

„Versöhnt oder verbittert vom Leben und Leiden am Lebensende“

18. Hospizenquete St. Pölten

2. Oktober 2019

Lebensliteratur: leiden, lindern, leben, lesen

Dr. Harald Retschitzegger, MSc (Palliative Care)



Pflegewohnhaus Meidling

Stadt+Wien
Wien ist anders.

Narrative Medizin



„Die humane Perspektive ärztlichen Handelns wird verfehlt, wenn man auf Narrative verzichtet.“

Narrative Medizin rückt wieder in den Fokus, dass Medizin als Beziehung verstanden werden muss.“

Kalitzkus Vera; Wilm Stefan; Matthiesen Peter F.: Narrative Medizin - was ist es, was bringt es, wie setzt man es um? *Zeitschrift für Allgemeinmedizin* 85 (2009), 2, pp.60-66)

Narrative Medizin



Verschiedene Formen von Erzählungen in der Medizin:

1. PatientInnengeschichten (Innensicht, Coping-Strategien, ...)
2. ÄrztInnengeschichten (autobiograph. Erzählungen)
3. Erzählungen von Begegnungen zwischen ÄrztInnen und PatientInnen
4. Geschichten hinter den Geschichten

Kalitzkus Vera; Wilm Stefan; Matthiesen Peter F.: Narrative Medizin - was ist es, was bringt es, wie setzt man es um? *Zeitschrift für Allgemeinmedizin* 85 (2009), 2, pp.60-66)

Leben und sterben lassen



„Meine Wahrnehmung veränderte sich,
meine Sprache veränderte sich, ich
veränderte mich. Mir gingen die Augen auf,
das Herz, die Seele, die Faust. Ich war
berauscht, bedroht, berührt. Ich lernte,
dass Literatur Leben ist und Leben
Literatur...“

* 1967

Albert Ostermaier

Suhrkamp

Leben und sterben lassen



„...Und dass man beides zu lesen lernen muss und dass Lesen Arbeit ist. Arbeit an sich selbst und an der Literatur. Lesen ist eine Selbstschärfung, eine mentale Selbstschussanlage, man trifft sich selbst und wird von sich getroffen.“ * 1967

Albert Ostermaier

Suhrkamp

Versöhnt oder verbittert? - Lebensliteratur:

1. **Ängste, Verluste und Leiden**
2. Ambivalenz
3. Kommunikation
4. Reflexion und Gelassenheit
5. Beziehung und Geborgenheit
6. Dankbarkeit

Worunter leiden die Menschen oft...?



- Einsamkeit
- Soziale Isolation
- Mobilitätsverlust
- Abhängigkeit
- Biographie
- Verluste
- Angehörige
- Sinnlosigkeit
- ...

So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein!



„So viele kranke Menschen leben einsam und zurückgezogen, trauen sich nicht mehr vor die Tür und haben Angst, über ihre Ängste zu sprechen. Ich habe erlebt, wie wichtig es ist, den Geschockten und aus der Bahn Geworfenen zurück ins Leben zu begleiten, ihn in seiner Autonomie als Erkrankter zu stärken, sich zu bemühen, seine Zweifel zu verstehen, ihm zu helfen, seine Ängste auszusprechen und diese – in welcher Form auch immer – zu modellieren.“

1960 - 2010

Christoph Schlingensief

Kiepenheuer & Witsch

Verluste



- Verlust der Normalität
- Verlust von Lebenszeit
- Verlust der eigenen Zukunft
- Verlust der sozialen Rolle
- Verlust der Beziehungen
- Verlust der sozialen/materiellen Sicherung
- Verlust der Autonomie

Demenz – Abschied von meinem Vater

„Ich weiß nicht, wie die Leute reagieren, wenn es dann Nicht-mehr-schreiben-zu-können heißt: Nicht-mehr-atmen-zu-können. Dann möchte ich tot sein. Wenn ich nicht mehr schreibe, es auf lange Zeit nicht mehr könnte, dann ist es Zeit zu sterben, ohne falsches Pathos.“

Walter Jens
1923-2013

Walter Jens

Tilman Jens (1954)*

Goldmann

Der Tod des Iwan Iljitsch

„Doch das war leicht gesagt und schwer getan. Der Schmerz in der Seite quälte ihn weiter, wurde heftiger, andauernder, auch der Geschmack im Munde wurde immer merkwürdiger, ihm kann vor, als röche er ganz widerwärtig aus dem Munde; auch der Appetit und die Kräfte ließen nach.

