

Trost und Hoffnung

Spirituelle Quellen im Heimalltag

**Regionale Fachtagung
„Altenheimseelsorge“
20. Mai 2011, 14:00–18:00 Uhr
in Heidelberg-Handschuhsheim**

Inhalt	Seite
Aus der Einladung	3
Äußerungen der Teilnehmenden zu den Fragen	
• Was gibt mir Hoffnung?	4
• Was gibt mir Trost?	
Impulse	
• Spiritualität des Alterns (Stefan Mayer)	6
• Trauern und Trösten (Elfi Eichhorn-Kösler)	12
• Tröstende Rituale (Martina Gaß)	16
• Hoffnung stärken (Bernhard Kraus)	21
• Biblische Aspekte (Matthias Rey)	25
Zusammenfassung der Ergebnisse der Gesprächsgruppen	27
Abschluss in der Hauskapelle	30
Einladungen	31

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

www.seniorenweb-freiburg

Aus der Einladung

Menschen, die in Heimen leben oder arbeiten sind von vielen Verlusten betroffen: Die frühere Heimat, Fähigkeiten und Beziehungen gingen verloren; der Tod ist Dauergast in einem Heim. Den meisten Bewohnerinnen und Bewohnern ist bewusst, dass sie auf der letzten Station ihres Lebensweges angekommen sind.

Dennoch: Auch in einem Heim gibt es vielfältige Formen des Trostes und Quellen der Hoffnung.

Individuelle Begleitung auf den Wegen der Niedergeschlagenheit und Trauer sowie gemeinsame Rituale, die Lebenskrisen ernst nehmen, die trösten und den Lebenssinn neu aufscheinen lassen, sind Beiträge (nicht nur) der Seelsorge zum Leben und Zusammenleben im Heim. Dabei geht es nicht um das Vertrösten, sondern um das Ernstnehmen und Aushalten von existenzbedrohenden Situationen.

Wir fragen: Was hilft, auch scheinbar trostlosen Situationen nicht auszuweichen und als „Beistand“ dabei zu bleiben?

Wie gelingt es, in das Klagen und Beten einzustimmen und den Weg durch die Trauer behutsam zu begleiten?

Gesten, Worte, Bilder, Klänge, Rituale können vielleicht trösten und die Zuversicht stärken – und so die biblische Seligpreisung „Die Trauernden werden getröstet werden“ erfahrbare Wirklichkeit werden lassen.

Diese Tagung gibt Gelegenheit, über den eigenen Umgang mit Trauer und Trost nachzudenken und konkrete Anregungen kennenzulernen, wie das Vertrauen von Menschen im Heim gestärkt werden kann: Das Vertrauen auf sich selbst, auf das Leben, auf Menschen, auf Gott. Ausgehend von kurzen Impulsen gibt es viel Raum zum Austausch von Erfahrungen und zur gegenseitigen Bestärkung.

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns zu überlegen, was es bedeutet, im Heimalltag „ganz bei Trost“ zu sein. Suchen wir miteinander nach Wegen, die dafür sorgen, dass auch „die Seele“ im Heim daheim sein kann und dass Hoffnung unser Leben hält und beflügelt!

*Elfi Eichhorn-Kösler, Martina Gaß,
Bernhard Kraus, Gisela Lucht,
Stefan Mayer, Matthias Rey, Willi Stütz*

Einstieg: Schriftliche Äußerungen der Teilnehmer/innen

Was gibt mir Hoffnung?

- Leben im christlichen Glauben
- Gesundheit – Glaube
- Die strahlenden Augen der Frauen und Männer denen ich bei meinem Besuch und im Gottesdienst im Heim begegne
- Von vielen Menschen geliebt zu werden
- Ewigkeit ist immer und jetzt
- Leben in einer Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt
- Der Gedanke und die Vorstellung zur Ruhe zu kommen
- Glaube an Gott
- Glaube – Gespräche
- Ein Mensch der ausgerichtet ist auf Weite, Größeres
- Zu landen in Gottes Hand
- Die Beobachtung der Natur im Moment
- Enkel, positiv mitmenschliche Erfahrungen – ab und an ein innerliches „trotzdem“
- Mein Glaube – Erfahrungen aus früheren Situationen, die gut ausgegangen sind
- Helles Haus – Freundlichkeit – Umarmung – Lachen
- Menschgewordenes Wort Gottes
- Mein Glaube
- Hoffnung, dass ich körperlich und seelisch noch lange gesund bleibe und für meine Familie und meine Mitmenschen tätig sein kann.
- Wiederkehrende Natur – mein Glaube
- Aus dem Hier und Jetzt nach VORNE blicken mit Menschen
- Die Liebe der Mitmenschen
- Positive Gedanken und Energie
- Gegenwart Gottes – Unbändigkeit des Lebenwollens
- Nächstenliebe – Positives denken und handeln
- Weite – Glaube – Gesundheit
- Dass sich schlimme Lebensphasen wandeln in positive – dass alle Dinge im Leben zwei Seiten haben
- Geborgenheit in Gott
- Positive Erfahrungen – sensible Mitmenschen
- Neue Ziele setzen, Ziele erreichen, positive Erfahrungen machen
- Dass es weitergeht, dass ich der Nachwelt etwas mitgeben kann
- Zuwendung
- Dass ich nicht tiefer fallen kann als in Gottes Hand. Hoffnung, dass ich bewusst sterben darf und nicht alleine bin!
- Glockengeläut, vertraute Klänge und das Gebet – Harmonie der Musik, Klänge, die Ruhe beim Zuhören
- Gebet – Natur – Kinder – Stille
- Perspektiven

Was gibt mir Trost?

- Gebet – gute Gespräche – Umarmung – Musik – Bewusst anschauen, was ich habe
- Gottes Nähe suchen
- Dass ich nicht allein alle Probleme der Welt lösen muss
- Dass ich erfahre, dass ich nicht allein bin d.h. funktionierendes soziales Netzwerk

- Die Natur, die Möglichkeit anderen etwas Freude zu bringen
- Nähe von geliebten Menschen
- Zusammensein und reden mit betreuten Menschen
- Die aufmunternden Worte und die Hände, die den Dank und die Freude ausdrücken
- Mein Glaube und Gott-Vertrauen und dass meine Familie und viele Menschen mir zur Seite stehen
- Eine Umarmung – schöne Musik – ein freundliches Wort
- Glaube
- Familie – Gemeinschaft
- Worte (nicht nur) aus der Bibel
- Menschen die mich ernst nehmen. Liebe Worte, eine Berührung
- Freunde, die für mich da sind
- Menschliches Miteinander
- Meine Familie – Gehaltensein – nicht allein sein
- Familie – Freunde – Glauben
- Gute Gespräche mit Menschen – Anerkennung
- Nähe von lieben Menschen – Beistand – Wahrhaftigkeit
- Geborgenheit in der Familie
- Zuhörer
- Persönliche Ansprache (ich habe dich bei deinem Namen gerufen)
- „Alles ist nur ein Übergang“
- Verbundenheit und Anteilnahme durch Menschen (Verwandte, Freunde) Tiere, persönliche Gegenstände
- Glauben, Vertrauen auf Gottes Liebe
- Da-sein eines Menschen
- Dass es Menschen gibt, die vielleicht ein härteres Schicksal haben, als ich
- Ein erfülltes Leben gelebt zu haben bzw. zu leben – Musik – gute Freunde
- Wahrnehmung – Sinne – Genießen – Schöne Momente und Begegnungen – Ruhe – Inspiration
- Dass der Weg vorher bestimmt ist
- Familie, Freunde, Musik, Zeit für mich
- Blumen (Natur) – Musik – Gebet – gutes Gespräch – Erinnerung
- Familie, Freunde

Spiritualität des Alterns

Eine Spiritualität des Alterns – des Alters ist aktuell in den Medien immer wieder das Thema, so etwa in der Sendung „Hart aber fair“ (Moderator: Frank Plasberg) am 4. Mai 2011 in der ARD mit dem Titel **„Alter als Aufgaben – gibt es ein Leben mit Happy-End?“** mit den Diskussionsgästen Rita Süßmuth (74), Joachim Fuchsberger (84), einem weiteren Schauspieler, einer jungen Spiegel-Autorin, die ein Buch über das Leben mit ihrem im Alter schwer erkrankten Vater geschrieben hat.

Was heißt es: Älter werden, alt werden – eine Spiritualität des Alter(n)s entwickeln? Die Lebenseinstellung der Aborigines in Australien mag uns näher an die Beantwortung dieser Frage heranführen: Die Aborigines feiern nicht wie wir jedes Jahr an einem bestimmten Tag Geburtstag i.S.v. „Älterwerden feiern“ – sondern sie feiern „das Besserwerden“, dass sie im Verlauf der letzten zwölf Monde ein besserer Mensch geworden sind.

Das bedeutet für uns als Mensch, nicht erst im Alter eine Spiritualität zu entwickeln oder einfach „zu haben“, sondern „schon von Anfang an“, in jedem Lebensalter auf die eigene Spiritualität des Wachsens und Reifens zu achten, mit der eigenen Spiritualität zu wachsen. Darauf baut auch Pater Anselm Grün OSB in seinem Buch: „Die hohe Kunst des Älterwerdens“. Seinen Gedanken will ich in der Kürze dieses Impulsreferates stichwortartig folgen.

Spiritualität – was ist Spiritualität?

Schauen wir zunächst auf die Klärung des Begriffes. Aus der Vielfalt der Definitionen habe ich aus Wikipedia und den einschlägigen Lexika die herausgegriffen, die uns auch in der Klärung unseres Themas am dienlichsten sind:

„Spiritualität (von lat. *spiritus* ‚Geist, Hauch‘ bzw. *spiro* ‚ich atme‘ – wie altgr. ψύχω bzw. ψυχη, siehe *Psyche*) bedeutet im weitesten Sinne Geistigkeit und kann eine auf Geistiges aller Art oder im engeren Sinn auf Geistliches in spezifisch religiösem Sinn ausgerichtete Haltung meinen. Spiritualität im spezifisch religiösen Sinn steht dann auch immer für die Vorstellung einer geistigen Verbindung zum Transzendenten, dem Jenseits oder der Unendlichkeit. (...)

Meyers Taschenlexikon (2003) betont ebenso wie das „Lexikon der Psychologie“, dass Spiritualität Auswirkungen auf die Ausgestaltung des individuellen Lebens hat: [Spiritualität ist] „die durch seinen Glauben begründete und durch seine konkreten Lebensbedingungen ausgeformte geistig-geistliche Orientierung und Lebenspraxis eines Menschen“.

Der Psychologe Rudolf Sponzel definiert Spiritualität als mehr oder minder bewusste Beschäftigung „mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, der Welt und der Menschen und besonders der eigenen Existenz und seiner Selbstverwirklichung im Leben“. So umfasst Spiritualität auch eine besondere, nicht notwendig im konfessionellen Sinne verstandene religiöse Lebenseinstellung eines Menschen, der sich auf das transzendente oder immanente göttliche Sein konzentriert bzw. auf das Prinzip der transzendenten, nicht-personalen letzten Wahrheit oder höchsten Wirklichkeit.

Die Bedeutungsinhalte der Spiritualität sind nach Untersuchungen von Arndt Büssing et al. (2006) vom weltanschaulichen Kontext abhängig, beziehen sich aber immer auf eine immaterielle, nicht sinnlich fassbare Wirklichkeit (Gott, Wesenheiten, etc), die dennoch erfahr- oder erahnbar ist (Erwachen, Einsicht, Erkennen) und die der Lebensgestaltung eine Orientierung gibt. Zu unterscheiden sind hier eine suchende Haltung von einer glaubend annehmenden bzw. einer wissend erkennenden Haltung.“ Diese beiden Haltungen gehen in christlicher Spiritualität miteinander – zusammen.

