

Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER

KRISENERLEBEN *in unsicherer Zeit*

Reiner Sörries Verharren im Dauerkrisenmodus **Susanne Diehm** GESTERN – HEUTE – MORGEN: Wer schreibt, der bleibt
Margit Gratz Einzug in ein stationäres Hospiz – Ein Blick aus der Praxis auf einen Wendepunkt **Gerhard Trabert**
Kriegserfahrungen führen oft zu einer Traumatisierung

HILFEN FÜR DEN BERATERISCHEN ALLTAG AUS PHILOSOPHISCH-PSYCHOLOGISCHEM BLICKWINKEL



Petra Rechenberg-Winter
**Menschen in existenziellen
Krisen begleiten**
Selbstbegegnung, Orientierung
und Haltung

Edition Leidfaden – Begleiten bei Krisen,
Leid, Trauer.

2022. 136 Seiten mit 2 Abb., kartoniert

€ 18,- D

ISBN 978-3-525-40801-8

Auch als E-Book erhältlich.

Was trägt im Leben? Was gibt Orientierung in undurchschaubar verwirrenden Zeiten? Was vermag Zuversicht in Krisen zu eröffnen? Was stützt inmitten persönlicher Katastrophen? Menschen, die Menschen professionell begleiten, beraten oder behandeln, begegnen fast täglich solch existenziellen Fragen. Die Berater:innen merken immer wieder, dass diese Fragen auch für sie selbst bedeutsame Themen anstoßen. Und so werden die altbekannten philosophischen Überlegungen, was denn ein gutes Leben ausmache, zu persönlich-aktuellen Entwicklungsimpulsen der Begleiter:innen und Behandler:innen. Einige dieser Fragen greift dieses Buch auf, beleuchtet sie aus philosophisch-praktischen und psychologischen Blickwinkeln und eröffnet dabei Reflexionsräume zur eigenen Begegnung, zur Standortbestimmung und weiterführenden Auseinandersetzung, ergänzt von Werkstatteinblicken der Autorin und praktischen Selbstcoaching-Anregungen für die Leser:innen.



Krisen(er)Leben in unsicherer Zeit

Ja, die Welt ist im Umbruch. Wir sind gemeinsam auf einer anspruchsvollen und spannenden Reise, die es von uns allen fordert, Selbstverantwortung und Zukunftsgestaltung zu übernehmen. Der Humanismus begreift den Menschen als ein universelles Wesen, das gerade dazu befähigt ist, Wandel als beständigen Lebensprozess zu begreifen. Aufbau und Einsturz, Turbulenzen und Neubeginn, Aufstieg und Dekadenz, Unglück und Glück, »für alles gibt es eine Zeit« (Kohélet 3, 1–11).

Ein konstruktives Verständnis des Phänomens *Krise* lautet: Altes und Neues gehen nicht mehr zusammen, es besteht kein ausreichend tragender gemeinsamer Nenner für eine hilfreiche Orientierung. Altes und Neues sind im Zustand der Dissonanz. Es erschüttert, ängstigt, stimmt hilflos, wenn die Realitäten nicht mehr zusammenpassen. Veränderungen treiben den Menschen in neue offene Lebensräume.

An Prognosen, zumeist düsteren, mangelt es in der aktuellen täglichen Berichterstattung nicht. Wagen wir doch eine Zukunftsperspektive, die aus der aktuell empfundenen Unmöglichkeit diverse Möglichkeitsräume eröffnet, dann erwacht der handelnde Mensch in uns und beginnt, in Lösungen zu denken. *Regnose*, die Wahrnehmung dessen, was wir *für wahr nehmen*, verändert die Sicht auf die aktuelle Situation. Denn in unserer

Wahrnehmung aktivieren wir die Realität, und die kommende Wirklichkeit entsteht in unseren Vorstellungen.

Diesem Ansatz sind wir Heft Herausgeber:innen gefolgt, haben uns umgeschaut, wie Menschen sich in Krisenzeiten Möglichkeitsräume erschaffen, zögernd, mühsam und hoffnungsvoll. Eine Fülle mutmachender Erfahrungen wurde uns gezeigt, den Autor:innen sei tiefer Dank.

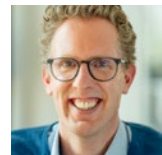
In diesem Heft sprechen wir unsere Leser:innen an, die Menschen durch deren herausfordernde Zeiten begleiten. Sie leben inzwischen ebenso wie ihre Klientel auf *schwankendem Boden*. Professionelle und die von ihnen begleiteten Menschen schauen unsicher in ihre Zukunft, sind ratlos angesichts verwirrender Zukunftsperspektiven und fühlen sich erschöpft von einer Krisenmeldung in die nächste gepeitscht. Eine neue Begleitdynamik entwickelt sich – gestalten wir sie verantwortungsvoll und beherzt.



Petra
Rechenberg



Sylvia
Brathuhn



Timon
Kühne



28 Susanne Diehm | GESTERN – HEUTE – MORGEN:
Wer schreibt, der bleibt.

41 Karin Königer-Werner und Katrin Meuche |
Resilient durch unsichere Zeiten



Inhalt

- 1 Editorial
- 4 Reiner Sörries
Verharren im Dauerkrisenmodus
- 7 Sabine Niodusch
Leben in unsicheren Zeiten
- 12 Germans Natuhwera und Eve Namisango
Palliativversorgung in Afrika bei beschränkten Ressourcen und prekären Situationen – Lektionen für Wachstum und Resilienz
- 16 Jan Bleckwedel
Morgen werden wir zuversichtlich bleiben – über Zuversichten
- 20 Christiane Pohl
Veränderung durch Kardinaltugenden – Ein alter Hut oder eine Chance?
- 24 Gerda Elmerhaus
Ausflug von der Krise – Aktionsnachmittage zur Stabilisierung von Menschen in psychischen Notlagen
- 28 Susanne Diehm
GESTERN – HEUTE – MORGEN: Wer schreibt, der bleibt.
- 32 Moritz Eggert
Warum wir komponieren
- 36 Otto Teischel
»Ich empöre mich, also sind wir« – Gemeinsam im Kino

- 41** Karin Königer-Werner und Katrin Meuche
Resilient durch unsichere Zeiten – Eine systemische Annäherung
- 45** Margit Gratz
Einzug in ein stationäres Hospiz – Ein Blick aus der Praxis auf einen Wendepunkt
- 52** Christian Rabanus
Über die Kunst der Orientierung im Leben
- 56** Alix Puhl
**Nur zusammen geht es – im Leben bleiben.
Die Früherkennung von psychischen Erkrankungen ist die beste Suizidprävention**
- 59** Ilisabe von Campenhausen
Kindern geht es nur gut, wenn es den Eltern gut geht
- 62** Johanna Kühne
House of SUA – ein Verein sät Frieden
- 65** Carmen Birkholz
**»Da fehlen einem die Worte« – Kriegsgetriggerte Trauererfahrungen von Geflüchteten aus der Ukraine mit einem an Krebs erkrankten Kind.
Ein forschungsgestützter Essay**
- 70** Gerhard Trabert
Kriegserfahrungen führen oft zu einer Traumatisierung
- 75** Kerstin Degen
**Leben in diktatorischen Regimen –
Krise und Unsicherheit**



45 Margit Gratz | Einzug in ein stationäres Hospiz

- 79** Ulrike Rist
Vielleicht ist das, was wie ein freier Fall aussieht, ein freier Flug
- 82** Anett Kaczmarek
Phönix aus der Asche – in der Krise wachsen
- 86** Susanne Roller
Von der Hospizidee zur Palliative Care
- 90** Jonathan Kohlrausch
**»Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen« –
Gedanken über zirkuläres Hoffen**
- 94** Fortbildung: Den inneren Kompass stärken in unruhigen Zeiten. Fortbildung zur Einzelbegleitung
- 97** Rezensionen
- 103** Verbandsnachrichten
- 107** Nachruf
- 108** Cartoon | Vorschau
- 109** Impressum



59 Ilisabe von Campenhausen |
Kindern geht es nur gut,
wenn es den Eltern gut geht

Verharren im Dauerkrisenmodus

Reiner Sörries

Eigentlich brauchte es eine viel längere Überschrift und ein viel längeres Wort als *Dauerkrisenmodus*, um den Zustand unserer Tage, Wochen, Monate, Jahre und Jahrzehnte adäquat zu beschreiben. Dabei waren wir zur Jahrtausendwende so optimistisch ins 21. Jahrhundert, ins neue Millennium gestartet. Gewiss, Krisen gab es auch vorher: die Kubakrise im Oktober 1962 oder die erste Ölkrise von Oktober 1973 bis März 1974. Doch nach 1990 schienen sich die Wogen zu glätten. Mit dem Fall des Eisernen Vorhangs glaubte man an die Beendigung des Kalten Kriegs; in einem Gastbeitrag für die Süddeutsche Zeitung formulierte Wladimir Putin seine Vision von einer harmonischen Wirtschaftsgemeinschaft von Lissabon bis Wladiwostok. Der Balkankonflikt konnte zumindest oberflächlich als beendet gesehen werden, im Osten Deutschlands entstanden tatsächlich wie versprochen die blühenden Landschaften – nicht gleich und überall, aber immerhin. Wir blickten zuversichtlich ins neue Jahrtausend oder zumindest Jahrhundert. Alles sollte nun besser werden.

Dieser Irrtum war fatal, denn in der Folge löste eine Krise die andere ab. Die sogenannte Dotcom-Blase platzte bereits im März 2000, war aber nur ein Vorläufer der globalen Finanzkrise 2007–2008, gefolgt von der Euro-Krise 2010. Menschen mussten um Ersparnisse und Wohlstand fürchten. Von Ende 2019 bis 2022 diktierte die Covid-19-Pandemie ihre eigenen Gesetze, und die Menschen sorgten sich um ihre Gesundheit. Die Pandemie mag vorbei sein, aber angesichts weiterer Mutationen und der medialen Verbreitung neuer, gefährlicher Viren trauen viele Menschen dem Frieden nicht.

