

# Die Palme

Freundesbrief des Christlichen Körperbehindertenverbandes Sachsen e.V.  
1/2019 - 29. Jahrgang

Liebe Lesenden,  
Liebe Leset,

## Thema: Elemente - geschenkte Lebensräume

Feuer, Wasser, Sand... ist ein Spiel. Einige kennen es: Menschen in einem großen Raum sind in Bewegung. Die Spielleitung sagt „Feuer“ - alle müssen an eine Tür oder Fenster. Ertönt „Wasser“ müssen alle die Füße vom Erdboden erheben haben (irgendwo drauf klettern, hinsetzen und Füße hoch - Rollifahrende haben die Füße ja schon oben ☺). Wird „Sand“ gerufen, müssen alle so flach wie möglich auf dem Boden liegen. Dann gibt's noch „Sturm“: jeder muss wenigstens eine andere Person berühren. Das Spiel ist noch unendlich erweiterbar...

Was mir gerade eben auffiel: Dieses Spiel ist ein Spiel mit den Elementen: Feuer, Wasser, Erde (Sand ist eine Erdform), und Luft (Sturm ist ja schnelle Luft).

Wie lebensnah und fast allumfassend dieses Spiel doch ist! Als ich es in der Grundschulzeit spielte, war es nur ein Spiel und ich denke, auch für die Sportlehrer damals wie heute ist es nur ein Spiel mit Gemeinschaftssinn: es kann nicht alleine gespielt werden und bei einzelnen Elementen braucht man andere Menschen.

Lebensnah ist es auch schlichtweg durch die Elemente. Wir spielen mit Elementen: in jenem Spiel aber auch im Leben. Feuer ist aus unserem Leben nicht wegzudenken, egal ob im Spiel oder im ernstesten Leben - oder ist das ernste Leben auch ein Spiel??

Erde ist Grundlage des Lebens wie Wasser und Luft. Alles in allem sind die Elemente die Grundlage für Leben auf unserer Erde. Wenn man genau nachdenkt, merkt man: würde ein Element auf der Erde fehlen, wäre Leben nicht möglich: Erde und Wasser als Grundlage für Wachstum und Gedeihen von Pflanzen, Mensch und Tier. Luft zum Atmen - auch für alle Lebewesen grundlegend nötig und Feuer zur Wärmegewinnung oder die Sonne als Licht- und Wärmespender: Jede Menge Feuer.

Seien sie Feuer und Flamme für die neue „Palme“

### Aus dem Inhalt:

- Element Erde - „Denn Erde bist du...“
- CKV - Landeskongress am 27.02.2019 in Dresden
- Momente des Seins - Panik
- Tauchen mit Handicap
- Mit den Elementen im Einklang?
- Wie Erfahrungen zu Geschichte werden - und zu unserem Leben
- Die Elemente - Gottes Geschenk
- Filmvorstellung „Draußen in meinem Kopf“
- Erinnerung ist lebenswichtig - „Die Bücher von Iris Krumbiege“
- Nach London mit dem Zug
- Das Element Wasser - nicht nur Segen
- Termine



Martin Ude



# Element Erde

„Denn Erde bist du...“ (1Mose 3)

**Eigentlich ist sie das Kostbarste, was wir haben - die „Erde“. Und das in vielerlei Sinn:** Man kann „Erde“ im Sinne dieses wunderschönen Planeten verstehen, auf dem wir leben und über den die ersten Astronauten nur staunen konnten, als sie in den 60er Jahren die Erde über dem Mondhorizont aufgehen sahen. Das Raumschiff Apollo 8, welches mehrfach den Mond umrundete, hatte diesen Anblick oft. Er muss überwältigend gewesen sein: so kostbar, schön und zerbrechlich ging sie über dem grauen Mond auf - unsere Heimat.

Auch die Erde im Garten und auf den Feldern kann man darunter verstehen. Wie schön ist es, Gartenboden in der Hand zu haben. Ein alter Mann in einer meiner früheren Gemeinden streckte mir mal seine Hände entgegen und sagte: „Diese Hände wollen Erde spüren!“ Er wohnte in einem kleinen Haus ohne Grundstück, kam aber aus Schlesien von einem großen Bauernhof und erinnerte sich zeitlebens mit großer Wehmut an die Zeit, als er Landwirtschaft betrieb.



Und „Erde“ ist der Name des ersten Menschen - denn das ist der ursprüngliche Sinn des Wortes „Adam“. Mensch-sein und Erdesein gehören zusammen. Das Element „Erde“ berührt uns Menschen im Innersten - denn „Erde bist du“ - wir sind die Erde. Wir sind es gemeinsam mit allen Geschöpfen, die es sonst gibt, und wir sind auf diese Weise verbunden, sind in einer Lebens- und Schicksalsgemeinschaft. Das Schicksal der Menschen und der nicht-menschlichen



Geschöpfe ist miteinander verbunden, so dass Paulus im Römerbrief sogar sagen konnte, dass das „ängstliche Harren der Kreatur sich danach sehnt, dass die Herrlichkeit der Kinder Gottes offenbar wird“ (Röm 8). In Heil und Unheil sind die Geschöpfe verbunden.

Als Gott freilich sagte: „Erde bist du“, da hatten die Menschen gerade das Verderben über sich und die Schöpfung gebracht. Ihr Misstrauen gegenüber Gott hatte sie dazu gebracht, sein Gebot zu übertreten. Und auch gegeneinander wurden die Menschen misstrauisch, verhüllten sich fortan mit Kleidung, weil man dem nackten Menschsein nicht mehr ins Gesicht sehen wollte. Und das „Erde-Sein“ des Menschen sollte sich künftig in seiner tragischsten Form zeigen, nämlich am Ende des Lebens, wenn unser Leichnam sich wieder in Erde verwandelt, von der wir einst genommen wurden. Erde-Sein wird so zum Synonym für Sterblich sein. Und das Element Erde erinnert uns an unseren eigenen Tod.

Vielleicht sind wir Menschen deshalb so ungern „irdisch“ - „erdlich“. Vielleicht wännen wir uns deshalb etwas Besseres zu sein als die Tiere und die Pflanzen. Wir träumen davon - und arbeiten auch daran - unsere Sterblichkeit zu überwinden und anders zu werden als der Rest der Geschöpfe. Und es ist erstaunlich, wie weit wir dabei auch schon gekommen sind: vor manchem medizinischen und technischen Fortschritt kann man nur den Hut ziehen, manch anderer Fortschritt treibt einem freilich auch die Schweißperlen auf die Stirn - und die bange Frage stellt sich, ob wir dem gewachsen sein werden, was wir da alles können.

Am Ende sind wir es aber trotzdem noch: „Erde“. Aber das sollte uns nicht nur an unsere Sterblichkeit erinnern und daran, wie weit wir doch noch davon entfernt sind, nicht mehr Erde, sondern wie Gott zu sein. Vielmehr sollte es uns daran erinnern, dass wir Menschen Geschöpfe sind, so wunderschön wie alle Geschöpfe, so zauberhaft wie die Erde, die über dem Mondhorizont aufgeht, so schön, wie eben Gottes Schöpfung ist. Es ist schön, Erde zu sein. Es hat Würde, Erde zu sein.

Wir sind auch als Erde Gottes geliebte Kinder, die nach seinem Willen und nach seinem Ebenbild geschaffen wurden. „Erde bist du“ - das klingt drohend, aber man kann es eigentlich auch als Kompliment verwenden: Du bist Erde - Gott hat Dich geschaffen und wollte, dass es Dich gibt.

**Pfr. Dr. Schurig, Dippoldiswalde**

**Blau ist die Erde  
in den Augen  
der Sterne,  
zerbrechlich  
und klein.**

Ernst Ferstl



# CKV-Landeskonvent

am 27.02.2019 in Dresden

Der Tagungsraum der Evangelischen Tagungs- und Begegnungsstätte Dresden im Stadtteil „Weißer Hirsch“ war wieder voller Menschen, welche voller Erwartungen zu diesem CKV-Landeskonvent gekommen waren. Thematisch stand die Veranstaltung unter dem Titel „Leben ist Bewegung – Bedeutung von Sport und innerer Beweglichkeit“.

Wie in jedem Jahr hatte der Vorstand des CKV ein tolles Programm „gestrickt“ und zwei verheißungsvolle Referenten eingeladen. Morgens freute man sich auf den sächsischen Landtagsabgeordneten der Fraktion „Die Linke“, Horst Wehner. Der vielseitig begabte Politiker und mehrfache Deutsche Meister im Rollstuhlтанц aus Chemnitz wollte aus eigener Erfahrung einen Rückblick über „10 Jahre Inklusion und UN-BRK“ geben. Am Nachmittag stand der erfolgreichste deutsche Para-Dressurreiter Steffen Zeibig auf dem Programm. Der Dresdner Athlet und mehrfache Deutsche Meister gewann bei Paralympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften mehrere Silber- und Bronzemedailles für Deutschland und sollte uns einen Einblick in seine Sportart und sein Leben als behinderter Leistungssportler verschaffen. Kurz nach der Ankunft verbreitete sich die Nachricht, dass Horst Wehner erkrankt sei. Nach einem ersten Bedauern stellte sich jedoch die alte Vorfreude schnell wieder ein, denn Christiane Ludwig konnte als Ersatz für den Vormittagsreferenten den Abteilungsleiter der Mobilen Behindertenhilfe Zwickau, Rainer Pohl, gewinnen.

