

Kraftquelle Spiritualität

Anregungen für den Alltag im Alten- und Pflegeheim



...damit die Seele
im Heim daheim ist.

Dienstag, 18. Oktober 2005
9:30–16:30 Uhr

Diözesanbildungshaus St. Bernhard
Rastatt

Aus der Einladung

Diese Tagung ermöglicht einen Erfahrungsaustausch, setzt Akzente und gibt praktische Anregungen.

Wir wollen zusammen mit Menschen aus der Praxis überlegen, wie „Spiritualität“ zu einer Kraftquelle im Alltag werden kann für alle, die in Alten- und Pflegeheimen leben oder hier beruflich bzw. ehrenamtlich tätig sind. Unter „Spiritualität“ verstehen wir eine dem eigenen Inneren und den Menschen zugewandte Haltung. In der Bibel finden wir wertvolle Impulse für diese aufmerksame Lebenshaltung, die „der Seele gut tut“.

In einem Impulsreferat und in Workshops werden wir Fragen nachgehen wie:

- Wie kann spürbar werden, dass ein „guter Geist“ das Zusammenleben im Heim trägt?
- Wo finden im Heim Tätige „Tankstellen“ zum Auftanken von neuer Kraft?
- Wie können wir für Bewohnerinnen und Bewohner angemessene Formen des religiösen Lebens im Heimalltag integrieren?

Als Referentin und Gesprächspartnerin konnten wir Prof. Dr. theol. Erika Heusler gewinnen. Sie lehrt an der Kath. Fachhochschule Freiburg (Fachbereich Religionspädagogik, Schwerpunkt Biblische Theologie) und ist in den Bereichen Klinikseelsorge, Ethik und Pflege engagiert.

Wir laden Sie ein, an den Überlegungen zur Altenheimseelsorge teilzunehmen und sich zu unserer Tagung anzumelden!

Für die Projektgruppe Altenheimseelsorge

Dr. Anselm Böhmer, Dr. Karl-Heinz Huber

Caritasverband, Referat Gemeindec Caritas bzw. Referat stationäre Altenhilfe

Elfi Eichhorn-Kösler, Bernhard Kraus

Erzb. Seelsorgeamt, Seniorenreferat

Impressum

Herausgeber: Seniorenreferat im Erzb. Seelsorgeamt, Dezember 2005

Redaktion: Elfi Eichhorn-Kösler
Bernhard Kraus

Fotos: Bernhard Kraus

Layout: Regina Eschbach

Bezug: Seniorenreferat
Okenstraße 15
79108 Freiburg
Tel.: (07 61) 51 44 -2 11/ -2 13
Fax: (07 61) 51 44 76 -2 11/ -2 13
E-mail: senioren@seelsorgeamt-freiburg.de

Kosten: € 3,-

Inhalt

	Seite
Artikel Konradsblatt	2
Meditativer Einstieg	3
Anstöße für den Alltag im Alten- und Pflegeheim, Impulse von Prof. Dr. Erika Heusler	6
Workshops – Übersicht	19
Biblische Impulse für die Spiritualität im Pflegeheim Prof. Dr. Erika Heusler	21
Tankstellen für Mitarbeiter/innen Paul-Theo Thonnet	24
Spiritualität in Gruppen ehrenamtlicher MitarbeiterInnen Dr. Anselm Böhmer	26
Rituale im Heimalltag Thomas Wehrle	28
Das Kirchenjahr – eine Brücke zwischen Gemeinde und Heim Rainer Moser-Fendel	32
Spirituelle Zugänge zum Alter: Leiden und Sterben Waltraud Felber, Hilde Kunz	37
Begleitung von Menschen mit Demenz Alwine Appenmaier	39
„... Damit die Seele im Heim daheim ist.“ Einsatzmöglichkeiten einer Plakatserie Elfi Eichhorn-Kösler, Bernhard Kraus	43
Abschluss- und Segensritual: Einatmen – Ausatmen Rainer Moser-Fendel	45
Termine Termin Diözesantagung 2006 Regionale Altenheimseelsorge – Termine	46
Materialien	47

Ermutigen, trösten, Hoffnung geben

Fachtagung des Altenwerks fragte nach Seelsorge und Spiritualität in Pflegeheimen

Die Frage nach der Spiritualität in kirchlichen Altenheimen stand im Mittelpunkt einer diözesanen Fachtagung „Altenheimseelsorge“ in Rastatt.

Von Bernhard Kraus

„Was sollen wir noch alles tun?“ ist eine berechnete Frage der Pflegekräfte in Altenheimen, die unter immer schwieriger werdenden Bedingungen ihren Dienst verrichten. Bei der Frage nach der „Spiritualität“ im Altenheim geht es jedoch nicht um zusätzliche Aufgaben, sondern „um eine dem eigenen Inneren und den Menschen zugewandte Haltung“, wie es in der Einladung zur diesjährigen diözesanen „Fachtagung Altenheimseelsorge“ hieß. Knapp 100 beruflich oder ehrenamtlich in Heimen oder Pfarreien Tätige kamen zu dieser Tagung, die vom Seniorenreferat im Seelsorgeamt und vom Diözesan-Caritasverband durchgeführt wurde, ins Rastatter Bildungshaus St. Ludwig.