Elementar jedoch sind jene Krisen, deren Ende nicht absehbar ist. Die Flüchtlingskrise in

Europa 2015/2016 glaubte die Bundeskanzlerin Angela Merkel noch mit den Worten *Wir schaffen das* meistern zu können, doch in der Realität spitzt sie sich bis heute laufend zu. Der Arabische Frühling, der Syrienkrieg, Al-Qaida und Islamischer Staat, das Afghanistandebakel, dem ein ähnliches Debakel in Mali folgte, sowie die Armutsmigration aus Afrika schufen Terror und eine neue Völkerwanderung. Ebenso unabsehbar sind Dauer und Folgen des Ukrainekriegs, der eigentlich schon 2014 begann. Konnte man ihn damals noch ignorieren, so droht mit dem Einmarsch Russlands in der Ukraine gar ein Dritter Weltkrieg. Und spürbar sind für alle jetzt schon Energieprobleme und Inflation. Für unsere und die nächste(n) Generation(en) wird die Klimakrise eine bleibende Herausforderung und Bedrohung sein. Und als wäre das nicht genug, tobt seit Oktober 2023 ein Krieg in Gaza, von dem viele befürchten, er könne sich zu einem Flächenbrand ausbreiten. Die Amerikaner stehen schon Gewehr bei Fuß und bombardieren den Jemen.

2023 sah sich die Gesellschaft für deutsche Sprache veranlasst, ein Wort zum Wort des Jahres zu küren, das erst seit der 28. Auflage von 2020 im Rechtschreibduden steht: *Krisenmodus*. Man hätte gleich *Dauerkrisenmodus* wählen sollen, aber dieses Wort steht (noch) nicht im Duden.

Dauerkrisenmodus. Was macht das mit den Menschen? Als *Leidfaden* im Jahr 2012 mit dem Untertitel »Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« an den Start ging, dachte man eher an Lebenskrisen, die durch Sterben, Tod und Trauer bedingt sind. Man wollte und will Menschen, die Sterbende und Trauernde therapeutisch, medizinisch oder seelsorglich begleiten, in ihrer Arbeit unterstützen. Doch nun hat Krise eine neue Di-

mension. Die Forschungen dazu haben begonnen.

Dauerkrisenmodus wird dabei (derzeit) vor allem als Beschreibung eines Zustands der jungen Generation verwandt. Durch alle relevanten Medien wurde die Trendstudie »Jugend in Deutschland – Sommer 2022« der Jugendforscher Simon

Schnetzer und Klaus Hurrelmann bekannt: Die dichte Aufeinanderfolge von tief in das Leben eingreifenden Krisen setze der Jugend zu, sodass sich viele große Sorgen um ihre berufliche, finanzielle und wirtschaftliche Zukunft machen. Das Statistische Bundesamt beobachtete bereits 2017, also noch vor Corona, dass immer mehr



g_bananda/Shutterstock

Kinder und Jugendliche an Depressionen leiden. Die Zahl der vollstationär behandelten 15- bis 24-jährigen Patientinnen und Patienten lag siebenmal so hoch wie im Jahr 2000. Die Bundesregierung startete 2023 ein Pilotprojekt für Mental Health Coaches an den Schulen.

Und wie betroffen sind Erwachsene? Der Psychologe und Krisenforscher Stephan Grünewald konstatiert, dass sich ein Gefühl der Aussichtslosigkeit breit macht. Gleichwohl schränkt er in einem ntv-Interview vom 24.03.2022 ein: »Die Nation hält Dornröschenschlaf. Der jetzige Zustand der Welt ist für viele, viele Menschen sehr schwierig zu verdauen. Durch den Kriegseintritt hat das Leben noch mal eine ganz andere Unwirklichkeit bekommen. Der Krieg findet vor der Haustür statt. Aber wenn man rausgeht, sieht alles so wie immer aus. Die Menschen sorgen sich zugleich, auch weil offen über Atombomben gesprochen wird. Sie wissen: Der Krieg kann uns treffen, wir werden Opfer bringen müssen. Auf der anderen Seite sind wir aber in unserem deutschen Auenland, in dem alles friedlich ist, der Frühling kommt, die Sonne scheint und die Läden noch relativ voll sind.«

Der Hinweis auf diese ambivalente Reaktion in der Dauerkrise scheint durchaus plausibel. Doch insgesamt verdüstert sich der Himmel, wenn man den Indikator der politischen (Un-)Zufriedenheit hinzunimmt. Der Rechtsruck in etlichen Staaten der Europäischen Union findet auch in Deutschland statt. Nach Umfragen in Thüringen, Brandenburg und seit 19.01.2024 auch in Mecklenburg-Vorpommern stellt die AfD die stärkste politische Kraft mit mehr als 30 Prozent der Wählerstimmen. Es ist indes nicht nur ein Aufbegehren gegen »die da oben«, sondern auch ein Indiz für die, wenn nicht tatsächliche, so doch gefühlte Unzufriedenheit und Angst vor dem, was da noch kommt.

Unter diesen Vorzeichen gewinnt Krise eine neue Dimension. Nach dem Politikwissenschaftler Manfred G. Schmidt ist Krise im Allgemeinen ein Höhepunkt oder Wendepunkt einer gefährli-

chen Konfliktentwicklung in einem natürlichen oder sozialen System, dem eine massive und problematische Funktionsstörung über einen gewissen Zeitraum vorausging und der eher kürzer als länger andauert (Schmidt 2010, S. 443). Dauerkrise hingegen bedeutet einen lang anhaltenden Zeitraum, der weder einen Höhepunkt noch einen Wendepunkt kennt. Solchen Dauerkrisenmodus in einer Art Dornröschenschlaf auszuhalten, ist eine Möglichkeit. Vielleicht zeigt sich darin jedoch auch eine gewisse Resilienz, wie sie bereits im zweiten Heft des 1. Jahrgangs von *Leidfaden* thematisiert wurde und die offenbar uralt ist. Schon vor hunderten von Jahren reimte man:

*Ich leb und weiß nit wie lang,
ich stirb und weiß nit wann,
ich far und weiß nit wahn,
mich wundert das ich [so] frölich bin.*



Reiner Sörries ist evangelischer Theologe, Pfarrer der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern und Professor für Christliche Archäologie und Kunstgeschichte am Fachbereich Theologie der Universität Erlangen-Nürnberg. Er war bis 2015 Direktor des Museums für Sepulkralkultur in Kassel. Er lebt und arbeitet – inzwischen im Ruhestand – in Kröslin an der Ostsee.

Kontakt: soerries@web.de

Literatur

- Grünewald, S. (2022). Gefühl der Aussichtslosigkeit macht sich breit. <https://www.n-tv.de/panorama/Langzeitfolgen-von-Krisen-Psychologe-spricht-ueber-Schockstarre-und-Aussichtslosigkeit-article23213540.html> (Zugriff am 18.09.23).
- Schmidt, M. G. (2010). Wörterbuch zur Politik. Stuttgart.
- Schnetzler, S.; Hurrelmann, K. (2022). Trendstudie »Jugend in Deutschland – Sommer 2022«. <https://simon-schnetzler.com/jugend-in-deutschland-trendstudie-sommer-2022> (Zugriff am 23.01.2024).

Leben in unsicheren Zeiten

Sabine Niodusch

In unsicheren Zeiten hilft einmal mehr der Blick nach innen. Die Vorgänge im Außen kann ich nur selten verändern, meine Einstellung, meine Haltung dazu jedoch enorm, denn in jeder Situation gibt es eine äußere Wahrnehmung und ein Bewerten dessen sowie ein inneres, subjektives Erleben.

Mir hat in unsicheren Zeiten das »Handwerkzeug« aus der Transpersonalen Prozessarbeit (auch »Schritte ins Sein«), das innere Erforschen, geholfen. Dabei gilt es, die subjektiv empfundene (unangenehme) *äußere* Situation in den verschiedenen Wahrnehmungskanälen *innerlich* zu spüren und zu erleben. Das so Erlebte bekommt Raum, darf sei. Dadurch wird mir bewusst, was innerlich gerade los ist. Aus der Erfahrung heraus passiert dann eine Veränderung, die (unangenehme) Situation kann anders wahrgenommen werden. Was dieses »anders« heißt, ist bei jedem Mensch verschieden und höchst subjektiv.

Was ist Transpersonale Prozessarbeit?

Die Transpersonale Prozessarbeit macht das eigene innere Erleben der äußeren Situation bewusst. Es geht darum, auch das, was vom Verstand als unangenehm bewertet oder abgelehnt wird, ins Leben zu integrieren, etwa die aktuelle Unsicherheit aufgrund der globalen politischen Lage. Oder die Wut auf den Chef¹, wenn die Kündigung aufgrund der Insolvenz des Unternehmens auf dem Tisch liegt. Oder die Ohnmacht oder die Hilflosigkeit beim Verlust eines geliebten Menschen.

Diese Situationen können wir mit dem Verstand nicht mehr kontrollieren und haben das Gefühl, dem Leben ausgeliefert zu sein. Doch dieses Ausgeliefertsein ist nicht die Ausnahme, sie ist

der Normalfall: Wir sind dem Leben immer ausgeliefert, wir wissen nie, was als Nächstes passiert. Dieses Ausgeliefertsein kann jedoch unterschiedlich empfunden werden: als Ohnmacht oder als Hingabe.

Im »normalen« Alltag erleben wir ein ständiges Kopfkino, bei dem die unangenehme Situation abgewehrt werden soll; unser Ego wehrt sich gegen das Ausgeliefertsein, so wollen wir das Leben wieder »in den Griff« bekommen. In der Transpersonalen Prozessarbeit geht es jedoch darum, aus diesem Gedankenkarussell der Bewertungen – Angenehmes haben zu wollen und Unangenehmes abzulehnen – auszusteigen und sich das eigene innere Erleben der Situation bewusst zu machen.

