

Aurora Matticoli

## Zum Gedenken an Heike Kersting

Zur Trauerveranstaltung 21. Mai 2024, Bochum Friedhof Weitmar

11:00 Uhr George und Angelika beenden ihre Musik – Aurora tritt ans Rednerpult

Liebe Trauergäste,

heute sind wir zusammengekommen, um Abschied zu nehmen von unserer geliebten Heike, die am 15. April im Hospiz in Velbert ins Licht gegangen ist. Als langjährige Freundin von Heike, die zuerst auch meine geliebte Lehrerin war, ist es mir eine große Ehre, diese Trauerrede zu halten.

**Musik** war für Heike ein Lebenselixier. In ihrer Praxis fand sie immer wieder neue Kraft für weitere Behandlungen, wenn sie eine ganz besondere CD von dem armenischen Musiker Gasparian mit seiner Duduk hörte, einem alten Doppelrohrblatt Blasinstrument mit wärmendem Klang, das zu Zeiten von Jesus Christus in Armenien erfunden wurde und sich über den ganzen Balkan ausbreitete. Diese Musik hatte Heike tief berührt, als sie das erste Mal Karl begegnete und als ihr gemeinsamer Weg begann.

Ihre lieben Freundin Jana, die bei dieser ersten Begegnung auch dabei war, und ihr Partner Johannes, der vor 22 Jahren von dieser CD so inspiriert war, dass er die Duduk spielen lernte, haben Heike bei vielen gemeinsamen Begegnungen in der schweren Zeit mit ihrem Lieblingsstück bis zuletzt immer wieder Trost zugespielt.

Jana und Johannes: Bitte.

### **Lied**

Jana und Johannes

Heute sind wir zusammen gekommen um Heikes Lebenswerk zu ehren, das sie für uns alle geschaffen hat. Heike, Du bist eine Abenteurerin - wagemutig, hochsensibel, mit einem großen Gefühl der Verantwortung. Das hat dein Leben und deine Arbeit geprägt.

Der Ruf Deiner Seele war Heilung und Du hast deine Arbeit durch deinen Mut zum Abenteurer, durch Deine Bereitschaft, große Verantwortung zu tragen und durch Deine Feinfühligkeit in Bezug auf den Gesundheitszustand, die Schmerzen und die Nöte anderer zu einer Heilkunst entwickelt.

Du hast in deinem Leben Großes vollbracht und bist mit deiner Leuchtkraft für uns eine Wegweiserin.

Auch in der Begegnung mit Karl erklang ein Ruf Deiner Seele. Der hieß: „auf zu neuen Ufern“!

Und so wurde das Heilsame Singen zu einem Lebensmittelpunkt von Heike und Teil ihres gemeinsamen Lebenswerkes. Deshalb wollen wir Sie, liebe Trauergäste, einladen, heute zur Ehrung von Heike gemeinsam mit ihren und Karls Musikerfreunden einige von ihren Lieblingsliedern zu singen.

Genau so wünschte sich Heike in ihren letzten Tagen ihre Trauerfeier. Singen Sie also gerne mit oder fühlen Sie sich eingeladen, zu lauschen und dabei etwas von Heikes Wesen zu spüren. Das Liederblatt mit den Texten hilft Ihnen dabei.

Für Dich Karl, war Heike die große Liebe, für Jürgen und Ulrike die liebevolle Schwester und für Magdalene und Thomas die wunderbare Schwägerin, für die Nichten und Neffen, Jan, Nils, Annika, Maren und Nora, die mutige Tante, für Dich, Carina Deine Seelenschwester, für mich und andere die treue Freundin und für viele, viele Menschen die unerschrockene, mutmachende und Zuversicht gebende Heilerin. Sie hat mit Ihrem sanften Wesen Liebe in die Welt getragen und bis zum letzten Atemzug dafür gebrannt, dass Heilung möglich ist.

In den verschiedenen Gesprächen, die ich zur Vorbereitung dieser Trauerrede geführt habe, durfte ich viele Facetten, die Heike ausmachen, kennen lernen. Es ist mir eine große Ehre, verschiedene Stationen und Ereignisse aus Heikes Leben zu erzählen, die aufzeigen, wie aufgeschlossen, sportlich, ehrgeizig, empathisch und zugewandt sie war - auch war sie willensstark und nichts und niemand konnte sie von ihren Vorhaben abbringen.

