

Herzwanderung. „Geh aus mein Herz, und suche Freud...“

Auszug aus Ulrike und Christian Dittmar: Spirituelle Wanderungen. Modelle und Bausteine für Meditationen unter freiem Himmel, Stuttgart 2003, Seite 130-144

Das Thema dieser Wanderung ist das Herz. Das Herz als Organ, aber auch als Bezeichnung für die Mitte des Menschen. Ursprünglich war dieser Spaziergang für PatientInnen einer kardiologischen Rehaklinik konzipiert. Daher ergibt sich eine große Behutsamkeit im Umgang mit den TeilnehmerInnen und Teilnehmern, sowohl im Bezug auf körperliche Möglichkeiten, aber noch mehr bei den Erwartungen im seelischen Bereich. Diese Behutsamkeit, die für Herzpatienten nötig ist, empfiehlt sich auch bei Gruppen anderer Zusammensetzung, da das Thema Menschen mit Herzproblemen anspricht. Im Handbuch der Krankenhauseelsorge (Michael Klessmann (Hg.): Handbuch der Krankenhauseelsorge, Göttingen 1996, S. 64-73) beschreibt Ulrike Johans die Seelsorge mit Herzinfarkt Patienten sehr eindrücklich). Das Lebensmotto für diese Patienten ist „alles im Griff zu haben“ und der Krankheit mit „Furchtlosigkeit“ (S. 69) zu begegnen. Diese inneren Grenzen der Patienten zu durchbrechen ist nicht unserer Aufgabe und kann sehr gefährlich sein. Die behutsame Begegnung bis zu dem Punkt, an dem der Teilnehmer oder die Teilnehmerin selbst Grenzen setzt, ist bei Gesprächen auf dieser Wanderung besonders zu berücksichtigen.

Für die Auswahl des Weges gelten ähnliche Kriterien wie bei allen anderen Wanderungen. Zügig gegangen sollte der Weg etwa eine Stunde, mit den TeilnehmerInnen langsam gegangen dann zwei Stunden dauern. Bei Herzpatienten ist sehr genau auf die Belastungsfähigkeit zu achten. In den Kliniken setzen wir nur eine Wegstrecke von (zügigen) 30 Minuten an, dann mit entsprechend weniger Stationen.

Der Wegverlauf sollte nicht zu öffentlich sein, und an manchen Stationen auch die Möglichkeit bieten, sich zu setzen. Es ist schön einen Rundkurs zu wählen, der in Einzelabschnitten leicht zu beschreiben ist, um nicht immer die Spitze anführen zu müssen. Das Thema Herz braucht keine bestimmten örtlichen Voraussetzungen, die Stationen sollten gleichmäßig verteilt sein und einfach schön „für die Seele“ sein.

Wie immer ist der vorliegende Aufbau auch in anderer Reihenfolge verkürzt verwendbar.

Am Ausgangspunkt (5 Minuten)

Am vereinbarten Treffpunkt wird die Gruppe kurz begrüßt und an das Thema heran geführt.

Liebe...

Zu unserer heutigen spirituellen Wanderung begrüße ich Sie ganz herzlich. Ich darf mich kurz vorstellen (wenn nötig). Wir gehen einen Weg miteinander, als Gruppe für eine bestimmte Zeit (hier besteht die Möglichkeit, dass die TeilnehmerInnen sich untereinander vorstellen).

Wir gehen einen Weg, der unter einem Thema steht, das in unser aller Leben gehört. Wir machen eine Herzwanderung. Dazwischen werden wir kurze Pausen einlegen, und ich werde Ihnen einen kurzen Text oder ein paar Gedanken vortragen, die jeweils ganz unterschiedliche Blicke auf unser Herz werfen. Zwischen den Stationen gehen wir immer wieder ein ganzes Stück miteinander, sodass die Möglichkeit besteht ins Gespräch zu kommen.

Die Gruppe geht dann gemeinsam los, das Tempo soll Gespräche gut zulassen, Bis zur ersten Station hat es sich bewährt, erst einmal 10-15 Minuten zu gehen.

1. Wegstation: Herzrhythmus (10 Minuten)

Wir lenken die Aufmerksamkeit der Teilnehmer und Teilnehmerinnen kurz auf sich selbst, was sich als Einstieg in das Thema anbietet.