Erika Heusler, Professorin für

Biblische Theologie an der Katholischen Fachhochschule Freiburg, machte deutlich, dass christliche Spiritualität mehr ist als Wellness, sie kann auch nicht verzweckt werden: „Spiritualität heißt, das eigene Leben als Geschenk Gottes annehmen und im Grundvertrauen auf Gott dem Leben trauen.“

Unterbrechungen im Arbeitsalltag möglich machen

In dieser Haltung wird es möglich, so Heusler, „den Menschen mit den Augen des Geistes zu sehen und so seine Würde ernst zu nehmen und davon auszugehen, dass jeder im Innersten zutiefst heil ist“. Dann bekämen die „Gnadengaben des Geistes“ – zum Beispiel Trösten, Ermutigen, Hoffnung weitergeben – im „normalen Dienst“ in einem Pflegeheim Raum. Dafür sei es hilfreich, wenn in einem Heim für die Mitarbeitenden immer wieder „Unterbrechungen“ möglich sind, um einen Tagesrückblick zu halten, der Trauer um einen Verstorbenen Raum zu geben, Mög-

Hinweis

Die Plakatserie „... damit die Seele im Heim daheim ist“ sowie die Begleitmaterialien sind zu beziehen beim Seniorenreferat, Okenstraße 15, 79108 Freiburg, Telefon (07 61) 51 44 -2 13; Kosten 20 Euro, zuzüglich Verpackung, Porto.

lichkeiten zu Stille, zum Gebet oder zur Schriftlesung zu haben. So werde auch erfahrbar, dass die Mitarbeiter zusammen mit den Bewohnern unterwegs sind.

In thematischen Workshops zeigte sich, dass viele Menschen bereit sind, sich ehrenamtlich für die Altenheimseelsorge zu engagieren, wenn sie dabei fachlich und auch persönlich gut unterstützt werden. Immer mehr Heime in kirchlicher Trägerschaft integrieren die Seelsorge bewusst in das Zusammenleben und geben der seelsorglichen Begleitung ein angemessenes Gewicht.

Auch in immer mehr Seelsorgeeinheiten wird die seelsorgliche Begleitung in Heimen ernst genommen. Die Themen Sterben – Tod – Trauern sind in Heimen ständig präsent, zunehmend gelingt es Heimen, offen damit umzugehen und hilfreiche Rituale und Zeichen zu entwickeln.

Bei der Tagung wurde die vom Seniorenreferat entwickelte Plakatserie „... damit die Seele im Heim daheim ist“ vorgestellt. Die Grafik stammt von der Künstlerin Kerstin Rehbein, die Teilzeit in einem Pflegeheim arbeitet.

Die Bilder wirken zunächst etwas düster, ganz so, wie das Thema Altenheim oft dunkle Gedanken auslöst. Bei näherem Hinsehen zeigt sich aber auch Aufbruch und Bewegung. Jedes Plakat wirbt für ein Anliegen der Altenheimseelsorge: „Jeder Mensch hat einen Namen“, „Sonntag ist Sonntag“, „Miteinander Leben teilen“, „Brücken zur Gemeinde bauen“, „In Würde leben bis zuletzt“. Diese Anliegen werden in einem Faltpapier und in einer Materialmappe weiter entfaltet.



...damit die Seele im Heim daheim ist.

Mit Plakatmotiven der Künstlerin und Altenpflegerin Kerstin Rehbein macht das Altenwerk auf das Anliegen der Seelsorge in Pflegeheimen aufmerksam.

Meditativer Einstieg

mit Texten von Rose Ausländer und der neuen Plakatserie „... damit die Seele im Heim daheim ist“

Düsseldorf, im „Elternhaus“ der jüdischen Gemeinde, 4. Etage, Zimmer 419. Hier wohnt eine alte Frau, sie ist 10 Jahre lang bettlägrig – bis zu ihrem Tod. Sie braucht ständige Pflege. Im Zimmer ein Hospitalbett mit Nachttisch, auf der Kommode und im Kleiderschrank häufen sich Papiere. Die Frau hat ständige Schmerzen, kann sich kaum bewegen, leidet unter schwerer Schlaflosigkeit. Sie heißt Rose Ausländer, eine der bedeutendsten deutschsprachigen Dichterinnen. Sie lebt zurückgezogen, aber sie bekommt Briefe und beantwortet sie. Und sie schreibt Gedichte.

Krankenstation

Tag und Nacht
brüllt ein Kranker

Sein Schmerz stellt
Forderungen

Hinter dem Fenster
lächelt das Leben
als wär alles einfach
und ewig

Durch die Hintertür
schleicht der Tod
umarmt den Atem
des Brüllenden

„Sich nicht der Verzweiflung preisgeben“, sagt sie und: „Ich schreibe gegen den Tod.“ Sie wersetzt sich gut gemeinten Vertröstungen, Beschwichtigungen, Harmonisierungen. Sie besteht darauf, mit ihren Verletzungen, Schmerzen, Ängsten und körperlichen Schwächen ernst genommen zu werden. Sie ist trotz allem voller Lebenskraft. Sie nennt diese Kraft „Liebe“, „Licht“, „Träume“. Mit Gedichten verleiht sie ihren Träumen Flügel. Trotz aller Einengungen gelingen ihr überraschende Sichtweisen.

Sonne

Am Nachmittag kommt die
Sonne ins Zimmer

Die Gegenstände werden Gold

Wärme dies Lebelement
Gold dieser Reichtum

Ich hisse eine heißgoldene
Fahne
auf dem Turm
meines Traums

Auf der Suche nach Schlüsselbegriffen für die Seelsorge in Altenheimen wird man bei Rose Ausländer schnell fündig:
Behüten – Fenster zur Welt – Freunde – Besuche – Gespräche – Zeit – Wirklichkeit – Traum.
An jedem dieser Begriffe ließe sich etwas von der Haltung, von dem „Geist“, aufzeigen, die der Seele gut tun – der Seele der Bewohnerinnen und Bewohner, auch der Seele der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.
Jeder dieser Begriffe deutet Dimensionen an, die eine ganzheitliche Seelsorge kennzeichnen. Jeder dieser Begriff kann für alltägliche Schritte stehen, die auch in schwieriger Umgebung aus Träumen Wirklichkeit werden lassen.

