

Bettina Mantz

leben | lieben | sterben

Trost & Erkenntnis

BUCHER



Bettina Mantz
leben | lieben | sterben
Trost & Erkenntnis



Bettina Mantz

leben | lieben | sterben

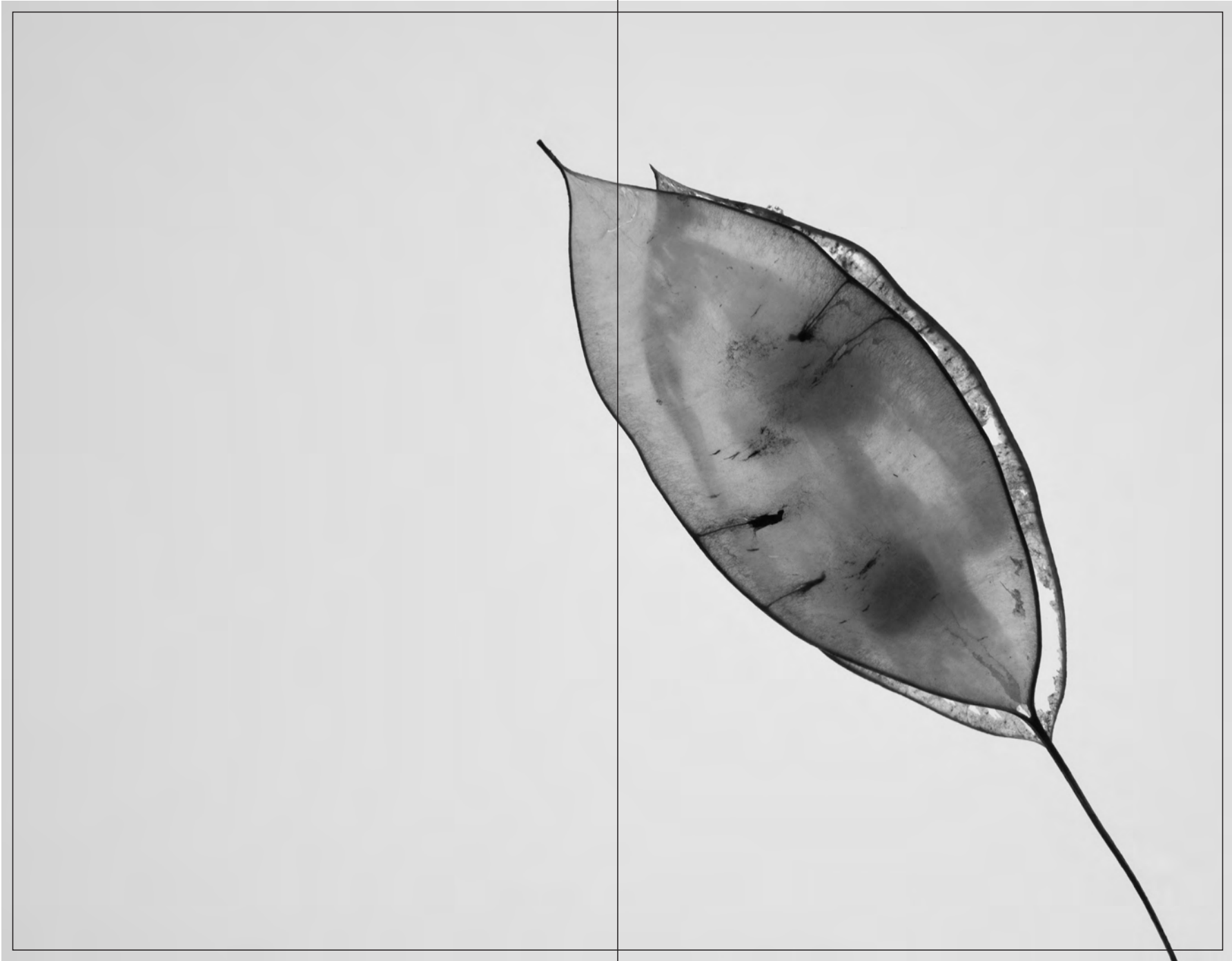
Trost & Erkenntnis

BUCHER

Bettina Mantz

geboren 1971, stand über 15 Jahre an der Seite Schwerkranker, Sterbender und ihrer Familien. Sie arbeitete im Spital, mobilen Hospiz, in der Volksschule und im Behindertenheim, leitete Seminare und hält Vorträge. Schon in ihrer Kindheit bewegten sie die Fragen nach Freiheit und Liebe und findet bis heute Antworten und neue Fragen in schmerzhaften Grenzerfahrungen.

