

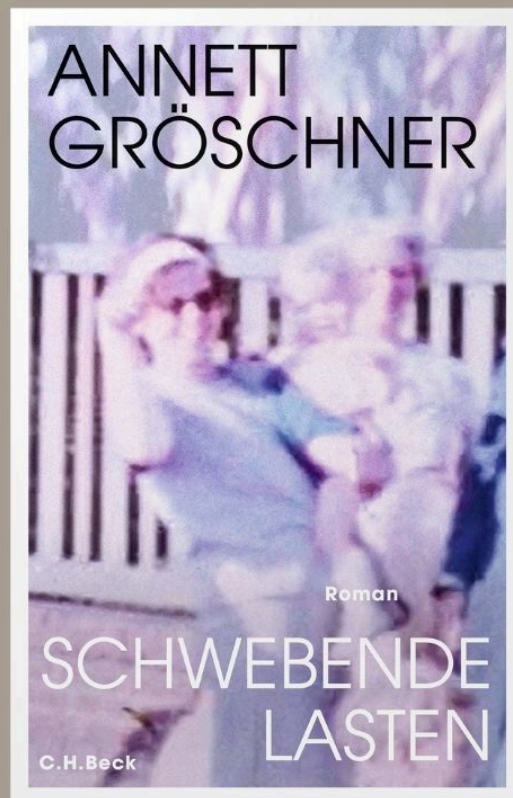


Evangelischer **Buchpreis 2026**

des Evangelischen Literaturportals

ANREGUNGEN

für Gottesdienst, Gemeinde
und Bildungsarbeit



zum Evangelischen
Buchpreis 2026

Annett Gröschner

Schwebende Lasten

C. H. Beck 2025

Inhalt

I. Literaturgottesdienst 2026

Seite 2

Annett Gröschner: Schwebende Lasten

„Von Lebenslust und Lebenslast“

Christopher Krieghoff, Dekan i.R. Nürnberg

II. Schreibimpulse

Seite 12

Variabel einsetzbar

Ann-Sophie Hoepfner, Pfarrerin und Schreibtherapeutin

III. Erzählräume

Seite 16

Mit Literatur ins Erzählen

Esther Stüve, Bildungsreferentin im Evangelischen Bildungswerk Nürnberg mit den Schwerpunkten Biografiearbeit und Kreativpädagogik

Impressum:

Redaktion: Miriam Weinrich

Herausgeber: Evangelisches Literaturportal e.V.

Rechte: Der Verlag C.H. Beck ist damit einverstanden, dass die in den Konzepten genannten Textstellen bis einschließlich Mai 2031 für die jeweiligen Veranstaltungen bei Nennung des Titels und des Verlags kostenlos verwendet werden dürfen.

Eventuelle (Fremd-)Zitate aus anderen Werken im Text sowie Abbildungen sind von der Genehmigung ausgenommen. Bitte machen Sie sich anhand des Quellenverzeichnisses im Buch kundig und richten Sie Ihre Anfrage direkt an den dort genannten Rechteinhaber. Diese Lizenzierung enthält nicht das Recht zur Vergabe von Unterlizenzen.

Annett Gröschner: Schwebende Lasten. @ Verlag C.H. Beck, München 2025. Wir danken dem Verlag und der Autorin.

Göttingen, Mai 2026

I. Literaturgottesdienst 2026

Annett Gröschner: Schwebende Lasten

„Von Lebenslust und Lebenslast“

Vorbemerkung:

Der Gottesdienst ist hier so dokumentiert, wie er in einer konkreten Nürnberger Gemeinde gehalten wird, und soll als Anregung dienen. Der Eingangsteil orientiert sich dabei an der lutherischen Grundform. Die Lieder sind natürlich nur Vorschläge.

[Link zum Blumenbild von Ambrosius Bosschaert.](#)

Ablauf

- **Musik**
- **Begrüßung**
- **Lied** (zum Beispiel EG 440 „All Morgen ist ganz frisch und neu“ oder ein anderes Morgenlied)
- **Der Mensch vor Gott / Besinnung** mit
- **Kyrie eleison** (gesungen - EG 178.9) und
- **Loblied EG 180.2: Gott in der Höh sei Preis und Ehr**
- **Psalm 90** (in Auswahl) im Wechsel gesprochen
- **Glaubenslied BT 704, 1-6** (Regionalteil Bayern / Thüringen): *Ich glaube: Gott ist Herr der Welt*
- **Hinführung zu Autorin und Buch**
- **Musik oder Lied EG 503, 1-2: Geh aus, mein Herz, und suche Freud**
- **Lesung I**
- **Ansprache I**
- **Musik** (instrumental)
- **Lesung II**
- **Ansprache II**
- **Lied z. B. EG 398** (*In dir ist Freude in allem Leide ...*) oder: *Wir haben Gottes Spuren festgestellt* (zum Beispiel in: Kommt, atmet auf Nr. 060)
- **Fürbitten und Vater unser**
- **Segen**
- **Musik**

Der Gottesdienst:

Musik

Begrüßung

Liturgischer Gruß

Was prägt Ihr Leben heute Morgen stärker? Die Mühsal des Alltags mit seiner Last der vielen Aufgaben? Oder ist es die Freude am freien Sonntag und über das Leben?

Von Lebenslust und Lebenslast erzählt auch Annett Gröschner in ihrem Roman „Schwebende Lasten“. Was macht das Leben schwer? Und was weckt die Lust am Leben?

In diesem Literaturgottesdienst schauen wir, was unsere Autorin dazu sagt. Und wie die Bibel mit dieser Spannung zwischen Lust und Last des Lebens umgeht.