Freundschaften waren für Heike auf ihrem Lebensweg wichtig und haben sie auf ihrem Weg getragen. Bei ihrer langjährigen Freundin Adele, die leider wegen einer Knie-OP nicht hier sein kann, konnte sie in ihrer schweren Zeit wochenlang sein und die Zuwendung erfahren, die sie sonst immer anderen gab.

Heike wurde katholisch erzogen. Doch schon als junge Erwachsene erschrak sie über die Gewalt, die im Namen von den großen Religionen anderen zugefügt wurde und sie ging in ihrer spirituellen Suche weiter zu der Naturreligion in Kanada. Dann kam sie in Tibet in Berührung mit dem Buddhismus und fand schließlich ihren tiefen Glauben in eine Schöpfung jenseits der Religionen, in der die Liebe die Urkraft des Lebens ist. Davon fühlte sie sich in ihrem weiteren Leben getragen.

Heike brannte dafür, die Antwort auf ihre Lebensfrage zu finden!

Die Frage war: *„Was bedeutet Heilung im tiefsten Sinne? Was ist die Urwunde, die sich in den verschiedensten Symptomen zeigt?“*

Ihr gesamtes Lebensengagement war darauf gerichtet, für andere da zu sein, den Dingen auf den Grund zu gehen, und es war ihr ein großes Bedürfnis, **ihre Erkenntnisse zugänglich zu machen und an uns weiterzugeben.**

Die Suche nach der Antwort auf diese Frage hat sie angetrieben und häufig auch wirklich umgetrieben - und sie war bis zu ihrem letzten Atemzug ein wiederkehrendes Thema. Die schwere Krankheit, von der sie „überrollt“ wurde, führte Heike auch noch einmal in die tiefsten Tiefen dieser Frage. Nämlich wie sie und wie jeder von uns die oftmals schon als Kind aufgenommenen Ängste und Nöte unserer Eltern endlich erlösen können. Einer ihrer wichtigen Sätze, die Sie auf dem Kranken- und Sterbebett immer wieder gesagt hatte, war: *„ich möchte, dass alle in Frieden und Liebe kommen!“*

**So lasst uns jetzt gemeinsam eines ihrer Lieblingslieder singen.**

**Lied 1.**

## **1. Wie der Wind** Text u. Musik: Karl Adamek

Wie der Wind die Wolken treibt / trägt mich was durch's Leben / alles fügt sich und es bleibt / innerer Frieden

**Heikes** Leben war geprägt von vielen wundersamen Momenten.

Ich werde keine Chronologischen Daten liefern, sondern einige Ausgangs- und Wendepunkte beleuchten die Heikes Leben auf so wundersame Weise geprägt haben.

Unsere liebe Heike ist am 15. Juli 1961 als zweites von drei Kindern in Bochum.

Seit ihrem 5. Lebensjahr und in ihrer ganzen **Jugend** hat sich Heike im Sportverein im Kunstturnen trainiert, an zahlreichen Wettkämpfen teilgenommen und bis zur Bundesebene Preise geholt. Der Schwebebalken war ihr Lieblingsgerät. Ich glaube, wir können sie alle vor unserem inneren Auge sehen, wie sie anmutig über den Balken schwebt und zielsicher ihre Übungen darbietet. Auch hat sie sich bei den katholischen Pfadfindern engagiert und dort Jugendgruppen geleitet.

Schon damals war ihr das Wohl der anderen ein großes Anliegen. Was sie sich vornahm, hat sie willensstark meistens geschafft und zugleich ihr zartes, mitfühlendes Wesen entfaltet.

Das Lied vom kleinen wilden Vöglein liebte Heike, und sie sang es immer wieder von ganzem Herzen mit uns.

Lied 2

## 2. Klein wild Vögelein Volkslied aus Siebenbürgen

1. Es saß ein klein wild Vögelein auf einem grünen Ästchen / Es sang die ganze Winternacht, sein Stimm tät hell erklingen.
2. Oh sing mir noch, oh sing mir noch, Du kleines wildes Vögelein / Ich will Dir Gold und Seide, in Deine Federn spinnen.
3. Behalt Dein Gold, behalt Dein Seid, ich will Dir nimmer singen / Ich bin ein klein wild Vögelein, und niemand kann mich zwingen.
4. Geh Du herauf aus diesem Tal, der Reif wird Dich wohl drücken / Drückt mich der Reif, der Reif so kalt, Frau Sonn wird mich erquicken.

