

SABINE BRÖNNIMANN  
WENN DIE ZEIT SICH NEIGT



SABINE BRÖNNIMANN



WENN DIE  
ZEIT SICH  
NEIGT

Eine Fährfrau begleitet bei  
Abschied, Tod und Trauer

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Illustration: im Innenteil (soweit nicht anders angegeben):  
Oliver Weiss, oweiss.com  
Umschlag: Monika Neuser, München  
Umschlagmotiv: © Peter Nahum at The Leicester Galleries, London  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-37038-2

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten  
lieferbaren Programm finden Sie unter  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# INHALT

Die FährFrau	9
STREIFLICHTER AUF DIE GROSSEN FRAGEN DES LEBENS	15
In die Welt geworfen ...	16
<i>Zwischen Wiege und Bahre</i> 16 • Als Nesthocker geboren 18 • <i>Wiegenlied</i> 22 • Die Sehnsucht nach Freiheit 22	
Leben im Widerspruch	25
<i>Im Zeichen der Gemeinschaft</i> 25 • Zwischen Eigensinn und Geborgenheit 27 • Im luftigen Spiel komplementärer Kräfte 28 • <i>Die alte Katzenbeth</i> 32 • Grenzen der Autonomie 35 • Nähe und Distanz 38	
Stolz ist gut, Vertrauen ist besser	39
Selbstregulierung entlang der Leistungskurve 39 • <i>Holzen     am Südhang</i> 40 • Körperliche Grenzen ernst nehmen 43 • Auf den Spuren der Mäßigkeit 44 • Antennen nach innen 47 • Die nächste Generation ermächtigen 50 • Vom hohen Ross steigen 52 • Vertrauen auf Vorschuss 53	
Wenn sich der Lebensbogen neigt	55
<i>In die Dämmerung hinein</i> 55 • Aktiv soll der Mensch sein! 57 • Maßhalten – leisetreten 59 • Mir etwas zufallen lassen 61 • Wie am Anfang, so am Ende 66 • Schluss mit der Schuld! 69 • Ein unverschämtes Lächeln wagen 72	

UNGEREIMTE GESCHICHTEN AUS DEM ALLTAG	75
Das Schicksal küsst selten, meist schlägt es zu <i>Den Sensenmann auf später vertrösten</i> 76 • Dem Tod ein Schnippchen schlagen 77	76
Die jungen Alten geben Gas <i>Bis zum Anschlag</i> 81 • Ein Lob auf die Unermüdlchen 82	81
Es könnte auch mich treffen! <i>Alleine unterwegs</i> 86 • Die Nahrungskette der Angst 87	86
Der tapfere Kampf gegen die Krankheit <i>Der innere Schweinehund</i> 92 • Wer stirbt, hat versagt! 95	92
Vergessen ist peinlich <i>Zugpassagier in Pantoffeln</i> 97 • Alle wollen lange leben – aber bitte nur mit klarem Kopf! 101	97
Horror vor den Schläuchen <i>Jetzt muss dringend Sauerstoff her!</i> 106 • Patienten- verfügung – und dann? 107	106
Dann lieber gleich Schluss machen <i>Abschied im Sportdress</i> 111 • Sie wollen weder leiden noch belasten 113 • Gibt es Alternativen zum begleiteten Suizid? 116	111
Die Hoffnung stirbt zuletzt <i>Im fensterlosen Raum</i> 120 • Als ob Heilung eine Alternative zum Tod wäre 123	120
AN DEN UFERN DER ZEIT	127
Einbiegen auf den Weg zur Anlegestelle <i>Zu Besuch am Ufer des Abschieds</i> 128 • <i>Großvaters</i> <i>Vermächtnis</i> 129 • Den eigenen Abschied bedenken 131 •	128

Von der Magie der Wünsche 133 • Das Leben ins Vorläufige legen 135	
Ankommen am Ufer des Lebens	136
Die FährFrau wartet am Fluss 136 • <i>Sehnsucht nach Ruhe</i> 137 • Sterbebegleitung in andere Hände legen 140 • Sterben ist nicht die »Summe aller Krisen«! 142 • Den Tod zu den Sterbenden lassen 145	
Die Fähre wird beladen	148
Die Angehörigen gehören mit ins Boot 148 • <i>Mit dem Stöpsel im Ohr</i> 149 • Aufbahrung – Zeit für Gespräche 151 • Tod ist nicht Stillstand, sondern Wendepunkt 153 • Entschleunigung und Langsamkeit 155	
Leine umlegen und das Ruder fest in der Hand	158
Vom Fluss getragen 158 • <i>Leichten Fußes nebenher</i> 160 • Totenrede – über die Toten reden und nachdenken 162 • Das letzte Geleit 164	
Anlegen am anderen Ufer	166
Die Toten gehen – alle anderen bleiben da! 166 • <i>Im verschneiten Frühlingwald</i> 166 • Am offenen Grab 168 • Speis und Trank für die Lebenden 170	
Rückkehr mit leeren Händen	171
Zeit der Leere – Zeit der Einkehr 171 • <i>Lichtschiffchen gleiten ins Dunkle hinaus</i> 172 • Es geht eben nicht ums Loslassen! 174	
Der Weg zurück in die Landschaften des Seins	177
Orte der Erinnerung – Orte der Vergänglichkeit 177 • <i>Aus dem Brief einer alten Mutter</i> 178 • Bilder, die bleiben ... und wieder verblassen dürfen 179	

