren konnte. In Zeiten des Trostes und der inneren Freude weiß ich, dass mir die Erfahrung nicht gehört und ich sie nicht festhalten kann, dass mir der Moment geschenkt ist. Sowohl Zeiten des Trostes als auch der Trostlosigkeit können meine Beziehung zu Gott entscheidend vertiefen. Wie sich eine Erfahrung über eine längere



Sr. DDr. Igna Kramp CJ
Leiterin des Entwicklungsbereichs Geistliche Prozessbegleitung im Bistum Fulda

Zeit hin auswirkt und entwickelt, kann ich oft erst im Nachhinein sagen. Es ist wie bei einer Bergwanderung: Unterwegs kann es neblig und trüb oder auch sonnig sein, aber ich sehe immer nur einen kleinen Abschnitt des Weges, da, wo ich gerade gehe. Wenn ich aber vom Gipfel auf den zurückgelegten Weg blicke, erschließt sich das Ganze – manchmal atemberaubend. So auch auf dem geistlichen Weg: Schau ich auf eine längere Entwicklung zurück, komme ich ins Staunen, wie Gott mich geführt hat und wie ich innerlich gewachsen bin – häufig in einer Weise, die ich mir nie hätte ausdenken können.

Neben dieser Erinnerung der linear verlaufenden Zeit meines Lebens steht in unserem

Glauben eine andere sehr bedeutungsvolle Form der Erinnerung: die Vergegenwärtigung der Heilsgeschichte, insbesondere des Lebens Jesu Christi. Sehr deutlich wird das in der Eucharistiefeier, besonders pointiert am Gründonnerstag mit dem Zusatz zu den Einsetzungsworten: „Das ist heute.“ Die Liturgie verdichtet hier aber nur etwas, das im Lesen und Betrachten der Evangelien immer gilt. So kann Jerónimo Nadal (1507-1580), einer der frühen Jesuiten, formulieren: „Die Betrachtung und Beschauung des Lebens Jesu Christi im Verspüren des Geistes ersetzen, was die Apostel und Jünger Christi leibhaftig geschaut haben.“ Gott wurde Mensch in Jesus Christus „in der Fülle der Zeit“. Zu dieser Fülle tasten wir uns als Christen in jeder Epoche zurück und „das ist heute“ – immer.

*Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden Deine Worte.*

*Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Handlungen.*

*Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.*

*Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.*

*Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal!*

Charles Reade (1814 - 1884),
englischer Schriftsteller

Das Sakrament der Versöhnung: „achtsam erinnern“

Meine erste Erinnerung an das Sakrament der Versöhnung ist die eigene Beichte vor meiner Erstkommunion, fast 45 Jahre ist das jetzt her. Ich kann mich an Einzelheiten des Beichtunterrichts nicht mehr erinnern, nur noch an die Tatsache, dass mir diese Zeit der Vorbereitung wohl sehr viel Freude gemacht hat, weil die einzige Episode, die bei mir hängen geblieben ist, ein Gespräch zwischen mir und meinem damaligen Heimatpfarrer ist. Die letzte Beichtstunde war vorüber und ich kam traurig zu ihm: „Jetzt ist das alles schon vorbei, es war doch so schön!“ Ich kann mich an seine tröstenden Worte erinnern: „Nach Weihnachten geht es dann doch mit dem Erstkommunionunterricht weiter, das eigentliche kommt doch erst noch!“ In diesem Moment wurde mir klar, dass die Beichte die Vorbereitung auf das eigentliche Geschenk war, den Empfang der Heiligen Kommunion.

Die weitere Erinnerung, die hängen geblieben ist, ist die Tatsache, mich entscheiden zu müssen, bei wem gehe ich denn zur Beichte, beim Pfarrer, den ich und der mich gut kannte, nämlich aus dem Religionsunterricht in der Schule und der Beichtvorbereitung, oder bei unserem Ruhestands-Pfarrer, der in der Gemeinde noch mithalf. Als mir damals aber bewusst wurde, dass man ja nicht nur einmal beichten geht, sondern immer wieder, war für mich die Entscheidung getroffen: Ich gehe einmal zu diesem und das nächste Mal zu jenem.