Bei ihren schwer kriegstraumatisierten Eltern hatte Heike schon als Kind gespürt, dass entweder Angst oder Liebe unser Leben bestimmen können. Ein wesentlicher Ausgangspunkt Ihres Lebensweges war die starke Verpflichtung, die Wunden der Kriegsgeneration, die sich auf uns als 2. Generation und auch auf die nächsten Generationen auswirkten, heilen zu lernen. Schon als kleines Kind wollte sie intuitiv die Not der Eltern lindern. Das war letztlich ihr Impuls, sich der Heilung, dem Licht und der Liebe zuzuwenden.

Mit großem Einsatz und viel Engagement hat sie nach Ihrer Ausbildung als Erzieherin auf dem Zweiten Bildungsweg in Bochum das Fachabitur im Bereich „Soziales“ erfolgreich abgeschlossen und dann das Studium der sozialen Arbeit in Frankfurt aufgenommen.

Leben einzeln und frei – Lied Nummer 3.

## 3. Leben einzeln und frei Text frei nach dem türkischen Dichter und Nobelpreisträger Nazim Hikmet/ Musik Annegret Keller bearb. Karl Adamek

Leben einzeln und frei wie ein Baum / Das ist unser Sehnen, das ist unser Sehnen / Leben brüderlich wie ein Wald / Das ist unser Sehnen, das ist unser Sehnen / Wie ein Baum, einzeln und frei / Das ist unser Sehnen, das ist unser Sehnen / Wie ein Wald, brüderlich / Das ist unser Sehnen, das ist unser Sehnen

**Im Laufe des** Lebens kamen Heike die Bedeutung und die Folgen der schweren Kriegstraumata der Eltern immer mehr ins Bewusstsein und damit die Frage:

wie können wir Nachgeborenen diese Erbschaften abstreifen und frei von Angst und Schuld unser Leben gestalten?

So ist Heike dem Ruf ihrer Seele gefolgt, und der Weg führte sie erst nach Frankfurt ins Studium und dann nach Kanada ins Indianerreservat der Mohawks namens Akwesasne. Sie wollte dort Ihre Diplomarbeit über die Bedeutung der Aufrechterhaltung der matriarchalen Traditionen der indigenen Bevölkerung für ihre physische und psychische Gesundheit schreiben. Sie hat dort insgesamt fast zwei Jahre verbracht und ihr Diplom mit Auszeichnung abgeschlossen.

In Toronto lernte sie Tom kennen - einen dort lebenden Chinesen - **UND** hier begann ihr Interesse und ihr Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin und des Qi Gong.

Nach der Zeit in Frankfurt kehrte Sie nach Bochum zurück und arbeitete im Jugendamt – und unter anderem für das legendäre interkulturelle Musikfestival auf der Wasserburg Kemnade.

Bald zeigte sich der nächste Wendepunkt. Denn sie wollte nach China, um die Traditionelle Chinesische Medizin zu studieren und einen Traditionellen Qi Gong – Lehrer zu finden, was Freunde als unrealistisch beurteilten. Heike ließ sich nicht beirren. Deshalb bewarb sie sich auf die Stelle der Ausländerbeauftragten an der Ruhr Uni in Bochum, um so vielleicht Kontakte nach China knüpfen zu können, was damals äußerst schwierig war. Heike wollte die Chinesische Sprache lernen. Sie hatte Glück. Bochum war damals die einzige Uni in Deutschland, an der man Chinesisch lernen konnte. Sie begann das Studium der Chinesischen Sprache.

Eine von ihren betreuten chinesischen Studentinnen hatte in China einen als Arzt tätigen Vater. Dieser hat sich sehr dafür eingesetzt, dass Heike eine Einladung zum Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin in Shanghai erhalten hat. Damit war der Weg in die damals noch fast vollständige abgeriegelte Volksrepublik China für Heike frei. So kam es, dass Heike mutig einen komplizierten Weg auf sich nahm, um direkt an der Quelle die Heilungsmethode der TCM zu erlernen, mit der sie später so viele von uns von Leiden befreite.

