

informiert

Gedichte – Quellen von Kraft und Wahrhaftigkeit, Nähe und Hoffnung, Würde und Trost

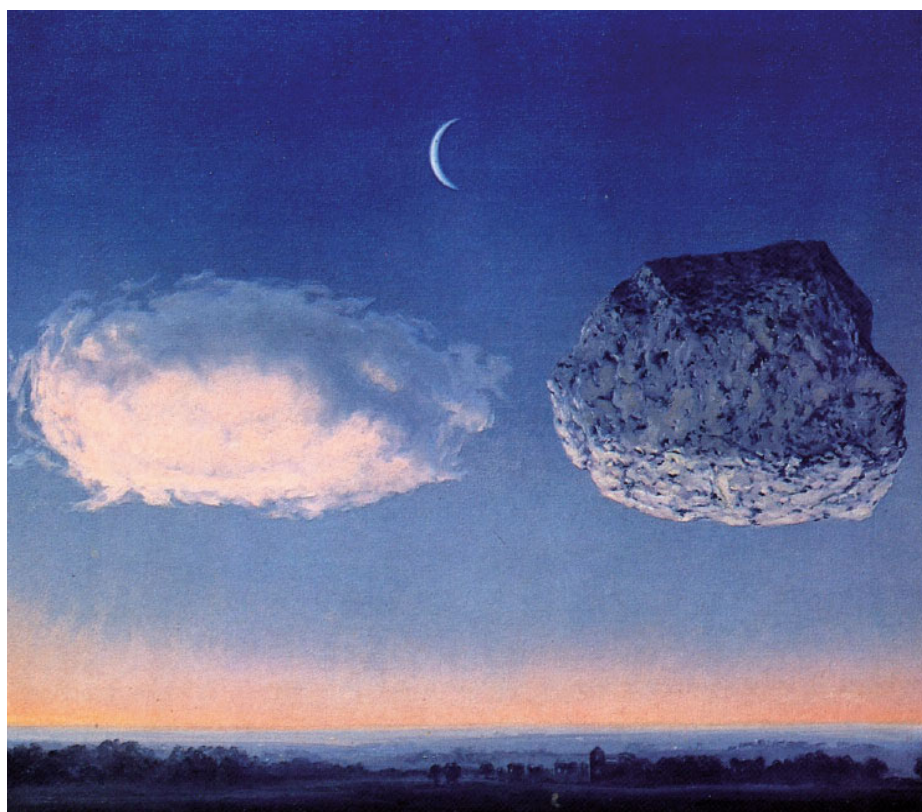
Und es kommt ein anderer Tag

Voranzeige der Anthologie von Gedichten zum Abschiednehmen und Weiterleben,
herausgegeben von Matthias Mettner & Jacqueline Sonego Mettner, September 2021

Wer an öffentlichen Tagungen im ‚Forum Gesundheit und Medizin‘ oder an Lehrgängen, Basiskursen und anderen Weiterbildungen von ‚Palliative Care und Organisationsethik‘ teilgenommen hat, weiss, dass häufig Gedichte vorgetragen werden; eingebunden in Vorträge oder in Form einer Lesung und im Wechsel mit Musik.

Während der anderthalb Jahre der Pandemie haben meine Frau Jacqueline Sonego Mettner und ich uns bewusst auf Schönes konzentriert, Hunderte von Gedichten neu gelesen und eine Anthologie von Gedichten zusammengestellt, die uns seit langem begleiten und die wir gern Menschen in schwierigen Zeiten geben. Es sind Gedichte und Gedanken von der Kostbarkeit des Lebens und der Kraft der Zuversicht in dunklen Tagen.

Anfangs September 2021 wird die Anthologie mit dem Titel «Und es kommt ein anderer Tag. Abschiednehmen und Weiterleben» im Thiele & Brandstätter Verlag erscheinen. Fol-



René Magritte, Lan bataille de l'Argonne, 1959

gend das Vorwort der Anthologie mit Gedichten von Jürg Amann, Rose Ausländer, Ingeborg Bachmann, Wolf Biermann, Bertold Brecht, Erika Burkart, Paul Celan, Hilde Domin, Joseph von Eichendorff, Hans Magnus Enzensberger, Erich Fried, Robert Gernhardt, Hermann Hesse, Mascha Kaléko, Marie Luise Kaschnitz, Ilma Rakusa, Rainer Maria Rilke, Nelly Sachs, Else Lasker-Schüler und anderen.