...

Leo N. Tolstoi

1828 – 1910

Insel

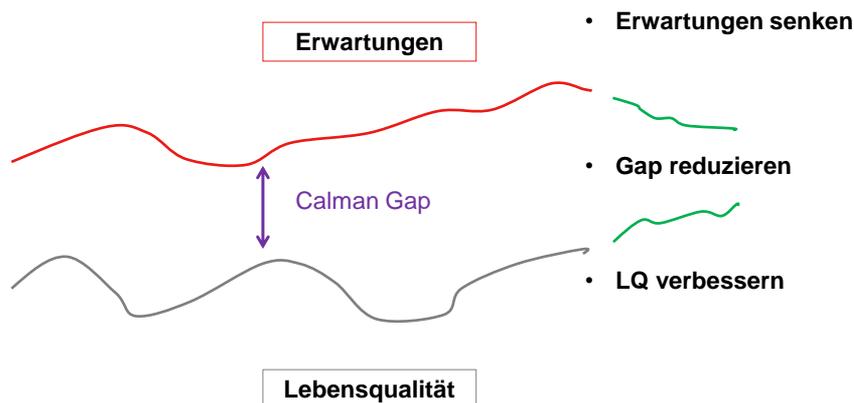


*Was mich fertig macht,
ist nicht das Leben
sondern die Tage dazwischen*

Michel Birbaek

Bastei-Lübbe

Calman Gap



Calman KC. Quality of life in cancer patients--an hypothesis. J Med Ethics. 1984;10(3):124–127. doi:10.1136/jme.10.3.124

Arbeit und Struktur



5. 7. 2010 2:38

1965 - 2013

Früher hatte ich mir immer vorgestellt, dass die Nächte das Schlimmste am Sterben sind. Die Nächte, das einsame Liegen im Bett und das Dunkel. Aber die Nächte sind schön und leicht zu ertragen. Jeder Morgen ist die Hölle.

Wolfgang Herrndorf

Rowohlt

Der Zauberberg (I)



„Für jetzt genügt es, daß jedermann sich erinnert, wie rasch eine Reihe, ja eine „lange“ Reihe von Tagen vergeht, die man als Kranker im Bette verbringt: es ist immer derselbe Tag, der sich wiederholt; aber da es immer derselbe ist, so ist es im Grunde wenig korrekt, von „Wiederholung“ zu sprechen; es sollte von Einerleiheit, von einem Stehenden Jetzt oder von der Ewigkeit die Rede sein.

1875-1955

Thomas Mann

S. Fischer

Der Zauberberg (II)



„Man bringt die dir Mittagssuppe, wie man sie dir gestern brachte und sie dir morgen bringen wird. Und in demselben Augenblick weht es dich an - du weißt nicht, wie und woher; dir schwindelt, indes du die Suppe kommen siehst, die Zeitformen verschwimmen dir, rinnen ineinander, und was sich als wahre Form des Seins dir enthüllt, ist eine ausdehnungslose Gegenwart, in welcher man dir ewig die Suppe bringt.“

1875-1955

Thomas Mann

S. Fischer

TAGESVERLAUF (im Krankenhaus) (I)

das morgenlicht
das abendlicht
dazwischen der tag
die endlosen stunden
dazwischen die hoffnung
dazwischen die angst
dazwischen die freude
dazwischen die trauer
dazwischen bist du
dazwischen bin ich

TAGESVERLAUF (im Krankenhaus) (II)

dazwischen der baum
dazwischen das meer
dazwischen die liebe
dazwischen der tod
dazwischen der schatten
dazwischen das licht
dazwischen das wachen
dazwischen der schlaf

Peter Paul Wiplinger

Aus „LOG, Zeitschrift für Internationale Literatur“

Von viel zu viel – Später Spagat

Ich bin viel krank.
 Ich lieg viel wach.
 Ich hab viel Furcht.
 Ich denk viel nach:

Tu nur viel klug!
 Bringt nicht viel ein.
 Warst einst viel groß.
 Bist jetzt viel klein.