GELASSENHEIT WIDER ALLE VERNUNFT	181
Alles hat seine Zeit	182
<i>Wenn sich das Zuhause auflöst</i> 182 • Der Wunsch nach dem Bleibenden 184 • Die Zeiten ändern sich 186	
Mich berühren lassen vom Tod	189
<i>Mit leichtem Gepäck</i> 189 • Wenn der Tod im Leben auftaucht 191 • Die Würde der Toten 195 • <i>Auf Rosen</i> <i>gebettet</i> 198 • Abbau von Ängsten 199 • Wandel in der Bestattungskultur 200 • Bestattung in Frauenhänden 202 • Vom Wesen des Verwesens 203	
Kontemplation	205
Rückkehr in die Elemente des Seins 205 • Wahrnehmen – wahrhaftig sein 209 • Mich ausbreiten, ausweiten, ausstrahlen 210 • Ins eigene spirituelle Bild eingehen 213	
»Hinabsteigen in die Fülle des Nichts«	213
Mut zum Ungewissen 213 • <i>Die Saat geht auf</i> 215	

## ANHANG

Grundannahmen der FährFrauen	218
Ungelöste Fragen rund um Leben und Tod	218
Quellenverzeichnis	220



# Die FährFrau

*ABER ICH WEISS*

*War ich ein Falter*

*vor meiner Geburt,*

*ein Baum oder*

*ein Stern*

*Ich habe es vergessen.*

*Aber ich weiß,*

*dass ich bin und sein werde*

*Augenblicke aus Ewigkeit.*

Rose Ausländer

## Wer sind die FährFrauen?

Die Vorstellung, dass eine Fähre die Toten vom Ufer des Lebens hinüberbringt an die Ufer des Totenreichs, ist kulturgeschichtlich sehr alt. Wir finden diese Symbolik rund um die Welt in unzähligen Mythologien. Die Metapher der Fähre für einen sicheren Übergang aus dem vertrauten Dasein in eine uns unbekannte und unzugängliche Seelenlandschaft ist uns als Bild auch heute noch präsent. Vom Handwerk und von der Haltung der Fährfrau, in ihrer Aufgabe als Begleiterin bei der Überfahrt auf dem Lebensfluss, ist in diesem Buch die Rede. Wenn die Zeit des Lebens sich neigt, ertönt der Ruf nach der Fährfrau – wir treten an den Steg, beladen die Fähre, lösen die Leinen und legen ab zur Überfahrt.

Am Anfang unseres Engagements stand die Vision, dass die Menschen, wenn die Zeit sich neigt und der Tod bevorsteht, wieder genauso selbstverständlich nach einer Fährfrau rufen werden, wie die schwangeren Frauen seit Menschengedenken nach einer Hebamme schicken, wenn die Geburt naht. Wir – die Gründerinnen des Vereins

FährFrauen – sind überzeugt, dass die Begleitung an den Rändern des Lebens traditionell in der Obhut von Frauen lag. Der Berufsstand der Hebammen hat die Hexenverbrennungen, die Aufklärung und die technische Revolution überlebt. Die Leichenfrauen, Totenwäscherinnen und Klageweiber sind derweil fast verschwunden. Der achtsame und notwendige Umgang mit dem Tod und mit den Toten ist uns in der Folge entglitten oder sogar gänzlich abhandengekommen.

Der Tod ist uns fremd geworden. Wir müssen heute wieder lernen, auf gute Weise von Freundinnen und Freunden, von Vätern und Müttern, von Partnern und Partnerinnen oder sogar von Töchtern oder Söhnen Abschied zu nehmen. Das Leben ist nicht zu haben ohne den Tod. Deshalb müssen wir wieder herausfinden, was es braucht, damit Abschied und Trauer gelingen.

