

caritas

# WELCOME BACK TO SCHOOL



Methodische Anregungen zur Reflexion  
der Praxiserfahrungen in Zeiten von  
Covid-19



Diözesan-  
Caritasverband  
für das Erzbistum Köln e.V.

ERZBISTUM KÖLN

DIALOG  
Pflege - Bildung - Glaube - Ethik

Impressum:

Eine Kooperation im Rahmen von DIALOG! zwischen der Abteilung Seelsorge im Sozial- und Gesundheitswesen im Erzbistum Köln und der Abteilung Krankenhäuser im Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln. Die verwendeten Bilder und Texte obliegen dem Copyright und dürfen nur für den unterrichtsbezogenen Gebrauch an Pflegeausbildungsstätten im Erzbistum Köln verwendet werden. Stand: Juni 2020

Ansprechpartnerinnen:

Sabine Brüninghaus, Diözesanbeauftragte für Ethik im Gesundheitswesen im Erzbistum Köln, Hauptabteilung Seelsorge, Abteilung Seelsorge im Sozial- und Gesundheitswesen  
E-Mail: [Sabine.Brueninghaus@Erzbistum-Koeln.de](mailto:Sabine.Brueninghaus@Erzbistum-Koeln.de)

Hildegard Huwe, Diözesanbeauftragte für Ethik im Gesundheitswesen im Erzbistum Köln, Hauptabteilung Seelsorge, Abteilung Seelsorge im Sozial- und Gesundheitswesen  
E-Mail: [Hildegard.Huwe@Erzbistum-Koeln.de](mailto:Hildegard.Huwe@Erzbistum-Koeln.de)

Dr. Anna Janhsen, Referentin DIALOG! Pflege – Bildung – Glaube – Ethik, Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V., Abteilung Krankenhäuser  
E-Mail: [Anna.Janhsen@Caritasnet.de](mailto:Anna.Janhsen@Caritasnet.de)

**Liebe Dozierende und Berufspädagoginnen und -pädagogen an Pflegeschulen,  
liebe Krankenhauseelsorgende!**

Die erste Phase der herausfordernden „CoronaZeit“ liegt hinter uns. In dieser Zeit haben viele Schulen und Ausbildungsstätten ihren normalen Ablauf für die Auszubildenden unterbrochen. Jetzt gehen langsam der Unterricht und die theoretische Ausbildung mit Präsenzveranstaltungen wieder los.

Mit unserer Broschüre wollen wir Ihnen methodische Anregungen geben, wie die Erfahrungen aus den letzten Wochen in den Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen ins Gespräch gebracht werden können. Sie bietet ein Potpourri an ersten Materialien, die zur Reflektion dieser besonderen Zeit genutzt werden und einen Übergang in den „neu-alten Schulalltag“ mitgestalten könnte.

**Möge etwas für Sie dabei sein und Sie inspirieren...**

Wir wünschen Ihnen Energie und Zuversicht, um das Alltagsgeschehen wieder aufzunehmen. Über Rückmeldungen und Anregungen freuen wir uns sehr und stehen für Rückfragen gerne zur Verfügung.

Sabine Brüninghaus, Hildegard Huwe, Dr. Anna Janhsen



**Du kannst nicht verhindern,  
dass die Vögel der Besorgnis  
über deinen Kopf fliegen, ...**



Text: Jan Chrus, Foto: A. Fromme

**...aber du kannst verhindern,  
dass sie auf deinem Kopf  
ein Nest bauen.**



## Corona-Virus - Gebet für Betroffene und andere

Guter Gott,

die Corona-Krise macht uns Angst. Solch eine Situation hatten wir noch nie.

Auf der ganzen Welt werden Menschen deswegen krank.

Und noch viel mehr bleiben zuhause oder auf Abstand zueinander,  
um sich nicht anzustecken mit dem neuen Virus.

Ich bitte dich: Steh uns bei in dieser Situation.

Sei bei allen, die Angst haben, sich zu infizieren.

