



Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure

Das Leben leben

Unterrichtsbausteine
zur Suizidprävention der anderen Art

Sammelbox – weitere Empowerment-Impulse



Erarbeitet im Auftrag des Bereichs Katechetik
der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn
von Doris Moser, Daniela Mühlethaler,
Andreas Rügger und Hans Zoss im Jahr 2012

Sammelbox – weitere Empowerment-Impulse

Wichtiges zur Suizidthematik an und für sich	1
- Unterrichtseinheit aus Hamburg	1
- Weiterführende Links	2
- Wichtige Hinweise und Infos für Jugendliche	3
- Suizidgefährdung erkennen	4
- Last minute Martin rettet Leben	6
- Lisa – warum keine Alternative	7
- Ton Kinder der Insel Kontext-Sendung mit Lorenz Marti (m4a).....	8
- AB Zu Schmerzerfahrung	9
- Film Selbsthilfegruppe Eltern von Suizidkindern (mp4).....	10
- Stichworte zum Gespräch über die Elternselbsthilfegruppe	11
Juwelentexte	12
- Texte aus den Erzählungen der Chassidim von Martin Buber	13
- Was ist eine Alternative	15
- Was kommt nach dem Tod von Kurt Marti	17
- Wozu Er uns ruft von Kurt Marti	18
Ausschreibungsvorschläge für Wahlkurse	19



Unterrichtseinheit aus Hamburg

Unterrichtseinheit aus Hamburg von Dr. Heidrun Bründel

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung,
Hamburg: Suizidprävention im (Schul)-Unterricht

Inhalt

Einleitung: Warum Suizidprävention in der Schule?

Erste Stundeneinheit „Lasst uns darüber nachdenken“

Zweite Stundeneinheit „Vorurteile und Tatsachen“

Dritte Stundeneinheit „Warnsignale: Wie könnt Ihr sie erkennen?“

Vierte Stundeneinheit „Zuhören und Sprechen - alles über Gefühle“

Fünfte Stundeneinheit „Was können wir konkret tun?“

Literatur zur Vorbereitung von Lehrern und Lehrerinnen

Link zur Unterrichtseinheit:

http://www.schulberatung.bayern.de/imperia/md/content/schulberatung/pdfschw/pdfsw09102/suizid_tsprogramm_schule.pdf



Weiterführende Links

Suizidprävention Schweiz / help-for-people

<http://www.help-for-people.ch/index.php/de-DE/> (04.01.2014)

Informationen für Jugendliche*, Eltern und Lehrkräfte. Übersichtliche Gliederung in einzelne Themenfelder wie: Versch. psych. Störungen und Krankheiten, diverse Drogenabhängigkeiten, sexueller Missbrauch, Beratungsadressen *SOS-Telefonnummern und weitere Inhalte siehe auch Dokument www.suizidpraev.ch

Bernergesundheit

<http://www.bernergesundheits.ch> (04.01.2014)

Website von Bernergesundheit mit Angaben und Informationen zu Alkohol, Tabak, Medikamente, Glücksspiel, Sexualität, Gewalt/Mobbing, Illegale Drogen, Neue Medien, Essstörungen, Depression und Suizid. Links zu weiteren Angeboten, aktuelle Meldungen über laufende und geplante Angebote für Betroffene, Adressen für Anlaufstellen im Kanton Bern.

Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich

<http://fssz.ch/> (04.01.2014)

Nützliche Website mit Informationen über Suizidprävention, Adressen von Fachstellen. Zudem findet man Flyers, Hinweise, wie mit suizidalen Jugendlichen umgegangen werden kann, worauf zu achten ist etc.

Freunde fürs Leben - Informationen über Depression und Suizid

<http://www.frnd.de/> (04.01.2014)

Die Website bietet Fakten über Suizid und Depression, Hilfsangebote verschiedener Stellen, Hinweise zum Umgang mit depressiven und suizidalen Menschen, Erklärungen zu Therapieangeboten etc.

Ipsilon - Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz

<http://www.ipsilon.ch/> (04.01.2014)

Diese Website informiert über Hilfsangebote (nach Kantonen gegliedert), Hinweise zur Selbsthilfe, zu Fachliteratur, zu Veranstaltungen, zu verschiedenen Themen wie Schule und Suizid, Alter und Suizid, Hausarzt und Suizid. Zudem finden sich Hinweise zur Forschung und Medien.

Weissbuch zur Suizidprävention bei Jugendlichen | Stop Suicide

<http://www.stopsuicide.ch/site/content/weissbuch-zur-suizidpraevention-bei-jugendlichen> (04.01.2014)

Französische Website mit Hinweisen auf Aktivitäten, Partnerorganisationen und Anlaufstellen. Die Site enthält Informationen zum Umgang mit Medien, Suizid in den Medien und einen Link zu Dokumenten.

Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn

<http://www.refbejuso.ch/inhalte/suizidpraevention.html> (04.01.2014)

Website der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn. Sie enthält Angebote über Kurse und Links zu Hilfs- und Beratungsstellen.

Fachgruppe Suizidprävention Kanton Bern

<http://www.xn--suizidpraevention-kantonbern-nhc.ch/> (04.01.2014)

Website der Fachgruppe Suizidprävention Bern. Sie enthält Informationen zu Suizid und Suizidalität, zur Unterscheidung von Primär-, Sekundär-, Tertiärprävention und Postvention, zu Veranstaltungen, zu Unterstützungsangeboten sowie Links zu möglichen Downloads.

haWicki

<http://halblaut.wikispot.org/Suizidgefaehrung> (04.01.2014)

Was tun gegen Hoffnungslosigkeit, Gefährdung und Alarmsignale erkennen...



Wichtige Hinweise und Infos für Jugendliche

Wichtige Hinweise und Informationen an Jugendliche

„Besprecht Eure Probleme mit den Eltern, einer Vertrauensperson, (Lehrer oder Pfarrer usw.) kontaktiert den Hausarzt, einen Psychologen oder Psychiater, lasst Euch bei der Lösung der Probleme helfen.“ (Zitat aus: <http://www.suizid-praevention.ch/index.php/de-DE/>)

Viele andere Jugendliche haben auch Probleme.

Wichtig ist, dass ihr darüber redet, damit man Euch helfen kann.