Die Kostbarkeit des Lebens und die Kraft der Zuversicht in dunklen Tagen

«Man muss weggehen können / und doch sein wie ein Baum» – beginnt das Gedicht «Ziehende Landschaft» von Hilde Domin (1909–2006). Es umfasst die grossen Aufgaben von Übergängen, Lebenskrisen und Verlustserfahrungen: Abschiednehmen und Weiterleben, sich wandeln und sich neu entdecken; immer auch in der Hoffnung dessen, was Hermann Hesse (1877–1962) in seinem Gedicht «Stufen» wunderbar formulierte: «Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, / Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.»

Wir alle wissen es: zum Leben gehören Zeiten der Fülle und Freude, der Kraft und Zuversicht, der Lebendigkeit und des Glücks, aber auch bedrückende Erfahrungen von Verletzlichkeit und Mutlosigkeit, Krankheit und Krise, Trennungen und Verlusten. Gerade in Brüchen und Krisen, in Lebensübergängen und Grenzsituationen eröffnen sich oft überraschend neue Wege, in denen Lebenskräfte freigesetzt und neue Lebensorientierungen möglich werden. Aber es gibt keine Garantien, dass man grosse Übergänge unbeschadet übersteht. Übergänge bedeuten auch tiefe Lebenserschütterungen und gehen mit Gesundheitsrisiken einher. «Seien wir ehrlich: Das Leben ist immer lebensgefährlich» – notierte Erich Kästner (1899–1974). Und Leben ist immer ein Werden, nicht ein Fertigsein.

«Brauchen wir Gedichte, brauchen wir sie wirklich? Und wenn ja – wozu eigentlich? Was darf man denn von ihnen erwarten? Was können sie leisten?» – so



Su Blackwell, Wild Flowers of the British Isles, 2013

beginnt Marcel Reich-Ranicki sein Vorwort der Sammlung der ‚besten deutschen Gedichte‘ im Insel Verlag. Ihm stimmen wir aus ganzem Herzen zu:

Erstens: «Der Poesie ist es gegeben, Empfindungen und Stimmungen zu benennen und festzuhalten. Und indem sie seelische Vorgänge ausdrückt, wirkt sie zugleich seelisch befreiend.»

Zweitens: «Wir verdanken den Poeten überdies, wonach wir uns alle sehnen: Schönheit. Allein durch ihre Existenz kommt die Lyrik unserem Abscheu vor dem Chaotischen entgegen. Oder dürfen wir gar sagen, unserem Bedürfnis nach Ordnung? (...) die Dichtung demontiert, ob sie es will oder nicht, den Untergang, den Tod, den Zerfall. Die Poesie ist, indem sie sich der Vergäng-

lichkeit widersetzt, stets auch Lebensbejahung.»

Drittens: «In den schwersten Monaten und Jahren, die ich zu erleiden hatte, damals als ich täglich mit dem Tod, mit meiner Ermordung rechnen musste, habe ich bisweilen Verse gelesen. Was habe ich mir denn, frage ich mich jetzt, von dieser Lektüre versprochen? Etwa Trost und Zuspruch? Oder, eher Ablenkung, eher Vergnügen und Genuss für wenige Minuten? Ja, aber wahrscheinlich noch etwas: Man könnte es einen Zuwachs an Kraft nennen.»

Die Anthologie will ein Begleiter auf dem Weg durch die Höhen und die Tiefen des Lebens sein, den hellen und dunklen Tagen. Sie versammelt Gedichte, die das Leben ohne Wenn und

Und es kommt ein anderer Tag

Abschiednehmen und Weiterleben

Aber bejahen, ohne einen oberflächlichen Optimismus zu beschwören. Sie sind tröstlich und stärken den Blick für das Gute und Schöne im eigenen Leben; trotz allem!

Keines dieser Gedichte und Texte kann Schmerz und Leid völlig auflösen. Aber sie verweisen auf die dem Menschen eigene Kraft, dem Leben immer wieder neu zu vertrauen, denn «es kommt ein anderer Tag» (Theodor Fontane). Die Gedichte und Texte werfen aus unterschiedlichen Perspektiven Licht auf die Rätsel und das Geheimnis des eigenen Lebens. Sie laden ein, auf die Kraft der Hoffnung und der Schönheit zu setzen. «Schönheit ist nichts Oberflächliches, Schönheit ist das Quantum Menschlichkeit, das unser Leben besser macht.» (Stefan Sagmeister & Jessica Walsh: Beauty. 2019).

Schönheit stärkt die Bindekräfte ans Leben. Sie ist wie die Hoffnung ein «psychosomatisches Medikament» und als solche Grundlage und Kraft für Resilienz: Die Fähigkeit, mit Schwerem und Krisen zurechtzukommen und sie durch Rückgriff auf persönliche Ressourcen und anderen Menschen als Anstoss für Entwicklungen, Wandel und neue Lebenskraft zu nutzen. Dies in einer Haltung, die Albert Einstein beschreibt: «Es gibt nur zwei Arten zu leben. Entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder.»