Sei bei den Erkrankten und den Risikopatientinnen und -patienten.

Sei bei den Ärztinnen, Ärzten und Pflegenden.

Sei bei den Forschenden.

Sei bei allen, die sich nicht frei bewegen können.

Hilf uns, gelassen zu bleiben.

Hilf uns, Solidarität zu zeigen mit denjenigen, die wir jetzt besonders schützen müssen.

Guter Gott,

lass diese Corona-Krise bald vorübergehen.

Und schenke uns jetzt Mut und Zuversicht.

Amen.

*Nach Beate Hirt*



Kath. Klinikseelsorge Klinikum Leverkusen



Bilder wie dieses von [Fokus.online](https://www.fokus.online) kursierten in sozialen Netzwerken, um darauf aufmerksam zu machen, warum wir in der aktuellen Situation soziale Kontakte reduzieren sollen. Bitte beschreiben Sie, was Sie auf dem Bild sehen und welche Botschaft das Bild für Sie vermittelt.

Arbeitsauftrag in Kleingruppen bzw. Paararbeit:

- 1) Betrachten Sie bitte noch einmal das Bild. Wenn Sie nun selbst an die letzten Wochen denken:
  - a. Für was oder wen haben Sie gebrannt? Was hat Sie „verbrannt“, was das Feuer am Laufen gehalten?
  - b. Wobei und wofür ist bei Ihnen ein Funke übergesprungen? Wobei und wofür ist das Feuer nicht angesprungen?
  - c. Wann und warum sind Sie aus der Reihe getreten? Wobei und warum würden Sie in Zukunft aus der Reihe treten?
- 2) Wenn Sie der Künstler eines Bildes wären, das für Sie am besten Ihre Erfahrungen mit Covid-19 in den letzten Wochen beschreibt: Was ist auf dem Bild zu sehen? Welche Erinnerungen würden Sie darstellen, welche Erinnerungen würden Sie ausradieren wollen?
- 3) Bitte beschreiben Sie ihren Gruppenmitgliedern ihr Bild so gut wie möglich und erläutern Sie, warum genau dieses Bild für Sie passend ist. Nachdem alle Bilder vorgestellt wurden, halten Sie bitte die Gemeinsamkeiten und Unterschiede fest.

Abschließend könnten die Ergebnisse aus der Kleingruppen- bzw. Paararbeit unter folgenden Aspekten zusammengetragen werden:

- Was war in den letzten Wochen in der Erfahrung mit Covid-19 besonders eindrücklich?
- Was oder wer hat in der Zeit besonders geholfen?
- Was habe ich für die Zukunft mitgenommen und gelernt?

## Meditatives Zeitunglesen

Bitte blättern Sie die Tageszeitung durch und markieren die Schlagzeilen und/oder Überschriften, die Ihre Erfahrungen der letzten Wochen beschreiben?



Welche Schlagzeile beschreibt Ihr eindrücklichstes Erlebnis, das Sie markant für die letzte Zeit finden und in sich abgespeichert haben?



## Interview zu Ihren Erfahrungen

Stellen Sie sich vor, dass Sie für eine Zeitung zu Ihren Erfahrung der letzten Wochen interviewt werden. Wie würden Sie auf folgende Fragen antworten?

**Mit welchen Gefühlen gehen Sie aktuell zur Arbeit?**

**Wie hat sich der Arbeitsaufwand seit Beginn der Pandemie verändert?**

**Aktuell gibt es immer weniger Infizierte. Haben Sie jetzt weniger zu tun?**

**Welche Aufgaben hatten Sie in der Behandlung von Covid-Patienten?**

**Welche Krankheitsverläufe haben Sie bei Corona-Patienten erlebt?**



**Während Sie Infizierte versorgen, gehen viele Menschen ohne Beachtung der Hygieneregeln gegen Schutzmaßnahmen demonstrieren. Können Sie das nachvollziehen?**

**Neben privaten Einschränkungen und dem hohen Arbeitsaufwand gehen Sie auch ein gesundheitliches Risiko ein. Wird der Einsatz von Pflegern genug wertgeschätzt?**

Vielleicht können Sie das Interview auch in Zweiergruppen durchspielen und im Nachgang reflektieren, wie es Ihnen bei der Beantwortung der Fragen ergangen ist. Gab es zwischen Ihnen beiden Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Erfahrung?