Das Leben ist eine Chance, nutze sie.
Das Leben ist schön, bewundere es.
Das Leben ist ein Traum, verwirkliche ihn.
Das Leben ist eine Herausforderung, nimm sie an.
Das Leben ist kostbar, geh sorgsam damit um.
Das Leben ist ein Reichtum, bewahre ihn.
Das Leben ist ein Rätsel, löse es.
Das Leben ist ein Lied, singe es.
Das Leben ist ein Abenteuer, wage es.
Das Leben ist Liebe, genieße sie.
Mutter Teresa

Tel. Nr. 147 Diese Telefonnummer ist gratis und wird von Fachleuten betreut. Jugendliche haben oft Probleme und reden mit niemandem darüber. Es ist wichtig, dass Ihr darüber sprecht, Euch beraten und helfen lasst. **Zögert nicht diese Nummer bei Fragen oder Problemen anzurufen.**

SOS per SMS deutsch 076 333 00 35

www.seelsorge.net Seelsorge per e-mail in div. Sprachen

Tel. Nr. 01 262 27 27 - für Kinder und Jugendliche deren Eltern Alkoholprobleme haben.

Die Zeit der Pubertät

Die Zeit der Pubertät bringt oft auch Schwierigkeiten mit sich:

- ° Körperliche Veränderungen zum Erwachsenen
- ° Evtl. Probleme mit den Eltern, Geschwistern, etc.
- ° Evtl. aber auch in der Schule - sei dies mit Mitschülern, Lehrern, etc. in der Lehre, am Arbeitsort, usw.
- ° Ess-Störungen, sind ernst zu nehmen und sollten behandelt werden
- ° Evtl. auch Erfahrungen und Schwierigkeiten mit Freundschaften, Beziehungen, die nicht so verlaufen, wie man es sich wünscht.
- ° Während der Pubertät können auch Suizidgedanken auftreten. Sprecht mit Euren Eltern, einer Vertrauensperson, dem Hausarzt, usw. darüber oder ruft die **Nr. 147** an.

Suizidgefährdung erkennen



Suizidgefährdung erkennen, nachfragen (s. S. 5), Eltern benachrichtigen, Beratung einfüdeln

Wann heisst es wachsam sein? Hier sind **Faktoren, die auf eine Suizidgefährdung hinweisen**:

Jutta Schütz: Ihr habt mein Weinen nicht gehört. Hilfen für suizidgefährdete Jugendliche,
© Fischer Taschenbuch Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1994

Eltern, Lehrer und Freunde sollten dann wachsamer werden, wenn ein Kind sich stark verändert. Fachleute haben **Auffälligkeiten** zusammengestellt, die in vielen Fällen einer Selbsttötung vorausgehen. Bei fast allen Kindern treffen einige dieser Punkte zu, ohne dass eine Gefahr besteht. Wenn allerdings mehrere dieser Auffälligkeiten zusammen auftreten, kann von einer Gefährdung ausgegangen werden.

- 1 Gefährdet sind Kinder, die das Gefühl haben, dass sie anderen im Wege sind.
- 2 Gefährdet sind Kinder, die nicht gewollt sind und dies auch zu hören bekommen.
- 3 Gefährdet sind Kinder, die Angst vor dem Verlust eines geliebten Menschen haben.
- 4 Gefährdet sind Kinder, die in gewalttätigen Familien aufwachsen.
- 5 Gefährdet sind Kinder, die sexuell missbraucht werden.
- 6 Gefährdet sind Kinder, deren Familie nach aussen hin intakt scheint, aber nur, weil sie sich gegen ihre Umwelt abkapselt und keine Aussenkontakte zulässt.
- 7 Gefährdet sind Kinder, die mit Drogen in Verbindung kommen.
- 8 Gefährdet sind Kinder, die nach Enttäuschungen von ihren Eltern nicht aufgefangen werden, sondern nur Vorwürfe bekommen.
- 9 Gefährdet sind Kinder, die ständig unter Schulstress stehen.
- 10 Gefährdet sind Kinder, deren Tage ohne jegliche Höhepunkte vergehen, ohne Feste, ohne Erinnerungen an bestimmte einzigartige Augenblicke.
- 11 Gefährdet sind Kinder, die bisher vergeblich versucht haben, auf sich aufmerksam zumachen, die lügen, stehlen, damit sie endlich beachtet werden, die weglauen, um zu testen, ob die Eltern sich Sorgen machen.
- 12 Gefährdet sind Kinder, die ständig die Schule schwänzen.
- 13 Gefährdet sind Kinder in Entwicklungsphasen, in denen sich vieles verändert, also in der Pubertät.
- 14 Gefährdet sind Kinder, deren Eltern in ihrer Wortwahl leichtfertig mit dem Leben umgehen, also häufig sagen, dann bringe ich mich eben um.
- 15 Gefährdet sind Kinder, die so lieb und problemlos scheinen, dass man glaubt, ihnen keine besondere Beachtung schenken zu müssen, oder die Geschwister haben, um die sich alle Sorgen machen.
- 16 Gefährdet sind Kinder, in deren Familien nicht mehr gesprochen wird.
- 17 Gefährdet sind Kinder aus Familien, in denen Eltern oder Geschwister unter Depressionen leiden.
- 18 Gefährdet sind Kinder, die schon einmal einen Suizidversuch unternommen haben.
- 19 Gefährdet sind Jugendliche nach einem Autounfall, den sie selbst verschuldet haben.
- 20 Gefährdet sind Kinder und Jugendliche, die mit dem Gesetz in Konflikt gekommen sind.

- 21 Gefährdet sind Kinder von Familien, in denen es bereits Suizidfälle gab.
- 22 Gefährdet sind Kinder, die körperliche Gebrechen haben oder mit ihrem äusseren Erscheinungsbild nicht fertig werden.
- 23 Gefährdet sind Kinder, die eine geliebte Person verloren haben.
- 24 Gefährdet sind Kinder, die mit ihrer sexuellen Identität nicht klar kommen. (s. Kapitel 23)

Direkte Hilfe und weitere Informationen sind erhältlich beim Arbeitskreis Leben Stuttgart e.V. (AKL), Hilfe bei Suizidgefährdung und Lebenskrisen, Eierstrasse 9, 70199 Stuttgart (Tel 0711/60 06 20, Fax 0711/6 07 91 69). www.ak-leben.de

Schlüsselsätze zum Nachfragen bei Suizidäusserungen von SchülerInnen

Auch wenn es zu einer normalen pubertären Entwicklung gehören kann, suizidale Gedanken zu haben und zu äussern, ist es gut, wenn Lehrpersonen über Schlüsselsätze zum Nachfragen verfügen, - nicht um pseudotherapeutisch zu wirken, sondern um das Nachdenken bei den Betroffenen anzukurbeln und um sie zu motivieren, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Solche Beispielsätze können wie folgt lauten:

- Was möchtest du mit einem Suizid erreichen?
- Kannst du dich nicht anders wehren?
- Wem willst du weh tun?
- Willst du deinen Mitmenschen Angst machen?
- Wofür willst du dich rächen?
- Weisst du, wie das für deine Mitmenschen ist, wenn sie solche Drohungen hören?
- Weisst du, was ich tun würde, wenn mein Kind so etwas sagen würde?
- Hast du diese Gedanken schon lange?
- Weisst du, was ändern müsste, dass dir diese Gedanken weniger durch den Kopf gehen?
- Meinst du, der Tod löse alle Probleme?
- Was würde dein Tod zudecken und was würde durch dein Sterben aufgedeckt?
- Welche Probleme würde dein Tod lösen und welche würden durch dein Sterben neu entstehen?
- Wer kann dir helfen, dass du mit deinen Gedanken nicht immer wieder in Auswegslosigkeit versinkst?
- Wissen deine Eltern, dass du solche Gedanken hast?
- Hast du schon mit der Schulpsychologin, der EB oder dem KJPD Kontakt aufgenommen?