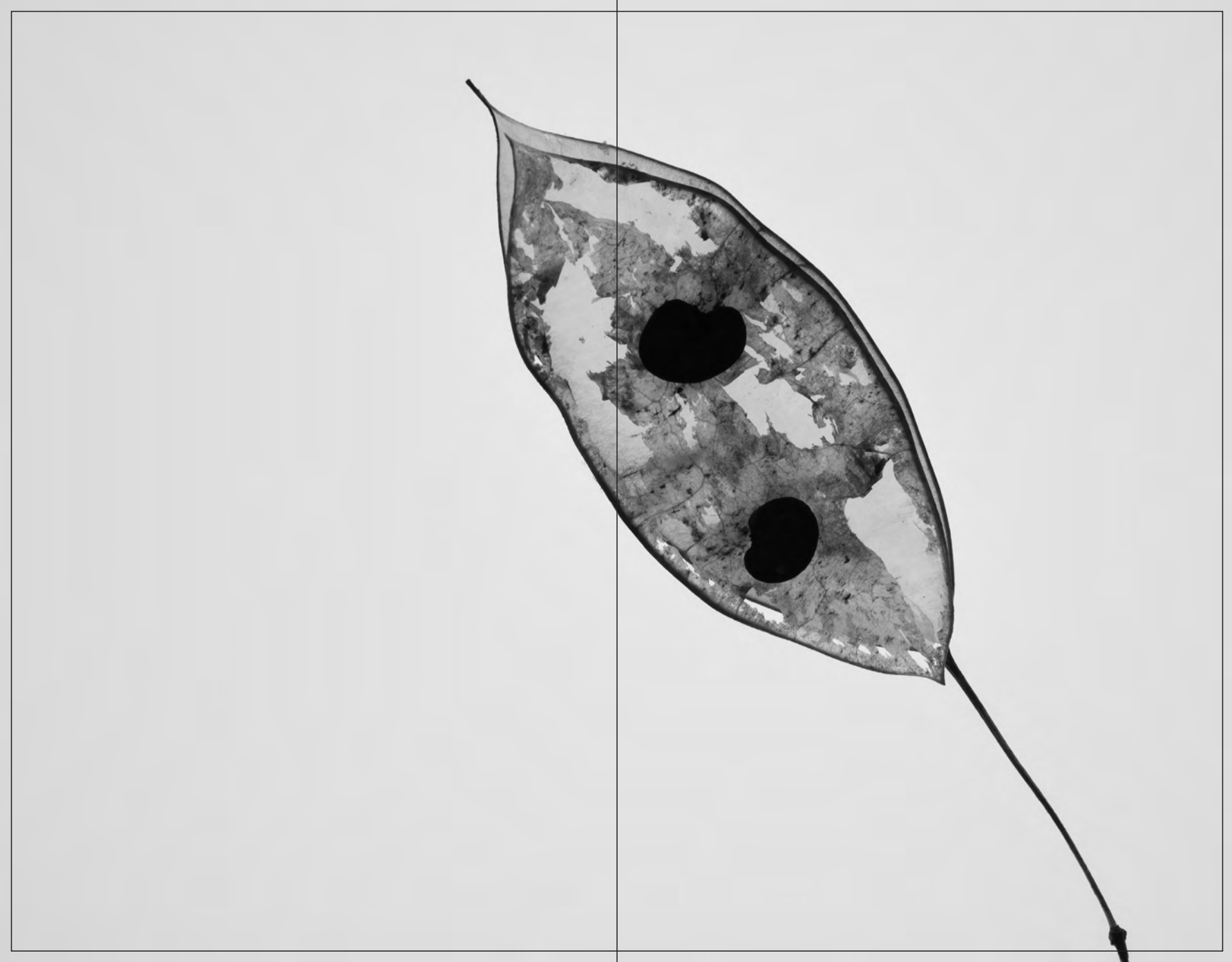
Mit ihren Erkenntnissen über das Leben und Lieben bezeugt sie Selbsterlebtes mit vielen Betroffenen quer durch alle Altersgruppen, sozialen Schichten, Glaubensrichtungen, Bildungsgrade und Berufsgruppen. *Ein gelungenes Leben beginnt für sie im Inneren, in der eigenen Herzensbildung und Entwicklung als Mensch und Mitmensch.* Diesen Weg hat sie sich selbst zum Ziel gesetzt. Ihre Arbeit und ihr Engagement ist eine Liebeserklärung an die Menschen und an das Leben selbst. Bettina Mantz lebt und arbeitet in Wien und Leopoldsdorf bei Wien.