Wir legen hier eine erste Pause ein. Bleiben Sie einmal stehen, suchen Sie Sich eine bequeme Position. Ich möchte sie einladen Ihrem Herzschlag ein wenig Aufmerksamkeit zu widmen. Wenn sie wollen, fühlen Sie Sich einmal den Puls. Es geht nicht um irgendwelche medizinischen Erkenntnisse oder um Messungen wie in der Klinik. Spüren Sie einfach nur einmal:

Mein Herz schlägt!

Ich spüre es!

Ich bin lebendig!

Mein Herz schlägt! (Pause)

Das Herz schlägt, der Herzmuskel arbeitet stetig und zuverlässig. So werden Blut, Sauerstoff und Nährstoffe durch unsre Körper transportiert. Mit jedem Schlag.

Bei normalem Puls von etwa 70 Schlägen pro Minute schlägt das Herz 100.000 mal pro Tag. Es schlägt und wir leben. Die unter Ihnen, die Probleme mit dem Herzen

hatten oder haben, fühlen es vielleicht noch einmal ganz anders und sehr viel bewusster. Der Muskel arbeitet, mein Herz schlägt, ich lebe. (Pause)

Das Herz ist das einzige Organ dessen Arbeit von außen richtig spürbar ist. Kein Wunder, dass es lange Zeit als Mitte unsres Menschseins, als Sitz unsrer Gefühle angesehen wurde. Viele Redensarten berichten davon: Ans Herz gewachsen sein, sich etwas zu Herzen nehmen, etwas nicht übers Herz bringen, das Herz auf dem rechten Fleck haben, ein Herz und eine Seele sein, das Herz verlieren, das Herz schlägt mir bis zum Halse, eine Herzensangelegenheit, Herzenswünsche, ja sogar: herzliche Grüße.

Hier ist es gut nur ein bis zwei Redensarten zu nennen und die TeilnehmerInnen selber ihre Erfahrungen beitragen zu lassen.

Auch in biblischen oder religiösen Texten finden wir dieses Verständnis vom Herz. Im 38. Psalm wird Angst z. B. mit den Worten umschrieben: „Mein Herz erbebt.“ (Psalm 38,11) Oder Gottes Kenntnis von uns Menschen bis ins Innerste wird mit dem Satz „Gott kennt ihr Herz“ ausgedrückt.

Als Innerstes von uns Menschen steht Herz also auch für die direkte und unverfälschte Beziehung zu Gott. So spielt es in vielen Kirchenliedern eine große Rolle. In einem Morgenlied von Paul Gerhardt heißt es: „Wach auf mein Herz und singe dem Schöpfer aller Dinge, dem Geber aller Güter, dem frommen Menschenhüter.“ Und später: „Die (gemeint sind die Gebete und Lieder, die Gott dargebracht werden) wirst du nicht verschmähen, du kannst ins Herze sehen, denn du weißt, daß zur Gabe ich ja nichts Bessres habe.“ (Evangelisches Gesangbuch 446, 1 und 6)

Und ein Loblied, ebenfalls aus der Feder Paul Gerhardts, beginnt mit der Zeile: „Ich singe dir mit Herz und Mund Herr meines Herzens Lust. Ich sing und tu auf Erden kund, was mir von dir bewusst.“ (Evangelisches Gesangbuch 324)

In dem bekannten Passionslied „O Haupt voll Blut und Wunden“ heißt es im letzten Vers: „Da will ich nach dir blicken, da will ich glaubensvoll dich fest an mein Herz drücken, wer so stirbt, der stirbt wohl.“ (Paul Gerhardt, Evangelisches Gesangbuch 85, 10)

Für mich ist es ganz wichtig, dass dieses Herz, das mir meine Lebendigkeit durch das stete Schlagen so zeigt, auch in direkter Verbindung zu meinem Schöpfer steht, der mir das Leben geschenkt hat. Herz ist so auch ein Ausdruck für meine Mitte und meine Beziehung zu Gott.

Nach einer kurzen Stille kann die Gruppe mit einer knappen Wegbeschreibung zur nächsten Station weitergeleitet werden. Dazu verwenden wir gerne Worte eines weiteren Kirchenliedes.