„Als Ausdrucksformen der Spiritualität konnten mit Hilfe von Fragebogenkonstrukten mindestens sieben Faktoren differenziert werden:

1. Gebet, Gottvertrauen und Geborgenheit
2. Erkenntnis, Weisheit und Einsicht
3. Transzendenz-Überzeugung
4. Mitgefühl, Großzügigkeit und Toleranz
5. Bewusster Umgang mit anderen, sich selbst und der Umwelt (entspricht im weitesten Sinne einem achtsamen Umgang auf horizontaler Ebene)
6. Ehrfurcht und Dankbarkeit
7. Gleichmut und Meditation.

Von Büsing wurde folgender Vorschlag gemacht: „Mit dem Begriff Spiritualität wird eine nach Sinn und Bedeutung suchende Lebenseinstellung bezeichnet, bei der sich der/die Suchende ihres ‚göttlichen‘ Ursprungs bewusst ist (wobei sowohl ein transzendentes als auch ein immanentes göttliches Sein gemeint sein kann, z.B. Gott, Allah, JHWH, Tao, Brahman, Prajna, All-Eines u.a.) und eine Verbundenheit mit anderen, mit der Natur, mit dem Göttlichen usw. spürt. Aus diesem Bewusstsein heraus bemüht er/sie sich um die konkrete Verwirklichung der Lehren, Erfahrungen oder Einsichten im Sinne einer individuell gelebten Spiritualität, die durchaus auch nicht-konfessionell sein kann. Dies hat unmittelbare Auswirkungen auf die Lebensführung und die ethischen Vorstellungen.

Auch der Religionspsychologe Kenneth Pargament (1999) stellt das „Suchen nach dem Heiligen“ in den Vordergrund seiner Definition der Spiritualität. Die Grundhaltung ist also keine Ego-zentrierte, der „Blickwinkel“ ist eindeutig auf ein transzendentes „Zentrum“ gerichtet.

Unter **christlicher Spiritualität** versteht man jene spezifische Form von Spiritualität, in deren Mittelpunkt die persönliche Beziehung zu Jesus Christus steht. Sie ist immer auch biblische Spiritualität und rückgebunden an die urchristlichen Praktiken der Askese und Mystik. Dabei weist sie über konfessionelle Grenzen und Besonderheiten hinaus. In der christlichen Spiritualität wird individuelle Vervollkommnung als nicht nur durch Techniken (Kontemplation, Lesen der Bibel, Gebet, Nächstenliebe, Exerzitien, Wallfahrt, Kirchenmusik) erreichbar angesehen, sondern insbesondere als Gnade erlebt. Christliche Spiritualität umfasst nicht nur religiöse Rituale, sondern drückt sich durch die Spiritualität im Alltag aus. Auch kleine Dinge können eine religiöse Bedeutung bekommen und so zur christlichen Umformung des Menschen beitragen.“ (Aus: Wikipedia: Artikel „Spiritualität“)

Was ist jung, was ist alt? Älter werden wir alle mit jedem Tag nach unserer Geburt.

Dennoch, es gibt die verschiedenen Altersstufen Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, das Alter. Und eine Spiritualität des Alters kann nicht einfach im Alter begonnen werden oder ist einfach da. Die Spiritualität des Alters gründet auf dem vorherigen Leben, der Suche und Bildung eigener Spiritualität in jedem Lebensalter:

„Auf gute Weise alt werden kann jedoch nur, wer bewusst gelebt und seine Lebensschale bis zum Überfließen gefüllt hat. Wer schon in der Jugend nicht wirklich lebt, der ist auch im Alter nicht dazu fähig. Denn es bleibt zuviel Ungelebtes zurück.“ (Grün, S. 14)

Eine Spiritualität des Alters gründet im Erlernen der hohen Kunst des Älterwerdens, das ist eine Übung jeden Alltags.

„Den Weg zu dieser Kunst des Altwerdens und zum Kunstwerk des Altgewordenseins freilich muss letztlich jeder für sich selber finden. Sein Alter nimmt einem keiner ab“ (Heinrich Schipperges, Medizinhistoriker – in: Grün, S. 9).

Es gibt Grundregeln für die Kunst des Altwerdens, Grundhaltungen für eine Spiritualität des Alters. Dazu gehören die Schritte des Annehmens, des Loslassens und des Über-sich-Hinausgehens.

Der Sinn des Alters

Human-/Geisteswissenschaftlich: Nach dem Psychologen C.G. Jung besteht der Sinn des Alters darin, das Abnehmen der körperlichen und geistigen Kräfte anzunehmen und den Blick nach innen zu lenken. In der Seele liegt der Reichtum des Menschen.

Romano Guardini nimmt einen zweifachen Sinn des Alters an: „Der erste Sinn ist, dass der alte Mensch die Zusammenhänge des Lebens sieht. Er erkennt, wie darin die verschiedenen Anlagen, Leistungen, Gewinne und Verzicht, Freuden und Nöte durch einander bestimmt werden und so jenes wunderbare Gefüge entsteht, das wir „ein Menschenleben“ nennen. (Grün, 15)

Der zweite Sinn des Alters besteht für Guardini darin, dass der alte Mensch eine besondere Nähe zum Ewigen hat. Im Blick auf das Ewige – auf Gott und sein Reich – relativiert sich alles Irdische.

Die Bibel schätzt das Alter und die Weisheit. Ein herausragendes Beispiel: das Lukasevangelium. Lukas führt uns zu Beginn seines Evangeliums vier alte Menschen vor Augen. In diesen vier Gestalten leuchtet etwas vom Sinn des Alters auf. Die Alten haben eine besondere Nähe zum Heiligen: *Elisabeth und Zacharias – Simeon (und Hanna)*.

Elisabeth und Zacharias

In vorgerücktem Alter verheißt Ihnen der Engel noch ein Kind, damit also Ihr Leben so Frucht tragen würde. Dieser Weg führt jedoch durch die Krise. Damit etwas Neues im Alter aufbrechen kann, braucht es oft eine Phase des Verstummens – Zacharias verstummt bis zur Namengebung seines Sohnes.

Simeon

Er ist gerecht und fromm, er wartet auf die Rettung Israels. Der heilige Geist ruht auf ihm. Er ist seinem Wesen „gerecht“ – fromm, d.h. er nimmt Gott ernst, ist in seinem ganzen Wesen auf Gott bezogen – er wartet auf den „Trost“ Israels – wer darauf wartet kann getrost alt werden. Der heilige Geist lässt ihn in dem Kind das Licht erkennen, das Gott in die Welt gesandt hat, den Retter – alte Menschen sehen tiefer, sie sehen das Eigentliche.

Simeon ist mit seinem Leben zufrieden, bereit zu sterben. Er hat das Heil gesehen, das sein Leben – mit all seinen Bruchstücken – ganz macht. Er segnet das Kind und die Eltern – das zeigt: Der Sinn des Alters ist, zum Segen für andere zu werden. Von alten Menschen, die weise geworden sind, geht ein Segen für die Menschen aus.

Annahme der eigenen Existenz

Hoffnung: „Jung ist, wer Zukunft hat, und wer eine ganze Ewigkeit vor sich hat, ist auch mit siebzig, achtzig oder neunzig Jahren noch jung“ (Füglister in: Grün, S. 28).

Was wir schon immer in unserem Leben einüben sollten, das ist im Alter auf neue Weise gefragt. Unser Leben gelingt nur, wenn wir uns mit allem annehmen, mit dem Gelingen und dem Versagen. Pater Anselm Grün nennt drei Bereiche, mit denen wir uns aussöhnen müssen:

- **Aussöhnen mit der Vergangenheit**

Im hinter uns liegenden Leben gibt es Schuld und Versagen. Das führt im Alter oft zu Selbstanklagen, auch zu Anklagen gegen Gott. Doch wenn Gott uns vergeben hat, dann sollen und dürfen wir uns auch selbst vergeben. In der Hoffnung auf Gottes Barmherzigkeit sollen auch wir mit uns barmherzig umgehen und uns selbst all das vergeben, was wir uns bisher vorgeworfen haben.

- Annehmen der eigenen Grenzen

Es bedarf der Demut, seine enger werdenden Grenzen zu akzeptieren. In unserem Handeln sollten wir ein gutes Gespür für die eigenen Grenzen entwickeln.

Manchmal trauen sich aber auch die Kinder nicht, den alten Menschen Grenzen zu setzen. Die Kinder helfen den Eltern nicht, wenn sie ihnen alle ihre Wünsche erfüllen. Wir müssen den alten Menschen zutrauen und sie ermutigen, dass sie sich ihrer eigenen Grenzen bewusst werden.

- Mit der Einsamkeit umgehen lernen

Sie kennen die Unterscheidung von Alleinsein und Einsamkeit. Das Alleinsein-können sollten wir schon als Kind erlernen! Im Erwachsen werden und auf das Alter hin ist Einsamkeit ambivalent: Sie kann zur (lebensbedrohlichen) seelischen Belastung werden – oder auch zur seelischen, spirituellen Kraftquelle. Jesus selbst suchte die Einsamkeit der Wüste, viele taten es ihm seither gleich, von den Wüstenvätern der ersten christlichen Jahrhunderte bis zu Charles de Foucauld und den Eremiten unserer Tage.

Herrmann Hesse schreibt: Die Annahme der eigenen Einsamkeit ist der Weg zur Weisheit.

Und die Mystik „weitet“ die Einsamkeit: In uns ist ein Raum, in dem Gott, das Geheimnis wohnt.

Im Alter, wenn Ehepartner und Weggefährten, Freunde nicht mehr da sind, ist es wichtig, eine Heimat zu haben oder zu finden. Es ist lebenswichtig, den inneren Raum, in dem das Geheimnis in uns wohnt und uns daheim sein lässt, zu finden.

Einüben in das **Loslassen**

Unser Leben ist ein ständiges Loslassen. Wir können schon nicht an unserer Kindheit oder an unserer Jugend festhalten. Um zu wachsen und neu zu werden, müssen wir beständig Altes loslassen. Altes kann belasten – wer in das Loslassen einwilligt, erfährt eine neue Leichtigkeit. „Aufgabe, Sehnsucht und Pflicht der Jugend ist das Werden, Aufgabe des reifen Menschen ist das Sichweggeben oder, wie die deutschen Mystiker es nannten, das >Entwerden<“ (H. Hesse in: Grün, S. 48).

LOSLASSEN

- des Besitzes – verhindert das geizig werden; befördert, sich nicht an den Besitz zu klammern und sich nicht dahinter zu vergraben; es geht um das innerliche frei davon werden.
- der Gesundheit: Sie ist kein „Besitz“, Gesundheit soll auch nicht zur Ersatzreligion als „höchstes Gut“ werden.
- der Beziehungen – Freunde und Verwandte sterben, der Ehepartner stirbt, Trauer ist da natürlich. Doch sollen wir uns nicht nur von unseren Beziehungen her definieren, sondern vielmehr auch aus uns selbst.
- der Sexualität – Eros und Sexualität sind im Alter natürlich – nur sie verändert sich: das Triebhafte loslassen, hin zu Liebe, Lust und Freude am Körperlichen, Zärtlichkeit.
- der Macht – Positionen im Beruf, in der Firma aufgeben, das kann auch schmerzlich sein. Doch bedeutet dieses loslassen nicht, „in Ohn-Macht zu fallen“. Bedeutung kommt uns auch ohne Macht-Positionen zu.
- des Ego, d.h., nicht mehr im Mittelpunkt zu stehen – durch Besitz, Macht, Gesundheit – sondern Gott in unserer eigenen Mitte Raum zu geben.