Erkenntnis

Das Leben lieben,
dann liebt es mich zurück.

*Wenn mir nur
diese Stunden blieben,
mein Leben wär'geglückt.*



Für alle Herzen, die sehen und hören

Viele Jahre arbeitete ich in der Kranken- und Sterbebegleitung, und was ich hier erlebte, sprengt alle Vorstellung.

Mir begegneten Männer, Frauen und Kinder, Menschen, wie Sie und ich – alle mit ihrer unvergleichbaren und oft dramatischen Geschichte. Viele größere und kleinere Helden, die ihr Leben irgendwie meisterten – weil sie es mussten. Wenigen hätte man ihr Leid angesehen, aber vielmehr hätte man sie wahrscheinlich nicht als Helden und Lehrmeister erkannt, wären sie einem auf der Straße oder in der U-Bahn begegnet.

Wer Sterbende und ihre Angehörigen – überhaupt Menschen in seelischen Notlagen – begleitet, lernt viel über das Menschsein und das Leben. Ich weiß nicht mehr, wie viele Gespräche ich geführt habe, wie viel Wahhaftiges ich gesehen und gehört habe, und in meinem Herzen nie wieder vergessen wollte. All die Erkenntnisse, die nicht konstruiert, sondern erobert wurden, Quintessenzen durchkämpfter und durchschrittener Wege, echt, unverstellt und wahr. – Was für eine Lebens- und Liebesschule für mich, was für eine Gelegenheit, selbst daran zu wachsen, mein Leben auszurichten und neu zu gestalten.

Das war der Grund, warum ich irgendwann begann, Notizbücher bei mir zu tragen und all diese Botschaften, Erkenntnisse und Gedanken aufzuschreiben. Das tat ich fast zwölf Jahre lang.

Mit diesen Notizbüchern war ich an den Spitalsbetten, bei den Sterbenden und ihren Familien. Ich war im Hospiz, in der Volksschule, im Behindertenheim und sogar im Kloster. Zu guter Letzt ging ich damit durch mein eigenes, persönliches Leben, meine Kindheit und Jugend, meine Krankheiten und Verluste, Beziehungen, Scheidungen, mein Glück und meinen Schmerz.

Alle daraus erwachsenen und für mich wichtigen und relevanten Sätze schrieb ich auf. Erkenntnisse über das Leben und Sterben, Glück und Trauer, Liebe und Leiden. So entstanden auch meine Gedichte dazu, die diese Sammlung noch abrunden.

In den Zeiten meiner Einsamkeit und Orientierungslosigkeit nahm ich immer wieder, in einer stillen Stunde, eines dieser Notizbücher zur Hand, schlug es beliebig auf, las darin, erinnerte mich, und einer oder mehrere dieser Sätze gaben mir wieder Richtung, Halt und vor allem Trost. Das tue ich bis heute.