Nach der Begrüßung durch unseren Vorsitzenden Ingo Gabler starteten wir mit einer Andacht in den Tag. Roswitha Mildner vom Diakonischen Amt in Radebeul stimmte uns auf die Fastenzeit ein, in welcher in diesem Jahr die Liebe zur Wahrheit – auch im kleinen – im Fokus steht: „Mal ehrlich! Sieben Wochen ohne Lügen“. Sich unbequeme Wahrheiten über sich selbst einzugestehen, gehöre ebenso zur Wahrheit. Gut sei, dass wir damit immer wieder zu Jesus gehen könnten.

Sehr anschaulich stellte Rainer Pohl in seinem Vortrag mit Bildern und einer Frageunde dar, was Inklusion bedeutet. Auf einem Gemälde des holländischen Malers Pieter Bruegel aus dem Jahr 1559 war ein stark bevölkerter Marktplatz zu sehen, auf welchem Menschen mit Behinderungen wie selbstverständlich dazugehörten. Wenn man bedenkt, dass Deutschland vor 10 Jahren der UN-Behindertenrechtskonvention verbindlich beitrug, stellt sich die Frage, welche Erfolge auf dem Weg hin zur Inklusion inzwischen zu verzeichnen sind. Auf vielen Gebieten (in Schulen, der Arbeitswelt oder hinsichtlich entsprechender Wohnmöglichkeiten) kämp-

fen Inklusionsverfechter einen harten Kampf, welcher eher einem Marathon gleicht, als einem Sprint. Aber es geht vorwärts: Ab 2020 wird es in Sachsen ein einheitliches Instrument geben, um den Hilfebedarf eines Menschen zu ermitteln. Wer einen Antrag auf Eingliederungshilfe stellt, wird dann mittels eines einheitlichen Fragebogens (ITP = Integrierter Teilhabeplan) interviewt. Im Rahmen der Auswertung des Fragebogens werden individuelle Ziele und Schritte und Leistungen festgelegt. Rainer Pohl erläuterte den Teilnehmern, auf welche Art und Weise die Bedarfsermittlung erfolgt und wie Menschen mit Behinderungen in die Lage versetzt werden, wirksame Hilfe zu beantragen und zu erhalten. Die Teilnehmer konnten nun Rückfragen stellen oder eigene Beiträge einfließen lassen und so verflog die Zeit bis zum Mittagessen rasch. Sehr engagiert wurde auch dieser, nun folgende, Tagesordnungspunkt bewältigt. Wie immer schmeckte es allen hervorragend. Bei Gesprächen in der warmen Vorfrühlingssonne klang die Mittagspause aus.



Foto: Springreiter Steffen Zeibig

Mit großer Spannung erwarteten die Teilnehmer nun den zweiten Teil des Landeskonventes, hofften einige doch darauf, dass Steffen Zeibig mit seinem Dressurpferd erscheint. Das wäre an Überraschung an diesem Tag dann aber doch zu viel gewesen. Es war auch gar nicht nötig, denn was der erfolgreiche Sportler an diesem Nachmittag darbot, war spannend und fesselnd von der ersten bis zur letzten Minute. Von Geburt an lebt Steffen Zeibig ohne rechten Unterarm, ohne rechten Unterschenkel und ohne linken Fuß. Als Siebenjähriger hat er erste, engere Kontakte zu Pferden und bekommt ein Jahr später sein erstes Pferd, ein Pony, von seiner Mutter geschenkt. Von diesem Zeitpunkt an begeistert er sich immer mehr für das Reiten, wobei ihm das freie Reiten im Wald und auf dem Feld am besten gefällt. Als er 14 ist, nimmt er an ersten Turnieren teil und ist im Regelsport, inzwischen mit Großpferden, recht erfolgreich unterwegs. Ersten Versuchen im Para-Dressursport ab 2002 folgen ab

2003 regelmäßige Erfolge bei Turnieren. Im Jahr 2009 wird er das erste Mal Deutscher Meister und ist seitdem auch auf der internationalen Ebene sehr erfolgreich.

Aufmerksam verfolgten wir seinen Bericht und erfuhren viele, interessante Details aus seinem Alltag und von der faszinierenden Arbeit mit und Beziehung zu seinen Pferden. Die Schilderungen über das sensible Zusammenspiel zwischen Reiter und Pferd – einerseits die Fähigkeiten des Pferdes, Stimmungen wahrzunehmen und Grenzen auszutesten, andererseits die Anforderungen an den Reiter, mit seinem Wissen und seiner Wesensart die 500 kg Lebendgewicht eines Fluchttieres zu beherrschen – fesselten die Zuhörer besonders. Wir erfuhren, was es kostet, erfolgreicher Leistungssportler zu sein. Steffen Zeibig lebe zur Zeit ausschließlich für diesen Sport, seine Familie komme leider zu kurz. Die Mühen, z.B. Sponsoren zu finden und bei der Stange zu halten, seien neben täglichem Training und der Teilnahme an Wettkämpfen enorm. Er bedauere sehr, dass das Geld eine immer größere Rolle spiele. Die Bedingungen im Leistungssport wären so, wie es das Wort aussagt: Es gehe wirklich nur um Leistung. Wenn ein deutscher Sportler keine Aussicht habe, eine Medaille zu gewinnen, würde er erst gar nicht zu einer Welt- oder Europameisterschaft zugelassen. Der Aufzucht und Auswahl der Pferde gelte besonderes Augenmerk, in der Szene gebe es Manager, welche ständig um die Welt reisten, um Spitzenpferde ausfindig zu machen bzw. in den Besitz der Nachkommen bestimmter Spitzenpferde zu kommen. Viele Schilderungen kreisten um das Verhältnis zwischen Pferd und Reiter. So merke das Pferd ganz genau, wenn der Reiter einen schlechten Tag hat und versuche dann mitunter, dies auszunutzen. Es komme dann darauf an, die sprichwörtlichen „Zügel in der Hand zu behalten“. Sehr beeindruckende 90 Minuten neigten sich nun langsam dem Ende entgegen.

Einem begeisternden Sportler und Mensch war es gelungen, den Funke der Begeisterung auf seine Zuhörer überspringen zu lassen. Zum Schluss hatte man fast vergessen, dass hier ein Sportler mit einer Behinderung aus seinem Leben berichtete, so sehr überstrahlte die Freude am Leben und am Sport (an der Bewegung!) diesen Umstand.

Den Organisatoren des CKV-Landeskonventes gelang es ein weiteres Mal, für alle Teilnehmer einen inspirierenden Tag zu gestalten. Obwohl die Veranstaltung sehr gut besucht war und die Räumlichkeit gerade so den Anforderungen entsprach, möchte ich hier gerne für diese Höhepunkte des Vereinslebens und um noch mehr Teilnehmer in der Zukunft werben! Ein dickes DANKE geht an den Vorstand des CKV!

**Henning Richter, Chemnitz**



## Momente des Seins

# Panik

**Jeder Moment ist geeignet zum Sterben – doch, ist uns das immer bewusst?** Es besteht schon ein Unterschied in der Auffassung, wenn vermeintlich genügend Zeit besteht, mich auf die Möglichkeit zu sterben einzustellen; oder ob es mich überraschend in einem Moment ereilt. Zeit haben, den Tod zu erahnen und mit gewissem Mut ins Auge zu fassen. Zeit, mich damit auseinanderzusetzen. Zeit, zu Beten, meine Gedanken vor Gott zu bewegen; könnte dabei die dahinterliegende Welt Gottes erahnen, so wie wenn man einen fremden, dunklen Raum betritt und sich neu orientieren lernt. Aber der Steilhang des Berges ließ dazu keine Zeit. Das Abrutschen in 30 Meter Tiefe geschah plötzlich.

Ein Fehltritt, oder war die Kante des Pfades abgebrochen, oder hatte mich der Blick durch die Gleitsichtbrille genarrt? Ich mobilisiere meine Kräfte und strecke alles in Beine und Füße, um den Schnellsturz zu stoppen. Umsonst, die Kraft reicht nicht aus, der Rutschgeschwindigkeit Herr zu werden. Was kann ich noch tun, dem immer schneller werdenden Gleiten und den zunehmenden Rückenschmerzen Einhalt zu gebieten. Angst die ganze Höhe des Steilhangs „auskosten“ zu müssen. Angst, dass dann die Wirbelsäule „hin ist“, falls ich lebendig am Fuß des Berges ankomme. Innerhalb von Sekunden wird aus Angst Panik, das ist kein Spiel mehr.

Das Gelände erscheint wie ein Ungeheuer, das gierig nach mir verlangt und mich nicht loslässt. Ich kämpfe, mühe mich. In Sekundenschnelle wird mir klar: „Hier kommst du nicht so leicht raus.“ Nackte Todesangst meldet sich zurück, die Panik steigert sich ins Unermessliche. So etwas habe ich noch nicht erlebt.