Erzähl-Beispiele zum Diskutieren

Last minute: Martin wird in letzter Minute zum Lebensretter

„Martin hatte seit seiner Pubertät unter schweren Depressionen gelitten, die trotz aller erdenklichen Therapien nicht hinreichend gelindert werden konnten. Viele Medikamente wurden ihm von den verschiedensten Ärzten und in diversen Kliniken verabreicht, ohne dass es zu einer für ihn zufriedenstellenden und erträglichen Besserung gekommen wäre. Immer wieder und immer häufiger fiel er in „ein tiefes Loch“. Diese schwere psychische Belastung verursachte grosse Schwierigkeiten an seinem Arbeitsplatz, obwohl verständnisvolle Vorgesetzte ihn immer wieder motivierten, „nicht aufzugeben“, und mit und für ihn hofften, dass „eines Tages dieser Albtraum“ vorbei sein würde.

Martin zweifelte aber je länger je mehr daran. Als es ihm einer Tages spürbar besser ging, fasste er den Entschluss, sich das Leben zu nehmen, um nicht früher oder später „wieder in diese Hölle hinabzutauchen“. Er war sichtlich erleichtert, sich zu diesem Entschluss durchgerungen zu haben und nutzte die „gute Phase“, um all seinen Verpflichtungen nachzukommen, räumte seine Wohnung auf und verschenkte ihm eigentlich liebe und teure Sachen unter dem Vorwand, sich neue anschaffen zu wollen. In Gedanken war er den verschiedenen Möglichkeiten nachgegangen und zum Entschluss gekommen, seinen Suizid als Unfall zu tarnen. Er wollte seinen Eltern und Geschwistern nicht die „Schande“ antun, offensichtlich Hand an sich gelegt zu haben.

Wo er „es“ machen würde, hatte er genau geplant: Eine lange gerade Strasse verlief unweit eines Brückenpfeilers in eine starke Linkskurve. Auf dieser Geraden wollte er beschleunigen und über die Strasse hinaus frontal mit dem Pfeiler kollidieren. Nachdem er „seine Angelegenheiten geregelt“ hatte, war er nicht nur für sich, sondern auch für seine Verwandten, Freunde und Bekannten „ein neuer Mensch“. Martin war wieder redselig, zeigte sich interessiert und schmiedete Pläne für die Zukunft. Alle waren überzeugt, dass er nun „über den Berg“ sei. An einem schönen Herbsttag stieg er in sein vollgetanktes Auto und machte sich auf seine „letzte Reise“. Der Tag war wirklich schön und Martin war seit langem nicht mehr fähig gewesen, an irgend etwas oder an der Natur Freude zu haben. Deshalb genoss er die Fahrt und fuhr gemächlich durch die Gegend in Richtung „Todeskurve“.

Plötzlich bemerkte er, dass in einiger Entfernung aus dem Dach eines Bauernhofes Rauch quoll. Dadurch irritiert, lenkte er seinen Wagen bei der nächsten Abzweigung in Richtung dieses Hauses. Als er näher kam, schlugen Flammen aus dem Dachstock. In rasender Fahrt gelangte er zum Hof, dessen Obergeschoss mittlerweile praktisch in Vollbrand stand. Im brennenden Haus hörte er die Schreie eines Kindes. Ohne viel zu überlegen, eilte er durch den Qualm in Richtung der Schreie, sah in einem Bett ein Kleinkind, riss es an sich und rannte mit ihm hinaus. Wenig später trafen Polizei und Feuerwehr ein. Zuerst wurde Martin verdächtigt, das Feuer gelegt zu haben, was sich aber bald als falsch herausstellte. Im praktisch vollständig niedergebrannten Haus wurden die verkohlten Leichen der Eltern des Kindes gefunden. Sie hatten offenbar durch einen „erweiterten Suizid“ sich der bevorstehenden Zwangsversteigerung ihres Bauerngutes entziehen wollen.

Martin ist durch dieses „prägende Ereignis“ ein neuer Mensch geworden. Er hatte seither weder eine Depression, noch hat er je wieder daran gedacht, sich das Leben zu nehmen. Die Rettung des Kleinkindes hat Martin das Leben gerettet. Er wurde gewissermassen auf dem Weg in den Tod vom Leben überrascht.“

Ebo Aebischer-Crettol: Suizid und Todessehnsucht – Erklärungsmodelle – Prävention und Begleitung. Books on Demand (Schweiz), S. 315 f.

Lisa – warum keine Alternative?

»Lisa, eine junge, schöne Frau aus der Ostschweiz war in weitem Umkreis für ihre gesellige Wesensart, ihre immer gute Laune, ihre Liebenswürdigkeit, aber auch für ihre Schlagfertigkeit bekannt. Ueberall, wo sie hinkam, war sie deshalb gern gesehen. Auf Grund dieser glücklichen Veranlagungen entdeckte sie eines Tages ihr Talent, Hochzeitsfeiern zu animieren. Schon bald war sie bei vielen Hochzeiten gefragt, als „Tafelmajorin“, „Leben in die Bude“ zu bringen, was ihr auch ausnahmslos gelang. Diese Nebenbeschäftigung brachte ihr im Verlaufe der Zeit einen nicht unerheblichen Nebenerwerb ein, was sie zusätzlich motivierte. (Nichts hat mehr Erfolg als Erfolg!) Eines Samstagmorgens erhielt sie von einem Unbekannten einen Anruf. Er teilte ihr mit, dass der für die an diesem Samstag stattfindende Hochzeit vorgesehene Tafelmajor, der Onkel der Braut, einen Autounfall erlitten habe und mit Verletzungen im Krankenhaus liege. Dieser Onkel habe ihn nun gebeten, mit ihr Verbindung aufzunehmen und sie zu bitten – wenn immer möglich – an seiner Stelle als Tafelmajorin zu walten. Er habe alles vorbereitet und würde ihr gerne die Trinksprüche, Schnitzelbänke und die vorgesehenen Einlagen im Hotel, wo das Hochzeitsfest am Abend über die Bühne gehen werde, hinterlegen. Lisa sagte darauf, dass sie leider bei der kirchlichen Trauung, an der sie normalerweise immer teilnehme, um die Leute schon vorher ein wenig kennen zu lernen, nicht teilnehmen könne, dass sie sich gern am frühen Abend vor dem Eintreffen der Gäste in das betreffende Hotel begeben würde, um sich anhand der Tischkarten schon ein wenig in dieser Gesellschaft zu orientieren. Der Handel war nach weiteren kurzen telefonischen Vorabklärungen perfekt. Lisa fuhr mit dem Auto in das etwa 50 km von ihrem Wohnort entfernte Dorf und fand alles wie besprochen vor. Nach und nach trudelten die ersten Hochzeitsgäste ein und Lisa führte sie geschickt an ihre entsprechenden Plätze. Etwa gegen sieben Uhr ertönte lautes Stimmengewirr im Hotel, viele Gäste drängten in den Saal und stimmten in ein „Hoch solln sie leben...“ auf das eintreffende Brautpaar ein. Lisa erstarrte. Der Bräutigam war ihr Freund, mit dem sie zwei Tage zuvor noch geschlafen hatte. Sie ging zum Fenster und stürzte sich aus dem vierten Stock in die Tiefe. Lisa war sofort tot.«