Immer mehr Menschen erkennen, dass sie dem Tod nicht mit kausalen Konzepten entgegentreten können. Das zyklische Verständnis des Lebens verbreitet sich mehr und mehr. Dieses Umdenken fordert uns heraus, den eigenen Tod wieder als natürlichen Aspekt des Lebens zu bejahen und die Gleichwertigkeit von Werden und Vergehen in unserem Menschenbild und in unserem Alltag bewusst und ohne übermäßige Angst und Abwehr neu zu verankern.

In diesem Sinn fördert der in der Schweiz wirkende Verein FährFrauen mit seinem kulturellen Engagement ein bewusstes Leben durch Anerkennung des Todes und engagiert sich für eine Öffnung hin zu einer persönlich geprägten und sorgfältigen Abschieds- und Bestattungskultur. Neben dem kulturellen Engagement des Vereins bieten meine Kollegin und ich als selbstständig tätige FährFrauen Dienstleistungen im Bestattungshandwerk und beim letzten Geleit an: Wir beraten vorausschauende Menschen beim Formulieren ihrer Bestattungswünsche, wir kümmern uns zusammen mit den Dableibenden um die Toten, wir waschen sie, kleiden sie ein, betten sie in den Sarg. Wir organisieren und gestalten die Aufbahrung, begleiten zur Kremation und gestalten und leiten konfessionsfreie Ab-

schiedsfeiern, Beisetzungen auf dem Friedhof oder – da, wo dies erlaubt ist – Bestattungsrituale in der Natur.

## Wie wurde ich FährFrau?

Auch ich stelle mir mein Leben als einen Bogen vor. Als ich meinen zeitlichen Zenit überschritten hatte, änderte sich vorerst nicht viel. Trotzdem interessierten mich die Themen rund ums Wachstum nicht mehr wie zuvor. Der Aufstieg war mir vertraut, ich hatte längst begriffen, unter welchen Bedingungen sich Wachstum und Reife entfalten. Über die Qualitäten und Gesetzmäßigkeiten des absteigenden Lebensweges wusste ich hingegen nichts. Mir fehlten sogar die Worte, um das dem Wachsen gegenüberliegende Phänomen des Abbaus und des Schrumpfens ohne negative Wertung ausdrücken zu können. So begab ich mich auf die Suche und habe schließlich – zusammen mit anderen engagierten Gründerinnen – das traditionelle Handwerk der Leichenbestatterinnen ergriffen. Wir haben das zeitgemäße Bestatten erlernt und gleichzeitig die alten Traditionen wiederentdeckt. Wir haben moderne Konzepte entwickelt und viel über die Praxis des zyklischen Lebens und seiner Ethik nachgedacht. Und heute gibt es die Frauen wieder, die sich um die Toten kümmern und die Dableibenden im Abschied begleiten. Wir nennen uns FährFrauen und ich bin stolz, eine von ihnen zu sein.

Ich arbeite gerne mit meinen Händen, ich kümmere mich gerne um die Toten und ihre Körper. Mittlerweile ist mir auch das Finden von Worten für die Gestaltung des Abschieds zum Handwerk geworden. Aber ich bin nicht nur Hand- und Wort-Werkerin, ich bin auch eine, die über das nachdenkt, was sie tut. Das Tun allein genügt mir nicht, ich will darüber philosophieren, reden und mich austauschen und ich will aus meinen Beobachtungen und Erfahrungen lernen. Ich habe gelernt, dass es sich lohnt, ganz genau hinzuschauen. Ich bin immer noch dabei, die Gesetzmäßigkeiten des sich neigen-

den Zeitbogens zu ergründen. Einiges meine ich unterdessen begriffen zu haben, anderes ist mir nach wie vor verschlossen und – das finde ich besonders spannend und herausfordernd – ich stolpere immer wieder über neue Ungereimtheiten und Fragen.

Aber lesen Sie selbst und schauen Sie genauer hin. An den Rändern des Lebens steht keine unüberwindliche Mauer, hinter dem zeitlich Begrenzten lauert nicht einfach der gefürchtete Absturz. Dort, wo die Zeit sich neigt, erfolgt eine enorme Verdichtung alles Lebendigen. Darüber erzähle und berichte ich und zwischen den Deckeln dieses Buches werden Sie hoffentlich vieles finden, was Sie anspricht und berührt. Erleben können Sie diese Dynamik der Gefühle noch viel intensiver, wenn Sie sich selbst mit Haut und Haaren auf die Ereignisse an den Ufern von Abschied, Tod und Trauer einlassen – Gelegenheiten dazu beschert uns das Leben selbst.