Unangenehme oder Problemsituationen sind immer einengend, ein Tunnelblick, der etwas anderes oder gar Bereicherndes nicht zulassen kann und der uns daher auf vertrauten, altbekannten Pfaden gehen lässt. Oft ist es ein rein funktionales Leben. In der Transpersonalen Prozessarbeit gilt es, den Raum des inneren Erlebens *peu à peu* zu erweitern.

Die drei Realitätsebenen

Die *Alltagsrealität* ist die Grundlage für das Leben als erwachsener Mensch. Dies ist die Welt der Konzepte, der Vereinbarungen im sozialen Miteinander (äußere Konzepte) und der Selbstbilder, Ich-Vorstellungen, Erinnerungen (innere Konzepte). Konzepte, innere wie äußere, geben Sicherheit, Stabilität, Halt und Struktur, sie sind verlässlich. Die Alltagsrealität ermöglicht uns ein Funktionieren in der realen Welt. Doch sie ist vergangenheitsbezogen, statisch, rational. Wenn der



Wenn der Mensch ausschließlich in der Alltagsrealität »gefangen« ist und nur noch funktioniert, kann dies zum Getrenntsein, zur Einsamkeit, zu Ängsten vor Veränderung, Vergänglichkeit, Verlust, Tod führen.

Mensch ausschließlich in der Alltagsrealität »gefangen« ist und nur noch funktioniert, kann dies zum Getrenntsein, zu Einsamkeit, zu Ängsten vor Veränderung, Vergänglichkeit, Verlust, Tod führen. Wir definieren uns nur noch über Zahlen, Daten und Fakten. So ein Leben wird rein funktional, flach, sinnentleert erlebt, zeigt wenig Entwicklung, wird starr, stagniert. Wir wissen nicht wirklich, wer wir tief im Innern sind. Fehlt die Alltagsrealität, dann können wir unseren Alltag nicht bewerkstelligen, ein Überleben allein ist unmöglich.

Die *Seelische Realität* ist die innere und sehr subjektive Wirklichkeit und beschreibt, wie wir das Leben und die Dinge von innen her erfahren. Sie ist synonym mit der Traumrealität, mit der eigenen inneren Wirklichkeit. Sie ist der dynamische Aspekt des Seins, fließend, schöpferisch,

ewig sich wandelnd und wachsend. Die Seelische Realität lässt uns die Verbundenheit mit allem Lebendigen spüren. Sie gibt uns Sinn, Integration, Heilung und das Gefühl, ein tief angebundenes Leben an das eigene Sein zu führen.

Fehlt die Seelische Realität, wird das Leben fad. Ist der Mensch dagegen ausschließlich in der Seelischen Realität (ohne Alltagsrealität) gefangen, bleiben Träume eben Träume, die Umsetzung fehlt. Ohne Anbindung an die Absolute Realität ist das Leben zwar intensiv und schöpferisch, aber auch unruhig und getrieben.

Die *Absolute Realität* ist die essenzielle Ebene in uns: reines Sein, reines Bewusstsein, Präsenz, Raum für alles, göttliche Realität, spirituelle Wirklichkeit, Leere, Stille. Sie ist die Grundlage allen Seins: frei, unberührt, zeitlos, formlos, durchlässig, frei von Gedanken, vom Inhalt unseres Erle-

bens, von individueller Identität. Sie bietet den Ruhepol jenseits des ewigen Auf und Ab des Lebens, führt zu unbedingtem Vertrauen, Frieden, Gelassenheit. Hier geben wir unsere Vorstellungen darüber auf, wer wir sind.

Aus der Absoluten Realität heraus ist es wirklich unmöglich, eine Steuererklärung zu erstellen. Wer jedoch nur in der Absoluten Realität lebt, zieht sich meist ganz aus der realen Welt zurück und läuft Gefahr, dass alles zur Illusion wird.

Um in allen drei Realitätsebenen »zu Hause« zu sein, braucht es das innere Erforschen.

Inneres Erforschen

Nun werden wir in schwierigen Zeiten oft »aus der Bahn geworfen«, wir und unser Leben funktionieren eben nicht mehr so wie bisher oder wie wir es uns vorstellen. Und dennoch versuchen wir oft, genau das (gedanklich) wiederherzustellen, dieses alte vertraute Leben (Alltagsrealität). Doch diese Krisen sind eigentlich die Chance, genauer hinzuschauen, zu lauschen, neugierig zu erforschen, was innerlich wirklich los ist, sich das innere Erleben zur äußeren Situation bewusst zu machen. Dazu braucht es Zeit und äußeren und inneren Freiraum ohne Ablenkung, in dem man sich sicher fühlt.

Der Startpunkt für das innere Erforschen der schwierigen Situation – einem Forscher gleich, der sich jetzt jedoch auf die Suche im eigenen Inneren begibt – ist immer das gegenwärtige Erleben: »Wie geht es mir gerade jetzt?«, »Was erlebe oder spüre ich gerade jetzt?«. Wichtig hierbei ist, das Erleben in den Mittelpunkt zu stellen (Seelische Realität). Das Erklären und das Interpretieren haben hier keinen Platz.

Dann wird das gegenwärtige Erleben angereichert mit den verschiedenen Wahrnehmungskanälen:

- Sehen/Bildkanal: Welches (innere) Bild taucht auf?

- Gefühle: Wie fühlt sich das gerade an? Welches Gefühl taucht auf?
- Hören/auditiver Kanal: Welcher Klang ist da? Welche Geräusche oder Töne gibt es?
- Körperempfindung: Wo im Körper spüre/erlebe ich das?
- Körperausdruck: Welcher Körperausdruck ergibt sich passend dazu?

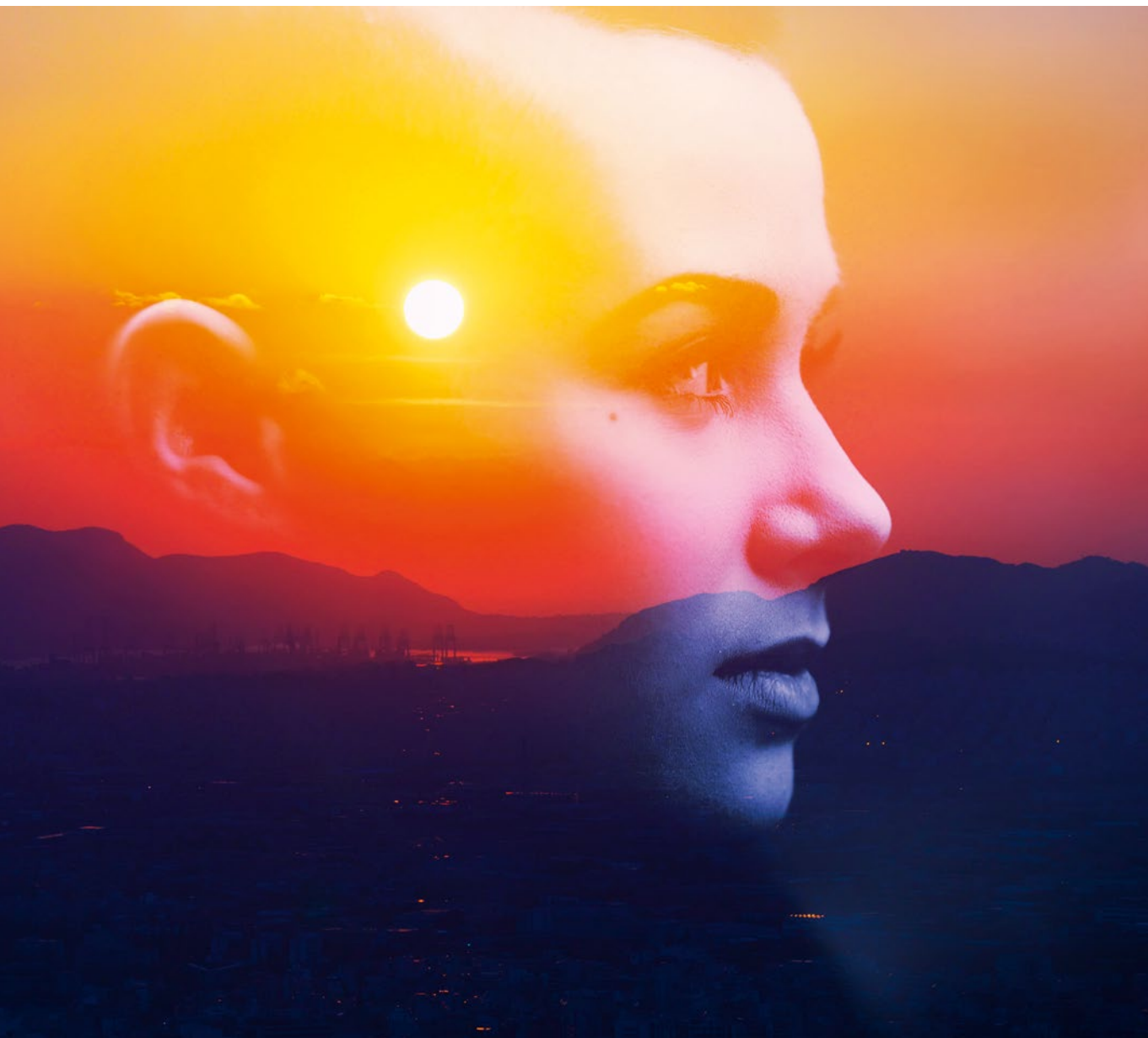
Weitere Wahrnehmungskanäle können Geruch und Geschmack sein. Generell wird alles integriert, was im inneren Erleben im Jetzt auftaucht.

