

Inhalt

EINLEITUNG

Wozu dieses Buch gut ist.	11
Ein Blick ins Apothekenschränkchen	13

KEIN RICHTIGES LEBEN IM FALSCHEN

<i>Peter Spangenberg: Die drei Wünsche</i>	18
<i>Eckart von Hirschhausen: Die Pinguin-Geschichte oder wie man sich in seinem Element fühlt</i>	20
<i>Michael Ende: Momo: Beppo Straßenkehrer</i>	22
<i>Autor unbekannt: An das Dunkel gewöhnt.</i>	24
<i>Hans-Egbert Minning: Normal</i>	25
<i>Wolf Biermann: Lied vom donnernden Leben</i>	26
<i>Hans-Egbert Minning: Heilung</i>	28
<i>Sidsel Mørck: Die Freude</i>	29

SELBSTWERT · SELBSTERKENNTNIS · SELBSTANNAHME · ANGENOMMEN-SEIN

<i>Kurt Marti: geburt</i>	32
<i>Jesus: Dreifachgebot der Liebe</i>	33
<i>Dietrich Bonhoeffer: Wer bin ich?</i>	34

<i>Hans Christian Andersen: Das hässliche Entlein</i>	36
<i>Brüder Grimm: Schneewittchen</i>	40
<i>Paulus: Wie in einem trüben Spiegel</i>	41
<i>Autor unbekannt: Zwei Wölfe</i>	42
<i>Rolf Dieter Brinkmann: Gedicht</i>	43
<i>Prediger Salomo: Alles hat seine Zeit</i>	44
<i>Rose Ausländer: Dornen</i>	45

STERBEN · TOD · TRAUER

<i>Christina Brudereck: Leere Stellen</i>	48
<i>Noa Sternberg: Tagebuch einer sich neigenden Zeit</i>	50
<i>Hans-Egbert Minning: Ohne dich</i>	54
<i>Rainer Maria Rilke: Herbst</i>	57
<i>Dirk Klute: Der Maulwurf und der Himmel</i>	58
<i>Halldis Moren Vesaas: Tapfer? Nein!</i>	59
<i>Eyvind Skeie: Die Frau</i>	60
<i>Matthias Claudius: Sanfter Tod</i>	61
<i>Andreas Geister: Der Tod wird uns nicht halten</i>	62
<i>Bischof Brent: Was bedeutet Sterben?</i>	64

STILLSTAND UND ANGST · HOFFNUNG UND AUFBRUCH

<i>Reinhold Niebuhr (zugeschrieben): Gelassenheitsgebet</i>	68
<i>Autor unbekannt: Affen fangen</i>	69
<i>Rudolf Otto Wiemer: Chance der Bärenraupe, über die Straße zu kommen</i>	70
<i>Autor unbekannt: Die Hummel</i>	71

<i>Hermann Hesse: Stufen</i>	72
Litfaßsäule.	73
<i>Dirk Klute: Das Fünfmeter-Brett</i>	74
Frau Lot oder der Blick zurück und die Erstarrung	75
<i>Hans-Egbert Minning: Tränen</i>	76
Elia will sterben – und bekommt Kraft für den weiteren Weg	77
<i>Gebrüder Grimm: Die Bremer Stadtmusikanten</i>	78
Schlüssel	81
<i>Heinrich Böll: Monolog eines Kellners.</i>	82
<i>Autor unbekannt: Witz von der Hoffnung</i>	85
<i>Hans-Jürgen Jaworski: Spezialisierung</i>	86
<i>Autor unbekannt: Die Frösche im Milchtopf.</i>	87
<i>Nâzım Hikmet: Das schönste Meer</i>	88
<i>Martin Walser: Der nächste Schritt</i>	89
<i>Bertolt Brecht: Die unwürdige Greisin.</i>	90
<i>Stephan Lackner: Die Gebeugten</i>	95
<i>Hans-Egbert Minning: Spinne im Netz</i>	97
<i>Gebrüder Grimm: Hans im Glück.</i>	98
<i>Jesus: Gegen falsche Rück-Sicht</i>	103

BEZIEHUNG WAGEN · BEZIEHUNG KLÄREN · ABSTAND UND NÄHE

<i>Erich Fried: Erschwerung.</i>	106
<i>Fritz Perls: Gestalt-Gebet.</i>	107
<i>Peter Spangenberg: Trostloser Trost</i>	108
<i>Arthur Schopenhauer: Die Stachelschweine.</i>	110
Jesus lässt sich nicht einfangen	111