## Was dürfen Sie von diesem Buch erwarten?

Die beiden Seiten des Erzählens und des Nachdenkens drücken sich in der formalen Gestaltung dieses Buches aus: Einerseits erzähle ich Geschichten aus Arbeit und Alltag, andererseits finden Sie Reflexionen über das Erlebte. Insofern gleicht dieses Buch dem üblichen Muster einer Abschiedsfeier: Dort wird ebenfalls die unverwechselbare Geschichte eines Menschen erzählt und zusätzlich gilt es, über dieses Leben nachzudenken. Wenn wir uns darauf einlassen, können wir im Abschied und in der Trauer unsere Vertrautheit mit dem Tod vertiefen und etwas von dem erahnen, was über den zeitlichen Horizont des eigenen Lebens hinausweist.

Die Toten sind uns einen entscheidenden Schritt voraus: Sie alle haben die Schwelle von Raum und Zeit bereits überschritten. Die Toten haben ihren Horizont erweitert, ihre Wasser haben sich ins Meer ergossen, sie sind uns vorausgegangen in eine andere, uns noch

unbekannte Welt. Sie dürfen das andere Flussufer betreten, sie finden den Eingang ins Reich der Toten.

Wir hingegen – die FährFrau genauso wie die Dableibenden – steigen noch nicht aus der Fähre aus, wir kehren zurück an die Ufer des Alltags. Unsere Zeit ist noch nicht gekommen, das Totenreich steht uns noch nicht zu. Manchmal können wir im Abschied jedoch, dank der inneren Verbindung zu den Toten, etwas von dieser anderen, scheinbar zeitlosen Wirklichkeit erahnen.

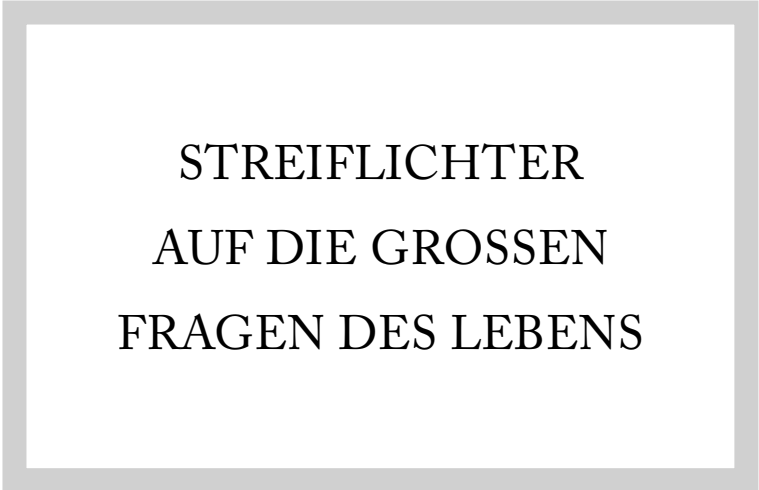
Neben den erzählenden und reflektierenden Texten finden Sie vereinzelt Texte der »dritten Art«: Mal stellen sie Inseln der Ruhe dar, mal locken sie bewusst in die Zonen der Beunruhigung. Die einen laden ein zu einer Übung mit sich selbst, andere geben Ideen für einfache Rituale im Alltag. Es liegt ganz an Ihnen, ob Sie sich durch diese Einschübe, diese Zitate, Übungen oder Fragen anregen und aufregen lassen oder nicht. Als Autorin vertraue ich auf Ihre innere Weisheit und auf Ihre Fähigkeit zur Selbstregulierung.

Und noch etwas: Wenn Sie nun lesend dem Ufer des Lebens einen Besuch abstatten, in diese Geschichten des Übergangs eintauchen und sich von meinen Reflexionen mitnehmen lassen, wünsche ich mir, dass Sie sich vom Lesestoff an Ihre eigenen Erfahrungen erinnert fühlen, und ich hoffe, dass meine Gedanken Sie zu eigenem Nachdenken anregen. Erlauben Sie sich beim Lesen das Abschweifen, legen Sie Schlaufen des Erinnerns ein, folgen Sie den Verrenkungen Ihrer eigenen Gedankengänge und lassen Sie sich von Ihren Fantasien entführen.

Das, was dort geschieht, wo die Zeit sich neigt, ist viel zu wertvoll und zu vielschichtig, um es abschließend beschreiben zu wollen. Ich möchte Sie zu einem neugierigen Ausflug an den Lebensfluss ermutigen und freue mich, wenn Sie sich selbst mit offenen Sinnen auf die Suche nach den klärenden Einblicken, den leise gurgelnden Geheimnissen und den mitreißenden Strömungen an den Ufern von Abschied, Tod und Trauer machen.