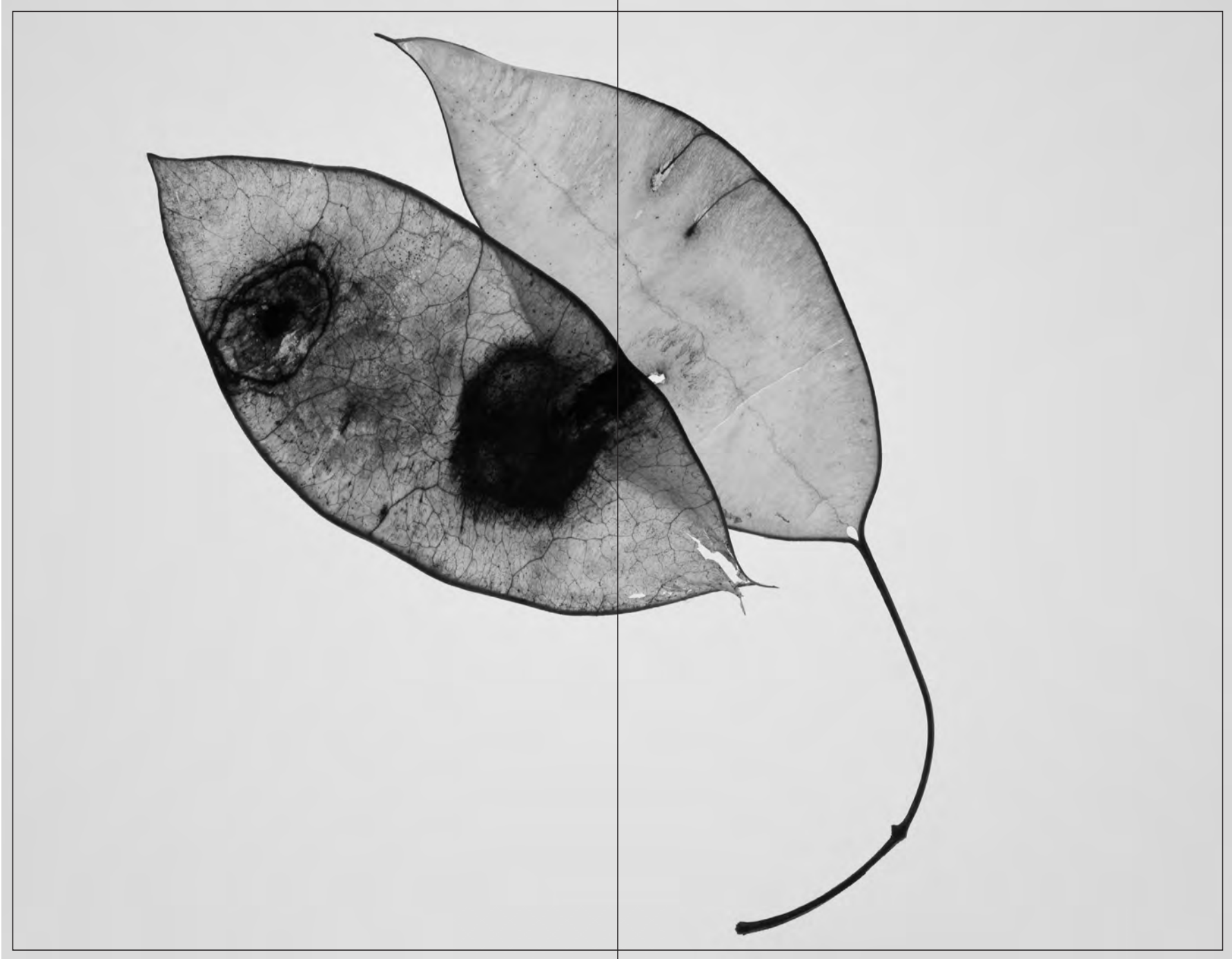
Diese vielen Erkenntnisse und Botschaften, liebe Leser, gelten also in erster Linie nicht Ihnen. Primär sind sie an mich selbst gerichtet. Es wäre anmaßend, Sie belehren zu wollen. Wenn Sie aber etwas von meinem gesammelten Schatz für Ihr eigenes Leben mitnehmen möchten, wenn Sie sich berühren und aufordern lassen wollen, dann bitte nehmen Sie sich so viele Edelsteine heraus, wie Sie tragen und brauchen können.

Ich wünsche Ihnen, dass Ihnen mein Buch hilft, so Sie denn Hilfe benötigen. Dass es Sie ein wenig tröstet, Ihnen Richtung und Hoffnung schenkt wie mir. Dass es Sie anregt, aufregt, inspiriert.