„Geh aus mein Herz und suche Freud“ mit diesen Worten möchte ich sie zu unserer nächsten Station leiten (Wegbeschreibung). Vielleicht tut es gut nachzusinnen über die Natur durch die wir gehen und die eigene Beziehung zu Gott von unsrer Mitte aus.

2. Wegstation: Herzwand (10 Minuten)

An dieser Station ist es gut, wenn eine Möglichkeit zum Hinsetzen besteht. Die Teilnehmerinnen bekommen einige Hinweise:

Suchen Sie sich bitte einen Platz, so dass Sie bequem sitzen und zuhören können. Spüren Sie wie gut es tut, einen Moment Pause zu machen, genießen Sie das Ankommen und Dasein hier an diesem Ort.

Das Herz als lebenswichtiges Organ, aber auch als unsere Mitte aus der eine Beziehung zu Gott wachsen kann, diese Gedanken haben uns bis hierher begleitet. Das Herz ist aber auch Mittelpunkt einer ganz eigenen medizinischen Richtung, der Kardiologie, die wahre Wunder vollbringt, um Krankheiten des Herzens zu heilen oder zu bessern. Kathederuntersuchungen sind Routine geworden, Herzschrittmacher, Bypassoperationen, all das gibt es, und ermöglicht vielen Menschen ein neues Leben.

Ich halte es auch für wichtig sich diesen Methoden zu öffnen, die Chancen und Möglichkeiten die uns diese unsere Zeit mit Ihren technischen Errungenschaften schenkt, wahrzunehmen. Gleichzeitig ist und bleibt es für mich aber ein Wunder, was da passiert. Auch wenn es in der Medizin ganz alltäglich klingt. Da wird ja oft schon geredet wie in einer Autoreparaturwerkstatt: „die Pumpe wird ausgewechselt, die Ventile gereinigt...“

Ich denke aber, es lohnt sich, gerade wenn dieser Muskel streikt, einen Blick auf darauf zu werfen und zu schauen, warum das Herz denn nicht mehr wollte. Ich denke, es hat auch etwas zu tun mit den Gefühlen, die wir auch mit dem Herzen verbinden: Manchmal muss einer sein Herz verhärten, immer wieder und wieder um überhaupt das Leben zu bewältigen. Das schwächt das Herz. Oder das tägliche

Leben fordert zu viel Anstrengung, immer mithalten, immer über die Kräfte hinaus weitermachen. Auch ein Herz kann überanstrengt werden. Nur gibt es da nicht den warnenden Muskelkater, da sammelt sich die Überanstrengung in aller Stille an.

Und manches setzt dem Herzen zu, geht „ans Herz“, wie der Volksmund sagt. Verluste, Niederlagen, Fehler, so vieles, was im Leben verletzt und im Herz schmerzt.

Peter Härtling, ein deutscher Schriftsteller, hat einen autobiographischen Roman geschrieben. „Die Herzwand“.

Seine Herzwand ist zu dick und anlässlich einer Kathederuntersuchung und eines Kuraufenthalts deckt er im Lebensrückblick Schicht um Schicht auf, warum er denn in seinem Leben diese Wand aufgebaut hat und auch aufbauen musste um weiterzuleben.

Ich lese Ihnen ein paar kurze Abschnitte aus Peter Härtlings Roman „Die Herzwand“ vor:

„Ich staune, wie leicht es mir fällt das Unerlaubte zu denken zu schreiben. Ich denke es durch den hindurch,... der in seinem Zimmer lag, den Sandsack auf dem Bauch,... durch den hindurch, der eben erfuhr, wie sich die Herzwand von innen anspart, und noch nicht davon sprechen kann, denke zurück bis zu dem 12-Jährigen....“

Und später schreibt er:

„Im Postfach finde ich die Mitteilung, dass ich morgen um elf bei Doktor K. vorsprechen solle. Es sei ein Gespräch notwendig geworden. Ich rufe zu Hause an, sage es M. Hast du Angst? Ich versichere ihr (und mir), dass dem nicht so sei. Wovor ? Ich mit meiner dicken Herzwand.“

(Peter Härtling, Herzwand - Mein Roman, Frankfurt Main 1990, S. 14 und S. 81)

Erst langsam dringt Peter Härtling zu der Angst vor, die einhergeht mit Krankheiten am Herzen und gegen die anzugehen er immer sein ganzes Herz eingesetzt hat.