Zu diesem Gottesdienst begrüße ich Sie ganz herzlich – auch im Namen unseres Vorbereitungsteams von der Bücherei.

Gegebenenfalls Hinweise zum Ablauf des Gottesdienstes

Lied (zum Beispiel EG 440 „All Morgen ist ganz frisch und neu“ oder ein anderes Morgenlied)

Der Mensch vor Gott / Besinnung

Gott, wir kommen zu dir mit allem, was uns belastet und bedrückt:

- die Mühsal des Alltags mit seinen vielen Aufgaben und Anforderungen
- die Sorgen um unsere Gesundheit
- die Trauer um Menschen, die verstorben oder uns verloren gegangen sind
- die Scham über das, was wir falsch gemacht haben.

Wir kommen zu dir und legen das Schwere in deine Hand und bitten dich um dein Erbarmen:

Kyrie eleison (gesungen - EG 178.9)

Gott, wir kommen zu dir mit allem, was uns erfreut und aufrichtet:

- die Schönheit deiner Schöpfung
- die Liebe zwischen uns Menschen und in unserer Familie
- die Freude über das, was uns gelungen ist
- der Sinn, den wir unsere Arbeit erfahren.

Wir kommen zu dir und danken dir dafür und singen dir unser Lob:

Loblied EG 180.2: *Gott in der Höh sei Preis und Ehr*

Psalm 90 (in Auswahl)
im Wechsel gesprochen

Herr, du bist unsre Zuflucht für und für.

Ehe denn die Berge wurden und die Erde und die Welt
geschaffen wurden, bist du, Gott, von Ewigkeit zu
Ewigkeit.

Der du die Menschen lässest sterben
und sprichst: Kommt wieder, Menschenkinder!

Denn tausend Jahre sind vor dir wie der Tag, der
gestern vergangen ist, und wie eine Nachtwache.

Du lässest sie dahinfahren wie einen Strom,
sie sind wie ein Schlaf,

wie ein Gras, das am Morgen noch sprosst
und des Abends welkt und verdorrt.

Unser Leben währet siebzig Jahre,
und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre,

und was daran köstlich scheint, ist doch nur
vergebliche Mühe; denn es fährt schnell dahin, als
flögen wir davon.

Glaubenslied BT 704, 1-6 (Regionalteil Bayern / Thüringen): Ich glaube: Gott ist Herr der Welt

Hinführung zu Autorin und Buch

Annett Gröschner wurde 1964 in Magdeburg an der Elbe geboren. Mit 19 Jahren zog sie nach Berlin, wo sie auch heute noch lebt. Sie schreibt sehr vielfältige Texte – darunter auch Theaterstücke oder Beiträge für Zeitschriften, aber auch Romane wie „Schwebende Lasten“.

Der Roman erzählt die Lebensgeschichte von Hanna Krause, die 1913 in Magdeburg geboren wird und die – wie es im kurzen Prolog beschrieben wird – »zwei Revolutionen, zwei Diktaturen, einen Aufstand, zwei Weltkriege und zwei Niederlagen, zwei Demokratien, den Kaiser und andere Führer, gute und schlechte Zeiten erlebt hat, die bis auf ein paar Monate im Berlin der frühen 1930er Jahre nie aus Magdeburg herauskam, sechs Kinder geboren hat und zwei davon nicht begraben konnte, was ihr nahe ging bis zum Lebensende.« Ihr Beruf war Blumenbinderin und später Kranführerin.

Musik oder Lied EG 503, 1-2: Geh aus, mein Herz, und suche Freud

Lesung I

Hanna betreibt mit ihrem Mann Karl einen Blumenladen.

Seite 47, 2. Absatz von „Nach den langen Tagen im Laden...“ bis „...die die Eltern der Konfirmandinnen zur Verfügung stellten.“

Seite 49, 1. Absatz von „Im Winter mussten sie in den umliegenden Läden...“ bis „einzig der ausreichende Anbau von Obst und Gemüse berechtigte zur Pacht eines Kleingartens.“

Seite 54f von „Am Morgen des 3. September 1938 wachte Hanna schon um halb sechs auf, ...“ bis „hatte sie sich selbst am Vorabend einen Strauß bunter Astern geschenkt und ihn auf den Wohnzimmertisch gestellt. Er gefiel ihr sehr.“

Ansprache I

„Unser Leben währet 70 Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's 80 Jahre,

und was daran köstlich scheint, ist doch nur vergebliche Mühe; denn es fährt schnell dahin, als flögen wir davon.“ (Psalm 90)

Es ist kein schönes Leben, das uns in diesem Roman begegnet. 1913 geboren beginnt Hannas Leben mit dem ersten Weltkrieg. Ihre Mutter hat schon zwei Töchter von einem verstorbenen Mann. Das Verhältnis unter den Geschwistern bleibt schwierig. Der Vater von Hanna stammt aus Polen. Hanna wird als Polackenkinder gehänselt. Als ihr Vater seine Frau verlässt, kann die Mutter die Familie nur mit Mühe ernähren. Als Hanna vier ist, stirbt auch sie. Die älteren Schwestern kümmern sich um die beiden jüngeren.

Hanna wird Blumenbinderin, hat einen eigenen Blumenladen am Rande des Armutsviertels von Magdeburg, heiratet Karl, weil sie von ihm ein Kind erwartet. 1933 kommt der Sohn Johannes zur Welt.

Karl arbeitet im Stahlwerk, Hanna wird von ihrer ältesten Schwester gehasst, die auch einem Blumenladen hat. Karl wird von der Gestapo verhaftet, weil er polnischen Zwangsarbeiterinnen Brote zusteckt, verliert später bei einem Arbeitsunfall ein Bein. Der Krieg erreicht Magdeburg, Hanna wird beim Bombenangriff verschüttet, ihr Sohn Johannes kommt dabei ums Leben, mit ihren Töchtern entkommt sie den Flammen.