Im Zimmer

Das Zimmer behütet mich
da ich es hüten muss

Kommt stückweis die Welt
an mein Fenster
Pappeln, Sperlinge, Wolken

Briefe von alten und fremden
Freunden
besuchen mich täglich

Die Zeit
ein Gespräch
Wirklichkeit sagst du
ich sage
Traum

Titelplakat (Folie 1)

Mit einer Plakatserie, die wir bei dieser Tagung erstmals öffentlich vorstellen, wollen wir einige Anstöße geben. Die Plakate zeigen unseren Traum von einem Altenheim, in dem die Seele der Bewohnerinnen und Bewohner daheim sein kann; und in dem die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit ganzer Seele am Werk sind und das ihre dazu beitragen, dass „die Seele im Heim daheim“ sein kann.

Gibt es ein Bild, das für die Altenheimseelsorge stehen kann? Wir haben keines gefunden und wollten auch nicht die üblichen Klischees aufwärmen. Wir haben abstrakte Bilder gewählt. Sie stammen von Kerstin Rehbein, eine Künstlerin aus Stuttgart, die in Teilzeit in einem Pflegeheim arbeitet. Der erste Eindruck: Es sind dunkle, düstere Bilder – ganz so, wie das Thema Altenheim bei den meisten Menschen zunächst düstere, angstbesetzte Bilder und Gedanken auslöst. Bei näherem Hinsehen zeigt sich: Da ist auch Aufbruch und Bewegung. Da gibt es Strukturen, unterschiedliche Schichten, Beziehungen werden angedeutet, ebenso Einsamkeit. Da gibt es einen Rahmen – und manches fällt aus dem Rahmen. Da gibt es nicht nur schwarz und weiß, Licht und Schatten, sondern es gibt viele Zwischentöne. Ein dunkles grün deutet Lebendigkeit, Hoffnung, Wachstum an.

Wir setzen mit der Plakatserie „... damit die Seele im Heim daheim ist“ 5 Akzente:

Jeder Mensch hat einen Namen, (Folie 2)

denn der „Wert“ eines Menschen hängt nicht von seinem Einkommen, seinem Beruf, seinen Leistungen ab. Er ist kein „Kostenfaktor“ oder „Pflege-Fall“. Gerade auch in seiner Hinfälligkeit ist er von Gott gewollt. Er ist sein Ebenbild. Jeder Mensch ist einmalig, hat eine unveräußerliche Würde, hat einen Namen.

Sonntag ist Sonntag, (Folie 3)

denn unser Leben verläuft nicht eintönig. Es gibt den Wechsel von Alltag und Feiertag, die Feste im Jahreskreis und im Kirchenjahr, die persönlichen Feste. Wer feiert, kann sich über das Geschenk des Lebens freuen und hat Teil am zugesagten „Leben in Fülle“. Der Sonntag ist eine Einladung, den Alltag zu unterbrechen und die „erfüllte Zeit“ zu genießen.

Miteinander Leben teilen, (Folie 4)

denn Bewohnerinnen und Bewohner wollen nicht allein sein, sondern suchen Gemeinschaft. Um im Heim daheim zu sein sind eine verlässliche Versorgung, Betreuung und Pflege wichtig, aber auch die Gestaltung des Alltags im Wohnbereich.

Brücken zur Gemeinde bauen, (Folie 5)

denn Heime wollen keine „Inseln“ sein, die wenig Verbindungen zum Gemeinwesen haben. Kontakte zwischen Heim und Gemeinde bauen Berührungsängste ab und geben Bewohnerinnen und Bewohnern das Gefühl der Zugehörigkeit und Einbindung – gerade auch in belastenden Lebenssituationen kann durch diesen persönlichen Kontakt die Nähe Gottes erfahrbar werden.

In Würde leben bis zuletzt, (Folie 6)

denn die Auseinandersetzung mit den Themen Sterben – Tod – Trauern gehört zum Alltag eines Heimes. In vielfältigen Formen der Begleitung und des liebevollen Abschiednehmens wird erfahrbar, dass Sterben ein Teil des Lebens ist. Dazu macht das Vertrauen auf Gott Mut. Er hat zugesagt, uns die Vollendung des Lebens am Ende unseres Weges zu schenken.

Sie sehen: plakativ sind hier zentrale Anliegen der Altenheimseelsorge genannt – einige dieser Aspekte werden uns heute sicherlich noch weiter beschäftigen.

Der heutige Tag ist eine gute Gelegenheit, gemeinsam an der Frage weiterzudenken, wie „Spiritualität“ im Heimalltag verortet ist.

Elfi Eichhorn-Kösler, Bernhard Kraus

Hinweis:

Die bei diesem Impuls verwendeten Folien sind im Seniorenreferat zu leihen.

Anstöße für den Alltag im Alten- und Pflegeheim

(Prof. Dr. Erika Heusler)

1. Spiritualität im Trend

Das Thema Spiritualität ist „in“ in der heutigen Zeit. Immer mehr Menschen suchen nach ihrer Mitte, nach einem Sinn und Halt in ihrem Leben. Pfarreien bieten Exerzitien im Alltag an; Einzelne und Gruppen machen sich auf den Pilgerweg nach Santiago de Compostella; Zentren, die Zen-Meditation oder Heilfasten anbieten, sind ausgebucht. Evangelische Christen nehmen an Ignatianischen Exerzitien teil. Die Katholische Fachhochschule Freiburg bietet nun neu in ihrem Curriculum „Christliche Spiritualität“ für die Studierenden der Sozialen Arbeit an.

Und das Thema Spiritualität geht weit über die großen Kirchen und Religionen hinaus – ist inzwischen auch ein boomender Markt. Im Internet werben Reiseveranstalter mit Spiritualität und Wellness. Es gibt Spiritualität und Tai Chi, Spiritualität und Reiki, Spiritualität und Tarot. Es gibt Spiritualität am Radio, Spiritualität für junge Leute, keltische Spiritualität ...

Spiritualität liegt im Trend (vgl. auch J. Fahrenberg, Die Weltanschauung der Deutschen, 2005). Warum das so ist? Einige der verschiedensten Gründe dafür seien im Folgenden kurz benannt.