Ebo Aebischer-Crettol: Suizid und Todessehnsucht. Erklärungsmodell, Prävention und Begleitung. Books on Demand (Schweiz) 2000, 310f. und in RL 2/2000 Zeitschrift für Religion und Lebenskunde zum Thema Suizid „Die letzte aller Türen – doch nie hat man an alle schon angeklopft“, TVZ, Zürich 2000, 28

Warten müssen, bis sich eine Lösung zeigt, ist dann besonders schwer auszuhalten, wenn es um verletzte Gerechtigkeitsgefühle geht, wenn wir angestachelt sind, Rache zu üben, eine unangenehme Situation von Wut und Scham sofort zu beenden. Dazu: Thema „Zurückgesetzt – und?“ Kain und Abel (Ordner B ‚Konflikte‘)

Im muslimischen Bereich gibt es ein Hadith, ein Weisheitswort, das sagt:

**»Wenn du wütend bist, dann setz dich,
und wenn du schon sitzt, dann leg dich hin
und wenn du dann immer noch wütend bist, dann wasche dich, wie man vor dem Gebet sich wäscht.«**

Es geht darum, sich zu vergegenwärtigen, dass das Umschlagen von freudiger Erwartung in bodenlose Enttäuschung auch wieder in die andere Richtung sich entwickeln kann. Hätte Lisa doch nur einen kleinen Moment gewartet, ich bin sicher, sie hätte mehr bewirkt, wenn sie den Festsaal durch die Türe verlassen hätte, anstatt aus dem Fenster in den Tod zu springen.

Ebo Aebischer-Crettol weist im obgenannten Buch (S. 68 ff.) hin auf genetische Dispositionen, die unter ungünstigen Bedingungen mitverantwortlich sind für suizidale Handlungen (Hirnstoffwechsel, dem ein bestimmtes Enzym fehlt wie z. B. Insulinmangel bei Zuckerkranken); darum sind familiengeschichtliche Fakten (gab es schon Suizide im Stammbaum der Familie?) oft hilfreich, um eine suizidale Gefährdung realistisch einzuschätzen.



Ton Kinder der Insel

Kontext-Sendung mit Lorenz Marti

Links zu:

[01 Kinder der Insel 01 Einleitung.m4a](#)

[02 Kinder der Insel 02 Einführung.m4a](#)

[03 Kinder der Insel 03 Nicole.m4a](#)

[04 Kinder der Insel 04 Florian.m4a](#)

[05 Kinder der Insel 05 Karin.m4a](#)

[06 Kinder der Insel 06 Pfarrerin.m4a](#)

[07 Kinder der Insel 07 Schmetterling.m4a](#)

[08 Kinder der Insel 08 Schluss.m4a](#)

AB 2 Zu Schmerzerfahrungen



Was mich bei den 3 Kindern aus der Kontext-Sendung am meisten beeindruckt:

Nicole

Florian

Karin

Meine eigenen Erfahrungen mit Schmerzen (körperlich und/oder seelisch)

Beschrieb und oder symbolische Zeichnung:

Was mir am meisten hilft – oder was ich mir als Hilfe wünschen würde:

Film Selbsthilfegruppe Eltern von Suizidkindern



[Link zum Film Selbsthilfegruppe Eltern v.Suizidkindern.mp4](#)



Stichworte zum Gespräch über die Elternselbsthilfegruppe

Nach der Visionierung der Filmsequenz von Eltern, die ein Kind durch Suizid verloren haben, schreiben die Jugendlichen ohne zu sprechen Stichworte zum Gesehenen und Gehörten an die Tafel...
Zum Vertiefen des anschliessenden Gesprächs können die folgenden Stichworte dienen:

Suizid von Kindern und Jugendlichen (Film-Dokumentation) 20' „Wer alleine fortgeht, nimmt die andern mit sich“

Betroffene Eltern zeigen, was das für sie bedeutet hat und bedeutet, dass ihr Kind nicht mehr leben wollte

Sie werden hineingezogen in die Ausweglosigkeit ihres Kindes:

- 1 - möchten selber auch nicht mehr leben
(Suizidgefährdung für weitere Familienmitglieder nimmt zu)
- 2 - denken, sie würden nie mehr fröhlich sein, sich nie mehr an einer Blume oder an der Sonne freuen
- 3 - eheliche Beziehung ist gefährdet, weil ganz unterschiedlich getrauert wird
- 4 - Mütter fragen nach der Schuld
- 5 - Väter wollen zuerst allein mit der Trauer fertig werden, denken, dass sie die andern nicht brauchen,
- 6 - vergleichen die Gruppe von Mitbetroffenen mit einem Auffangnetz
- 7 - lernen, Gefühle zu äussern, Ängste zu formulieren
- 8 - das Zeitempfinden verändert sich (10 Jahre – kurz und lang)
- 9 - die Sichtweise verändert sich („wunderbare Dinge, die im Himmel geschehen“ – Träume?)
- 10 - Gefühle verändern sich: zuerst selber auch nicht mehr leben wollen, dann: für andere Betroffene da sein...

./.. Was mir am meisten Eindruck macht und was ich für Schlüsse daraus ziehe:



Texte aus den Erzählungen der Chassidim von Martin Buber

Texte aus den Erzählungen der Chassidim von Martin Buber (Quellenangaben siehe S. 3 am Schluss)

Rabbi Michal sagte einmal zu seinen Söhnen: "Mein Leben war damit gesegnet, dass ich nie eines Dings bedurfte, ehe ich es besass."