Alles in mir bäumt sich auf: Ich will nicht sterben. Nicht jetzt. Nicht so. Bitte, bitte nicht. Was soll das, Gott? Ich weiß nicht wie: Auf einmal kann ich mich mit aller Muskelkraft gegen den rasanten Abtrieb stemmen. Ich schaffe es mit allerletzter Kraft. Der Träger meines Rucksacks auf meinem Rücken hatte sich zusätzlich noch in einem Ast verfangen, der zu einem Gebüsch des Steilhangs gehörte. Mit allerletzter Kraft klemme ich rückliegend mitten am schrägen Hang. Die von mir ausgelöste Mure aus Geröll und

Wurzellaub kommt ebenso zum Erliegen. Durchatmen, Knochen sortieren, funktioniert noch alles. Dies alles in nicht mal 40 Sekunden. Schock – wie konnte so was.... Noch tagelang sitzt mir der Schrecken physisch und psychisch in den Knochen. Dieses Erlebnis beschäftigt mich nachhaltig. Habe ich jemals vorher solch verzweifelte Angst durchlebt.

Die Erinnerung daran lehrt, dass sich jeder Moment zum Sterben eignet, nicht nur solche, wo die Wahrscheinlichkeit größer erscheint. So versuche ich, mich dem Tod zuzuwenden, Blickkontakt aufzunehmen, damit er mir aus dem Nacken kommt. Alles, der Alltag erscheint in einem andren Licht. So sage ich am Morgen: Heute an diesem Tag, ist es mir noch einmal gegeben, Jesus nachzufolgen. Heute habe ich noch einmal Gelegenheit, Menschen zu ermutigen, für sie zu beten, ihnen Gutes zu sagen und Gutes zu geben. Das will ich dankbar auskosten bis zu letzt.



Dieser Moment ist existenziell bleibend ins Gedächtnis gebrannt:  
Zeit: 17.06.2014 um 13.56 Uhr.  
Ort: Elbsandstein – Rathen Pfad zu den Kletterfelsen zwischen Lokomotive und Honigsteinen

Bergwandern, egal ob Elbsandstein, Alpen oder Karpaten ist wesentlicher Bestandteil meiner Entspannung, Ertüchtigung, meiner Freizeit, meiner Freuden. Aber so was? Obwohl: Ähnliche Momente waren in früheren Jahren auch schon passiert. Öfter war ich in vereisten Schneerinnen beim Abstieg ausgeglitten, mit zunehmendem Tempo rückseitig rasend abwärts gerutscht. Auch da kam Panik auf, spätestens wenn das Schneefeld aufzuhören drohte und die Felsspitzen, schneller nahekommend, hervorlugten. Immer gelang es mir, mit meinen angewinkelten Ellenbogen, tief ins Eis gedrückt, ausreichend Bremswirkung zu erzielen. Das heißt werden und die aufgeschürfte Haut, trotz Kleidung, zeugte von den Kräften, die meine Bremsmanöver jeweils ab-

verlangt hatten. Dabei hielt der Schock nur kurz, das Nachdenken darüber, was hätte passieren können war schnell verdrängt.

Herbst 2007. Wir waren auf dem langen, steilen, oft ausgesetzten Klettersteig auf die über 3000 m hohe Civetta (im Süden der Dolomiten) aufgestiegen. Ohne Seil, ohne Sicherung, einfach so. Uns erschien das machbar. Die Berghütte auf dem Gipfel war den letzten Tag geöffnet. Der Hüttenwirt freute sich, am nächsten Tag die Saison zu beenden und wieder in die Zivilisation zurückkehren zu können. Er riet uns den Rückweg über die Südwestwand, dort gab es nur eine kurze durch ein Stahlseil gesicherte Passage. So sollte der Abstieg problemlos möglich sein. Aber eine ca. 8 Meter lange Waagerechte in einer Steilwand, die über 100 Meter in Tiefe abfiel und nur einen Tritt breit war, erwies sich dann schon eine Herausforderung. Das war reinste Fassadenklettern. Als wir nahe herangekommen waren, merkten wir: Die Trittkante ist vereist. Das Sicherungsseil in der Wand war zu jeder Jahreszeit notwendig. Heute erst recht. Die Entscheidung war, diese acht Meter zu gehen, oder, als Alternative, wieder hoch auf die 3000 Meter und der gestrige Aufstieg wird der heutige Abstieg. Meine zwei Wanderfreunde hatten inzwischen die Rinne, vorsichtig, problemlos passiert. Ich wagte mich hinterher. Schon beim zweiten Schritt rutsche ich. Panik befällt mich – „Nur nicht das Seil loslassen“, schoss es mir in den Kopf. Beide Hände zog es am Stahlseil nach rechts vor, mein ganzer Körper gerät in Schiefelage. Nur nicht loslassen. Eine volle Ladung Adrenalin war in meinem Kopf. Nur nicht loslassen, unter mir der Abgrund. Ich habe nur die schrittbreite Fassade, und als Sicherheit das Seil. Zur Ruhe gekommen, tief Luft holen, Fassung erlangen. Dann zog ich die Beine nach. aufatmen, meine Schuhe fassten Tritt. Nur schnell den Schritt aus dem Eis heraus auf den freien Fels, von wo der Abstieg weiterführt. Von dort schafft man den Abstieg bis ins Tal in ca. 45 Minuten.

Ich benötige, vom Schock gezeichnet, die doppelte Zeit und komme als Letzter bei der Raststation an. Meinen Freunden hatte es, genau wie mir, die Sprache verschlagen. Noch bei der Heimfahrt und auch heute noch, gehen meine Gedanken an diese Eisfassade. Nur nicht daran denken, was alles hätte sein können. ...?

**Peter Popp, Niederboberitzsch**



# Tauchen mit Handicap

## Freiheit im Wasser

**Auszüge aus dem „Inklusionsprogramm ‚Tauchen für Menschen mit und ohne Behinderung‘ - Konzept zur Inklusion körperlich und geistig eingeschränkter Personen in die Gesellschaft durch den Tauchsport.“**

### Persönliches

Tauchen hat mich schon vor meinem Unfall 2004 interessiert. Nach einiger Zeit habe ich wieder mit dem Schnorcheln und Freitauchen angefangen. Eines Tages habe ich spontan in einem SSI Shop angefragt ob ich einen Tauchkurs machen kann. SSI bot bis dahin noch kein Classified Diving an und so habe ich meinen OWD (Anmerkungen der Redaktion: OWD – Open Water Diver, ein Tauchkurs gemacht, nachdem der Tauchlehrer die Rahmenbedingungen abgesteckt hatte. Seitdem entdecke ich unter Wasser neue Freiheiten und eine neue Welt, in der ich auf keinen Rollstuhl angewiesen bin. Einfach unter Wasser ‚rumzuschweben‘ macht mir Spaß. Am besten mit viel Sicht. Aber auch Wracks, Steilwände und Unterwasserlandschaften sowie eigens für Taucher versenkte Tauchspots haben natürlich ihren Reiz.



### Zum Tauchen allgemein Die Unterwasserwelt...

...fasziniert die Menschen seit Jahrhunderten. Apnoetaucher verdienten ihren Lebensunterhalt mit dem Tauchen nach Meeresfrüchten und dem Speerfischen. Durch die Entwicklungen im Militär und die daraus folgende En-

twicklung für den zivilen Tauchsport wurde das Tauchen der breiten Masse nach und nach zugänglich. Inzwischen ist der Tauchsport zum Breitensport geworden und ermöglicht es Jedermann, die Unterwasserwelt zu erkunden.

### Fortschritt macht's möglich

Durch die stetig verbesserten technischen Möglichkeiten und Ausbildungsstandards ist es inzwischen sogar möglich, körperlich eingeschränkten Personen das Tauchen zu ermöglichen. Das ohnehin im Tauchsport praktizierte „Buddy-System“ spielt hier eine besondere Rolle, da viele betroffene ohne Hilfe den Tauchsport nicht eigenständig praktizieren könnten. Im Wasser jedoch erfahren sie völlig neue Freiheiten, die an Land nicht (mehr) gegeben sind. Dadurch eröffnen sich nicht nur therapeutische Möglichkeiten für den sog. „classified Diver“ (dt.: klassifizierten, in diesem Sinne in Hilfsbedarfsstufen eingeteilten Taucher).

### Freiheit im Wasser

Auch psychisch spielt die neu gewonnene Freiheit trotz aller Anstrengungen bei der Vorbereitung eines Tauchgangs eine positive Rolle. Unter Wasser sind eingeschränkte Taucher nicht auf eventuelle Hilfsmittel angewiesen, sind selbstständiger und erleben eine neue, barrierefreie Welt. Spannende Tauchgänge, zum Beispiel zu einem Wrack oder interessanten Unterwasserlandschaften, ermöglichen es Tauchern mit und ohne Behinderung Abenteuer gemeinsam zu erleben, welche an Land nicht oder nur mit sehr viel Aufwand möglich wären. Beispielsweise die „Besteigung“ von Bergen unter Wasser oder das gemeinsame Abtauchen in farbenfrohe Riffe bieten Chancen, dass auch eingeschränkte Taucher für den Buddy zur wertvollen Ergänzung und Unterstützung werden.

### Gefährlich oder nicht?

Tauchen gilt zwar gemeinhin als Risikosportart, ist jedoch heutzutage dank technischen Fortschritts bei weitem nicht mehr mit den Gefahren verbunden, welche noch vor 20 Jahren als „Gruselgeschichten“ ihre Runde machten. Ebenso haben sich die Lehrmittel und -methoden stark zum Positiven verändert. Gruppen- und Onlineausbildung für Tauchtheorie gehören mittlerweile zum Alltag. Ebenso steht es jedem frei, wo und unter welchen

Bedingungen er seine Tauchausbildung beginnen und fortsetzen möchte. Sogenannte „Referral“-Programme ermöglichen die Pool- und Theorieausbildung in der Heimat. Die Freiwasserausbildung kann dann im Urlaub – auch im Ausland – stattfinden.