Ich will das am Beispiel der oben erwähnten Kündigung aufgrund der Insolvenz verdeutlichen. Denn zur äußeren Situation (Kündigung) gibt es auch das innere Erleben. Der Klient lässt sich auf das innere Erforschen ein und wird sofort wütend, »dieser Chef, mit mir kann er es ja machen«. Jetzt gilt es, diese Wut zu erlauben – das Gefühl der Wut darf sein und ist in Ordnung – und eben nicht in die Bewertung der Situation oder der Wut abzugleiten oder die Wut im Außen auszuagieren. Der Klient ballt die Fäuste (Körperausdruck) und boxt mit einem imaginären Gegenüber (Körperausdruck, eventuell auch Bildkanal). Hält inne. Schüttelt den Kopf. »Ich bin jetzt einfach nur traurig« (Gefühl). Lässt Kopf und Schultern nach unten hängen, ist vorn über gebeugt (Körperausdruck). Auch hier: Alles innere Erleben wird zugelassen, erst dann kann es bewusst werden. Legt die Hand aufs Herz (Körperausdruck): »Hier, da bin ich so richtig traurig« (Körperempfindung). Tränen fließen (Gefühl und Körperausdruck). Nach einer Weile (hier hat jetzt eine Veränderung stattgefunden): »Jetzt kommt da so ein wandernder Geselle daher, der sieht ganz fröhlich aus, pfeift ein Lied« (Bildkanal und Hören), setzt sich wieder ganz aufrecht hin (Körperausdruck): »Der schert sich um nichts, der ist vogelfrei.« Ein Lächeln zeigt sich im Gesicht (Körperausdruck). Der Klient schlüpft in diese Figur hin-

ein (das ist ein Perspektivwechsel). »Fühlt sich echt gut an« (Gefühl). »So frei. Die Schultern, der Nacken, so frei« (Körperempfindung).

Aus der zunächst empfundenen Wut wird ein Gefühl von Freiheit, dies ist das innere Erleben. Ein Schritt, den man sich nicht ausdenken kann, den man aber sehr wohl erleben kann. In diesem Bei-

spiel ist innerhalb von wenigen Sätzen eine große Veränderung passiert. In der Realität kann das länger dauern. Was der Klient schlussendlich mit diesem Erleben macht, das steht auf einem ganz anderen Blatt. Um Veränderungen in den Alltag zu integrieren, sind dann entsprechende »Schritte ins Tun« erforderlich, doch hier geht es um die »Schritte ins Sein«.



Professionelle Begleitung und förderliche Voraussetzungen

Das innere Erforschen erfordert am Anfang eine professionelle Begleitung, mit ein wenig Übung kann man natürlich auch selbst durch die verschiedenen Kanäle erforschen. Mir persönlich fehlt jedoch das Gegenüber, die Resonanz des

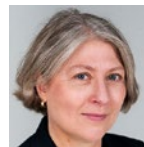
Begleiters. Und mir fehlen auch die Fragen des Begleiters, Fragen, die ich mir selbst nicht stelle.

Für das Erforschen ist Achtsamkeit eine unbedingte Voraussetzung, geht es doch darum, dem eigenen inneren Erleben Aufmerksamkeit und Zeit und Raum zu geben. Über etwas reden, es uns und anderen erklären, das alles ist uns so vertraut, doch es bleibt ein »Erklären« aus der Alltagsrealität heraus – und es ist eben keine inneres Erforschen. Die Achtsamkeit fehlt. Auch das Meditieren ist eine hilfreiche Voraussetzung, das Versenken in das eigene Innere, um diesem Raum zu geben.

Grenzen

Das innere Erforschen ersetzt keine notwendige Aktion in der Alltagsrealität. Beim Beispiel des Arbeitsplatzverlustes ist der Klient natürlich gezwungen, Schritte zu unternehmen, um sicherzustellen, dass »wieder Geld in die Kasse kommt«.

Wann immer man Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung begleitet, ist zu prüfen, ob eine Behandlung durch einen Arzt und/oder Psychotherapeuten erforderlich ist.



Sabine Niodusch, Diplom-Informatikerin, Weiterbildungen u. a. in Systemischer Organisationsberatung, Systemischem Coaching und Transpersonalen Prozessarbeit (»Schritte ins Sein«). Sie ist freiberufliche Beraterin und Trainee in IT-Projekten und Autorin. Die

Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind Projektmanagement, soziale Kompetenz in Projekten, Coaching, Teamentwicklung, Begleiten in Veränderungsprozessen.

Kontakt: Sabine.Niodusch@niodusch.de

Anmerkung

1 Soweit personenbezogene Begriffe verwendet werden, kommt ihnen keine geschlechtsspezifische Bedeutung zu. Sie sind bei der Anwendung auf bestimmte Personen in der jeweils geschlechtsspezifischen Form zu verwenden.

Literatur

- Stiegler, R. (2017). Im Einklang leben. Spirituelle Grundhaltungen im Alltag. Freiburg i. Br.
 Stiegler, R. (2021). Zwischen Zeit und Ewigkeit. Eine Entdeckungsreise durch die drei Ebenen des menschlichen Bewusstseins. Freiburg i. Br.
 Stiegler, R. (Internetpräsenz). www.seeleundsein.com

Die Absolute Realität ist die essenzielle Ebene in uns: reines Sein, reines Bewusstsein, Präsenz, Raum für alles, göttliche Realität, spirituelle Wirklichkeit, Leere, Stille. Sie ist die Grundlage allen Seins: frei, unberührt, zeitlos, formlos, durchlässig, frei von Gedanken, vom Inhalt unseres Erlebens, von individueller Identität.

Palliativversorgung in Afrika bei beschränkten Ressourcen und prekären Situationen

Lektionen für Wachstum und Resilienz

Germans Natuhwera und Eve Namisango

Erfahrungen mit armen Menschen in ländlichen Gegenden

Der Bedarf an Palliativversorgung ist hoch, aber der Anteil der Patient:innen, die eine solche Versorgung erhalten, bleibt weiterhin unakzeptabel niedrig (Worldwide Palliative Care Alliance 2020). Der Zugang zur Palliativversorgung sollte – als Teil einer angemessenen Gesundheitsversorgung – ein Menschenrecht sein. Dafür müssen Versorgungsmodelle passend zu den Bedürfnissen der Patient:innen entwickelt werden.

Untersuchungen zur Palliativversorgung in Afrika spiegeln diese Entwicklung mit dem Ziel, die Bedürfnisse von Patient:innen und Zugehörigen mit wechselnden Erkrankungen und an verschiedenen Orten zu erfüllen (Downing et al. 2015). Palliativversorgung bei fortgeschrittenen Erkrankungen verringert Armut, indem Familien vor ka-

tastrophalen finanziellen Belastungen geschützt werden (WHO 2019). Afrika wird seit Jahren von Pandemien und Kriegen heimgesucht und liefert viele Beispiele von fragilen und schwierigen Situationen mit Erfahrungen zur Palliativversorgung in humanitären Notlagen, in Epidemien, Pandemien, Armut und mit beschränkten Ressourcen. Die Literatur zeigt eine deutliche Verbesserung der Palliativversorgung trotz dieser Herausforderungen (Rhee et al. 2017).

Ein älterer Mann, 89 Jahre, ohne Familienangehörige für die Versorgung, wohnt allein. Er leidet an chronischen Geschwüren, an Schmerzen mit körperlichen, psychologischen und sozialen Anteilen. Das Haus aus Flechtwerk ist vom Regen zerstört und undicht. Er hat kein Essen und ist hungrig. Unter der Versorgung durch Hospice Africa Uganda (<https://www.hospice-africa.org>) kann er über den Spendenfonds mit Essen, Kleidung und der Reparatur des Hauses versorgt werden.



Privat

Das Haus des 89-jährigen Patienten aus Flechtwerk ist vom Regen zerstört und undicht.

Der Fall ist stellvertretend für viele andere vulnerable Patient:innen. Es ist bemerkenswert, dass Hunger ein anerkanntes Symptom ist in der afrikanischen Palliativversorgung, aber das ist nur die Spitze des Eisbergs (Harding et al. 2011). Armut bleibt eine große Herausforderung für die afrikanischen Staaten, und die ländlichen Gebiete sind üblicherweise mit mehr Armut und oft mit wenig oder gar keiner sozialen oder gesundheitlichen Versorgung geschlagen. Meine eigene (G. N.) Erfahrung mit armen Patient:innen in den ländlichen Regionen stammt aus der ganzheitlichen Palliativversorgung bei Patient:innen mit Tumorerkrankungen, HIV/Aids oder anderen lebensbedrohlichen oder lebenslimitierenden Erkrankungen. Die Herausforderungen, die diese unterprivilegierten Patient:innen im Zugang zu einer angemessenen Gesundheitsversorgung erleben, sind enorm und auf verschiedenen Ebenen: individuell, soziokulturell und ökonomisch.

In Uganda stellen weite Entfernungen, schlechte Straßen, die in der Regenzeit oft unpassierbar sind, und hohe Transportkosten für die Gesundheitsversorgung große Hindernisse für die Armen dar. Oft sind Krankentransporte so schwierig, dass dadurch vorgegeben wird, ob und wann eine Versorgung möglich ist oder wann sie wieder beendet werden muss (Natuhwera et al. 2022). Im Folgenden teilen wir die gelebten Erfahrungen der Palliativversorgung in Uganda aus einer qualitativen Auswertung.