Am Anfang war da als Kind bei mir keine Scheu vor der Beichte an sich, sondern eher das krampfhaft Wühlen im Gedächtnis, was ich in der Beichte sagen könnte. Das Schönste aber ist die Erinnerung an das Gefühl der Erleichterung, jedes Mal wenn ich aus dem Beichtstuhl wieder herauskam. Ich habe als Kind die Erfahrung machen dürfen, Schuldgefühle loslassen zu dürfen und fröhlich neu anzufangen. Diese Einstellung habe ich mir bewahrt und versuche sie auch heute gerade Kindern bei der ersten Beichte vor der Kommunion zu vermitteln. Natürlich hat sich in den Jahren danach in der Jugendzeit und der jungen Erwachsenenzeit auch bei mir



Dechant Pfarrer Carsten Noll
Pfarrei St. Michael,
Hilders-Eckweisbach

manches gewandelt, sowohl die Dinge, die man als „Beichtmaterie“ benennen könnte als auch eine gewisse Scheu, diese einfach so vor einem anderen auszusprechen.

Wie hältst Du es mit der Beichte?

Heute gehe ich am allerliebsten bei einem guten Freund, der ebenfalls Priester ist, zur Beichte. Leider nur sieht man sich allzu selten. Deshalb ist es oft auch einfach so, dass ich gerne jede Gelegenheit zum Beichten nutze, die sich mir bietet. Zum Beispiel beim Mitbruder aus der Nachbarschaft, wenn wir gemeinsam den Abend der Versöhnung für unsere Gemeinden anbieten. Ich empfinde es

als mutmachendes Zeichen für die anwesenden Gläubigen, wenn sie sehen, dass der, bei dem sie gleich beichten, zuvor selber das Sakrament empfängt.

Etwas ganz anderes aber ist es, wie sich die Praxis der Beichte insgesamt gewandelt hat und wie sie zumindest als „Selbstverständlichkeit“ für die breite Masse der katholischen Christen verschwunden ist. Wenn ich hier wiederum zurückdenke an meine Zeit als Kind und Jugendlicher, wo ich schon als 12/13-Jähriger als Küster in der Kirche engagiert war, ist da noch das Bild der langen Schlangen von Menschen vor den beiden Beichtstühlen unserer Kirche vor Weihnachten und vor Ostern. Außerdem gab es jeden Samstagnachmittag ein Beichtangebot. Aber schon damals vor rund 40 Jahren war es so, dass der Pfarrer, wenn er wusste, dass ich Samstagnachmittag als Küster in der Kirche schon mit Vorbereitungen zu tun hatte, mir sagte: „Wenn jemand kommt und beichten will, dann lass kurz die kleine Glocke läuten, dann komme ich rüber in die Kirche.“ Schon damals war also die Nachfrage außerhalb der kirchlichen Festzeiten eher rückläufig.

Die letzten Ausläufer der größeren Beichtzahlen durfte ich als junger Priester noch miterleben, sowohl bei den klassischen Samstagnachmittag-Terminen, als auch vor Weihnachten und Ostern. Ich denke mit großem Respekt an ältere und alte Menschen, die mit den Themen ihres Lebensalltags und ihrer Lebenserfahrung zum jungen Priester kamen und von ihm neben der Lossprechung eventuell auch einen pasto-

ralen Rat erwarteten. Seitdem habe ich im Beichtstuhl immer gerne ein Kreuz bei mir, denn wie Jesus am Kreuz hängt, so hängen Beichtvater und Beichtender im Gespräch nicht selten zwischen Glaubensideal und Lebenswirklichkeit.