Rabbi Michal sprach: "Wie der böse Trieb den Menschen zur Sünde zu verführen sucht, so sucht er ihn zu verführen, dass er allzu gerecht werde."

Unsere Weisen sagen: "Der Dreiste in die Hölle, der Verschämte in das Paradies." Rabbi Sussja aber, der Narr Gottes, deutete das Wort also:

"Wer sich in der Heiligkeit erdreistet, darf in die Hölle hinabsteigen, um das Niedere emporzuheben; er kann sich auf Märkten und Gassen ergehen und braucht das Böse nicht zu fürchten. Der Verschämte aber, der sich nicht zu erdreisten vermag, der muss sich an die Höhe des Paradieses halten, an Lernen und Beten, und muss sich hüten, dass ihn das Böse nicht berühre."

Der Berditschewer pflegte ein Lied zu singen, in dem es heisst:

"Wo ich gehe - du!

Wo ich stehe - du!

Nur du, wieder du, immer du!

Du, du, du!

Ergeht's mir gut - du!

Wenn's weh mir tut - du!

Nur du, wieder du, immer du!

Du, du, du!

Himmel - du, Erde - du,

Oben - du, untern - du.

Wohin ich mich wende, an jedem Ende:

Nur du, wieder du, immer du!

Du, du, du!

Der Kosnitzer sprach zu Gott: "Herr der Welt, ich bitte dich, du mögest Israel erlösen. Und willst du nicht, so erlöse die Gojim!"

Rabbi Michal befahl seinen Söhnen: "Betet für eure Feinde, dass es ihnen wohl ergehe. Und meinet ihr, dies sei kein Dienst Gottes: mehr als alles ist dies ein Dienst Gottes."

Sussja pflegte jeden jüdischen Knaben, der ihm begegnete, zu segnen mit den Worten: "Du sollst gesund und stark sein wie ein Goj."

Rabbi Schlomo sprach: "Wenn du einen Menschen aus Schlamm und Kot heben willst, wähne nicht, du könntest oben stehen bleiben und dich damit begnügen, ihm eine helfende Hand hinabzureichen. Ganz musst du hinab, in Schlamm und Kot hinein. Da fasse ihn dann mit starken Händen und hole ihn und dich ans Licht."

"Man soll sich nicht kasteien", pflegte der Berditschewer zu sagen. "Das ist nichts als eine Verführung des bösen Triebs, der uns den Geist schwächen will, um uns am rechten Dienst Gottes zu verhindern. Einmal rangen zwei starke Männer miteinander, und keiner konnte dem andern beikommen. Da bedachte sich der eine von ihnen: 'Ich muss ihn so treffen, dass ich die Kraft seines Gehirns beeinträchtige, dann habe ich mit einem Schlag auch seinen Körper besiegt.' So meint es der böse Trieb mit uns, wenn er uns verleitet, uns zu kasteien."

"Wann kann man ein wenig Licht sehn?" fragte Rabbi Schlomo, und antwortete selber: "Wenn man sich ganz unten hält. Wie geschrieben steht*: 'Bette ich mich in der Unterwelt, da bist du.'" * Psalm 139, 8

Es wird erzählt: "Ein Mann, dessen sich die Lilith bemächtigt hatte, fuhr nach Neshiz, wo er Rabbi Mörderhai anflehen wollte, ihn zu befreien. Der Rabbi merkte in seinem Herzen, dass jener unterwegs zu ihm war, und gab in der ganzen Stadt den Befehl aus, am Abend alle Haustüren zu schliessen und niemand einzulassen. Als der Mann nachts in die Stadt kam, fand er nirgends Einlass und musste sich auf einen Heuschaber legen. Schon war Lilith da und sprach: 'Komm herunter zu mir.' Er fragte sie: 'Weshalb verlangst du das? Sonst pflegst du doch immer zu mir zu kommen.' 'Im Heu, auf dem du liegst', sagte sie, 'ist ein Kraut, das hindert mich, dir zu nahen.' 'Welches ist es?' fragte er, 'ich will es hinweg werfen, und du wirst zu mir kommen können.' Er zeigte ihr Kraut um Kraut, bis sie sagte: 'Das ist es.' Da band er es sich an die Brust und war von ihr befreit."

Rabbi Pinchas führte oftmals das Wort an: "Die Seele des Menschen wird ihn belehren", und bekräftigte es: "Es gibt keinen Menschen, den die Seele nicht unablässig belehrte." Ernst fragten die Schüler: "Wenn dem so ist, warum hört der Mensch nicht auf sie?" "Unablässig lehrt die Seele", beschied sie Rabbi Pinchas; "aber sie wiederholt nicht."

Vor dem Ende sprach Rabbi Sussja: "In der kommenden Welt wird man mich nicht fragen: 'Warum bist du nicht Mose gewesen?' Man wird mich fragen: 'Warum bist du nicht Sussja gewesen?'"

Rabbi Schmelke sagte einmal: "Wenn ich die Wahl hätte, wollte ich lieber nicht sterben. Denn in der kommenden Welt gibt es die furchtbaren Tage nicht, und was macht die Menschenseele ohne die Tage des Gerichts!"

Der Rabbi von Berditschew prüfte an jedem Abend die Werke dieses Tags und tat Busse um jeden Mangel, den er fand und sprach:

"Levi Jizchak wird es nicht mehr tun."

Dann redete er zu sich:

"Levi Jizchak, das hast du doch auch gestern gesagt!"

Und wieder: "Gestern hat Levi Jizchak nicht die Wahrheit gesprochen; aber heute spricht er die Wahrheit."

Er pflegte zu sagen: "Wie eine Gebärende im übergewaltigen Schmerz sich verschwört, sie wolle nicht mehr bei ihrem Manne liegen, und vergisst ihren Schwur, so bekennen wir an jedem Versöhnungstag unsere Schuld und unsere Umkehr und fahren fort zu sündigen, und du fährst fort zu vergeben."

Der Baalschem sprach:

"Was bedeutet das, was die Leute sagen: 'Die Wahrheit geht über die ganze Welt?'

Es bedeutet, dass sie von Ort zu Ort verstossen wird und weiterwandern muss."

Man fragte Rabbi Levi Jizchak:

"Weshalb fehlt in allen Traktaten des babylonischen Talmuds das erste Blatt und jeder fängt mit dem zweiten an?"

Er antwortete:

"Wieviel ein Mensch auch gelernt hat, er soll vor Augen halten, dass er noch nicht ans erste Blatt gelangt ist."