»Die Transportkosten sind zu hoch. Insgesamt habe ich mindestens 50.000 Uganda-Schillinge (\$14) ausgegeben für den Hin- und Rückweg. Wenn man sich das mal vorstellt, ich habe diese 50.000 für die Reise ausgegeben, aber ich brauche doch Folsäure. Also habe ich beschlossen, dass ich die Medikamente kaufe, die ich jeden Tag nehmen muss, und mit den Schmerzen leben werde.« (Patient mit Sichelzellanämie)

»Die Behandlung im Tumorzentrum ist nicht bezahlbar. Seit ich mit der Chemotherapie an-

gefangen habe (im März 2020), kaufe ich alle zwei Wochen Dacarbazine, für jeweils 180.000 Schillinge, dazu kommen noch die Miete für ein Motorrad (30.000–40.000 Schillinge) und für das Benzin. Das ist hart für mich.«

(Patient mit Hodgkin-Lymphom)

Mit dem afrikanischen Modell der Palliativversorgung, dass von Hospice Africa in den letzten drei Jahrzehnten eingeführt worden ist, können vor allem die sehr armen, kranken oder alten Patient:innen eine bezahlbare und kulturell angemessene Palliativversorgung in ihrem Zuhause erhalten. Diejenigen, die weiter weg wohnen von den Hospiz- und Palliativeinrichtungen, werden meist einmal im Monat in lokalen Außenposten der Gesundheitsversorgung durch die Palliativteams versorgt.

Die Herausforderungen des Gesundheitssystems erschweren das Problem für die Armen noch weiter. Viele Patient:innen können sich Untersuchungen oder Behandlungen nicht leisten. Ihre Armut wird durch chronische oder unheilbare Erkrankungen wie Tumore, Diabetes, Bluthochdruck oder Ähnliches weiter verschärft. In Uganda wird der Anteil der Tumorpatienten, die das Uganda Cancer Institute (UCI, das einzige onkologische Zentrum in Uganda) erreichen, auf nur 4 Prozent geschätzt.

Nicht selten verweigern Patient:innen oder ihre Familienangehörigen die Weiterleitung an spezialisierte Zentren in der Hauptstadt Kampala wegen finanzieller Not, aber auch aus Angst davor, wie sie im komplexen Gesundheitssystem zurecht kommen sollen. Eine Studie aus dem Jahr 2017 berichtete, dass 46 Prozent der Tumorpatient:innen in einem regionalen Schwerpunkt-krankenhaus unter die Definition von extremer Armut der Weltbank fiel, mit weniger als \$1,90 pro Person und Tag (Anderson et al. 2017).

Oft ist die Armut so groß, dass Familien nicht einmal die minimalen Bedürfnisse wie Essen oder Schulgebühren für die Kinder bezahlen können und deshalb ihr Eigentum verkaufen



Sehr arme, kranke oder alte Patient:innen können eine bezahlbare und kulturell angemessene Palliativversorgung in ihrem Zuhause erhalten.

müssen (wenn sie so glücklich sind, überhaupt etwas zu besitzen), um die Behandlungskosten zu bezahlen. Kinder sind besonders verletzlich und werden manchmal gezwungen, die Schule zu verlassen, um mit manueller Arbeit Geld zu verdienen (wenn sie älter sind), oder schon im Teenageralter zu heiraten.

»Meine Schwester ging mit meinem Foto herum, um von anderen Menschen Hilfe zu bekommen, während ich bewusstlos und bettlägerig war. Sie fand ein paar gute Samariter, die uns etwas Geld gaben für Seife, mit denen die Wäsche sauber gemacht werden konnte, die nach Blut roch. Die Menschen beschuldigten meine Schwester, dass sie lügen würde, sie meinten, dass das Foto so aussehen würde, als sei ich tot: »Madam, Sie sollten sich aufmachen und eine Arbeit anfangen, statt das Foto einer toten Frau zu benutzen, um nach Hilfe zu fragen.« Sie erklärte dann, dass »meine Schwester lebt, aber sie braucht Hilfe, und ich kann es nicht alleine regeln, weil ich auch Krebs habe und zu schwach bin. Wenn Sie denken, dass ich lüge, dann kommen Sie doch mit und besuchen Sie sie.« Ich hatte eine große Wunde vom Gesäß bis in den Rücken und konnte nicht sitzen.«

(38 Jahre alt, HIV/Aids mit Tuberkulose der Wirbelsäule)

Die Möglichkeiten für Untersuchungen und Behandlungen von Patient:innen mit anderen als Infektionskrankungen sind auch eingeschränkt, was zumindest teilweise die verzögerte Diagnosestellung und den späten Behandlungsbeginn erklärt (Esther, Julius und Deogratius 2021). Überweisungen zu spezialisierten Zentren sind oft nicht klar geregelt und führen zu weiteren Verzögerungen.

»Ich wurde in 2011 getestet. Ungefähr in 2014 verlor ich zunehmend Gewicht und Energie. Ich begann mit einer pflanzlichen Medizin, wurde aber immer schwächer und nahm weiter ab. Später gingen Blutklümpchen ab, aber wenn ich die Mediziner fragte, sagten sie mir: »Sie kommen in die Menopause.« Sie haben das verzögert.« (Patientin mit Gebärmutterhalskrebs)

In Uganda gibt es ein staatliches und ein privates Gesundheitssystem. Im staatlichen Bereich sollte die Versorgung für die Patient:innen umsonst sein, aber durch Mitarbeitende, die nicht zur Arbeit erscheinen, oder Medikamente, die nicht vorrätig sind, ist der Traum der freien Heilsfürsorge eingeschränkt. Private Einrichtungen sind teuer und unerschwinglich für die Armen, aber meist auch nicht bezahlbar für die Patient:innen mit Krankenversicherung, weil

die Versicherungsverträge Palliativversorgung oft ausschließen. Die staatliche Versorgung leidet unter ausgedehnten Streiks der Mitarbeitenden, die für eine bessere Bezahlung kämpfen, so dass den Patient:innen dann gar nichts anderes übrig bleibt, als die teuren privaten Einrichtungen aufzusuchen.

Korruption ist weit verbreitet im Gesundheitswesen, und oft müssen die armen Patient:innen auch noch Bestechungsgelder zahlen, um versorgt zu werden (Natuhwera, Ellis und Acuda 2021):

»Damit der Arzt dich in die Maschine (Strahlentherapie) legt, musst du ihm erst mal was geben (Bestechungsgeld), aber das haben wir ja nicht, weil wir arm sind. Ich habe dann die Leute in der örtlichen Kirchengemeinde angerufen, und die haben für mich 150.000 UGS (\$40) gesammelt. Die gab ich dann dem Arzt. Er hatte 300.000 (\$80) gefordert, aber das hatte ich nicht.« (Patientin mit Gebärmutterhalskrebs)

»Ich schlafe im Freien, ich habe drei Monate am Uganda Cancer Institute verbracht für die Strahlentherapie, aber da musst du auf der Veranda schlafen, auch im Regen.«
(Patientin mit Gebärmutterhalskrebs)

Kulturelle Faktoren

Als weitere große Barriere in der Gesundheitsversorgung sind die kulturellen Einflüsse der Gesellschaft mit starken Wurzeln in traditionellen Werten, Vorstellungen und Praktiken zu nennen. Dazu gehört der bevorzugte Gebrauch von alternativer Medizin oder spirituellen Heilungen, was durch die Schwierigkeiten im Zugang und die hohen Kosten der modernen Medizin noch verstärkt wird. Traditionelle Medizin und spirituelle Alternativen sind einfacher zu erreichen und versprechen ein weniger aggressives Vorgehen und bessere Ergebnisse. Bei Krebserkrankungen ist zum Beispiel die Vorstellung verbreitet, dass

eine Biopsie den Krankheitsverlauf beschleunigt und den Tod schneller eintreten lässt. Die Ursachen von unheilbaren Erkrankungen werden üblicherweise Hexerei oder einem Fluch Gottes zugeschrieben und müssen deshalb mit traditioneller Medizin oder spirituellen Maßnahmen wie Gebet oder Exorzismus behandelt werden.

In der Behandlung wird immer wieder deutlich, wie sehr die eingeschränkte Versorgung bei den Armen zu psychosozialen Belastungen der betroffenen Patienten und ihrer sozialen Netzwerke führt:

»Ich lebe ein sehr verwirrendes Leben, und ich verstehe nicht, ob ich noch lebe oder die Welt über mir zusammenbricht. Ich weiß nicht wie es enden wird, und sogar meine Kinder fragen mich danach. Ich bin so deprimiert, ich weiß nicht wo ich meine Kinder lassen kann.«

(Patientin, 50 Jahre, Brustkrebs)

»Es ist so schlimm Krebs zu haben, weil man sich immer fragt warum man in diesem Zustand ist. Ich wollte mich umbringen und habe Batterien zerbrochen und geschluckt, aber ich bin nicht gestorben. Aber davon wusste niemand was.« (Patientin, 24 Jahre, Osteosarkom)

Übersetzung aus dem Englischen von Lukas Radbruch



Germans Natuhwera ist Palliativmediziner und Programmleiter beim Little Hospice Hoima, Hospice Africa Uganda.
Kontakt: ngermans16@gmail.com



Eve Namisango ist Forschungsleiterin bei der African Palliative Care Association und Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Cicely Saunders Institute King's College London.

Kontakt: eve.namisango@africanpalliativecare.org

Die Literaturliste ist bei den Verfassern erhältlich.

Morgen werden wir zuversichtlich bleiben – über Zuversichten

Jan Bleckwedel

Am Anfang

stürzte die Himmelsfrau vom Himmel den dunklen Wassern entgegen. Ihre wehenden Haare wie der Schweif eines Kometen. Der Fall dauerte eine kleine Ewigkeit, doch da spürte sie die weichen und warmen Federn wilder Gänse und Enten unter sich, die aufgestiegen waren, um sie, von Flügeln getragen, sanft auf dem Rücken einer Schildkröte mitten im Meer abzusetzen.