Fruchtbarkeit

„Die Fruchtbarkeit des Alters“ wird auch in der Bibel immer wieder bildreich betont, z.B. im Psalm 92: „ Der Gerechte sprießt wie eine Palme, er wächst wie die Zedern des Libanon. Die gepflanzt sind im Hause des Herrn, sprießen in den Vorhöfen unseres Gottes; noch im Alter gedeihen sie, sie bleiben voll Saft und Frische, zu verkünden: Gerecht ist der Herr! Mein Fels – an ihm ist kein Unrecht.“ (Ps 92,13-16)

Nicht narzisstisch werden, sondern vielmehr Frucht bringen für andere, durch selbst gewählte Aufgaben ohne Druck, etwa in einem Ehrenamt. Und auch fruchtbar werden für sich selbst, wie etwa durch Hobbies: wer sein Hobby liebt, bleibt innerlich zufrieden. Eine gute Liebhaberei ist

eine echte Hilfe gegen Verbitterung: „Etwas lieb haben zu können ist schon ein Schutz gegen Resignation und Verbitterung“ (F. Riemann in Grün, S. 64).

Vielerorts werden heute Seniorexperten gesucht, die aus alten, fast vergessenen aber bewährten Erfahrungen ihres Berufes auch heute den Jungen in den Firmen auf die Sprünge helfen können. Und sehr gefragt sind die alten Menschen bei Kindern: Enkelkinder kommen gerne zu ihrem Großvater und zu ihrer Großmutter. Das Da-Sein für die Enkel trägt Früchte.

Gemeinsam alt werden

Oben war vom Reichtum des Für-Sich-Seins, der Einsamkeit und Nähe zu Gott die Rede. Diese erfahren wir auch in der Gemeinschaft. Es braucht die Gemeinschaft zum alt werden: in der Ehe, in der Familie, im Freundeskreis – und im Altenheim.

Tugenden des Alters

Damit das Älterwerden gelingt, braucht es einige Tugenden, das sind Haltungen, die uns auch im Alter Halt geben. Diese fallen uns nicht einfach in den Schoß, sondern wir müssen uns um sie bemühen. Sie sind Gabe und Aufgabe zugleich: Bei allem eigenen Mühen ist es dann immer auch ein Geschenk der Gnade, wenn uns die Tugend beisteht, damit unser Alter gelingt.

Tugenden, die für das Alter charakteristisch erscheinen:

- Gelassenheit
Das Leben loslassen zu können, sich Gott überlassen.
- Geduld
Sie ist die Tugend des Miteinanders, wir brauchen sie, um im Frieden zu leben.
- Sanftmut
Nicht schimpfen, urteilen und verurteilen – denn sanftmütige alte Menschen ziehen andere an.
- Freiheit
Die Freiheit des Denkens und Sprechens: Ohne Rechthaberei Dinge aus den Lebenserfahrungen bedenken und klar aussprechen!
- Dankbarkeit
Wirkt gegen Unzufriedenheit! Dankbarkeit für das Leben, mit allem was dazu gehört, das „Leben in Fülle“, wie Jesus es sagt.
- Liebe
Einfach nur noch lieben, frei von Zwang und Anstrengung; eine ungeheuchelte Liebe. Diese Liebesfähigkeit muss eingeübt werden.
Menschen, die in ihrem Leben viel geliebt haben, und die gelernt haben, ihr eigenes Leben zu lieben, sind nun zur Liebe geworden. Von ihnen gilt, was der Apostel Paulus von der Liebe als einer Macht gesagt hat, die uns ganz und gar durchdringt: „ Die Liebe erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand.“ (1 Kor 13,7).
In der Nähe solcher liebender Menschen fühlt man sich wohl. Sie haben keine Liebe, die vereinnahmt, sondern die frei lässt. Ihre Liebe vermittelt Geborgenheit, Verständnis und die Freiheit, der zu sein, der ich bin.

Einübung in das Sterben

Am Ende steht die Einübung in das Sterben. Für den Theologen Karl Rahner geschieht dies in der Annahme des Kreuzes. In der Spiritualität des alten Menschen, geht es um die Einübung jener letzten geforderten Kreuzesliebe, die in der unvermeidlichen Todverfallenheit des Lebens mit Sicherheit von uns gefragt, von uns abverlangt wird“ (Grün, S. 125)

Stefan Mayer

Literatur

Anselm Grün: Die hohe Kunst des Älterwerdens, dtv München 2010

Piet van Breemen SJ: Alt werden als geistlicher Weg. Echter-Verlag Würzburg 2004.

Körpergebet

Herr, ich strecke mich Dir entgegen

(Hände strecken – Handflächen aneinanderlegen - Hände nach oben führen)

Öffne Du mich für den heutigen Tag

(Hände über dem Kopf öffnen – zur Seite führen)

Hilf mir Spannungen des Tages auszuhalten

(Arme zur Seite ausbreiten)

Und segne alle Menschen, die mir heute begegnen

(Arme nach unten führen, wieder vor dem Körper Handrücken aneinander legen)

3x sprechen und die Bewegungen dazu ausführen

Trauern und Trösten

Trauer ist eine normale und lebenswichtige Reaktion auf eine Verlusterfahrung oder einen Schicksalsschlag und Teil der Verarbeitung desselben. Mit der Trauer gehen Gefühle der Niedergeschlagenheit, der Verzweiflung, der Hoffnungslosigkeit, der Wut, des Zorns einher. Die Betroffenen fühlen sich häufig einsam und haben keine Lebensfreude.

Trauer ist ein längerer Prozess der bei Verlusten wie Trennung, Krankheit, Sterben, Tod eines geliebten Menschen beginnt. Da der Trauerprozess kein passiver Vorgang ist, bei dem etwas mit dem Betroffenen geschieht, sondern ein aktiver, wird auch oft von Trauerarbeit gesprochen, die Menschen nach einem Verlust leisten.

Trauer ist im Alten- und Pflegeheim allgegenwärtig. Denn die Lebenssituation der Bewohner und Bewohnerinnen ist durch Umbrüche und Veränderungen gekennzeichnet, die vielfältige Verluste mit sich bringen und Trauerprozesse auslösen.

Bei vielen Bewohnern im Pflegeheim beginnt die Trauer bereits beim Einzug ins Heim, der mit dem Verlust der Heimat, den vertrauten vier Wänden verbunden ist. Der alte Mensch muss seine gewohnte Umgebung verlassen, die ihm Sicherheit und Schutz gewährt hat und die Kontinuität im Leben sicherstellte, und sich auf die neue, fremde Welt des Pflegeheims einlassen, weil er auf Grund von Einschränkungen seinen Alltag nicht mehr selbständig bewältigen kann. Der Abschied von der eigenen Wohnung, von den Möbeln und Gegenständen, an denen vielfältige Erinnerungen hängen, löst Trauer aus. Ebenso der Verlust der bisherigen Nachbarn und der vertrauten Wohngegend.

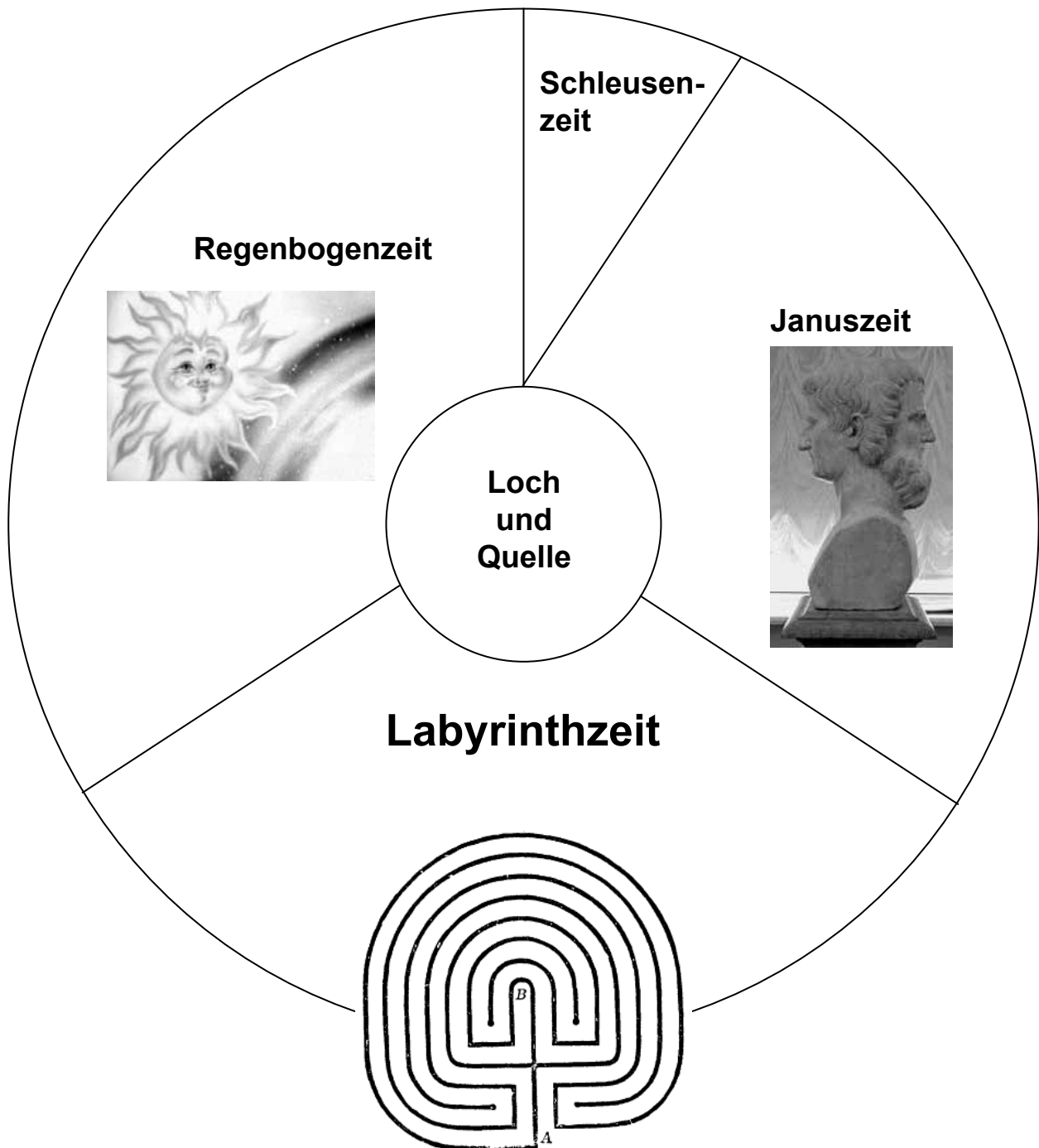
Bewohner/innen von Pflegeheimen müssen sich aber auch mit den nachlassenden Kräften, der eigenen Gebrechlichkeit, dem Verlust von Kompetenzen und Fähigkeiten auseinandersetzen. Immer mehr Abschiede sind mit zunehmendem Alter zu bewältigen, z.B. nicht mehr allein zur Toilette gehen zu können, sich nicht mehr allein waschen zu können, das Brot nicht mehr selbst schmieren zu können, nicht mehr zu hören, was die Zimmernachbarin sagt und vieles mehr. Mit diesen zugemuteten Verlusten umzugehen bedeutet, Trauerarbeit zu leisten und zu akzeptieren, dass man/frau immer häufiger auf die Hilfe und Unterstützung von anderen angewiesen ist. Diese Veränderungen erschüttern die Identität des älteren Menschen.

Um zu verstehen, was bei der Trauer passiert und wie Trauerprozesse ablaufen will ich Ihnen ein Modell vorstellen. Das Modell heißt „Gezeiten der Trauer“ und wurde von einer Holländerin, der Trauerforscherin Ruthmareijke Smeding, entwickelt.

Der Begriff Gezeiten macht deutlich, dass es sich nicht um Phasen handelt, die abgeschlossen sind, sondern um wiederkehrende Zeiten, wie die Jahreszeiten, da das Gefühl der Trauer immer wieder auftritt.