Rabbi Baruch sprach:

"Nicht das war das grosse Werk Elijas, dass er Wunder tat, sondern dass, als das Feuer vom Himmel fiel, das Volk nicht vom Wunder redete, sondern alle riefen: 'Der Herr ist Gott!'"

Rabbi Baruchs Enkel, der Knabe Jechiel, spielte einst mit einem andern Knaben Verstecken. Er verbarg sich gut und wartete, dass ihn sein Gefährte suche. Als er lange gewartet hatte, kam er aus dem Versteck; aber der andere war nirgends zu sehen. Nun merkte Jechiel, dass jener ihn von Anfang an nicht gesucht hatte. Darüber musste er weinen, kam weinend in die Stube seines Grossvaters gelaufen und beklagte sich über den bösen Spielgenossen. Da flossen Rabbi Baruch die Augen über, und er sagte: „So spricht Gott auch: ‚Ich verberge mich, aber keiner will mich suchen.‘“

Der Gerer Rabbi sprach: „Ich höre manchen sagen: ‚Ich will die Welt wegwerfen.‘ Ist denn die Welt dein, dass du sie wegwerfen könntest?“

Martin Buber: Die Erzählungen der Chassidim.

© 1949 by Manesse Verlag, Zürich, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München.

(Mit bestem Dank für die honorarfreie Verwendung im Rahmen der Publikation "Das Leben leben")

<http://buber.de/de/chassidim> (05. 11. 2013)

Was ist eine «Alternative»?



Was ist eine ‚Alternative‘?

„Eines Tages sucht Mosche den Rabbiner des Dorfes auf und sagt: - Rabbi, ich habe ein neues Wort gehört, aber ich weiss nicht, was es bedeutet. Es ist das Wort ‚Alternative‘. Was ist das?

Der Rabbiner denkt nach und antwortet:

- Mosche, komm morgen wieder und bring mir die Besitzurkunde für das kleine Stück Land unten am Fluss mit. Dann werde ich deine Frage beantworten. Am nächsten Tag taucht Mosche wieder auf. In der Hand hält er die Besitzurkunde.

- Sehr gut, sagt der Rabbiner. Und jetzt gehst du auf den Markt in Radom und bringst mir zwei Kaninchen mit, ein kräftiges Männchen und ein junges Weibchen.

Am nächsten Tag ist Mosche mit zwei Kaninchen im Käfig zur Stelle.

- Schön, Mosche, und jetzt hör mir gut zu. Du wirst das kleine Stück Land unten am Fluss, dort, wo der Boden weich ist, umzäunen und die beiden Kaninchen dort aussetzen. In ein paar Monaten wirst du zwanzig kleine Karnickel haben. Die Hälfte verkaufst du auf dem Markt und das Geld aus dem Verkauf investierst du in das Nachbargrundstück, das du ebenfalls einzäunen wirst. Bis zum Ende des Jahres wirst du das ganze Land am Fluss bis hin zur Brücke erworben haben und der reichste Mann im Dorf sein. Du treibst deine Geschäfte und Investitionen weiter, du wirst alle Grundstücke beidseits des Flusses kaufen bis hinunter nach Brentsk, und du wirst einer der angesehensten Männer der ganzen Region sein. Du wirst die junge Sarah heiraten - streite es nicht ab, Mosche, ich habe sehr wohl gesehen, wie du sie anschauest -, du heiratest also die junge Sarah, und ihr werdet schöne Kinder haben, ein Mädchen und einen Jungen. Unterdessen ziehst du weiter Tausende von Kaninchen auf und verkaufst sie auf den Märkten von Radom, Piotrkow, Katowitz und du wirst reich sein, sehr reich. Deine Kinder werden grösser, deine Tochter wird mit einem Arzt aus Lublin ausgehen, dein Sohn wird in Lodz mit seinem Studium beginnen. Und dann, Mosche ...

- Und dann, Rabbi?

- Und dann wird es ein Hochwasser geben, eine unglaubliche Ueberschwemmung, du wirst alles verlieren, deine ganzen Ländereien werden fortgespült, die Kaninchen ertrinken zu Tausenden, du wirst ruiniert sein, deine Frau wird dich verlassen und deinen Leichtsinns verfluchen, deine Kinder werden sich weigern, mit dir auch nur zu reden, und du endest wie ein armer Schnorrer als völlig mittelloser Trunkenbold. So wird es ausgehen.

- Aber das verstehe ich nicht, Rabbi, du solltest mir doch den Sinn des Wortes ‚Alternative‘ erklären.

Der Rabbiner denkt einen Augenblick nach und sagt: - Die Alternative, Mosche?

- Die Alternative sind Enten.“

(Quelle: Hervé Le Tellier: Kein Wort mehr über Liebe. ISBN 3423248637)

Oder in einer Variante:**Was ist die Alternative?**

Ein Mann kam zu einem weisen Mann und fragte: "Weiser, sag mir bitte: Was ist eine Alternative?"

Der Weise sprach: "Eine Alternative? Ich gebe dir ein Beispiel: Angenommen, du hast ein Huhn. Dieses Huhn kannst du schlachten, dann hast du ein feines Mahl. Du kannst allerdings auch warten, bis dein Huhn ein Ei legt. Dann hast du ein Huhn und ein Ei."

"Aha", sagte der Fragende, "das ist also eine Alternative."

"Moment, warte mal ab", sagte der Weise, "die Geschichte ist noch nicht zu Ende."

Gehen wir davon aus, du entscheidest dich fürs Eierlegen. Dann hast du ein Huhn und ein Ei. So ein frisches Ei, das gibt ein schönes Frühstücksei. Oder du kannst das Huhn auch brüten lassen. Dann hast du irgendwann zwei Hühner."

Die Augen des Fragenden leuchteten auf: "Aha, das ist also eine Alterna..."

"Moment, Moment", unterbrach ihn der Weise. "Wenn du dich fürs Brüten entscheidest, hast du zwei Hühner und irgendwann hast du acht Hühner, später sogar über 100. Wenn jemand 100 Hühner hat, kann er sich überlegen, eine Hühnerfarm zu errichten. Bei einer Hühnerfarm gibt es wieder unterschiedliche Möglichkeiten. Ich kann die Farm neben meinem Wohnhaus bauen. Das hat gewisse Vorteile: Man ist dicht dabei, man überblickt alles. Allerdings muss man die Geruchsbelästigung in Betracht ziehen.

Die andere Möglichkeit ist, ins nahe gelegene Flusstal zu gehen. Dort haben die Hühner ideale Bedingungen, frisches Wasser und saftiges Gras. Allerdings – man ist nicht dabei. Vielleicht kommt nachts der Fuchs oder ein Marder, und eines Morgens sind alle Tiere tot."