*Sabine Brönnimann, FährFrau*





STREIFLICHTER  
AUF DIE GROSSEN  
FRAGEN DES LEBENS

# In die Welt geworfen ...

## Zwischen Wiege und Bahre

*Sie sei ungefragt auf diese Welt geworfen worden, davon ist sie überzeugt. Selbstmitleid schwingt in dieser Erkenntnis nicht mehr mit, aber Enttäuschung und Zermürbung hängen schwer und zäh über ihrem jungen Leben. Die unablässige und kompromisslose Suche nach Sinn und Antworten hat sie hoch hinauf in den Himalaja getrieben. Seit Wochen lebt sie in der Stille eines abgeschiedenen Klosters und versucht zu verstehen, woher sie kommt und wohin sie geht.*

*Ob sie zu einem nächsten Lernschritt bereit sei, wird sie von ihrem buddhistischen Lehrer gefragt. Sie hat schon gelernt, sich Zeit zu nehmen und die wesentlichen Fragen nicht allzu voreilig zu beantworten. Erst Tage später gibt sie seiner Frage innerlich Raum und lässt sich schließlich auf das Angebot ein.*

*Der Raum ist still und nur schwach beleuchtet, am Boden liegen ein paar Wolldecken. Er gibt ihr zu verstehen, dass sie sich hinlegen soll. Mit großer Achtsamkeit und unter Einsatz all seiner Kräfte wickelt er sie eng, dicht und in unzähligen Schichten in diese Decken ein – ganz kompakt, ganz fest umhüllt und umschlossen. Dann setzt er sich hin und beginnt leise singend und rezitierend zu meditieren. Sonst geschieht nichts.*

*Derweil ihr Körper zum Stillhalten gezwungen ist, drehen sich Gedanken in ihrem Kopf und verdrehen ihr den Kopf. Sonst geschieht nichts. Sie sucht nach Sinn und Verständnis, findet nichts und gibt das Fragen schließlich ermattet auf. Sonst geschieht nichts.*

*Ganz langsam kommt sie an, allmählich wird ihr warm, die innere Spannung lässt nach und sie fällt in einen tiefen und traumlosen Schlaf. Sonst geschieht nichts.*

*Die Zeit verstreicht, sie wacht wieder auf, von Weitem hört sie ihn singen und rezitieren und meditieren. Sonst geschieht nichts.*

*Das Licht vor den schmalen Fenstern nimmt langsam ab, die Abend-*



*dämmerung erlischt, der nächtliche Vorhang fällt sanft und lautlos über Berge und Kloster. Sonst geschieht nichts.*

*Die andern werden jetzt wohl miteinander essen, denkt sie – selbst verspürt sie weder Hunger noch Durst. Es geschieht nichts – ganz lange geschieht einfach nichts.*

*Das Gefühl für Zeit verblasst, die innere Uhr stellt ihre Arbeit ein, Herz und Atem schwingen immer langsamer. Ruhe breitet sich aus. Sie hätte noch lange so liegen können, wäre da nicht dieser zunehmende Druck gewesen. Zuerst stört es kaum, aber irgendwann wird ihr klar: Der Druck kommt von der vollen Blase. Sie weiß sehr wohl, dass sie da nicht ewig liegen bleiben kann, irgendwann wird sie aufstehen und auf die Toilette gehen müssen. Der Lehrer scheint nicht daran zu denken, sie gelegentlich wieder aus diesen Decken herauszuholen. Was macht er überhaupt, was soll das Ganze? Sie selbst kann sich überhaupt nicht bewegen. Kaum einen Millimeter kann sie sich rühren; Beine, Arme und Schultern stecken fest. Einen Moment lang strengt sie sich an, gibt aber bald entmutigt wieder auf. Da ist nichts zu machen. Er hat gemerkt, dass sie sich rühren wollte, und fragt nach, was sie tue oder tun wolle? Sie weiß es nicht und sagt nichts – sie ist überzeugt, dass es nichts gibt, was sie tun könnte oder wollte.*

*Weitere Stunden vergehen. Unaufhaltsam nimmt der Blasendruck zu. Ihre Gedanken kreisen immer häufiger um den erlösenden Gang zur Toilette. Es wird immer klarer – ob sie nun will oder nicht –, sie wird bald rausmüssen! Aber wie? Sie hat keine Ahnung.*