Lied Nummer 4

#### **4. Jedoch der Stein** überliefert

Jedoch der Stein, der tags in der Sonne lag, wärmt uns die ganze Nacht bis zum nächsten Tag

Insgesamt war Heike von Ende der 80iger bis Anfang der 90iger Jahre fast 2 Jahre im Rahmen von mehreren Studienaufenthalten in Shanghai. Zeitweise war sie dort die einzige Europäerin. Eine Zeit, in der es noch kein Handy gab und Heike eine Stunde durch Shanghai mit dem Fahrrad fahren musste, um in einem Hotel nach Deutschland zu telefonieren. Da wurden die Gespräche per Hand von einer Dame vermittelt, die im Raum blieb. Das Shanghai von damals gibt es nicht mehr. Wo heute Hochhäuser stehen, waren damals kleine, traditionelle Stadtbezirke mit Garküchen und buntem Leben auf der Strasse.

Heikes großer Wunsch, einen traditionellen Lehrer des QiGong zu finden, war eine ganz schwierige Sache. Denn die traditionellen Linien waren nach der Kultur-Revolution in China verboten und verfolgt.

Heike hatte - wie so oft - Glück und lernte Gulausche kennen, den Stabhalter – also den Obersten Meister – einer alten und bedeutenden traditionellen Qi Gong-Linie. In dieser Linie steht die Liebeskraft der Person, das sogenannte GongFu, im Zentrum. Erstaunt über Heike, ihr liebevolles Wesen und ihre unglaubliche körperliche Anmut durch das Kunstturnen, akzeptierte der Lehrer sie gerne als Schülerin - trotz aller Risiken für ihn. Der Unterricht fand immer mit zugezogenen Gardienen statt und durfte nicht entdeckt werden.

Wenn Heike zwischen ihren monatelangen Studienaufenthalten in China wieder zuhause war, hat sie ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin absolviert und erfolgreich abgeschlossen.

Heike wurde mit ihren Lernfortschritten in Shanghai sehr geschätzt und hat schließlich dort im Krankenhaus gearbeitet und am Tag manchmal 80 – 100 Patienten behandelt. Ihr schon sehr alter Meister war über ihre Lernfortschritte derart begeistert und erstaunt, dass gerade eine Europäerin das Wesen des Qi Gong so erfassen konnte, wo er doch bisher keinen jungen Chinesen gefunden hatte, der das vergleichbar konnte, dass er sie gerne zu seiner Nachfolgerin gemacht hätte und ihr den Stab dieser Qi Gong Linie überreichen wollte. Er wollte sie als erste Frau zur Erhalterin der Tradition auserwählen doch:

Heike hat, obwohl es ihr eine schwere Entscheidung war, diese ihr zugeteilte Ehrung abgelehnt, da sie entschieden hat, als Heilerin Heilung nach Deutschland zu bringen.

Bevor sie nach Deutschland zurück kehrte, bereiste sie Tibet und suchte den Kontakt zu buddhistischen Heilformen. Mit diesen Erfahrungen zurück in Deutschland gründete sie in Hattingen ihre Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin und arbeitete dort bis zu Ihrer schweren Krankheit erfolgreich und hingebungsvoll.

Durch die Begegnung mit Karl aber fand auch diese Entscheidung, den Staffelstab nicht zu übernehmen, eine wundersame Weiterführung. Denn Karl schlug ihr vor, eine eigene „Qi Gong-Linie“ zu seinen Meridian - Mantren zu entwickeln und so das Heilsames Singen, das er in die Welt gebracht hatte, mit heilsamer Bewegung zu vervollständigen - was Heike dann mit ihrem tiefen Wissen um die Meridianverläufe, mit ihrer Feinfühligkeit und mit ihrem großen Verantwortungsgefühl in Bezug auf diese Form der Heilkunst auf wunderbare Weise entfaltete.

So entstand vor fast zwanzig Jahren die Heilkunst des Sintala – Qigong – Das Heilsame Singen in Bewegung. Den Namen Sintala fügten Heike, Karl und Carina aus den Anfangssilben der Worte Singen, Tanzen und Lauschen. Von da an gab Heike gemeinsam mit Karl und Carina diese Heilmethode in Kursen und Ausbildungen an Interessierte und Menschen aus helfenden und heilenden Berufen weiter. **Und** das alles an Wochenenden neben ihrer Praxisarbeit in der Woche. Das Sintala-Qigong fand auch Eingang in vielen Psychosomatischen Kliniken, hat bis heute zigtausende Menschen erreicht und ist Teil ihres Gesundheitsprävention im Alltag geworden.

