

## 2. Arbeitsblatt I für die Anschauungsphase

### Lebensziele

1. Lies dir die Lebensziele, die in der unten stehenden Liste vorgegeben sind, durch. Wenn dir noch weitere Ziele einfallen, die für dich bedeutsam sind, kannst du sie hinzufügen.
2. Markiere jeweils links der Begriffe 10 Ziele, die du in deinem Leben erreichen willst, mit einem Kreuz.
3. Bring nun deine persönlichen Ziele in eine Reihenfolge, indem du sie jeweils rechts der Begriffe mit einer Nummer von 1 (sehr wichtig) bis 10 (am wenigsten wichtig) versiehst.
4. Besprecht nun die Ergebnisse mit einem Partner. Diskutiert die Frage, wovon das Erreichen der Lebensziele abhängt, was ihr selbst dafür tun könnt und worauf ihr keine Einflussmöglichkeit habt.
5. Streicht nun euer persönliches Ziel Nummer 3, 6 und 9. Wie würde es euch ergehen, wenn ihr diese drei Lebensziele nicht erreichen würdet?

..... viel Geld .....

..... Zufriedenheit .....

..... gute Freunde .....

..... eine solide Ausbildung .....

..... ein Haus .....

..... Freiheit .....

..... eine glückliche Partnerschaft .....

..... ein langes Leben .....

..... viel von der Welt sehen .....

..... Einfluss in der Gesellschaft .....

..... Gesundheit .....

..... Beziehung zu Gott .....

..... eine Familie .....

..... Traumberuf .....

..... Erfolg im Beruf .....

..... etwas schaffen .....

..... Ansehen im Umfeld .....

..... Luxus .....

..... Frieden .....

..... \_\_\_\_\_ .....

..... Schönheit .....

..... \_\_\_\_\_ .....

..... Spaß .....

..... \_\_\_\_\_ .....

#### 4. Arbeitsblatt II für die Abstraktionsphase und die Vertiefungsphase

### Thomas Dechert und Karin Migdalek – zwei Menschen wie du und ich?!?

Ziemlich genau vor zehn Jahren löste ein Erdbeben im Indischen Ozean einen Tsunami aus und riss über 230000 Menschen in den Tod. Er überraschte nicht nur die vielen Einheimischen, sondern auch einige Touristen, die über die Weihnachtsferien dort Urlaub machen wollten. Unter ihnen waren auch Thomas Dechert und Karin Migdalek.



Eigentlich sollte es für die beiden im Dezember 2004 in Thailand, im Tauchparadies Ko Phi Phi, ein Liebesurlaub werden. Doch die Ferien entwickeln sich für Karin und Thomas zum Albtraum. Das Pärchen, gerade auf einem Tauchausflug vor der Küste, entkommt nur knapp dem Tod. Karin Migdalek wird bewusstlos am Strand gefunden, Thomas Dechert rettet sich völlig entkräftet ans Ufer.

Sie haben überlebt. Doch es gibt keine Zeit, die Bilder einzuordnen, zu verstehen, was passiert ist. Was folgt, ist „die Konfrontation mit dem Unmöglichen“, wie Thomas Dechert es ausdrückt.

Sie sehen die Schwerverletzten am Strand liegen und packen an. Aus Holzlatten und Wellblech baut Thomas Dechert mit anderen Überlebenden eine Trage, um die Menschen zu retten. Doch auf der Insel Ko Phi Phi gibt es kein Krankenhaus, keine Ärzte. Drei Tage leben sie in einem Zustand, dem sie selber kaum folgen können. Ihr Körper funktioniert, doch ihre Seele kommt schon lange nicht mehr hinterher.

Auch nicht bei ihrer Heimkehr nach Deutschland. Hier, wieder in Sicherheit, soll der Alltag weitergehen. Doch nichts ist mehr, wie es war. Die traumatischen Erlebnisse lassen sie nicht los. Beide sind längst nicht mehr so belastbar wie früher, Thomas Dechert verliert sogar seine Arbeit. Die erste Zeit in Deutschland nennen sie heute ihren zweiten Tsunami. Sie fühlen sich unverstanden und hilflos.