### Möglichkeiten für eingeschränkte Taucher

Grundsätzlich kann jeder Mensch tauchen gehen. Egal ob mit oder ohne Behinderung. Selbst stark eingeschränkte Personen mit beispielsweise Muskelschwund, hohen Lähmungen (Tetraplegie) oder Blinde können mit entsprechender Hilfe und Vorbereitung tauchen.

### Brevetierungen

Die Möglichkeiten sind vielfältig. Angefangen vom Schnorcheltauchen, welches sicherlich vor allem im Urlaub interessant ist, reicht die Palette der Ausbildung weiter über Try Scuba (Schnuppertauchen), Indoor-Diver bis zur professionellen Ausbildung. Möglich ist dabei die international anerkannte Zertifizierung bis hin zum Advanced Open Water Diver). Dieser kann durch verschiedene Spezialkurse wie etwa „Nitrox“, „Nacht und schlechte Sicht“, „Tieftauchen“ etc. ergänzt werden. Auch die Ausbildung zum Tauchlehrer ist möglich.

### Hilfebedarf

Entsprechend der jeweiligen Möglichkeiten des Tauchschülers wird im Rahmen einer Ausbildung zunächst geprüft, welche Einschränkungen vorliegen und welche Möglichkeiten zur Kompensation seiner Behinderung derjenige besitzt. Anhand dessen wird eine Stufe/ein Level des Hilfsbedarfs festgelegt. Dieses Level sagt auch aus, welche besonderen Sicherheitsauflagen für den Taucher gelten.

### Christian Helbig, Schwarzenberg





## Erde, Wasser, Luft und Feuer

# Mit den Elementen im Einklang?

**Die Morgensonne blitzt durchs Blätterdach. Leise säuselt der Wind in den Baumkronen.** Es knistert, denn die im letzten Sommer ausgetrockneten Bäume saugen gierig die Nässe auf, die der gerade nachgelassene Regen gebracht hat. An der Lichtung nebenan dampft der Blätterbelag und es riecht nach Erde. Ein Käfer krabbelt an der Rinde den Baum hinauf und eine von der Sonne geweckte Biene fliegt zum nahen Weidenstrauch. Wie wunderschön die Welt doch jetzt ist. Ich sitze in einem Kiefern-Birken-Mischwald in meiner märkischen Heimat und träume. Ich vergesse den Alltag, denke nicht an das, was in der Welt so alles los ist. Jetzt, jetzt eben ist es nur einfach schön. Ich lausche, in der Ferne bellt ein Hund. Ein Auto fährt in der Nähe vorbei. Und ich beginne nachzudenken:

Der Boden, der Regen, der Wind und die Sonne. Ach ja, das sind ja die klassischen „Elemente“. Dort bezeichnet als die vier „Essenzen“, die vier „Wurzelkräfte“ Erde, Wasser, Luft und Feuer. Klassisch sind die Elemente, aber wir haben diese so nicht in der Schule gelernt, jedenfalls nicht im Chemieunterricht in der ehemaligen DDR. Dort ging es bei „Elementen“ vielmehr um eine große bunte Tafel, mit vielen farbigen Quadraten, dem „Periodensystem der Elemente“ (PSE). Die Tafel beginnt mit H für Wasserstoff, mit der Ordnungszahl 1, setzt sich fort mit He für das Edelgas Helium und Li für das heute gut bekannte Halbmetall Lithium. Elemente wie die Gase Sauerstoff, Stickstoff sowie die Metalle Eisen, Aluminium sind uns bekannt und irgendwie passen sie auch in unsere Vorstellungswelt. Damals, zum Ende meiner Schulzeit aber waren schon 109 Elemente entdeckt. Nein, eigentlich waren es da schon keine Entdeckungen mehr, denn tatsächlich wurden neue Elemente erzeugt, indem man natürliche miteinander „verschmolz“ oder „beschoss“, also irgendwie miteinander verband. Das geschah in Kernforschungszentren, in den USA, der ehemaligen Sowjetunion oder im bundesdeutschen Darmstadt. Seitdem sind noch ein paar mehr Elemente hinzugekommen. Die Namen wirkten von Mal zu Mal skurriler. Kamen in den 1980er bis 1990er Jahren in Würdigung der deutschen

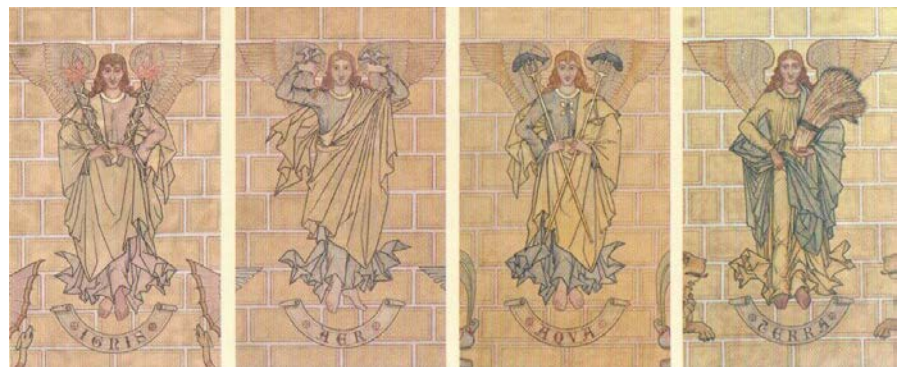
Forschungserfolge die Elemente Hassium (vom lateinischen Hassia für Hessen) und Darmstadtium hinzu, so schmückt aktuell ein Element mit dem Namen Oganesson und der Ordnungszahl 118 das Ende des PSE. Aber all diese menschlichen „Neuschaffungen“ zerfallen in Millisekunden. Wie wunderbar vielfältig und bunt, herausfordernd bis in die kleinsten Teilchen ist sie aber, die Schöpfung Gottes? Und wie großartig das, was uns gegeben ist, damit zu tun. Nutzen wir das immer zum Besten der Menschheit und zum weltweiten Wohl unserer Mitgeschöpfe?

Und einmal ganz ehrlich: Was hat diese Betrachtung chemischer Elemente mit unserem Leben zu tun? Wer kann sich unter dieser Kleinteiligkeit, dieser Detailgetreue etwas vorstellen? Ich möchte die Bedeutung für Forschung und Wissenschaft nicht bestreiten. Vielleicht auch für hoffentlich positive praktische Anwendungen? Aber wenn wir sehr tief in die Materie der Natur einsteigen, bis ins kleinste Molekül, ins kleinste Atom und noch tiefer, mit blankem Materialismus, dann drohen wir zugleich jeden Blick für die Natur, für die Schönheit dieser Schöpfung zu verlieren. Denn mit dieser allein auf Materie bezogenen Sicht, ist Natur für unsere „normalen“ Sinne nicht fassbar. Denn dafür ist sie viel zu schön!

Daher kehren meine Gedanken lieber wieder zurück zum Abstrakten, zum allgemein Verständlichen. Und da ist sie

und die Sehkraft, von der Luft den Atem und das Gehör, vom Wasser das Blut und die Beweglichkeit und von der Erde das Fleisch und somit seinen Gang.“ Auch im wohl wunderbarsten Lobpreis auf die Schöpfung, im Sonnengesang des Franz von Assisi, erwähnt dieser in tiefer Verbundenheit mit Gott und Natur die Sonne und den Mond, das Wasser und den Wind, das Feuer und die Erde. Sie, also die Elemente, sind für ihn die Quellen des so herrlich blühenden Lebens.

Genau das genieße auch ich gerade, inmitten eines zum Leben erwachenden Waldes, an diesem Frühlingstag. Ich schaue durch die Baumkronen zum Himmel. Und ich erinnere mich an die Einteilung, die in diesem, von den alten Griechen hervorgebrachten Elemente-Modell besteht: Erde und Wasser, sie stehen für die irdischen Elemente, handfest greifbar, fest und flüssig. Luft und Feuer aber, flüchtig und verzehrend, unberührbar, das sind die himmlischen Elemente. Schon der griechische Philosoph, Naturforscher, Politiker, Redner und Dichter Empedokles (495 bis 435 v.Chr.) stellte in den Mittelpunkt seiner Philosophie ethische und religiöse Überzeugungen. Zentral war für ihn dabei die Forderung nach Gewaltlosigkeit. Liebe und Hass waren für ihn bewegende Kräfte, die auf die Elemente wirken. Liebe vereint die Elemente, verbindet damit sozusagen auch das Irdische mit dem Himmlischen.



Die vier Elemente, allegorische Darstellung von August Essenwein im Kaiserdom Königsutter (1890)

wieder, die Vier-Elementen-Lehre mit ihren Wurzeln in der griechischen Philosophie der Vor-Sokratiker, als diese mit der sich gerade herausbildenden Naturwissenschaft noch eine Einheit bildete. Eine Lehre, die bis weit ins 18. Jahrhundert hinein maßgebend war und so auch einfluss in das biblische Weltbild des Alten (Weish 7,17, Weish 19,18) und des Neuen Testaments (Petr 3,10-13). Hildegard von Bingen fasste die Bedeutung der vier Elemente treffend zusammen: „Die vier Elemente halten die Welt zusammen und daher auch den menschlichen Körper. Vom Feuer hat der Mensch die Wärme

Hass aber spaltet und zerreißt. Entfernt uns vom Himmlischen, von Gott. So einmal weitergedacht in unsere heutige Zeit.