Es fehlte Erde, das verstanden die Tiere sofort. Eine Bisamratte tauchte zum Grund, blieb lange in der Tiefe, brachte schließlich von weit unten eine Tatze Schlamm herauf. Die Frau verteilte die Erde auf dem Panzer der Schildkröte, sang ein Dankeslied und begann zu tanzen, und, während ihre Füße die Erde streichelten, wuchs das Land und mit ihm Bäume und Gräser und Blumen und Kräuter, die Tiere fanden Nahrung und gediehen. »Als guter Gast war die Himmelsfrau nicht mit leeren Händen gekommen (...) beim Sturz durch das Loch in der Himmelswelt hatte sie die Hand gereckt, um sich am Baum des Lebens festzuhalten, der dort wuchs. Dabei hatte sie Zweige, Früchte und Samen aller möglichen Pflanzen mitgenommen. Sie verstreute sie auf dem neuen Boden und umhegte jeden sorgsam« (Kimmerer 2022, S. 13). Auf diese Weise wirkte alles Lebendige zusammen und es entstand »Turtle Island« und jene Biosphäre, in der wir uns heute bewegen.

So, oder so ähnlich, berichten Erzähler und Erzählerinnen indigener Völker von der Entstehung der Welt.

Die Zuversicht ist weiblich, und wir sind alle (auch) weiblich. Zuversicht entsteht, wenn etwas

zu Ende geht, wenn sich etwas öffnet und etwas Neues beginnt, im Fallen, im Stürzen, im Leiden, in Momenten der Ungewissheit, in denen Angst und Hoffnung sich mischen. Vor allem aber entsteht Zuversicht in einer Atmosphäre wärmender, schützender Zugewandtheit, aus tiefer Dankbarkeit und aus der Freude, gemeinsam Lebendiges zu pflegen und zu entwickeln. Wenn wir gemeinsam *Süßgras flechten* und Geschichten erzählen.

Am Anfang und am Ende

ist Zuversicht. Doch was können wir tun, wenn unser kleines Leben oder gar das ganze »Turtle Island« bedroht werden? Nicht durch einen Meteoriten, sondern durch die Logiken, mit denen wir, die Nachkommen der Himmelsfrauen, unterwegs sind. Im Anthropozän gibt es gute Gründe, zuversichtlich zu sein, aber auch skeptisch. Das Ansteigen von Melancholie und Gewalt, das schnelle Schwanken zwischen Skepsis und Zuversicht, es könnte ein Zeichen unserer Zeit sein. Wie könn(t)en wir, wenn buchstäblich ALLES auf dem Spiel steht, zuversichtlich bleiben?

Manchmal sind wir nur verzweifelt, fallen zu Boden und möchten nie mehr aufstehen. Die Erfahrung zeigt aber auch, wir können, nach einer Zeit des Innehaltens (vielleicht auch des Jammerns), versuchen, unsere Aufmerksamkeit darauf zu lenken, was uns zuversichtlich stimmt oder stimmen könnte. Was habe ich getan oder beobachtet, was haben wir getan oder beobachtet, das uns zuversichtlich stimmt? Was können wir tun, was wollen wir sehen, hören, schmecken, riechen, ertasten, erleben, um zuversichtlich zu bleiben? Bei aller gebotenen Skepsis und Melancho-

lie könnten wir – trotz alledem – über Zuversicht sprechen und gemeinsam Pfade der Zuversicht beschreiten. Wir können Projekte der Zuversicht entwickeln und gestalten und dabei gemeinsam Zuversicht »herstellen«. Das ist nicht unmöglich, viele Menschen tun genau das jeden Tag, Jahr um Jahr, im Großen wie im großartigen Kleinen.

Zuversicht kann sich erschöpfen, ist aber erneuerbar. Zuversichtlich zu bleiben, bedeutet nicht, das Schwere und Leidvolle zu ignorieren, sondern in etwas zu verwandeln, mit dem wir umgehen können. Oder wir gehen mit dem Schweren und Leidvollen so um, dass es sich in etwas Leichteres verwandeln kann.

Die Zuversicht ist weiblich, und wir sind alle (auch) weiblich. Zuversicht entsteht, wenn etwas zu Ende geht, wenn sich etwas öffnet und etwas Neues beginnt, im Fallen, im Stürzen, im Leiden, in Momenten der Ungewissheit, in denen Angst und Hoffnung sich mischen.



Wenn wir über Zuversichtlichkeit

sprechen, dann erscheint es mir sinnvoll, zwischen zwei Zuversichtlichkeiten zu unterscheiden. (A) Die eine Zuversichtlichkeit bezieht sich auf das Diesseits, das wirkliche Leben, gestern, jetzt und morgen. (B) Die andere Zuversichtlichkeit bezieht sich auf ein Jenseits, das wir nicht kennen. Unsere diesbezüglichen Empfindungen und Vorstellungen, (A) und (B), können komplex gekoppelt und ineinander verschachtelt sein (die Möglichkeiten sind vielfältig).

Eine weitere Unterscheidung ergibt sich, wenn wir zwischen (a) individueller, (b) kultureller und (c) planetarer Zuversicht unterscheiden.

Individuelle Zuversicht

ist ungleich und ungerecht verteilt, sie ist und bleibt jedoch individuell gestaltbar. Solange ich denken kann, trägt mich ein tief empfundenes Vertrauen; ich werde, wenn ich stürze, wie eine Katze sicher auf dem Boden landen. Natürlich ist dieses Empfinden irrational, es schwankt, ich kann es nicht erklären, und ich weiß, dass es nicht allen so geht, aber es ist da, ein geschenktes Gefühl, das verloren gehen könnte. Unsere individuelle Zuversicht kann nur gedeihen, wenn sie in eine *gemeinsam geteilte Zuversicht* eingebettet ist, sonst verdorrt sie wie Pflanzen ohne Wasser und Licht.

Kulturelle Zuversicht

entsteht, wenn wir unsere individuell empfundenen Zuversichtlichkeiten und unsere Beobachtungen hinsichtlich zuversichtlich stimmender Ereignisse kommunikativ miteinander teilen. Kulturelle Zuversicht, das scheint mir wichtig, bezieht sich sowohl auf uns selbst als auch auf die Vorstellung, dass wir gemeinsam die Welten, die wir miteinander hervorbringen und in denen wir uns bewegen, sicher und angenehm gestalten können. Sicher sind Utopien gefährlich, sie können ihr Gegenteil



hervorbringen oder in lächerlichen Karikaturen enden (so etwa auch in dem autobiografischen Roman »Ikarien« von Uwe Timm, 2017), und doch geht uns ohne die Vorstellung von einem besseren Leben die Luft aus. Kulturelle Zuversicht weist über unser kleines Ego hinaus, sie ist utopisch und doch ganz wirklich, weil wir sie in unserem alltäglichen Zusammenleben konkret beobachten und immer wieder neu erfinden können. Das ist in den Lichtern einer Großstadt nicht anders als an einem Lagerfeuer vor langer Zeit.

Nicht umsonst besteht das allgemeine Ziel aller Beratungen und Therapien eben darin, jene *Gestaltungszuversicht* gemeinsam wachzuhalten und immer wieder zu erneuern, die uns durchs Leben trägt. Menschen haben mehr als alle anderen Wesen auf der Erde gelernt, Beziehungen schöpferisch zu gestalten, zu sich selbst, miteinander und zur Umgebung. »Tatsächlich erfinden und gestalten wir die Entwicklungsräume, in denen wir uns bewegen, selbst – in unserer Fantasie und im kooperativen und kommunika-



J. M. Somerville, C. Schussler, Ocean Life (19. Jh.) / Heritage Images / Akg-images

tiven Miteinander (...) Die Welt ist so, wie wir sie gemeinsam mit anderen hervorbringen, und ja, wir können sie gemeinsam neu erfinden und anders gestalten« (Bleckwedel 2022, S. 14). Kulturelle Zuversicht weist über uns selbst und unsere kleinen Welten hinaus auf etwas Umfassenderes, das größer ist als wir selbst, auf Räume und Zeiten, die wir noch nicht kennen.

Ich gebe zu, unsere kulturelle *Gestaltungszuversicht* wird, was das große Bild angeht, gegenwärtig auf harte Proben gestellt. Unser Mitgefühl ist dehnbar, aber begrenzt. Gerade deshalb lohnt sich, mit Blick auf die eigene Zuversicht, die Sicht über den Zaun und der Einsatz für andere, im Kleinen wie im Großen, im Rahmen der Möglichkeiten. Wir alle haben ein fundamentales Interesse an einer globalen Zivilisation, in der sich unterschiedliche Kulturen gegenseitig respektieren und begrenzen und Raum geben und weiter entwickeln können. Wenn ich morgen zuversichtlich bleiben will, dann sollte ich mich heute an Projekten beteiligen, die aus der Zukunft der

Menschheit betrachtet sinnvoll erscheinen. Der Einsatz für eine bessere Welt kann ein starkes Antidepressivum sein, das gilt sicher auch für das Älterwerden. *Nach mir die Sintflut* ist, wenn wir an Zuversicht und Resilienz denken, psychologisch gesehen eine mehr als törichte Parole.

Ich persönlich jedenfalls wünsche mir, dass ich zuversichtlich gehen kann, wenn es einmal so weit ist, und wie könnte ich das, wenn ich nicht zuversichtlich wäre, dass auch meine Kinder und Enkel ein gutes Leben haben könn(t)en.

Am Ende, ganz am Ende

ist es einfach. Wenn wir uns für einen kurzen Moment in die Rolle der plantaren Biosphäre begeben, dann wird schnell klar, *das Leben ist schön und es geht weiter*. Das Leben ist Zuversicht und kann zuversichtlich bleiben, auch ohne Menschen. Die Gänse und die Schildkröten, die Fische und Biber, die Krebse und Seeanemonen, die Blumen und Kräuter, die Luft und das Wasser, die Erde und das Feuer, es wird sie in irgendeiner Form geben, und vielleicht, vielleicht, fällt irgendwann wieder einmal eine Himmelsfrau aus der Himmelswelt und wird auf weichen und warmen Flügeln getragen, wohin sie will.