Heikes jahrzehntelangen Freunde Jan, Beate und Hildegard, alle drei im ärztlichen Beruf tätig, haben sie auf ihrem komplementär-medizinischen Weg auch in fachlicher Hinsicht gestärkt. Und Du, lieber Jan, hast Heike über die ganze lange Zeit ihres Ringens mit der Erkrankung und besonders in ihrer letzten Phase als Arzt begleitet. Und auch noch spät in der Nacht kamst Du vorbei, wenn Heike in Not war.

Heike hat in ihren über 30 Jahren Praxis zigtausende Behandlungen gegeben und manchmal vier Generationen einer Familie behandelt. Heike hat unser Leben mit dem „Sintala Qi Gong“ bereichert. Aber auch Dich, lieber Karl, hat Heike während eurer 22 Jahre durch alle gesundheitlichen Probleme hindurch liebend mit ihrer Heilkunst begleitet so wie Du sie. Beide wart ihr durch alles Schwere hindurch einer für den anderen heilsam.

Immer wieder neue Kraft für alles Tun haben Heike und Karl vor allem bei langen Wanderungen in der Natur gefunden.

Lied Nr. 6

## **6. Langsam steigt der Mond** Traditionelles Lied aus Galizien, Spanien, Titel: Ronda.

Deutsche Fassung: Karl Adamek

1. Langsam steigt der Mond ich schweige / Lange Schatten wirft der Pinienhain  
/ Muss nun heimwärts kann nicht bleiben / Trau dem Leben, oh Geliebter mein

2. Wie die Sonne täglich wärmt dich / Auch wenn sie so weit, so weit von Dir /  
Wie ein sanfter Lufthauch zärtlich / Bleibt doch immer mein Gefühl bei Dir

Für viele Menschen war Heike das Licht am Ende eines Tunnels. Sie hat wichtige Schutzräume geschaffen, wo Heilung möglich wurde. Wieder andere hat sie im Sterben begleitet und aufopferungsvoll alles gegeben, so dass deren Weg „leichter“ wurde.

Bei ihrer Hingabe für die Heilung anderer ist sie lebenslang auch an den Grenzen Ihrer Erschöpfung gewandert. Beim Singen hat sie aufgetankt. Lied Nummer 5 „Sing mit uns ein Lied“

## 5. Sing mit uns ein Lied Text u. Musik: Karl Adamek

Sing mit uns ein Lied / Wir singen mit im Klang der Freude / Schwing durch alles  
Leid / Und mit der Zeit erwacht der Mut / Sing mit uns ein Lied / Wir singen mit  
im Klang der Liebe / Schwing durch alles Leid / Und mit der Zeit /  
Wird alles gut

Eine Episode aus Heikes Leben möchte ich euch nicht vorenthalten. Im Gespräch mit Therese - ihrer Freundin aus der Schweiz - habe ich eine nochmals eine andere Heike kennengelernt.

**In 5 Tagen 6 Viertausender** besteigen war die Mission. Heike hat sich 6 Monate dafür vorbereitet und ist unter Leitung des Bergführers Hansi gemeinsam mit Therése und drei anderen Freunden abenteuerlustig und entschlossen in die Walliser Alpen gestiegen. Sie wollte immer wieder ihre Grenzen erkennen und erweitern. UND sie kam an ihre Grenzen – samt Sturz in eine Gletscherspalte, was dann doch mit Hilfe der Seilschaft gut ausging - aber das Motto war klar: *„es gibt nichts anderes als Vorwärts gehen!“*

Mit dieser unumstößlichen Haltung hat Heike sich und auch andere manchmal ganz schön gefordert. Aber das hat auch viele von uns weiter gebracht. Das machte Sinn.

Lied Nr. 7

## 7. Viele kleine Leute Text u. Musik: Karl Adamek

Viele kleine Leute / an vielen kleinen Orten / die viele kleine Schritte tun /  
können die Welt verändern

**Karl** - Du hast Deine große Liebe nach 22 Jahren Zusammensein liebevoll und selbstlos in ihrer langen Zeit der Krankheit und auf Ihrem letzten schweren Weg begleitet. Du hast das Versprechen, sie nie allein zu lassen, 100% eingehalten und warst bis zu ihrem letzten Atemzug stets an ihrer Seite. Du hast sie mit Deiner Stimme ins Licht gesungen und sie bis zuletzt bestärkt, **ihren Weg gehen zu dürfen**. Du bist mit ihr durch alle Höhen und Tiefen gegangen, und hast die Hoffnung und Zuversicht aufrecht gehalten. Keiner von uns weiß, was Du alles gegeben hast und wer Du die letzten 22 Jahre für Heike wirklich gewesen bist.