Am 20. Mai 2020 berichtete ein Intensivpfleger im Kölner Stadtanzeiger in einem Interview mit genau diesen Fragen über seine Erfahrungen. Unterscheiden sich Ihre Erfahrungen von seinen?

## „Ich habe Angst, dass der richtige Knall noch kommt“

Dominik Stark ist Intensivpfleger an der Kölner Uniklinik und berichtet von der Corona-Station

*Gespräch mit Paul Gross im Kölner Stadtanzeiger am 20. Mai 2020, S. 25*

**Herr Stark, mit welchen Gefühlen gehen Sie aktuell zur Arbeit?**

Das ist ziemlich schwierig zu sagen. Als das Virus hier ankam, hatte ich ganz viele Fragen: Bin ich ausreichend geschützt? Wie kann ich die Patienten versorgen? Wie viele kommen? Kann ich in



ständiger Isolation leben? Mittlerweile hat man sich ein bisschen daran gewöhnt. Aber ich habe weiterhin Angst, dass der richtige Knall noch kommt.

**Wie hat sich der Arbeitsaufwand seit Beginn der Pandemie verändert?**

Unsere Abteilung, die auf Corona-Patienten fixiert ist, wurde nicht überlaufen. Teilweise hatten wir hier weniger Patienten als im Normalbetrieb. Aber wir mussten mit FFP-Masken, unter denen man schlecht atmen kann, die ganze Zeit mit ihnen auf den Zimmern sein. Ich habe acht Stunden lang unter den Isolationskitteln geschwitzt, durfte keinen Kaffee mehr mit Kollegen trinken und war komplett isoliert. Als ich nach Hause kam, hatte ich starke Kopfschmerzen, weil ich den Tag über zu wenig Sauerstoff bekommen habe.

**Aktuell gibt es kaum Infizierte in Köln. Haben Sie jetzt weniger zu tun?**

Nein. Jetzt werden fast alle Operationen, die ausgefallen sind, nachgeholt. Dadurch ist die Station voll. Die Anstrengung ist geblieben, es ist jetzt aber eine andere Form der Belastung.

**Welche Aufgaben hatten Sie in der Behandlung von Covid-Patienten?**

Wir haben die Infizierten mit angeordneten Medikamenten, die über zentrale Venenkatheter laufen, versorgt. Außerdem haben wir die Beatmung analysiert und geschaut, ob alle Parameter stimmen. Regelmäßig müssen Corona-Patienten mit schweren Verläufen abgesaugt werden, weil sich mehr Sekret in der Lunge sammelt, als der Körper selbst abbauen kann. Die Pflege von Infizierten ist sehr aufwendig, auch weil sie die meiste Zeit auf dem Bauch liegen müssen. Eine gute Behandlung erfordert viel Vorbereitung und intensivpflegerische Erfahrung.

**Welche Krankheitsverläufe haben Sie bei Corona-Patienten erlebt?**

An der Uniklinik konnten wir dank vergleichsweise hoher Kapazitäten viele Patienten mit sehr schweren Verläufen aufnehmen. Das waren Menschen ab 50 Jahre aufwärts und mit mehreren Vorerkrankungen. Die hat es meist sehr hart getroffen. Es gab ebenso etwas mildere Verläufe, bei denen Menschen um eine Beatmung herumkamen. Aber auch Todesfälle. Einen Patienten, der an dem Virus verstorben ist, habe ich betreut. Bei dieser Person haben wir bis zum letzten Moment alles versucht, aber die Therapie ist an ihr Limit gekommen. Wir konnten dieses Leben nicht retten.