Matthias Mettner
und Jacqueline Sonogo Mettner

Und es kommt ein anderer Tag

Abschiednehmen und Weiterleben
Gedichte und Gedanken

Herausgegeben von Matthias Mettner
und Jacqueline Sonogo Mettner

© 2021 by Thiele & Brandstätter Verlag
GmbH, Wien

160 Seiten im Format 11,5 x 18,5 cm

Gebunden und mit Naturpapier-
Überzug und Lesebändchen

ISBN 978-3-85179-493-9

Reduzierter Preis:

CHF 14,- pro Exemplar;

bei Abnahme von fünf und mehr
Exemplaren zum Verschenken:

CHF 10,-



Die über 100 Gedichte sind wie folgt in Kapiteln gegliedert:

- 1 Weggehen können und doch sein wie ein Baum**
Gelebtes Leben
- 2 Lange haben wir das Lauschen verlernt**
Den Augenblick schätzen
- 3 Ich bin so müde**
Schmerz und Tränen achten
- 4 Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus**
Zur Ruhe kommen und in Frieden sterben
- 5 Ein Vogel, der sich wundfliegt**
Unendlich traurig
- 6 Immer versehrter und immer heiler**
Vom Geheimnis des Lebens
- 7 Es wächst weiter in deinen Zellen**
Von der Kraft des Erinnerens
- 8 Wer möchte leben ohne den Trost der Bäume**
Ein weites Herz gewinnen
- 9 Des Lebens Ruf an dich wird niemals enden**
Neue Freuden und neues Lieben
- 10 Ich setzte den Fuss in die Luft und sie trug**
Von der Kraft der Hoffnung

Lehrgänge | Kurse | Tagesseminare September bis Dezember 2021

09. September 2021 Donnerstag	Schlaganfall Überleben – weiterleben – anders leben Tagesseminar in der Reihe ,Neurologie-Kompetenz in der Palliative Care‘	mit Prof. Dr. Andreas Kruse, Universität Heidelberg Zentrum für Weiterbildung, Universität Zürich
13. September 2021 bis 15. September 2021 Montag bis Mittwoch	Leben bis zuletzt und in Frieden sterben Was schwer kranke und sterbende Menschen brauchen Palliative Care Grundversorgung Basiskurs A 1	Dozenten: Dr. phil. Matthias Mettner, Dr. med. Andreas Weber Zentrum für Weiterbildung, Universität Zürich
30. September 2021 Donnerstag	Lebensqualität und Würde demenzkranker Menschen Tagesseminar in der Reihe ,Neurologie-Kompetenz in der Palliative Care‘	mit Prof. Dr. Andreas Kruse, Universität Heidelberg Zentrum für Weiterbildung, Universität Zürich
07. Oktober 2021 Donnerstag	Menschen mit Morbus Parkinson Neuropsychologie, Lebensqualität und Krankheitsverarbeitung Tagesseminar in der Reihe ,Neurologie-Kompetenz in der Palliative Care‘	mit Prof. Dr. Andreas Kruse, Universität Heidelberg Zentrum für Weiterbildung, Universität Zürich
November 2021 bis November 2022	Interdisziplinärer Lehrgang Palliative Care 08. / 09. November 2021 ff., Start des 27-tägigen Lehrgangs	in Zusammenarbeit mit der Universität Heidelberg Zentrum für Weiterbildung, Universität Zürich
29. November 2021 bis 01. Dezember 2021 Montag bis Mittwoch	«Mehr Leben als du ahnst!» Lebensqualität und Autonomie in der ambulanten und stationären Langzeitpflege und Betreuung sowie im Spital Palliative Care in der Grundversorgung Aufbaukurs A 2	DozentInnen: Dr. phil. Matthias Mettner Claudia Schröter Dr. med. Andreas Weber Zentrum für Weiterbildung, Universität Zürich
06. Dezember 2021 bis 07. Dezember 2021 Montag / Dienstag	Was die Seele gesund hält – Heilkräfte der Seele Gesundheitspsychologie, Salutogenese, Resilienzforschung Grundwissen für die Beratung und Begleitung von Menschen in Krisensituationen und bei Krankheit	Dozent: Dr. phil. Matthias Mettner Zentrum für Weiterbildung Universität Zürich

Palliative Care und Organisationsethik

Posthof | Turmgasse 2 | 9320 Arbon TG | Tel. 044 980 32 21
info@weiterbildung-palliative.ch | www.weiterbildung-palliative.ch