Aber eines ist sicher, für Heike warst Du, ich zitiere hier Heikes Worte: *“Karl, war das Beste, was mir im Leben passiert ist. Er war mein großes Glück. Er war immer mein großer Beschützer. Er war meine große Liebe. Dafür bin ich so dankbar“*.

Lied Nr. 8 - Ich danke dem Leben

## 8. Ich danke dem Leben Chilenisches Lied von Violetta Parra,

freie deutsche Nachdichtung: Karl Adamek

Ich danke dem Leben, das mir soviel gegeben / Es gab mir die Sinne, die Welt zu erspüren / In meiner Liebe das Du zu berühren / Und als Musik gemeinsam zu schwingen / Und uns durchs Dunkle ins Helle zu singen

Heikes letzte Lebenszeit war geprägt von Hoffnung, Zuversicht, Kampf, Widerstand und Angst. Zuhause, im Krankenhaus und im Hospiz waren auch einige von uns, so wie auch ich selbst – tage - und nächtelang an ihrer Seite.

Manchmal war es schwer, Heike so hadernd und zerbrechlich zu sehen. Wolf und Beate, Jan und Jutta, Moni, Barbara, Carina, Adele, Hildegard, Jürgen und Magdalene, Ulrike, Therese und Roland, Jana und Johannes und so viele andere: ihr habt Heike intensiv, jeder auf seine Weise begleitet, getröstet, getragen.

Und auch ihr wart für sie die Ankerpunkte der Sicherheit im unsicheren Gelände des Überganges ins Licht. Danke den wunderbaren Mitarbeitern im Hospiz. Wenn Heike hätte ein Hospiz gründen wollen, sie hätte es so gemacht. Was für ein Glück für sie und für uns.

Es gab aber gerade in ihrer Krankheits- und Sterbe - Zeit viele Momente der Wende und der Wunder. Als Sie merkte, dass es wohl für sie nun nur noch eine Richtung geben würde, nämlich loszulassen, hatte sie folgendes gesagt:

Ich zitiere,

*„Und eins weiß ich: Wenn ich wieder von dieser Erde gehe, dass ich viel Liebe hiergelassen habe. Ich habe dafür einen Preis bezahlt, der wahrscheinlich ziemlich hoch gewesen ist. Aber das war immer, was in meinem Herzen war: nämlich diese Liebe zu geben. Darauf bin ich stolz und dafür bin ich dankbar. Das werde ich nie vergessen.*

*Hauptsache ist es, dass ich selbst das wirklich weiß.“* Lied Nr. 9 Fließen

## **9. Fließen** Text u. Musik: Karl Adamek

Fließen fließen Frieden schließen / und den Wandel stets begrüßen

will ins Neue mich ergießen fließ zurück ins Mehr

Heike und Karl schrieben einmal über sich und die Entstehungsgeschichte ihrer gemeinsamen Arbeit:

„Wie fast alle Nachkriegsenkel haben auch wir kriegstraumatisierte Eltern gehabt und ihre Angststrukturen geerbt. Wir haben immer wieder um unsere eigene Heilung gerungen. Das bleibt eine immerwährende Lebensaufgabe, die man nie hinter sich hat. Die Lieder des Heilsamen Singens wurden aus den Erfahrungen dieses gemeinsamen Ringens miteinander und umeinander geboren. Wir haben so immer wieder neu unsere eigenen Verwundungen fruchtbar machen wollen. Das gemeinsam kreierte Sintala-Qigong – Das Heilsame Singen in Bewegung, ist aus unserem liebenden Ringen erwachsen. Dafür sind wir sehr dankbar.“

Lied Nr. 10

## **10. Ja, ich fühle Sinn** Text u. Musik: Karl Adamek

Ja, ich fühle Sinn, geb das Klagen hin / Und was vorher schwer, wandelt sich ins Mehr / Liebe soll allein Ziel und Weg mir sein / Wunden werden dann Wunder - irgendwann

