

Silke Meinert

Lächeln



Hospiz zum hl. Franziskus

Ein Seminar im Jubiläumsjahr 2026

Silke Meinert

Lächeln

Eine Einladung zum Verweilen bei dir selbst

Hospiz zum hl. Franziskus

© 2026 Dr. phil. Silke Meinert

Satz - however.de

Mit freundlicher Unterstützung der Franziskus-Hospiz-Stiftung, Recklinghausen

Inhalt

Einführend

Vorwort Bernhard Murböck	5
Einführung Silke Meinert	6

Ergänzend

Gedicht „Das Lächeln“ / Stephanie Krenn	9
---	---

Bilder

„Unsere Wanderung“, Margarete	11
„Morgenröte“, Bernd	13
O.T. Doris	15
„Der Friede beginnt mit einem Lächeln“, Heike Ricke	17
„Herberts Lächeln“, Ulrike Riemer	19
„Liebesfreude“, Beate	21
„Facetten des Lächelns“, Karin Jüdemann	23
O.T. Christine	25
„Marlies“, Heide Müller	27
„Ein Lächeln mit den Augen geht mitten ins Herz“, Ulla Schild	29
O.T. Helga Höna	31
O.T. Regina	33

Weiterführendes

Ich bin ein verlorener Sucher/Konrad Pfaff	35
Eine Einladung zum Verweilen bei dir selbst/Silke Meinert	37

Lächeln

ist magisch: Es zaubert Sonne in die Gesichter und lockt ein Strahlen aus den Augen. Es malt die Gegenwart bunt und zeigt die Mitmenschen in ihrer Schönheit. Die Augenblicke werden zu Kostbarkeiten, und mit Zuversicht wagen wir uns wieder auf den Weg. Welch eine Hilfe gerade in den schweren Zeiten des Abschiednehmens, wie sie im Hospiz alltäglich sein können.

„Sammelt nicht Schätze in Scheunen“, sagt Jesus, „vielmehr im Himmel, wo weder Motte noch Wurm sie zerstören, und kein Dieb einbricht um zu stehlen.“ Mit einem Lächeln kann es gelingen, dass wir uns gegenseitig beschenken, und der Reichtum der Begegnungen sammelt sich in uns - einer himmlischen Schatztruhe gleich.

Solche Schätze, welche in mir schlummern, wahrzunehmen und zu heben, zu bewundern und gemeinsam zu würdigen, das war das Ziel der Veranstaltung „Lächeln - Emotives Malen“ mit Frau Dr. Silke Meinert / Recklinghausen.

Dieser Bildband will einen Einblick in die Ergebnisse vermitteln anhand der Bilder und mit ergänzenden Texten, welche Frau Meinert ausgewählt hat.

Bernhard Murböck
Franziskus-Hospiz-Stiftung, Recklinghausen

Einführung

Alle die hier gezeigten Ausdrucksarbeiten/Malereien entstammen dem Seminarangebot mit dem Titel „Lächeln“, welches anlässlich des 40-jährigen Jubiläums des Hospiz zum hl. Franziskus in Recklinghausen-Süd stattfand.

Das Seminar war in erster Linie als Weiterbildung für hauptamtliche und ehrenamtliche MitarbeiterInnen gedacht, doch grundsätzlich auch allgemein geöffnet für alle Freunde und Nahestehende des Hospizes. So setzten letztendlich Menschen aus unterschiedlichsten Lebensbereichen sich sehr subjektiv mit dem Thema „Lächeln“ auseinander:

Das Lächeln gilt als eine grundanthropologische Eigenschaft des Menschen, an sich von Geburt an dem Menschen zu eigen. Ein Lächeln öffnet und schafft die Voraussetzung eines freundlichen und friedvollen Umgangs miteinander. Lächeln bedeutet auch, sich der Erfahrung und Fähigkeit zu eigener Lebensschönheit zu öffnen, welche uns lächeln lässt. „Schönheit ist das, was deine Seele anzieht“ (Kahel Gibran)

Unser Lächeln dürfen wir vor allem auch als Ressource zur eigenen Lebensbewältigung begreifen. Sich selber auch in schwierigen Situationen zum Lächeln zu bekennen, bedeutet gelebten Selbstfrieden in der täglichen Erfahrung einer immer friedloser werdenden Welt (vgl. „Das Lächeln“, Stephanie Krenn).

Die überwiegende Mehrheit aller Malenden wagten es überhaupt erstmalig, ihre Scheu vor dem weißen Blatt zu überwinden. Sie tauchten mutig, unter Begleitung mit dem eigenen Seeleninneren korrespondierender Texte und unterstützender Musikbegleitung ein in den eigenen Selbstausdruck.