1.1 Der Wert der Freiheit und die Sehnsucht nach Sicherheit

Wir leben in einer Zeit, in der Individualität und Freiheit groß geschrieben sind. Wir haben die Freiheit, unser Leben über weite Strecken selbst zu gestalten, selbst zu entscheiden, was wir gut finden, auch zu entscheiden, was wir glauben und wie wir unseren Glauben leben wollen. Diese Freiheit ist ein hoher Wert – und sie hat ihren Preis: Wir müssen uns auch für Vieles entscheiden – und merken immer mehr, dass uns das auch an Grenzen führt. Haben sich die Generationen vor uns selbstverständlich von den Frömmigkeitstraditionen der Kirchen leiten und tragen lassen, haben wir in den letzten Jahrzehnten Vieles hinterfragt. Wir haben Gebetsworte nicht einfach nachgesprochen, sondern wollten ihren Sinn verstehen, wollten freie Gebete formulieren. Wir haben alte Rituale abgelehnt, weil wir ihre Bedeutung nicht mehr kannten und sie als starr erlebten. Auf den Dörfern haben sich manche Traditionen noch besser gehalten als in den Städten. Jetzt sind wir dabei, die Kraft der alten gelebten Frömmigkeit wieder zu entdecken – das, was über Jahrhunderte getragen hat, hat doch seinen Wert! – und wir machen uns auf den Weg, Rituale wieder mit Sinn gefüllt zu leben. Und wir haben gemerkt: Wenn wir als Kirche unsere Traditionen nicht leben, dann tun das andere. Es gibt inzwischen genügend freie Anbieter, die Beerdigungen oder Hochzeiten gestalten. Neben all der Freiheit brauchen wir, gerade auch in Zeiten des Übergangs und in Krisenzeiten, die Wiederholung und die Routine des Alltags – und die Sicherheit, dass wir nicht allein gelassen, sondern gut aufgehoben sind.

1.2 Veränderung und die Sehnsucht nach einer Mitte

Im merke es immer wieder an meinem Computer, wie schnell sich unser Leben ändert. Ich brauche immer eine Weile, bis ich ihn so eingerichtet habe, dass er für meine Bedürfnisse gut passt. Und bis es so weit ist, gibt es schon wieder die nächste und übernächste Computergeneration, meine Programme sind nicht mehr kompatibel und ich kann die mails meiner Studierenden mit den verschiedensten Anhängen nicht mehr öffnen. Nach zwei Jahren ist ein PC alt – ein banales Beispiel. Wenn Sie einmal die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens anschauen: Veränderung, Flexibilität, Mobilität, schneller – höher – weiter sind

groß geschrieben. Und es gibt wenig Innehalten, kaum noch Pausen zwischen den einzelnen Terminen. Von einer Anforderung zur anderen zu hetzen, auch Vieles gleichzeitig zu machen, davon können gerade Pflegenden aus ihrem Alltag in Alten- und Pflegeheimen berichten. Doppelbelastung von Frauen, Umziehen in eine andere Stadt um des Arbeitsplatzes willen, Projekte im Ausland. Und ich habe mir sagen lassen, dass der Stress bei Rentnerinnen und Rentnern auch nicht weniger wird. Es ist nicht verwunderlich, dass all die Hektik und Betriebsamkeit die Sehnsucht nach Stabilität und Kontinuität, nach Innehalten, Ruhe und Stille ins uns aufkommen lassen und dass wir uns fragen, was eigentlich das Wichtige in unserem Leben ist.

1.3 Angst und die Sehnsucht nach Geborgenheit

Zunehmend machen uns Erfahrungen in unserem Leben Angst. Wenn so viele Menschen ihren Arbeitsplatz verlieren, wenn immer mehr bislang als sicher geltende Arbeitsplätze wegfallen, geht das auch an denen nicht spurlos vorüber, die noch einen Arbeitsplatz haben – dazu gibt es inzwischen Untersuchungen. Die Frage, ob die Renten sicher sind, die Angst vor Krieg, vor Umweltkatastrophen beschäftigen uns. Furchtbare Bilder kommen täglich über den Fernseher ins Wohnzimmer, lähmen uns, hinterlassen Grauen. Wie sollen wir denn überhaupt mit der Nachricht von 40 000 Toten umgehen? Und unsere damit verbundenen persönlichen Ängste sind ja nicht aus der Luft gegriffen und lassen uns immer existenzieller die Frage stellen, was im Leben noch wirklich trägt und hält (vgl. auch Thompson, Christliche Spiritualität entdecken, 2004, S. 17f).

1.4 Die Sehnsucht nach Heil

In der Neuzeit ist der Mensch immer mehr zum Mittelpunkt der Welt geworden. Die Menschheit hat viel erreicht, große Fortschritte in der Hygiene und in der Medizin retten Menschenleben, die Errungenschaften der Technik schenken uns einen hohen Lebensstandard – und zunehmend merken wir, dass wir mit all unserem Einsatz die Probleme der Welt nicht lösen können, dass wir unseren Traum, eine heile Welt zu schaffen, nicht verwirklichen. Die Euphorie der 90er Jahre mit Blick auf die Gentechnik als Allheilmittel ist längst verebbt. Was, wer ist es dann, der uns das Heil schafft? Unsere Sehnsucht richtet sich wieder auf eine höhere Macht, wir spüren, dass wir uns den eigentlichen Sinn unseres Lebens nicht selbst geben können.

Die christliche Tradition sagt, dass uns Menschen die religiöse Dimension angeboren ist, dass wir grundsätzlich auf eine Beziehung zu Gott hin angelegt sind. „Denn zu dir hin hast du uns geschaffen, und unruhig ist unser Herz, bis es ruhet in dir“ sagt Augustinus (Bekenntnisse I,1).