"Aha, das also ist... ", "Moment, Moment", sagte der Weise,

Nehmen wir mal an, du entscheidest dich für das Flusstal. Die Hühner haben ideale Bedingungen und die Farm wächst und gedeiht: 500 Hühner, 1000 Hühner. Das wird die grösste und beste Hühnerfarm weit und breit. Dann beginnt es zu regnen. Es regnet und regnet und hört nicht mehr auf. Das Wasser des Flusses steigt und steigt. Schliesslich überflutet das Wasser die Dämme und deine Hühnerfarm. Alle Hühner sind tot."

An dieser Stelle stoppte der Weise unvermittelt und schwieg. Der Mann wartete ein Weilchen und fragte ratlos: "Na, wo ist jetzt hier die Alternative?" Der Weise antwortet: "Die Alternative? Enten, mein Lieber, Enten!"

Quelle: nach Bernhard Trenkle, in: M.E.G.a.Phon Nr. 27, 04/98, S. 64 f. http://www.contav.ch/download/Story_Die%20Alternative_100323x.pdf
(13. 12. 2012)



Was kommt nach dem Tod?

von Kurt Marti

Was kommt nach dem Tod?

Was kommt nach dem Tod?

Nach dem Tod kommen die Rechnungen für Sarg, Begräbnis und Grab.

Was kommt nach dem Tod?

Nach dem Tod kommen die Wohnungssucher und fragen, ob die Wohnung erhältlich.

Was kommt nach dem Tod?

Nach dem Tod kommen die Grabsteingeschäfte und bewerben sich um den Auftrag.

Was kommt nach dem Tod?

Nach dem Tod kommt die Lebensversicherung und zahlt die Versicherungssumme.

Was kommt nach dem Tod?“

Kurt Marti: „Was kommt nach dem Tod?“ in: Leichenreden. Luchterhand Neuwied und Berlin 1971⁵, S. 27

Die Vorstellung vom Frieden weicht dem Entsetzen

Sabine Löwe zitiert in ihrem Artikel „Bleib und stirb – Bleib oder stirb“ ein 15-jähriges Mädchen, das aus einer depressiven, suizidalen Krise gerettet wurde: „Mit dem Tod verbinde sie eine Vorstellung von Erlösung und Befreiung von ihren Gefühlen. An den Tod als unwiderrufliches Ende des Lebens habe sie dabei nie gedacht. Dies wurde ihr erst durch die sehr ernsthaften Reaktionen der Eltern und Aerzte im Krankenhaus deutlich und löste ein Erschrecken über sich selbst aus.“²Die Vorstellung vom erwarteten Frieden weicht dem Entsetzen. Es kommt mir vor, wie wenn ein Gast im Nobelrestaurant in Erwartung des feinen Menüs beim Entfernen der Tellerhaube einen toten Hamster zu Gesicht bekommt.

(Andreas Rüeigger: Etwas Besseres als den Tod findest du überall. Ressourcenorientierte Suizidprävention bei Jugendlichen - Ueberlegungen, Impulse, Ideen für Unterrichtsbausteine. Kp. 8: „Warum sie sich nicht umgebracht haben? Weil ihnen Schelte lieber war als rührende Worte am Grab“)

(Sabine Löwe: Bleib und stirb – Bleib oder stirb – Depressive Krise eines 15jährigen Mädchens. In: Michael Schulte-Markwort, Barbara Diepold, Franz Resch (Hg.): Psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter – Ein psychodynamisches Fallbuch. Thieme Stuttgart New York 1998, 51)

Suizid: Eigentlich wird nicht der Tod gesucht, sondern das Leben

„Es könnte mitschwingen, dass die Mühseligen und Beladenen nach einem ewigen Leben streben, wo sie für immer ihre Ruhe haben werden. Auf Grund dieser Ueberlegung setze ich den Begriff „sich das Leben nehmen“ gerne in Anführungszeichen. Es mag sein, dass Menschen, die Hand an sich legen, sich gar nicht richtig im klaren darüber sind, dass sie das irdische Dasein für immer verlassen, dass sie sich töten – sich den Tod geben. Dass sie dann in das ewige Leben eingehen werden, ist unsere Glaubenshoffnung. Ein Jugendlicher sagt nach seinem (missglückten) Suizidversuch: „Ich wollte mich umbringen, aber sterben wollte ich nicht...“

Ebo Aebischer-Crettol: Suizid und Todessehnsucht S. 86f.:



Wozu Er uns ruft von Kurt Marti

ihr fragt
wie ist
die auferstehung der toten? - ich weiss es nicht

ihr fragt
wann ist
die auferstehung der toten? - ich weiss es nicht

ihr fragt
gibt's
eine auferstehung der toten? - ich weiss es nicht

ihr fragt
gibt's keine auferstehung der toten? - ich weiss es nicht

ich weiss
nur
wonach ihr nicht fragt: die auferstehung derer die leben

ich weiss nur
wozu Er uns ruft: zur auferstehung heute und jetzt

Kurt Marti: „Was kommt nach dem Tod?“ in: Leichenreden. Luchterhand Neuwied und Berlin 1971⁵

(Kurt Marti wurde als Sohn eines Notars geboren. Er hatte einen um einige Jahre älteren Bruder. Nach dem Besuch des Gymnasiums und zwei Semestern Jura-Studium entschied er sich für ein Studium der Evangelischen Theologie an den Universitäten Bern und Basel, wo er massgeblich von Karl Barth geprägt wurde. Anschliessend verbrachte Marti im Auftrag des Ökumenischen Rates der Kirchen ein Jahr als Gefangenenseelsorger im Paris der Nachkriegszeit. Danach war er Pfarrer im bernischen Leimiswil. 1950 heiratete er Hanni Morgenthaler aus Langenthal, mit welcher er in den folgenden Jahren drei Söhne und eine Tochter hatte. Im selben Jahr (1950) trat Marti eine Stelle als Pfarrer im aargauischen Niederlenz an. 1961 wechselte er als Pfarrer an die Nydeggkirche in Bern.

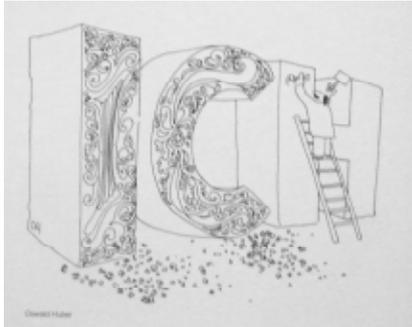
1972 verweigerte ihm der Regierungsrat des Kantons Bern aus politischen Gründen eine Professur für Homiletik (Predigtlehre) an der evangelisch-theologischen Fakultät der Universität Bern, obschon er zur Wahl vorgeschlagen worden war.[1] Seit 1983 wirkt er als freier Schriftsteller. 2007 verstarb seine Frau Hanni Marti-Morgenthaler.