**Während Sie Infizierte versorgen, gehen viele Menschen ohne Beachtung der Hygieneregeln gegen Schutzmaßnahmen demonstrieren. Können Sie das nachvollziehen?**

Es macht mich schon stutzig. Ich frage mich: Muss das unbedingt sein? Zu behaupten, dass all das, was führende Wissenschaftler sagen, nicht stimmt? Ich weiß nicht, ob sich die Meinung dieser Demonstranten ändern würde, wenn jemand aus der eigenen Familie schwer betroffen wäre. Natürlich ist es gut, alles zu hinterfragen. Aber ich denke, dass man sich seriöse Quellen suchen und rational über die Pandemie nachdenken sollte. Die unumstrittene Wahrheit ist, dass Menschen schwer an diesem Virus erkranken. Ich habe es erlebt.

**Neben privaten Einschränkungen und dem hohen Arbeitsaufwand gehen Sie auch ein gesundheitliches Risiko ein. Wird der Einsatz von Pflegern genug wertgeschätzt?**

Bei dem ständigen Applaus hatte ich irgendwann den Eindruck, dass er zu einem reinen Ritual wurde, dass es nicht wirklich um uns ging. Dass wir jetzt im Rampenlicht stehen, finde ich gut. Die Probleme in der Pflege sind seit Jahrzehnten bekannt. Aus meiner Sicht geht es darum, alle Kraft zu investieren, um Personal anzuschaffen. Auch eine adäquate Bezahlung wäre erfreulich. Viel wichtiger [ist] mir aber, dass Arbeitsbelastung und Stress reduziert werden.

**Zeit für Menschlichkeit** – <https://www.youtube.com/watch?v=YnflmdLaMeQ>

Text: Schrage/Streifling/Schöner/Krautmacher, Musik: Jens u Lida Streifling/Schöner/Krautmacher

*Da ist die Ärztin, die keinen aufgeben will,  
Der Pfleger, steht keine Sekunde still  
Der Pfarrer, spricht und er macht dir Mut  
Die Verkäuferin, die jetzt genau das Richtige tut  
Ein Anruf, ein Chat, ein Post macht Mut,  
Applaus auf dem Balkon tut so gut*

*Refrain*

*Wenn die Welt sich scheinbar nicht mehr dreht  
Und keiner weiß, wie's mit uns weiter geht  
Alle gemeinsam gegen Einsamkeit,  
Jetzt ist die Zeit für Menschlichkeit*

*Du belädst den Truck und du fährst die Bahn.  
Du sorgst für Ordnung, du packst das Regal,  
Du gibst Unterricht und zwar digital,  
du spielst mit den Kindern ja das ist genial,  
Und alle spüren, es ist jetzt soweit,  
jetzt kommt die Zeit für Menschlichkeit*

*Wir sind uns näher als je zuvor.*

*Wir sind nicht allein und wir singen im Chor  
denn eins können wir jetzt zeigen  
Zusammenhalt und der wird bleiben.*

Im Plenum hören alle das Lied und lesen evtl. schon den Text mit. Jeder liest den Text für sich noch einmal und spürt nach, welches Wort oder welcher Satzteil berührt mich?

In Kleingruppen austauschen: Situationen, Gedanken, Erfahrungen, Gefühle, ...

Zum Abschluss hören alle noch einmal das Lied gemeinsam.

In verschiedenen Städten applaudieren oder singen die Menschen Abend für Abend von den Balkonen und vor den Häusern als Zeichen des Danks für die geleistete Arbeit in „systemrelevanten Berufen“. Viele haben jedoch gar keine konkrete Vorstellung davon, wie der Arbeitsalltag in der Pflege unter den aktuellen Bedingungen aussieht. Dagegen kann etwas getan werden...



Stellen Sie sich vor, Sie sind „Youtuber“ oder „Influencer“ und haben die Möglichkeit, mit Ihren Videos eine Vielzahl an Menschen zu erreichen. Was wollen Sie denen sagen und zeigen?