So könnte ich die Geschichte jetzt immer weiter erzählen. Und damit von all der Mühsal, die Hanna durchmachen muss. Und wie Hanna sich immer wieder durchschlägt. Und sich nicht unterkriegen lässt. Köstlich scheint wenig in diesem Leben zu sein.

Es ist eigentlich kein schönes Buch. Weil Hannas Leben nicht schön ist.

Aber gerade das macht dieses Buch wertvoll. Weil uns darin das Leben begegnet, wie es immer wieder war und wie es immer wieder auch ist.

Das Buch erinnert uns daran, wie mühevoll das Leben vieler Menschen im letzten Jahrhundert war. Mit den Entbehrungen der Kriege, mit dem Geld, das nie wirklich reicht, mit all der Armut und den vielen menschlichen Missverständnissen. Und es sind oft die Frauen, die im Krieg ihre Familien durchbringen, die das Überleben organisieren.

Das Buch erzählt auch von der Mühsal der Fabrikarbeit in einem Stahlwerk, vom Leben einer Arbeiterfrau in der DDR, in der ja auch die Autorin aufgewachsen ist. Wir werden dabei Zeugen des Aufstands vom 17. Juni 1953. Und wir können miterleben, wie Hanna ihre Arbeit als Kranführerin im Stahlwerk auf ihre Weise meistert. Obwohl die Männer es ihr nicht zugetraut

hatten.

Die Geschichte von Hanna erinnert uns daran, wie gut es uns heute geht. Wie viel besser wir es haben. Wie komfortabel wir heute leben im Vergleich zu damals. Welcher Wohlstand uns umgibt. Unser heutiges Klagen über Wohlstandsverlust und drohenden Untergang könnte Hanna überhaupt nicht verstehen.

Und doch ist die Mühsal des Lebens ja nicht vergangen. Alleinerziehende Mütter müssen oft auch heute noch schauen, wie sie über die Runden kommen. Und bei allem Reichtum in unserer Gesellschaft müssen wir zugestehen: Es gibt auch viel zu viel Armut bei uns.

Und wenn wir uns in der Welt umschaun, wird das ja noch schlimmer: Unzählige Menschen erleben Krieg mit seiner ganzen Grausamkeit. Und viel zu viele Menschen müssen sich jeden Tag aufs Neue sorgen, ihre Familie ernähren zu können.

Ist das Leben nur vergebliche Mühe? Es fährt jedenfalls schnell dahin. So nüchtern und realistisch blickt der Psalmbeter auf das Leben von uns Menschen. Und stellt fest:

Du, Gott, lässtest die Menschen dahinfahren wie einen Strom, sie sind wie ein Schlaf, wie ein Gras, das am Morgen noch sprosst und des Abends welkt und verdorrt.

Manchmal ist das schwer auszuhalten. Und wirft die Frage auf: Warum ist das so?

Eine alte Antwort in der Bibel ist: Die Mühsal des Lebens sei die Strafe für den Ungehorsam des Menschen. Für seine Sünde. Das hat schon mit Adam und Eva angefangen, als sie aus dem Paradies vertrieben wurden: „*Verflucht sei der Acker um deinetwillen! Mit Mühsal sollst du dich von ihm nähren dein Leben lang.*“ Und, was viele Frauen nur bestätigen können: „*Ich will dir viel Mühsal schaffen, wenn du schwanger wirst; unter Mühen sollst du Kinder gebären.*“ (1. Mose 3,16+17b.)

Aber, so haben andere Menschen der Bibel entdeckt: Das geht nicht wirklich auf. Denn – so stellt der Prediger fest: „*Es gibt Gerechte, denen es ergeht, als hätten sie gehandelt wie Frevler, und es gibt Frevler, denen es ergeht, als hätten sie gehandelt wie Gerechte.*“ (Prediger 8,14)

Es geht nicht gerecht zu in der Welt. Wir können das nur feststellen. Vielleicht entsetzt. Vielleicht enttäuscht. Aber es hilft ja nichts fürs eigene Leben. Das

ist, wie es ist. Möglicherweise sehr mühsam.

Was tun? Der Prediger hat seine Antwort gefunden: *„Darum pries ich die Freude, dass der Mensch nichts Besseres hat unter der Sonne, als zu essen und zu trinken und fröhlich zu sein. Das bleibt ihm bei seinem Mühen sein Leben lang, das Gott ihm gibt unter der Sonne.“* (Prediger 8,15)

Und Hanna? Was gibt ihr Kraft? Woraus schöpft sie ihre Energie? Wie gelingt es ihr, all die Mühsal auszuhalten?

Musik (instrumental)

Lesung II

Seite 55, letzter Absatz: „Als die Glocken der Johanniskirche gerade zwölf schlugen, ...“ bis Seite 56 „...“, dass sie für wenig Geld ungewöhnlich schöne kleine Sträuße fertigte“

Seite 56 um den Absatz herum von „Hanna band nicht nur ausgefallene Sträuße aus Trockenblumen...“ bis „indem sie sich auf das ausgefeilte Blumenarrangement konzentrierte, an dem sie gerade arbeitete.“

Seite 57 mittig: „«Woher bekommen Sie Ihre Anregungen?»“ bis „...stelle ich sie je nach Anlass zusammen.“

Seite 57, letzte Zeile: „«Ich dachte, Vielleicht gehen Sie ins Museum...“ bis S. 58 unten „und ganz versteckt noch eine Schachblume im gemalten Strauß befanden.“

Seite 59 relativ weit oben „Könnten Sie mir das mit realen Blumen nachgestalten?“ bis „Der Maler muss die Blumen aus dem Gedächtnis oder das Bild über längere Zeit gemalt haben.“

Ansprache II

Was gibt Hanna Kraft, ihren oft so mühsamen Alltag zu bewältigen? Offenbar auch die Blumen. An denen ihr Herz hängt. Bei denen sie sich auskennt. Die sie mit Freude an ihrer Schönheit gestaltet und zusammenstellt.