Ich erläutere dieses Modell nun am Beispiel des Verlusts eines geliebten Menschen. Wenn der Tod eines geliebten Menschen eintritt fallen Menschen in ein Loch.

Gezeiten der Trauer



Die Schleusenzeit

Beim Eintritt des Todes schließt sich für die Angehörigen eine Tür. Es beginnt die Schleusenzeit, eine Zeit, in der es weder für den Toten noch für die Angehörigen ein zurück gibt. Mit dem Eintritt des Todes verändert sich der Status der nahen Angehörigen. Sie werden zu Hinterbliebenen.

In der Schleusenzeit haben die „Schleusenwärter“ eine wichtige Aufgabe. Schleusenwärter sind die Menschen, die beruflich mit dem Tod zu tun haben (Arzt, Bestatter, Pfarrer, Seelsorger/in Krankenschwester, Altenpflegerin, Sanitäter usw.) oder Menschen die ehrenamtlich Trauernden kurz nach dem Tod beistehen. Diese Personen legen einen „Trittstein“ für die Hinterbliebenen in ihrer Trauer, denn gerade Bilder z.B. wie jemand eine Decke über den Toten legt, wie die Augen des Toten geschlossen werden, welche Worte bei der Verabschiedung gefunden werden, prägen sich tief ein und haben Einfluss auf den weiteren Trauerweg.

Die Schleusenzeit endet mit der Beerdigung.

Die Januszeit (wir)

Nach der Beerdigung erleben Trauernde, dass die Welt sich weiter dreht, der Alltag weiter geht. Sie befinden sich in der Januszeit.

Die Januszeit ist nach dem römischen Gott mit den beiden Köpfen benannt. Ein Kopf, der weibliche schaut nach hinten, in die Vergangenheit und lebt in der Trauerzeit. Menschen wird nun bewusst, dass das bisherige vertraute Leben vorbei ist. Viele Menschen erleben in dieser Phase, wie eng ihr eigenes Leben mit dem des Verstorbenen verknüpft war und wie viel Festigkeit das eigene Leben durch den Verstorbenen bekommen hat. Sie möchten in dieser Zeit in Verbindung mit dem Verstorbenen verweilen.

Der männliche Kopf schaut nach vorne in die Zukunft, lebt in der Kalenderzeit. Der Alltag geht weiter und muss bewältigt werden. Menschen funktionieren im Alltag.

Kennzeichnend für diese Zeit ist das Hin und Her zwischen der Bindung an die „Vergangenheit“ und der Notwendigkeit weitergehen zu müssen. Es entsteht eine Spannung zwischen der Kalenderzeit mit ihren Anforderungen, die Trauernde leben müssen und der Trauerzeit, die sie gehen wollen. Wenn Trauernde ihre Trauer leben möchten ziehen sie sich aus der „normalen“ Welt zurück. Trauernde sind in diesem Lebensabschnitt sehr stark im Wir verhaftet, leben mit dem Verstorbenen, können sich schwer mit dem Ich, dem Alleinleben anfreunden.

Die Labyrinthzeit (Suche nach dem neuen Ich mit Dir)

In der Labyrinthzeit versucht der Trauernde, mit der Trennung umzugehen und merkt dabei immer wieder, dass die gewohnten Bewältigungsmechanismen für Krisen nicht funktionieren. Den Eintritt in die Labyrinthzeit bestimmen die Fragen, wer bin ich. Menschen erleben, dass sie sich suchen müssen. Sie sind auf der Suche nach ihrer Mitte. Die Zeit ist durch starke Emotionen und ruhige Phasen gekennzeichnet. In dieser Zeit macht der Trauernde Inventur über das, was gelebt wurde – geht im Labyrinth, nähert sich Erinnerungen an, nimmt Abschied. Er versucht die Ernte aus der Beziehung zu holen und diese auf den Weg mitzunehmen. Es geht darum, tragfähige Verbindungen zu finden, zur eigenen Mitte zu finden und von dem weg zu gehen, was das Wichtigste war (vom Toten). In dieser Zeit geht es um Aushalten, Tragen-lernen, Loslassen, Verwandeln, Neu-Lernen. Dabei können Trauernde die Erfahrung machen, dass sie den eigenen Emotionen noch nicht trauen können, weil es immer wieder Tage gibt, an denen unerklärliche Wutausbrüche stattfinden oder plötzliche Weinkrämpfe kommen zwischen Tagen an denen man im Lot ist, den Eindruck hat, dass das Leben wieder zu bewältigen ist.

Die Regenbogenzeit (Ich und Du)

In dieser Zeit wendet sich der Trauernde als veränderter Mensch dem Leben zu. Der Mensch kann das „Sowohl als auch“ leben. Du bist gestorben und ich lebe weiter. Die Regenbogenzeit kann mit zwei Herzkammern symbolisiert werden. In der einen Kammer ist die Trauer, in der anderen die Liebe. Es geht hier um eine neue Beziehung zum Verstorbenen, um ein Ich und Du. Ich kann wieder leben mit der Ernte, die ich aus der Beziehung mit in die Zukunft nehme.

Wenn es gelingt, den Trauerweg zu gehen, ist am Ende aus dem Loch, in das der Tod des lieben Menschen den Trauernden geworfen hat, die Quelle geworden, aus der er leben kann.

Im Lauf des Lebens gibt es immer wieder Auslöser, die den Menschen unfreiwillig ins Loch zurückstoßen können, z.B. Gedenktage, Weihnachten ... Diese Auslöser rufen wieder kleine Januszeiten und Labyrinthzeiten hervor, in denen die Beziehung zum Verstorbenen erneut in den Blick gerückt wird. Diese Zeiten sind aber nicht mehr Angst besetzt, da der Mensch gelernt hat, dass Trauer zu bewältigen ist und seinen Fähigkeiten traut.

Der Trauerprozess ist spiralförmig zu sehen, da die Zeiten immer wiederkehren, aber der Mensch auf einer anderen Ebene sich mit den Zeiten auseinandersetzt.

Dieses Trauermodell kann auch auf die zu Anfang geschilderten Situationen übertragen werden. Der alte Mensch fällt in ein Loch, wenn klar wird, dass er ins Heim umsiedeln muss – Die Schleusenzeit beginnt. In dieser Situation bis zum Umzug spielen auch hier die Schleusenwärter eine große Rolle und legen die Trittsteine für die Annahme dieser unabwendbaren Situation. Nach dem Einzug beginnt die Januszeit. Die Menschen sind noch stark mit dem bisherigen verhaftet und möchten gern zurück zum Vertrauten. In der Labyrinthzeit setzen sich die Menschen mit ihrer Situation auseinander und können auch immer wieder Positives am Leben im Heim entdecken. In der Regenbogenzeit leben sie das sowohl als auch. Sie sehen die Verluste, die mit dem Umzug verbunden sind und sind froh über die Versorgung und Pflege, die ihnen viel abnimmt und zu ihrer Lebensqualität beiträgt.

Trauermodelle beschreiben Gemeinsames. Trauerwege sind aber individuell sehr verschieden, da sie immer auch mit der Biografie, den bisherigen Erfahrungen, die im Leben gemacht wurden, zu tun haben und damit auch mit den kleineren und größeren Verlusten, die bereits erlitten wurden.

In der Trauer benötigen die Betroffenen, Menschen, die sie trösten. Trauernde zu trösten gehört zu den Werken der Barmherzigkeit. Trösten hängt vom Wortstamm her eng mit dem Begriff Treue zusammen. Dies bedeutet, dass sie Menschen brauchen, die zu ihnen stehen, ihnen in der schweren Situation die Treue halten und ihnen das Gefühl geben „Ich lass dich nicht allein“. Trost kann durch Worte, Gesten, Berührungen gespendet werden. Trauernde brauchen Menschen die ihnen zuhören, die den Verlust nicht herunterspielen und klein machen wollen, die Verständnis für die Situation des Betroffenen aufbringen und Anteilnahme und Mitgefühl zeigen. Oft bleibt nichts anderes als Da-zu-sein und die Situation mit dem Betroffenen auszuhalten.

Menschen, die selbst schon Trauerprozesse durchlaufen haben, können sich i.d.R. besser in die Situation des Betroffenen einfühlen und sind hilfreiche Begleiter. Darauf wies schon der 1961 verstorbene UN-Generalsekretär Dag Hammarskjöld hin, er sagte: „Wer nie gelitten hat, weiß auch nicht, wie man tröstet“.

Elfi Eichhorn-Kösler

Lied: Wie ein Baum den man fällt (Reinhard Mey) auf der CD Annett Kuhr „Wenn ich mal tot bin, mach ich was ich will“ www.annettkuhr.de

Tröstende Rituale

Definition von Ritualen

Ein Ritual ist mehr als eine gute oder schlechte Gewohnheit. Ritual meint einen festgelegten, sich wiederholenden Handlungsablauf, der eine symbolische Bedeutung, einen höheren Sinn besitzt bzw. Ritual ist ein geordneter Ablauf symbolischer Handlungen. Erst der tiefere Sinn, mit dem eine Handlung verbunden wird, machen aus der immer gleichen Handlung ein Ritual.

Dadurch kann an markanten Punkten (z.B. Übergang Nacht -Tag, Neubeginn, Fest, Begegnung) Sicherheit, Geborgenheit, Zugehörigkeit (z.B. zu einer Gemeinschaft) zum Ausdruck kommen und Sinn vermittelt werden.

Es gibt

- zyklische Rituale, die dem tageszeitlichen, wöchentlichen, monatlichen, jährlichen Kalender folgen (z.B. Ostern, Weihnachten)
- lebenszyklische Rituale (z.B. Geburtstag)
- ereignisbezogene Rituale (z.B. in bestimmten Krisen, Tod)
- kirchlich – christliche Rituale
- tradierte/überlieferte Rituale
- Alltagsrituale, die den Tagesablauf strukturieren
- Einzelne oder Gruppen entwickeln neue Rituale (zum Beispiel: im Altenpflegeheim St. Michael wurde eingeführt, dass die Angehörigen verstorbener HeimbewohnerInnen einen Kondolenzbrief erhalten, was sehr wert geschätzt wird)

Rituale wollen:

- berühren
- ohne Worte zu uns sprechen
- eine Wirklichkeit hinter der sichtbaren Wirklichkeit deutlich oder fühlbar machen
- Zuspruch geben
- den Menschen in seinen Tiefenschichten ansprechen

Beispiele aus einem Heimalltag, die von der wohl tuenden Wirkung von Ritualen sprechen:

Frau A.:

Eine sehr gläubige Frau; nahm so lange sie konnte, an den wöchentlichen Gottesdiensten teil und genoss diese Feiern; seit einiger Zeit bettlägrig und sehr schwach. Die Seelsorgerin geht vor dem wöchentlichen Gottesdienst bei ihr vorbei, um ihr zu sagen, dass sie jetzt im Gebet im Gottesdienst dabei sei.

Beim Betreten des Zimmers: Frau A. döst vor sich hin:

„Ah sie wollen mir noch den Segen geben mit dem Kreuzzeichen auf meiner Stirn; das ist gut; dann kann ich besser einschlafen“.

Sie will, dass die Seelsorgerin dann wieder geht.

Frau B.:

Erzählt immer wieder, wie glücklich sie eine Geste/Zeichen/rituelle Handlung eines Seeslorgers im Gottesdienst gemacht hat, wie sie davon zehrt, wie es sie berührt hat und noch immer ergreift und tröstet:

Der Seelsorger zeichnete allen Mitfeiernden ein Kreuzzeichen auf die Stirn mit der persönlichen Zusage: „Du bist eine geliebtes Gotteskind“.

Frau C.:

Wartet jede Woche sehnsüchtig auf den Empfang der Krankenkommunion, aus der sie Kraft, Trost und Lebensmut schöpft, ihre oft große Traurigkeit und depressiven Züge weichen zumindest für eine kurze Zeit.