Jan Bleckwedel, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut (Systemische Therapie), Psychodramatiker (DFP), Lehrtherapeut und lehrender Supervisor (DGSv, DGSF), praktiziert freiberuflich in Bremen und lehrt in den Feldern Beratung, Therapie, Supervision und Coaching.

Kontakt: bleckwedel@fehrfeld.de

Literatur

- Bleckwedel, J. (2022). *Menschliche Beziehungsgestaltung. Eine systemische Theorie des Zwischenmenschlichen*. Göttingen.
- Bleckwedel, J. (2022). Systemische Zuversicht. Wie wir die Herausforderungen unserer Zeit annehmen und gemeinsam zuversichtlich bleiben könn(t)en. In: *Kontext*, 53, 3, S. 243–254.
- Kimmerer, R. W. (2022). *Geflochtenes Süßgras. Die Weisheit der Pflanzen*. Berlin.
- Timm, U. (2017). *Ikarien*. Roman. München.

Veränderung durch Kardinaltugenden

Ein alter Hut oder eine Chance?

Christiane Pohl

Manchmal wachen wir morgens auf und stellen fest: Es hat sich in uns etwas verändert. In letzter Zeit waren wir noch bedrückt, niedergeschlagen oder depressiv gewesen, aber jetzt ist es, als ob eine Last von uns genommen ist. Wie konnte das geschehen? Im Nachdenken darüber stellen wir vielleicht fest, dass dies schon öfter im Leben in dieser Weise geschehen war. Die Veränderungen haben sich für uns kaum bemerkbar, geradezu heimlich in unserer Seele vollzogen. Prosaischer könnte man von einem gelungenen mentalen Verarbeitungsprozess sprechen, aber es läuft auf das gleiche Erleben hinaus. Leider kann es auch in umgekehrter Richtung geschehen und wir erleben eine – möglicherweise auch schleichende – Veränderung in uns, die uns Sorgen macht.

Aber beiden Veränderungswegen ist gemeinsam ist, dass sie von uns kaum oder sogar gar nicht bewusst beeinflusst werden. Wir registrieren sie als Phänomen, aber sie sind nicht bewusst von uns gestaltet. Dieser Weg ist natürlich völlig in Ordnung; es wäre eine schlimme Überforderung, wenn wir versuchen würden, alles, was unsere seelischen Veränderungen betrifft, bewusst zu gestalten. Im schlimmsten Fall geraten wir in eine Selbstoptimierungsfalle und totale seelische Erschöpfung.

Aber dennoch ist selbstverständlich bedeutsam, sich in seiner eigenen Befindlichkeit wahrzunehmen. So kann einem sehr deutlich werden, dass eine innere Veränderung nötig ist, um beispielsweise wieder mehr in Einklang mit sich selbst zu gelangen. Oft kommen Menschen in meine Praxis mit dem Wunsch, einen inneren Wandel anzustoßen. Wem der Zustand der Welt, die Sorgen mit erwachsenen Kindern oder das Älterwerden schlaflose, unruhige Nächte bereitet,

der sucht oft Wege, um diesen Problemen gegenüber besser aufgestellt zu sein. Es geht dann um eine andere Haltung gegenüber dem, was auf uns einstürmt. »Wie kann ich lernen, ruhiger zu bleiben?« ist eine häufige Frage.

Wegweiser für ein gutes Leben

Diese Frage begleitet uns Menschen schon seit jeher und es gibt durchaus erprobte Antworten darauf. Wenden wir uns einmal einer Antwort zu, die die sogenannten Kardinaltugenden ins Spiel bringt. Die Besinnung auf diese Tugenden kann durchaus helfen, mit den Anforderungen des Lebens besser zurechtzukommen, indem sie uns nach innen und nach außen stärken. »Für die antike Ethik waren vor allem vier Tugenden zentral: Weisheit, Besonnenheit, Mut und Gerechtigkeit« (Seel 2011, S. 258). Damit ist auch schon umrissen, was mit »Tugenden« gemeint ist: Es sind mentale Fähigkeiten, die uns begleiten und im Grunde auch gewährleisten, dass unser Leben gelingt. Man kann bewusst in bestimmten Situationen auf sie als eine Art Wegweiser zurückgreifen, und durch eine häufige Hinwendung können sie auch mit der Zeit mehr und mehr charakterprägend werden. Man sieht schon daraus, sie werden uns nicht einfach geschenkt, sondern man muss für diese Veränderung etwas tun, was auch der Philosoph Seneca deutlich hervorhebt: »Ein jeder verdankt die Weisheit sich selbst. Man kann sie nicht von einem anderen erbetteln« (Seneca 1955, S. 147). Man erwirbt also die Weisheit und andere Fähigkeiten mit der Arbeit an dem eigenen Selbst. Das ist oft nicht einfach, aber wahrscheinlich die lohnendste Arbeit, die man sich denken kann.

Die Besinnung auf die Kardinaltugenden kann durchaus helfen, mit den Anforderungen des Lebens besser zurechtzukommen, indem sie uns nach innen und nach außen stärken.



Holy Spirit and the Four Cardinal Virtues, 1460s/ Photo © Nicolò Orsi Battaglini / Bridgeman Images



Betrachten wir einmal die Tugend der Besonnenheit. Wobei unterstützt sie uns? Im Wesentlichen bei der Steuerung unserer Emotionen. Sie kann mäßigend auf uns einwirken. Aufgeregt sein, Aggressivität oder sogar Hass sind unvereinbar mit Besonnenheit. Sie prüft unsere (Vor-)Urteile und unser Besserwissen. Außerdem ist sie sogar dafür zuständig, die Grenzen von Besonnenheit zu erkennen und wo beispielsweise der Mut gefordert ist. Kann man so etwas tatsächlich lernen? Die versteckte Annahme ist hier, dass wir Menschen geistig freie, also nicht festgelegte Wesen sind und daher uns immer wieder für ein bestimmtes Handeln, Denken und sogar Fühlen entscheiden können. Natürlich bestimmen uns auch unsere Biografie, soziale Einflüsse etc. Aber eben nicht vollständig. Wäre es anders, hätten wir für nichts Verantwortung zu tragen.

Auf die Frage »Wie kann ich lernen, ruhiger zu bleiben?« kann es sicherlich verschiedene Antworten geben. Man kann Yoga machen, Atemübungen, Beten, sich körperlich mehr auslasten. Alles hat seinen Sinn und seine Berechtigung. Aber eine Antwort besteht auch darin, der Besonnenheit in eigenen Leben einen größeren Raum zu geben. Allerdings taucht damit die Frage auf, ob es genügen würde, sich um eine Stärkung der Besonnenheit zu kümmern. Was ist mit den anderen Tugenden?

Der innere Zusammenklang

Besonnenheit hat vor allem dann einen Wert, wenn sie im Zusammenklang mit anderen Tugenden verbunden ist. Für sich allein ist die Besonnenheit ziemlich einsam. Dies gilt auch für die anderen Tugenden, beispielsweise den Mut. So hat ein Einbrecher, der des Nachts in Häuser eindringt und Menschen fast zu Tode erschreckt,

wohl auch Mut, aber wir haben kein Gefühl der Achtung vor ihm, weil er alle anderen Tugenden mit Füßen tritt. Erst wenn sich Mut mit der Besonnenheit verbindet und daraus eine Tat erwächst, kann eine moralisch anerkennenswerte Tat oder Entscheidung entstehen.

Auch das Gefühl für Gerechtigkeit sollte noch hinzutreten und als Kompass für das Verhalten und Beurteilen dienen. Reicht das nicht? Muss tatsächlich nach antiker Überzeugung noch Weisheit hinzutreten? Denn wer ist weise? Wohl kaum ein Mensch kann in einem Dauerzustand der Weisheit leben, aber dennoch sind wir oft zur Weisheit fähig, beispielsweise wenn wir in Konflikten die richtigen Worte finden. Die richtigen Worte findet man aber nur, wenn dahinter auch ein Gefühl für Gerechtigkeit steht, die Besonnenheit unsere eigene Aufgeregtheit dämpft und wir auch den Mut für das eine oder andere Wort finden. Es ist tatsächlich ein multifaktorielles Zusammenspiel aller Tugenden.

An diesen kleinen Beispielen ist sichtbar, dass die Veränderungen, die wir für uns anstreben, in zwei Richtungen wirksam werden. Einmal haben sie mehr Auswirkungen auf uns selbst, ein anderes Mal mehr auf das Leben anderer Menschen. Die Besonnenheit ermöglicht uns, mehr in eine innere Balance zu kommen, während der Mut sich nach innen und nach außen wenden kann. So können wir mutig für uns selbst oder eben auch für andere eintreten. Der Sinn für Gerechtigkeit ist wiederum besonders auf die Beurteilung von Lebensverhältnissen anderer Menschen ausgerichtet. Das Bemühen um Gerechtigkeit, begleitet von Besonnenheit und Mut, kann uns in ein anderes Verständnis der Welt und anderer Menschen bringen.

Aber auch Weisheit streben manche Menschen an, obwohl vor dem Wort viele zurückschrecken,



es hat einfach einen sehr hohen Anspruch. Aber dennoch kann zuweilen ein kleine Frage uns in die Richtung der Weisheit lenken, nämlich sich in einer Konfliktsituation zu fragen: Was würde ein weiser Mensch jetzt tun? Diese kleine Frage kann eine Veränderung in uns bewirken, weil sie unser Denken und Fühlen in eine bestimmte Richtung führt, die – nach Meinung der alten Philosophen – uns und andere besser leben lässt.