Blumen spielen ihr Leben lang eine Rolle für Hanna. Für ihren Lebensunterhalt als Floristin. Und zugleich als Labsal für ihre Seele. Und nachdem der

rätselhafte Besucher ihr die Ansichtskarte von dem Blumenstrauß da gelassen hat, auch als Lebensprojekt. Ob es nicht doch mal möglich ist, diesen Strauß mit echten Blumen nachzubilden?

Aber Besucher wird nicht wiederkommen. Das Leben wird seinen weiteren Gang nehmen. Der Krieg, die Bomben, die Zerstörung Magdeburgs, das Überleben bei Verwandten auf dem Land, das Arbeiten in der DDR. Und dann die Wende.

Blumen sind in der Bibel Symbol für Vergänglichkeit – auch für das Leben von uns Menschen. Obwohl sie so schön sind, müssen sie vergehen. (Psalm 103,14-15a) *Ein Mensch ist in seinem Leben wie Gras, er blüht wie eine Blume auf dem Felde; wenn der Wind darüber geht, so ist sie nimmer da.*

Und zugleich sind sie Ausdruck für die Schönheit der Schöpfung und für die Fürsorge Gottes. *Seht die Lilien auf dem Felde!* Schöner als die Königsgewänder von Salomo.

Und die Blumen, diese vergängliche Schönheit der Natur, werden immer wieder zum Lichtblick für Hanna, zu einem Trost, zur Lebensfreude.

Darauf macht Annett Gröschner mit ihrem Roman aufmerksam: Da gibt es etwas im Leben, das Halt gibt, das tröstet, das immer wieder ermutigt, weiterzuleben. Etwas, auf das ein Mensch sich immer wieder freuen kann. Das mag ganz unauffällig sein, unscheinbar. Aber ungemein wertvoll.

Das wird nun nicht unbedingt für alle die Freude an Blumen sein. Aber Gottes Schöpfung bietet ja noch viele andere Schönheiten. Die Berge, der Wald, das Wasser, die herbstlichen Früchte. Wer erst mal anfängt zu suchen, wird auf vieles stoßen.

Und auch Menschen schaffen ja viele Schönheiten – mit Gemälden, mit der Musik – oder eben auch mit Büchern und Literatur. Und dann ist da ja auch die Schönheit anderer Menschen. Die Liebe ist für Hanna jetzt nicht so das ganz große Glück. Sie ist für sie eher geprägt von Treue und Verlässlichkeit.

Wie gelingt es uns, in der Alltäglichkeit, mit all der Mühsal, mit den Widrigkeiten des Lebens das Schöne, das Helle, den Lichtblick immer wieder zu entdecken und zu genießen?

Wie kommen wir auf die Spur, zu sehen und zu spüren, was uns Kraft gibt, Halt schenkt, Trost gewährt?

Darauf kann uns die Geschichte von Hanna aufmerksam machen. Mit dem

geschärften Blick für das Schöne. Für das, was Freude macht.

Die Weisheit der Bibel tut es auch. Um noch einmal den Prediger, diesen Weisen des Alten Testaments, zu zitieren:

Ich erkannte, dass die Menschen nichts Besseres zustande bringen, als sich zu freuen und Gutes zu tun im Leben. (Prediger 3,12)

Was macht mir Freude? Das können Blumen sein. Oder Essen und Trinken. Die Schönheit der Natur und der Kultur. Das Zusammenleben mit anderen Menschen. Gutes tun.

Und in allem vielleicht auch und erst recht: der Glaube. Das Vertrauen darauf, dass wir in der Schönheit Gottes geborgen und von ihr getragen sind. Dass wir in dieser Schönheit leben. In der wir dann doch sagen können: Das Leben ist schön.

Amen.

Lied z. B. EG 398 (*In dir ist Freude in allem Leide ...*) oder: *Wir haben Gottes Spuren festgestellt* (zum Beispiel in: Kommt, atmet auf Nr. 060)

Fürbitten

(Hier nur exemplarisch vorgeschlagen.)

Gott, wir bitten dich für deine **Kirche**, dass sie die Botschaft von deiner Liebe mutig und ermutigend in deiner Welt verkündet. Wir rufen zu dir:

Herr, erbarme dich.

Herr, wir bitten dich für alle, die in Verantwortung stehen – in **Politik und Gesellschaft**. Gib ihnen Einsicht und den Willen, gerecht zu handeln und das Wohl aller Menschen im Blick zu haben.

Lass sie Frieden stiften und Versöhnung fördern. Stärke alle Bemühungen, die Kriege und Konflikte zu einem guten Ende zu bringen. Wir rufen zu dir:

Herr, erbarme dich.

Gott, wir bitten dich für unsere **Erde**. Lass uns achtsam mit deiner Schöpfung umgehen und Verantwortung für die Umwelt übernehmen. Öffne unsere Herzen für die Schönheit der Natur und den Wert jedes Geschöpfes. Wir rufen zu dir:

Herr, erbarme dich.