Neue Zugänge um an Bewährtes anzuknüpfen

Inzwischen ist im Alltag unserer Gemeinden das regelmäßige Beichtangebot an den meisten Orten fast verschwunden, abgesehen von den Festzeiten Ostern und Weihnachten. Ja, es gibt einige wenige Menschen, die auf unkomplizierte Weise nach einem Gesprächstermin fragen und dies auch mit einer gewissen Regelmäßigkeit tun.

In meinem Pastoralverbund pflegen wir seit etlichen Jahren vor Weihnachten und Ostern die sogenannten „Abende der Versöhnung“. Im Rahmen eines Bußgottesdienstes mit Verkündigung und Auslegung des Evangeliums, Eucharistischer Anbetung, Angeboten zur persönlichen Besinnung und Meditation besteht auch die Möglichkeit zum Empfang des Beichtsakraments. Nicht alle Anwesenden nutzen es, aber viele und immer wieder auch solche, die, vielleicht durch die ansprechende Atmosphäre, den Mut finden, es wieder einmal zu probieren. Manch einer findet vielleicht zu einer gewissen Regelmäßigkeit zurück, im Sinne einer achtsamen Erinnerung.

Ich erinnere mich gerne an die Leichtigkeit zurück, mit der ich als Kind zur Beichte gegangen bin. Die kürzeren Abstände machen Erinnerung leichter und geben die Gelegenheit, manches vielleicht eher loszulassen, als sich einzureden: „Das mache ich mit mir selber ab.“ Wenn ich Jesus im Evangelium höre, wie nötig es ist, wie die Kinder zu werden, dann meint er vielleicht auch einfach diese Leichtigkeit im Umgang mit Gottes Barmherzigkeit ...

*Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst,
und des Menschen Kind, dass du dich seiner
annimmst?*

Psalm 8,5

Achtsam erinnern – mit Blick auf Menschen am Lebensende und Trauernde

Unter Achtsamkeit verstehen wir die Fähigkeit, das Hier und Jetzt körperlich und mental so wahrzunehmen, dass es frei von Bewertung ist. Quasi so, als würden wir uns selbst und die Umgebung intensiv von einer gewissen Distanz aus – losgelöst von eigenen Gefühlen und Gedanken – mit tiefer innerer Ruhe beobachten. Jon Kabat Zinn beschreibt es in Wikipedia so: „Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder Zukunft) und nicht wertend ist.“ Um diese Achtsamkeit zu erlangen, braucht es Übung. Besonders in der Meditation, wenn wir uns ganz auf unseren Atem fokussieren, üben wir Achtsamkeit. Es handelt sich dabei um einen Zustand heller Wachsamkeit ohne Ablenkung durch das Eintauchen in eigene Gedanken, Gefühle und Wertungen.

Achtsames Erinnern unangenehmer Ereignisse

Es mag sein, dass gerade dann, wenn mir Erinnerungen an schlimme oder unangenehme Ereignisse kommen, eine achtsame Distanz hilft, dass mich diese innerlich verankerten Er-



Barbara Schoppmann
Referentin für Hospizarbeit
und Trauerbegleitung
Malteser Hilfsdienst e.V.,
Region Hessen, Rheinland-
Pfalz, Saarland

fahrungen nicht mehr „aus der Bahn werfen“. In einem nicht (mehr) wertenden Abstand kann ich mich selbst, wie aus der Vogelperspektive, anschauen und merken, dass ich diese Ereignisse überstanden oder sogar gemeistert habe. Wie heilsam, wenn es mir dann gelingt, die eigenen Ressourcen, die es mir möglich gemacht haben – mit einer Narbe – weiterzuleben, würdigen kann. Bestenfalls wird mir klar, dass dieses Ereignis irgendeine individuell positiv zu bewertende Wirkung hatte. Das kann eine Lernerfahrung sein, ein Reifungsschritt, eine veränderte Sichtweise, eine Wendung im Leben, neue Freunde u.v.m.