Bei beiden sind bis heute die Erinnerungen im Kopf eingebrannt. Bilder von Toten und Verletzten rufen immer wieder Ängste und Trauer hervor. Das Gefühl, es ist noch nicht überstanden, begleitet sie. Zwei Seelsorger von der evangelischen Notfallseelsorge Rheinland stehen ihnen bis heute bei. Sie helfen dem Paar die Selbstvorwürfe, nicht mehr Menschenleben gerettet zu haben, auszusprechen und zu verarbeiten. Thomas ist sich heute bewusst, dass das, was er in den letzten Jahren erleiden musste, nicht umsonst war. Er versucht aus dem Leiden Kraft zu ziehen und einen Sinn darin zu finden, dass gerade er die Jahrtausendkatastrophe überleben durfte.

(Quelle: Nach einem Text der Autorin Julia Horn für die Dokumentation „Menschen hautnah“ des WDR vom 06.11.2014)

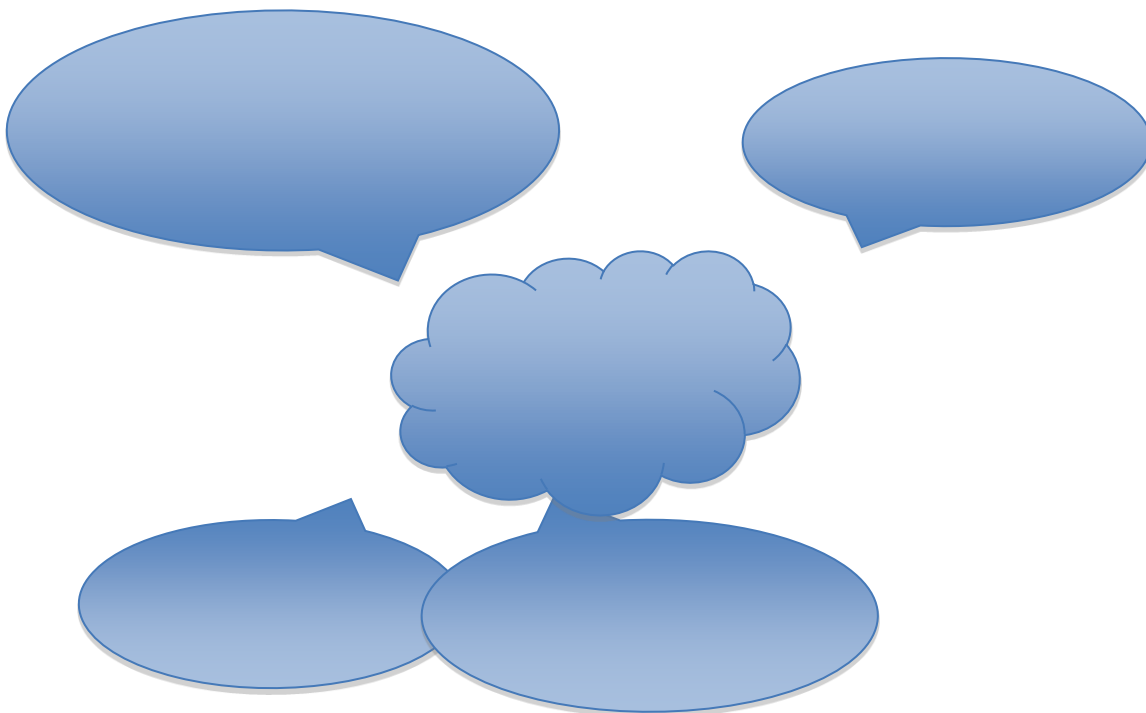
1. Thomas und Karin haben in den ersten drei Tagen nach dem Tsunami den anderen Opfern unentwegt geholfen, obwohl sie selbst vollkommen traumatisiert und innerlich zerbrochen waren. Stell dir vor, du könntest den beiden heute drei Fragen stellen. Welche wären das?

