

# rhekmU | Umkehr



Impulse  
für die Schulgemeinschaft

**Grab**

Liebe Schulgemeinschaft,

Tod und Gräber passen ja eher in den Herbst als in den Frühling. Aber wie uns dieses Jahr brachial vor Augen geführt wird: Gestorben wird immer. Eine der tiefsten Kindheitserinnerungen ist für mich der Anblick des Beinhauses von Douaumont, wo die Überreste der 130.000 nicht identifizierbaren deutschen und französischen Soldaten aus der Schlacht um Verdun aufbewahrt werden. Eine unüberschaubare Masse. Zugleich die doppelte Aussage: „Im Tod sind alle gleich“ und „Niemand ist vergessen“.

Ob einem solchen Tod Sinn abgerungen werden kann, bleibt zu diskutieren. Es bleibt die Frage: Wer oder was war für sie wichtiger als ihr eigenes Leben? Eine Staatsform? Geld? Ihre Familie? Eine „gerechte Sache“?

Was auch immer diese Männer bewegt hat, angesichts der Bilder der letzten Woche(n) stellt sich erneut die Frage: Soll am Ende über alles Gras wachsen? Soll der Tod wirklich das letzte Wort haben? Sollen Folterknechte auch noch nach dem Tod die Deutungshoheit behalten, ohne den Opfern ihrer Gewalttaten ins Gesicht schauen zu müssen und die Frage aushalten: Warum hast Du mich geschlagen? Kann es wirklich so sein, dass am Ende alles kalt und tot ist? Oder haben wir noch die Hoffnung auf ein neues Leben, in dem Feinde sich die Hände reichen, Wunden geheilt, Tränen getrocknet, der Hunger nach Gerechtigkeit gestillt ist? Die Hoffnung der allermeisten Religionen ist: Es gibt einen Gott, der das garantiert. Und im Christentum sind wir überzeugt: Gott will das so sehr, dass er sich lieber aufs Kreuz legen lässt, als dass er dieser Hoffnung ein schnelles Ende bereitet.

## Songs

Den Nachlass ordnen:

Ed Sheeren - Supermarket Flowers

<https://www.youtube.com/watch?v=bIB8EWqCPrQ>



Ohnmacht:

Blind Guardian - Ashes to ashes

<https://www.youtube.com/watch?v=7yPT8ywtpIE>

Den Tod mit Humor nehmen:

JBO - Gewiss ist nur der Tod

<https://www.youtube.com/watch?v=7m6W8nGMIGs>



Nach Leben:

Versengold - Haut mir keinen Stein

<https://www.youtube.com/watch?v=Xy1yHLZpiHM>

Grab als Mahnung:

Mey/Wader/Wecker - Es ist an der Zeit

<https://www.youtube.com/watch?v=Ct9TDRZMYBA>



Unser Gefühlsleben ist manchmal wie ein Horrorfilm. Wir sind gestresst, weil noch so viel zu machen ist. Uns schmerzen Erinnerungen an zerbrochene Beziehungen. Wir sorgen uns um vertraute Menschen. Im Alltag versuchen wir all das zu begraben. Kommen wir zur Ruhe, kehren die Gefühle aus ihren „Gräbern“ zurück.

Es gibt eine Methode, die nach dem Prinzip der Menschwerdung funktioniert. Sie kann helfen, „Horrorgestalten“ ihren Schrecken zu nehmen. Statt sie zu bekämpfen, müssen wir sie annehmen und ihnen einen Platz in unserem Leben zuweisen.

1. Ich gebe dem Gefühl einen Namen, z.B. *Schmerz, weil XY mich nicht mehr in den Arm nehmen wird. Oder Angst vor der Ohnmacht, wenn (Mit-)schüler\*innen über mich lachen.*
2. Ich schreibe den Namen auf einen Zettel.
3. Ich vereinbare mit mir einen Termin, an dem ich den Zettel hervorhole und dem Gefühl Raum gebe. Ich plane Zeit und Ort fest ein und Sorge dafür, ungestört zu sein.
4. Wenn NAME vorher hochkommt, denke ich oder spreche laut aus: *Ja, NAME, du gehörst zu mir. Heute um ...Uhr habe ich Zeit für Dich. Jetzt muss ich DAS machen, es ist auch wichtig.*
5. Zum Termin lese ich den Zettel und gebe ich dem Gefühl Raum. Egal ob mit Schweigen, Schreien, Schreiben, Malen...
6. Ich entscheide bewusst, ob ich nach der vereinbarten Zeit aufhöre oder zusätzlich Zeit aufbringen will/kann. Wenn nötig, mache ich einen neuen Termin.
7. Ich lüfte den Raum und gehe in einen anderen. Ich werfe den Zettel weg oder verbrenne ihn.
8. Wenn ich merke, dass das Gefühl über längere Zeit immer wiederkommt, hole ich mir Rat oder professionelle Hilfe.

---

Autor: Raphael Collinet  
Bild: wengenroth via pixabay.com

Ansprechpartnerin:  
Pastoralreferentin Michaela Mannebach | Dekanat St. Goar, Marienberger Str. 1, 56154 Boppard | 06742 8015814 | [michaela.mannebach@bistum-trier.de](mailto:michaela.mannebach@bistum-trier.de) | [www.dekanat-st-goar.de](http://www.dekanat-st-goar.de)