Spiritualität liegt im Trend. Um uns dem anzunähern, was Spiritualität eigentlich meint, habe ich ein Bild ausgesucht, das uns durch diesen Vormittag begleiten soll: das Bild des Baumes. Bäume sind schon seit jeher ein Bild für das menschliche Leben und auch für das Geheimnis des Lebens. In den Bäumen wurden in der Antike Götter verehrt, die Bäume waren Symbol der Fruchtbarkeit. Wälder schenken uns Kraft und Stille.

Auch in der jüdisch-christlichen Tradition spielen Bäume eine nicht unbedeutende Rolle. Bereits die Paradiesesgeschichte dreht sich um den Baum des Lebens und den Baum der Erkenntnis von Gut und Böse (Genesis 2,4b-3,24). Im Buch Ezechiel (Ez 17,22-24) ist die Zeder ein Bild für Israel. Überhaupt kommen an zentralen Stellen der Bibel Bäume vor. Die Kirchenväter übertrugen das Bild des Baumes dann auf die Kirche.

Ein Baum lebt aus seinen Wurzeln. Weit reichen sie in die Erde. In unzähligen Verästelungen nehmen sie Nahrung auf. Je tiefer die Wurzeln in die Erde gehen, desto höher kann sich der Baum entfalten, desto leichter kann er Wind und Wetter aushalten und den Stürmen trotzen. Die

Wurzeln sind es, die dem Baum Nahrung und Halt geben. Aus welchen Wurzeln lebe ich? – das ist die Frage der Spiritualität. Aus welcher Tiefe ziehe ich meine Kraft? Was nährt mich und was trägt mich – in den sonnigen Tagen und in den Stürmen meines Lebens?

Das Wort „Spiritualität“ kommt vom lateinischen „spiritus“, das heißt übersetzt Geist, Hauch, Wind, Atem, Kraft. Was lässt mich atmen? Was gibt mir Lebendigkeit, Begeisterung, Kraft und Mut?

2. Christliche Spiritualität

In der christlichen Tradition heißt die Frage: **Wer** lässt mich atmen? **Wer** ist der tiefste Grund dafür, dass ich aufatmen kann? **Wer** gibt mir Lebendigkeit, Begeisterung, Kraft und Mut?

Grundlage jeder christlichen Spiritualität ist die Beziehung Gottes zu uns Menschen und als Antwort darauf unsere Beziehung zu ihm. Es ist „die Erfahrung der Zuwendung und Liebe Gottes, die zugleich die Liebe von Menschen weckt. Es ist eine Erfahrung, die ursprünglich in der Geschichte des Volkes Israel und in der Begegnung mit Jesus von Nazareth gemacht wurde, die aber auch wir heute neu machen können“ (S. Ernst, Spiritualität – was ist das?, in: Ernst / Klimek (Hg.), Grundkurs christliche Spiritualität, 2004, S. 21).

Anregung zu einer kurzen Besinnung: Wer gibt mir in meinem Leben Kraft? Was sind Kraftquellen in meinem Leben?

Ich hoffe und wünsche es Ihnen, dass Sie viele Kraftquellen in Ihrem Leben entdeckt haben und Ihnen im Austausch vielleicht noch weitere Ideen gekommen sind. Nach dem christlichen Glauben ist unsere letzte Kraftquelle Gott, der uns geschaffen hat und uns auf unseren Wegen begleitet.

2.1 Exodus 3,1-15: Die Offenbarung des personalen Gottes, der da ist für sein Volk

Kein großer Baum, sondern ein Busch steht für eine zentrale Gotteserfahrung in der Geschichte des jüdischen Volkes: der brennende Dornbusch. Nachdem Mose von Gott den Auftrag bekommen hat, sein Volk aus der Knechtschaft Ägyptens heraus in die Freiheit zu führen, fragt er nach dem Namen dessen, der ihn sendet. Daraufhin antwortet Gott dem Mose: „Ich bin der ‚Ich-bin-da‘. Und er fuhr fort: So sollst du zu den Israeliten sagen: Der ‚Ich-bin-da‘ hat mich zu euch gesandt“ (Ex 3,14; vgl. auch Ex 6,5-8). JHWH: Ich bin der, der ich bin; ich bin der, der da ist. Der Gottesname wird in unterschiedlichen Kontexten unterschiedlich gedeutet. Für den ursprünglichen Kontext der Befreiung kann er nichts anderes heißen als: Gott ist der, der da ist für sein Volk, und zwar nicht nur einmalig in dieser Situation des Auszugs, sondern er wird sein Volk begleiten und für es da sein auf allen seinen Wegen: durch die Wüsten des Lebens, wenn sie die Schwelle des Jordans überschreiten, wenn sie sich einrichten in ihrem alltäglichen Leben im verheißenen Land, wenn sie scheitern und wenn sie Erfolg haben: Er ist da für sein Volk.

*„Gott selbst hat Feuer gefangen
Ist Feuer und Flamme für die Menschen
Für uns, für dich und mich.
Gott ist entbrannt vor Liebe
Zu uns Menschen
Liebe, die nicht erlischt
Liebe, die nicht endet
Liebe, die nicht lau ist, sondern Feuer.
Feuer, das Spuren hinterlässt
Brandspuren in uns.*

*Feuer bringt Licht in die Nacht des Menschen
Licht, das weithin leuchtet und das wärmt.*

*Feuer springt über, geht weiter, lebt weiter,
Endzündet neue Feuer der Liebe, des Lichts,
lässt uns Feuer und Flamme sein.*

Er, der gekommen ist, will, dass es brennt“.