Achtsames Erinnern positiver Ereignisse

Bei den Erinnerungen, bei denen freudige Wärme mein ganzes Sein durchfluten, bin ich mir nicht sicher, ob ich überhaupt eine achtsame Distanz wünsche. Schließlich tut es mir gut, mich mit jeder Zelle noch einmal in diesen angenehmen Zustand zu „beamen“. Zugegeben, vielleicht blende ich dann einiges aus, weil Erinnerung selektiv ist. Wobei ich mich frage, ob nicht sowieso jede Erinnerung eine Konstruktion ist, weil es die Wirklichkeit, die für alle gleich ist, gar nicht geben kann.

Achtsamkeit beim gemeinsamen Erinnern mit anderen

In diesem Sinne möchte ich vorsichtig sein, wenn ich Menschen ermutige, sich zu erinnern. Wenn mir nicht klar ist, mit welchen Assoziationen bestimmte Erinnerungen im Gegenüber verbunden sind, riskiere ich das Gespräch in Bereiche driften zu lassen, die unabsehbare Folgen haben können. Daher brauche ich ein hohes Maß an Aufmerksamkeit für die Signale meines Gegenübers (Sprache, Tonfall, Mimik, Gestik ...) und meiner eigenen (Körper-) Reaktionen (Stutzen, plötzliche Unsicherheit, peinliches Berührtsein, Kloß im Hals, Verspannungen ...). Um in hilfreich-dialogischer Weise die Kommunikation wohlwollend zu beeinflussen, ist Achtsamkeit eine wirksame und menschenfreundliche Haltung. Sie schärft meine Wahrnehmung auf verschiedenen Ebenen und entschleunigt vorschnelle Reaktionen. Dies ist förderlich für die Entwicklung eines vertrauensvollen Miteinanders. Während ich wach und interessiert im Jetzt bleibe, tauche ich nicht zu tief in Erinnerungen ein. Auf diese Weise schütze ich mich selbst und mein Gegenüber. Und dann gelingt oft noch etwas ganz Faszinierendes: Ich staune! Ich staune über andere – gleichwertige – Möglichkeiten des Erlebens, ich staune über Lösungen und über die Qualität der Begegnung im Hier und Jetzt.

Erinnern – Erfahrungen in der Caritasarbeit: Achtsamkeit erfüllt und bestimmt unser Leben

Sinnsprüche, Sprichwörter und Lebensweisheiten geben unserem Leben Orientierung. Texte in der Bibel (z.B. Buch der Sprichwörter 4,23), spirituelle Anregungen oder auch Lebensregeln aus der Volksweisheit sind oftmals unbewusste Mosaiksteine für unsere Haltungen: Wenn wir uns in Achtsamkeit erinnern oder Perspektiven ausloten, spielen sie eine unbewusste Rolle. So heißt „achtsam erinnern“ vergangenes Erleben wahrnehmen – ohne zu beurteilen oder sogar zu verurteilen. Für meine „Caritasarbeit“ unterscheide ich drei Bereiche: Persönliche Ebene (I), Erfahrungen in Pfarrgemeinden (II), Caritasverbandliche Tätigkeiten (III).

Das Hauptgebot der Liebe (Lev 19,18; Mt 22,37-40) ist das wichtigste Gebot für jeden Christen. Caritas im Sinne von Diakonia/Nächstenliebe bildet die Grundlage für den Nächstendienst. Caritas zählt zu den Grundpfeilern der Kirche. Wir sind zu „Caritas-Arbeit“ berufen! Im Verlauf der Kirchengeschichte haben Christen unterschiedliche karitative Aktivitäten initiiert. Es entstanden Hospitäler, Hospize, Armenhäuser und Suppenküchen. Pfarrgemeinden erkannten und verstärkten ihre „Caritas-Arbeit“. Die Bezeichnung „Pfarrcaritas“ wurde geprägt. Vor über 100 Jahren haben sich zur Milderung von Notlagen in den Pfarrgemeinden Elisabethkonferenzen und Vinzenzvereine gegründet; sie hatten sich zum Ziel gesetzt, dem