Mein Blick geht wieder zum Boden. Es ist warm geworden. Die Sonne brennt und der Sandboden in der „märkischen Streusandbüchse“ hat das bisschen Regenwasser längst verschluckt. Fein gemahlener Sand haben die Eispanzer in den letzten Eiszeiten hier abgeladen. Einige zig Meter stark. Der Boden tief „umgepflügt“ und so ist wohl auch kaum etwas an Erzen, Kohle- oder Ölvorräten da geblieben. Arm war dieses Land so lange Zeit. Arme Kartoffelwüste.



Dafür aber blieben hier der Boden, die Erde zumeist verschont von tiefen, hässlichen Narben, von Bergbaugängen, Tagebauen und Halden, wie diese sonst im Osten Deutschlands vielfach anzutreffen sind. Landwirtschaft und Wälder prägen die meist flache Landschaft. Viele kleine Orte, kleine Kirchen, meist aus Feldgestein, wunderbar, im heißen Sommer im Innern schön kühl und zur Besinnung einladend, blieben hier erhalten. Heimat wurde hier, wenn im Ort nicht gerade die Feuersbrunst des 2. Weltkriegs wütete, niemandem weggenommen. Anders in den weiter südlichen Landesteilen, in der Lausitz oder auch im mitteldeutschen Revier, wo schon seit etwa 100 Jahren Kirchen und ganze Dörfer den Braunkohlebagern weichen müssen. Leider noch bis in die heutige Zeit und wohl auch noch zwei weitere Jahrzehnte?

Der Boden des Ackers und der Wälder, die Bodenschätze, die Erze und tief verborgenen Brennstoffe, so genannte Energieträger; all dies gehört zum irdischen Element Erde. Die Kohle, das Öl und das Erdgas in anderen Regionen, sie sind nur in Jahrmillionen entstanden. Allerdings nur in Verbindung mit dem himmlischen Element Feuer, denn ohne die Kraft der Sonne gäbe es sie nicht. Ohne den Energie spendenden Feuerball gäbe es auf unserer Welt kein Wachstum, nicht für Bäume, für Farne oder andere Pflanzen. Es sind deren Reste, die in Sümpfen eingelagert über die Äonen hinweg zu Kohle, Öl oder Gas geworden sind.

Zugleich erwärmt die Sonne tagtäglich unsere Welt. Übrigens seit zehntausenden von Jahren genau in einem solchen Maß, dass sich Hochkulturen auf ihr entwickeln und schon lange Zeit sehr stabil halten können. Es sei denn, Zwietracht entzweite die Menschen. Die Sonne wärmt, bei wolkigem Himmel natürlich weniger. Es gibt warme und kalte Land- und Meeresflächen. Damit verbundene Druckunterschiede gleicht der Wind aus, über das himmlische Element Luft. Und auch der Wasserkreislauf wäre ohne die Sonne nicht denkbar. Sie ist sozusagen dessen Motor. Das verdunstende irdische Element Wasser steigt auf zum Himmel, bildet Wolken, die wiederum durch den Wind aufs Land getrieben dort die nötige Frische für neues Leben bringen. Wie wundervoll das Zusammenspiel der Elemente in dieser Schöpfung doch ist, der irdischen und auch mit den himmlischen, ohne die es kein Leben gäbe. Die Baumkronen wiegen im Wind, ein Luft-hauch bläst mir ins Gesicht. Ein Greifvogel kreist über dem Waldstück und lässt sich von der Thermik nach oben tragen.

Vom Nachsinnen gut erholt, stehe ich auf und gehe los. Auf dem Weg in meine alte Heimatstadt, eine Kleinstadt, der ich nun schon vor 30 Jahren den Rücken gekehrt habe. Kaum aus dem Wald heraus dröhnt im Hintergrund die lärmende Autobahn. Vor mir rechts vom Weg sehe ich die große Esse, die für die Strom- und Wärmeversorgung des wachsenden Industriewerks und der Stadt noch in den 1980er Jahren errichtet worden war. Der entsteigende Rauch entstammte schwermetallhaltiger, tief aus der Erde geholter Braunkohle. Genauso wie in Chemnitz. Nur bunt ist die Esse hier nicht. Also nicht so schön. Denn auch ich mag dieses hohe farbige „Kunstwerk“ in meiner schon seit Jahrzehnten neuen Heimatstadt. Aber dafür vielleicht ehrlicher? Denn wie irdisch, ja eigentlich wie unterirdisch, ist es doch, dass wir heute immer noch im „Streit der Elemente“ in solchen Mengen die Rohstoffe der Erde verbrennen? Mit Ihnen das himmlische Element, die Luft, verschmutzen, ihre Zusammensetzung ändern und nun ungewollt sogar beginnen, das himmlische Feuer, die Wärme der Sonne, künstlich in der „Treibhausglocke“ der Atmosphäre „gefangen zu halten“. Auch deswegen war der heutige Frühlingstag wohl so schön warm?



Foto: Wald mit Birken und Kiefern in Brandenburg (Krausnicker Berge, Landkreis Dahme-Spreewald)

Die wunderbare Schöpfung Gottes hat uns mit in den Tiefen gespeichertem Feuer beschenkt. Wir Menschen haben das so „eingelagerte Sonnenlicht“ seit 150 Jahren massiv herausgeholt, genutzt, die tollsten Dinge damit gemacht. So haben wir einen gewaltigen, oft sehr reichen Entwicklungsschub genommen. Eigentlich himmlisch! Sind wir so aber nicht nur wohlhabender geworden, sondern auch klüger? Zumindest so weit, dass wir in der Lage sind, künftig mit der Schöpfung anders umzugehen? Das himmlische Feuer der Sonne schickt uns – jeden Tag neu – etwa zehntausend Mal so viel Energie, als Wärme und Licht, wie wir weltweit verbrauchen. Schaffen wir

es damit, ein Leben in Fülle, gerechter verteilt als bisher, zu gestalten? Gerecht, so dass die Welt auch für unsere Kinder und Enkel noch so wunderschön erhalten bleibt? Gerecht, so dass weltweit alle genug für ein menschenwürdiges Leben haben? Gerecht, so dass das Artensterben, die Ausrottung unserer Mitschöpfung aufhört? Die den Himmel verdunkelnden Teile der Erde, Kohle, Öl und Gas, müssen wir nicht mehr verbrennen. Der Abschied davon tut weh und braucht etwas Zeit, na klar. Wie der Abschied des Junkies von der Nadel. Aber er ist nötig und macht den Weg frei für ein besseres Leben, im Einklang mit den Elementen.

Wasser, Luft und Feuer, der Wasserkreislauf, der blasende Wind, das wärmende und strahlende Licht der Sonne, sie bieten so extrem viel Potential, haben so gewaltig viel Kraft, die wir zu unserem Wohl und zum Erhalt der Schöpfung nur klüger nutzen müssen. Wir sind inzwischen mit allem dafür Nötigen ausgestattet, beschenkt, mit den dazu erforderlichen Werkzeugen und einer hohen Kreativität. Das aber nun umzusetzen, das ist eine doch eigentlich so ungeheuer spannende Aufgabe, eine positive und extrem lohnende Herausforderung. Manchmal wünschte ich mir, noch mal 25 Jahre jünger zu sein. Ja auch, ja gerade in dieser heutigen Welt. Warum aber sind wir oft so verzagt, trauen uns ausgerechnet bei den großen Zukunftsaufgaben so wenig zu? Mit welchem Recht? So denkend gehe ich, komme bald an, in meinem Elternhaus. Dort ist unsere Tochter mit dem ersten Enkelkind zu Besuch. Das Mittagessen duftet, wie einst in eigenen Kindertagen.

In 10 Jahren werden wir mit den Enkeln spazieren gehen und, vielleicht wieder an der Waldlichtung, die Frühlingssonne genießen. Vielleicht wird es dann noch wärmer sein, vielleicht auch noch früher im Jahr. Aber wir werden begonnen haben, einiges anders zu machen und endlich wieder mehr im Einklang mit den Elementen, der Schöpfung zu leben. Das wünsche ich mir und möchte – wie schon heute so viele andere auch – selbst etwas dafür tun.

**Bernhard Herrmann, Chemnitz**

**Raum für alle  
hat die Erde.**

Friedrich Schiller



# Wie Erfahrungen zu Geschichten werden - und zu unserem Leben

**Manchmal muss etwas auseinanderfallen, damit wir es wieder zusammensetzen können.**

**Trennung, Krankheit, Kündigung, Umzug, Unfall, Tod oder ein anderes Ereignis, das wir als Schicksalsschlag betiteln - wir alle haben schon einmal erlebt, dass unsere Welt von jetzt auf gleich auseinanderfällt.** Von Herzen möchte ich Ihnen sagen: Das sind die Momente, in denen Sie die Möglichkeit haben, die Elemente Ihres Lebens zu einer neuen Geschichte zusammenzusetzen.