*Eigentlich hofft und erwartet sie, dass er endlich etwas unternehmen würde – aber es geschieht nichts. Der Raum zwischen ihrem Körper und den Decken scheint sich sogar zu verringern, es fühlt sich immer eng und enger an, die mehrschichtige Hülle scheint sich zu verdichten. Über dem bisher spiegelglatten Atemfluss kräuseln sich die ersten Winde, die Lunge ächzt unter dem Druck der beengten Rippen. Das Herz beginnt zu flackern, das Blut drängt ungestüm bis hinaus zu den äußersten Hautzellen und will sie sprengen. Arme und Beine jucken, die Füße wollen laufen und stecken fest. Der Kopf wirft sich herum und kann sich doch nicht dre-*

*hen. Aus der wohligen Wärme steigt ein Hitzestau, die Hülle wird zum Gefängnis, aus sanfter Geborgenheit brechen Schmerz und Panik hervor. Der Impuls wird immer klarer, die Entscheidung ist jetzt reif.*

*Sie muss hier raus – und zwar sofort – sie muss diese Enge sprengen – jetzt – sofort!*

*Der Kampf ist hart und lang. Sie wälzt sich hin und her, sie stößt sich an, sie tut sich weh und tut sich schwer – immer wieder scheint sie gnadenlos festzusitzen – sie schwitzt, sie schnaubt, sie ächzt. Kleinstarbeit ist angesagt, Durchhaltewillen ist gefragt, Enge, Druck und Spannung sind schier unerträglich. Jede Zelle an ihr scheint genau zu wissen, worauf es jetzt ankommt. Die Luft ist unterdessen dünn, sehr dünn sogar, sie gönnt sich keine Pause mehr. Warten oder aufgeben wäre jetzt verheerend. Millimeter um Millimeter arbeitet sie sich vor, in unzähligen Wiederholungen weitet sie ihren Bewegungsspielraum allmählich aus. Unter der rubigen, ermutigenden und aufmerksamen Präsenz ihres Lehrers beißt sie sich Faden um Faden aus dem Kokon heraus. Schicht um Schicht häutet sie sich zu einem neuen Wesen.*

*Sie sei ungefragt auf diese Welt geworfen worden – davon war sie einst überzeugt. Jetzt blickt sie mit anderen Augen auf die Welt. Ihr Körper scheint sich zu erinnern und sie selbst ahnt, dass es ganz anders war am Anfang ihrer Tage.*

*Heute ist sie eine alternde Frau. Auf ihrem Gesicht liegt ein Lächeln, wenn sie sich an ihre abenteuerliche Reise aufs Dach der Welt und zu sich selbst erinnert.*

## Als Nesthocker geboren

Geburt und Tod sind die Tore zu jenem Zeitabschnitt, den wir Leben nennen. Was vorher war und was nachher kommen mag, entzieht sich unserem Blick. An den Rändern des Lebens stellen sich

Fragen, die uns unterwegs auf dem Lebensbogen nicht im gleichen Maß beschäftigen. Darum ist es spannend und aufschlussreich, zwischendrin innezuhalten und zurückzuschauen auf die Zeit der Geburt. Und es lohnt sich, einen Blick in die offene Zukunft zu wagen.

Die pure Abhängigkeit und Hilflosigkeit von Neugeborenen kann sehr zu Herzen gehen. Dass sie selbst atmen, scheint wie ein Wunder. Die Anstrengung des Verdauens erschüttert die kleinen Wesen von innen heraus. Sie sind ihrer Umgebung vollkommen ausgeliefert. Bei unserer Geburt sind wir zwar organisch fertig entwickelt, Stoffwechsel und Organismus funktionieren nach dem ersten Atemzug und dem Durchtrennen der Nabelschnur autonom. Trotzdem kommen wir vollkommen hilflos zur Welt und haben ohne Unterstützung von außen schlicht keine Überlebenschance.

Neugeborene sind in jeder Hinsicht abhängig von den Menschen um sie herum. Sie brauchen Schutz und Wärme, sie brauchen Nahrung, Körperpflege und emotionale Zuwendung. Obwohl sie anfänglich gar nicht richtig hinzuhören scheinen, reagieren Neugeborene auf Stimmen, auf Klänge, auf Nähe, auf Körperkontakt, auf wiegende Bewegung. Ihre körperlichen Reaktionen zeigen, dass Kinder gefühlsbegabt geboren werden. Lange bevor sich so etwas wie ein Sprachverständnis entwickelt, sprechen wir ganz selbstverständlich und ohne Hemmungen mit Neugeborenen, wir singen für sie, wir berühren sie, wir spielen mit ihnen. Das ist alles ganz natürlich und es ist absolut unentbehrlich für ihre Entwicklung, genauso unentbehrlich wie ausreichende Nahrung, trockene Windeln und ein sicherer, warmer und geborgener Platz zum Schlafen.