Gott zeigt sich dem Mose in einer persönlichen Erfahrung – und er geht letztlich in der Erfahrung des Menschen nicht auf. Gott will sich erkennen lassen – und Er ist immer unendlich größer als jede menschliche Erfahrung. „Deus semper maior – Gott ist immer größer“, um es mit den Worten des Ignatius von Loyola zu sagen. Er ist größer als jedes Bild, das wir uns von ihm machen. Nicht umsonst ist den Juden das Bilderverbot so zentral. Gott bleibt immer auch der Andere, er bleibt immer auch Geheimnis. In unserer Bibelstelle ist es nicht nur der JHWH-Name selbst, der diese Distanz deutlich macht („Ich bin der, der ich bin“) – ein Name, der letztlich auch kein Name ist. Auch das Bild des brennenden Dornbusches führt die Unverfügbarkeit Gottes vor Augen. Ein Feuer spendet Licht und Wärme, Feuer lässt leben. Und Feuer hat auch eine unendliche – eine vernichtende – Kraft, der der Mensch hilflos ausgeliefert ist. „Komm nicht näher heran!“ heißt es weiter, „Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden“ (Ex 3,5).

2.2 Spiritualität als Suchbewegung, als Bewegung auf Gott hin

An einer anderen Stelle im Buch Exodus heißt es: „Kein Mensch kann mich sehen und am Leben bleiben“ (Ex 33,20). Und dann kommt das schöne Bild, dass Gott den Mose in eine Felsspalte stellt und seine Hand über ihn hält, bis „seine Herrlichkeit“ vorübergezogen ist. „Dann ziehe ich meine Hand zurück, und du wirst meinen Rücken sehen. Mein Angesicht aber kann niemand sehen“ (Ex 33,23). Der Mensch sehnt sich nach Gott, nach seinem Licht, nach seiner Klarheit, aber letztlich – so die biblische Aussage – kann ein Mensch die Herrlichkeit und den unendlichen Glanz Gottes gar nicht ertragen. Spiritualität ist ein Weg: unser Weg auf Gott hin – und unser endgültiges Ziel werden wir in diesem Leben nicht erreichen. Wir bleiben auf dem Weg, auf der Suche. Es bleibt ein Prozess des Wachsens und Reifens.

Bernardin Schellenberger zitiert Gregor von Nyssa, der das Bild von der Leiter verwendet (vgl. das Bild der Himmelsleiter aus Gen 28,12-13): eine Leiter, wo oben Gott steht und der Mensch nicht aufhört, Fuß um Fuß immer eine Sprosse höher zu steigen. Doch bei jeder neuen Stufe eröffnet sich dem Menschen, dass die Leiter noch viel höher geht, als er bisher wahrgenommen hat. So wird der Weg zum Himmel eine Bewegung, die das ganze Leben durchzieht. „Denn in seiner Großzügigkeit gewährt Gott dem Menschen die Erfüllung seiner Sehnsucht, verspricht ihm aber zugleich keine endgültige Ruhe oder Sättigung“ (Schellenberger, Auf den Wegen der Sehnsucht, 2004, S. 11).

2.3 Spiritualität als Antwort des Menschen auf Gottes zuvorkommende Liebe

In der jüdisch-christlichen Tradition muss sich der Mensch nicht von sich aus auf den Weg machen, nicht von sich aus eine Vorleistung erbringen. Immer geht Gott zuerst auf den Menschen zu, erst dann ist der Mensch aufgerufen zu antworten. In der Dornbusch-Geschichte spielt das Wort „Sehen“ eine wichtige Rolle: In den ersten Versen wird gleich dreimal betont,

dass Mose den brennenden Dornbusch sieht und näher hinget, um sich dieses Phänomen genauer anzuschauen. Doch bevor Mose sieht, hat Gott schon längst gesehen. „Ich habe das Elend meines Volkes in Ägypten gesehen“ (Ex 3,7). Und wenn Gott sieht, dann greift er ein zur Rettung seines Volkes. Zu Beginn der Zehn Gebote stellt sich Gott vor: „Ich bin JHWH, dein Gott, der dich aus Ägypten geführt hat, aus dem Sklavenhaus“ (Ex 20,2). Erst handelt Gott als der, der rettet und befreit, dann erst ist die Antwort des Menschen gefragt, dann soll der Mensch das, was ihm geschenkt ist, durch sein Handeln für sich, die Gemeinschaft und die nachfolgenden Generationen sichern und bewahren.

2.4 Spiritualität als Prozess der Selbstwerdung

Wenn sich Mose auf die Begegnung mit Gott einlässt, führt das ihn und sein Volk aus den Zwängen von Ägypten in die Freiheit. Die Israeliten sind nicht mehr Sklaven, nicht mehr Befehlsempfänger einer ägyptischen Macht, sondern sie können ihr Leben selbst in Freiheit gestalten. Die Begegnung mit Gott verändert das Leben der Menschen, führt sie zu sich selbst, zu ihren Möglichkeiten und zu ihren Grenzen.

Eine neutestamentliche Baumgeschichte soll das noch einmal verdeutlichen. In Lukas 19,1-10 ist Zachäus, weil er klein war und trotz der vielen Menschen Jesus sehen sollte, auf einen Maulbeerfeigenbaum gestiegen. Jesus sieht ihn (er sieht!) und sagt: „Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein“. Und aus dieser Begegnung heraus fasst Zachäus den Entschluss: „Herr, die Hälfte meines Vermögens will ich den Armen geben, und wenn ich von jemand zu viel gefordert habe, gebe ich ihm das Vierfache zurück. Da sagte Jesus zu ihm: Heute ist diesem Haus das Heil geschenkt worden.“ Die Begegnung mit Jesus verändert sein Leben, verändert ihn.

Selbsterkenntnis kann auch schmerzhaft sein, kann auch wie bei Zachäus dazu führen, den eigenen Weg korrigieren zu müssen. Aber der Prozess heißt eben nicht: Erst muss Zachäus geben, erst muss er ein besserer Mensch werden, erst muss er religiöse Höchstleistungen erbringen und dann darf er Jesus begegnen, sondern umgekehrt: Erst kommt die Gotteserfahrung, erst schenkt Gott die Fülle, und aus dieser Fülle heraus kann der Mensch sich auf den Weg machen, hat die Möglichkeit, sein Bestes zu geben und zu seinen Grenzen zu stehen.