Das Ergebnis war eine Fülle großer Vielfalt, die sich unseren Blicken bot. Die sehr selbstnahen Bilder, welche auch gebrochene Lebenserfahrungen zuließen, die sonst kaum im Alltag Ausdruck finden können, führten uns im Austausch in Momente tiefer menschlicher Begegnung und gegenseitiger Achtung füreinander.

Zu jedem der entstandenen Bildwerke wurde eine sehr persönliche Geschichte erzählt, die jedoch geheimnisvoll im Bild selber verborgen zu bleiben scheint. Manchmal gibt der Bildtitel lediglich einen kleinen zu erahnenden Impuls. Was uns als Rezipienten jedoch offen steht, ist einen Augenblick bei uns selbst zu verweilen, um uns von der Schönheit und Gefühlskraft der einzelnen Bilder berühren zu lassen. Zu einer vertiefenden Selbstreflexion und gedacht als komplementäre Ergänzung zu den einzelnen Bildern, sind die nachträglich ausgewählten Aphorismen und lyrischen Texte hinzugefügt worden.

„Die Wirklichkeit schien den Menschen erschaffen zu haben, weil irgendetwas in ihr, in ihrem Grund auf geheimnisvolle Weise nach Geschichten verlangt.“ (vgl. Roberto Juarroz, 1986, S. 10) Oder aber auch: (...)Gott erschuf den Menschen, weil ihm seine Geschichten gefallen.“ (ebd.)

Silke Meinert

Das Lächeln

Das Lächeln
und das Müdewerden und im Ärger
und die Angst
und das Lächeln hin zu meiner Angst
und das Lächeln für den Mut
und das Lächeln für das Lächeln
und das Lächeln unter Tränen
und das Lächeln für das Lächeln unter Tränen
Ich will mich zum Lächeln bekennen,
zum Lächeln über Widerwertigkeiten
über den Spott und das verkehrte Mitleid.
Ich will es nicht unterdrücken,
will es in mir tragen und pflegen,
so du es außen nicht sehen willst.
Es darf mein Gesicht berühren,
das Lächeln,
wenn der Wind es liebkost.
Mein Lächeln gilt dir,
gilt mir,
gilt allen Menschen und unseren Ängsten,
gilt Tieren und Pflanzen,
gilt meinen Engeln –
gilt Gott.
Angst ist Mühe des Alltags.
Lächeln ist Lobgesang des Alltags.
Lächle, es ist Segen und Segnen –
Und Gebet.

Stephanie Krenn (in Anlehnung an E. Fried)

Gemeinsam

Vergesst nicht
Freunde
wir reisen gemeinsam
besteigen Berge
pflücken Himbeeren
lassen uns tragen
von den vier Winden
Vergesst nicht
es ist unsre gemeinsame Welt
die ungeteilte
ach die geteilte
die uns aufblühen lässt
die uns vernichtet
diese zerrissene ungeteilte Erde
auf der wir gemeinsam reisen

Rose Ausländer

„Unsere Wanderung“, Margarete, 2026



Suchen wir unser Licht in unseren Gefühlen!
In ihnen liegt eine Wärme, die viel Klarheit in sich schließt.

Joseph Joubert

Morgenröte“, Bernd, 2026



Man selbst zu werden ist die größte Aufgabe.

Søren Kierkegaard 1813 - 1855

Doris, 2026



Wir können die Welt heute nicht heilen,
aber wir können beginnen mit einer Stimme des Mitgefühls,
einem Herzen der Liebe, einer Tat der Freundlichkeit.

Mary Davis

„Der Friede beginnt mit einem Lächeln“, Heike Ricke, 2026



Süße Person

Süße Person,
faß deine Seele an und komm,
wir wollen morgen mit einer Bimmelbahn
hinausfahren an ein Meer
und Schneckenhäuser sammeln.
Sei nicht ängstlich, greif
Nach dem reiselustigen Fisch im Wasser –
Mit dem Tropfenüberschuß
des letzten Regens der Erde
wasche ich dir die Augen aus,
denn du hast kein Recht zu weinen,
bevor du nicht tot bist
und ein Stern dir sagt: Weine nun, Engel!

Meckel, Christoph: Nebelhörner, Dt.-Verl.-Anst.: Stuttgart 1959, S. 12

„Herberts Lächeln“, Ulrike Riemer, 2026



Das Leben ist Schlaf, dessen Traum die Liebe ist. Du wirst gelebt haben, wenn du geliebt haben wirst.