Die unwahrscheinliche Hilflosigkeit und Abhängigkeit eines Neugeborenen macht unmissverständlich klar, dass ein Mensch neben Schutz, Nahrung und Hygiene zum Leben auf verlässliche Bindungen und emotionale Beziehungen angewiesen ist. Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung lange über das Säuglingsalter hinaus emotionale Sicherheit und Geborgenheit. Die schweren Fol-

gen von länger anhaltendem Mangel an Nestwärme bei Kindern auf ihre spätere Bindungsfähigkeit sind gut erforscht. Heute ist es selbstverständlich, dass Bezugspersonen dazu ermutigt werden, erkrankte Kinder im Krankenhaus intensiv zu begleiten und so weit wie möglich selbst zu betreuen. Es ist erwiesen, dass der körperliche Kontakt und eine hohe emotionale Präsenz einen positiven Einfluss auf die Genesung haben und emotionale Folgen einer Erkrankung ganz erheblich mindern.

Was genau geschieht, wenn »verlorene« oder »ausgesetzte« Kinder außerhalb einer menschlichen Gemeinschaft aufwachsen, hat Pädagogen und Pädagoginnen schon immer fasziniert. Funde von sogenannten »Wolfskindern« ziehen das Interesse auf sich. Kinder, die dank glücklicher Umstände in der Natur überlebt haben, zahlen einen hohen Preis für ihr von Menschen isoliertes Aufwachsen. Allein der Aufbau von Sprache ist außerhalb einer sprechenden Umgebung undenkbar und kann später nur bruchstückhaft nachgeholt werden. Und die Sprache ist längst nicht das Einzige, was einem Kind im Aufwachsen ohne menschliche Nähe fehlt.

In Zeiten mit hoher Kindersterblichkeit haben sich Mütter vor dem Schmerz eines drohenden Kindstodes geschützt, indem sie nach der Geburt erst einmal gar keine emotionale Bindung zu ihrem Säugling eingegangen sind. Heute wissen wir, dass Neugeborene ohne verlässliches Beziehungsangebot nur schwer überleben. So wurde tragischerweise – nebst vielen anderen Ursachen wie Armut, schlechte medizinische Versorgung und mangelnde Hygiene – vermutlich gerade die Angst vor dem Verlust des Neugeborenen unbenutzt zu einer der wichtigsten Ursachen für genau diesen Verlust. Auf diese Weise haben sich das Sterben der Kleinen und das unvorstellbare Leid ihrer Mütter in einem fatalen Kreislauf immer weiter fortgesetzt.

Ein Kind braucht von seiner Geburt an viele Jahre, um seine Selbstständigkeit zu erringen, seine Unabhängigkeit zu entfalten und seinen Weg hinaus in ein eigenständiges Leben zu finden. Es

benötigt dazu vielfältige und je nach Alter höchst unterschiedliche Unterstützung aus seinem familiären, schulischen und gesellschaftlichen Umfeld. Es wird spielen und arbeiten, es wird üben und lernen, es wird lachen und weinen, es wird sich einlassen und sich abgrenzen, es wird den Kopf anschlagen und getröstet werden, es wird seine Talente entfalten und über seine Schwächen stolpern, es wird sich unterordnen, sich wehren und behaupten, es wird Erfolge feiern und Enttäuschungen einstecken. Das alles und noch viel mehr gehört zur Entwicklung eines Kindes und ist Voraussetzung für eine solide Autonomie der Jugendlichen. Durch all die Jahre des Aufwachsens braucht es neben einer guten Portion Glück viel Aufmerksamkeit, stetige Auseinandersetzung und eine große Verbindlichkeit der Bezugspersonen. Erst nach vielen Jahren sind unsere Nachkommen selbstständig und können das schützende Nest ihrer Kindheit als eigenständige Erwachsene verlassen.

*»To be fully alive, fully human, and completely awake is to be continually thrown out of the nest. To live fully is to be always in no-man's-land, to experience each moment as completely new and fresh. To live is to be willing to die over and over again.«*

*»Ganz lebendig, ganz menschlich und durch und durch wach zu sein heißt, ständig aus dem Nest geworfen zu sein. Voll und ganz zu leben heißt, immer im Niemandsland zu sein und jeden Moment völlig neu und frisch zu erleben. Leben ist die Bereitschaft zu sterben, immer und immer wieder.«*