War einst viel Glück.
 Ist jetzt viel Not.
 Bist jetzt viel schwach.
 Wirst bald viel tot.

Robert Gernhardt

(S. Fischer)



1937-2006

Versöhnt oder verbittert? - Lebensliteratur:

1. Ängste, Verluste und Leiden
2. **Ambivalenz**
3. Kommunikation
4. Reflexion und Gelassenheit
5. Beziehung und Geborgenheit
6. Dankbarkeit

So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein!



„Ich habe tagsüber die Dinge eigentlich nicht so ganz verstanden. Ich habe zwar geheult und viel telefoniert, viel geredet, aber ich habe nicht verstanden, was das jetzt soll, was jetzt passiert. Werde ich jetzt für irgendetwas bestraft? Warum bricht alles zusammen? Die ganze Normalität bricht zusammen. Sich ein gottverdammtes Brötchen zu besorgen, ist plötzlich nicht mehr möglich. Und wenn ich nur noch kurz zu leben habe? Nur noch mit Schläuchen und Chemos und irgendwas?“

1960 - 2010

Christoph Schlingensief

Kiepenheuer & Witsch

Gefühle, Affekte, Affektlogik (I)



„Meine erste These, die zugleich dem Ausgangspunkt der ganzen Affektlogik entspricht, lautet, dass Fühlen und Denken – oder Emotion und Kognition, Affektivität und Logik im weiten Sinn – in sämtlichen psychischen Leistungen untrennbar zusammenwirken.“

* 1929

Luc Ciompi

Picus

Abschied ohne Ende



„Vom Garten ging ein eigenes Licht aus,
als leuchte jedes einzelne Blatt von innen.
In den Baumkronen und Büschen öffneten
sich Zwischenräume, die den Sommer
über verborgen waren. Über allem lag ein
Zögern, eine Langsamkeit, als wäre sich
alles Leben seiner Schwäche bewusst.
Die Menschen hatten einen anderen Schritt,
irgendwie wissender, vorsichtiger. Als wüssten
ihre Körper mehr als sie.“

*1961

Wolfgang Hermann

LangenMüller

Gefühle, Affekte, Affektlogik (II)



* 1929

„Meine zweite These ist, dass Affekte im
oben definierten Sinn alles Denken und
Verhalten nicht nur andauernd begleiten,
sondern zu einem guten Teil auch richtig leiten.“

Luc Ciompi

Picus

Gefühle, Affekte, Affektlogik (III)



* 1929

„Alles in allem stellen Affekte – um einen in der Informatik wichtigen Begriff zu benutzen – die bei weitem wirksamsten Komplexitätsreduktoren dar, über die wir verfügen. Entsprechend unentbehrlich sind sie für unsere tägliche Welt- und Wirklichkeitserfassung.“

Luc Ciompi

Picus

Gefühle, Affekte, Affektlogik (IV)



* 1929

„Meine dritte These besagt, dass situativ zusammengehörige Gefühle, Wahrnehmungen und Verhaltensweisen sich im Gedächtnis zu funktionellen Einheiten im Sinn von integrierten Fühl-, Denk- und Verhaltensprogrammen verbinden, die sich in ähnlichen Situationen immer wieder neu aktualisieren, differenzieren und gegebenenfalls auch modifizieren.“

Luc Ciompi

Picus

So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein!



1960 - 2010

„Nein, ich will leben. Ich will auf alle Fälle leben.
Aber nicht, um wieder in diesen blinden Trott
zu verfallen, noch schneller, noch mehr, sondern
ich will ein Leben leben, das einen Sinn ergibt und sich
den Menschen nähert.“

Christoph Schlingensief

Kiepenheuer & Witsch

Arbeit und Struktur



1965 - 2013

13. 3. 2010 11:00

Gib mir ein Jahr, Herrgott, an den ich
nicht glaube, und ich werde fertig mit
allem. (geweint)

Wolfgang Herrndorf

Rowohlt

Es wird mir fehlen, das Leben (I)



„Eine Möglichkeit der Auseinandersetzung ist das Leugnen, d.h. Sich-Einreden, daß man zu den wenigen zählt, die es schaffen.