Herr D.:

Ehrenamtlicher Mitarbeiter im Seniorenheim ist sensibel für religiöse/rituelle Bedürfnisse der BewohnerInnen:

Er ruft und betreut ein vierzehntägiges gemeinsames Rosenkranzgebet im Heim; dazwischen werden Maiandachten, Kreuzweggebet etc. gefeiert – je nach Kirchenjahreszeit.

Beispiele für tröstende Rituale im Heimalltag:**Kirchenjahr**

- große christliche Feste, die gefüllt sind mit Zeichen und Ritualen
- kleine Feste (Himmelfahrt/Flurprozessionen; Mariä Himmelfahrt/Kräuter; Fronleichnam/Blumenschmuck; Herz-Jesu Fest; 3. Freitag nach Pfingsten; Oktober/Rosenkranzmonat ...)
- Heiligengedenktage (Nikolaus, Barbara, Blasius, Peter und Paul)
- Bestimmte Heilige werden für bestimmte Nöte angerufen (Antonius für das Verlorene)
- Namenspatrone
- Schutzengel
- Marienfeste

Gebete:

- Tagzeiten (morgens, mittags, abends, Tischgebete) – “Engel des Herrn”
- Feste Gebete: Vater unser, Gegrüßet seist du Maria, Rosenkranz, Stoßgebete
- Psalmen (evang. Christen) – Konfirmationssprüche
- Gebetbücher (Magnificat – Gesangbuch der älteren Generation)

Sakramente

- Buße und Versöhnung / Beichte
- Eucharistie (Kommunionempfang nach dem Sonntagsgottesdienst im Fernsehen)
- Krankensalbung (Sakrament der Stärkung auf dem Krankheitsweg / “letzte Ölung”)

Zeichen/ Gegenstände/ Symbole:

- Kreuze
- Marienbilder oder Marienstatuen, PIETA
- “Schlafzimmerbilder”, z. B. Der gute Hirte
- Plaketten/Medaillons
- Handkreuz aus Bethlehem (Bezugsquelle: Seniorenreferat Freiburg)
- “Handschmeichler” aus Holz mit Aufschrift: “Gottes Hand hält dich” (Bezug: Versandbuchhandlung Rauhes Haus, Postfach 1260, 22802 Norderstedt)
- Herrgottswinkel/Gebetsnische
- Marienstatue im Garten (wie in St. Michael) oder Flurkreuze
- Kerzen (Advent / Osterkerze z.B. eigene Osterkerze + Segnung der Osterkerze wie in der Osternacht; Lichtmess: Kerzen segnen; Blasiussegen: mit verschlungenen Kerzen)
- Weihrauch
- Weihwasser

Zeichenhandlungen:

- Segen/ Kreuzzeichen auf Stirn (jede/r kann segnen)
- Sich selbst bekreuzigen
- Brotlaib vor dem Aufschneiden mit Kreuzzeichen segnen
- Blasiussegen
- Aschekreuz

Gottesdienst:

- Messfeier / Eucharistie
- Friedensgruß
- Glocken vor Beginn des Gottesdienstes; Glockengeläut auf CD einsetzbar
- Zeichen sprechen und mit allen Sinnen erfahren lassen (Monstranz, Palmzweige, Rose ...)
- Andachten
- Wallfahrten

Lieder:

Klassiker: Großer Gott, wir loben dich

So nimm denn meine Hände

Segne du Maria

Marienlieder

Neues Liedgut: Danke für diesen guten Morgen

Tod und Sterben:

- Aussegnung
- „Trauertisch“ – Ort der Erinnerung und des Gedenkens an kürzlich Verstorbene
- Abschiedsfeiern im Haus
- Jahresgedächtnis für Verstorbene mit Angehörigen und BewohnerInnen

Wohlgerüche und Düfte:

Dazu Hinweis auf zwei Veröffentlichungen:

- „Wohlgerüche im Pflegeheim“ in: Materialien und Projekte zur Altenheimseelsorge, Band 1/ 2005, Seite 70f; mit Gebeten zu ausgewählten Düften von Günter Rahn
- „Duftende Seelsorge – mit Aromaölen den Körper und die Seele berühren“ in: Materialien und Projekte zur Altenheimseelsorge, Band 3/2007, Seite 78ff, von Birgit Clemens

Projektbeispiel „Abendgebete für Kranke, ihre Angehörigen und für Menschen, die sie betreuen und pflegen“. Erarbeitet und durchgeführt von Ute Wick, Gemeindefereferentin in der Seelsorgeeinheit Baden-Baden Mitte.

In: Materialien und Projekte zur Altenheimseelsorge, Band 4/ 2008, Seite 76f:

„Mit Hilfe einer „Aktion“ oder „Maßnahme“ soll das Gebet ganzheitlicher erfahrbar und spürbar werden. Die Gottesdienstteilnehmer/innen treten vor Gott, indem sie ihr Gebetsanliegen zeichenhaft mit Hilfe eines Elementes/Gegenstandes vor dem Altar ablegen. Auf dem Boden, vor dem Altar ist mit Rhythmik-Tüchern (Baumwolltücher 80X80 cm) ein entsprechender Platz anschaulich gestaltet. Auf diese Tücher legen die Gottesdienstbesucher die entsprechenden Materialien und Elemente. Der Gesang und die musikalische Begleitung ist ein feste Bestandteil des Gottesdienstes.“

3. Mögliche „Aktionen“ oder „Maßnahmen“ bei den Gebeten:

- *Ein Weihrauchkorn auf glühende Kohle legen, die in einer Schale mit Sand liegt. Es ist Zeichen dafür, dass unser Gebet so wie Weihrauch zu Gott emporsteigen soll.*
- *Das Entzünden einer Andachtskerze, die in eine Schale mit Sand hineingesteckt wird. Sie ist Zeichen dafür, dass Jesus Christus selbst das Licht der Welt ist. (Joh 8,12)*
- *Ein Stein, der in eine Schale mit Wasser hineingelegt wird, ist Zeichen dafür, dass wir all das, was schwer auf uns lastet, ablegen dürfen und von Gott getragen wissen.*
- *Ein auf Papier geschriebener Name, der vor dem Altar niedergelegt wird, zum Zeichen dafür, dass Gott jeden beim Namen ruft. (Jesaja)*
- *Ein Holzkreuz, das vor dem Altar niedergelegt wird soll zum Zeichen dafür dienen, dass wir das Kreuz der Krankheit vor Gott bringen und ihm anvertrauen, mit der Bitte, es in Auferstehung zu wandeln.*
- *Eine Baumscheibe, bei der die Lebenslinien gut sichtbar sind, wird vor dem Altar niedergelegt. Sie ist Zeichen für unseren je eigenen Lebensweg.*
- *Die eigenen Hände betrachten und den Zuspruch aus den Psalmen 31,6a; 16a und 63,5 erhalten, dass mein Geschick in den Händen unseres Gottes liegt.*
- *Den Zuspruch erhalten, dass Jesus Christus die Tür zum Leben ist (Joh 10,9) und all das was krank in uns ist zum Guten wandeln wird.*

Eine Fülle von weiteren Ideen findet sich in den Veröffentlichungen: „Materialien und Projekte zur Altenheimseelsorge“ herausgegeben vom Seniorenreferat der Erzdiözese Freiburg.

Weihrauch – Verwandende Glut

Weihrauch ist natürliches Harz aus Balsam-Bäumen, die in trockenen Gebieten der Erde wachsen. Sie sind klein, krüppelig und stehen oft weit auseinander in heißen Gegenden, meist zwischen Felsen und Klippen. Diese Baumarten wachsen in Afrika, Arabien und Indien.

Das Harz – auch Olibanum genannt – wird durch eine Verletzung des Weihrauchbaumes gewonnen: In der heißen Jahreszeit schaben die Menschen an Stamm und Ästen dieses Baumes die Rinde ab. Aus den Wunden, die dem Baum damit zugefügt werden, tritt sogleich eine klebrige Flüssigkeit aus, die dann an der Luft trocknet. Dieses erste Harz hat aber nur mindere Qualität.

Der Baum muss in mehreren Monaten und Arbeitsgängen dreimal beschabt werden, damit das hochwertige Weihrauchharz austritt und schließlich geerntet werden kann. Jeder so behandelte Baum spendet dann etwa ein Pfund Duftharz. Er braucht dann aber ein oder zwei Jahre Ruhe, bis er erneut beschabt werden darf. Die Weihrauchernte erfordert also ganz besondere Witterungsbedingungen, Arbeit und Geduld.

Er galt von jeher als kostbar, als Zeichen besonderer Würde.

Er trifft Tiefenschichten des Menschen, die wir mit Worten nicht erreichen.

Von jeher ist der Weihrauch ein Zeichen der Ehrfurcht vor Gott.

Das harte Duftharz verwandelt sich in der Glut der Kohle in wohlriechenden Rauch, so ist er Sinnbild unserer Seele:

„Weihrauchkörner sind hart gewordene Wunden. Aber die glühende Kohle macht sie wieder weich, verwandelt sie in wohlriechenden, leicht aufsteigenden Rauch. Das Weihrauchkorn ist

ein Zeichen, dass die Verhärtungen, Verletzungen und Verwundungen des Lebens verwandelt werden, dass ein Segen in ihnen ist. Legen wir das, was in uns verhärtet ist wie Weihrauchkörner hinein in die dauerhafte Glut der Liebe Gottes.“

Weihrauch – Gebet (von Günter Rahn)

Herr, unser Schöpfer, der Weihrauch gilt uns Menschen schon immer als besonders heiliger Duft. Überall war er allein dir zugeordnet. Wir erfahren ihn als duftende Verbindung zu dir, dem höchsten Herrn.

Weihrauch gilt als Zeichen für deine geheimnisvolle Gegenwart in unseren Gottesdiensten und bei unseren feierlichen Gebeten. Weihrauch öffnet unsere Seele für deinen Heiligen Geist, dessen Wirken wir in Ehrfurcht bestaunen.

Herr, unser Gott, wie Weihrauch steige unser Lob und unser Dank zu dir empor.

Lied: „Unser Beten steige auf zu dir wie Weihrauch, Gott, vor deinem Angesicht“

CD: „Nachklänge“, Patrick Dehm (HRSG.) Schwabenverlag, Arbeitskreis Kirchenmusik und Jugendseelsorge im Bistum Limburg

Martina Gaß

Weitere Gebete von Günter Rahn zu Düften

Rosmarin – Gebet

Herr, unser Gott, seit Urzeiten schätzen die Menschen die heilende Wirksamkeit des Rosmarin. Auch in ihren Gottesdiensten verwendeten sie ihn als Wohlgeruch.

Noch heute ist der Rosmarin für uns bei Festen, Hochzeiten und bei Beerdigungen ein Zeichen der Liebe und Freundschaft.

Sein strenger aber klarer Duft vermag uns aufzurichten. Er stärkt uns körperlich und geistig.

Seine Botschaft an uns ist auch deine Botschaft: „Ich bringe dich in Schwung!“

Herr, wir danken dir für deine Wohltaten.

Zirbelkiefer – Gebet

Herr, die Zirbelkiefer wächst in den höchsten Höhen der Berge. Sie ist ein standhafter, zäher, ja trotziger Baum. Sie kämpft ihr Leben lang ums Dasein, widersteht der Gluthitze des Sommers genauso wie der Eiskälte des Winters.

So ist die Zirbelkiefer für uns ein Bild des ungebrochenen Lebenswillens, selbst über Abgründen und tiefen Schluchten auszuhalten.

Herr, ihr Duft soll uns an deinen freiheitlichen Geist erinnern. Gib auch uns Stärke, Mut und Ausdauer.

Lass uns, wie die Zirbelkiefer, unserem Leben treu bleiben. Bewahre uns vor Angst und Mutlosigkeit und hilf uns, dass wir zu uns selbst stehen können.