Gott, wir bitten dich für die **Armen**, Kranken und Einsamen unter uns. Schenke ihnen Trost und Hilfe durch die Menschen um sie herum. Lass uns nicht wegsehen, sondern aktiv werden, um ihre Not zu lindern. Wir rufen zu dir:

Herr, erbarme dich.

Vaterunser

Segen

Musik

Christopher Krieghoff, Dekan i.R. Nürnberg

II. Schreibimpulse - Variabel einsetzbar

Das Schreiben als Methode eignet sich für viele verschiedene Settings, von individueller Auseinandersetzung bis zu angeleiteten Gruppen. Es braucht keine besonderen Vorkenntnisse. Auch die Kenntnis des Buches „Schwebende Lasten“ ist für diese Impulse nicht zwingend notwendig. Als Inspiration steht zu jedem Impuls ein Lesevorschlag dabei, welcher hilfreich sein kann.

Beim Schreiben sind wir in Kontakt mit unserer eigenen Geschichte. In der Auseinandersetzung mit „Schwebende Lasten“, einem biografischen Buch, werden uns viele Möglichkeiten gegeben, daran anzuknüpfen und einen besonderen Blick sowohl in das Buch als auch in uns zu wagen.

Ich habe die Impulse zwar verschiedenen Settings zugeordnet. Ich möchte die Einteilung allerdings unbedingt als einen Vorschlag verstanden wissen.

Individuelles Schreiben:

- Zu Beginn jedes Kapitels beschreibt die Autorin knapp, aber aufschlussreich eine Blume aus dem Stillleben, die sie als Postkarte ein Leben lang begleitet hat.

Schreibe über dich selbst: Ich als Blume. Welche Pflanze wäre ich? Welche Pflegehinweise wären nötig, damit es mir gut geht? Braucht es Rankhilfen oder viel Fläche? Welcher Boden ist hilfreich? Muss man mich oft umtopfen/umsetzen? Verstehe ich mich mit bestimmten Pflanzen besser als mit anderen?

- *Hanna brauchte ein Wort, an dem sie sich festhalten konnte. Das war Alexanderplatz. (S.16)*

Hast du auch Worte, an denen du dich festhalten kannst oder musst? Gibt es für dich Worte, die dir Halt geben, wenn der Boden wackelt?

Wenn du möchtest, mache ein Cluster daraus. Schreib dein Fest-halte-Wort in die Mitte und umkreise es. Schreib davon ausgehend was dir dazu einfällt daneben und umkreise es und verbinde beides mit einem Strich. Und immer so weiter. Wenn dein Gedankenstrang zu Ende ist, beginne neu in der Mitte, bis von deinem Fest-halte-Wort einige Äste von Assoziationen, Erinnerungen, Anekdoten abgehen, sich verzweigen, immer feiner werden, mit einzelnen

Blüten dazwischen.

Schau dir dein Fest-halte-Wort in seiner Vielfalt an.

Wenn du magst, schreibe jetzt frei darauf los, was dir dazu in den Sinn kommt. Du wirst dich überraschen.

- *Hanna redet zuerst mit den Blumen, später mit dem Kran. (S. 176)*

Womit redest du? Mit welchen Dingen oder Pflanzen gehst du eine Beziehung ein, der Kommunikation guttut? Wie gestaltet sich das Gespräch?

Schreibe einen Dialog.

- *Hannas Hände rochen anfangs nach Erde, satter schwerer Bördeerde, mit leichtem Hauch von Zwiebeln, später nach saurer Milch, Reinigungsspänen, Motorenöl. Jetzt, im Alter, rochen ihre Hände nach abgestorbenen Pflanzen. (S.230f.)*

Wonach riechen deine Hände? Sie riechen nach dem, was du viel tust, anfasst, womit du umgeben bist. Welchen Geruch wünschst du dir vielleicht stattdessen?

Menschen verbinden sehr viel mit Gerüchen. Versuche dich an einer „Biografie der Gerüche“.

Oder kleiner: Welche Gerüche verbindest du mit bestimmten Menschen, bestimmten Orten oder Situationen?

Trauercafé:

- *Aus Wut wird ein Ausbruch, Aggression und hinterher tut es Hanna leid. (S.231)*

Wenn alles zu viel wird; wenn die Gefühle, die ich lange heruntergeschluckt habe, sich Bahn brechen, dann mache ich etwas kaputt. In der Wut kann ich mich nicht beherrschen. Wenn du diese Szene kennst, schreibe wie du es erlebst.

Das Vergissmeinnicht bittet Gott sie trotz ihres Kleinwuchses nicht zu vergessen. In Sträuben geht sie unter. (S. 97)

Für welche „Kleinigkeit“ möchtest du (göttlichen) Schutz erbitten?

- *Hanna band ihren Hass in die Totensonntagsgestecke, aber da nur mit schlechtem Gewissen. Und nie in die Sträuße für Wöchnerinnen. (S.21)*

Lasst uns Gefühle in Sträuße binden! Schreibe von einem Strauß oder einem Gesteck, in dem zwischen Blütenköpfen, Stengeln und Grün Platz ist für alle Gefühle, die in diesem Moment in uns sind.

Veranstaltungstipp: gehen Sie in Kooperation mit dem örtlichen Blumenladen o.Ä. und binden in einer Trauercafé-Schreibwerkstatt gemeinsam Grabschmuck.

Seniorenkreis:

- *In ihrer Kindheit muss Hanna auf Vieles verzichten. Als sie sich selbst einen Kranz bindet, wird sie wegen Verschwendung gehohlet. Als Jugendliche und junge Erwachsene in Kriegs- und Nachkriegsjahren fehlt es an alltäglichen Dingen. Im Alter hingegen, als ihre eigene Lebenskraft abnimmt, hat sie wieder Zugang zu ihrem Reichtum, Gewächshäusern. (S. 235ff.)*

Welchen Reichtum wünschst du dir für deine letzten Jahre?