Vor allem aber wünsche ich mir, dass Sie bemerken, dass Sie in Ihrem Leben und Ihren Herausforderungen weder alleine stehen noch alleine kämpfen. Wenn Sie es lesen, sollen Sie sich mit mir und den vielen Menschen, die am Entstehen dieses Schatzes beteiligt waren, verbunden fühlen.

Mein Dank gehört denen, die mir ihr Herz geöffnet haben. Allen, die noch leben, und allen, die mir bereits vorausgegangen sind.

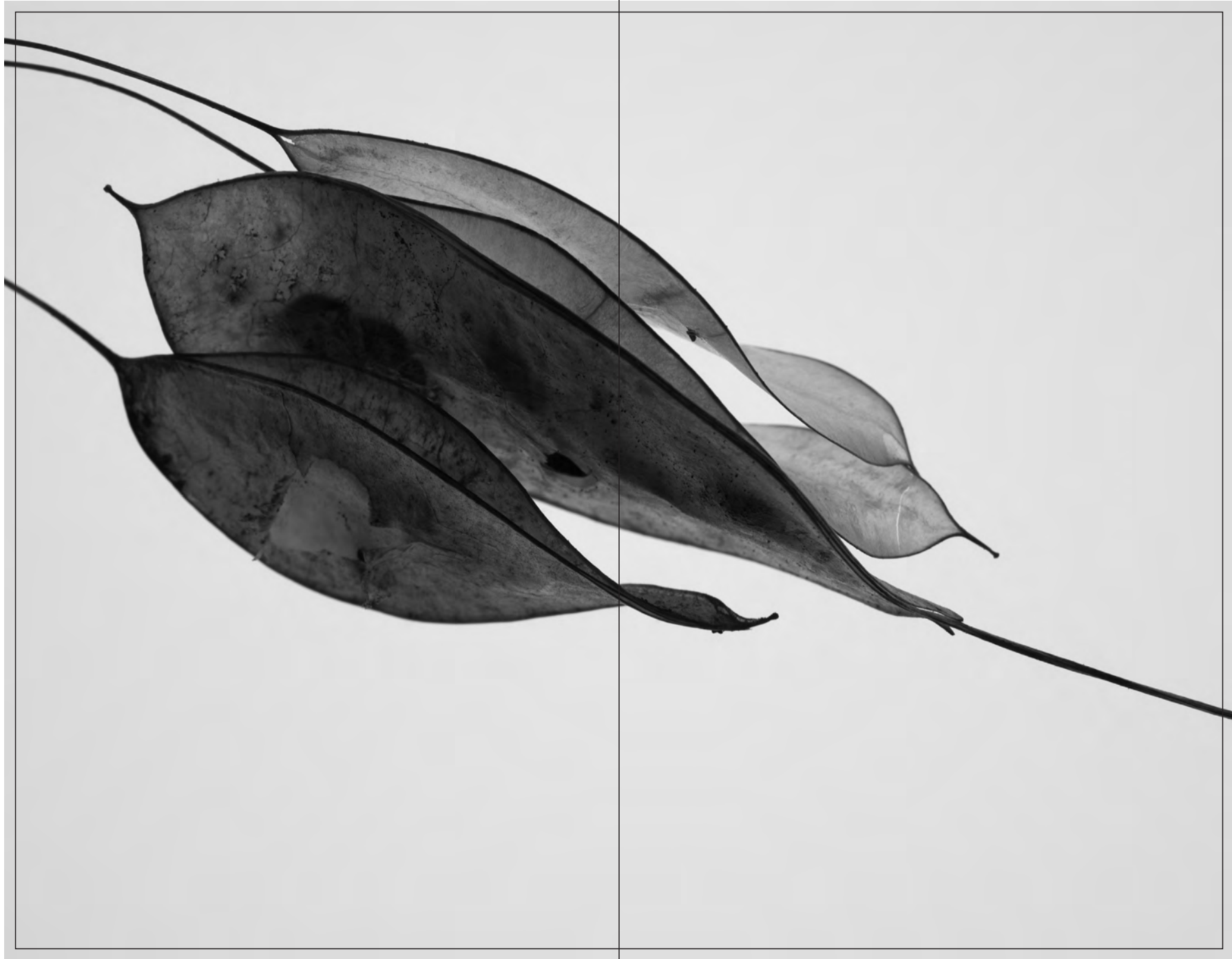
Bettina Mantz
Leopoldsdorf | Wien
im Frühjahr 2022



Da will ich sein

Wo Herz ist
da will ich sein.
In den Augen,
Ohren und
Händen.