Diakon Josef Gebauer
Seelsorgeteam St. Franziskus,
Fulda

Nächstendienst in den Pfarrgemeinden ein „Gesicht“ zu geben. Zur Unterstützung der Pfarrcaritas erfolgte im letzten Jahrhundert ein bundesweiter Zusammenschluss von pfarrgemeindlichen Helfergruppen zur CKD (Caritas-Konferenzen Deutschlands e.V. – Das Netzwerk von Ehrenamtlichen).

Persönliche Ebene (I): Erinnerungen an meine Kindheit wecken Erlebnisse, die mich für den christlichen Glauben motiviert haben. Schulzeit und Jugendzeit verstärkten das Interesse für soziales Miteinander. In den Zeiten des Studiums von Theologie und Sozialarbeit/ Sozialpädagogik wurden theoretische Grundlagen für diakonisches und soziales Denken gelegt. Meine berufliche Arbeit in Kinder-

heimen und Behörden versuchte ich auf der Grundlage von christlichem Glauben und sozialem Engagement auszuüben. Da in Behörden eine solche kombinierte Arbeitsauffassung nicht durchgängig praktikabel ist, wechselte ich zu einem kirchlichen Träger. So kam ich zum Diözesancaritasverband Fulda.

Erfahrungen in Pfarrgemeinden (II): In Pfarrgemeinden und in der Pfarrcaritas konnte ich christlichen Nächstendienst in unterschiedlichen Positionen praktizieren. Als Mitglied in einem Pfarrgemeinderat leitete ich einen Sozialausschuss. Mit ca. 40 Pfarrangehörigen bauten wir u.a. in den achtziger Jahren einen ehrenamtlichen Besuchsdienst auf. Die Vernet-

*Kann denn eine Frau ihr Kindlein vergessen,
ohne Erbarmen sein gegenüber ihrem leiblichen
Sohn? Und selbst wenn sie ihn vergisst:
Ich vergesse dich nicht!*

Jesaja 49,15f.

zung mit dem zuständigen Caritasverband und mit den CKD war hierbei sehr hilfreich.

Caritasverbandliche Tätigkeiten (III): Dieser Bereich für „Achtsames Erinnern“ in der Caritasarbeit ist die berufliche Tätigkeit im Diözesancaritasverband Fulda. Angestrebte Ziele konnten aus organisatorischen Gründen nicht immer erreicht werden. Meine Erwartungen zielten auf eine Caritasarbeit, die auf der Grundlage des Glaubens verrichtet wird; gleichzeitig waren verwaltungstechnische und sozialarbeiterische Prinzipien zu berücksichtigen. Mit der gemeinsamen Gründung des Vereins „Soziale Arbeit aus dem christlichen Glauben“ wurde eine koordinierende Implementierung angestrebt; diese Bestrebungen waren für meine Caritasarbeit zielführend, auch wenn letztendlich ein dauerhafter Erfolg des Vereins ausblieb.

Sich an die Erfahrungen in meiner dreidimensionalen „Caritasarbeit“ zu erinnern, weckt zwar Gefühle und Wünsche von Be- und Verurteilen; aber „Achtsames Erinnern“ fördert persönliche Weiterentwicklung und spirituelles Wachstum. Meine achtsamen Erinnerungen bestätigen mich in meinem persönlichen und beruflichen Werdegang. Achtsamkeit erfüllt und bestimmt unser Leben – Glück und Zufriedenheit werden geschenkt.

Achtsam erinnern in der Krankenhausseelsorge

Aus Erfahrungen mit Begegnungen erkrankter Mitmenschen in meiner Tätigkeit als Klinikseelsorger in Marburg und Gelnhausen ist mir eindrücklich ein Basis-Thema im Gedächtnis geblieben: erinnern.