Die Begegnung mit Gott führt mich zu mir selbst, fordert mich heraus, verändert mich. Dazu gehört auch, dass ich mir angesichts der Größe, des Glanzes Gottes zutiefst meiner Unzulänglichkeiten bewusst werde. Und genau deswegen ist Spiritualität nicht Wellness. Spiritualität ist nicht erholsam. Spiritualität hat nicht zum Ziel, unser Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung zu befriedigen. Ziel ist nicht, in der gehetzten Zeit eine Auszeit zu nehmen und aufzuatmen, um einigermaßen gesund zu bleiben. Spiritualität führt mich zutiefst zu mir selbst, lässt mich zutiefst erkennen, wer ich bin in den Augen Gottes.

Es geht also um eine doppelte Bewegung: von mir weg zu Gott hin und gleichzeitig hin zu mir selbst, dass ich die werden kann, die ich in den Augen Gottes immer schon bin. Ich bin Gottes Ebenbild und kann es im Licht seiner liebenden Gegenwart immer mehr werden.

2.5 Spiritualität als Lebensaufgabe

Von daher ist der nächste Punkt wohl unmittelbar einsichtig. Bernardin Schellenberger sagt: Spiritualität heißt nicht, ein Buch zu kaufen für 20 Euro oder einen Kurs zu machen für 200 Euro und dann ein spiritueller Mensch zu sein. „Die echte spirituelle Erfahrung kostet den Einsatz des eigenen Lebens“ (Schellenberger, Auf den Wegen der Sehnsucht, 2004, S. 13). Sie ist Lebensaufgabe.

Zachäus findet sich sicher nicht von einer Minute zur anderen in einer heilen Welt vor. Vielleicht hat ihn seine Begeisterung einen Entschluss fassen lassen, den er schon bald wieder bereut, wenn ihn seine Zöllner-Kollegen für verrückt erklären. Vielleicht kommen ihm Selbstzweifel, dass die Ziele, die er sich gesetzt hat, zu hoch für ihn sind. Es wird dauern, bis er sein Leben umgestellt und seine Lebenseinstellung korrigiert hat. Diese Herausforderung wird ihn wohl lange begleiten.

Spiritualität ist ein lebenslanger Prozess, kein einmaliges Highlight und auch kein Selbstzweck. In einer Ausgabe von Psychologie heute gab es ein Cartoon: Die Frau sitzt am Bett ihres kranken Mannes und fragt ihn: „Was? Du bist jetzt religiös?“ Und er antwortet: „Solange ich krank bin schon!“ Es widerspricht dem Wesen von Spiritualität zutiefst, sie zu verzwecken: Ein Besinnungstag für die Pflegenden – und sie arbeiten wieder zufriedener und klagloser unter den schwierigsten Umständen weiter; ein Angebot für die alten Menschen – und ihnen geht es wieder etwas besser. Nein, Spiritualität ist keine Technik, um etwas zu erreichen, keine Tablette, die man einnimmt. Spiritualität ist nicht von der gelebten Existenz abzukoppeln. Sie ist einzuüben und einzulösen in einem ganzen Leben.

2.6 Die Frucht der Spiritualität: Aufbruch und Sendung

„Die Hälfte meines Vermögens will ich den Armen geben“ sagt Zachäus. Die Begegnung mit Gott führt ihn zu seiner Verantwortung den Mitmenschen gegenüber. Aus der Gottesbegegnung und der Selbstwerdung erwächst die Sendung, das Dasein für andere Menschen. Niemand hat nach der biblischen Geschichte Zachäus vorgegeben, was er tun soll, wie die Begegnung mit Jesus in seinem Alltag Frucht tragen kann. Den Entschluss fasst er ganz allein. Seine Begeisterung, das Erleben, dass er zutiefst angenommen ist, lässt ihn den Blick öffnen auf seine Umwelt hin, lässt ihn barmherzig werden gegenüber seinen Mitmenschen (zum Weiterlesen: „Barmherzigkeit in den Beziehungen untereinander“ am Beispiel des barmherzigen Samariters vgl. Waaijman, Handbuch der Spiritualität, 2004, S. 91-105; vgl. auch Rahner, Frömmigkeit heute und morgen (1966) S. 89: „Die verantwortete Welttat selbst ist ein Moment der christlichen Frömmigkeit“).

Spiritualität beginnt nicht bei uns, sondern bei Gott. Und sie endet nicht bei uns, sondern bei den Menschen, zu denen wir uns gesandt wissen. Wir haben Liebe, Wärme, Kraft erfahren, die danach drängen, dass wir sie an andere weitergeben.

Über diesem Weg von Gott zu uns und dann zum Mitmenschen steht die Verheißung der Bibel: *„Wohl dem Menschen, der ... Freude hat an der Weisung des Herrn, über seine Weisung nachsinnt bei Tag und bei Nacht. Er ist wie ein Baum, der an Wasserbächen gepflanzt ist, der zur rechten Zeit seine Frucht bringt und dessen Blätter nicht welken. Alles, was er tut, wird ihm gut gelingen“ (Psalm 1,1-3)*

3. Spiritualität im eigenen Leben

Was heißt das konkret für Ihren Einsatz für alte, kranke, sterbende Menschen in Alten- und Pflegeheimen? Erstens heißt es, dass vor Auftrag und Sendung die eigene Gottesbegegnung, die eigene Erfahrung der Liebe Gottes steht. Spiritualität ist keine Technik, die Sie anwenden, keine einmalige Veranstaltung, die Sie durchführen, sondern Sie gehen als spiritueller Mensch, als geliebter, be-geisterter Mensch in Ihre haupt- oder ehrenamtliche Arbeit, in die Begegnung mit anderen Menschen.