Rosen – Gebet

Herr, wir danken dir ganz besonders für den köstlichen Duft der Königin der Blumen, der Rose. In ihr zeigst du uns ein Bild der Vollkommenheit.

Doch bei all ihrer unvergleichlichen Schönheit hat sie auch Stacheln. Sie erinnern uns daran, dass unser menschliches Leben auch Stacheliges, Gefährliches und Enttäuschendes an sich hat.

Herr, wir loben und preisen dich, weil du uns in der Rose eine wertvolle Botin erschaffen hast, die uns in Liebe über unsere eigenen Grenzen hinausführen möchte.

Nicht mehr – noch nicht – schon jetzt:

Hoffnung stärken im Heimalltag

Eine ältere Dame erzählt: „*Ich komme jede Woche in ein Heim. Wenn ich auf die Tür zu gehe, denke ich: O je, was wird mich heute erwarten. Wenn ich dann wieder hinausgehe, bin ich meistens ganz deprimiert. Dann denke ich: Wie gut, dass ich einfach so hinausgehen und am Leben teilnehmen kann und hier nicht leben oder arbeiten muss*“.

1. Für viele Menschen ist ein Heim ein hoffnungs- und trostloser Ort. Denn **Notsituationen** waren Grund zum Einzug in das Heim. Und auch die Rahmenbedingungen im Heim verursachen viel Stress, Zeitdruck, Not. Im Heim ist jeden Tag „Not am Mann“ und „Not an der Frau“. Das Pflegeheim: Ein Ort der enttäuschten Hoffnungen – wie soll man hier „Hoffnung stärken? Dazu einige Gedanken und Anregungen:

Sicher ist es nicht damit getan, ab und zu Fröhlichkeit und „Kopf-Hoch-Appelle“ bei denen zu verbreiten, die angeblich nichts mehr zu lachen haben. Notwendig ist vielmehr, die **schwierigen Situationen der Menschen im Heim ernst zu nehmen** – der Bewohnerinnen und Bewohner, der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, der Angehörigen; die Not nicht zu übersehen und unter den Teppich kehren ... und erst dann zu fragen, ob es auch andere Perspektiven gibt als die von Not und Elend.

Die **Gebetstradition der Kirche** ermutigt uns, vor unserer Not nicht die Augen zu schließen, sondern sie in Worte zu fassen und unser **Klagen und Bitten** voreinander und vor Gott vor zu bringen. Das Klagen und Bitten nimmt einen großen Raum ein, bei den Psalmen mindestens soviel wie das Loben und Danken (von den 150 Psalmen sind 39 Klagelieder des Einzelnen, dazu kommen noch Klagelieder des Volkes).

Als Beispiel einige Verse aus **Psalm 102**, dem „Gebet eines Unglücklichen, wenn er in Verzweiflung ist und vor dem Herrn seine Sorge ausschüttet“, wie es in der Überschrift heißt. Das Gebet richtet sich an Gott – aber wir dürfen durchaus mithören, dass es sich auch an Menschen wendet, denn Gott hört auch mit unseren Ohren und Herzen und handelt mit unseren Händen. Legen wir also für einen Moment ein fast 3000 Jahre altes Gebet in den Mund einer Heimbewohnerin.

„Höre mein Schreien. Wende mir dein Ohr zu!“ – die Not wird nicht heruntergeschluckt, mit sich selbst ausgemacht – sie wird herausgeschrien, ob es der Umgebung passt oder nicht.

„Verbirg nicht dein Angesicht vor mir“ – die Sehnsucht nach Aufmerksamkeit und persönlicher Zuwendung auf Augenhöhe; und der Vorwurf an Menschen und an Gott, sich zu verbergen und nicht zu zeigen.

„Meine Tage sind wie Rauch geschwunden“ – die lebensgeschichtliche Erinnerung, das Selbstbewusstsein löst sich auf wie Rauch, das Gedächtnis und die Identität schwinden.

„Vor lauter Stöhnen und Schreien bin ich nur noch Haut und Knochen“ – eine Vielzahl von Erkrankungen beherrscht so gut wie alles, das Leben neigt sich dem Ende zu.

„Versengt wie Gras und verdorrt ist mein Herz, so dass ich vergessen habe, mein Brot zu essen“ – auch das Herz ist in Not; es ist abgeschnitten von der Lebensenergie und verdorrt – und auch der Geist ist verwirrt.

„Ich bin wie eine Dohle in der Wüste, wie eine Eule in öden Ruinen, wie ein einsamer Vogel auf dem Dach“ – allein, unverstanden, von Menschen und Gott verlassen.

Und trotz aller inneren und äußeren Anfechtungen endet auch dieses Gebet voller Vertrauen und Zuversicht, denn Gott hat in der Lebensgeschichte schon oft seine Nähe gezeigt:

„Du Herr wendest dich dem Gebet der Verlassenen zu. Du hörst das Seufzen der Gefangenen und befreist alle, die dem Tod geweiht sind“.

Dieser Psalm findet sich übrigens nicht in unserem „Gotteslob“, auch dessen Herausgeber taten sich offensichtlich schwer, der Klage Raum einzuräumen.

2. „Klagen“ ist mehr als „Jammern“!

Es lohnt, darüber nachzudenken, **was der feine Unterschied zwischen „Jammern“ und „Klagen“ ist.**

Jammern bleibt bei der Not und beim Selbstmitleid stehen, ist fixiert auf das Schlimme und Schmerzliche und hat keinen Impuls in Richtung Veränderung. (Das Problem wird kultiviert, was Annett Louisan so auf die Schippe nimmt: „Geh weg mit deiner Lösung. Sie wär der Tod für mein Problem!“).

Wer klagt ist zornig, erschüttert, traurig, verzweifelt, sucht nach Schuldigen, wendet sich an einen Adressaten. Klagen findet sich nicht mit der Not, dem Leid, der Ungerechtigkeit ab. Wer klagt ist nicht depressiv. Depressiv wird jedoch, wer nicht klagen darf. Im Klagen entsteht Hoffnung aus der Mitte der Not und nicht an ihr vorbei. Klagen ist von Vertrauen und Hoffnung getragen – von der Hoffnung, dass sich die Situation ändert bzw. dass sich mein Erleben der Situation ändert.

Wie können wir im Heim eine „Kultur des Klagens“ entwickeln?

- Klagen ernstnehmen und zulassen – statt vertrösten und billigen Optimismus verbreiten.
- Dem individuellen Klagen Raum schaffen, es in eine weiterführende, möglicherweise gemeinschaftliche, Form bringen, z.B. ins Gebet
- Ausstiege aus dem Teufelskreis des Jammerns anbieten.

3. Den eigenen Hoffungskräften nachspüren

- **Von welchen Menschen und in welchen Lebenserfahrungen ist meine Hoffungskraft gestärkt worden?**
- **Wie stärkt meine Hoffnung auf Wachsen und Veränderung das Vertrauen in die Gegenwart ?**

Im Wort „Hoffen“ steckt das Wort „**offen**“: Es ist noch etwas offen, wo alles geschlossen, abgeschlossen scheint. Die Zukunft ist offen – sie kann nicht gemacht werden; bei allen Planungen und Zielformulierungen ist mit Überraschungen zu rechnen. Hoffnung richtet sich vertrauensvoll nach vorne, auf „**Noch nicht**“.

Hoffnung ist **keine rückwärtsgewandte Erwartung**: „Hoffentlich wird wieder alles wie früher, als mein Mann noch gelebt hat, als ich noch gesund war, als ich noch zu Hause gelebt habe“. Erinnerung an das „nicht mehr“ ist wichtig, gibt Kraft und bleibt in der Erinnerung lebendig. Aber das Vergangene bleibt vergangen und kann nicht einfach wiederholt werden und auch die Gegenwart ist nicht konservierbar. Wer das „**Nicht mehr**“ nostalgisch verklärt oder in ein verlorenes Paradies zurückkehren will ist in Gefahr, die Gegenwart zu versäumen und das Zugehen auf das „noch nicht“ zu vergessen.

Das indonesische Wort für Hoffnung bedeutet: „**Hinter den Horizont blicken**“, auch hinter den Horizont der Endlichkeit und Machbarkeit. Hoffen heißt, die vorgegebenen Horizonte von Raum, Zeit, Geld und Möglichkeiten zu überschreiten und an das Gelingen zu glauben.

Hoffnung ist **mehr als Optimismus**: Hoffnung wartet nicht tatenlos ab, dass etwas gut wird, sondern Hoffnung mobilisiert die eigenen Fähigkeiten und Kräfte. Hoffen ist eine **Lebenskraft**, die zum Menschen gehört. „Die Hoffnung stirbt zuletzt“, sagen wir – denn ohne Hoffnung zu leben scheint fast unmöglich.

4. Welche Hoffungskräfte nehmen wir bei Bewohnerinnen und Bewohnern wahr?

Auch Menschen im Heim haben nicht nur eine lange Vergangenheit und Tag für Tag eine sehr herausfordernde Gegenwart zu bewältigen. Sie haben auch Zukunft, ihr Weg ist noch nicht am Ende angekommen. Menschen mit **Demenz** können intellektuell keine Hoffnungsperspektiven entwickeln. Aber gerade sie führen uns vor Augen, wie lebenswichtig das Vertrauen in die Gegenwart ist. Sie haben keine Angst vor der Zukunft.

Václav Havel sagte: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die **Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht**“.

In diesem Sinn heißt „Hoffnung stärken“, Erfahrungen von „Sinn“ ermöglichen – sei es im alltäglichen Miteinander oder bei besonderen Gelegenheiten.

Wo können wir im Heim solche Sinn- und Hoffnungsspuren entdecken, die das Vertrauen in das Leben stärken? z.B.:

- in den Lebensgeschichten (Erinnerungen können die Hoffungskräfte stärken und das Vertrauen in die Gegenwart stärken)
- in der Natur (*Wachsen, Grünen, Frühling, Blühen, Früchte, als Baum gut wurzeln und Stürme überstehen...*)
- überall wo die Grenzen des Überschaubaren, Machbaren, Notwendigen überschritten werden
- wo gelacht wird, obwohl vieles zum Heulen ist („Das Gelächter ist der Hoffnung letzte Waffe“; das sind nicht nur Erfahrungen von Clowns im Heim)
- wo in Gelassenheit „das Leben“ genossen und auskostet wird
- ... und wie können wir von der Hoffnung, die uns trägt, Zeugnis geben? (1 Petr. 3,15)

5. Christliche Hoffnung

„Hoffnung“ führt ins Zentrum des christlichen Glaubens; führt in die Spannung von **Todesbedrohung und Lebenshoffnung, Klage und Vertrauen**; führt zum **Kreuz**, dem „Markenzeichen“ der Christen. Ein Kreuz bekommen wir schon als kleines Kind als Segenszeichen auf die Stirn. Kreuze hängen wir in unsere Zimmer und stellen wir an Wegen und an Wegkreuzungen auf, ebenso auf Gräber. In der Mitte des Glaubens „hängt“ der Leidende, Festgenagelte, Verspottete, der sich von Gott und der Welt verlassen fühlt: „Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen?“ (Psalm 22).

Und genauso ist das **Kreuz ein Hoffnungszeichen** mit dem Christen bekennen: Nicht der Tod ist das Ende, sondern die von Gott geschenkte Vollendung des Lebens.

Die verheißene Vollendung ist nicht nur Zukunftsmusik, sie ist anfanghaft **schon jetzt** erfahrbar - gewissermaßen als Vorgeschmack, Vorwegnahme, Anklang. Jetzt ist uns nur Fragmentarisches möglich und wir leben in vielerlei Grenzen – und doch gibt es Erfahrungen, Momente, Begegnungen, **erfüllte Augenblicke** in denen spürbar wird, dass Glauben, Vertrauen; Liebe, Angenommensein, Austausch gelingen kann und die Furcht vor dem Leben schwindet. „**Fürchte dich nicht!**“ ist immer wieder die Hoffnungsbotschaft der biblischen Engel.

6. Hoffnungsbilder für die Altenheimseelsorge

Die Hoffnung auf Vollendung und Gelingen lässt sich nur in Bildern beschreiben. Wie können sie in der Altenheimseelsorge zu Erfahrungen werden?

- „Dein **Reich** komme“ beten wir im Vater unser - Es geht um eine gemeinsame Zukunft, in der das Miteinander gelingt (statt nur individualistisch: „Rette deine Seele!“).
- Dieses Miteinander wird oft als **Fest** beschrieben, als himmlisches oder irdisches Hochzeitsfest, als Fest mit Lachen Musik, Tanz, bei dem Wasser zu Wein wird, Fremde zu Freunden werden – wie das auch bei den Festen im Heim immer wieder erfahrbar wird.
- „Leben in seiner ganzen **Fülle**“ ist uns verheißt – *Leben braucht mehr als das Lebensnotwendige, braucht auch immer wieder Leben im Überfluss. „Leben in Fülle“ heißt auch, dass sich bislang übersehene Lebensbereiche und Fähigkeiten von Bewohnern und Mitarbeitern entfalten können.*

- Das **Paradies**, die Einheit mit der Natur, das friedliche Zusammenleben von Wolf und Lamm (*Sonnenaufgang, Sternenhimmel, Feuer, Wasser, Luft, Erde, Pflanzen, Tiere*).
- Die **Stadt mit offenen Türen**, die „neue Stadt“, in der man leben kann ohne Angst und in Sicherheit, in der sich Menschen begegnen, gerade auch Junge und Alte.
- **Engel**, die die Nähe Gottes spürbar machen: *Wir sind füreinander Engel: Schutzengel, Begleitengel, Mutmachengel, Boten einer frohen Botschaft*.
- **Heilung**, die **Sinne** werden wach: Blinde sehen, Taube hören, Stumme sprechen, Lahme gehen ... (*alle Sinne ansprechen*), **Tränen** werden abgewischt (*es darf geweint werden*), **Benachteiligte** kommen zu Ehren, **Aussätzig** werden rein und können wieder am Leben teilnehmen, die gekrümmte Frau wird aufgerichtet, jede/r hat einen Name (*die Würde und Individualität jedes einzelnen achten und jeden in Beziehung bringen ... Hingehende Einzelseelsorge und gemeinsames Erleben und Feiern!*).
- **Schalom**, Leben in Frieden im ganzheitlichen Sinn, „bei seinem Feigenbaum und Weinstock“ sitzen, „Schwerter zu Pflugscharen“ (Micha 4,3f); befreit aus der Knechtschaft und heimgekehrt aus der Verbannung – *Sorge für „inneren Frieden“, Miteinander in Frieden, Umgang mit Konflikten, Versöhnungsrituale*.
- das **„ewige Leben“** (das unsere Vorstellungen von Zeit und Leben übersteigt) im **„Himmel“**. Der Tod hat seinen Stachel verloren; Hoffnung über den Tod hinaus – *Thema Himmel, Hölle, Fegfeuer, Gericht (Sehnsucht nach Gerechtigkeit), Gottesbild... (auch mit Angehörigen und Mitarbeitern) Umgang mit Sterben, Tod, Verabschiedung, Trauer, Gedenken*.

Kanon: Wechselnde Pfade, Schatten und Licht, alles ist Gnade, fürchte dich nicht!

„Gnade“ heißt: vieles im Leben verdanken wir nicht unserer Leistung, unserem Können, unserem Verstand – sondern ist Geschenk, Gabe, Zuwendung.

Gnade kann auch Zumutung sein, schwere Situationen zu durchleben. Dann führt das Fragen nicht weiter: Warum gerade ich? Womit habe ich das verdient? ... sondern nur: Annehmen im Vertrauen darauf, dass Gottes Kraft mich begleitet und ermutigt: „Fürchte dich nicht“.

Bernhard Kraus

Kanon für 4 Stimmen

Wech - seln - de Pfa - de, Schat - ten und Licht:
al - les ist Gna - de; fürch - te dich nicht.

Elias am Ginsterstrauch: 1 Kön 19,3–8

Mit Hilfe eines Bibliologs (vgl. www.bibliolog.de) führt Matthias Rey die Teilnehmer zu einer Identifikation mit Elias, der nach vielen Erlebnissen frustriert auf sein Lebenswerk sieht und Trost sucht:

Wir sind im alten Israel. Nach den glanzvollen und gottesfürchtigen Königen David und Salomo kamen inzwischen viele Könige im Gottesvolkes Israel an die Macht. Auch wenn es die vornehmste Aufgabe eines Königs des Gottesvolkes war, den Glauben an JHWH nach allen Kräften zu unterstützen, gab es eine lange Entwicklung, dass die Könige Israels sich immer offener den damals moderneren und gängigeren Baalsgöttern zuwandten.

Diese Entwicklung gipfelt unter König Ahab von Israel, dessen Frau Isebel ihn zusätzlich gegen JHWH aufstachelte. Es kam so weit, dass Ahab sogar Baalstempel bauen ließ und systematisch sämtliche Propheten JHWH's auszurotten versuchte. Einzig Elija konnte sich retten. Elija war der letzte Prophet JHWH's, der noch den Mund auftun konnte.

Die Zeit war von vielen Kriegen erfüllt. Ein Menschenleben zählte nicht viel. Elias Name heißt auf Deutsch „Mein Gott ist Jahwe“. Sein Name ist sein Lebensprogramm. Und so sah Elija sich vermutlich als allerletzte Speerspitze JHWH's. Wer, wenn nicht er, kann sich noch gegen diesen allmächtigen Ahab und die Baalsgötter stellen?

Allerdings gibt es ein Problem: Auch Ahab sieht in Elija seinen größten Feind. Elija kann nirgends öffentlich auftreten. Überall muss er befürchten, dass ihm Soldaten nach dem Leben trachten. Trotzdem gelingen Elija öfter mit Hilfe JHWH's sogar vor den Augen Ahabs wirklich überzeugende Auftritte, deren Überzeugungskraft sogar Ahab ab und zu verstummen lassen. Das nützt Elija aber nichts, denn Isebel und Ahab sind störrisch und unbelehrbar. Weiterhin trachten sie ihm ständig nach dem Leben. Elia macht das traurig und mürbe. – Was soll bloß aus seinem Lebenswerk werden? Hier setzt unsere Geschichte ein:

Der lebensmüde Elias am Ginsterstrauch: 1 Kön 19, 3–8

3 Elija geriet in Angst, machte sich auf und ging weg, um sein Leben zu retten. 4 Er...ging eine Tagereise weit in die Wüste hinein. Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod. Er sagte: Nun ist es genug, Herr. Nimm mein Leben; denn ich bin nicht besser als meine Väter.

*Versetzen Sie sich an dieser Stelle in Elija und fragen Sie sich als Elija:
Welche Gedanken gehen Dir durch den Kopf? Was denkst Du über Dein Lebenswerk?*

5 Dann legte sich Elija unter den Ginsterstrauch und schlief ein. Doch ein Engel rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! 6 Als er um sich blickte, sah er neben seinem Kopf Brot, das in glühender Asche gebacken war, und einen Krug mit Wasser. Er aß und trank und legte sich wieder hin. 7 Doch der Engel des Herrn kam zum zweiten Mal, rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich. 8 Da stand er auf, aß und trank und wanderte, durch diese Speise gestärkt, vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Gottesberg Horeb.

*Versetzen Sie sich an dieser Stelle noch einmal in Elija und fragen Sie sich als Elija:
Wie reicht Dir so eine karge Mahlzeit? – Woher nimmst Du die Kraft, jetzt vierzig Tage und Nächte durch diese Wüste zum Gottesberg zu ziehen? – Was schenkt Dir so viel Trost?*

Zur Methode Bibliolog:

Im Bereich der Altenheimseelsorge gibt es durchaus gute Erfahrungen mit der Methode Bibliolog. Wenn es auch für viele alte Menschen am Anfang gewöhnungsbedürftig ist, dass im Bibliolog ihre Meinungen und Phantasien zu Bibelstellen gefragt sind, so ergeben sich für die Zielgruppe nach einer Eingewöhnungsphase durchaus sowohl Aha-Erlebnisse bezüglich der Bibel als auch des Gefragt-Seins. Gerade letzteres kann ein Beitrag zu positivem Selbstwertgefühl im Heimalltag darstellen.

Das vielfältige Angebot an Bibliolog Grundkursen, die zum Leiten eines Bibliologes befähigen, findet sich unter www.josefstal.de/theologie/bibliolog/wb-aktuell.htm .

Mathias Rey

Ergebnisse der Gesprächsgruppe (Kraus)

1. Meine persönlichen Quellen von Trost und Hoffnung

- Musik
- Exerzitien in der Gemeinde „Quellen des Lebens“
- die Dankbarkeit von pflegebedürftigen Menschen bei Besuchen
- Begegnungen mit Menschen mit Demenz: unverstellt Gefühle zeigen, ganz im Jetzt leben, „erfüllte Augenblicke“
- Besuche im Heim; einfach dabeisein und beim Essenreichen helfen
- am Meer; in der Natur
- Familie: Ehepartner, Kinder, Enkel
- Literatur (regelmäßiges Vorlesen im Heim im „Buchkreis“)
- Glaube
- „Sprechen auf einer anderen Ebene“, z.B. singen, beten
- kurze Besinnung, Gebet zum Hl. Geist, wenn ich ins Heim gehe, weil ich mich unsicher fühle und Angst habe – auch „Abschalten“ nach dem Besuch ist wichtig.

2. Gespräche über die Impulse der Tagung

- persönlich anregend, Bestätigung, Ermutigung
- Trauermodell ist hilfreich, auch privat, in der Verwandtschaft; es ist tröstlich zu wissen, dass Trauerprozesse nicht nach Schema, sondern individuell sehr unterschiedlich ablaufen, wobei es immer wieder Rückfälle gibt
- Klärung der eigenen Rolle: Ich bringe etwas anderes ein als die Mitarbeiterinnen und die Angehörigen
- Ich habe bei mir einen Prozess festgestellt: Am Anfang sah ich nur die Gebrechlichkeit, die Atmosphäre machte mit Angst; jetzt kann ich den „Verfall“ akzeptieren und sehe auch andere Seiten: die Einmaligkeit, die Lebensgeschichte und Würde der Bewohner/innen. Ich „lerne“ durch meine Tätigkeit im Heim viel, was mir auch privat hilfreich ist, z.B. Begleitung von Trauer und Pflegebedürftigkeit – das versetzt mich nicht mehr in Panik
- Zum Thema „Würde“ von Menschen mit Demenz: Gespräch über den Suizid von Gunter Sachs, der sich ein Leben in Würde mit Demenz nicht vorstellen konnte; die gesellschaftliche Resonanz zeigt, dass viele Menschen dies auch so sehen.

3. Spirituelle Quellen im Heim, in der Altenheimseelsorge

- „Einüben“ des Sterbens ist bei vielen Prozessen des Loslassens möglich: von Besitz, Fähigkeiten, Menschen, Wohnung; Loslassen des Tages durch ein Abendritual
- Liturgie des Abschieds – es bräuchte mehr als punktuelles kirchliches Engagement vor allem bei der Beerdigung; der eigentliche Trauerweg beginnt erst danach
- bei uns gibt es im Winterhalbjahr in der Gemeinde monatl. ein „Trauercafe“ mit Gesprächsmöglichkeit für Menschen in Trauer. Es gibt viele Trauernde in der Gemeinde, viele Witwen engagieren sich in der Altenheimseelsorge – aber sie werden in ihrer persönlichen Trauer oft nicht ernst genommen
- Einbeziehung von Kindern ist hilfreich. Ein Enkel sagte z.B. über den verstorbenen Opa: „Der Opa ruht sich jetzt vom Leben aus“
- spirituelle Quellen in der Bibel: Für viele Ältere ist eine aktive, persönliche Auseinandersetzung mit der Bibel ungewohnt. Es braucht eine behutsame Hinführung
- Hoffnung besteht aus vielen kleinen, oft unscheinbaren, Schritten
- Handeln von Seelsorgern ist sehr wortlastig und kommt nicht an; hilfreiche Rituale haben mit Gegenständen, Symbolen, Bildern, Gerüchen, Beteiligung... zu tun
- Der Umgang mit jammernden Menschen ist schwierig. Mehr, als sie etwas abzulenken, ist oft nicht möglich.

Ergebnisse der Gesprächsgruppe (Gaß/Rey)

Thema: Sterben und Tod:

- in der Begleitung Sterbender ist wichtig: Dasein; Zeit haben; sprechen (das Gehör funktioniert bis zum Schluss);
- Seelsorger sagte, dass er Sterbende ins Gebet im Gottesdienst einschließt; nahm Berührtsein des Sterbenden wahr;
- loslassen – jemanden gehen lassen
- Kommunikation ohne Worte
- ZimmermitbewohnerIn trösten, wenn ZimmernachbarIn stirbt
- Stele mit Name/Karte/Kerze für jüngst Verstorbene im Gang des Heimes aufstellen

Kontakt Pfarrgemeinde/Seelsorgeeinheit – Altenheim

- aufeinander zugehen
- HeimbewohnerInnen in den Gottesdienst der Gemeinden holen (Zeiten müssen stimmen)
- oder Gemeindemitglieder feiern Gottesdienst im Heim mit
- Fronleichnamgottesdienst wird im Hof des Pflegeheimes gefeiert; Ministranten bieten anschließend Kaffee an
- Hauptamtliche essen im Seniorenheim
- Angrenzend an Pflegeheim wird ein Begegnungszentrum erbaut, in dem sich alle Generationen treffen (Krabbelgruppen, Jugend ...)

Vorbildhaftes Pflegeheim: St. Michael, Handschuhshaus

- gute Angehörigenarbeit
- regelmäßige Flohmärkte mit aktiver Mitwirkung der BewohnerInnen
- Heimatmuseum mit vertrauten Gegenständen aus früheren Zeiten der BewohnerInnen
- Apfelbaumgalerie im Garten
- Marienstatue am Wegesrand

Bibliolog:

- Bibelstellen auswählen, die den Lebenserfahrungen der BewohnerInnen entsprechen
- Möglichkeit, auch belastende (Kirchen)Erfahrungen aus der Vergangenheit auszusprechen; "Versöhnungsarbeit"
- Positive Erfahrung: "Ich darf in der Kirche auch einmal etwas sagen"
- Teilnehmende gut motivieren und eine Einübungsphase in die neue Methode einplanen, da sie aktiven Umgang mit Bibel nicht gewohnt sind (gut geeignet, wo kontinuierliche Veranstaltungen mit Bibliolog möglich sind und sich die alten Menschen an die Methode gewöhnen können)
- Notwendige Grundausbildungen zum Bibliologen werden von der katholischen Regionalstelle Rhein-Neckar und anderen Trägern angeboten

*Nur ein wenig
ein wenig bleib sitzen
es tut so wohl,
dein Schweigen ...
Nur ein wenig
ein wenig lege deine warme Hand
auf meine kalte!
sie tut so wohl
die Wärme .*

*Noch ein wenig,
ein wenig schau mich an!
Augen sind ein Wunder
und die deinen sind voll Freundschaft ...
Ich danke dir
danke dir sehr,
es bedeutet mir mehr,
viel mehr als du ahnst.*

v. Hilde Hoffmann

Ergebnisse der Gesprächsgruppe (Eichhorn-Kösler, Mayer)

Welche Erfahrungen haben Sie in ihrer Tätigkeit gemacht, was gibt den Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen Trost und Hoffnung?

- Man muss einen Ort der Geborgenheit schaffen in dem sich Menschen wohlfühlen, an dem sie sprechen und schweigen dürfen
- Menschen brauchen die Erfahrung, dass die Begleiterin Zeit hat, dass sie für den Bewohner da ist. Manchmal braucht es Geduld bis eine vertrauensvolle Beziehung wächst
- In schwierigen Situationen da-sein, trösten, weinen lassen und ihre Angst aushalten
- Die Linderung der körperlichen Beschwerden sowie Zuwendung, Körpernähe und Berührung sind wohltuend
- Tiere können den Menschen Trost spenden – es wurden vielfältige Erfahrungen benannt bei denen deutlich wurde, dass Tiere positive Erinnerungen hervorrufen, Emotionen wecken, Nähe spenden aber auch sensibel die Situation wahrnehmen, in der der Mensch ist
- Das Erlebnis „ich kann noch etwas“ kann Trost spenden. Dies geschieht z.B. beim Singen, Musizieren, im Gottesdienst, bei der Gymnastik, im Gespräch, beim Spiel. Menschen brauchen Aufgaben, die ihnen Sinn geben
- Gewohnte Rituale geben Sicherheit und Trost. Hier ist es wichtig, die Wünsche der Bewohner an das Personal weiter zu geben, damit diese berücksichtigt werden können
- Wenn Besuch aus der Gemeinde kommt, vom Besuchsdienst merken die Bewohner, dass sie noch dazu gehören und integriert sind. Die Erfahrung zeigt: Bewohner sind sehr interessiert an dem, was in der Gemeinde vor sich geht. Durch diese Besuche kommt die „Welt“ ins Heim
- Im Heim haben Bewohner manchmal Langeweile. Wenn man an ihrem Leben Interesse zeigt und ihnen Neues erzählt, vergeht die Langeweile. Sie merken, dass sie wichtig sind und ihre Lebensgeschichte Bedeutung hat
- Bei Menschen, die sich nicht mehr äußern können ist es wichtig Körperkontakt herzustellen, damit sie spüren, dass jemand da ist aber auch damit sie sich selbst spüren. Erfahrung mit Kinästhetik ist hier hilfreich
- Menschen über ihr Leben erzählen lassen gibt Trost und Hoffnung, weil sie Sinn in ihrem Leben finden und erleben dass sie viel Schwieriges bewältigt haben. Aber auch, weil sie Zuhörer haben, die Interesse an ihnen, und ihrem Leben zeigen. Dadurch wächst die Beziehung.
- Menschen brauchen Beziehungen und müssen in die Gemeinschaft integriert werden, dann erfahren sie Trost und Hoffnung
- Die Menschen warten auf den wöchentlichen Gottesdienst, der für sie wichtig ist, da die Rituale und die Gemeinschaft Trost spenden aber auch die Erfahrung, dass der/die Gottesdienstleitung sie wahrnimmt und wertschätzt.

Die Teilnehmer/innen der Gesprächsrunde wiesen auch darauf hin, dass sie selbst viel von ihrer Arbeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern mitnehmen und profitieren z.B.

- Bei den alten Menschen kann man zur Ruhe kommen, die Hektik und Hetze des Alltags vergessen
- Man lernt viel über das Leben und kann mit dem eigenen Älterwerden besser zurecht kommen
- Es ist ein Geben und Nehmen à eine Beziehung auf Augenhöhe. Die Bewohnerin nimmt auch an meinem Leben Anteil und merkt gut, wenn es mir mal nicht so gut geht
- Ich bin in der Arbeit gewachsenen, habe mehr Selbstbewusstsein, traue mir mehr zu, bin mutiger
- Die Erzählungen aus dem Leben der Älteren sind interessant
- Meine Selbstsicherheit hat zugenommen. Ich kann meinen Standpunkt heute besser vertreten und ich gehe mutiger auf neue Bewohner zu.

Abschluss in der Hauskapelle

Wir haben uns den ganzen Nachmittag damit beschäftigt, wie wir den Heimbewohnerinnen und Bewohnern Trost und Hoffnung geben können.

Vieles von dem, was wir miteinander besprochen haben und was sie auf ihre Karte zu Beginn der Veranstaltung geschrieben haben, kommt in den **Werken der Barmherzigkeit für heute** vor, die der Erfurter Bischof Joachim Wanke zum 800. Geburtstag der Heiligen Elisabeth von Thüringen 2007 vorstellte.

Wir sprechen miteinander: (Zwei Gruppen rechte und linke Seite abwechselnd)

Werke der Barmherzigkeit für heute

Einem Menschen sagen:

Du gehörst dazu.

Einem Menschen sagen:

Ich höre dir zu.

Einem Menschen sagen:

Ich rede gut über dich.

Einem Menschen sagen:

Ich gehe ein Stück mit dir.

Einem Menschen sagen:

Ich teile mit dir.

Einem Menschen sagen:

Ich besuche dich.

Einem Menschen sagen:

Ich bete für dich.

Jeder Mensch, egal ob Heimbewohner, Besucher, Angehöriger, Pflegender, Ehrenamtlicher will dazugehören, gehört werden, Gutes über sich hören, in schweren Zeiten begleitet werden, von anderen etwas bekommen, Besuch erhalten und dem Schutz Gottes anvertraut bzw. (ins Gebet eingeschlossen werden). Jede und jeder braucht die Nähe, die Zuwendung, die Solidarität, das Mitleid, die Sorge der anderen.

In dieser Zuwendung der anderen erleben wir auch die Nähe Gottes.

Dies kommt in dem Lied „Du bist da wo Menschen wohnen“ zum Ausdruck.

Lied. Du bist da wo Menschen wohnen – gemeinsam singen

Zum Schluss bitten wir um den Segen Gottes

Der Herr begleite Sie bei Ihrem Tun

Er erfülle Sie mit Freude

Er gebe Ihnen Mut

Er schenke Ihnen Trost

Er stärke Ihre Hoffnung

Er segne Ihre Schritte

Er bleibe bei Ihnen heute und alle Tage

Amen.

So segne uns der gütige Gott: der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen

Diözesantagung Altenheimseelsorge

Wege aus dem Jammertal Humor und andere ganzheitliche Ansätze in der Seelsorge“

Fortbildung für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen in Pfarrgemeinden und Heimen

Dienstag, 11. Oktober 2011 9:30 – 16:30 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Bernhard, An der Ludwigsfeste 50, 76437 Rastatt

Die Tagung gibt Anregungen, wie Humor im Alltag des Pflegeheims gefördert werden kann und wie durch ganzheitliche Ansätze zum Wohlbefinden der Bewohner/innen beigetragen werden kann.

Referent: Marcel Briand, Pflegefachmann, Humorberater, Clown aus Bern

Kosten: € 25,- (Kursgebühr, Verpflegung, Dokumentation)

Anmeldung: Erzbischöfliches Seelsorgeamt, Seniorenreferat, Okenstraße 15, 79108 Freiburg, Tel. 0761-5144-211/213 E-Mail: senioren@seelsorgeamt-freiburg.de

Fortbildung

Spirituelle Impulse mit Menschen mit Demenz gestalten

Seminar für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen in Pfarrgemeinden und Heimen

18. Oktober 2011 9:30–16:30 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Bernhard, An der Ludwigsfeste 50, 76437 Rastatt

Leitung: Elfi Eichhorn-Kösler

Referent: Bernd Kittel Diakon, Pastoralreferent, arbeitet seit 15 Jahren u.a. als Seelsorger in zwei Heimen und einem stationären Hospiz

Kosten € 25,- (Kursgebühr, Verpflegung, Kursmaterialien)

Anmeldung: Erzbischöfliches Seelsorgeamt, Seniorenreferat, Okenstraße 15, 79108 Freiburg, Tel. 0761-5144-211/213 E-Mail: senioren@seelsorgeamt-freiburg.de