---

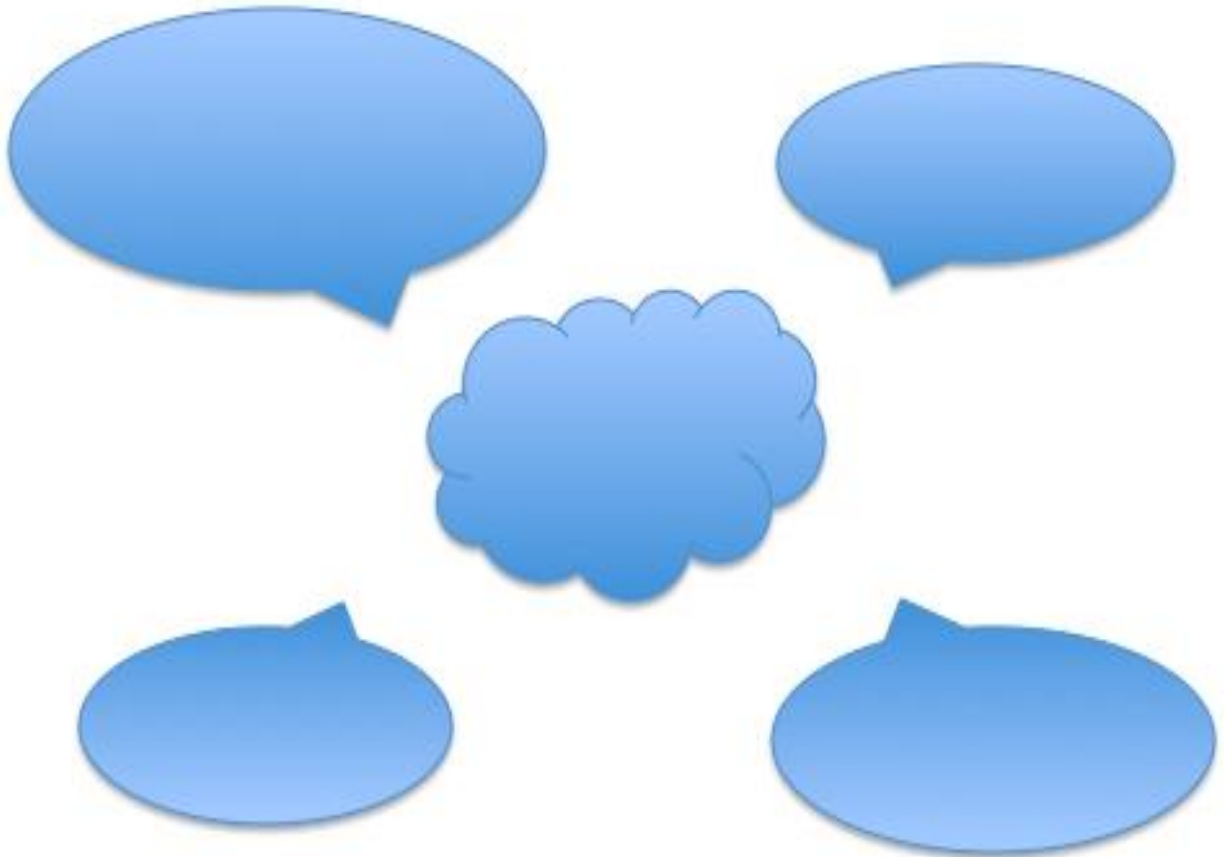
---

---

2. Such nach anderen Lebenssituationen, in denen Menschen ein schreckliches Unheil geschehen ist. Schreib eine bestimmte Situation in der Ich-Form – also aus der Perspektive des Betroffenen – in die Wolke.
3. Formuliere Trostsprüche und trage sie in die Sprechblasen ein. Einigt euch auf eine Version und übertragt sie auf die ausgeteilte Folie.
4. Diskutiert untereinander ob diese hilfreich sind oder nicht. Wem hilft der Trost: dem, der ihn formuliert, oder dem, der betroffen ist?



# *Trostsprüche*



**Hape Kerkeling**  
– **eine Person der Öffentlichkeit**

Im Grunde läuft alles auf diesen einen Satz hinaus: „Ich bin die Trümmer des Krieges, der in meiner Mutter gewütet hat.“ Was macht ein Mensch, der einen solchen Satz über sich selber schreibt, mit seinem Leben? Wie lebt der weiter, dieser Mensch aus Trümmern. Es geht hier um Hape Kerkeling, den Komiker, Fernsehstar, Filmstar, Unterhaltungskünstler.



Ja, es läuft auf diesen Satz hinaus. Und auf eine Nacht, in der das Leben des damals achtjährigen Hape entzweigerissen wurde. Die Nacht, in der sich seine Mutter das Leben nahm. Seitdem seine Mutter

ein Jahr zuvor nach einer misslungenen Operation der Nebenhöhlen den Geschmacks- und Geruchssinn verloren hatte, hat sie allen Lebensmut, alle Lebenslust verloren.