Immer wieder haben Heike in der letzten Zeit negative Gedanken der Schuld und der Scham gequält. Sie hat eine Not gehabt und davon gesprochen, dass sie durch die großen Herausforderungen und Wirrnisse der letzten Monate auch einen Scherbenhaufen zurücklässt und daran nichts mehr gut machen könne, weil es dafür zu spät sei. In diesen Momenten haben wir geschwiegen, geweint und manchmal gesprochen. Ein für uns beide wichtiger Moment in dieser Zeit war, als ich in einer Broschüre über die Seelsorge im Krankenhaus ein Bild und einen berührenden Text zu einer zerbrochenen Schale gefunden habe, den ich Heike vorlas und der sie tröstete.

Er handelt von einer japanische Kunstform. Die heißt Kintsugi. Dabei geht es um eine uralte Weise, zerbrochenes Porzellan zu einer neuen Schönheit zu verhelfen. Wobei es mit einem Kleber und Goldstaub wieder kunstvoll neu zusammengefügt wird. Der Gegenstand ist nicht mehr der alte, sondern erzählt nun seine eigene Geschichte: von Brüchen und Heilung, von Streit und Versöhnung, von Trennung und Neubeginn. Er wird auf diese Weise zu einem Symbol der Verletzlichkeit, des Verzeihens, der Kraft und der Schönheit.

Dieser Text mit dieser Schale markierte auch einen Wendepunkt für Heike auf ihrem Weg im Krankenhaus, der von Angst geprägt war, besonders deshalb, weil kein Hospizplatz frei war und ihr klar war, dass sie in Kürze sterben wird. Der Wendepunkt war auch ein seelischer. Denn dann kamen die ihr so wichtigen Freunde Therese und Roland aus der Schweiz noch an ihr Sterbebett. Da blühte sie noch einmal auf. Sie erinnerte sich auf's Neue an das, was auch sie immer wieder verloren hatte, nämlich dass Heilung und Vergebung immer wieder möglich sind und dass aus den Wunden Wunder werden können – Innen wie Außen.

Auch ein äußeres Wunder geschah. Denn am nächsten Tag kam ein erlösender Anruf. So durfte ich Heike ins Hospiz begleiten, wo sie Ruhe, Frieden, und ihre eigene Schönheit wieder finden konnte.

## Lied Nr. 11

### **11. Im Samen der Baum** T. u. M. Luis Zett

Im Samen der Baum / der Baum im Raum / der Raum in der Unendlichkeit /  
Unendlichkeit im Samen

**Heike hinterlässt eine große Lücke als Heilerin und als Mensch. Jetzt ist es an uns Ihr Vermächtnis weiter zu tragen und in ihrem Sinne zu erfüllen.**

**Lied Nr. 12****12. Wieder nach langem Weg** Text u. Musik: Karl Adamek

Wieder nach langem Weg schließt sich ein Kreis / feier, und danke dem Leben /  
ernte die Früchte und singe und weiß / ich werd sie weitergeben

**Zum Ausklang** dieser Gedenkstunde lasst uns das Lied 13 anstimmen, das Karl schrieb, als seine Mutter dem Sterben nahe war. „Schaue auf das Schöne“

**13. Schaue auf das Schöne** Text u. Musik: Karl Adamek

Schaue auf das Schöne aller Lebenszeit / Werd bereit zum Abschied mach die  
Seele weit / Denk an all die Liebe / löse so mein Leid / Öffne meine Tore für  
die Ewigkeit

**Mögen wir nun gemeinsam Heikes** sterbliche Überreste zum Grab begleiten.  
Mögen wir mit ihr auf geistiger Ebene in Verbindung bleiben.

---

**Lied zum Auszug aus der Trauerhalle**
**14. Gut ist es** Text und Musik: Gila Antara

Gut ist es wo wir waren / gut ist es wo wir sind / gut ist es wo wir hingehen /  
gut ist es wo wir sind

---

**Lied am Grab**
**15. Lange waren wir beisammen** Text u. Musik: Karl Adamek

Lange waren wir beisammen / Grund zur Freude Grund zum Glück / Alles blüht  
und zieht von dannen keine Zeit kehrt je zurück / Kindheit, Jugend, Reife, Alter:  
alles hat begrenzte Zeit / Nur die Liebe tief im Herzen reicht bis in die Ewigkeit