1964 - 1997

Ich hingegen habe das Gefühl, die Situation am besten zu bewältigen, indem ich akzeptiere, daß ich eine achtzehnprozentige Chance habe, noch fünf Jahre zu erleben, ...

Ruth Picardie

Wunderlich

Es wird mir fehlen, das Leben (II)



...

d.h., daß ich trotz all des euphemistischen Gequatsches von fortgeschrittenem Brustkrebs und palliativer Betreuung eher früher als später sterben werde – kann sein dies Jahr, kann sein in fünf Jahren, könnte sogar in zehn sein. Auf diese Weise verschwinden Angst und Schrecken vor neuen Symptomen.“

1964 - 1997

Ruth Picardie

Wunderlich

Demenz – Abschied von meinem Vater

* 1923

Darf ich nach einem selbstbestimmten Leben nicht auch einen selbstbestimmten Tod haben, statt als ein dem Gespött preisgegebenes Etwas zu sterben, das nur von fernher an mich erinnert? Und dieses letzte Bild wird bleiben und überdauert für die Nachfahren auf lange Zeit die Impressionen, da ich ein „Ich“ und kein „Es“, ein denkendes Wesen und kein zuckendes Muskelpaket war.

Walter Jens

Demenz – Abschied von meinem Vater

Was war das für eine Feier, am 8. März 2008, als er 85 wurde. Bei früheren Wiegenfesten wurden Reden geschwungen, Professoren-Kollegen zitierten griechische Verse und überreichten Sonderdrucke. Jetzt rücken die Freunde mit Fresskörben an, gewaltigen Schinken, Pralinen, Schokoladenhasen und reichlich selbstbemalten Ostereiern. Vierzig Gäste freuten sich an Margits Schinkenhörnchen. Und mittendrin mein rundum heiterer Vater.

Tilman Jens
* 1954

Tilman Jens

Goldmann

Versöhnt oder verbittert? - Lebensliteratur:

1. Ängste, Verluste und Leiden
2. Ambivalenz
3. **Kommunikation**
4. Reflexion und Gelassenheit
5. Beziehung und Geborgenheit
6. Dankbarkeit

Sprache



- „unerträgliches Leiden“
- „unerträgliche Schmerzen“
- „qualvoll ersticken“
- „an den Rollstuhl gefesselt“
- „dahinsiechen“
- „nicht mehr lebenswert“

Am Anfang war das Wort. Und dann? Über die Sprachlosigkeit.

„Wörter erzeugen eine Ausgewogenheit zwischen Innen- und Außenwelt. Sie sind Berührungsstellen zwischen mir und der Welt. Deshalb sind Wörter so immens kostbar, sie sind mit nichts aufzuwiegen, das ist zugleich die große Schattenseite der Wörter, dass sie mit nichts aufzuwiegen sind. Wörter. Sprache. Ich liebe diese Sprache. Manchmal ist es schön und manchmal gut und vor allem nie selbstverständlich, in ihr sprechen ... zu dürfen.“

* 1968

Arno Geiger

Die Presse, 28.9.2012

Am Anfang war das Wort. Und dann? Über die Sprachlosigkeit.

Und offenbar ist Sprachlosigkeit etwas, was uns nachhaltig von dem, was wir lieben, abschneidet, etwas, was so sehr auf den Tod hindeutet wie kein fehlendes Bein und kein fehlendes Auge. Ein fehlendes Bein bedeutet Versehrtheit. Fehlende Sprache aber bedeutet Hinfälligkeit. Hinfallen verursacht Angst. Auf das Hinfallen folgt das Liegen. Auf das Liegen folgt das Sterben. Auf das Sterben folgt der Tod.

* 1968

Arno Geiger

Die Presse, 28.9.2012





„Es sind nicht die Dinge,
die uns beunruhigen,
sondern die Meinungen,
die wir von den Dingen haben.“

(Epiktet, 50-138 n. Chr.)

So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein!



„Weil die Menschen nicht nur allein gelassen
werden mit ihren Ängsten, sondern auch
statisch gemacht werden in ihrer Verzweiflung.