Kardinaltugenden als Chance für Veränderungen

Wir haben uns bislang nur Gedanken um Veränderungen in individueller Sichtweise gemacht. Aber ruft unsere Welt nicht auch nach viel weitreichenderen, tiefgreifenden Veränderungen? Stehen Menschen, die sich um Tugenden Gedanken machen, auf völlig verlorenem Posten, wenn es um politisch-gesellschaftliche Fragen geht? Natürlich ist hier eine andere Ausgangslage gegeben. Im persönlichen Umfeld ist manches zu durchschauen, aber im politisch-gesellschaftlichen Bereich ist es häufig viel schwerer, zum Beispiel wenn es um eine gerechte Beurteilung geht. Hier sind Machtverhältnisse, finanzielle Interessen oder sogar geopolitische Überlegungen zu berücksichtigen, wenn in einem Bereich Veränderungen angestrebt werden sollen. Doch wer strebt sie an? Es sind Menschen, die ihre Rolle in der Politik, in der Gewerkschaft, im gesamtgesellschaftlichen Umfeld spielen. Sie sind es, die eine Haltung, eine Überzeugung vertreten und sie umzusetzen versuchen. Und so kommen durch die Hintertür doch wieder handlungsleitende Tugenden ins Spiel, so merkwürdig es auf den ersten Blick klingen mag.

Es entstehen mit dem Blick auf große Krisenherde Fragen, die alle mit Besonnenheit, Mut,

Gerechtigkeit und Weisheit zu tun haben: Ist es wirklich nicht möglich, in Friedensverhandlungen einzutreten? Gerechtigkeit erfordert oft viel geschichtliches Wissen: Haben wir oder die an Konflikten Beteiligten sich darum genügend bemüht? Wo bleiben die Besonnenheit und Weisheit in unserer Welt, die immer hysterischer wird und die Menschen nicht zur Ruhe kommen lässt?

Wenn das Streben nach Besonnenheit, Mut, Gerechtigkeit und Weisheit schwindet, dann tritt häufig Angst oder Orientierungslosigkeit an seine Stelle, leider oft verbunden mit einem tiefen Gefühl von Sinnlosigkeit. Jedes Engagement erscheint vergebens. Melancholie kann um sich greifen, manchmal sogar Verzweiflung. Mir scheint aber, dass die Besinnung auf die Kardinaltugenden eine große Chance bietet. Sie sind beileibe kein alter Hut, denn sie haben universellen Wert, sie können uns daran erinnern, dass es immer Handlungsmöglichkeiten und damit auch Hoffnung auf Veränderung und Wandel zum Guten gibt. Und dies gilt, so denke ich, für die große Politik wie für unser eigenes Leben.



Dr. Christiane Pohl ist Philosophin, lebt in Hamburg und führt dort eine Philosophische Praxis. Neben Seminaren und Vorträgen sind das Herzstück ihrer Arbeit Gespräche mit Menschen in schwierigen existenziellen Situationen. Philosophisches Denken verbindet sie mit dem praktischen Leben, um so neue Sichtweisen und geistig/seeleliche Weite zu erlangen.

Kontakt: Philopohl@t-online.de

Literatur

- Seel, M. (2011). 111 Tugenden, 111 Laster. Eine philosophische Revue. Frankfurt a. M.
Seneca, L. A. (1955). Mächtiger als das Schicksal. Ein Brevier. Bremen.

Ausflug von der Krise

Aktionsnachmittage zur Stabilisierung von Menschen in psychischen Notlagen

Gerda Elmerhaus

Seit mehr als zehn Jahren unternehme ich Ausflüge mit tagesklinischen und ambulanten Patientinnen und Patienten der gerontopsychiatrischen Abteilung einer Hamburger Psychiatrie. Sie sind zwischen Mitte 50 und Ende 70 und leiden zu meist unter Depressionen oder sozialen Ängsten. Treffpunkt ist immer donnerstags um 13.30 Uhr in der Eingangshalle. Mal sind wir fünfzehn Personen, mal nur drei und wir fahren immer mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu unseren Zielen. Die Einladung dazu schicke ich per E-Mail. Die Fahrten sind schon die ersten Herausforderungen. Oft sind die Busse und U-Bahnen sehr voll und wir müssen uns aufteilen. Wir haben die Vereinbarung, dass wir gegenseitig aufeinander aufpassen, so dass niemand verlorenght. Das gibt schon mal Sicherheit und stärkt das Vertrauen in sich und andere.

Heute schauen wir uns eine Fotoausstellung mitten in der Stadt an, wir sind zu neunt, sieben Frauen, zwei Männer. Der Hamburg-Bezug der Bilder verbindet. Es kommt schnell zu Unterhaltungen. »Oh ja, ich erinnere mich an die Zeit des Baus der Köhlbrandbrücke. Damals war ich Mitte zwanzig.« »Ach ja, damals, ich weiß auch noch ...« Und schon sind weitere Erinnerungen präsent. Wir lachen und freuen uns über das sportlich-jugendliche Bild von Udo Lindenberg.

Ich fahre gern in Galerien; zum einen sind sie sehr inspirierend und geben Gesprächsstoff, zum anderen ist der Besuch kostenfrei. Im Sommer sind wir auch viel in Parkanlagen, Waldgebieten oder an der Elbe unterwegs. Hamburg hat viel zu bieten.

Ausflug Do 02.11.2023 · 13:30 – 17:30

Ausstellung in der Galerie »Multiple Box«
Admiralitätstraße 76



»Und ich mach' mein Ding egal, was die andern sagen«

Der Hamburger Fotograf Uwe Schaffrath (1941 – 2020) dokumentierte ab 1973 den Bau der Köhlbrandbrücke. Zudem fotografierte er berühmte Persönlichkeiten.

Mit diesen und weiteren Bildern, insbesondere vom Bau der Köhlbrandbrücke, erinnert die Galerie »Multiple Box« an den Hamburger Fotografen.

Wie immer kehren wir anschließend in ein Café ein.

Treffpunkt: 13:30 Klinik Eingangshalle
Wenn Fahrkarten vorhanden, bitte mitbringen!
Gerda Elmerhaus

Vetrautheit und Freundschaften entwickeln sich

Meine Intention ist es, ein Angebot zu machen, das abseits der Klinik das Erleben eines gemeinsamen Nachmittags in den Vordergrund stellt und immer mit der Einkehr in ein Café endet. Diesmal landeten wir in einem italienischen Café, der Wirt hat uns von der Straße weg hereingebeutet, allgemeines Schmunzeln. Auch der Kaffee und die riesigen Kuchenstücke sind uns in guter Erinnerung geblieben und wir sind uns einig, hier kehren wir wieder ein.

In den Cafés plaudern wir ausgiebig und lachen viel. Alle haben was zu erzählen, ich schließe mich an, bin eine von ihnen, bedacht auf Augenhöhe und achte darauf, dass neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer integriert werden. Es ist normal, einzukehren, aber nicht leicht für Menschen mit Depressionen und Ängsten. Dadurch, dass wir uns in der Gruppe seit Jahren treffen, entsteht eine Vertrautheit untereinander und mit mir. Die Teilnehmenden duzen sich, zwischen mir und ihnen bleibt das Sie, jedoch mit Vornamen, das erleichtert die Zuordnung, da sie selbst die Nachnamen voneinander meist nicht kennen.



Galeriebesuch

G. Elmerhaus

Impressum

Herausgeber/-innen:

Rainer Simader, Dachverband Hospiz Österreich, Ungargasse 3/1/18, A-1030 Wien
E-Mail: simaderr@gmail.com

Prof. Dr. med. Lukas Radbruch, Zentrum für Palliativmedizin,
Von-Hompesch-Str. 1, D-53123 Bonn
E-Mail: Lukas.Radbruch@ukbonn.de

Dr. phil. Sylvia Brathuhn, Frauenselbsthilfe Krebs e. V.,
Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e. V.
Schweidnitzer Str. 17, D-56566 Neuwied
E-Mail: Brathuhn@t-online.de

Dipl.-Sozialpäd. Heiner Melching (Berlin),
Monika Müller, M.A. (Rheinbach),
Dipl.-Päd. Petra Rechenberg M.A. (Hamburg),
Dipl.-Pflegefachfrau Erika Schärer-Santschi (Thun, Schweiz),
Dipl.-Psych. Margit Schröer (Düsseldorf),
Prof. Dr. Reiner Sörries (Erlangen),
Peggy Steinhäuser (Hamburg)

Kontaktanfragen und Rezensionsvorschläge richten Sie bitte an
Rainer Simader: simaderr@gmail.com

Wissenschaftlicher Beirat:

Dr. Sandra L. Bertman (USA), Prof. Robert A. Neimeyer (USA),
Dr. Henk Schut (Niederlande), Dr. Margaret Stroebe (Niederlande)

Redaktion:

Ulrike Rastin M. A. (V. i. S. d. P.),
BRILL Deutschland GmbH
Vandenhoeck & Ruprecht
Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen
Tel.: 0551-5084-423
E-Mail: ulrike.rastin@v-r.de

Bezugsbedingungen:

Die Zeitschrift erscheint viermal jährlich. Es gilt die gesetzliche Kündigungsfrist
für Zeitschriften-Abonnements. Die Kündigung ist schriftlich zu richten an:
Brockhaus Kommissionsgeschäft GmbH, Leserservice, Kreidlerstraße 9, D-70806 Kornwestheim,
E-Mail: zeitschriften@brocom.de.

Unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen, Preise sowie weitere Informationen
finden Sie unter www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com.

Verlag:

BRILL Deutschland GmbH, Robert-Bosch-Breite 10,
D-37079 Göttingen; Tel.: 0551-5084-300, Fax: 0551-5084-454
www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN (Printausgabe): 2192-1202, ISSN (online): 2196-8217

ISBN 978-3-525-80627-2

ISBN 978-3-647-80627-3 (E-Book)

Umschlagabbildung: Petra Rechenberg

Verantwortlich für die Anzeigen: Ulrike Vockenberg, Brill Deutschland GmbH,
Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen, Kontakt: anzeigen@v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den
gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen
Einwilligung des Verlages.

© 2024 by Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, 37079 Göttingen, Germany, an imprint of the Brill-Group
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore;
Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis,
Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau und V&R unipress.

Gestaltung, Satz und Lithografie: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany