

# Erinnerungen wecken Identität stärken

Was tut der Seele gut?

**Freitag, 29. Juni 2012  
14:00–18:00 Uhr  
im Caritas-Altenpflegeheim St. Michael  
in Heidelberg-Handschuhsheim**

---

**Fachtagung Altenheimseelsorge  
für ehrenamtliche und berufliche Mitarbeiterinnen  
und Mitarbeiter in Pfarrgemeinden/  
Seelsorgeeinheiten  
und Heimen**

**Veranstalter:**

Erzdiözese Freiburg – Region Rhein-Neckar  
Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg, Seniorenreferat  
Caritas-Altenpflegeheim St. Michael, Heidelberg  
Caritasverband Heidelberg e.V.

# Inhalt

Aus der Einladung	3
Einstieg vor dem Vortrag Matthias Rey	4
Impuls Erinnerungen wecken – Identität stärken Elfi Eichhorn-Kösler	5

## Workshops

Alltagsgegenstände wecken Erinnerungen Gisela Lucht, Heidelberg; Klaus Mayer, Heidelberg	11
Erzählcafé Elfi Eichhorn-Kösler, Freiburg	13
Mit Liedern und Musik Erinnerungen wachrufen Benno Müller, Oftersheim	16
Tiere fordern zum Erzählen auf Stefan Mayer, Mannheim	19
Mit Düften in sinnliche Erinnerungen eintauchen Martina Gaß, Brühl	23
Das Kirchenjahr feiern – Erinnerungen wecken Bernhard Kraus, Freiburg	26

Presseartikel

Diese Dokumentation steht auf unserer Homepage [www.seniorenweb-freiburg.de](http://www.seniorenweb-freiburg.de) zum Herunterladen bereit.

## Impressum

Redaktion: Elfi Eichhorn-Kösler, Bernhard Kraus  
Gestaltung: José R. González  
Herausgeber: Erzbischöfliches Seelsorgeamt – Seniorenreferat  
Okenstraße 15  
79108 Freiburg

Tel. (07 61) 51 44 -211/-213  
Fax: (07 61) 51 44 76 -211/-213  
E-Mail: [senioren@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:senioren@seelsorgeamt-freiburg.de)  
[www.seniorenweb-freiburg.de](http://www.seniorenweb-freiburg.de)

# Aus der Einladung

*Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem man nicht vertrieben werden kann.*

*Jean Paul*

Wenn Menschen ins Pflegeheim umziehen (müssen), geht ihnen ein wesentlicher Teil der bisherigen vertrauten Umwelt, die mit vielen Erinnerungen verbunden war, verloren. Ihre traditionellen Bezüge brechen ab. Sie kommen in eine neue unvertraute Situation mit eigenem Lebensstil, Regeln, Normen, in der sie sich fremd und nicht zugehörig fühlen. In dieser Umbruchsituation ist es notwendig, die eigene individuelle Biografie als festen Anker zu erfahren, der in der neuen Umgebung Identität, Orientierung und Struktur bietet und damit Kontinuität in der Veränderung darstellt. Um den neuen Lebensraum anzunehmen und zu gestalten sind alte Menschen in dieser Situation auf ihre individuellen Fähigkeiten und Ressourcen angewiesen, die sie im Lauf ihres Lebens erworben haben und die sie im Lebensrückblick in ihrer Biografie entdecken können.

Damit dies gelingt, müssen die Bewohner/innen ermutigt werden, über ihre Erfahrungen, Erlebnisse und Einsichten zu sprechen d.h. ihre Lebensgeschichte ins Gespräch zu bringen. In der Regel erzählen Ältere gerne aus ihrer Vergangenheit, und je weniger sie aktiv am Leben in der Gesellschaft teilhaben können, desto größere Bedeutung hat für sie die Erinnerung.

Diese Tagung gibt Anregungen,

- wie Erinnerungen geweckt werden können,
- was beim lebensgeschichtlichen Erzählen beachtet werden soll,
- weshalb Erinnern wichtig ist und
- was Erzählen beim Erzähler und Zuhörer bewirkt.

Wir laden Sie herzlich ein, sich mit dem Thema Biografiearbeit auseinander zu setzen und eigene Erfahrungen mit lebensgeschichtlichem Erzählen und Lebensrückblick zu machen. Vielleicht entdecken Sie dabei, dass das Betrachten und Erzählen der eigenen Geschichte Freude macht und bei der Bewältigung der Gegenwart und bei der Zukunftsgestaltung hilfreich ist.

*Elfi Eichhorn-Kösler, Martina Gaß,*

*Bernhard Kraus, Gisela Lucht,*

*Stefan Mayer, Klaus Mayer, Benno Müller, Matthias Rey*

# Einstieg vor dem Vortrag

„Das Leben kann nur rückblickend verstanden, es muss aber vorausschauend gelebt werden.“

Wie ausgeschrieben beschäftigen wir uns heute hier mit Biografiearbeit. Die alten Menschen, denen wir in unseren Heimen begegnen, können uns viel darüber lehren, wie wir Leben rückblickend verstehen können. – Sicher haben das schon viele von Ihnen bei Ihrer Arbeit erfahren. - Frau Eichhorn-Kösler wird dazu in Ihrem Vortrag noch einige Hintergründe ausleuchten.

Die hier versammelten aber stehen im Unterschied zu vielen der alten Menschen in unseren Heimen noch deutlich in der Spannung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Als ich das Thema für unseren heutigen Tag vorgeschlagen hatte, hatte ich gerade eine Fortbildung hinter mir, in der sehr deutlich wurde, wie wir uns durch eine ressourcenorientierte Biografiearbeit in unserer Vergangenheit Kraftquellen für Gegenwart und unser Zukunft erschließen können.

Weil Sie heute nicht nur als Altenheimseelsorger/Innen, sondern einfach auch als Menschen hier sind, möchte ich Sie einladen, diesen Nachmittag nebenbei auch als Kraftquelle für sich selber zu nutzen und den ganzen Nachmittag über die Frage, welche Kraftquellen in Ihrer oder anderer Menschen Biografie steckt mitlaufen zu lassen.

An einem symbolischen Beispiel möchte ich verdeutlichen, was ressourcenorientierte Biografiearbeit meinen kann (vgl. dazu H. Klingenberger Lebensmutig S. 25-30):

Zerbrochener Krug + Blumen

- Ich bringe einen Krug mit, den ich anlässlich meiner Trennung absichtlich zerstört habe und deute ihn aus heutiger Sicht als Quelle für heutige neue Lebendigkeit
- Es wird deutlich, dass ein und dieselbe Geschichte verschiedene Deutungen/ Erzählungen/Biografien zulässt
- Wir können wählen, welche Deutung uns mehr Kraft spendet.

*Matthias Rey, Regionalreferent der Region Rhein-Neckar*

# Erinnerungen wecken – Identität stärken → Impulse zur Biografiearbeit

*„Wer eine Geschichte zu erzählen hat, ist ebenso wenig einsam wie der, der einer Geschichte zuhört. Und solange es noch jemanden gibt, der Geschichten hören will, hat es Sinn, so zu leben, dass man eine zu erzählen hat“. Stan Nadolny*

## Was versteht man unter Biografiearbeit?

Unter Biografiearbeit wird die Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Lebensgeschichte verstanden. Dies kann in unterschiedlichen Formen geschehen. Z.B. in Form eines **Selbstgesprächs** in dem der Mensch seine Eindrücke sortiert, neu zusammenstellt, für gut befindet und als kleinen Schatz speichert. Oder in Form eines **angeleiteten Erinnerns** in einer Gruppe, bei der es um ein bestimmtes Thema z.B. ein schöner Tag in der Kindheit geht. Diese Form ist auch unter dem Begriff Erzählcafé bekannt. Aber auch als **lebensgeschichtliches Erzählen**, bei dem ein Auslöser Erinnerungen weckt, die dem Zuhörenden mitgeteilt werden. Bei Menschen mit Demenz wird die **Erinnerungspflege** eingesetzt, damit sie über Erinnerungsstücke Zugang zu verschütteten Erlebnissen bekommen. Aber auch das **Schreiben** einer Biografie ist eine Form der Biografiearbeit.

Für Menschen die mit älteren Menschen arbeiten ist Biografiearbeit eine Möglichkeit den Menschen in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele zu verstehen und ihn in den individuellen, kulturellen, zeitgeschichtlichen Dimensionen wahrzunehmen.

Für den alten Menschen ist die Rückschau auf das eigene Leben eine Möglichkeit die eigenen Lebenserfahrungen zu ordnen und ihnen Bedeutung zuzuschreiben. Im persönlichen Rückblick geschieht eine Einbettung in das gesellschaftliche Leben, da Menschen die Bedeutung erkennen, die die Zeitgeschichte auf ihr Leben hat. In der Schau auf das gesellschaftliche Leben wächst das Verständnis für das Eigene. Dadurch ermöglicht Biografiearbeit dem Menschen sich als Teil eines Ganzen zu definieren.

Biografiearbeit ist ein Prozess, der nie abgeschlossen ist, da das Leben weitergeht. Menschen konstruieren ihre eigene Wirklichkeit. Das was als Erinnerung benannt wird ist ein komplexes und kompliziertes Gemisch. Der Erinnernde versucht aus seiner heutigen Sicht, der Gegenwart und der Vorausschau auf die Zukunft die Vergangenheit zu rekonstruieren. In der Biografiearbeit kreierte, der Erinnernde eine für ihn tragbare Wirklichkeit. Denn in der Rückschau kann man das eigene Leben glätten, Irritierendes ausblenden und logische Entwicklungslinien entstehen lassen.

## Was wird erzählt?

Biografien geben Auskunft über Menschen. Sie sind aber keine Abbildungen der Wirklichkeit, sondern Konstruktionen. Menschen haben keine abgeschlossene Biografie. Jeder findet oder erfindet im Lauf seines Lebens seine Lebensgeschichte. In dieser werden Ereignisse und Erinnerungen, die sowohl die individuelle als auch die gesellschaftliche Dynamik umfassen, so zusammengebunden, dass es sich sinnvoll damit leben lässt.

Biografien werden aus unterschiedlichen Quellen gespeist: Dies zeigt sich in den Erzählungen der Menschen.

- Menschen haben **Erinnerungen an persönlich Erlebtes**. Eine Frau erzählt z.B. 1940 als ich meinen Mann heiratete war es noch nicht selbstverständlich, dass man als katholische einen evangelischen heiraten konnte
- Menschen erzählen Dinge, die sie aus **Erzählungen anderer** wissen. z.B. Als Kind konnte ich nur dann einschlafen, wenn ich meinen Teddy im Arm hatte

- Menschen stellen Verbindung zu allgemeinen **Zeitbildern** her z.B.: Nach dem Krieg als es allen schlecht ging und viele ausgebombt waren und keine eigene Wohnung mehr hatten
- Menschen erzählen von ihren **Persönlichen Interessen** diejenigen die Kunst lieben, werden davon berichten, andere von Reisen, ihrem Garten ...
- In den Erzählungen werden die **Deutungsmustern** sichtbar. d.h. die spezifische Sicht des Menschen, wie er Wirklichkeit deutet und wie er auf der Grundlage dieser Deutung handelt z.B. erzählt der alte Mensch, dass er den Beruf ergriffen hat, den die Eltern für ihn ausgewählt haben, da sie wissen, was für ihn gut war, er hat sich gefügt, nach dem Motto „es wird schon recht sein“. Solche Muster zeigen sich auch wenn klar ist, dass ein Heimeinzug ansteht. Menschen verhalten sich in derselben Situation unterschiedlich – die einen werden aktiv und überlegen, was sie alles mitnehmen wollen und was sie wem schenken möchten andere sind passiv und warten ab was geschieht
- Die Erzählungen machen die **Werte** deutlich. Was Menschen wichtig ist, erhält breiten Raum in den Erzählungen z.B. ihre Beziehungen, die Kinder, der Erfolg /Leistung, die Religion.

In den Geschichten, die Menschen erzählen spielen **persönliche Beziehungen** eine wichtige Rolle. In diesen tauchen „**Ressourcenpersonen**“ auf, die für die persönliche Entwicklung wichtig waren, da sie den Menschen auf seinem Weg unterstützt und gefördert haben oder ihm das Gefühl vermittelt haben wichtig zu sein oder ihn beeindruckt und damit etwas Wertvolles mitgegeben haben.

Besondere Bedeutung kommt auch der Herkunftsfamilie zu, die prägend war, Werte vermittelte und die Erfahrung der Zugehörigkeit ermöglichte.

In den Erzählungen wird Vergangenes nicht einfach wiederholt, sondern in einen neuen Zusammenhang gestellt. Es handelt sich auch nicht um eine Zusammenstellung von Fakten die Wirklichkeit darstellen, sondern um eine Beschreibung aus einer bestimmten Perspektive der Gegenwart. Dies hat zur Folge, dass Lebensgeschichten sich auch immer wieder verändern können, denn die jeweilige gegenwärtige Situation und die Zukunftsperspektiven bestimmen die Auswahl des Materials und die Art der Erzählung.

## Was bewirkt Biografiearbeit?

Wer sich mit der eigenen Lebensgeschichte auseinandersetzt, hat die Möglichkeit den **roten Faden** im eigenen Leben zu finden. Das was tragfähig war, was geprägt hat, was den Menschen angetrieben hat und dem Leben Inhalt, Richtung und Sinn gab und gibt.

Beim biografischen Erinnern fügen sich Fragmente eines Lebens zusammen, die bisher zusammenhanglos nebeneinander standen. Menschen können Lebenseinschränkungen erkennen und annehmen, konflikthafte Lebenssituationen bearbeiten sowie Kränkungen und Verletzungen integrieren. Dadurch kann Heilung geschehen. Nicht im Sinne, dass alles wieder so ist wie zuvor, sondern dass das Geschehene akzeptiert und als Basis für die persönliche Weiterentwicklung „genutzt“ werden kann.

Der Blick in die eigene Biografie kann **Orientierung** geben, da deutlich wird, wie Entscheidungen getroffen wurden und welche Werte wichtig waren. Menschen erkennen woran sie sich ausrichten können, wenn Lebensweichen zu stellen sind.

Biografisches Arbeiten kann **ermutigen**, da der Rückblick zeigt, dass im bisherigen Leben schon viel geleistet, ausgehalten oder losgelassen wurde und Herausforderungen angenommen und bewältigt wurden. Diese entdeckten Ressourcen helfen schwierige Situationen zu meistern. Letztlich können Menschen in der Biografiearbeit zur Lebensbejahung finden, wenn sie ihr Leben zu einem Ganzen zusammenfügen und Sinn im Leben entdecken. Sie können „Ja“-sagen, zu dem, was war, ist und kommen wird.

## **Biografiearbeit hilft Gesund zu bleiben**

Der israelische Arzt Aaron Antonovsky ging davon aus, dass es bestimmte Einstellungen gibt, die dazu führen, dass Menschen unter identischen Stressbedingungen eher gesund bleiben als andere. Er arbeitete drei Faktoren heraus die seiner Meinung nach dafür verantwortlich sind, dass Menschen eher gesund bleiben als andere:

- das Gefühl der **Verstehbarkeit**
- das Gefühl der **Handhabbarkeit**
- und das Gefühl der **Sinnhaftigkeit**

des eigenen Lebens.

Diese drei Faktoren können durch die Auseinandersetzung mit der Biografie erreicht werden.

**Verstehbarkeit:** Im Rückblick auf das Leben können Menschen einen Zusammenhang erkennen und ihr Leben als geordnet und in sich stimmig erleben. Sie verstehen, weshalb bestimmte Ereignisse, Entscheidungen, Wendungen... sich ergeben haben.

**Handhabbarkeit:** Sie erleben auch, dass sie vieles im Leben bewältigt haben und über Kräfte und Ressourcen verfügen, die notwendig sind um das Leben zu meistern.

**Sinnhaftigkeit:** Im Rückblick wird sichtbar, dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert und sich dafür einsetzt und verpflichtet. Sie werden eher als willkommene Herausforderungen denn, als Lasten gewertet. Menschen erkennen, weshalb es sich lohnt zu leben und entdecken, Ziele und Projekte, die sie in ihrem Leben noch angehen und verwirklichen können.

Biografiearbeit führt zur **Stärkung der eigenen Identität**. Menschen erfahren mehr über sich und ihr „geworden sein“. Sie entdecken ihren eigenen Wert, erfahren, von wem, wann und wofür sie Anerkennung erhalten haben und stellen fest, dass sie etwas bewirken konnten. Dadurch wird die Identität gestärkt. Dies ist besonders wichtig, in Lebensphasen, die Anlass zum Umlernen und zur Neuorientierung geben. Beim Auftreten kritischer Lebensereignisse, wie z.B. dem Umzug ins Pflegeheim kann die Auseinandersetzung mit der Lebensgeschichte zur Stabilität der Person beitragen. Wenn durch eine wertschätzende Erkundung der Lebensgeschichte versucht wird, vom problemorientierten Denken wegzukommen, indem die innovativen biographischen Ressourcen besonders in den Blick genommen werden. Es gilt das, zu betrachten, was Leben gibt und den Qualitäten und Verarbeitungsmechanismen auf die Spur zu kommen, die in der Vergangenheit erfolgreich waren. Wird diesen Elementen besondere Beachtung geschenkt, können sie zum Grundstock für Visionen werden die Ausgangsbasis für Lebensqualität und Weiterentwicklung sind.

Biografiearbeit fördert die **kommunikativen Fähigkeiten**. Menschen bringen ihre Erlebnisse ins Wort und auf den Begriff. Dadurch geht zum einen die Sprachfähigkeit nicht verloren und zum anderen wird das Verstehen der eigenen Lebensgeschichte gefördert. Denn dadurch dass etwas auf den Begriff gebracht wird, wird es begreifbar.

Biografiearbeit hilft Spuren zu entdecken, die man im eigenen Leben gesetzt hat und die der Nachwelt hinterlassen werden. Für viele Menschen ist es wichtig, dass etwas von Ihnen über den Tod hinaus bleibt.

Biografiearbeit hilft, dass **Erlebnisse und Erfahrungen nicht verloren gehen**.

## **Was muss beim biografischen Arbeiten beachtet werden?**

- Biografiearbeit erfordert eine **akzeptierende, zugewandte innere Haltung** der Gesprächspartner. Den Mensch annehmen, wie er ist und Achtung vor seinem einzigartigen Leben zu haben.

- Biografiearbeit braucht das richtige Verhältnis von **Nähe und Distanz**. Manches wird erst aus einem engen Kontakt heraus verständlich, anderes durch den distanzierteren Blick. Nähe und Distanz wird sowohl vom Erzählenden als auch vom Zuhörenden geschaffen. Den für beide richtigen Abstand zu finden, ist ein Balanceakt.
- Biografiearbeit muss die **Selbstbestimmung des Erzählenden** achten. Der erinnernde Mensch entscheidet was und wie er es erzählt. Er bestimmt in der Erzählsituation das Tempo, die Zielrichtung und die Unterbrechungen sowie den Rhythmus des Erinnerns. Der Zuhörende versucht diesen Rhythmus nicht zu stören, sondern in einer ihm angemessenen Weise mitzuschwingen und Erinnerungen aufzuschließen.
- Biografiearbeit erfordert **Achtsamkeit**. Achtsamkeit bedeutet die Aufmerksamkeit auf den anderen Menschen zu lenken und sich auf das innere Geschehen zu zentrieren. Dies erfordert ein bewusstes Wahrnehmen mit Augen, Ohren und allen anderen Sinnen. Es geht darum, das Gehörte sinnlich wahrzunehmen.
- Biografiearbeit ist **keine Interpretationsarbeit**. Es geht nicht darum, das Erzählte zu interpretieren. Der Zuhörende gibt wieder, bestätigt, zeigt Interesse, Verständnis und Einfühlung.
- Biografiearbeit findet in einer **symmetrischen Kommunikationssituation** statt. (Auf Augenhöhe) Wer etwas von seinen Erfahrungen preis gibt erwartet, dass man ihm zuhört und dass die Erfahrungen ernstgenommen werden. Der Hörende muss bereit sein, seine eigene Person in der Erzählsituation zurückzunehmen. Symmetrisch miteinander kommunizieren heißt nicht jeder Meinung oder Selbstinterpretation zuzustimmen, sondern auch Widerspruch im Sinne einer angebotenen Korrektur deutlich zu machen, denn auch dadurch kann Gleichrangigkeit deutlich werden.
- Biografiearbeit muss **Grenzen wahrnehmen und achten**. Die Grenzen des Erzählenden dürfen nicht verletzt werden. Denn Peinlichkeiten und Schamgefühle führen zum Abbruch der Erzählung und manchmal auch zum Abbruch der Beziehung.
- Biografiearbeit setzt sich auch mit **Gefühlen des Scheiterns** auseinander. Biografiearbeit lebt von den gemachten Erfahrungen. Nahezu alle Menschen kennen Gefühle des Scheiterns. Diese Gefühle können Trauer hervorrufen und Tränen auslösen. Diese Emotionen müssen zugelassen und ausgehalten werden. Vielleicht gelingt es dadurch das eigene Unvermögen anzunehmen.
- Biografiearbeit ist **Ressourcenarbeit**. Der Zuhörende achtet daher auf Bewältigungsgeschichten und öffnet dadurch seinem Gegenüber den Blick auf das Gelingen, das was geschafft und bewältigt wurde und auf die Fähigkeiten die im Lauf des Lebens entwickelt wurden.
- Biografiearbeit erfordert **zeitgeschichtliche Grundkenntnisse**, damit die Erzählungen richtig gedeutet und eingeordnet werden können und einfühlsam nachgefragt werden kann.

## **Womit können Erinnerungen geweckt werden?**

Erinnern braucht Anstöße.

Josef von Eichendorff hat dies sehr poetisch ausgedrückt: *„Schläft ein Lied in allen Dingen, die da weben fort und fort, und das Lied hebt an zu singen, triffst Du nur das Zauberwort.“*

Wir brauchen Impulse, Fragen, Texte, Bilder, Symbolische Zeichen um an Erinnerungen heranzukommen. Denn diese müssen im Langzeitgedächtnis reaktiviert und wieder hervorgeholt werden. Geeignet sind hierfür **Fotos** aus dem Leben der alten Menschen, **Gegenstände**, die ihnen bedeutsam sind. Aber auch **Festtage im Jahreskreis** können genutzt werden um miteinander ins Gespräch zu kommen und Erinnerungen zu wecken, wie diese Feste früher begangen wurden.

## **Wie kann mit Menschen mit Demenz gearbeitet werden?**

Die **Erinnerungspflege** ist eine Form der Biografiearbeit, die für Menschen mit Demenz geeignet ist. Denn Erleben und Erinnern sind grundlegende Fähigkeiten von Menschen, die auch bei Demenz erhalten bleiben. Sie bilden die Grundlage für persönliche Orientierung und emotionalen Selbstbezug. Sie helfen dem Menschen sich als unverwechselbare Person zu erleben und stärken dadurch das Gefühl für die eigene Identität.

Bei der Erinnerungspflege wird mit dem „Schatz der Erfahrungen“ aus dem Leben eines Menschen gearbeitet d.h. Menschen werden in Kontakt mit ihren Erinnerungen gebracht. Dies kann durch „**Trigger**“ geschehen. In der englischen Sprache bezeichnet dieser Begriff alles, was auf überraschend, unmittelbare Weise hilft, die längst verschüttet geglaubten Gefühle, Erlebnisse und Kenntnisse zu vergegenwärtigen. Dies können Bildern, Gegenständen, arrangierten Situationen, Gerüche, Geräusche.... sein. Trigger ist alles, was das Gedächtnis ansprechen kann und hilft Erfahrungen der Vergangenheit wieder zu beleben. Je mehr Sinne angesprochen werden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Erinnerungen hervorgerufen werden. Bei der Auswahl der Trigger muss man sich an den Fähigkeiten der Menschen orientieren. Wer schlecht hört, erkennt kaum leise Naturgeräusche und auch das schönste Jugendfoto löst keine Erinnerungen aus, wenn die Personen zu klein sind und der Betrachter sie nicht wahrnehmen kann.

Sinnvoll ist es **Erinnerungskisten** für Menschen mit Demenz zusammen zu stellen. Hilfreich ist es dabei, sich an Themen zu orientieren, die im Leben Bedeutung haben z.B.

### **Wo ich herkomme – meine Heimat**

Fotos vom Elternhaus, Ansichtskarten, Stadtplan, Wappen, Fahne...

### **Menschen, die zu mir gehören**

Fotos von Eltern, Großeltern, Geschwistern, Kindern, Klassenfotos, Bilder von Freunden, Erinnerungsstücke von Menschen z.B. Schmuckstück, Porzellan, Kleidungsstück, Spazierstock...

### **Was die Hände erzählen**

Was konnte der Mensch besonders gut, was hat er gerne gemacht? (z.B. Kuchen backen, Handarbeiten, Briefe schreiben, Gartenarbeit, Silber putzen) Gibt es noch Andenken an den Beruf und an Hobbys? (Werkzeug, Urkunden, Arbeitskleidung)

### **Wenn einer eine Reise tut**

Wohin ging es bei Urlaubsreisen, Ausflügen? Sind Fotos, Postkarten, Andenken vorhanden? Wurden bestimmte Speisen mitgenommen? Gab es Ausrüstungsstücke (Spazierstock, Hut, Rucksack, Picknickkorb, Fotoapparat...)

### **Heut mach ich mich schön**

Gibt es ein Foto auf dem der Mensch besonders schick ist, auf dem er sich gut getroffen findet?

Welche Dinge braucht er/sie, um sich gut zu fühlen (Hut, Einstecktuch, Handtasche, Handschuhe, Krawatte, Schmuck, Parfüm...) Was brauchte man um sich schön herrichten (Lockenwickler, Haarspangen, Duftbad, Nagellack, Lippenstift, ...)

### **Worte und Weisen**

Welche Sinnsprüche, Redewendungen, Sprichwörter benutzte er/sie? Gibt es ein Poesiealbum? Ist der Taufspruch, der Konfirmationsspruch bekannt? Kennen sie die Lieblingslieder, Lieblingsänger, Lieblingsmelodien?

### **Dinge die uns begleiten**

Welche Gegenstände gehören zu dem Menschen (Schmuckstück, Rosenkranz, Buch, Halstuch, Krimskrams, Kleidungsstück, Tasse...) Gibt es besondere Speisen, Gerüche, Getränke, die mit ihm verbunden werden (Kaffee, Zigarre, Rasierwasser, Weihrauch....)

Anhand dieser Gegenstände können Erinnerungen geweckt werden. Erinnerungspflege hilft eine andere „Brille“ aufzusetzen und zu sehen, dass Menschen trotz aller schwerwiegenden Handicaps etwas können, dass sie Würde und Wert besitzen, ihre eigene Geschichte haben und die Freuden und Schmerzen des langen Lebens ihre Spuren hinterlassen haben und sich heute auswirken.

### **Was bewirkt Biografiearbeit bei den Begleiterinnen und Begleitern?**

Durch Biografiearbeit gewinnt der alte Mensch für den Begleiter Profil. Es entsteht ein unverwechselbares Gesicht, ein einzigartiges Individuum wird deutlich. Besonders in der Situation im Pflegeheim, wo die Defizite des pflegebedürftigen Menschen als erstes sichtbar werden und im Vordergrund stehen hilft das biografische Erinnern wahrzunehmen, was diesen Menschen noch ausmacht und was er im Lauf seines Lebens erlebt, erlitten, bewältigt hat. Dadurch werden Menschen nicht mehr reduziert auf die oberflächliche Erscheinung der Gegenwart, sondern werden aus ihrer Vergangenheit heraus wahrgenommen. Dies verändert die Haltung gegenüber dem Menschen.

Wer sich auf die Geschichte eines Menschen einlässt, lernt ihn besser kennen und kann angemessener mit ihm umgehen. Die Beziehung verändert sich, durch das Erzählen, das miteinander Spaß haben, das Zusammensein und das gemeinsame Erleben.

Im Erzählen geschieht wirkliche Begegnung. Dies drückt Virginia Satir, eine bedeutende Psychologin und Familientherapeutin so aus: *„Ich glaube, das größte Geschenk, das ich von jemand bekommen kann, ist, dass er mich sieht, mir zuhört, mich versteht und mich berührt. Das größte Geschenk das ich einem anderen Menschen geben kann, ist, ihn zu sehen, ihm zuzuhören und ihn zu berühren. Wenn das gelingt, habe ich das Gefühl, dass wir uns wirklich begegnet sind.“* (Virginia Satir)

### **Zusammengefasst kann man sagen:**

**Biografiearbeit** unterstützt und begleitet Menschen dabei,

- ihr vergangenes Leben zu betrachten,
- gegenwärtige Aufgaben zu bewältigen und
- den weiteren Lebensweg zu gestalten.

Biografiearbeit ermöglicht es, dass Menschen Mut und Orientierung finden bei der Realisierung eines selbstbestimmten Lebens auch im Heim.

Es wäre schön, wenn es gelingt dass ältere Menschen durch die Auseinandersetzung mit ihrer Lebensgeschichte zum Fazit kommen

„Dem Vergangenen: Dank, dem Kommenden: Ja!“ (Dag Hammarskjölds)

# Workshop „Alltagsgegenstände wecken Erinnerungen“

Zu diesem Workshop hat sich das neu eingerichtete Heimatmuseum des Caritas-Altenpflegeheimes St. Michael geradezu angeboten. Bestätigt wurde dies durch das große Interesse der Tagungsteilnehmer. Das ursprünglich im Jahre 2001 eingerichtete Heimatmuseum musste, aufgrund des Baues der Kinderkrippe St. Bernhard, in neu gestaltete Räume umziehen. Für die Bewohner, Angehörigen und sonstigen Interessierte wird das Heimatmuseum im kommenden Jahr, nach Neugestaltung des Gartens von St. Michael, wieder zugänglich sein. Für die Teilnehmer am Workshop wurde das Heimatmuseum ausnahmsweise, in noch nicht vollständiger Ausstattung, geöffnet.

Schenkungen und Nachlässe haben es ermöglicht, den Museumsraum einzurichten, der in origineller Weise die Welt der so genannten kleinen Leute in der Zeit der Jahrhundertwende vom 19. bis zum 20. Jahrhundert widerspiegelt. Wir finden darin liebevolle Details, die mit großer Mühe die Atmosphäre von „Stube-Kammer-Küche“ wieder entstehen lassen.

So ist zum Beispiel die Umgebung des weiß emaillierten Küchenherdes mit den typischen Behältnissen aus Zink, grauer Emaille und Blech naturgetreu wieder hergestellt worden. Sogar die Wände zeigen die typischen abgerollten Muster, wie sie noch in der schlechten Zeit nach 1945 gang und gebe waren.

Die vielfältigen Aufgaben der Hausfrau wie waschen, plätten und nähen erkennt man an den für unsere Begriffe einfach zu nennenden Geräten, die das Leben so mancher vielfacher Mutter sauer und beschwerlich gemacht haben.

Die Welt der Handwerker und Kleinbauern wird durch die Geräte präsentiert, die heute vielfach Maschinen abgelöst haben. Vor dem reizenden Hintergrund sind Sense, Rächen, Dreschflegel und Flachsdresche aufgestellt, umgeben mit Handwagen und vielen kleinen Gerätschaften, sie spiegeln das innere einer Remise wieder.

Auf großes Interesse sowohl von Bewohnern als auch von Besuchern stößt immer wieder der Emailherd (siehe Bild), den viele noch in Erinnerung haben. Wenn Besucher des Museumsraumes diesen Herd betrachten, suchen manche ganz gezielt nach dem „Wasserschiff“, einem Tank aus Messing, der neben der Feuerstelle eingelassen, nebenher für warmes Wasser sorgte. Mit einem Schürhaken war es möglich, an den Kochstellen Eisenringe auszuheben, entsprechend der Größe der Töpfe. Unser Modell stammt noch aus der Vorkriegszeit und war noch bis zum Jahr 2000 in der Küche der Mutter von Heimleiter Klaus Mayer in Betrieb.

Wie einige Bewohner berichteten, waren neben dem Herd oft schön bestickte Handtücher mit Sinnessprüchen angebracht, die sich aufs Kochen bezogen:

„Am häuslichen Herd sei Glück Dir beschert“

„Der Küche wert - ein sauberer Herd“

„Die kluge Hausfrau koch mit Fleiße, des Ehegatten Lieblingspeise“

„Ein frohes Gesicht, ist das beste Gericht“

Große Aufmerksamkeit wird auch immer wieder dem „mobilen Bet- und Beichtstuhl“ (siehe Bild) geschenkt. Dieser wurde zur „Ohrenbeichte“ in Zimmern von immobilen Bewohnern genutzt. Selbst für Dekan im Ruhestand Berthold Enz, der als Tagungsteilnehmer anwesend war, war die Form und Anwendung eines mobilen Beichtstuhles nicht bekannt.

Für die Workshop-Verantwortlichen Gisela Lucht (stellv. Geschäftsführerin Caritasverband Heidelberg), Klaus Mayer (Heimleiter St. Michael), Patricia Huber (Pflegedienstleiterin) und Natascha Kretschmer (Leitung Beschäftigungs- und Betreuungsdienst) war es nicht nötig die Teilnehmer am Workshop zur aktiven Mitwirkung zu motivieren. Dies hat sich, wie die vorstehenden Beschreibungen vermuten ließen, von selbst ergeben. Außerdem hatten Frau Kretschmer und Herr Mayer über bemerkenswerte und zum Teil auch lustige Erlebnisse mit den Bewohnern oder sonstigen Besuchern im Heimatmuseum (allerdings noch am alten Standort) zu berichten. Gespräche, Anregungen und ergänzende Ideen waren die erwartete und erfreuliche Folge.

*Klaus Mayer, Heimleiter*



# Workshop Erzählcafé

**Einstieg:** Vorstellungsrunde, die mit dem Thema lebensgeschichtlichen Erzählen oder Biografiearbeit zusammenhängt. Mit einer Vorstellungsrunde mit dem eigenen Namen

*Jeder von uns hat einen Vor-Namen. Dies ist für uns selbstverständlich. Bereits vor der Geburt suchen werdende Eltern einen Namen für das zu erwartende Kind aus. Die Namenswahl wird von sehr unterschiedlichen Motiven geleitet. So wählen die einen, einen Namen der mit der Familientradition verbunden ist, den vielleicht schon der Vater, die Mutter, der Großvater, die Großmutter und der Urgroßvater, die Urgroßmutter trugen. Andere nehmen den Namen eines Heiligen und wollen damit ihr Kind unter einen besonderen Schutz stellen oder erhoffen sich, dass das Kind bestimmte Eigenschaften oder Werte hat, die dem Heiligen zugeschrieben werden. Wieder andere wollen einen modernen Namen, den es in der Familie noch nicht gibt, damit das Kind unbelastet aufwachsen kann. Manchmal wird auch der Name eines Menschen gewählt der für die Eltern Vorbild ist, oder den sie zum Paten oder zur Patin ausgewählt haben.*

Ich bitte Sie sich vorzustellen und dabei zu erzählen was Sie über Ihren Vornamen wissen z.B.

- Wer hat Ihren Namen ausgewählt?
- Welche Bedeutung hat ihr Name?
- Welche Hoffnungen, Wünsche wurden Ihnen mit diesem Namen mitgegeben?

## Einführung ins Erzählcafé

### Zeitraumen und Ablauf

Das Erzählcafé ist weder ein Stammtisch noch ein Kaffeekränzchen. Der gleiche Ort und der wiederkehrende Ablauf in der Gestaltung, kennzeichnen das Erzählcafé als feste Veranstaltungsform.

Die Dauer eines Erzählcafés liegt zwischen 60 und 90 Minuten, ist aber flexibel zu handhaben. Neigt sich eine Veranstaltung schon nach gut 45 Minuten dem Ende zu, kann man sie ein bisschen dehnen (z. B. in dem die Moderator/in das Thema enger fasst und noch einmal nachfragt, oder auch, in dem sie eine eigene Geschichte erzählt). Wird das Thema gut angenommen und Erzählfluss und Teilnehmerpartizipation laufen ohne Stockungen, kann man den Zeitraumen auch auf ca. 90 Min. verlängern. Dann allerdings sollte man zum Ende kommen, weil die Konzentration nachlässt, und die Kompaktheit des Erzählens verloren geht.

### Störungsfreies Erzählen

Die Veranstalter und Moderatoren müssen darauf achten, dass das Erzählcafé ungestört über die Bühne geht. Das heißt

- die Veranstaltung findet in einem geschlossenen Raum statt, frei von äußeren Störungen.
- Kaffee und Kuchen können vor Beginn der Veranstaltung gereicht und während ihr eingenommen werden.
- Während des Erzählens, sollten Kaffeeausschank und Kuchenservice ruhen
- Bewährt hat sich, das Erzählcafé vor den Kaffee zu legen, dann ist eine höhere Konzentration gegeben und sein Ende wird klarer fixiert, weil der gewohnte und erwartete Kaffee wartet.

## **Inszenierte Rituale**

Das Erzählcafé kann mit wiederkehrenden Bräuchen versehen werden. Mit ihnen wird das gewünschte Klima von Vertrautheit und Behaglichkeit gestärkt. Sie sind auch ein Instrument, um den Rahmen zu festigen und damit die Veranstaltung von einer beliebigen Erzählrunde abzuheben und ihr eine institutionelle Bedeutung zu geben, mit der das Erzählcafé aus der Normalität alltäglicher Gesprächsrunden und Begegnungen herausgehoben wird.

Zu den Ritualen gehören:

- Begrüßung, Bekanntgabe des Themas, kurze Rückerinnerung an die vorhergehende Veranstaltung und das dort besprochene Erzählthema, allgemeine Aufmunterung zur aktiven Teilnahme.
- Aufstellung und Entzünden zweier Kerzen auf der Mitte des Tisches. Die eine Kerze ist das Licht der Erinnerung, denn lebensgeschichtliches Erzählen weckt Erinnerungen und befördert sie zu Tage. Die zweite Kerze ist das Licht der Bewahrung. In dem die Geschichten in diesem Kreis erzählt werden, erfahren sie eine Bewahrung.
- Die Moderator/in nennt vor Beginn jedes Erzählcafés die Regeln und ruft sie den Teilnehmer/innen in Erinnerung

## **Niemand muss erzählen, alle können zuhören**

Die Teilnahme am Erzählcafé basiert auf Freiwilligkeit. Niemand muss erzählen, man kann auch nur zum Zuhören kommen. Früher oder später werden auch die Besucher/innen das Wort ergreifen, die bei den ersten paar Veranstaltungen nur zugehört haben. Durch vorsichtiges Ermuntern kann man „die Stillen“ im Kreis dazu anregen, selbst zu erzählen. Allen, die regelmäßig das Wort ergreifen und denen, die nur als Zuhörer/innen kommen, bringt die Moderator/in die gleiche Wertschätzung entgegen. Es ist zu vermeiden, dass beim Erzählcafé zwischen Erzählerinnen, also den Akteuren und den Zuhörer/innen, dem passivem Publikum, getrennt wird.

Es gibt keine „offizielle“ zeitliche Begrenzung für das Erzählen. Eine erzählt länger, ein anderer kürzer. In der Praxis pendelt sich das ein. Es gibt ganz kurze Beiträge, die meisten Erzählbeiträge dauern zwischen vier und sechs Minuten, längere Erzählungen sind sehr, sehr selten.

## **Durchführung Erzählcafé**

*Zwei Teilnehmer/innen haben sich bereit erklärt ihre Geschichte vor der Großgruppe zu erzählen.*

**Ich begrüße Sie herzlich zu unserem Erzählcafé mit dem Thema „Ein schöner Tag in meiner Kindheit“**

**Zu Beginn des Erzählcafés zünde ich die beiden Kerzen an**

- die erste Kerze ist das Licht der Erinnerung, denn das lebensgeschichtliche Erzählen weckt Erinnerungen und befördert sie zu Tage
- die zweite Kerze ist das Licht der Bewahrung, denn in dem die Geschichten hier in der Runde erzählt werden gehen sie nicht verloren

**Bevor wir mit dem Erzählen beginnen, nenne ich ihnen noch die Regeln für unsere Erzählrunde, damit allen der Rahmen klar ist, in den das Erzählen eingebettet ist.**

- **Es gibt keine Zeitbegrenzung. Jedem Erzähler/In wird das gleiche Maß an Aufmerksamkeit zuteil**
- **Jeder Erzähler/in erzählt nur einmal, es gibt keine Mehrfachmeldungen**

- **Die Erzählbeiträge werden von den anderen nicht kommentiert oder bewertet**
- **Verständnisfragen können nach der Erzählung gestellt werden, nicht mittendrin**

**Ich lade Sie nun herzlich ein zum Erzählen und zum Zuhören ein. Wer von Ihnen will beginnen und uns von einem schönen Tag in der Kindheit erzählen?**

Moderatorin: geht kurz auf den ersten Beitrag ein und leitet zum nächsten Erzähler/in über

Anschließend erzählen sich die Teilnehmer/innen, die nebeneinander sitzen ein schönes Erlebnis aus Ihrer Kindheit.

**Ich beschließe die Runde und danke ihnen sehr herzlich, dass sie uns an den schönen Erinnerungen ihrer Kindheit teilhaben ließen.**

**Ich lösche nun die beiden Kerzen, das Licht der Erinnerung, die ihre Erinnerungen geweckt hat und das Licht der Bewahrung, das dazu beitrug, dass die Geschichten nicht vergessen werden.**

Wir verlassen die Situation des Erzählcafés und reflektieren die gemachte Erfahrung.

Zunächst an die Zuhörenden: Was bewirkte das Erzählen bei Ihnen?

An die Erzählenden: Was bewirkte das Erzählen bei ihnen?

Können Sie sich vorstellen, selbst eine solche Runde durchzuführen?

### **Themen für Erzählcafés**

1. Ein Foto aus meiner Jugend und seine Geschichte
2. Was ich in meinem letzten Schuljahr erlebte
3. „... und plötzlich fühlte ich mich erwachsen“
4. Als die Not am größten war
5. Meine aufregendste Reisegeschichte
6. Kindheit und Jugend im Krieg
7. „Fasnet – Karneval – Fasching – Erlebnisse in der 5. Jahreszeit“
8. Kochen und Backen zur Weihnachtszeit
9. Das schönste Fest meines Lebens
10. Die Zeit der Währungsreform
11. Erinnerungen an große Erlebnisse in der Natur
12. Mein erster Schultag
13. Heimat und Fremde
14. Reisen in der Nachkriegszeit
15. Familienleben früher und heute
16. Die Anfänge des Wohlstands
17. Mein liebstes Andenken und wie ich es gefunden habe
18. Ein unvergessener Jahreswechsel
19. Ein Heiligabend in meiner Kindheit

*Elfi Eichhorn-Kösler*

# Workshop „Mit Liedern und Musik Erinnerungen wecken“

## **Rahmen:**

Die beiden identischen einstündigen Workshops fanden statt als Teil der Fachtagung Altenheimseelsorge für ehrenamtliche und berufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Pfarrgemeinden/Seelsorgeeinheiten und Heimen.

## **Ziel:**

Es ist für einen alten Menschen nach dem Umzug in ein Heim wichtig, „...*die eigene Biografie als verlässlichen Anker zu erfahren.*“

Daher ist es ein bedeutsamer Teil gerade auch seelsorglicher Zuwendung zum alten Menschen durch ehrenamtliche wie berufliche Mitarbeiter, dessen Identität und Selbstbewusstsein zu stärken.

## **Vorbereitung:**

Ich ging von meinen Erfahrungen in der Arbeit mit Senioren in der Pfarrgemeinde, in Altenpflegeheimen aus, und habe mich durch generationenvergleichende Befragung im Religionsunterricht an Beruflichen Schulen vorab kundig gemacht.

Zum Ablauf der beiden Workshops:

In beiden Workshop-Runden mit zuerst neun, dann dreizehn Teilnehmern gab es zur Orientierung einen Ablaufplan. (siehe unten)

## **Allgemeines**

In allen bekannten Kulturen gibt es (gesungene) Lieder. Sie sind eine Möglichkeit, sowohl Inhalte, mehr aber noch Stimmungen und Gefühle auszudrücken.

Schematisch lassen sich unterscheiden

- der Gesang des Einzelnen oder zu mehreren,
- der A-capella-Gesang oder der instrumental begleitete,
- das Singen für sich selber oder Auftritte;
- das Hören kann - je nachdem - bewusst oder beiläufig sein, Hören eines aktuellen Vortrags oder Abspielen von Aufnahmen.

Eine Beschränkung auf religiöses oder geistliches Liedgut bei der seelsorglichen Zuwendung zu alten Menschen erscheint nicht sinnvoll. Vielmehr erweisen sich viele Liedgattungen als geeignet, Menschen für Religion „aufzuschließen“.

## **Erwartung**

Mitglieder der älteren oder alten Generation hierzulande aus diesem Kulturkreis - also die große Mehrheit in den hiesigen Heimen - kennen gewöhnlich aus Kindheit und Jugend - aber auch aus späteren Lebensjahrzehnten - eine Vielzahl von Liedern auswendig, die sie gern (mit-) singen oder mitsummen.

Erklingen diese Lieder, werden bei den einzelnen Erinnerungen wach - beim Mitsingen, aber auch schon beim Hören.

## **Anschaulich Exemplarisches**

Da die Auswahl möglicher Liederbücher schier unermesslich ist, wählte ich solche, welche mit meiner eigenen Biografie zu tun haben. Aus meinem privaten Fundus habe ich etliche Bände zu Illustrationszwecken ausgelegt:

**Liedersammlungen** gibt es in vielen Pfarrgemeinden - mehr oder weniger zufällig zusammengestellt und mit eigenen Mitteln hergestellt. Diese existieren aus unmittelbarem

Bedürfnis und aus der Initiative einzelner - nicht selten in minderer Herstellungsqualität, sind aber in einem vertrauten Umfeld umso beliebter und dementsprechend oft abgegriffen in Umlauf.

Beispiele hierfür:

Lieder-Hefter für Treffen von Senioren aus der Pfarrgemeinde St. Kilian Oftersheim,

Lieder-Hefter für Familiengottesdienste aus der Pfarrgemeinde St. Kilian Oftersheim.

Professioneller erscheinen schon Ausgaben mit verbandlichem Hintergrund, wie z.B. der

- „*Troubadour für Gott*“ des Kolpingverbands.

Recht populär sind etwa auch preisgünstige Ausgaben wie

- „*Der Bettelmusikant*“,
- „*Die Mundorgel*“ und die im Selbstverlag mittlerweile mehrfach aufgelegten
- „*Kreuzungen - neues geistliches Lied*“.

**Gebet- und Gesangbücher** sind Kirchenmitgliedern ein Begriff. Katholiken kennen das (noch) aktuelle

- „*Gotteslob*“ in der jeweiligen diözesanen Ausgabe des deutschen Sprachraums, bzw. dessen Vorläufer
- „*Magnifikat*“.

Für evangelische Christen kann analog die Kenntnis des

- „*Evangelischen Gesangbuchs*“,

respektive seiner Vorläufer vorausgesetzt werden.

Eine gewisse Besonderheit bei den Gebet- und Gesangbüchern stellen diejenigen für Soldaten dar: Katholischerseits das

- „*Gesang- und Gebetbuch für die katholischen Soldaten in der Bundeswehr*“; in späterer Auflage
- „*Katholisches Gebet- und Gesangbuch für die Soldatinnen und Soldaten in der Bundeswehr*“ betitelt; oder in der Wehrmacht
- „*Katholisches Feldgesangbuch*“.

Evangelisches Pendant:

- „*Evangelisches Gesang- und Gebetbuch für Soldaten*“, respektive Vorgänger und Nachfolger.

Nicht selten werden

- „*Liedblätter*“ für eine einzige Verwendung erstellt - z.B. für eine Jubelkommunion.

Und es gibt drucktechnisch durchaus aufwendig gestaltete

- „*Pilgerbücher*“, welche ebenfalls nur für eine - wenn auch vielleicht mehrtägige - Veranstaltung Verwendung finden. Beispiel: *Pilgerbuch für die „45. Internationale Soldatenwallfahrt nach Lourdes 14. – 20. Mai 2003“*.

Bekanntermaßen beruhigende Wirkung haben pentatonische Lieder. Vgl. etwa

- „*Heile Segen. Pentatonische Kinderlieder und Texte über die Heilkraft der Musik.*“

Weingarten 1986.

Eine Unterteilung von Liedern anhand der Tageszeiten wird vorgenommen in

- „*Jeden Morgen geht die Sonne auf - Tageszeiten-Lieder*“ Stuttgart 2010.

Je nachdem können auch Lieder mit besonderem Bezug zum Leben eines alten Menschen diesen besonders ansprechen. Dies könnten alte Schul-Liederbücher sein oder Liederbücher mit Studentenliedern - beispielsweise

- „*Allgemeines Deutsches Kommersbuch*“ Lahr 160. Aufl. 1978 oder das
- „*KV-Liederbuch*“ hrsg. v. Kartellverband katholischer deutscher Studentenvereine. NA Würzburg 1965.

Zu all diesen Anschauungsstücken wurden von mir selbst gemachte Erfahrungen berichtet und die Teilnehmer/innen trugen ihre Erfahrungen bei.

Besonders erwähnenswert ist ein (bislang) immer thematisch passender und stimmlich noch guter Solo-Gesangsbeitrag eines früheren langjährigen Chorsängers bei den monatlichen

Gottesdiensten in einem Altenpflegeheim. Diese bietet der alte Herr jeweils von sich aus an und leistet ihn mit großem Ernst; für ihn ist dieses Engagement von großer Bedeutung.

Neben dem aktiven Vortrag kann auch von Geräten abgespielte Musik eine hilfreiche Funktion haben.

Besonderer Beliebtheit erfreuen sich bei vielen Senioren auch Schlager und Musikfilme früherer Jahre - mit (einstigen) deutschsprachigen, aber auch internationalen Publikumsliebungen.

### **Teilnehmer berichten**

Reihum berichteten schließlich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von ihren eigenen Erfahrungen mit Liedern und Musik bei der Begegnung mit alten Menschen.

Durch die Bank wurde die Chance, gerade auch mehr oder minder dementiell Erkrankte über Lieder und Musik zu erreichen, als besonders günstig in Pflege und Seelsorge beschrieben. Einige Teilnehmer, welche in der Tagespflege beschäftigt sind, berichteten, dass sie grundsätzlich keinen Tag auf das gemeinsame Singen und auf Musizieren verzichten.

### **Resümee**

Die mögliche positive Wirkung von Musik und Gesang auch auf alte Menschen, ist unbestritten. In ihrer Ausbildung lernen das die Pflegekräfte. (Vgl. *„Altenpflege in Lernfeldern. Unterstützung bei der Lebensgestaltung“* hrsg. v. H.-U. Zennek; 2.überarb. Aufl., Hamburg 2010, 171–177) Es drängt sich also geradezu auf, auch bei der seelsorglichen Zuwendung zum alten Menschen darauf einen gewichtigen Akzent zu legen.

*Benno Müller, Pastoralreferent, Oftersheim*

### **Ablauf:**

#### **Lied:**

- in allen Kulturen
- ursprünglichste/schlichteste Form der Lyrik
- Ausdrucksmöglichkeit für das menschliche Gefühl (Stimmungen/Beziehungen)

#### **Liedformen**

- gesungen von einem/mehreren Sängern
- a capella oder musikbegleitet
- einfache und geschlossene Gliederung – auch Ballade und Sprechgesang
- Kunstlied (vertonte Lyrik)
- Volkslied (Liebes-, Frühlings-, Abend-, Trink-, Fahrten-, Wander-, Landschafts-, Studenten-, Seemannslieder)
- Geistliches Lied (Dank-, Lob- (Hymnus), Psalm)
- weitere (Landeshymne, Schlager, Kanon, Chanson, Madrigal, Pop)

#### **Orte**

- Pfarrliche Altenwerke [www.kath-oftersheim.de/termine](http://www.kath-oftersheim.de/termine).
- Heim

# Workshop: Tiere fordern zum Erzählen auf

## Einstieg:

Angelo Branduardi: Sonnengesang (deutsch) von CD

*„Sei gepriesen, guter Herr,  
Dir allein gebührt die Ehre  
Dich zu nennen ist kein Mensch würdig genug  
Dein sei Ruhm und Herrlichkeit und der höchste Lobgesang  
Denn die Früchte deiner Schöpfung sie sind gut  
(...)  
Sei gepriesen mein guter Herr mit all deinen Geschöpfen  
Schwester Sonne schenkt den Tag und gibt uns Licht  
Sie erstrahlt in deinem Glanz ist der Spiegel deiner selbst  
Und sie spendet ihre Wärme (uns) durch dich  
(...)  
Sei gelobt durch Bruder Wind durch die Wolken Luft und Wetter  
Durch die du den Geschöpfen Leben schenkst.*

## Impulse aus der Schöpfungspiritualität und -theologie

Gerade in unserer christlichen Theologiegeschichte und Spiritualität scheint das Bewusstsein und Wissen um Gottes Schöpfung, derer wir Menschen ein Teil von vielen sind, nicht sehr ausgebildet und gepflegt worden zu sein. Erst Franz von Assisi rückt „Gott mit all seinen Geschöpfen“ in den Mittelpunkt seiner Spiritualität.

Dabei ist der Glaube an Gott in Verbindung zu seiner guten Schöpfung schon im Alten Testament grundgelegt. Der alttestamentliche Mensch, der jüdische Gottesgläubige lebt und betet im Zusammen vom Mensch in Gottes Schöpfung. Das zeigt sich natürlich an erster Stelle in der Schöpfungserzählung von Gen 1 (und den folgenden Kapiteln). Der Mensch wird nicht getrennt, sondern in der ganzen ihn umgebenden Schöpfung geschaffen. Er darf die benennen („benamen“) und erhält den Auftrag, sie zu pflegen und zu erhalten. Dass Tiere unsere Mitgeschöpfe sind und ein eigenes Lebensrecht haben, wird im Sabbatgebot der beiden Dekalogue zum Ausdruck gebracht: „Gedenke des Sabbats, halte ihn heilig! Sechs Tage darfst du schaffen und jede Arbeit tun. Der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem Herrn deinem Gott geweiht. An ihm darfst du keine Arbeit tun: Du, dein Sohn und deine Tochter, dein Sklave und deine Sklavin, dein Vieh und der Fremde, der in deinen Stadtbereichen Wohnrecht hat.“ (Ex 20,8-11 par. Dtn 5,12-15) An dieser Stelle, die ja keine nebensächliche oder zufällige Stelle ist, wird der Mensch in einen direkten Bezug zu den Tieren, zur Natur, zu der übrigen Schöpfung gebracht. Von den vielen Stellen im AT, die den Bezug von Mensch und Schöpfung, Mensch und Tier und von beiden zu Gott feststellen, seien hier stellvertretend zwei genannt: Im Buch der Psalmen singt der Psalmdichter: „Herr, du hilfst Menschen und Tieren.“ (Ps 36,7b). Und Ijob spricht vom unbegreiflichen Walten Gottes: „Doch frag nur die Tiere, sie lehren es dich...“ (Ijob 12,7)

Von der Selbstverständlichkeit der Schöpfungspiritualität scheint in christlicher Zeit etwas verloren gegangen zu sein, sie ist aus dem Mittelpunkt gerückt, in dem nun vor allem der Mensch steht. Und doch haben viele große Theologen und Mystiker, Theologinnen und Mystikerinnen diese Spiritualität nie aus dem Auge verloren. Nur wurden diese Ihre Betrachtungen wohl nicht so sehr beachtet.

So schreibt Thomas von Aquin in seiner „summa contra gentiles“: „**Ein Irrtum über die Geschöpfe mündet in ein falsches Wissen über Gott und führt den Geist des Menschen von Gott fort**“. Bernhard von Clairvaux predigte seinen Mönchen: „Geht in den Wald, die Bäume und Steine und Tiere, sie werden euch mehr lehren als alle Bücher.“

Nikolaus von Kues (1401–1464) begriff alle Geschöpfe als Abbild des einen Schöpfers. In der Konsequenz heißt das für ihn: Wir werden jedem Geschöpf nur dann gerecht, wenn wir es in seiner Bezogenheit auf den Schöpfer sehen. An dieser Stelle ist jede Unterscheidung von Mensch und Tier (und Pflanze, Landschaft ...) fehl am Platz.– Die Paradieserzählung zeigt uns, dass der Mensch durch seine Ur-Sünde: sein wollen wie Gott, aus der Gott-Unmittelbarkeit herausgefallen ist, als er das Paradies verlassen musste. Die Tiere mussten das nicht. Mit Nikolaus von Kues dürfen wir diesen Gedanken begreifen: Die Tiere erinnern uns an jene Gott-Unmittelbarkeit, die wir verloren haben.

Lebte Jesus schon „bei den wilden Tieren“ (Mk 1,13), als er sich vor Beginn seines Wirkens in die Wüste zurückzog, und sprach in den Bildern von den „Vögeln am Himmel“ und den „Lilien , die auf dem Feld wachsen“ (Mt 6,25ff), so treffen wir in der Tradition der Heiligen und ihrer Viten immer wieder auf Tiere, wie uns die Ikonographie bildlich zeigt: Der Hl. Benedikt mit dem Raben und der Hl. Rochus mit dem Hund – die beiden Tiere brachten den Heiligen Nahrung in ihre Einsiedeleien -, der Hl. Gallus mit dem Bären u.v.m. . An erster und bekanntester Stelle der Hl. Franz von Assisi, der Patron der Tiere und aller Geschöpfe. Seinen Sonnengesang haben wir zu Beginn des Workshops gehört. Franziskus nennt alle Geschöpfe, selbst die Elemente, Bruder und Schwester. Er lebt ganz in dieser Schöpfungsbezogenheit, er predigt den Vögeln, zähmt den Wolf von Gubbio, kauft zum Schlachten bestimmte Schafe und Lämmer frei... noch viel mehr können wir in seiner Heiligenvita lesen. Sein Gedenktag ist der 4. Oktober – und so wurde der Welttierschutztag auch auf dieses Datum gelegt!

Wenn es heute um Umweltbewusstsein (das ist in christlichem Sinn nichts anderes als Schöpfungsbewusstsein), um Bewahrung der Schöpfung geht wird auch gerne das Wort „Nachhaltigkeit“ benutzt, dass wie ich meine den Beigeschmack des Bewusstseins hat, dass es in der Bedrohung der Schöpfung an vielen Stellen schon fünf vor zwölf und später ist – so treten deutlich die Umwelt- und Tierschutzorganisationen hervor: NABU, BUND, WWF und andere. Und wo bleibt (bleiben) die Kirche(n)? Nun, katholischerseits finden sich doch hier und da Anklänge, wenn Papst Benedikt XVI. in seiner Neujahrsansprache 2009 den Umweltschutz, den Tierschutz als eine der dringlichsten Aufgaben der Menschheit benannte – unerhört verklungen? Hier sollten wir uns in den Kirchen bestärken. In Deutschland ist es das Theologisch-Zoologische Institut an der Hochschule der Kapuziner in Münster, das diese Aufgabe der Bewusstseinschaffung leistet: Der Mensch steht in und mit der Schöpfung in Beziehung zu Gott, Mensch und Tier sind als Gottes Geschöpfe in Beziehung miteinander. Das tut uns gut, darüber dürfen wir froh in den Lob- und Freudengesang des Franz von Assisi einstimmen.

## **Erzählrunde: Tiere fordern zum Erzählen auf**

In dem junggebliebenen Kirchenlied „Komm, bau ein Haus“ heißt es in der 2. und 4. Strophe:

*Lad viele Tiere ein ins Haus  
und füttr sie bei unsrem Baum,  
lass sie dort munter spielen,  
wo keiner sie in Kreise sperrt,  
lass sie dort lange spielen,  
wo der Himmel blüht.*

*Lad viele Alte ein ins Haus,  
bewirte sie bei unsrem Baum,  
lass sie dort frei erzählen,  
von Kreisen, die ihr Leben zog,  
lass sie dort lang erzählen,  
wo der Himmel blüht.*

Tiere tun dem Menschen seelisch und leiblich gut. Das hat schon Hildegard von Bingen festgestellt und festgehalten, wenn sie z. B. schreibt: „Gib dem [deprimierten] Menschen einen Hund, und sein Herz, seine Seele wird gesund.“

Auch Psychologen und Therapeuten unserer Zeit stimmen dem zu, wie Untersuchungen und praktische Anwendung zeigen, z.B. Therapiepferde für behinderte Menschen im geistig-seelischen Bereich. Und körperlich: es ist erwiesen, dass beim Streicheln eines Tieres, eines Hundes,

einer Katze, eines Meerschweinchens ... hoher Blutdruck merklich sinkt, der Pulsschlag sich normalisiert, die Atmung gleichmäßiger und tiefer wird.

Tiere tun den alten Menschen gut, ergänzen sich, wie es ihm Lied „Komm, bau ein Haus“ ausgedrückt wird. Das ist auch meine Erfahrung, wie die der Workshopteilnehmer/innen.

In der Seelsorge habe ich gerade mit meiner Hündin Ella (Golden Retriever-Hovawart-Mix) gemerkt, dass die alten Menschen den Kontakt mit ihr, das Streicheln, Schmusen (das Sensorische ist wichtig) Spielen und mit Leckerlis Kunststücke abrufen, genießen und es ihnen viel Freude macht. Bevor ich Ella mit in den Besuchsdienst in die Heime nahm, kannte ich die Menschen, von deren Erzählungen im Folgenden die Rede ist, schon zwei, drei Jahre. Über vieles haben wir in der Zeit zuvor gesprochen - doch dann als Ella mit dazukam konnte ich feststellen, dass der Hund (und ich denke alle Tiere) „Erzählhelfer“, ja manchmal „Eisbrecher“ sind. Die Menschen öffneten sich und erzählten auf einmal Geschichten aus dem Leben, die sie noch nie erzählt hatten:

- Von dem geliebten Schäferhund, der in einer schrecklichen Mannheimer Bombennacht verschwunden ist, in der fast die ganze Familie und Freunde umgekommen sind;
- der Hofhund in der Heimat Schlesien, der die Kinder zur Schule und zur Kirche begleitete und davor immer solange gewartet hat;
- das geduldige Pferd, das den Karren auf der Flucht aus Ostpreußen gezogen hat, die damit verbundenen schrecklichen Erlebnisse;
- die Lieblingskuh vom heimischen Bauernhof;
- die Katze, die nach dem Tod des Mannes (bis zum Einzug ins Heim...) Gefährtin war und die Einsamkeit überwinden half....
- und einige Lebensgeschichten mehr,

Dinge, die die Menschen noch nie so erzählt hatten - bis sie eben im Heim wieder auf ein Tier „treffen“.

Vielfältig sind die Erfahrungen mit Tieren im Altenheim, die im Workshop ausgetauscht wurden:

- wenn der ehrenamtliche Tierbesuchsdienst vom örtlichen Tierschutzverein oder auch aus Hundesportvereinen ins Altenheim kommt, ist das ein ersehnter Punkt der Heimbewohner/innen im Hausprogramm, das ist sehr schön so, die Alten freuen sich immer sehr.
- Ein ehrenamtlicher Tierbesuchsdienst von einem örtlichen Kleintierzüchterverein bringt auch mal eine kleine Ziege und ein Ferkel mit ins Heim – viele Bewohner/-innen kommen ursprünglich aus ländlichen Gebieten oder gar selbst aus der Landwirtschaft. Ziege und Ferkel wecken in ihnen natürlich besondere Erinnerungen, die sie erzählen.
- In vielen Heimen gibt es bereits eine oder mehrere Heimkatzen, die den Kontakt mit Bewohner/innen suchen, Vögel in Volieren im Außenbereich oder in den Gemeinschaftsräumen – manches Wohnheim oder Pflegeeinrichtung hat schon einen eigenen „Streichelzoo“ mit Meerschweinchen und Kaninchen. Aquarien in den Wohnbereichen laden zum beruhigenden Betrachten ein.
- Ein Heim im ländlichen Bereich ist wie an einen Bauernhof angegliedert, dort laufen Hühner, Schafe, Ziegen, Katzen im Hof/Außenbereich. Bewohner/innen können beim Füttern und der Pflege auch mittun.
- Pflegekräfte bringen - mit Einverständnis der Leitung versteht sich – ihren eigenen Hund mit in den Dienst, der dann wie selbstverständlich dabei und bei den Leuten ist.
- Von einer Hospizmitarbeiterin in der Schweiz wurde erzählt, die ihren kleinen Hund sogar in der Sterbebegleitung mit einbringt. Hier trägt der kleine Hund zum einen zum sich Äußern, zum andern auch zur Beruhigung bei.
- Es gibt Einrichtungen, in denen es den alten Menschen erlaubt ist, beim Einzug ihr vertrautes Haustier mitzubringen, nicht nur im Bereich „Betreutes Wohnen“, auch in der Pflegeabteilung; nicht nur Kleintiere, wie Vögel, nach Möglichkeit auch kleine Hunde und Katzen.

### **Nützliche Hinweise für Einrichtungen, in denen es noch keine Tiere gibt, wo es noch keine Erfahrungen mit Tieren gibt:**

- Wenn Sie einen eigenen „Streichelzoo“ in Erwägung ziehen: Sicher braucht es in der Leitung und unter den Angestellten Leute, die das wollen und unterstützen – in einer Pflegeheim erklärten sich einige Pflegekräfte gerne bereit, „ehrenamtlich“, d.h. zusätzlich zur Dienstzeit, die Fütterung der Tiere, ihre Pflege und die ihrer Ställe, Tierarztgänge und alles nötige zu besorgen. Für weitere Tipps können Sie sich etwa an einen/den örtlichen Kleintierzüchterverein wenden. Dort findet sich bestimmt jemand, der Sie in der tiergerechten Haltung von Meerschweinchen und Kaninchen berät.
- Vielleicht finden sich dort auch Vereinsmitglieder, die – wie ein Verein in Mannheim - einen ehrenamtlichen Tierbesuchsdienst einrichten.
- Auch in Hundefreundevereinen können sich Leute finden, die mit ihrem Hund regelmäßig zu Besuch kommen, auch Einzelpersonen Diese verantwortungsvollen und kundigen Hundehalter wissen, welcher Hund für diese Aufgabe als Besuchshund geeignet ist. Und schließlich gibt es schon viele, die mit ihrem Hund die Therapie-Hunde-Ausbildung gemacht haben und es noch machen wollen.

Viel Freude mit Tieren im Altenheim wünscht

*Stefan Mayer, Pastoralreferent in der Altenheimseelsorge, SE Mannheim Südwest,*

Kontakt: [StMartinMayer@gmx.de](mailto:StMartinMayer@gmx.de)

#### Quellen-, Literatur- und Musikhinweise:

Angelo Branduardi: L'infinitamente piccolo / Das unendlich Kleine. 11 Lieder nach den franziskanischen Quellenschriften. Der Sonnengesang auf italienisch und auf deutsch u.v.m. – CD erschienen bei EMI i.J. 2000. I-Nr.: 7243 5 28654 2 0

Anton Rotzetter OFM Cap: Die Freigelassenen. Franz von Assisi und die Tiere. Paulusverlag Freiburg Schweiz 2011. ISBN 978-3-7228-0804-8

Rainer Hagen cord: Diesseits von Eden. Verhaltensbiologische und theologische Argumente für eine neue Sicht der Tiere. Mit einem Geleitwort von Jane Goodall. Verlag Friedrich Pustet, Regensburg, 4. Aufl. 2009. ISBN 978-3-7917-1958-0

# Workshop Mit Düften in sinnliche Erfahrungen eintauchen

Viele „duftende“ Gegenstände liegen in der Mitte

## 1. Thema: BROT

Augen schließen – Leiterin geht mit Brot herum; Teilnehmer/innen riechen und nehmen dazu ihre Erinnerungen, Gefühle ... wahr

Leitung liest vor:

„Der Duft des Brotes“

Wenn es zeitlich irgendwie passte, nahm ich morgens den etwas weiteren Weg zum Schulbus gerne in Kauf, denn der Weg zur nächsten Haltestelle führte mich durch die Bäckergasse, vorbei an Bäcker Roglers Backstubenfenster, vorbei am für mich einmaligen Duft von frisch gebackenem Brot. Zugegeben, es war nicht nur der Geruch, der beim Einbiegen in die Bäckergasse erst nur schwach, dann immer intensiver werdend, mich veranlasste, fünf Minuten früher aufzustehen, nein, in selbiger Bäckerei wohnte auch Stefan Rogler, meine erste große Schülerliebe, mit der ich dann, wenn ich es genau abpasste, den Weg zum Bus gemeinsam gehen konnte. Stefan und der Duft frisch gebackenen Brotes bildeten eine Einheit. Und noch heute, wenn ich in einer Bäckerei ein rautenförmig eingeritztes Bauernbrot liegen sehe, kann ich den Duft aus Roglers Backstube, verbunden mit der Erinnerung an meine erste Liebe, abrufen.

Ich vermute, auch bei vielen von Ihnen löst ein bestimmter Duft Erinnerungen aus, verbunden mit Herzklopfen, Erwartungen, Enttäuschungen. Anlass zu ein paar Minuten Träumen mitten im Alltag ...

*Aus: Bausteine Altenarbeit 4/2006; Bergmoser + Höller Verlag AG, Aachen, Seite*

## 2. Gewürzrätsel:

„Mutter Natur beschenkt uns mit Düften Welches Kraut/Gewürz versteckt sich hier?“

Zum Beispiel

1. Ihr Duft treibt uns beim Schälen und Zerkleinern die Tränen in die Augen. (Zwiebel)

2. Von ihr gibt es viele Sorten mit einem hohen Anteil des ätherischen Öls Menthol. Man bereitet aus ihr Tee, sie wird aber auch als Medizin verwendet. Auch in Süßigkeiten ist sie zu finden. Mit ihren Blättern lassen sich Süßspeisen gut verzieren. (Pfefferminze)

*Viel weiter Beispiele in:*

*Bausteine Altenarbeit 4/2006; Bergmoser + Höller Verlag AG, Aachen, Seite 20*

Über dieses Rätsel kommt man ins Gespräch über Erinnerungen, die die SeniorInnen an diese Gewürze, Rezepte, Erlebnisse mit Gewürzen .... haben

Ebenso über Speisen, indem man alte Gerichte aufzählt („Himmel unde Erde, Gaisburger Marsch ...), über die Zutaten spricht oder warum die Gerichte so heißen; Düfte und Gerüche steigen dabei förmlich in die Nase

### **3. Rätsel und Gespräch: Deutschland ist duftig – immer der Nase nach Hier riecht es**

1. Bremen 2. Frankfurt am Main 3. Nürnberg 4. Erzgebirge 5. Rheingau 6. Hameln 7. Köln 8. Bauernhof in Niederbayern 9. Hamburg 10. Wolfsburg 11. München 12. Bitburg 13. Schwarzwald 14. Harz

**nach:**

A Benzin und Abgasen B Holz und Kerzen C Kaffee D Bier und Hendl  
E gebrannten Mandeln F Meer und Fisch G herzhaftem Käse H Apfelwein  
I Tannen J gekelterten Trauben K Geiz L Hopfen und Malz M Mist und Heu  
N duftendem Wasser

Ordnen Sie A–O zu 1–14

*Aus: Bausteine Altenarbeit 4/2006; Bergmoser + Höller Verlag AG, Aachen, Seite 11*

### **4. Redewendungen und Assoziationen:**

Zum Beispiel:

Die Nase in Dinge stecken, die uns nichts angehen.

Jemandem an der Nase herumführen. ....

*Siehe: Bausteine Altenarbeit 4/2006; Bergmoser + Höller Verlag AG, Aachen, Seite 17*

### **5. Duftende Seelsorge – mit Aromaölen den Körper und die Seele berühren**

*In: Altenheimseelsorge Band 3/ 2007, Seite 78 – 85*

Projektarbeit, die beschreibt, wie eine Seelsorgerin mit Aromaölen heilsame Berührungen vollzieht und heilsame Kontakte und Beziehungen herstellt

### **6. Wohlgerüche im Pflegeheim**

*In: Altenheimseelsorge, Band 1/2005, Seite 70 – 72*

Segensgebete eines Seelsorgers mit Gewürzen und Duftölen

### **7. Rosenfest**

*In: Basiswissen V/ 1996 , Seite 27 – 30*

Vorschlag eines Seniorennachmittages rund um die "Rose" mit Geschichten, Liedern, Gebeten ....  
Riechen und Schmecken - die Nase

*Bausteine Altenarbeit 2/2010, Unser steinreiches Leben, Seite 38 ff*

### **8. Hausgerüche**

*Aus: Bausteine Altenarbeit 4/2006; Bergmoser + Höller Verlag AG, Aachen, Seite 22*

Erinnerungen an Häuser und Wohnungen, die man mit bestimmten Gerüchen verbindet, z.B. Onkel, der viele Apfelbäume und im Haus gelagerte Äpfel hatte; Holzwerkstattgeruch...

### **Der Geruchssinn:**

*In: Basiswissen 13/2004, Seite 39*

Der Geruchssinn ist beim Menschen etwas verkümmert. Die meisten Tiere haben einen viel besseren Geruchssinn als der Mensch. So können Schweine Trüffel im Erdreich riechen und nach ihnen graben.

In unserer Nase befinden sich Sensoren in Form von feinen Härchen, die Teil des Zentralnervensystems sind und die Gerüche ans Gehirn übermitteln. Der Geruchssinn bleibt bis ins hohe Alter erhalten, da sich diese Zellen ständig erneuern.

Der Geruchssinn ist eng mit den Gefühlen verbunden. Bekannte Gerüche lösen sofort Erinnerungen aus und damit angenehme oder unangenehme Gefühle.

Unser Sprachschatz zur Definition von Gerüchen ist wenig entwickelt. Wir sagen z.B. das riecht blumig oder frisch. Am genauesten können wir Gerüche benennen, die nach etwas riechen, z.B. harzig, modrig, zitronig. Aber jemand, der nie eine Zitrone gerochen hat, kann sich keine Vorstellung von diesem Geruch machen. Die meisten Menschen sind auch nicht in der Lage sich einen Geruch so konkret vorzustellen, wie ein Bild.

Es gibt mindestens 400.000 riechbare Substanzen und 5.000 unterscheidbare Gerüche.

Identifizieren können wir normalerweise nur ca. 16 besonders markante.

Ohne unseren Geruchssinn wäre alles Schmecken ein plattes Erlebnis der vier Qualitäten süß, sauer, salzig, bitter. Mehr als wir uns eingestehen hängt unsere Einstellung zu den Dingen des täglichen Bedarfs und zu unseren Mitmenschen von deren Geruch ab. Mit Hilfe des Geruchssinns nehmen wir eine grobe Vorsortierung unserer Umwelt vor. In der einen Situation bleiben wir gerne, aus der anderen entfernen wir uns schleunigst, weil wir z.B. den anderen nicht riechen können.

Viele weitere Ideen und deshalb sehr empfehlenswert zu diesem Thema:

**Bausteine Altenarbeit 4/2006; Bergmoser + Höller Verlag AG, Aachen,**

*Martina Gaß, Pastoralreferentin, Brühl*

# Workshop Das Kirchenjahr feiern – Erinnerungen wecken

Das Leben war früher viel stärker von Festen des Kirchenjahres bestimmt, als heute. Bei vielen Altenheimbewohnern werden bei diesen Festen Erinnerungen wach. Wir Jüngeren müssen oft erst entdecken, welche Traditionen, welchen „Gehalt“ die Feste haben und welche Bedeutung sie für unser Leben haben können.

In diesem Workshop geht es um einige Impulse zum „heilenden Kirchenjahr“ und um konkrete beispielhafte Überlegungen zu einem Fest, nämlich Mariä Himmelfahrt – deswegen steht auch ein Kräuterstrauß in der Mitte.

**Ankommen**, Vorstellungsrunde. Die TN sagen 1 Stichwort, das ihnen beim Festvorbereiten wichtig ist. Die Begriffe werden auf Karteikarten geschrieben und in die Mitte gelegt:

*wie viele Personen? – Helfer? – Motto - Einladung - Raum – Blumen - Farben – bunte Tücher - schön gedeckter Tisch – Kerzen? (Vorsicht damit im Heim!) - Essen und Trinken – Musik - Lieder – Symbol – Dank – Fürbitten – Freude – Abschluss*

Die Stichworte zeigen: Feste sind Unterbrechungen des Alltags. Ein gestalteter „Rahmen“ macht dies deutlich. Der Rahmen spricht viele Sinne an und ermöglicht, sich persönlich zu beteiligen.

## **Kirchenjahr und die Grunderfahrungen: Annehmen – loslassen – einswerden - neuwerden**

Das Mitfeiern des Festes kann zu einer „heilsamen Erfahrung“ werden, wenn das eigene Leben „vor kommt“ und in einen größeren Deutungszusammenhang gestellt wird. Bei jedem Fest des Kirchenjahres geht es darum, sein Leben neu anzunehmen, loszulassen, eins zu werden und neu zu werden. Diese fundamentalen menschlichen Erfahrungen lassen sich auch mit dem **Rhythmus des Atmens** verbinden: Annehmen (Einatmen); Loslassen (Ausatmen); Einswerden/Neuwerden (Atempause):

*Meditative Übung: den Rhythmus des eigenen Atmens wahrnehmen und mit den 4 Begriffen verbinden; darüber kurzer Austausch*

Anselm Grün/Michael Reepen bringen diese 4 Grunderfahrungen mit den Festen des Kirchenjahres in Verbindung (in ihrem Buch „Heilendes Kirchenjahr“, Münsterschwarzach 1985)

### **Annehmen – Ich kann mich annehmen, so wie ich bin - weil GOTT mich so angenommen hat**

mein Leib, Gebärden; Beziehungen; Gefühle; Ängste, Sorgen; Sehnsucht nach „Heil“, „Gelingen“, „Fülle“, „Schalom“ ...

### **Loslassen – Ich kann loslassen, was mein Leben schwer macht und durchkreuzt – und mich GOTT überlassen**

den Alltag unterbrechen; einen „anderen Raum“ betreten; Erfahrung von Gelassenheit, Erlösung, Befreiung

### **Einswerden – Ich bin eins mit mir – mit der Schöpfung – mit GOTT, der das tiefe Geheimnis meines Lebens ist**

sich selbst erfahren, das „Geheimnis“ tief im eigenen Innern erahnen, sich getragen wissen, das eigene Leben in größerem Zusammenhang sehen

### **Neuwerden – Ich bekomme neue Kraft, Mut, Hoffnung – GOTT schenkt neues Leben, ermöglicht (Ver)Wandlung, überwindet den Tod**

sich zurücknehmen und dem Handeln Gottes Raum geben; Ermutigungen für den Alltag bekommen

Bei jedem Fest des Kirchenjahres wird ein Zusammenhang hergestellt zwischen

- fundamentalen menschlichen Erfahrungen
- jahreszeitlichen Erfahrungen in der Natur
- einem bestimmten Aspekt des Glaubens

An vielen Festen hat sich (regional unterschiedliches) Brauchtum entwickelt.

Wenn wir ein Fest vorbereiten, ist es gut, diese Bräuche zu kennen und an die persönlichen Bezüge zu dem Fest (z.B. lebensgeschichtlichen Erinnerungen) von einem selbst, von den Mitarbeiter/innen, von den Bewohner/innen anzuknüpfen.

Feste wiederholen sich jedes Jahr. Es ist hilfreich, ist vertraut, gibt Sicherheit wenn sich etwas wiederholt, wenn sich eine Tradition gebildet hat, an die man anknüpfen kann, wenn nicht immer alles neu erfunden werden muss. Selbst wenn das Fest Jahr für Jahr das gleiche ist, sind die Feiernden älter geworden und verbinden das Fest jeweils mit neuen Erfahrungen. Der „Jahreskreis“ ist insofern eher eine „Spirale“, die sich Jahr für Jahr höher schraubt (Anlage 1: Bräuche im Kirchenjahr) als ein „Kreis“.

#### **Es muss feste Bräuche geben**

„Es muss feste Bräuche geben“, erklärte der Fuchs dem kleinen Prinzen, als dieser sich beim Versuch der Fuchszähmung unbeholfen anstellt. „Es wäre besser gewesen, du wärest zur selben Stunde wiedergekommen“, sagte der Fuchs. „Wenn du zum Beispiel um vier Uhr nachmittags kommst, kann ich um drei Uhr anfangen, glücklich zu sein. Je mehr die Zeit vergeht, umso glücklicher werde ich mich fühlen. Um vier Uhr werde ich mich schon aufregen und beunruhigen; ich werde erfahren, wie teuer das Glück ist. Wenn du aber irgendwann kommst, kann ich nicht wissen, wann mein Herz da sein soll. Es muss feste Bräuche geben“.

Und als der kleine Prinz fragt: „Was heißt ‘fester Brauch’?“, antwortet der Fuchs: „Auch etwas in Vergessenheit Geratenes. Es ist das, was einen Tag vom anderen unterscheidet, eine Stunde von der anderen. Sonst wären die Tage alle gleich“. *Antoine de Saint-Exupéry*

#### **Das Fest „Mariä Himmelfahrt“ (15. August)**

Sammeln der Erfahrungen der Teilnehmenden: *In Bayern ist das ein Feiertag (nur in katholischen Gegenden, auch im Saarland und in Österreich); in Freiburg ist an diesem Tag kein Markt, da es das Patrozinium des Münsters ist; Erinnerungen an Kräuter sammeln und an das „Buschen“ binden; das war vor allem in ländlichen Gebieten üblich; es musste eine bestimmte Zahl von Kräutern sein; das war eine Aufgabe von Frauen, die dazu in einer besonderen „Frauenrunde“ zusammen kamen; alte Frauen wussten viel über die Fundorte der Heilpflanzen und ihre Wirkung, sie waren „Kräuterhexen“; das Fest wurde auch „der große Frauentag“ genannt; die Buschen wurden in der Kirche geweiht und dann zuhause aufgehängt: im Herrgottswinkel, unter dem Dach; im Stall. Es wurden auch Getreideähren eingebunden um für eine gute Ernte zu bitten.*

Einige ergänzende Erklärungen zum christlichen Gehalt des Festes (siehe Anlage 2). Es entstand ein lebhaftes Gespräch über die Bedeutung von Maria für ältere Menschen (es waren auch einige evangelische Teilnehmerinnen im Workshop): Maria ist für viele alte Frauen „der Zugang“ zum Bereich des Göttlichen, mit Maria können sie sich identifizieren, sie war eine einfache Frau, sie hat viel Schweres mitgemacht, sie hat „Ja“ zu den Herausforderungen und Zumutungen gesagt. Maria wird verehrt, sie ist Vorbild und Schwester im Glauben, sie ist Fürsprecherin. Manche Formen der Marienverehrung sind allerdings sehr fragwürdig, denn sie stellen Maria über Jesus und beten Maria an.

## Ideen für das Altenheim

- Kräuter sammeln mit Bewohner/innen ist wohl etwas schwierig, deswegen Kräuter mitbringen! Geeignet sind Kräuter, die alle Sinne ansprechen, die bekannt sind (z.B. Schafgarbe, Johanniskraut); die stark duften (z.B. Eberraute, Pfefferminze, Salbei, Beifuss), farbig sind und nicht giftig oder geschützt sind
- um einen großen Tisch sitzen, die Kräuter anschauen, an ihnen riechen (bei manchen die Blätter zerreiben); über sie sprechen (Vorkommen, Verwendung)
- miteinander kleine Kräutersträuße binden
- alle Sträuße in einem Mariä-Himmelfahrts-Gottesdienst in die Mitte stellen, das Fest thematisieren, die Kräuter segnen
- alle Gottesdienstteilnehmer/innen bekommen einen Strauß; für angemessene Aufbewahrung im Zimmer sorgen; z.B. hinter einem Kreuzifix
- auch denen, die nicht zum Gottesdienst kommen konnten, wird mit einem guten Wunsch ein Strauß gebracht. Ebenso den Mitarbeiter/innen und Angehörigen. Der Wunsch auf einem Begleitkärtchen kann etwa lauten: **„Diese Kräuter wurden mit Bewohnerinnen unseres Heimes St. Michael gebunden und am Fest Mariä Himmelfahrt gesegnet. Sie erinnern uns an die Schönheit und Heilkraft der Schöpfung. Der Segen Gottes möge Ihr Leben begleiten! Die Bewohner/innen und Mitarbeiter/innen von St. Michael“**
- Auch in den Gemeinschaftsräumen können Kräuterbuschen aufgehängt werden
- Ebenso können auch den Kranken in der Gemeinde vom Heim aus Kräuterbuschen mit einem Segenswunsch überbracht werden.