An jenem entscheidenden Abend war alles wie immer, nur ein bisschen schöner: Sein Vater ist auf Nachtschicht, Hape, im blauen Flanellpyjama auf die Couch gekuschelt, sieht gemeinsam mit seiner Mutter fern. Sie ist ausgeglichen, fast heiter. Irgendwann verschwindet sie wortlos im Badezimmer und kommt nach einer Weile nachtfrein und stark parfümiert zurück. Sie lächelt ihren Sohn an und sagt sehr leise: „Ich lege mich jetzt schlafen, Hans-Peter. Es sind ja noch Sommerferien, und deshalb darfst du heute so lange fernsehen, wie du willst.“ Das werden ihre letzten Worte an Hape sein. Keine Umarmung. Kein Kuss. Sie zieht sich einfach ins Schlafzimmer zurück. Der Junge ahnt etwas. So lange fernsehen, wie er will? Das hat es ja noch nie gegeben. Er fühlt sich unwohl, aber er folgt der eigentlich herrlichen Erlaubnis zum ultimativen Fernsehabend wie einem Befehl. Er schaut, bis das Wort „Sendeschluss“ erscheint. Dann legt er sich ausnahmsweise – er fühlt, dass er das tun sollte – zu seiner Mutter ins Bett. Und er schläft neben ihr ein.

Die Geschichte, die Kerkeling in seiner Biografie erzählt, ist herzerreißend traurig und niemand wird verstehen, wie eine Mutter ihrem Sohn so etwas antun kann. Aber wie ein achtjähriger Junge so etwas erlebt, wie er langsam das Unfassbare fasst, wie er neben ihr liegt und langsam begreift, dass sie gerade stirbt. Wie er nicht weiß, was er jetzt tun soll. Wie er nicht weiß, ob er den Opa rufen darf. Oder die Polizei. Ob die nicht lacht, mitten in der Nacht, weil der Sohn in Sorge ist, nur weil seine Mutter komische Geräusche macht. Wie er die ganze späte Nacht das Vaterunser betet, bis sein Vater kommt. Und wie er danach vor allem diese eine Frage fürchtet, von seiner Familie, die eine Frage: „Warum hast du keine Hilfe gerufen?“ „Warum hast du deine Mutter nicht gerettet?“ Und wie die Frage niemand stellt und ihm bis heute niemand gestellt hat, aber er sich selbst natürlich diese Frage immer wieder stellt und keine Antwort darauf weiß, außer der, dass er eben zu klein gewesen ist und der Situation nicht gewachsen war.

„Über diese Gruppe wird nicht gesprochen“, sagt Kerkeling heute. Selbstmord, Kinder von Selbstmördern, überhaupt über den Tod. Wie über den Tod sprechen, wie mit Menschen reden und umgehen, die gerade einen nahen Menschen verloren haben, wie mit Kindern?

Die Erzählung in seiner Biografie wird von einem Willen zum Optimismus getragen, von

einer Menschenfreundlichkeit, einem Vertrauen in Gott und die Menschen um einen herum. Woher einer das nimmt, der so etwas erlebt hat? „Ich hatte ja nur zwei Möglichkeiten“, sagt er jetzt. „Entweder ich vertraue oder ich vertraue nicht. Ich habe damals blind in mein Schicksal vertraut. Und dieses Vertrauen ist nie enttäuscht worden.“

„Ob man das steuern kann? Ich glaube schon. Wissen Sie, die Erinnerung geht mit der Gemütsverfassung einher. Und für die Gemütsverfassung ist man selbst verantwortlich. Ob man bereit ist, eher das Positive für sich zu bewahren.“

(Quelle: Nach einem Text des Autors Volker Weidermann in einem Artikel für die FAZ vom 10.12.2014)

1. Vervollständigt:

Mich wundert an der ganzen Geschichte, dass \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich schätze an Hape, dass \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Das kann ich von ihm lernen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Überlegt kurz, ob ihr ebenfalls jemanden aus eurem persönlichen Umfeld kennt, den ein schwerer Schicksalsschlag getroffen hat und der trotzdem seine positive Gemütsverfassung beibehält.
- Hape spricht davon, dass es wichtig ist, sein Grundvertrauen in Gott und die Menschen um einen herum nicht zu verlieren. Meint ihr, dass der (christliche) Gottesglaube bei einem schweren Schicksalsschlag helfen kann? Inwiefern? Sammelt Argumente dafür in dem Akrostichon GLAUBE und überträgt es auf das ausgeteilte Plakat.

## 8. Folie II für die Phase der Ergebnissicherung