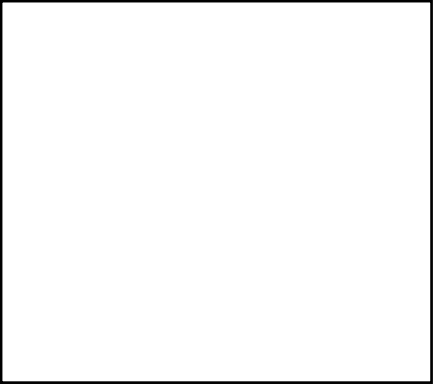
Drehen Sie in Kleingruppen ein solches Video mit Ihren Handys, in dem Sie von Ihrem Arbeitsalltag der letzten Wochen mit seinen positiven und negativen Erfahrungen berichten! Tauschen Sie sich im Vorfeld zu Ihren Erfahrungen aus und skizzieren Sie gemeinsam ein Storyboard (s. Arbeitsblatt), um das Video schon vor dem Erstellen vor Augen zu haben. Hierfür können folgende Fragen leitend sein:

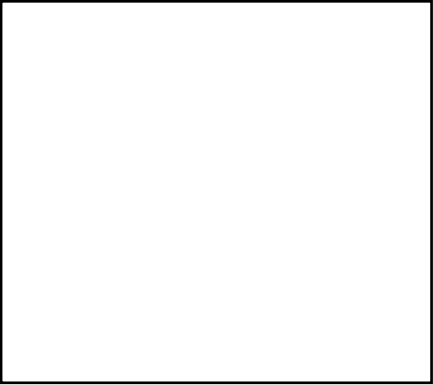
- Womit soll angefangen werden? Wo will man hin? Was ist die Story?
- Wie ist das Bild aufgebaut? Wer bzw. was ist zu sehen? Gibt es Bewegungen in der Bildführung?
- Welcher Text soll gesprochen werden? Wer sagt ihn? Wie soll er gesprochen werden?

Die so entstandenen Videos können im Anschluss im Plenum kommentiert oder unkommentiert präsentiert werden. Ggf. ergeben sich daraus weitere Themen.

**Arbeitsblatt: Erstellung eines Storyboard**

Storyboard erstellt von:	
Filminhalt knapp beschrieben:	
Mitwirkenden Personen und deren Rollen:	
Notizen:	

	Szenen- Beschreibung	
	Text/Audio	
Szene Nr.: _____ Dauer: _____		

	Szenen- Beschreibung	
	Text/Audio	
Szene Nr.: _____ Dauer: _____		

<div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div>	Szenen- Beschreibung	
	Text/Audio	
Szene Nr.: _____ Dauer: _____		

<div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div>	Szenen- Beschreibung	
	Text/Audio	
Szene Nr.: _____ Dauer: _____		

<div style="border: 1px solid black; height: 150px; width: 100%;"></div>	Szenen- Beschreibung	
	Text/Audio	
Szene Nr.: _____ Dauer: _____		



- Welche Wirkung hat auf mich der Ausspruch: „Alles wird gut“?
- Erlebe ich diesen Gedanken als Ermutigung?
- Oder gehen mir ganz andere Gedanken und Gefühle dazu durch den Sinn?

## Reflexion mit der Hand

Die Leitung zeichnet eine Hand auf das Flipchart und erklärt die Bedeutung der einzelnen Finger für die Reflexion:

- Daumen: Da will ich dran bleiben...
- Zeigefinger: Diese Hinweise habe ich erhalten...
- Mittelfinger: Das hat mir gestunken ...
- Ringfinger: Das hat mich berührt ...
- Kleiner Finger: Das ist zu kurz gekommen...



Die Teilnehmenden benennen zu den einzelnen Fingern ihre individuellen und persönlichen Aspekte. Es müssen nicht alle Finger abgearbeitet werden. Die Gruppe bündelt die Eindrücke zu den Berichten: Wo gibt es Gemeinsames?