Denn aufgrund dieser Ereignisse erzählen wir uns tagtäglich Geschichten darüber, wer wir (nicht) sind, warum wir (nicht) gut genug sind, was wir (nicht) können, welche Möglichkeiten uns (nicht) erwarten und welchen Platz wir (nicht) auf dieser Welt haben. Wir nehmen diese Geschichten aus der Vergangenheit mit in unsere Gegenwart und Zukunft. Sie sind unsere Referenz für Entscheidungen, Werte, Verhalten und Reaktionen - und formen somit unser Leben! Unsere Geschichten machen uns zu dem, wer wir sind. Es lohnt sich also, einen Moment innezuhalten, besonders dann, wenn etwas passiert ist, das uns nicht gefällt, und zu fragen: Ist das die Geschichte, die ich erzählen möchte?

## Ein Kapitel aus meinem Leben und zwei unterschiedliche Lebenswege

Ich möchte Ihnen gerne von einem Kapitel aus meinem Leben erzählen: Als ich in der 5. und 6. Klasse war, wurde ich von meinen Mitschülern gemobbt. Sie haben meine Sachen umhergeworfen, mich geschubst, in die Ecke gedrängt und geschlagen oder vorgespießt, sie würden ersticken, wenn ich im Unterricht von den Lehrern aufgefordert wurde, etwas zu sagen. Meine Schlussfolgerung: Ich bin wertlos.

Lange Zeit, bis etwa Anfang 20, habe ich mir stets gesagt, dass mich diese Erfahrung zu einer schwachen Person macht, die es immer schwer haben wird, andere Menschen kennenzulernen und in der Welt ihren Platz zu finden. Ich steckte in einer ungesunden Liebesbeziehung fest, glaubte, dass es eh niemand gut mit mir meine, grenzte mich von meinen Freunden ab und verurteilte mich. Ich traute mich nicht, etwas zu sagen und wenn doch,

dann verhaspelte ich mich ständig. Es gab so viel, was ich mit anderen teilen wollte, aber ich fühlte mich häufig nur missverstanden, traurig und einsam.

Ich erzählte mir diese Geschichte immer und immer wieder, bis ich irgendwann folgenden Satz in einem Buch von Don Miguel Ruiz las: „Wenn jemand Sie auch nur ein wenig schlechter behandelt, als Sie sich selbst behandeln, werden Sie dem Betreffenden wahrscheinlich den Rücken kehren. Doch sollte Sie jemand ein bisschen weniger schlecht behandeln, als Sie es mit sich selbst tun, werden Sie wahrscheinlich in dieser Beziehung bleiben und die schlechte Behandlung des anderen endlos tolerieren.“



Fotos: Josephine Leonhardt-Dietrich

In diesem Moment erkannte ich, dass Selbstwert und Selbstbewusstsein bei einem selbst anfangen und dass ich nicht darauf warten kann, dass mir ein anderer meinen Wert gibt. Und vor allem sah ich in mir mehr als das Mobbingopfer. Plötzlich fielen alle Elemente, die mein bisheriges Leben bestimmten, auseinander. Und ich setzte sie neu zusammen.

Ich entschied mich dazu, meine Geschichte umzuschreiben: dass ich in der Schule gemobbt wurde, macht mich nun nicht mehr zu einer schwachen Person. Diese Erfahrung lässt

mich umso stärker und mutiger, empathischer und verständnisvoller werden. Ich trennte mich von meinem damaligen Freund, gewann Bewusstsein über meine Werte, Fähigkeiten und Talente und lernte, das Leben nicht einfach so passieren zu lassen, sondern selbst aktiv zu werden. Heute erkenne ich die Liebe meiner Familie und Freunde, stehe für mich und meine Meinung ein, setze bewusste Grenzen und führe ein eigenes Unternehmen, bei dem ich das mache, was mein Herz erfüllt: Ich helfe anderen Menschen dabei, ihre Gedanken, Gefühle und Geschichten in Worte zu fassen und sich als Autoren ihres Lebens anzuerkennen - auf dem Papier und in der Realität. Was meinen Sie: Wie wäre mein Leben verlaufen, hätte ich mir weiter die Geschichte erzählt, ich wäre bloß ein Opfer der Umstände?

## Übung: Erkennen Sie die Elemente und Zusammenhänge Ihrer Geschichte

### Teil 1:

Nehmen Sie sich einen Stift und ein Blatt Papier oder gerne ein Notizbuch. Schließen Sie für einen Moment Ihre Augen, atmen Sie tief durch und entspannen Sie sich. Lassen Sie Ihr bisheriges Leben vor Ihrem geistigen Auge Revue passieren. Wo sind Sie geboren? Wie war Ihre Kindheit? Wer hat Sie auf Ihren Wegen begleitet? Wo sind Sie abgebogen? Was hat Ihr Leben geprägt? Wie und wer sind Sie heute? Schreiben Sie die wesentlichen Abschnitte Ihres Lebens auf, beginnend mit Ihrer Geburt. Unterteilen Sie diese Lebensphasen mit Jahreszahlen oder mit Ihrem Alter. Diese Lebensabschnitte hängen meistens mit der Kindheit, Schul- und Studienzeit, Wohnorten, Beziehungen oder bestimmten Ereignissen oder Schicksalsschlägen zusammen. Sie kennen das sicher, wenn Sie überlegen, wann ein bestimmtes Event war und Sie sich denken: „Ah, das war vor bzw. nach Ereignis xy“.

Manche dieser Abschnitte können über mehrere Jahre gehen, andere vielleicht nur über ein paar Monate. Schreiben Sie frei von Herzen auf, welche Phasen Ihnen in den Sinn kommen.





Bei dieser Übung geht es nicht darum, einen perfekten Lebenslauf zu verfassen. Sie können die einzelnen Abschnitte so lange in einen Zeitstrahl bringen, bis sie für Sie sinnvoll angeordnet sind. Verändern, ergänzen, gestalten Sie.

### Teil 2:

Wenn Sie Ihre Lebensphasen ausgewählt und in eine Reihenfolge gebracht haben, geben Sie nun jedem Abschnitt einen Titel. Diese Fragen helfen Ihnen dabei, eine passende Überschrift zu finden: Was passierte in Ihrem Leben? Was war das Thema dieser Phase? Wie haben Sie sich gefühlt? Was beschreibt diesen Lebensabschnitt am prägnantesten?

Die Titel brauchen nicht kreativ oder ausgefallen sein. Wählen Sie Ihre Worte so, dass sie sich für Sie passend anfühlen. Vertrauen Sie Ihrem ersten Gefühl. Lassen Sie es leicht sein.

### Teil 3:

Picken Sie einen Abschnitt oder gerne auch mehrere heraus, zu denen Sie sich hingezogen fühlen oder die Sie triggern. Notiere Sie sich den Titel und schreiben Sie zu diesem Abschnitt alles auf, was Ihnen am Herzen liegt. Das können u.a. einzelne Worte oder auch Fragen, schöne oder traurige Erinnerungen sein. Seien Sie ehrlich und bringen Sie alles aufs Papier.

Sie können Ihre Gedanken und Gefühle beispielsweise stichpunktartig notieren oder jeden Titel als Mindmap gestalten. Was fühlt sich gerade leicht und passend an?

Wenn Sie möchten, stöbern Sie durch Fotoalben oder andere Erinnerungstücke aus dieser Zeit. Diese Fragen helfen Ihnen außerdem dabei, in einen Lebensabschnitt einzutauchen:

Welche Worte beschreiben diesen Lebensabschnitt? Wer waren Sie zu dieser Zeit? Wie haben Sie gelebt bzw. wie waren Ihre Tage? Wer hat Sie begleitet? Wie war Ihr Umfeld? Woran haben Sie geglaubt? Was war Ihnen wichtig? Welche Ängste hatten Sie? Wovon haben Sie geträumt? Womit haben Sie gekämpft? Was hat Sie glücklich gemacht? Wie denken Sie heute über diese Zeit? Welche Erkenntnisse nehmen Sie sich mit? Welche Gemeinsamkeiten erkennen Sie zwischen damals und heute? Welche Unterschiede erkennen Sie zwischen damals und heute?

### Teil 4:

Wie fühlen Sie sich mit Ihren Erinnerungen, Erfahrungen und Erkenntnissen? Möchten Sie einem Abschnitt, der Sie berührt, sei es positiv oder negativ, noch mehr Aufmerksamkeit schenken? Diese 3 weiterführenden Übungen unterstützen Sie dabei: *Erkenntnisse aufschreiben*: Inwiefern hat Sie dieser Lebensabschnitt geprägt und was nehmen Sie sich für sich mit in die Gegenwart und Zukunft? Schreiben Sie 5 bis 10 Weisheiten auf, die Sie diese Zeit gelehrt hat.



Genehmigt von: Corporate Communication Office  
European Space Agency ESA/ESOC

*Gehen Sie in Verbindung mit Ihrem jüngeren Ich*: Gibt es etwas, das Sie Ihrem Ich aus der damaligen Zeit gerne mitgeben wollen? Schreiben Sie ihm/ ihr einen Brief. *Tauche in einen Moment ein*: Möchten Sie einen bestimmten Moment noch einmal erleben, um die Gefühle erneut zu genießen oder um vielleicht ganz anders zu reagieren? Nehmen Sie den Stift in die Hand und schreiben Sie den Moment so, wie er für Sie am besten in Ihre Lebensgeschichte passt. Denn Sie sind der Autor Ihres Lebens. Daher lade ich Sie ein: Setzen Sie die Elemente so zusammen, dass sie eine Heldengeschichte ergeben – Ihre Geschichte!