Pema Chödrön

## Wiegenlied

*In meinem linken Arm trage ich den Winzling. Er ist noch keine sechs Stunden alt. Wir begegnen uns zum ersten Mal. Sein Gesicht ist von tiefen Furchen durchzogen, seine Augen zugekniffen, der Mund schief. Mit Armen und Beinen rudert er in eckigen, unkontrollierten Bewegungen umher. Irgendwoher ertönt so etwas wie ein Ächzen. Sein Atem geht hastig, durch seinen kleinen Körper wogen lästige Krämpfe und lassen ihn innerlich erbeben.*

*Im Wahrnehmen dieses neugeborenen Geschöpfs verstummt mein Denken. Meine Stimme aber, die beginnt zu summen, zu klingen und zu singen – ganz wie von selbst –, als ob es das Natürlichste der Welt sei. Im Säugling vollzieht sich derweil eine unscheinbare Veränderung. Er wird ganz Ohr ...*

*Der vorher gekrümmte Rücken des Kleinen dehnt und streckt sich um ein winziges My. Es scheint so, als würde er sich ganz sachte und fast schon vertrauensvoll an meine Brust kuscheln. Seine fahrigten Bewegungen legen sich allmählich, sein Gesicht glättet sich, sein Ächzen verebbt. Ein leises Nuckeln, für Momente wird fast so etwas wie ein zartes Schnurren hörbar. So bahnt sich eine erste leise Begegnung zwischen ihm und mir an.*

## Die Sehnsucht nach Freiheit

Den Drang zur Unabhängigkeit und die Sehnsucht nach Freiheit kennen wir alle. Diese Kraft treibt die menschliche Entwicklung unablässig an. Die Entschlossenheit, mit der sich kleine Kinder ins Leben werfen, wie sie sich auf die Beine kämpfen und wie sie ihren anfänglich sehr begrenzten Bewegungsradius erweitern, beeindruckt mich immer wieder von Neuem. Auch wenn Trotz und pubertäre Urgewalten für betroffene Eltern unangenehm sein mögen – es ist

heute unbestritten, dass Leidenschaft, Rebellion und Widerstand in jungen Jahren für die gesunde Entwicklung der Eigenständigkeit unerlässlich sind.

Das Ideal der großen Freiheit erreichen wir trotzdem höchstens als emotionale Erfahrung von kurzen Augenblicken des Glücks. Nüchtern betrachtet bleiben wir in unzähligen, meist unbewussten Abhängigkeiten stecken. Auch als mündige und eigenständige Erwachsene leben wir nie vollkommen unabhängig. Selbst organisch sind wir jeden Augenblick auf eine intakte Umwelt mit sauberer Luft, genügend Licht und Wärme, reinem Wasser und gesunder Nahrung angewiesen.

Unsere Einbindung geht viel weiter, als wir denken. Ich selbst bin nicht Selbstversorgerin, sondern Konsumentin, ich bin also davon abhängig, dass es irgendwo Bauern und Bäuerinnen gibt, die meine Nahrungsmittel produzieren. Ich lebe nicht als autonome Einsiedlerin auf einer abgeschiedenen Insel, sondern als Mitglied einer Gesellschaft inmitten von rechtlichen Grenzen, kulturellen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen und politischen Abhängigkeiten. In meiner Mobilität, im Wohnen und in der Arbeit bin ich ständig angewiesen auf Energie und profitiere permanent von zuverlässigen Arbeitsleistungen anderer. Ohne tadellos funktionierende Kommunikationskanäle könnte ich meine Arbeit vergessen. Ich bin darauf angewiesen, dass meine Kunden und Kundinnen den im Tauschhandel für meine Dienstleistungen vereinbarten Preis zahlen können und zu zahlen bereit sind.

Mit anderen Worten: Trotz meinem nach außen hin sehr unabhängig wirkenden Leben bin und bleibe ich eingebunden in ein dichtes Netzwerk von Abhängigkeiten, die mir den Alltag nicht nur verschönern und angenehm machen, sondern überhaupt erst ermöglichen. Würden unsere Systeme von Versorgung und Dienstleistungen kollabieren, wäre meine Existenz sehr schnell in ihren Grundfesten erschüttert und bedroht.

Die totale Unabhängigkeit ist ein nie erreichbares Ideal und kein



Sabine Brönnimann

**Wenn die Zeit sich neigt**

Eine Fährfrau begleitet bei Abschied, Tod und Trauer

Gebundenes Buch, Pappband, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-37038-2

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2012

Als FährFrau begleitet die Autorin die Verstorbenen auf ihrer »Überfahrt« vom Ufer des Lebens in die andere Welt und unterstützt die Angehörigen auf ihrem Weg zurück in den Alltag. Was sie erlebt und beschreibt, regt zum Nachdenken über den eigenen Tod an und zeigt, wie Menschen gut voneinander und vom Leben Abschied nehmen können.