

*Fragwürdig
unerkannt
Dunkel im Dunkeln
scheint uns das Tor.
Doch dies ist sein Geheimnis:
Diesseits und jenseits
das gleiche
All.*

(unbekannter Mystiker)

Stimme der Vergänglichkeit – Stimme der Wandlung

Meditatives Schreiben im Rahmen der Interaktiven Ausstellung
„leben aus gestorben“ im Sommer 2014 in der Trauerhalle am Waldfriedhof in
Darmstadt - weitere Informationen über die Ausstellung: www.lebenausgestorben.de

Es ist nicht leicht, von dem zu sprechen, was uns schwerfällt: Abschied nehmen, trauern, sterben ...
Wie ein Lot können sich jedoch manche Worte in die Tiefe senken und den besonderen Raum in der
Seele erreichen, wo die Lebens-Weisheit den Menschen ermutigt, loszulassen, Verwandlung
zuzulassen und darauf zu vertrauen, dass das Wesentliche weitergeht – in immer neuen Formen.
Auch als Worte, Geschichten, Gedichte strömt das Lebendige weiter – im Erzählen, im Gedenken, im
Gebet – und in der Färbung unterschiedlicher Gefühle.

Ich habe in meiner Arbeit mit Menschen in Kursen und Seminaren Methoden entwickelt, die es
leichter machen, diesen Weg zu gehen – diese kamen nun zur Anwendung:

Nach einigen Übungen zum spielerischen, leichtfüßigen Umgehen mit der Sprache und mit dem
Erzählen meditierten wir in der Stille (in der Weise des ZEN) und ließen uns berühren von dem Raum
des Waldfriedhofs mit der Trauerhalle und der Interaktiven Ausstellung dort.
Das Thema TOD kam hier in vielfältiger Weise auf uns zu – von außen und von innen.
Fröhliches, Ernstes, Trauriges, Erhebendes, Tröstendes, Friedvolles inspirierte zu Texten und
Gedichten, die am Ende vorgelesen wurden und die Schreibenden sicherlich in die Zeit über den
Sommer hinaus begleiten werden...

An den 5 Schreib-Terminen widmete ich mich mit den Teilnehmern einigen Aspekten des TODes und
wählte **Methoden** und **Themenstellungen** entsprechend aus.

Wir saßen mitten in der Ausstellung unter der Kuppel in dem Bereich, der von großen, weißen
Schachteln lose abgegrenzt war, um Ruhe zu schaffen und eine Möglichkeit zur Besinnung zu geben.
Von dort aus schickte ich die Teilnehmer entsprechend vorbereitet und innerlich eingestimmt – durch
ein Gedicht oder ein kurzes Märchen und einige Worte dazu – auf den Weg durch die Ausstellung und
auf den Weg zu sich selbst.

Die **Grundfrage** war:

„Wo stehe ich selbst bei dem Thema TOD, wie „spricht“ er in mir, was höre ich, was sehe ich, was empfinde ich, was erkenne ich – in diesem Augenblick?“

Wir wanderten durch die Ausstellung und achteten darauf, was schließlich eines der Elemente zu erzählen wusste – vom Tod **und** vom Leben.

Wir suchten nach „Begegnung“ – wo waren Begegnungen in der Ausstellung zu entdecken, oder: was begegnete uns in dieser Ausstellung?

„Die Schwelle“ – hüben und drüben, diesseits und jenseits, Übergang, Transformation, Begleitung über die Schwelle – die Teilnehmer wählten ein Fundstück aus der Sammlung von Muscheln, Glaskugeln, Glöckchen, getrockneten Blüten, etc. aus und fragten sich: welchen Trost spricht es mir zu an den Schwellen, die ich in meinem Leben überschritten und erfahren habe?

Wir wanderten einzeln mit dem Fundstück in der Hand durch die Ausstellung und schauten uns um: wo entdecke ich eine Schwelle in der Ausstellung? Wo erinnert mich etwas an eine meiner „Lebens-Schwellen“?

Die Schreibenden gingen zwar einzeln durch die Räume, aber alle empfanden sich als geborgen in der Gruppe und auch in dieser besonderen Ausstellung, die ja von so vielen Menschen – jung und alt – mitgestaltet worden ist. So konnte jeder Mensch sich in Ruhe neu finden und sehen vor dem großen Lebensthema TOD.

Zum Schreiben waren dann 30 Minuten Zeit, zum Vorlesen ebenfalls 30 Minuten.

Ich danke den Schreibern (es waren ca. 20 Menschen aus Darmstadt und der Region dabei, und einige von ihnen besuchten mehrere Schreib-Nachmittage in der Trauerhalle), die mir ihre Texte geschickt haben und mir die Erlaubnis gaben, sie für die ausführliche Dokumentation zu verwenden – erhältlich ist sie über mich – Kontaktdaten siehe unten. Das Copyright für alle Texte bleibt bei den Autoren.

Es sind sehr persönliche Texte – zugleich sprechen sie aber sicherlich jeden Leser in unterschiedlicher Weise an – verbindet doch uns alle die Erfahrung und die Erkenntnis, dass wir auf dem Weg durch dieses Leben das Loslassen und das Abschied nehmen lernen können – damit **Verwandlung, Entwicklung und Neubeginn** geschehen.

© Gundula Schneidewind

Gundula Schneidewind, geb. 1953

Bildende und Darstellende Künstlerin – Kunsttherapeutin – Kabarettistin
seit 30 Jahren Studium des ZEN – 2001 Ernennung zur ZEN-Lehrerin (P. Willigis Jäger)

Tätigkeit im eigenen Atelier, in Theatern der Region und in der Erwachsenenbildung (Pädagogische Hochschule, Fachhochschule für Sozialpädagogik, Volkshochschule, Evangelische und Katholische Bildungswerke, Gefängnisse, Krankenhäuser, Tagungshäuser)
mit Meditativem Malen und Meditativem Schreiben sowie mit Kunsttherapeutischen Projekten – Leitung von Seminaren für Trauernde Angehörige und Sterbebegleiter (professionell und ehrenamtlich Tätige) und für Schmerzpatienten – Leitung von Zen-Gruppen bei der Evangelischen Erwachsenenbildung Darmstadt.

Gundula Schneidewind

Nordhäuser Str. 23 - 64380 Roßdorf – Tel: 06071 / 748467 - info@gundula-schneidewind.de

www.gundula-schneidewind.de

(hier ist auch die Literaturliste zum Thema zu finden: Seminare/Vorträge/Tod)