### Vanessa Beyer

*Sollten Sie Fragen haben oder mehr über das bewusste Schreiben erfahren wollen, melden Sie sich liebend gerne bei mir: [www.heartsandhabits.de](http://www.heartsandhabits.de)*

**Die Erde wird durch  
Liebe frei, durch Taten  
wird sie groß**

Johann Wolfgang Goethe

## Die Elemente - Gottes Geschenke

### Kraft, weiter zu gehen

Ich komme aus Afghanistan, und habe eine Zeit, weil ich da fliehen musste im Iran gelebt. Doch auch dort konnte ich nicht bleiben, so kam ich über eine weitere Flucht nach Deutschland. Ich respektiere die Natur, so wie ich ältere Menschen respektiere. Denn älteren Menschen gebührt bei uns sehr viel Respekt. Als ich als kleines Kind noch zu Hause lebte, sagten meine Eltern immer wieder: „Alles um dich herum wurde von Gott geschaffen. Du musst respektvoll damit umgehen. Alles was wir essen, alles was wir sehen, schuf Gott.“

Wenn ich mit meiner Mutter zum Fluss ging, sagte sie immer: „Schau dir den Fluss an, wie gut hat Gott ihn für die Welt geschaffen. Er schenkt Leben.“ Für uns ist es sehr wertvoll mit all den Elementen zu leben, die Gott uns schenkte. Ohne das Wissen hätte ich die Flucht nicht geschafft. Als ich nach Europa kam und alles so grün war, habe ich mich manchmal in einen Wald auf einen Stein gesetzt, oder auf einen Berg und sah die Landschaft, da habe ich um mich herum alles gespürt, das viele Grün der Bäume, die Luft, die Erde, die Sonne. Ich konnte Gott danken, wie großzügig er es geschaffen hat. Ich konnte beten, alles hast du geschaffen, so auch mich und in deiner großen Güte wirst du mich beschützen. Ich bekam Kraft, weiter zu gehen. Gerade wenn wir in der Natur sind, sehen wir wie großzügig Gott ist. Ich finde zu mir und bin dann wieder ganz in mir, wenn ich das nicht aus dem Blick verliere, wenn ich bewusst wahrnehme, wie alles wächst und geschenkt worden ist. Ich spüre wenn ich hektisch bin, und nicht aufmerksam, das ich mich verliere, das ich weg bin von meinem Gott. Dann nehme ich wieder bewusst wahr, finde wieder zu mir, das schenkt mir Gott.

Vielleicht ist es mal aufgefallen, dass wir, wenn wir Brot auf der Straße liegen sehen, es zur Seite räumen, damit es die Tiere fressen können, auf keinen Fall soll jemand darauf treten. Es ist mir wichtig, keine Lebensmittel wegzuerwerfen, zu viele Menschen sind nicht so beschenkt von Gott und müssen hungern.

### Ruhollah Rezaie, Chemnitz



## Filmvorstellung

# „Draußen in meinem Kopf“

Christoph beginnt sein Freiwilliges Soziales Jahr in einem Pflegeheim. Dort trifft er auf Sven, gespielt von Samuel Koch. Er ist an Muskeldystrophie (Muskelschwund) erkrankt. Die Krankheit hat ihn die Jahre über bitter werden lassen. Dies bekommt auch ganz schnell sein neuer Pfleger, Christoph, zu spüren. Was soll man machen, wenn die CD die man gerade hört, hakt? Man sich aber nicht bewegen kann, um sie abzustellen? Der Humor von Sven ist anfangs etwas „gewöhnungsbedürftig“. So dauert es einen Moment bis Christoph den richtigen Zugang zu Sven findet. Irgendwann ist es schließlich soweit, dass echte Nähe und Vertrautheit entstanden ist. Trotz seiner Hilflosigkeit die die Krankheit nun mal mit sich bringt wirkt Sven nicht wie eine traurige Gestalt. Eher wie ein selbstbestimmter Mensch, der mit Autorität,

die anfangs zwar ein bisschen arrogant wirken, mag seinem FSJler Befehle erteilt. Langsam kann sich Sven sogar seinem Pfleger gegenüber öffnen. Er offenbart seine Schwächen, zeigt sogar seine sensible, verletzliche, ja auch seine verzweifelte Seite. Zunehmender stellt er sich die Frage, ob sein Leben in seinem Zustand überhaupt noch lebenswert ist? Diese Frage kann nur Sven für sich selbst beantworten. Trotz allem Mitgefühl und Verständnis seiner Mitmenschen ist unmöglich, sich in die Lage von Sven hinein zu versetzen. Der Film zeigt den Umgang mit Schwerstbehinderten, aber auch um Sterbehilfe, um die Frage, ob ein selbstbestimmtes Leben auch das Recht beinhaltet, über den Zeitpunkt des eigenen Todes zu entscheiden?

**Damaris Gutsche, Cottbus**

## Der Sonnengesang

Höchster, allmächtiger, guter Herr,  
dein sind das Lob, die Herrlichkeit  
und Ehre und jeglicher Segen.  
Dir allein, Höchster, gebühren sie,  
und kein Mensch ist würdig,  
dich zu nennen.  
Gelobt seist du, mein Herr,  
mit allen deinen Geschöpfen,  
zumal dem Herrn Bruder Sonne,  
welcher der Tag ist und durch  
den du uns leuchtest.  
Und schön ist er und strahlend  
mit großem Glanz:  
Von dir, Höchster, ein Sinnbild.  
Gelobt seist du, mein Herr,  
durch Schwester Mond  
und die Sterne;  
am Himmel hast du sie gebildet,  
klar und kostbar und schön.  
Gelobt seist du, mein Herr,  
durch Bruder Wind und durch  
Luft und Wolken  
und heiteres und jegliches Wetter,  
durch das du deinen Geschöpfen  
Unterhalt gibst.  
Gelobt seist du, mein Herr,  
durch Schwester Wasser,  
gar nützlich ist es und demütig  
und kostbar und keusch.  
Gelobt seist du, mein Herr,  
durch Bruder Feuer,  
durch das du die Nacht erleuchtest;  
und schön ist es und fröhlich  
und kraftvoll und stark.  
Gelobt seist du, mein Herr,  
durch unsere Schwester,  
Mutter Erde,  
die uns erhält und lenkt und  
vielfältige Früchte hervorbringt  
und bunte Blumen und Kräuter.  
Gelobt seist du, mein Herr,  
durch jene, die verzeihen  
um deiner Liebe willen  
und Krankheit ertragen  
und Drangsal.  
Selig jene, die solches  
ertragen in Frieden,  
denn von dir, Höchster,  
werden sie gekrönt.  
Gelobt seist du, mein Herr,  
durch unsere Schwester,  
den leiblichen Tod;  
ihm kann kein Mensch lebend  
entrinnen.  
Wehe jenen, die in tödlicher  
Sünde sterben.  
Selig jene, die er findet in  
deinem heiligsten Willen,  
denn der zweite Tod wird ihnen  
kein Leid antun.  
Lobt und preist meinen Herrn  
und dankt ihm und dient ihm  
mit großer Demut.

*Franziskus-Quellen, Butzon und Bercker 2009*

## Erinnerung ist lebenswichtig - Bücher helfen

# „Die Bücher von Iris Krumbiegel“

**Im letzten Jahr waren wir zu unseren Info- und Begegnungstag in der Gedenkstätte: KZ Buchenwald. Wir berichteten an dieser Stelle.**

Klar wurde uns, dass es kein Vergessen geben darf. Denn zu sehr ist solches Gedankengut noch in der Bevölkerung vorhanden. Antisemitismus nimmt zu, die Ablehnung von Flüchtlingen ebenso. Auch die Ausstellung der Diakonie: „Kunst trotz Ausgrenzung“ griff dies auf. Zu sehen waren Bilder unterschiedlichster Menschen, aus unterschiedlichen Ländern, Menschen die auf der Straße leben, Texte sind zu hören, von Sterbenden, ebenso wie Bilder zum Thema Nazi, und den Folgen die daraus entstanden.... Ich hoffe sehr viele haben diese Ausstellung gesehen. Fast alle Bücher der Schriftstellerin Iris Krumbiegel habe ich gelesen. Angefangen hat es mit einem Buch: Jonahs Versprechen. In einer kurzen Zusammenfassung kann man lesen: „Spring, Marie! Spring aus dem Fenster! Jetzt!“ Dieser eine Satz lässt Marie, die in einem Kinderheim aufgewachsen ist, auch in ihren Träumen nicht los. Sie ahnt, dass er mit ihrer Vergangenheit zu tun haben muss, von der sie bis heute nur wenige Bruchteile kennt. Und sie spürt die Angst, die diese Träume in ihr auslösen. Bis sie eines Tages auf Jo trifft, den Patienten

ohne Namen, der nach einem Schädelhirn-Trauma auf ihre Station eingewiesen wird und seit diesem Tag im Wachkoma liegt. Keiner scheint den alten Mann zu kennen oder zu vermissen. Alles, was er bei sich trug, war dieses seltsame Tagebuch, aus dem Marie ihm Nacht für Nacht vorliest. „Lauf, Eli! Lauf!“ Als Jonah und sein jüngerer Bruder dem Transport nach Auschwitz entgegen, gibt er seiner Mutter das Versprechen, Eli zu beschützen. Doch er ahnt nicht, wie schwer es für ihn wird, dieses zu halten. Auf der ständigen Flucht vor den Nazis, gibt es nur wenige Menschen, die sich ihrer erbarmen. Aber auch ihnen gelingt es nicht, die Jungen vor dem gefürchteten Lager zu retten. Mit letzter Kraft kann Jonah verhindern, dass sein Bruder erhängt wird, nachdem ein SS-Arzt ihn für medizinische Experimente missbrauchte. Er verhilft Eli zur Flucht, die ihm selbst, allen Anschein nach, nicht möglich ist. Dabei hofft er bis zum Schluss, dass sie sich eines Tages wiedersehen und er sein Versprechen erfüllen konnte....