## Reflexion im Raum

Folgende Fragen werden auf Flipcharts notiert und im Raum verteilt:

- Wie habe ich das Krankenhaus als Organisation während der Corona-Krise erlebt?
- Welche neuen Facetten habe ich am Pflegeberuf entdeckt?
- Wie sind die Teams mit der Belastung durch Corona umgegangen?
- Welchen „Rettern, Engeln, Helden“ bin ich begegnet? Was bewundere ich an ihnen?
- Wo bin ich Covid19-Patienten begegnet?
- Wo bin ich an meine persönlichen Grenzen gekommen?

Die Teilnehmenden erhalten einen edding-Stift, gehen herum und notieren ihre Gedanken auf den Flipcharts. Am Ende werden die einzelnen Flipcharts gemeinsam in den Blick genommen.



## Reflexion mit Gegenständen

Was war schwer für mich in den letzten Wochen?



Was war leicht für mich in den letzten Wochen?



Was hat mich überrascht in den letzten Wochen?





## Reflexion mit Bild

Nehmen Sie dieses Bild in die Hand und betrachten Sie es genau.



Gehen Sie den Fragen nach:

- Welche Wünsche habe ich für meine Zukunft aus persönlicher, beruflicher und gesellschaftlicher Perspektive?
- Wie haben sich diese vor dem Hintergrund der letzten Zeit verändert?

## Text zur Ermutigung

Den Weg,  
den du vor dir hast,  
kennt keiner.  
Nie ist ihn einer so gegangen,  
wie du ihn gehen wirst.  
Es ist dein Weg.  
Du kannst dir Rat holen,  
aber entscheiden musst du.

Hör auf die Stimme  
Deines inneren Lehrers.  
Gott hat dich nicht allein gelassen.  
Er redet in deinen Gedanken zu dir.  
Vertraue ihm und dir.

Ulrich Schaffer

Dieser Text kann am Ende einer Reflexion als Karte gestaltet an die Schülerinnen und Schüler ausgeteilt werden. Die Lehrperson liest den Text einmal vor. Alle sprechen ihn gemeinsam.



**Woran glauben wir wirklich?** Im April 1945 zum Beispiel waren 12 000 Menschen in der Ostsee auf der «Wilhelm Gustloff» zusammengepfertcht, als das Schiff von russischen Torpedos versenkt wurde. Was soll man daraus lernen? Es wäre ein unsinniges Christentum, das in dem Glauben bestünde, Gott werde, wenn er nur wollte, uns derartige Formen des Todes ersparen und er ließe, wenn wir nur vertrauensvoll zu ihm beteten, auch unerachtet russischer Torpedos uns zur Rettung über das Wasser gehen. Wenn es aus Katastrophen solchen Ausmaßes etwas zu lernen gilt, dann wohl die Einsicht, dass die Welt selber ein Abgrund ist und dass es vor dem Tod, gleichgültig in welcher Gestalt er zu uns kommt, letztlich keine Rettung gibt.

Noch schlimmer indessen steht es um unsere innere Natur, um unser menschliches Herz; weit mehr noch als die Natur draußen kann es einem offenen Rachen gleichen, und der menschliche Haß, der z. B. die Furie des Krieges peitscht, kann schrecklicher und eisiger sein als die Wogen der Ostsee.

Wie schützt man sich vor derartigen Formen des Abgrundes, vor solchen Einsichten der Verzweiflung, vor solchen Infragestellungen der ganzen Existenz? Das ist die entscheidende Frage unseres Lebens.

Für gewöhnlich hüten wir uns, Probleme dieser Art zu beachten. Gegen das Meer baut man Deiche, gegen die Angst sichert man sich scheinbar am einfachsten, indem man der Ahnung der Unendlichkeit, dem Wissen um das Abgründige, Schranken des Denkens entgegensetzt.