Pause

Lassen Sie Sich Zeit ein wenig über diese Worte nachzudenken, machen wir uns dabei wieder auf den Weg... (10-20 Minuten)

3. Wegstation: Das Herz und die Liebe (5 Minuten)

Vielleicht finden Sie bei der Vorbereitung der Wanderung einen Baum oder ein Bank oder ähnliches worauf die typischen Zeichen einer Liebesgeschichte verewigt sind.

Zwei Anfangsbuchstaben und ein Herz drumherum. Falls das nicht der Fall ist, behelfen wir uns mit einem DIN A 4 Blatt, auf dem wir das aufgemalt haben. Entsprechend führen wir die Gedanken zu der Station ein.

Wieder werden die TeilnehmerInnen gebeten sich einen guten Stand oder (wenn möglich) Sitzplatz zu suchen.

Suchen Sie Sich einen guten Platz oder setzen Sie sich, um ein wenig zu verschnaufen. Ich möchte ihren Blick auf dieses Zeichen lenken. Etwas, das mit dem Herz zu tun hat und das Sie bestimmt alle kennen. Wer hat das nicht schon einmal heimlich oder zu zweit irgendwohin gemalt, beispielsweise auf die beschlagene Fensterscheibe im Schulbus, vielleicht sogar in eine Baum oder Ähnliches geritzt.

Das Herz ist auch unser Symbol für die Liebe, für lebendige Beziehungen zu anderen Menschen, zu uns selbst und für mich auch zu Gott.

Dieser Dreiklang der Liebe findet sich im so genannten biblischen Liebesgebot: Du sollst Gott, deinen Herrn, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele von ganzem Gemüte und von allen deinen Kräften. Und du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. (Markus 12, 30f)

Mir ist im Laufe der Zeit gerade diese Ausgewogenheit und Dreiteilung des Gebotes wichtig geworden. Immer begegnet es mir in Lebensgeschichten von Menschen und in der Kirchengeschichte, dass eines der drei Teile überbewertet wird. Nicht umsonst nannte Jesus es so und nicht anders: Gottesliebe, Nächstenliebe und Eigenliebe gehören zusammen.

Gott lieben, für mich heißt das: auf seine Liebe antworten, mich davon tragen und begleiten lassen, versuchen ihm in meinem Leben Platz zu geben. Den Nächsten lieben, diese Liebe weitergeben. Und mich selbst lieben in allen Facetten, in allem, wie Gott mich geschaffen hat mit den Schwächen und Stärken. Mir selbst genauso wie anderen Gutes tun.

Für mich ist es wie das Bild einer Waage. Oben der Balken, das ist Gottes Liebe, die trägt und begleitet, auf die ich in meinem Leben versuche zu antworten. Unten die Liebe zu anderen und zu mir selbst, die ausgewogen sein darf, damit die Waage im guten Gleichgewicht bleibt. Und darin bleibt sie, wenn sie sich immer wieder rückbezieht auf Gott.

Vielleicht ist für sie manches an dem Bild neu, die Tradition neigte immer wieder dazu die Nächstenliebe allein hervorzuheben und dabei den Dreiklang, den Jesu Christus uns mitgab, außer Acht zu lassen.

Nach einer kurzen Pause macht sich die Gruppe nach einer kurzen Wegbeschreibung auf zur nächsten Station. (10-20 Minuten)

4. Wegstation: Herzensgebet (15 Minuten)

An der vorliegenden Station geht es um ein sehr innerliches Gebet, das so genannte Herzensgebet. Dazu ist es gut auch wieder Möglichkeiten zum Sitzen vor Ort zu haben.

Ich möchte Sie noch einmal einladen zur Ruhe zu kommen. Suchen Sie Sich bitte einen geeigneten Platz, von dem aus Sie mich noch gut hören können, aber nicht abgelenkt sind.

Das Herz als Ausdruck für unser Inneres, als Symbol für die Liebe, für intensive Beziehungen auch zu Gott, davon haben wir bei den letzten Stationen gehört. Diese Beziehung zu Gott wird auch in den so genannten Herzensgebet angerührt. Es hat eine sehr alte Tradition aus der Sehnsucht heraus Gottes Nähe ganz intensiv zu spüren.