<i>Hans-Egbert Minning: Die Zauberformel</i>	112
Als er ihren Glauben sah	113
<i>Kurt Tucholsky: Familie</i>	114
<i>Jean-Jacques Rousseau: Freiheit</i>	116
<i>Gerhard Heilmann: Lebensmelodie</i>	117
<i>Autor unbekannt: Enttäuschender Engel</i>	118

ANDERS DENKEN · ANDERS WAHRNEHMEN

Segen oder Fluch? Die Geschichte vom chinesischen Bauern.	120
<i>Platon: Thales und die thrakische Magd.</i>	121
<i>Antoine de Saint-Exupéry: Der Säufer.</i>	122
<i>Lao-Tse: Der Axtlieb.</i>	123
Des Kaisers neue Kleider	124
<i>Hans-Jürgen Jaworski: Sichtverengung.</i>	128
<i>Paulus: Auf meine Schwachheit stolz sein</i>	129
<i>Brüder Grimm: Der alte Großvater und der Enkel</i>	130
<i>Tuiavii: Der Papalagi hat keine Zeit</i>	132
Wie Eulenspiegel in einem Spital an einem Tage alle Kranken ohne Arznei gesund machte	136
<i>Marie Luise Kaschnitz: Amselsturm.</i>	138
Der kostbare Stein.	139
<i>Joseph Folliet: Seligkeiten für die, die ein bisschen Humor haben und weise werden wollen</i>	140
<i>Sprüche Salomos: Lebensfreundliche Bescheidenheit</i>	142

NACH DEM TRAUMA

<i>Hilde Domin: Bitte</i>	144
<i>Nelly Sachs: Weine aus die entfesselte Schwere der Angst</i>	145
<i>Judith NN: Trost (Worte haben)</i>	146
<i>Gerhard Heilmann: Metamorphosen</i>	148
<i>Gerhard Heilmann: An die Hoffnungsträger</i>	149
<i>Brüder Grimm: Dornröschen</i>	150
<i>Dirk Klute: Stummer Dämon</i>	154
<i>Robert Frost: Stopping by Woods on a Snowy Evening</i>	158

IM JETZT UND HIER · ACHTSAMKEIT UND DANKBARKEIT

<i>Matthias Claudius: Täglich zu singen</i>	160
<i>Hans Magnus Enzensberger: Empfänger unbekannt – Retour à l'expéditeur</i>	162
<i>Juan Ramón Jiménez: Lauf nicht, geh' langsam</i>	163
<i>Gerhard Heilmann: Abenteuer Leben</i>	164
<i>Jesus: Sorgt nicht!</i>	165
<i>Autor unbekannt: Wie man ein Künstler wird</i>	166
<i>Novalis: Gottlob, dass ich auf Erden bin</i>	167
<i>Dorothee Sölle: Unterbrechung</i>	168
<i>nach Heinrich Böll: Der Fischer am Strand</i>	169
<i>Novalis: Wer Schmetterlinge lachen hört</i>	170
<i>Autor unbekannt: Bohnen zählen</i>	172
<i>Gerhard Heilmann: Alltagsreichtum</i>	173
<i>Leo Lionni: Frederick</i>	174
<i>Jesus: Es geduldig wachsen lassen!</i>	176

GOTT ANDERS BEGREIFEN

<i>Jesus: Der Vater umarmt den verlorenen Sohn</i>	178
<i>Meister Eckhart: Gott und die Kuh.</i>	180
Legende von Augustinus und dem Kind am Meer	181
<i>Leo Tolstoi: Die drei Greise</i>	182
<i>Gerhard Heilmann: Gefunden</i>	184
<i>Johannes Hansen: Am Ende dieses langen Tages.</i>	185
Spuren im Sand	186
Quellenverzeichnis	189
Stichwortverzeichnis	193

Wozu dieses Buch gut ist

Ich bin Pfarrer in einer psychiatrischen Klinik. Das heißt: Meine Hauptaufgabe besteht darin, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden. Nicht selten ergibt es sich dabei, dass ich ins Regal greife und ein Gedicht oder eine kleine Geschichte vorlese. Im Laufe der Jahre hat sich so eine Sammlung von Texten herauskristallisiert: eine überschaubare Anzahl von Geschichten, Gedichten und Bibelversen, die ich immer wieder aufschlage – und die bei meinem Gegenüber tatsächlich »zünden«. Manchmal »wirkt« der Text selbst, ohne dass ich etwas dazu sagen müsste. In anderen Fällen setze ich einen Impuls, um über das Gehörte zu sprechen.