Mehrgenerationentreff:

- *Hanna beschreibt die Morgenroutine der Familie. Ihre Handgriffe vom Aufstehen, Frühstück machen, bis zum Verlassen des Hauses auf dem Weg in die Arbeit. (S. 184)*

Schreibe von deiner Morgenroutine. Wenn du magst, erinnere dich an früher und erzähle wie die Morgen abliefen, als du Kind warst. Was haben die Eltern getan? Waren diverse Aufgaben in der Familie aufgeteilt? Gab es Notizen, Briefe, Aufträge, falls die Erwachsenen schon vor dir aus dem Haus gegangen sind?

Wie hat sich deine Routine im Laufe des Lebens verändert und warum? Gab es einen Auslöser? Worüber bist du froh, dass es aus deiner Routine verschwinden konnte? Was wünschst du dir vielleicht zurück?

- *Hanna übertrug das Bild vom Werden und Vergehen der Pflanzen auf die Menschen. Sie teilte die Menschen in Blumen ein. Unkraut oder Nutzpflanzen bei den Männern, Knospen und kleine Blüten bei den Kindern und diverse Blumen für die Frauen ihrer Umwelt. (S. 193)*

Überlege selbst. Wer aus deiner Umgebung wäre welche Pflanze und warum?

- *Hanna und Karl schaffen sich ein eigenes Alphabet mithilfe der Kranbewegungen, als Karl nicht mehr sprechen kann (S. 229) Aber auch abgesehen von der Notwendigkeit sich anderweitig zu verständigen, weil die gewohnte Kommunikation physisch nicht mehr funktioniert, entwickeln Partner/Paare über die gemeinsame Zeit eine eigene Kommunikation.*

Was versteht nur ihr?

- *Hanna lebte als Blumenhändlerin vom Blühen. Ein paar von Karls Skatkumpeln waren verhaftet worden. Und wer weiß, was denen nun blühte. Nun hatte dieses Wort einen schrecklichen Beiklang. (S. 66)*

Mache eine Liste, von allen wundervollen Dingen, die dir Gott sei Dank blühen.

Konfirmand:innengruppe/

Religionsunterricht:

- *Hanna geht regelmäßig in die Kirche. Nicht in den Gottesdienst, sondern weil sie die Kirche als einen Raum erlebt, in dem sie frei atmen kann. Es war für sie der einzige Raum in der Umgebung, in dem nicht alles zu eng war. (S. 50)*

Welche Räume, die diesen Effekt auf dich haben, kennst du und nutzt sie bewusst für dich? Beschreibe wie du dich dort fühlst. Was verändert sich, wenn du dort bist?

Ann-Sophie Hoepfner, Pfarrerin und Schreibtherapeutin

III. ErzählRäume:

Mit Literatur ins Erzählen

Dieser Beitrag möchte Lust machen, mit dem Konzept der ErzählRäume zu arbeiten, die im Evangelischen Bildungswerk Nürnberg entwickelt wurden und sich an der Qualitätscharta des Netzwerks Erzählcafé Schweiz, nach Prof. Dr. Johanna Kohn: <https://www.netzwerk-erzaehlcafe.ch> orientieren. Literatur wird hier zum Ausgangspunkt, um gemeinsam ins Erzählen zu kommen und persönliche Erfahrungen zu erkunden.

ErzählRäume sind eine einfache und zugleich sehr wirkungsvolle Möglichkeit, Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen – nicht über abstrakte Themen, sondern über eigene Erfahrungen, Erinnerungen und Lebensgeschichten.

Literatur kann dabei ein Türöffner sein: Sie bringt Themen zur Sprache, schafft Bilder und öffnet Zugänge, die das eigene Erinnern und Erzählen anregen. Der Text wird so zum Ausgangspunkt für persönliche und gemeinsame Prozesse.

Wie geht ein ErzählRaum? – Grundlagen und Ablauf

Ein ErzählRaum ist eine Gemeinschaft auf Zeit. Menschen kommen zusammen, um sich zu einem Thema auszutauschen – nicht im Sinne von Diskussion, sondern im Erzählen von eigenen Erfahrungen.

Damit ein solcher Raum entstehen kann, braucht es vor allem eine klare Haltung und einen guten Rahmen mit einfache Grundregeln:

- Jede*r entscheidet selbst, ob und was er oder sie erzählen möchte
- Die Teilnehmenden erzählen nacheinander
- Alle Beiträge werden respektvoll gehört
- Es wird nicht diskutiert, kommentiert oder bewertet
- Schöpferisches Zuhören ist obligatorisch, Erzählen erwünscht, aber natürlich freiwillig
Persönliches bleibt im geschützten Raum
- Ein solcher Rahmen schafft Vertrauen und macht es leicht, Persönliches zu teilen.

Die Rolle der Moderation

Die Moderation hält den Raum. Sie sorgt dafür, dass sich alle orientieren können und dass eine gute Atmosphäre entsteht.

Dazu gehört:

- Sicherheit zu vermitteln
- den Ablauf verständlich zu machen
- ins Thema einzuführen
- den Erzählfluss behutsam zu begleiten
- aufmerksam zu bleiben für das, was in der Gruppe passiert

Wichtig ist: Die Moderation hält den Raum, deutet nicht, bewertet nicht, lenkt nicht inhaltlich, sondern unterstützt das Erzählen.