Ein Aufenthalt im Krankenhaus reißt aus dem gewohnten Umfeld heraus und stellt oft das bisher gelebte Leben in Frage. Aufgrund der kurzen Liegezeiten – selbst bei schweren Erkrankungen – ist es für die Seelsorge oft nicht leicht, den Erkrankten zu begegnen, geschweige denn sie bei Fragen, die sich stellen, zu begleiten. Und doch haben viele Fragen mit dem Thema Erinnerung zu tun und erfordern von der Seelsorgerin und dem Seelsorger sehr viel Achtsamkeit auf das, was gesagt oder auch nicht gesagt wird bzw. werden kann.



Diakon Dr. Stefan Ohnesorge
Seelsorgeteam St. Lioba,
Petersberg

Was habe ich geleistet, was wurde mir geschenkt? Kann ich dankbar erinnern oder eher mit Verbitterung?

In vielen Seelsorgegesprächen, selbst wenn sie nur oberflächlich erscheinen, geht es um die Würdigung des Lebens bzw. der Lebensleistung des erkrankten Menschen. Der kranke Mensch möchte nicht nur als Erkrankter wahrgenommen werden, sondern als Mensch gewürdigt werden. Im Krankenhauskontext hat es oft den Anschein, dass es mit der Würde nicht weit her ist. All dem muss die Seelsorge aufmerksam begegnen.

Für sogenannte palliative Patienten, das heißt für Patienten, für die es keine Therapieoption mehr gibt, wird im Rahmen von Palliative Care (z.B. auf Palliativstationen)

wenn möglich die sogenannte Würdetherapie (Dignity Therapy) von Harvey M. Chochinov (geb. 1958) eingesetzt: Durch gezieltes Nachfragen und Aufschreiben der Erinnerungen, Wünsche und Anliegen des Patienten soll die Wertschätzung für das eigene Leben erhöht, die Sinnfindung unterstützt und die Bedeutung des eigenen Lebenswerks erkannt und verstärkt werden. Es entsteht so quasi eine Autobiografie, die den Angehörigen nach dem Tod des Patienten dann übergeben wird.

Achtsame, erinnernde Würdigung ist für jeden Menschen angezeigt, nicht nur für erkrankte, denn wir alle haben das gleiche Schicksal. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen und worauf wir hoffen dürfen.

- Ressourcen erinnern: Was trägt in Zeiten der Krankheit? Familie und Freunde? Aufbauende Erlebnisse? Eigene Spiritualität (kenne ich die wirklich)? Hoffnung und Glaube?
- Lebensthemen erinnern: Was war bisher wichtig, was wird es in Zukunft sein? Was gibt Kraft und was verhindert sie? Was taucht an bisher nicht (mehr) Bewusstem auf? Was sollte vielleicht gemeinsam angesehen werden? Kann ich mich meinen Ängsten stellen? Brauche ich Versöhnung: mit ungelebtem Leben, mit Menschen, die mir nahestehen?
- Gelebtes Leben erinnern: Auf was kann ich zurückblicken?

Links

www.elvis-im-altenheim.de
(Für weitere Informationen zum Artikel von Meins Coetsier)

www.diakone.de
(Homepage der Arbeitsgemeinschaft Ständiger Diakonats in Deutschland)

www.diaconia-idz.org
(Homepage des Internationalen Diakoniezentrums und der Zeitschrift „Diaconia Christi“)

www.diakone-fulda.de
(Homepage Ständiger Diakonats im Bistum Fulda)

Quellennachweis

Schrifttexte aus: Die Bibel. Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, Stuttgart 2016
Beiträge: © bei den Autoren
Fotos: privat

Redaktion

Diakon Dr. mult. Meins G.S. Coetsier, Fulda (verantwortlich)
Diakon Andreas Müller, Gelnhausen
Diakon Dr. Stefan Ohnesorge, Fulda
Diakon Ludwig Wagner, Schwarzbach