Weitere Ideen für Bewohner/innen, denen die Marienverehrung wichtig ist: Gelegenheit zum gemeinsamen Rosenkranzgebet (zusammen mit alten Menschen aus der Gemeinde?!); Singen von Marienliedern (in denen Maria oft mit Blumen, bes. Rosen, verglichen wird).

### Anlage 1) **Bräuche im Kirchenjahr, z.B. :**

Advent	neues Kirchenjahr Basteln: Strohsterne, Fensterschmuck, Geschenke Adventskranz, Adventsgesteck Adventslieder, Symbol Licht - Dunkel Adventskalender Adveniat-Aktion (Solidarität mit Christen in Lateinamerika)
Barbara (4. 12.)	Patronin der Sterbenden, der Bergleute Barbarazweige (Zweige von Obstbäumen werden in Wasser gestellt und blühen dann an Weihnachten)
Nikolaus (6. 12.)	Besuch von Bischof Nikolaus und Knecht Ruprecht (Goldenes und Schwarzes Buch); Kleine Geschenke, Schuhe werden vor die Türe gestellt und nachts mit Süßigkeiten gefüllt spezielles Hefegebäck („Weckmann“)
Weihnachten	Krippe aufbauen, Krippenfiguren Christbaum mit Lichtern und Kugeln Weihnachtslieder, Musik Krippenspiel (mit Herbergssuche) Weihnachtsgebäck, Weihnachtsessen Besuche, die Familie kommt zusammen (wehmütige Erinnerungen?), Sehnsucht nach Frieden Wunschzettel, Geschenke (vor allem Bescherung für Kinder)

Silvester/ Neujahr	Neujahrsbrezel
Epiphanie/ „Dreikönig“	Besuch der Sternsinger in den Häusern, Segensspruch über der Tür; Süßigkeiten für die Kinder, Spende für Kinderprojekte in der „3. Welt“
Mariä Lichtmeß (2. Feb.)	Lichterprozession, früher Ende der Weihnachtszeit
Blasius (3. Feb.)	Blasiussegen
Valentin (14. 2.)	Fest der Verliebten
Fasnacht	Verkleiden, Masken, Fröhlichkeit, spezielle Speisen (Fasnetsküchle)
Aschermittwoch	Aschenkreuz, Bedenken der eigenen Sterblichkeit
Fastenzeit	Fastenspeisen (Fisch, Gemüse, Starkbier...), Verzichte Hungertuch; Aktion Misereor (Solidarität mit der Einen Welt)
Palmsonntag	Palmbuschen vorbereiten, Prozession, Segnung von Zweigen
Gründonnerstag	letztes Abendmahl, Fußwaschung, Nacht im Ölgarten nächtliche Gebetsstunde
Karfreitag	Kreuzwegandacht, Stationenwege, Passionsgeschichte, Kreuzverehrung
Karsamstag	Grabesruhe, Stille
Ostern	Osterfeuer; Osterkerze (selbst verzieren), Osterwasser; Osterhase; Ostereier (färben, bemalen), Osterwecken, Osterlamm; Ostergruß, Osterspaziergang (Emmausgang); Osterkorb verschenken (Brot, Salz, Osterlamm, Eier, Schinken)
Weißer Sonntag	Erstkommunion
Christi Himmelfahrt	Gottesdienst im Freien, Vatertag, Ausflugstag
Pfingsten	ökumenischer Gottesdienst; Pfingstnovene mit Flurprozessionen
Fronleichnam	Prozession, Flurprozessionen
Mai	Marienmonat; Muttertag (2. Sonntag im Mai)
Mariä Himmelfahrt (15. Aug.)	Kräuterbüschel, Kräuterweihe
Oktober	Rosenkranzmonat
Erntedank	Erntedankaltar, Erntedankandacht
Allerheiligen, Allerseelen	Friedhofsbesuch
St. Martin	Martinsspiel mit Mantelteilung; Umzug mit Laternen, Bescherung der Kinder; Martinsgans; Eröffnung der „Spinnstubenzeit“ (bis Lichtmeß)

## Anlage 2) **Mariä Himmelfahrt, 15. August**

*Eine Legende erzählt: Als die Apostel das Grab der Maria besuchten, war es leer. Aber die Grabkammer war voll köstlicher Wohlgerüche. Auf dem Boden lagen Rosen und Lilien. Rings um das Grab sprossen all die unscheinbaren Heilkräuter, die Maria in ihrem Leben so liebte.*

Das Fest „Mariä Aufnahme in den Himmel“ oder „Mariä Himmelfahrt“ (altkatholisch: „Heimgang Mariens“; orthodox: „Mariä Entschlafung“) wird seit dem 5. Jh. am 15. August gefeiert. Es ist somit das älteste Marienfest.

Es gibt keine biblischen Zeugnisse über Tod und Bestattung von Maria. Seit dem 6. Jh. ist der Glaube an die „leibliche Aufnahme Marias in den Himmel“ bezeugt. 1950 verkündete Papst Pius XII. diesen Glauben als Dogma ( „... die Gottesmutter Maria ist nach Ablauf ihres irdischen Lebens mit Leib und Seele in die himmlische Herrlichkeit aufgenommen worden“). Nach der Missachtung des Menschenleibes im 2. Weltkrieg (35 Millionen Tote) macht das Dogma auf die Würde des menschlichen Leibes aufmerksam. Seit 1870 verkündigte damit ein Papst erstmals (und seitdem letztmals) ein Dogma.

Seit dem Mittelalter gibt es an diesem Fest Lichterprozessionen und den Brauch, Kräuterbüschel zu weihen, die als Schutz für Haus und Hof (z.B. bei Gewitter) sowie gegen Krankheiten zu Hause aufbewahrt wurden (z.B. im „Herrgottswinkel“).

Die Kräuterweihe ist Ausdruck der Achtung vor der Schöpfung. Die Heilwirkung der Kräuter steht für die heilbringende Zuwendung Gottes. Am 15. August, am Höhepunkt des Sommers, beginnt die Sammelzeit für die meisten Kräuter.

Maria wird als „Blume des Feldes und Lilie der Täler“ bezeichnet.

Das Patrozinium des Freiburger „Münster Unserer Lieben Frau“ wird an Mariä Himmelfahrt gefeiert; ebenso wie das vieler Pfarrkirchen (z.B. in Hinterzarten, Kirchhofen, Malsburg-Marzell, Umkirch, Wittnau).

### **Ein „Fest der Hoffnung für uns“.**

*Die Aufnahme Marias in den Himmel ist nicht ihr Privileg, „für Maria und für uns ist die Vollendung dieselbe: Gott selbst“; die Vollendung des ganzen individuellen Menschseins, von „Leib und Seele“. „Wir bekennen am heutigen Tag die Einheit des Menschen, der einer ist. Wir bekennen die bleibende Gültigkeit der leibhaftigen Geschichte“. Nicht nur die Seele, auch der „himmlische Leib“ ist unser eigener, wenn auch nicht materiell identisch mit dem Körper (Leichnam).*

*Himmel: „Jetzt schon“ anfanghaft erfahrbar (als „Vorgeschmack“) – „noch nicht“ (Vollendung im Tod, am „Jüngsten Tag“). Es ist unser Trost und unsere Hoffnung: Geliebte Menschen sind gerettet, sind heil, sind endgültig im vollen Heil, sind nicht verloren; sind aufgehoben in dem grenzenlosen, unsagbaren Geheimnis, das wir Gott nennen.*

*Wir können es uns nicht vorstellen. Der Tod ist unser letztes Wort, aber nicht das letzte Wort Gottes.*

*Die Kirche wagt, von Maria – die laut Bibel von allen Geschlechtern selig zu preisen ist – zu bekennen, dass sie in diesem Heil ist. Die „Auferstehung des Fleisches“ und das „Ewige Leben“ sind auch unsere Hoffnung.*

*(nach einer Meditation von Karl Rahner)*

### **Schlüsselbegriffe für das Gespräch:**

- Die Einzigartigkeit jedes Menschen in „**Leib und Seele**“
- **Himmel**: Die Erfahrung von „schon jetzt“ und „noch nicht“
- Unsere **Endlichkeit** – unsere Hoffnung auf **Vollendung**
- **Maria** – Mutter und Schwester der Gläubigen, die den Weg zu Gott bereits gegangen ist
- Der **Segen Gottes** über unserem Alltag; die **Heilkraft** der Schöpfung (Heil-Kräuter)

*Bernhard Kraus, Seniorenreferat der Erzdiözese Freiburg*

Artikel für „Mitteilungen für die Altenarbeit“ u.a.

## **Erinnerungen sollen im Pflegeheim nicht verloren gehen Regionale Fachtagung Altenheimseelsorge in Heidelberg**

Der Umzug ins Pflegeheim ist mit dem Verlust der vertrauten Umgebung verbunden. In dieser Umbruchsituation ist es wichtig, die eigene Biografie als einen verlässlichen Anker zu erfahren. Eine Tagung in Heidelberg zeigte auf, wie ehrenamtlich und beruflich in Heimen und Pfarrgemeinden Engagierte dazu beitragen können, durch seelsorgliche Begleitung die Identität und das Selbstbewusstsein von Heimbewohnern zu stärken. Veranstalter der Fachtagung mit 70 Teilnehmenden waren die Regionalstelle Rhein-Neckar und das Seniorenreferat der Erzdiözese Freiburg sowie der Caritasverband und das Altenpflegeheim St. Michael in Heidelberg.

Wie lebensgeschichtliches Erzählen helfen kann, die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens besser zu verstehen, wurde von Elfi Eichhorn-Kösler, Bildungsreferentin des diözesanen Seniorenreferates, aufgezeigt. Damit die kommunikativen Fähigkeiten alter Menschen nicht verloren gehen ist allerdings eine akzeptierende und zugewandte Haltung der Gesprächspartner notwendig. Zudem braucht es eine Sicherheit gebende und ermutigende Gesprächssituation – beispielsweise in Form eines „Erzähl-Cafés“ – und konkreter Erzählanstöße, die etwa in „Erinnerungskisten“ gesammelt werden. Im Altenpflegeheim St. Michael in Handschuhsheim werden solche Erinnerungsstücke in einem kleinen „Alltagsmuseum“ ausgestellt, das der Heimleiter Klaus Mayer und Gisela Lucht vom Heidelberger Caritasverband vorstellte. Die Pastoralreferenten Benno Müller aus Oftersheim und Stefan Mayer zeigten, wie Lieder und Musik Erinnerungen wachrufen und wie die Begegnung mit Tieren Menschen sehr schnell zum Erzählen bringt. Für die Pastoralreferentin Martina Gaß aus Brühl ermöglichen unterschiedliche Düfte das Eintauchen in sinnliche Erinnerungen. Bernhard Kraus vom diözesanen Seniorenreferat ermutigte dazu, im Reichtum der Feste und Rituale des Kirchenjahres Anknüpfungspunkte an lebensgeschichtliche Erinnerungen zu finden und diese Feste auch in angemessener Form im Heim zu feiern.

In allen Workshops wurde deutlich, dass Biografiearbeit nicht nur vergangenheitsorientiert, sondern ein wichtiger Beitrag zur Bewältigung und Gestaltung der Gegenwart ist. Es tut der Seele gut und es führt zu ermutigenden Begegnungen, wenn Lebensgeschichten gewürdigt werden und zur Sprache kommen können. Dag Hammerskjöld fasste diese Erfahrung mit den Worten zusammen: „Dem Vergangenen: Dank; dem Kommenden: Ja!“ Eine Dokumentation der Impulse und Workshops dieser Tagung wird auf der Homepage des Seniorenreferates zu finden sein: [www.seniorenweb-freiburg.de](http://www.seniorenweb-freiburg.de) BK

***Die Erinnerung  
ist das einzige Paradies,  
aus dem man nicht  
vertrieben werden kann.***

Jean Paul