Aufbau eines ErzählRaums

Ein ErzählRaum besteht in der Regel aus zwei Teilen:

1. Gemeinsame Erzählzeit

Zu Beginn gibt es nach einer Begrüßung und der Möglichkeit sich vorzustellen, eine kurze Einführung und einen Impuls zum Thema – das kann ein Textausschnitt, ein Bild, ein Gegenstand oder auch einfach eine Frage sein. Dann erzählen die Teilnehmenden nacheinander. Die Moderation begleitet diesen Prozess, stellt bei Bedarf Fragen und sorgt dafür, dass alle Zeit bekommen. Dabei dürfen auch Pausen entstehen – nicht jede Stille muss gefüllt werden.

2. Offene Zeit zum Weiterreden und für Austausch

Im Anschluss wird der Raum offener. Gespräche können sich vertiefen, Menschen kommen miteinander ins Gespräch, Eindrücke können nachklingen, gerne im lockeren Rahmen bei Getränken und ggf. einem Imbiss. Diese Phase ist wertvoll, um das Gehörte und Erzählte nachklingen zu lassen, nachzufragen, sich zu verbinden und den Übergang aus dem ErzählRaum zurück in den Alltag gut zu gestalten.

Praktische Hinweise

- Ein ruhiger Raum und eine Sitzordnung im Kreis, gerne am Tisch, unterstützen das Erzählen - Gruppen von etwa 6–15 Personen sind gut geeignet
- Ein ErzählRaum dauert meist zwischen 1,5 und 2 Stunden
- Wenige, gut gewählte Impulse reichen oft völlig aus
- Auch online lassen sich ErzählRäume gut gestalten

ErzählRäume und Literatur – zwischen Text und Leben

Literarische Texte wie der Roman “Schwebende Lasten” erzählen vom Leben,

ohne es zu erklären oder zu bewerten. Diese Offenheit – die berührt und zugleich Raum lässt – macht ihre besondere Stärke für Erzählräume aus. Der Text steht dabei nicht im Mittelpunkt als etwas, das „verstanden“ oder analysiert werden muss. Vielmehr wird er zu einem Anstoß für eigenes Erinnern, Reflektieren und Erzählen. Beim Lesen entstehen Bilder, Gedanken, vielleicht auch Fragen oder Irritationen. Im Erzählraum können wir daran anknüpfen:

Was hat mich angesprochen? Was hat etwas in mir ausgelöst? Woran erinnert mich das?

So entsteht eine Bewegung vom Text hin zur eigenen Erfahrung – und von dort in die gemeinsame Erzählung, die Resonanz im Erzählraum.

Zwischen Text und Leben öffnet sich ein Raum, in dem persönliche Geschichten ihren Platz finden. Unterschiedliche Erfahrungen können nebeneinanderstehen, ohne bewertet zu werden. Literatur hilft so, auch schwer zugängliche Themen vorsichtig anzusprechen und Worte für eigene Erfahrungen zu finden.

Im Zusammenspiel von Literatur und Erzählraum wird ein Text nicht nur gelesen – er wird weitergetragen im Erzählen der Menschen selbst.

Eine Auswahl an Erzählthemen und Impulsfragen zum Roman Schwebende Lasten

Der Roman richtet den Blick auf das Leben in all seinen Facetten: auf Arbeit, Körper, Beziehungen und auf das, was Menschen – sichtbar oder unsichtbar – tragen.

Diese Themen können im Erzählraum wunderbar aufgegriffen und in die eigene Lebensgeschichte übersetzt werden. Dabei geht es nicht um Meinungen oder allgemeine Aussagen, sondern um biografische Erfahrungen. Erzählräume leben davon, dass Menschen authentisch erzählen – so, wie sie sich erinnern und so, wie im Moment Worte finden. Damit entstehen Geschichten, die lebendig sind und die Hörenden berühren und erreichen. Der Roman kann mit seinen Themen und Texten ein Ausgangspunkt sein – die Impulse laden dazu ein, das Eigene darin zu entdecken.

Im Folgenden finden sich einige mögliche Themen und Fragen:

Arbeit und Alltag

- Erzähle von einer Arbeit oder Aufgabe, die du übernommen hast – vielleicht selbstverständlich, vielleicht unausgesprochen erwartet.
- Wann hast du gemerkt, welche Rolle dir zugeschrieben wurde?
- Wie hast du diese Arbeit erlebt – im Tun, im Körper, im Alltag?
- Wofür hast du Anerkennung bekommen – und wofür vielleicht nicht?

- Gab es Momente, in denen du deine Rolle hinterfragt oder verändert hast?

Berufswege und Entscheidungen

- Erzähle von einem Moment, in dem du eine wichtige berufliche Entscheidung getroffen hast.
Wie ist es dazu gekommen – und was hat dich dabei geleitet?
- Gab es Einflüsse von außen, die deinen Weg mitbestimmt haben?
- Welche Umwege oder Brüche gehören zu deinem beruflichen Weg?
- Wann hast du gespürt: Das passt zu mir – oder eben nicht mehr?

Arbeit und Anerkennung

- Erzähle von einer Situation, in der deine Arbeit gesehen und anerkannt wurde.
Woran hast du das gemerkt?
- Und gibt es eine Erfahrung, in der etwas, das dir wichtig war, eher unsichtbar geblieben ist?
- Wie bist du damit umgegangen?

Arbeit im Lebenszusammenhang

- Wie hat sich Arbeit in deinem Leben verändert – in verschiedenen Lebensphasen?
- Welche Rolle hatte Arbeit neben anderen Bereichen wie Familie, Fürsorge oder persönlichen Interessen?
- Gab es Zeiten, in denen sich etwas verschoben hat oder neu austariert werden musste?