Der Leser ist in zwei Welten. Es ist sehr gut geschrieben. Ein Buch von vielen, was sich mit Juden in der Nazizeit befasst. Erinnerung die so wichtig ist.

**Heike Priebe, Chemnitz**



## Nach London mit dem Zug

Nach einer langen Anreise begann der Dienstag nach einem waschechten englischen Frühstück mit einem Highlight. Für alle, die Lust hatten, ging es auf das London Eye. So hatte man einen ganz besonderen Blick auf viele Sehenswürdigkeiten. Danach erkundeten wir als Gruppe die Stadt. Vorbei am Buckingham Palast, Trafalgar Square, Piccadilly Circus und vielem mehr. Am Mittwoch besuchten wir einige Mitglieder der inklusiven Kirche St. Martin in the Fields. Gemeinsam tauschten wir über unsere Arbeit aus, sangen zusammen, hielten Andacht und schrieben



ein gemeinsames Gebet. Anschließend ging es in Kleingruppen durch London. Unter anderem schlenderten wir über den Camden Market und genossen landestypisches Essen und fanden das ein oder andere Souvenir für Zuhause. Am nächsten Tag erkundeten wir London vom Wasser aus. Unser Weg führte uns über Greenwich zum Nullmeridian bis zurück zur Tower Bridge. Dort konnte unsere Gruppe beobachten, wie sie für ein besonders großes Schiff geöffnet und wieder geschlossen wurde. Am letzten Tag wurde es noch einmal sehr kulturell. Einige wandelten auf den Spuren eines Meisterdediktivs und besuchten das Sheerlok Holmes Museum. Andere bestaunten moderne Kunst oder besuchten einen Nachbau von Shakespeare's globe Theatre. Gemeinsam als Gruppe ließen wir den letzten Abend im Pub ausklingen. Glückliche und voller Eindrücke fuhren wir am Samstag zurück nach Deutschland.

**Lisa Zoher, Leipzig**



## Das Element Wasser nicht nur Segen.

**Hochwasser 2010 im Kloster Marienthal, Auszüge aus einem Bericht**

*Diesen Artikel können Sie exklusiv in unserer Printausgabe lesen.*



## Spielmarkt Potsdam - ein MUSS für JuB (Jugendarbeit Barrierefrei)

Jedes Jahr treffen sich am ersten Maiwochenende hunderte Spielpädagogen, Spielmacher, Aktive und viele andere Menschen, die Spiele nicht nur spielen sondern auch gestalten, erfinden, erfahrbar machen wollen. Der Spielmarkt Potsdam ist in der pädagogischen Spiellandschaft der Evangelischen Jugend nicht mehr wegzudenken. Das große Thema des Marktes war dieses Jahr: „Spielen mit Regeln“.

Neben Seminaren, Workshops, spontanen Spielaktionen und Markttreiben konnte man viel erleben und ganz verschiedene Dinge einfach ausprobieren: Bei unserem JuB - Stand gab es die Möglichkeit, mal rollstuhlfahrend die Gegend zu erkunden (und damit auch gleich den Rolli-Führerschein zu erwerben). Neben dem begehrten „Lappen“ (umgangssprachlich für Führerschein) konnte man die Welt aus einer anderen Perspektive erleben und auch noch sein Wissen zum Thema Barrierefreiheit in der Gesellschaft bei einem Quiz testen. Außerdem wurde von unserem Arbeitsbereich das Seminar „Inklusiv spielen - geht das?“ angeboten.

Auch wenn nicht alle Seminargebäude barrierefrei zu erreichen waren, ist der Spielmarkt eine tolle Möglichkeit und für Alte und Junge, Familien und Kinder, Jugendliche und Junggebliebene zu empfehlen. Nächstes Jahr am 15. und 16.5.2020 (ausnahmsweise nicht am ersten Mai-Wochenende).

### Matthias Kipke, Dippoldiswalde



## Chemlympics 2019

Zum 9. Mal fanden sie statt. Immer wieder ist die Atmosphäre etwas, was man einfach erleben muss. Menschen mit Behinderung zeigen bei verschiedenen Sportdisziplinen, was in ihnen steckt. Schön zu sehen wie der eine oder anderen begleitet wird, wenn ihm das Laufen schwerfällt. Auch auf den letzten im Ziel wird gewartet, nicht nur das, auch er wird bejubelt. Der Spaß den viele bei den einzelnen Disziplinen haben überträgt sich auch auf die Zuschauer. In diesem Jahr gab es statt dem Medizinballwurf, Zielangelwerfen. Dort kam es am Ende zu

überraschenden Siegern. Zur Siegerehrung gehörte genauso der Jubel für jeden, der eine Medaille bekam, ohne Neid sondern ganz ehrlich, wie der Salto von K.G. wenn er immer wieder nach vorn gerufen wurde.

Auch das Rahmenprogramm bekam Beifall. Was ich sehr schön fand, da die jungen Mädchen mit ihrem Turnen auf aufeinander gestapelten Stühlen noch die jüngsten Turnerinnen des Sportclubs waren. Ja die Mühe die sich die Initiatoren wieder gemacht haben, hat sich gelohnt.

**Heike Priebe, Chemnitz**

## Einladung zum Medienkurs

Auf die Anregung, einen Kurs zum Erlernen vom Umgang mit Handy, Smartphone und mehr zu organisieren, haben wir reagiert und laden zum Auftakt für **Samstag, den 8. Juni 2019, von 10.00 bis ca. 13.30 Uhr in den Club Heinrich nach Chemnitz in die Heinrich-Schütz-Straße 90 ein.** Herr Hahn, ehemals Mitarbeiter an der Technischen Uni in Chemnitz wird in seiner Einführung deutlich machen, warum es wichtig ist, sich mit der Technik auseinander zu setzen. Im Anschluss soll überlegt werden, in welcher Form und mit welchen Schwerpunkten der Kurs fortgesetzt werden soll. Ein Unkostenbeitrag von 3,00 € pro Termin und Person wird erbeten.

Anmeldung im CKV-Büro:  
Tel. 0371/3342133 oder  
Mail: [ckv-sachsen-ev@web.de](mailto:ckv-sachsen-ev@web.de)

## Einladung zum Seminar

Thema: „Sag, was Dich bewegt - Alter und Kommunikation“  
Wann? 21.-26. August 2019  
Mittwoch bis Montag  
Wo? Jugendgästehaus  
Maternistraße 22  
in 01067 Dresden  
Kosten: 60,00 € pro Person

Aufgrund der Verschiebung des geplanten Musikseminars möchten wir eine Alternative anbieten. In den Tagen werden unterschiedliche Referenten mit dabei sein, ein Besuch im Hygienemuseum ist geplant und an einem Tag ist Kleinwachau das Ziel. In jedem Fall ist Dresden eine Reise wert und wir wohnen ganz in der Nähe des Zentrums.

Anmeldung im CKV-Büro  
Tel. 0371/3342133 oder  
Mail: [ckv-sachsen-ev@web.de](mailto:ckv-sachsen-ev@web.de)

## Weitere Termine des CKVSachsen

- „Rolle vorwärts“ - Bewegungs- und Spielworkshop im Club Heinrich in Chemnitz.  
Nächster Termine: **13. Juni, 11. Juli, 12. September, 17. Oktober, 14. November, 05. Dezember 2019** jeweils ein Donnerstag, 16:30-18:30 Uhr
- Info- und Begegnungstag in Plauen am **28. September 2019** zum Thema „Von Tradition bis Friedlicher Revolution“
- Seminar im Bethlehemstift Hohenstein-Ernstthal: **07.-10. November 2019** Thema: „Unsaybar schwer - unsaybar leicht. Was Kommunikation behindert und was sie leichter macht“ - unterstützte Kommunikation

## Impressum

**Herausgeber:** Christlicher Körperbehindertenverband Sachsen e.V.  
**Anschrift:** CKV Sachsen e.V., Max-Schäler-Straße 3, 09122 Chemnitz  
**Telefon:** 0371 / 33 42 13 3  
**Fax:** 0371 / 85 79 57 37  
**Bankverbindung:** Bank für Kirche und Diakonie / LKG Sachsen  
**IBAN:** DE96 3506 0190 1611 7200 13  
**BIC:** GENODED1DKD  
**Druck:** [www.wir-machen-druck.de](http://www.wir-machen-druck.de)  
**Redaktionskreis:** Christiane Ludwig, Heike Priebe, Matthias Kipke, Carolin Müller-Karl; Die namentlich gekennzeichneten Beiträge beinhalten die persönliche Meinung der Verfasser.  
**Internetseite des CKV:** <http://www.ckv-sachsen.de>  
**E-Mail:** [ckv-sachsen-ev@t-online.de](mailto:ckv-sachsen-ev@t-online.de)