Wo Herz ist,
da will ich sein!
Alles andere
lohnt sich nicht
zu bleiben.





Lieben

Er ist da,
ganz nah,
hört,
spürt,
erkennt.

Und nun tut er,
furchtlos und warm.

Und wo es krumm war,
hebt er langsam Gesicht,
wo es traurig und weh,
fängt er Tränen, streicht Wangen,
wo gezweifelt wurde,
bringt er frisches Vertrauen,
und wo Scham und Schuld empfunden,
wird kunstvoll befreit.

Wo Bedrückung und Trauer war,
zaubert er leise ein Lächeln,
und über den Schwachen
breitet er Hand und Schirm.

Grüne Wiese ist er dem Erschöpften,
dem Verwirrten klares Licht,
schenkt dem Ängstlichen Mut,
traut Ehrlichkeit zu.



Lieben

Wenn Liebes gedacht,
spricht er es gleich aus,
öffnet Lippen und erhebt Stimme,
glaubt an dich mehr als du.

Er lindert,
verbindet,
stützt,
und hebt,
er würdigt,
belebt,
ermutigt,
erfreut,
und macht frei
überall dort,
wo es nur irgendwie eng
und eingesperrt war.

Ein Mensch, der liebt, tut all das ...
... nur als Geschenk.
Zärtlich,
mächtig ...
... das ist Lieben!

Liebe
will
gelebt
werden.



Ich will Liebe

Ich will
in warme Augen sehn
und Lippen hören,
die Liebe sagen,
will
Hände fühlen,
die fühlen können,
und Ohren hören,
die mehr hören
als nur Worte.

Ich will Herzen fühlen,
die warm mich lassen
und Augen, Ohren
und Hände haben –
will
Menschen spüren,
die lieben können,
lieben können,
und wollen!

Für alle,
die es nicht mehr können,
will ich es tun!

Für alle,
die es zu wenig getan haben,
will ich es tun!

Für alle,
die es jetzt besser wissen,
will ich es
nie wieder vergessen!

Ich will meine Zeit nutzen –
und jetzt leben, jetzt lieben!

∞

Was lässt die Liebe leben? –
Das ist das Einzige,
was zählt und Maßstab ist.

∞

Auf eine Art und Weise
sind alle Menschen liebenswert...
sie sehnen sich alle
nach Liebe.

Wir scheinen auf der Welt zu sein,
um in den Gegebenheiten
unseres individuellen Lebens
die Liebe möglich zu machen.

In den einzelnen Situationen
frage ich mich immer:

Was macht die Liebe möglich?
Was verhindert sie?
Wie kann ich ihr dienen?

∞

Jeder Mensch ist ein Geheimnis
und lebt in seiner eigenen Welt.

∞

Unterschätze die Menschen nicht.
Es könnte sein, dass dir gerade ein Held
oder ein Engel gegenüber sitzt.

∞

Jeder Mensch kämpft
seinen ganz eigenen, schweren Kampf
im Leben.

Die Jungen und Alten, Reichen und Armen,
Schönen und weniger Schönen...
alle!

Stell dir vor,
du wärest wirklich frei ...

Stell dir vor,
du wärest wirklich geliebt ...

Stell dir vor,
du wärest wichtig und
gebraucht ...

...vielleicht ist es ja wahr

und du bräuchtest es
nur zu glauben?

Um dem Schatten und der Dunkelheit
Stand zu halten, braucht es
einen starken, treuen Glauben ans Licht!

∞

Strebe nach dem Höchsten.
Alles andere ist deiner unwürdig.