1960 - 2010

Sie bekommen mitgeteilt, dass sie krank sind, und geraten
dann in einen Prozess, der sie völlig entmündigt. Nicht die
Krankheit ist das Leiden, sondern der Kranke leidet, weil
er nicht fähig ist zu reagieren, weil er nicht die Möglichkeit
hat, mitzumachen. Er ist dem System ausgeliefert, weil
niemand in diesem System bereit ist, ernsthaft mit ihm zu
sprechen. ...

Christoph Schlingensief

Kiepenheuer & Witsch

So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein!



1960 - 2010

„Klar: Diagnose, Prognose, Therapie, es wird beinhart aufgeklärt, aber wirklich miteinander gesprochen wird nicht. Dabei könnte man allein dadurch helfen, dass man mit den Menschen spricht, zu Gedanken animiert oder nach Ängsten und Wünschen fragt. Denn dann wäre der Kranke wieder am Prozess beteiligt, dann wäre er aus dieser Statik befreit, die einem die Krankheit aufzuzwingen versucht.“

Christoph Schlingensief

Kiepenheuer & Witsch

Demenz – Abschied von meinem Vater



Walter Jens
* 1923

Mir ist die Sprache gestorben,
hat er gesagt, als ihm im
vergangenen Frühling die Klarheit,
das Bewusstsein eines Zustands
ohne Hoffnung, ein paar Stunden
aufgedämmert ist.

Tilman Jens (1954)*

Goldmann

All die Nacht über uns (I)



1966-2018

„Sie schwiegen, so wie bei all diesen gemeinsamen Spaziergängen, und es hätte ein schönes Schweigen sein können, ein Schweigen zwischen zwei Menschen, die einander nichts sagen müssen, weil sich alles von selber erklärt, der Wind, der über die Wiesen läuft, ...

Gerhard Jäger

Picus

All die Nacht über uns (II)



1966-2018

...Vogelschwärme in der Dämmerung, eine letzte rot glühende Wolke, wenn die Abendsonne noch eine Lücke findet. Aber es war nicht ein solches Schweigen, ein solches beredtes Schweigen, es war das Schweigen von zwei Menschen, die verstummt waren.“

Gerhard Jäger

Picus

Versöhnt oder verbittert? - Lebensliteratur:

1. Ängste, Verluste und Leiden
2. Ambivalenz
3. Kommunikation
4. **Reflexion und Gelassenheit**
5. Beziehung und Geborgenheit
6. Dankbarkeit



„Unsere Seele muss,
wenn sie nicht verkommen will,
jeden Tag ihre Wäsche wechseln.“

(Gottfried Keller, 1819-1890)

Findet mich das Glück?

„Sucht mich das Glück am falschen Ort?“ 1946-2012 * 1952

„Könnte ich meine immerwährenden Anstrengungen,
normal zu erscheinen,
für etwas Besseres einsetzen?“

„Soll ich mein eigenes Wohlbefinden ins Zentrum
meiner Aktivitäten stellen?“

Peter Fischli, David Weiss

Verlag Buchhandlung W. König

Sterne (I)



„Zu wenig Zeit genommen
für die Betrachtung der Sterne.
Ich rede nicht von Teleskopen.
Ich spreche von einer Dachluke
in einer gewöhnlichen
wolkenlosen Nacht.

1939 - 2003

...

Rainer Malkowski

Die Gedichte

Wallstein

Sterne (II)

...

Vom Heimweg zu später Stunde,
 nur flüchtig aufschauend,
 den Schlüssel schon im Schloß.
 Nicht, was ich nicht weiß,
 reut mich.
 Mich reut
 der nachlässige Gebrauch
 meiner Augen.“



1939 - 2003

Rainer Malkowski

Die Gedichte

Wallstein

Seawas, Grüssi, Salamaleikum

U3 – Johnstraße:

Eine ungefähr zehnköpfige Gruppe von Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen und nichtbehinderten BetreuerInnen steht auf der Rolltreppe, immer zwei nebeneinander. Zwei Frauen wollen durch.