Natürlich ist hier weder Raum noch Zeit für eine intensive Gebetsversenkung und das Herzensgebet bedarf einer langen Einübungszeit. Damit möchte ich Sie auch nicht überfallen. Aber ich möchte Sie einladen eine kleine Übung zum Herzensgebet mitzumachen und sich ein wenig einzustimmen auf den eigenen Rhythmus, die Atmung, den Herzschlag und vielleicht auch auf Gott.

Aus dieser Übung ist es möglich Gelassenheit zu gewinnen und das tut uns wohl allen gut.

Wenn Sie können, schließen Sie die Augen. Atmen Sie ein paarmal ganz bewusst ein und aus. Spüren Sie Ihrem Atem nach bis in die Fingerspitzen, bis hinunter in Ihre Zehen. Atmen Sie ein und aus. Ein und aus. So, dass sie beim Atmen ihren eigenen Rhythmus finden. Ihren Herzschlag spüren. Atmen Sie ein und aus....

Versuchen Sie nun beim Einatmen zu denken: Jesus Christus mein Herr. Und beim Ausatmen: Erbarme dich meiner.

An dieser Stelle schenken wir der Gruppe etwa 5-10 Minuten Stille. Das kann je nach Art der Gruppen und deren innerer Sammlung variieren. Auch die Anleitung sollte mit Gespür für die Bedürfnisse der Gruppe gestaltet werden, manchmal sind längere Pausen nötig, manchmal mehr Wiederholungen. Wir beenden diese Übung folgendermaßen:

Kommen Sie nun wieder langsam hier an. Atmen Sie noch ein paar Mal ein und aus. Sagen Sie Sich dabei: Ich bin hier im.... Ich bin mit einer Gruppe auf einer gemeinsamen Wanderung.

Öffnen Sie die Augen, schauen sie sich um, die Natur, die Bäume..., die anderen TeilnehmerInnen der Gruppe. Strecken und recken Sie Sich ein wenig. (Pause)

Wenn Sie soweit sind, dann brechen wir von hier wieder auf und machen uns gemeinsam auf den Weg zur nächsten Station (kurze Hinweise).

Vielleicht tut es Ihnen gut jetzt Erfahrungen auszutauschen, vielleicht wollen sie einfach still vor sich hingehen. All das ist möglich. (10-20 Minuten)

5. Wegstation: Ein fröhliches Herz (10 Minuten)

Suchen Sie sich auch hier wieder einen bequemen Platz, von dem aus Sie gut zuhören können.

Bei Sirach, einem Weisheitslehrer aus dem AT, finden sich einige Verse, in denen es um das Herz geht:

Gib dich nicht der Traurigkeit hin, und plage dich nicht selbst mit deinen eigenen Gedanken. Denn ein fröhliches Herz ist des Menschen Leben, und seine Freude verlängert sein Leben. Ermuntere dich und tröste dein Herz, und vertreibe die Traurigkeit von dir, denn die Traurigkeit tötet viele Leute und dient doch zu nichts. Eifer und Zorn verkürzen das Leben, und Sorge macht alt vor der Zeit. Wein und Saitenspiel erfreuen das Herz; aber die Weisheit ist liebenswerter als sie beide. Flöte und Harfe klingen schön; aber eine freundliche Rede ist besser als sie beide.

(Jesus Sirach 30, 21-24)

Manchmal klingt es ganz ähnlich, wenn mir Patientinnen oder Patienten bei Besuchen ihr Leid klagen. Es ist alles so traurig, nichts freut mich. Alles ist grau und düster.

Ein fröhliches Herz macht das Leben der Menschen gut, so hat es Sirach vor zweieinhalb tausend Jahren geschrieben. Das stimmt noch immer, aber was ist mit all dem, was der Freude entgegensteht? Manchmal ist die Traurigkeit ja wie ein Sog, sie bedroht das Leben. Einige Menschen können gewisse Zeiten nur überleben mit Hilfe von Medikamenten. Und wenn wir ihnen begegnen, macht sie Angst, diese Traurigkeit, das lässt uns Abstand halten.