∞

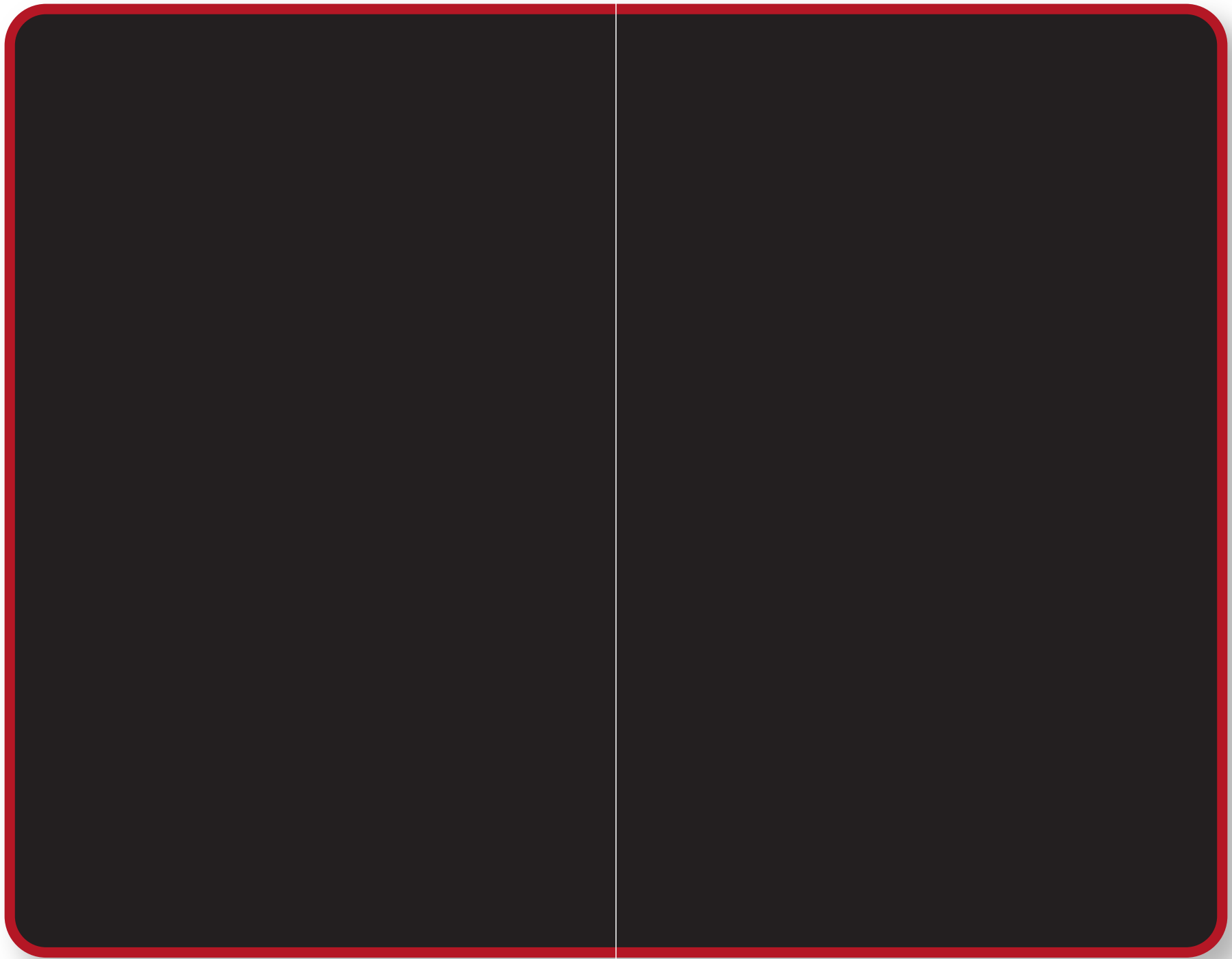
Mache endlich Deines!

Worauf und wie lange willst du noch warten?
Bis dich einer sieht?
Bis dich einer lässt?

Die Welt
wartet schon längst auf dich,
das hast du bloß
noch nicht erkannt!

Lebenslust

Das Leben lieben.
Dem Leben dienen.
Mehr Leben leben.
Mehr Leben lassen
in jeder Begegnung
mit allen
und allem.
Das Leben lieben,
aktiv in sich!
Zuallererst!
Zuallerletzt!



ISBN 978-3-99018-657-2



Bettina Mantz *leben* | *lieben* | *sterben*