Novalis

„Liebesfreude“, Beate, 2026



„Es gibt nichts Wunderbareres und Unbegreiflicheres und nichts, was uns fremder wird und gründlicher verloren geht als die Seele des spielenden Kindes.“

Hermann Hesse

Dennoch vermag ich mich spielend auszudrücken in einem Geiste der Kindheit, der mir auch weit über die Lebensphase der realen Kindheit hinaus zu eigen bleibt. Willige ich ein in das absichtslose Spiel des Mysteriums eigenen Lebens? – Bewahren will ich mein inneres Kindsein auch inmitten von Dunkelheiten.

„Facetten des Lächelns“, Karin Jüdemann, 2026



Das Unbewusste ist nicht einfach etwas das nicht bewusst ist, sondern es hat eine eigene Dynamik und Wirkung.

C. G. Jung 1875 - 1961

Christine, 2026



Man liebt zweimal: das erstemal in der Wirklichkeit, das zweitemal in der Erinnerung.

Balzac

„Marlies“, Heide Müller, 2026



Wir beherbergen einen Engel in uns, wir müssen die Wächter dieses Engels sein.

Jean Cocteau

„Ein Lächeln mit den Augen geht mitten ins Herz“, Ulla Schild, 2026



Ein Lächeln wartet draußen in den Zweigen, das dich nicht kennt und sich in Bäumen dreht.

Jürgen Nendza aus: Apfel und Amsel Leipzig: Poetenladen, 2012

Helga Höna, 2026



Schau tief in die Natur, und dann wirst du alles besser verstehen.

Albert Einstein

Regina, 2026



Ich bin ein
verlorener Sucher,
wen ich finde,
den liebe ich.
Ich bin ein verlorener
Finder
und suche mich
zu lieben.

Enthalte, entziehe dich einigem, setz dich Unnötigem nicht aus, geize mit den Forderungen und Aufgaben von außen.
Lerne dich abzuwenden, und gewinne Kräfte zum Zuwenden.
Gewinne einen Rhythmus,
atme Kraft ein, atme Welt aus,
atme Luft ein, atme Last aus!
Gewinne Rhythmus in allem, was du empfängst und tust,
Phasen, Etappen und Teile, und vergiss nicht die Pausen dazwischen.
Manchmal wird uns Kraft zugesprochen, und wir erfahren sie.
Manchmal wird sie bald danach schon auf die Probe gestellt.
Oft kommt eine schwere Herausforderung nicht,
ohne dass ich Kraft dazu geschenkt bekomme.
Ich verlasse mich nicht. Ich verlasse mich auf mich.
Ich umfasse mich, berühre mich, vergewissere mich meines Atems und meiner Sinne. Ich will mich allein und jetzt.
Die Engelschar in mir tanzt, springt, singt mich selbst in meine Stärke.
Ich sehe keine Engel, ich glaube sie in mir, wo sie sonst sein mögen, die Geistwesen, die Himmlischen?
Sie sind Retter meiner Seinsströme.
Was heißt Akzeptieren anderes, als etwas was ist, so ist anzuerkennen, in der Hoffnung, diese Anerkennung könnte auch Bedingung einer Veränderung werden? Meinen fixierten Charakter zu akzeptieren ist die Einsicht in meine Seinslage. Sie ist sogar Voraussetzung einer Veränderung.

Konrad Pfaff

Eine Einladung zum Verweilen bei dir selbst:

- Nimm so einen Gedankenimpuls einmal auf und reflektiere dich selbst. Wie steht es mit deiner Lebendigkeit, wodurch wird sie gestört?
- Reinige dein Bewusstsein, deine Seele vom Unrat der unliebsamen Alltagsgeschehnisse. Lass diese nicht ausschließlich dein Leben bestimmen.
- Lass hingegen Schönheit in dich hinein, wo immer dein Auge, ja, deine gesamten Sinne sie finden können, denn ohne unsere Wahrnehmung des Guten, Wahren und Schönen erkalten wir in unserem Dasein, wird die Welt uns zunehmend zu einem kalten und unwirtlichen Ort voller Bedrückung und ungelöster Probleme.
- Bringe einmal die Ernsthaftigkeit deines Alltags um ihren Kredit und verweile in der Schönheit eines geschenkten Moments, einem Lächeln, einer dir zugewandten Freundlichkeit und lass dich auch davon stärken.
- Schaffe dir einen Ort, eine Oase des Wohlfühls, wo du dich voller Selbstannahme mit Schöner umgibst, wozu auch dein eigener Selbstausdruck gehören darf.

Nun drücke dich aus, schreibe, male und du erlebst Befreiung

institut für ästhetische heilerfahrung
Dr. Silke Meinert
www.aesthetische-heilerfahrung.de



Dein Innen stirbt ohne Ausdruck; nur im Ausdruck löst sich dein Innendruck.

Konrad Pfaff