Was mich an den alten Worten dieses biblischen Weisheitslehrers fasziniert, ist die ungeschminkte Nüchternheit mit der er sich das alltägliche Leben anschaut. Da steht

kein billiger Trost, nicht der banale Satz: „Sei nicht traurig“ oder gar: „Reiß dich zusammen!“ Vielmehr gibt er ein paar handfeste Tipps:

Er sucht nach Gründen warum das Herz traurig wird. Oft sind es unsre eigenen Gedanken, die sich immer grübelnd um sich selbst drehen. Manchmal sind diese Gedanken ausgelöst durch eigene Fehler, oder ein schlimmes Erleben oder durch zuviel Arbeit, Verantwortung und Stress.

Jesus Sirach nennt ein paar Dinge diesen Kreislauf aufzubrechen: Wein und Saitenspiel. Das mit dem Wein ist vielleicht eher mit Vorsicht zu genießen. Wein gegen Traurigkeit, das funktioniert auf Dauer nicht und bringt mehr Probleme als Lösungen. Musik ist manchmal wirklich eine Hilfe. Für eine gute Stimmung, zur Entspannung oder auch einmal um das Alleinsein erträglicher zu machen.

Denn das ist das andere. Manchmal braucht man jemanden der die kreisenden Gedanken unterbricht – und darin liegt häufig das Dilemma: Es ist für andere Menschen häufig nicht leicht, sich einem traurigen Menschen zuzuwenden und die Traurigkeit mit auszuhalten. Aber es ist eine ganz große Hilfe, etwas was die Spirale der Traurigkeit unterbrechen kann, dass ein anderer für einen da ist.

So eine Gewissheit des Nichtalleinseins kann einem auch der Glaube geben. Gott ist da, auch in der Tiefe der Traurigkeit, auch wenn er gar nicht mehr zu spüren ist.

Und wichtig sind auch immer wieder andere Menschen. Jemand mit dem man reden kann. Eine freundliche Rede, so sagt Jesus Sirach, ist wichtiger als alles andere.

Jesus Sirach hat den Ratschlag mit der freundlichen Rede an den Schluss seiner Worte gesetzt. Vielleicht, weil es in einer traurigen Situation so schwer ist, und vielleicht, weil es so naheliegend ist, dass wir oft gar nicht daran denken.

Wir können uns selbst rechtzeitig umsehen nach verschiedenen Gesprächspartnern, wir können das gute Gespräch immer wieder pflegen. Denn wenn wir Unterhaltungen und freundliche Rede pflegen, tun wir etwas ganz lebenswichtig Gutes für unsere Herzen und für die der anderen, denen wir entgegen kommen. (Pause)

Wir haben es heute getan, uns gute Gespräche und viel Miteinander geschenkt, ich hoffe es hat Ihnen gut getan. Gemeinsam gehen wir nun noch zurück zu unsrem Ausgangspunkt (Hinweis zum Wegverlauf) um uns dort für heute zu verabschieden. (10-20 Minuten)

Am Ausgangspunkt (5 Minuten)

An dieser Stelle möchte ich mich von Ihnen verabschieden, vielen Dank für Ihr Mitgehen innerlich und äußerlich. Ich hoffe, Sie konnten ein wenig für Sich selbst

mitnehmen.

Schließen möchte ich mit einem Gebet, in dem noch einmal sehr deutlich wird, wie sehr das schlagende Herz auch tiefer Ausdruck unserer Lebendigkeit ist und uns in den lebendigen Austausch mit uns selbst und den andern führen will:

Jeder Atemzug sagt mir:

das Leben geschieht,

das Licht singt,

die Freude jubelt,

die Liebe brennt,

der Himmel tanzt.

Das Ganze wirkt in mir

unverlierbar, unzerstörbar

über mein jetziges Leben hinaus.

Jeder Herzschlag erinnert mich:

ich bin geerdeter Himmel,

gelebter Atem,

geliebtes Ja,

schöpferische Kraft,

göttliches Geheimnis,

untrennbarer Teil des Ganzen,

unverwechselbar, unersetzlich

über Zeit und Raum hinaus.

Jeder Pulsschlag offenbart mir:

ich bin himmlischen Ursprungs,

eingehauchter Lebensodem,

unauslöschliches Feuer des Heiligen Geistes,

fleischgewordener Liebesgedanke,

unvergleichliches Kunstwerk,

ein Gesamtkunstwerk meines Schöpfers

im großen Gefüge des Seins,

einmalig, einzigartig,

über Geburt und Tod hinaus.

(Benedikt Werner Traut: Dein Himmel ist in Dir, Gundelfingen/Breisgau 1995)