Das ganze irdische Leben gleicht in seiner Todverfallenheit einem sturmgepeitschten Meer, das über kurz oder lang jedes Schiff mit sich in den Abgrund reißen wird; die Frage aber ist nicht, wie wir vor dem natürlichen Sterbenmüssen gerettet werden, es geht allein darum, wie wir so zu leben lernen, daß wir die Angst vor dem Tode ganz wörtlich «übergehen» und - bildlich ausgedrückt - über die «Wasser» des Todes hinwegschreiten. Es ist dabei entscheidend zu glauben, was wir selbst nicht sehen können, was in der Erzählung vom Seewandel Jesu jedoch die größte Rolle spielt: daß Jesus die Not seiner Jünger vom Berg des Gebetes aus sieht. Wir können gegen den «Sturm» und die «Wellen» so tapfer ankämpfen, wie wir wollen; was uns wirklich trägt, ist einzig dieses Gefühl, das sich für die Jünger in der Person Jesu verdichtet: daß wir vor Gott in seine Fürbitte eingeschlossen sind und in allem, was wir sind und tun, niemals aus der Hand Gottes herausfallen können. Allein durch ein solches Vertrauen, trotz aller Not letztlich nicht allein im «Boot» zu sitzen oder ausgesetzt auf den «Wellen» des «Meeres» achtlos hin- und hergeworfen zu werden, beruhigt sich der «Seegang» und legt sich der «Sturm». Es ist mit Bezug zu den Erfahrungen, die man mit Jesus machen konnte, zu lernen, daß es sich nicht lohnt, vor irgendeinem Teil der Wirklichkeit sich zu schützen. Es gibt in unserem Herzen diese wunderbare Macht, die die Lebensangst überwindet: die Macht eines Vertrauens und eines Glaubens, wie sie die Liebe schenkt. Es ist ein für alle Male nicht mehr nötig, sich gegen die Angst des Lebens durch ein Weniger an Leben zu versichern und aus Angst vor dem «Meer» unseres Herzens immer abgeschotteter und eingedeichter zu existieren. Das Geheimnis des Seewandels Jesu besteht darin, daß wir selbst in den wenigen Jahren unserer irdischen Existenz nur Bestand haben können, wenn wir aus der Ewigkeit, aus dem Grenzenlosen, uns tragen lassen durch den Strom der Zeit. Das wahre Wunder unseres Lebens ist das einer Begegnung, die trägt, über die Endlichkeit hinweg in das Unendliche. In dem Moment, da Jesus in das Boot kommt, legt sich der «Wind», und es ist keine Grenze mehr zwischen Diesseits und Jenseits, zwischen dem Leben in der Zeit und dem Leben in der Ewigkeit. Es gibt nur diese eine Form, wirklich zu sein: in der Wahrheit und in der Liebe. Dieses Wunder aber ereignet sich immer wieder wie unbemerkt in unserem Leben. Es mögen «Schiffe» untergehen, und es mögen Menschen sterben; die Wahrheit und die Liebe aber werden niemals sterben. Und wir Menschen sind berufen, ewig zu sein. Nur in diesem Vertrauen hört die Welt auf, ein riesiger verschlingender Mund zu sein; nur in diesem Glauben verliert das «Meer» des Lebens seinen Schrecken; nur in dieser Zuversicht gewinnt unser Leben Ausdauer, Halt und Ausrichtung.

E. Drewermann, Das Markus-Evangelium, Erster Teil, Walter 1989, S. 441ff. (in Auszügen).

## Loslassen

- Ich stelle eine große schöne Schale mit Wasser bereit.
- Ich erzähle von einer bewegenden Begegnung, während der letzten Wochen, die mich belastet oder/und tief berührt hat und die ich loslassen möchte.
- Für jeden Gedanken entzünde ich eine Schwimmkerze und setze sie aufs Wasser.

Meine Begegnung aus der Vergangenheit erscheint mit Abstand nun in einem anderen Licht.