Mein eigenes Vorgehen hat mich neugierig gemacht: Wie machen das die Kolleginnen und Kollegen aus Seelsorge, Therapie und Sozialarbeit? Verwenden sie auch manchmal Texte, und wenn ja, welche? Für Gruppengespräche oder nur im Zweiergespräch?

Ich habe sie also gefragt.

Aus der Literatur wusste ich von der »Bibliotherapie«, die das Lesen und Vorlesen als einen Weg der Heilung beschreibt. In der therapeutischen und seelsorglichen Praxis schien sie mir aber wenig verbreitet zu sein. Doch meine kleine Umfrage erbrachte: Wer zum überschaubaren Kreis der Vorlesenden gehört, der hat ohne langes Überlegen ein paar treffende Vorschläge.

So entstand die hier zusammengetragene Sammlung. Es sind überwiegend Texte, mit denen andere Seelsorger und Therapeuten sowie ich selbst in Zweiergesprächen und auch Gruppen gute Erfahrungen gemacht haben, daneben auch Texte, von denen wir uns solche Erfahrungen gut vorstellen können. Die jeweils vorangestellte »Situationsbeschreibung« (*Für wen ist diese Geschichte gedacht?*) sowie die »Botschaft« (*Wohin kann/soll es gehen?*) sollen nicht mehr als eine grobe

Orientierung bieten. Sie sind – das liegt in der Natur des »Beipackzettels« – immer etwas zu kurz und zugleich schon zu lang, zu sehr Vorgabe. Als »Anwender« kommen Sie also nicht drum herum, die Texte selbst zu lesen – und im Gespräch ein Feeling dafür zu entwickeln, wann und bei wem sie passen.

Das gilt speziell für eine Handvoll längerer Geschichten: In einem Zweiergespräch und in mancher Gruppenrunde fehlt zum Beispiel die Zeit, um ein ganzes oder nur leicht gekürztes Märchen vorzulesen. Aber Sie können es gemeinsam nacherzählen – und dann den Aspekt in den Blick nehmen, auf den es Ihnen besonders ankommt.

Genug der Vorrede. Jetzt sind Sie gefragt. Stöbern Sie! Und trauen Sie es sich in den nächsten Tagen einfach mal, einen von den Texten Ihrem Gesprächspartner oder Ihrer Gruppe zu »verabreichen«!

Viel Freude mit diesem Buch und Ihrer »Kundschaft« heilsame Hör-Erfahrungen wünscht

Münster, im Februar 2014

Dirk Klute

Ein Blick ins Apothekenschränkchen

Nun haben wir es also zusammengestellt: ein Buch wie ein Apothekenschränkchen im Badezimmer: 105 Texte, säuberlich nebeneinander aufgereiht, nach Anwendungsgebieten sortiert und sorgfältig beschriftet. Dazu die Versicherung, alle seien rezeptfrei, reich an positiven Wirkungen und arm an unerwünschten Nebenwirkungen. Es mit einem kleinen Schlüssel zu verschließen, ist also nicht notwendig. Im Gegenteil: Bedienen Sie sich zwanglos!

Mein Ko-Herausgeber, Pfarrer und Psychologe, denkt erleichtert: Wie praktisch! Jetzt haben alle, die es gebrauchen können, endlich mal eine in der Praxis erprobte Sammlung zwischen zwei Buchdeckeln!

Auch ich freue mich, aber als Literaturwissenschaftlerin beschleicht mich doch ein leichter Zweifel: Darf man das? Ich meine: Darf man so mit Literatur umgehen? Hilde Domin, Heinrich Böll und selbst der schon zu seinen Lebzeiten als Allheilmittel strapazierte Hermann Hesse haben doch nicht geschrieben, damit wir uns bei ihnen bedienen, als stünden ihre Texte im Drogeriemarkt bei den Kräuter- und Vitamindrages!

Andererseits weiß ich als Mensch, der das Literaturstudium schon vor einer Weile hinter sich gebracht hat und seitdem mit Literatur lebt: Ein Stück guter Literatur bleibt ein Stück guter Literatur, ob ich es andächtig und konzentriert in meinem Ohrensessel lese, ob es mich aus einer Zeitung »anspringt«, während ich vielfach abgelenkt im Zug sitze und eigentlich gerade zum »Gemischten« weiterblättern will, ob ich es am Baggersee zwischen die nassen Badesachen packe oder gekritzelt auf einem gelben Zettel an den Monitor hefte. Es ist lebendig, widerstandsfähig, nicht kleinzukriegen, und es spricht zu mir, wenn es heute mein Text ist. Das ist es nicht immer, und wenn es schweigt, ärgere ich mich nicht über dieses Stück Literatur, sondern sage mir: Es ist es nicht für mich. Heute jedenfalls nicht, vielleicht auch nie. Ich muss mir keine Vorwürfe ma-

chen, dass ich es nicht mag, nicht gut behandelt oder am falschen Ort gelesen habe (obwohl das alles stimmen kann). Vielleicht kommt seine Stunde ja noch. Ich werde es schon merken.