1. Frau: tschuiding
 Mann aus der Gruppe: mia schdehen wo mia wollen
 Frau aus der Gruppe: haums leichdt ka zeit
 1. Frau: mia foadde ubaun dafau
 2. Frau: ge bidte lossns uns duach
 Mann aus der Gruppe: mia haben zeid
 2. Frau: se san jo behindadt
 Frau aus der Gruppe: jo behindadt owa zeid haumma



* 1956

El Awadalla

Milena Verlag

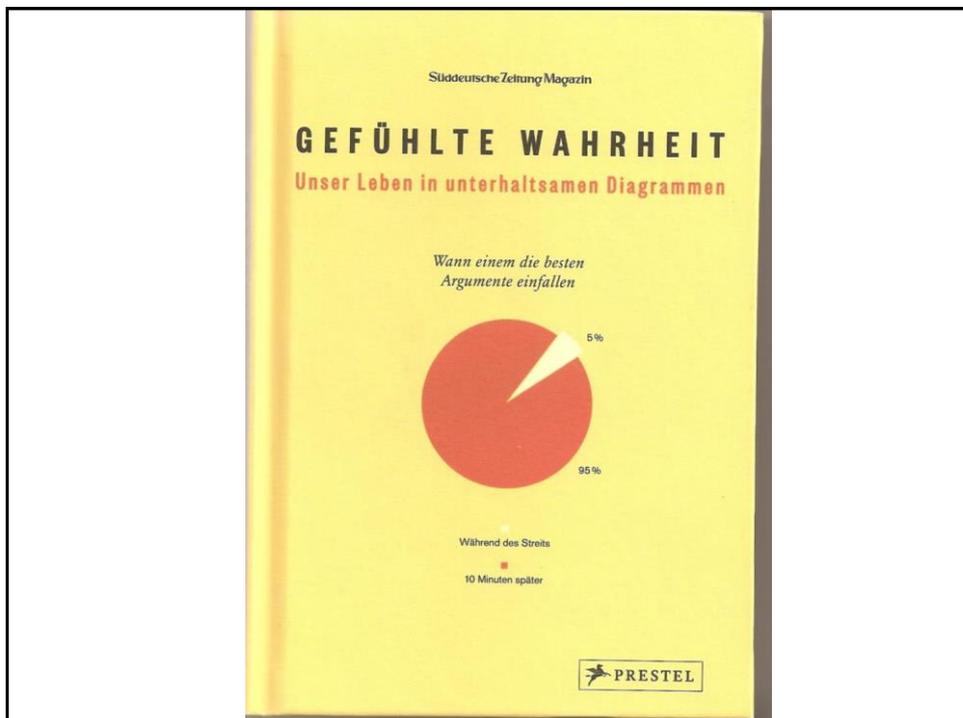
Naokos Lächeln

„Ich sah ihr in die Augen. Sie weinte.
Unwillkürlich nahm ich sie in die Arme und
küßte sie. Die anderen Leute auf dem
Bahnsteig starrten uns an, aber solche Dinge
machten mir schon lange nichts mehr aus. Wir
waren am Leben und mußten uns darum
kümmern, daß es auch so blieb.“

* 1949

Haruki Murakami

btb



Die Wiederentdeckung der Muße (I)

„Denn letztlich hat die Kunst der Muße nichts mit der Zahl der freien Stunden zu tun, sondern mit einer Haltung.

** 1937*

„Muße“, so drückt es die österreichische Wissenschaftsforscherin Helga Nowotny aus, „ist die Intensität des Augenblicks, der sich zeitlich zu Stunden oder Tagen ausdehnen kann, um sich auf ein Einziges zu konzentrieren: Eigenzeit.“

Ulrich Schnabel,

Die Zeit Nr. 1, 30.12.2009

Die Wiederentdeckung der Muße (II)

Diese „Eigenzeit“ kann vieles sein – ein intensives Gespräch ebenso wie Musikgenuss oder ein spannendes Arbeitsprojekt, sie kann spielerisch oder ernsthaft sein, zielorientiert oder suchend, aber sie wird immer charakterisiert durch eine Eigenschaft, sagt Nowotny. „Muße ist die Übereinstimmung zwischen mir und dem, worauf es in meinem Leben ankommt.“

** 1937*

Ulrich Schnabel,

Die Zeit Nr. 1, 30.12.2009

Versöhnt oder verbittert? - Lebensliteratur:

1. Ängste, Verluste und Leiden
2. Ambivalenz
3. Kommunikation
4. Reflexion und Gelassenheit
5. **Beziehung und Geborgenheit**
6. Dankbarkeit

Erklärte Nacht - Abschied vom Fünften Zeitalter

„Nein, man hatte nicht

* 1962

Magen-, nur Seelenknurren.“

Durs Grünbein

Suhrkamp

Die Süße des Lebens

* 1961

„Man schreibt „Depression“ hin,
dachte er, verordnet ein
Medikament und weiß, daß es
immer mit dem Wunsch zu tun hat,
in die Arme genommen zu werden.“

Paulus Hochgatterer

Deuticke

Hammerklavier (I)



* 1959

„Mamoune versteht nicht mehr alles, was
man ihr sagt, doch sie versteht alle Gefühle,
und eine Hand, die ihre drückt oder ein Kuß
oder eine Liebkosung sind klare Worte.“

Yasmina Reza

Berliner Taschenbuch Verlag

Hammerklavier (II)



* 1959

„Seitdem ihre Sinne sie einer nach dem andern verlassen, verlassen auch wir sie.“

Yasmina Reza

Berliner Taschenbuch Verlag

Versöhnt oder verbittert?

- Lebensliteratur:

1. Ängste, Verluste und Leiden
2. Ambivalenz
3. Kommunikation
4. Reflexion und Gelassenheit
5. Beziehung und Geborgenheit
6. **Dankbarkeit**

Dankbarkeit (I)



1933-2015

"Plötzlich sehe ich alles viel deutlicher. Mir bleibt keine Zeit mehr für Unwichtiges. Ich muss mich auf mich, meine Arbeit und meine Freunde konzentrieren. Ich werde mir nicht mehr jeden Abend die Nachrichten anschauen und mich nicht mehr an Streitgesprächen über Politik und die globale Erwärmung beteiligen."

Oliver Sacks

Rowohlt

Dankbarkeit (II)



1933-2015

"Ich kann nicht behaupten, ohne Furcht zu sein. Doch mein vorherrschendes Gefühl ist die Dankbarkeit. Ich habe geliebt und wurde geliebt. Ich habe viel bekommen und ein wenig zurückgegeben; ich habe gelesen und ferne Länder bereist und gedacht und geschrieben."

Oliver Sacks

Rowohlt

Dankbarkeit (III)



1933-2015

„Vor allem aber war ich ein fühlendes Wesen, ein denkendes Tier auf diesem schönen Planeten, und schon das allein war ein wunderbares Privileg und Abenteuer.“

Oliver Sacks

Rowohlt

Der Tod des Iwan Iljitsch

„Und der Schmerz?“ fragte er sich.

„Wo soll der hin? Ja, wo ist denn der Schmerz?“ Und er horchte auf. „Ja, da ist er. Nun, meinetwegen.“

„Und der Tod? Wo ist der Tod?“ Und er suchte seine frühere Todesangst und fand sie nicht.

„Wo ist sie? Wo ist der Tod?“ Die Angst war nicht mehr da, weil auch der Tod nicht mehr da war. Anstelle des Todes war ein Licht da.

„Das ist es also!“ sagte er laut. „Welche Freude!“

1828 – 1910

Leo N. Tolstoi

Insel

Immer wenn ich leben will



unter den Bäumen – Liebe
 zwischen den Menschen – Liebe
 mitten im Regen
 und in der Sonne
 ich wechselte die Jahreszeiten
 bis sie kam
 jetzt
 gibt es nur noch eine Jahreszeit
 den Frühling

1935 - 1967

Halina Poswiatowska

Piper

So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein!



„Die Liebe Gottes manifestiert sich vor allem in der Liebe zu uns selbst! In der Fähigkeit, sich selbst in seiner Eigenart lieben zu dürfen, und nicht nur in dem, was wir uns ständig an- und umhängen, um zu beweisen, dass wir wertvoll, klug, hübsch, erfolgreich sind. Nein! Wir sind ganz einfach wunderbar. Also lieben wir uns auch mal selbst. Gott kann nichts Besseres passieren.“

1960 - 2010

Christoph Schlingensief

Kiepenheuer & Witsch