Weitergaben und Prägungen

- Erzähle von etwas, das du aus deiner Familie oder deinem Umfeld übernommen hast.
- Wie ist dir das bewusst geworden?
- Was möchtest du davon weitertragen – und was nicht?

Lasten tragen – sichtbar und unsichtbar

- Wenn du an „Last“ denkst: Welche Bilder oder Situationen tauchen bei dir auf?
- Erzähle von einem Moment, in dem sich etwas schwer angefühlt hat – wie hast du diese „Last“ getragen?
- Hatte diese Last für dich ein Gewicht, eine Form oder einen Ort – vielleicht im Körper oder im Alltag?
- Gab es Zeiten, in denen sich etwas eher „schwebend“ angefühlt hat – nicht ganz leicht, aber auch nicht mehr schwer?
- Wann warst du im Gleichgewicht – und wann hat sich etwas verschoben?
- Konntest du etwas ablegen oder weitergeben – oder blieb es bei dir?
- Wer oder was hat dir geholfen, etwas mitzutragen oder auszubalancieren?
- Gab es einen Moment, in dem sich dein Blick auf diese Last verändert hat?
- Wenn du heute darauf schaust: Was hat diese Erfahrung in dir bewegt oder hinterlassen?

Momente von Entlastung und Leichtigkeit – Säen, Wachsen, Aufblühen

- Erzähle von einem Moment, in dem etwas in deinem Leben gesät wurde – vielleicht eine Idee, ein Entschluss oder eine leise Veränderung.
- Wann hast du begonnen, etwas bewusst zu „pflanzen“ oder zu nähren – Zeit, Aufmerksamkeit, Mut?
- Was hat dir geholfen, dass daraus etwas wachsen konnte?
- Gab es Phasen, in denen noch nichts sichtbar war – und du dennoch gespürt hast, dass sich etwas entwickelt?
- Erzähle von einem Moment des Aufblühens: Wann hat sich etwas geöffnet, leicht angefühlt oder gezeigt?
- Woran hast du gemerkt: Jetzt ist etwas aufgegangen?
- Was hat diesen Prozess unterstützt – vielleicht Menschen, Orte oder innere Haltungen?
Gab es auch Zeiten, in denen das Wachsen ins Stocken geraten ist – und was hat dir dann geholfen?
- Wie hat sich dieses Aufblühen angefühlt – im Körper, im Alltag, in deinem Denken?
- Was ist aus dieser Erfahrung weitergewachsen – gibt es etwas, das bis heute trägt?
- Wenn du heute darauf schaust: Was brauchst du, damit etwas wachsen

oder aufblühen kann?

Hinweise zum Umgang mit den Fragen

Die hier aufgeführten Fragen sind als *Anregungen* gedacht – nicht als vollständiger Fragenkatalog. Für einen guten ErzählRaum kommt es nicht auf die Fülle an Fragen an, sondern auf *wenige, gut gewählte Impulse*, die Erinnerungen öffnen und ins Erzählen einladen. Oft genügt bereits eine einzige Frage, um einen dichten und lebendigen Austausch entstehen zu lassen. Zu viele Fragen können dagegen schnell einengen oder überfordern. Sie nehmen dem Erzählen Raum und lenken stärker, als es dem offenen Charakter eines ErzählRaums entspricht.

Hilfreich ist es daher:

- sich auf ein Thema und wenige Impulse zu konzentrieren
 - den Erzählungen Zeit zu geben, sich zu entfalten
 - darauf zu vertrauen, dass das Wesentliche aus den Erfahrungen der Teilnehmenden selbst entsteht
- Weniger Fragen – mehr Raum für Geschichten.

Wichtig ist:

- Fragen sollten Erinnerungen anstoßen, nicht Meinungen abfragen
- sie sollten konkret sein, aber offen bleiben
- sie dürfen unterschiedliche Wege ins Erzählen ermöglichen

Der literarische Text kann dabei als Einstieg dienen – entscheidend ist jedoch, was er bei den Teilnehmenden in Bewegung bringt.

ErzählRäume im Kontext von Schwebende Lasten verbinden Literatur und Leben auf besondere Weise:

Sie schaffen einen Raum, in dem Erfahrungen erzählt, gehört und miteinander in Beziehung gesetzt werden – lebendig, vielstimmig und nah am eigenen Leben.

Im Zusammenspiel von Literatur und ErzählRaum wird der Text nicht nur gelesen, sondern im Erzählen weitergeführt – im Leben der Teilnehmenden selbst. Was im Buch anklingt, wird aufgenommen, weitergedacht, vielleicht auch neu gedeutet. So entstehen Verbindungen zwischen den Geschichten im Text und den Geschichten der Menschen im Raum.

Gerade darin liegt die besondere Kraft dieses Formats:

Es braucht keine perfekten Worte und keine „richtigen“ Antworten. Es braucht die Bereitschaft, sich zu erinnern, zuzuhören und das Eigene einzubringen. Oft sind es die einfachen, konkreten Erzählungen, die berühren und Verbindung schaffen.

Wer einen ErzählRaum eröffnet, lädt Menschen ein, sich selbst und einander neu zu begegnen. Aus einzelnen Geschichten entsteht ein größeres Bild – von dem, was Menschen trägt, prägt und bewegt. So können ErzählRäume zu Orten werden, an denen nicht nur erzählt wird, sondern Verständnis wächst, Verbindung entsteht und das Leben in seiner Vielfalt sichtbar wird.

Esther Stüve, Bildungsreferentin im Evangelischen Bildungswerk Nürnberg mit den Schwerpunkten Biografiearbeit und Kreativpädagogik