Und ich weiß: Die Dosis macht das Gift. Die hier versammelten Autorinnen und Autoren haben nicht geschrieben, damit wir uns ihre Texte wild kombiniert und in möglichst großer Menge zuführen. Viel hilft viel? Nein! (Hier liegt die Krux der meisten gut gemeinten Aufmunterungsgeschenkbändchen für notleidende »Endkunden«.) Die eine Geschichte, der eine Satz, das eine Gedicht, das jetzt genau richtig ist, das gilt es zu finden.

Dabei möchten wir helfen, und deshalb haben wir gesammelt und schon mal ein bisschen vorsortiert. Man kann das alles Bibliothherapie nennen (von biblios: Buch, nicht biblia: Bibel). Man kann es wissenschaftlich untersuchen, erfahren, dass schon über dem Tor der Bibliothek von Alexandria »Heilstätte der Seele« geschrieben stand (psyches iatreion), dass man traumatisierten Soldaten in amerikanischen Lazaretten bereits im Ersten Weltkrieg Bücher gab, die sie trösten und aufrichten sollten. Man kann auch feststellen, dass, während wir das Wort noch buchstabieren, in Skandinavien und den USA Bibliothherapie längst eine anerkannte therapeutische Methode in Krankenhäusern, Altenheimen, Schulen, Gefängnissen und Reha-Einrichtungen ist ...

Man kann es aber auch einfach ausprobieren: einen Text nehmen und sich seiner Wirkung aussetzen. Ihn einer anderen Person vorlesen und danach eine Weile schweigen. Schließlich ins Gespräch über den Text kommen und dabei vielleicht sogar eine ganze (Therapie-)Gruppe einbeziehen. Den Text auf einen Zettel kopieren oder auf das Smartphone sprechen und einige Tage mit sich herumtragen. Es vielleicht sogar wagen, eine eigene, etwas abgewandelte Fassung des Textes zu formulieren. (Damit wären wir schon bei der Poesietherapie, das Heilen durch Schreiben. Aber dafür brauchen Sie kein weiteres Buch, sondern nichts als weißes Papier oder ein leeres »Blatt« auf dem Bildschirm.)

Ich bin mit einer alten Dame im Gespräch, die vor wenigen Jahren ihren Mann verloren hat. Jetzt fragt sie sich, wie lange sie ihr großes Haus noch allein bewohnen kann, wann sie den Ort, der jahrzehntelang ihr Zuhause war, verlassen muss, ihren Platz auf der Welt, an dem sie so viel Glück, aber auch manches Unglück erlebt hat.

Ich maile ihr ein Gedicht von Elisabeth Borchers, zusammen mit dem Link auf eine Hörfassung. Borchers hat diesen Text geschrieben, als sie aus ihrer großen Frankfurter Wohnung in ein Pflegeheim umziehen musste. Es ist das letzte Gedicht der Autorin.

Umzug

Ich räume das Haus
die Zimmer, die Treppen
die Jahre, Jahrzehnte
die Tage und Nächte
die Freunde, die Feinde
die Tassen, die Teller
die Kissen, die Decken
den Himmel, die Hölle
die Gräber
ich räume und räume
den Winter, den Sommer
den Wind und das Wetter.¹

»Das hat mich aber ins Herz getroffen. Gerade habe ich das Gedicht gleich zweimal angehört. Ungeheuer, wie wahr!«, mailt die alte Dame zurück.

Darf man so mit Literatur umgehen? Aber ja!

»Das Wort, das dir hilft, kannst du dir nicht selber sagen«, ist eine äthiopische Weisheit. Warum sollten wir es nicht wagen, diejenigen zu sein, die dieses Wort sagen? Auch und gerade, wenn es nicht unser eigenes Wort ist – es gibt so wunderbare Leihgaben!

Haan, im Februar 2014

Hanna Schott

¹ Elisabeth Borchers: Gedichte, in: Sinn und Form, 61. Jg. (2009), Heft 1, S. 88 ff.; vorgelesen finden Sie diesen Text auf www.faz.net.