In seinen Predigten und Aufsätzen, Gedichten und Aphorismen erweist sich Marti als ein engagierter und kritischer Literat. Einige seiner Texte wurden als „neue geistliche Lieder“ vertont. Mit dem autobiografischen Buch *Ein Topf voll Zeit 1928–1948* hat er 2008 nach eigener Aussage sein letztes Werk veröffentlicht.

Ausschreibungsvorschläge für Wahlkurse



A „Identität im Wandel“



Wir lernen unterschiedliche Nachforschungen zum Ich kennen und messen sie an Erfahrungen aus Vergangenheit und Gegenwart: Was ist gleich, was hat sich verändert und was ist im Wandel? Wir gestalten ein Ich-Buch und beschäftigen uns mit Texten, die das Vertrauen in ein sinnvolles Leben stärken. Wir stellen einen Notfallkoffer für schwierige Momente zusammen und bereiten eine Lichtmeditation vor, die uns Kraft schenken kann, **unser Leben und das Zusammenleben auch in dunklen Momenten anzupacken.**

B Ziel: „faustlos“ - aber nicht gefühl- oder gar kopflos...



Bei den einen fliegen schnell die Fetzen, die andern können sich kaum wehren. Was spielen aggressive Gefühle für eine Rolle und wie ist es möglich, dass es niemandem den Kopf kostet? Diese Fragen sind so alt wie die Menschheit und jede Generation möchte gute Antworten.

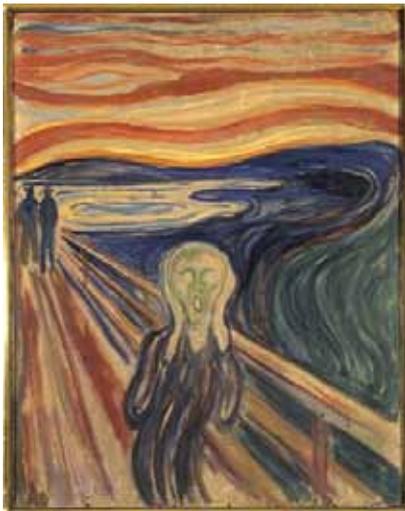
Wir suchen gemeinsam anhand von Erzählungen (Zottelhaube, Kain und Abel, Abraham und Lot) wie's tut wenn... - und wir lernen hilfreiche Tricks kennen, damit *Wut gut tut* und nicht dazu führt, dass wir oder andere durchdrehen (Aggro-Rap). Wir stellen einen ‚Notfallkoffer‘ zusammen für Kain und für uns selber und wir trainieren das ‚Herunterkommen‘ aufs Niveau „faustlos“. Das ist harte Arbeit – gewaltig nicht *gewalttätig* und wohltuend, wenn's gelingt. Mutige helfen den Mutlosen und umgekehrt. Schon oft sind aufbrausende Menschen oder aber auch solche, die eher zurückhaltend, ja scheu sind, in der Lage gewesen, Frieden zu stiften und allen ist es möglich Peace-Maker zu werden. **Wer teilnimmt, weiss, wie's geht.**

C „Was, wenn's mies geht und fies läuft?“



Wir ergreifen Partei für Menschen, denen es fies geht. Wir versetzen uns in die Hauptbetroffenen von Geschichten hinein und schauen, wie wir uns verhalten. Mit Hilfe von Bildern namhafter Künstler finden wir heraus, was Menschen in solchen Situationen nötig haben und was geschieht, wenn wir uns selber und andere verurteilen. Wir lernen Hilfsangebote für besonders schwierige Situationen kennen und schauen, woran wir uns orientieren können, wenn es uns mies geht, **damit wir es wagen, trotz Schuld und Scham zu leben.**

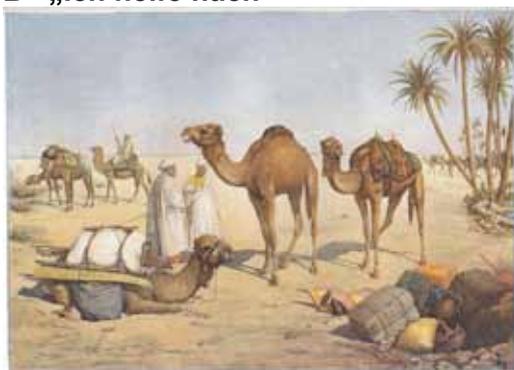
B'„Ich wag's trotzdem“



Der Schrei von Edvard Munch

© <http://www.spiegel.de/pics/77/0,1020,457077,00.jpg>
(30. 05. 2013)

Da sieht jemand die Welt mit andern Augen und wagt es zu protestieren, obwohl die Gefahr besteht, abgelehnt und verachtet zu werden. Und wir, laufen wir mit, oder ergreifen wir Partei? Wir vergleichen Situationen aus dem Film „Das Schweigen der Angst“ mit eigenen Erlebnissen und mit Erfahrungen von markanten Persönlichkeiten aus Geschichte und Gegenwart (von Jeremia über Bruno Manser bis hin zu Jean Ziegler...) Wir schreiben Rache-Gedichte, lernen Anti-Mobbing-Regeln und Schlüsselsätze kennen, damit wir **negative Gefühle überwinden und uns engagieren können gegen das Schweigen der Angst.**

B” „Ich helfe nach“

Gemälde einer lagernden Karawane mit Dromedaren von Walter Heubach (1865–1923).

Die Bedeutung als Last- und Reittiere reicht bis in die heutige Zeit, wengleich Kamele vielerorts dem technischen Fortschritt gewichen sind.
© http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Heubach_dromedary.jpg (30. 05. 2013)

... sie kamen und packten, was wir zum Leben nötig gehabt hätten, auf ihre schnellen Kamele... - damals in biblischen Zeiten. Und heute? Von wem lassen wir uns berauben? Was tun wir dagegen? Wie helfen wir nach, damit unser Traum vom sinnvollen Leben gelingt?

Wir lernen ein phantastisches Beispiel aus alter Zeit kennen und beraten zusammen, wie wir heutige Lebensräuber in die Flucht schlagen – nicht mit Gewalt, aber mit Phantasie. Wir helfen einander dabei, nicht übers Ziel hinauszuschiessen, indem wir gemeinsam nachdenken über unseren Umgang mit Geld, über unsere Begabungen, über unsere mangelhaft ausgebildeten Stärken... **Ganz im Vertrauen, dass auch uns niemand das Lebensrecht absprechen darf.**