3.1 Mein Leben als Geschenk Gottes

Die erste von acht Anregungen, die Bernardin Schellenberger zur Spiritualität gibt, lautet: „Konzentriere dich nicht auf ein spirituelles Leben, sondern auf dein Leben. Entdecke dein spirituelles Leben darin“ (Schellenberger, Auf den Wegen der Sehnsucht, 2004, S. 129). Christliche Spiritualität heißt nicht, sich vom eigenen Leben zurückzuziehen, in irgendwelche Höhen abzuheben, sondern im Gegenteil: das Leben, in das wir gestellt sind, anzunehmen und bewusst zu leben unter den Augen Gottes – und in den großen und in den kleinen Ereignissen des Tages und in der Dunkelheit der Nacht zu entdecken, dass Gott mit uns geht.

Spiritualität beginnt damit, dass ich mich selbst, so wie ich bin, als Geschenk sehe. Mein Leben ist ein Geschenk Gottes. Ich bin ein Geschenk Gottes! Ich verdanke mich nicht mir selbst, sondern ich verdanke mein Leben meinem Gott, und er hat es mir von Herzen gern geschenkt. „Es war mir ein Vergnügen!“ lässt ein Gedicht Gott sagen. Er hat mich an meinen Platz gestellt, dass ich mich dort entfalte und reife, auch wenn die äußeren Bedingungen nicht immer ganz einfach sind – so wie bei dem Baum, der wächst und sich entfaltet, dort wo er halt nun einmal steht. „Gott suchen und finden in allem“ ist die Botschaft des Ignatius von Loyola – und dies zuerst in meinem eigenen Leben. Ich kann einem alten, einem kranken, einem sterbenden Menschen nicht vermitteln, dass er geliebt und angenommen ist, wenn ich es von mir selbst nicht glaube.

3.2 Die Kraft der Unterbrechung und des Innehaltens

Ich bin zutiefst wertvoll in den Augen Gottes, ich bin ein Geschenk Gottes. Es gibt Zeiten in meinem Leben, wo es mir leichter fällt, dies anzunehmen, und andere Zeiten, wo es mir wesentlich schwerer fällt, dies zu glauben. Nach Ignatius von Loyola kann man diese innere Überzeugung, diese Haltung der Lebensfreude und Dankbarkeit auch einüben. Den Alltag immer wieder einmal zu unterbrechen und innezuhalten, ist nicht nur für unser Leben insgesamt, sondern konkret auch für ein geistliches Leben zentral. Ignatius schlägt vor, sich mindestens einmal am Tag etwas ausführlicher Zeit zu nehmen (eine viertel Stunde), die Erfahrungen des Tages wertschätzend in den Blick zu nehmen und die Spuren Gottes im eigenen Leben zu entdecken.

Kurze Anleitung für einen Tagesrückblick:

Am besten ist es, eine Zeit im Laufe des Tages zu wählen, in der ich aufmerksam da sein kann und die jeden Tag gut möglich ist:

- zur Ruhe kommen – mich von meinem Gott liebevoll anschauen lassen
- auf den Tag schauen und darin das Gelungene und Geglückte aufsuchen; dazu gehören auch die scheinbaren Selbstverständlichkeiten: dass ich zu essen habe, dass ich gut geschlafen habe ... Darin kann ich die Zuneigung Gottes sehen und Kraft schöpfen für meinen weiteren Weg. (Da wir in der Regel sehr schnell auf das Misslungene, das Negative fixiert sind, ist es hilfreich, sich bewusst dem Positiven zuzuwenden.)
- mit einem ausdrücklichen Dank für diesen Tag schließen; Gottes Gnade für den nächsten Tag erbitten und Gottes Kraft für die Vorhaben, die ich mir gesetzt habe.

Für Ignatius ist Undankbarkeit die Wurzel alles Negativen und Bösen. Ein regelmäßiger Tagesrückblick kann dazu verhelfen, dankbarer zu werden und auch einen roten Faden im eigenen Leben zu entdecken und Prioritäten zu setzen: Was ist wirklich wichtig in meinem Leben? Eine gute Hilfe kann auch sein, ein geistliches Tagebuch zu führen oder sich mit anderen Menschen auszutauschen.

3.3 Haltung des Grundvertrauens: Gott und dem Leben trauen

Oft klärt sich im Leben erst im Rückblick, in der Erinnerung, von welcher Qualität Erfahrungen gewesen sind. „Wer nie auf sein Leben zurückblickt, verpasst womöglich seine entscheidenden Erfahrungen“ (Schellenberger, Auf den Wegen der Sehnsucht, 2004, S. 131). Vielleicht kennen Sie es, dass auch Leid zu einer wichtigen Erfahrung für Sie wurde, dass Sie dunkle Stunden, schwierige Situationen im Nachhinein als wertvoll entdeckt haben. Ich habe es im Krankenhaus immer wieder erlebt und es hat mich sehr beeindruckt, wenn Menschen gesagt haben, sie möchten eine Krankheit, eine Behinderung nicht missen, weil sie einfach zu ihnen gehört und weil sie dadurch viel Tiefe, echte Freundschaft erfahren haben oder ganz neu zu sich selbst gefunden haben. Dem Leben zu trauen, Gott zu trauen, dass er es von Herzen gut mit uns meint, auch wenn die äußeren Umstände scheinbar dagegen sprechen, wird für Ignatius dann zu einer Grundhaltung. Diese Haltung birgt die Kraft in sich, die fähig macht, das auszuhalten, was nicht veränderbar ist. Ein Gebet sagt: „Herr, hilf mir, das zu verändern, was ich ändern kann, das anzunehmen, was ich nicht verändern kann, und gib mir die Gnade, das eine vom anderen zu unterscheiden“.

3.4 Spiritualität konkret

Zu einer gelebten Spiritualität gehört ein täglicher Vollzug. Wie der im einzelnen aussehen kann, ist für uns in der heutigen Zeit eine Herausforderung. Es gibt nicht **die** Form christlicher Meditation, es gibt nicht **die** Weise des Betens, es gibt die verschiedensten Formen und Traditionen.

Mit dem Tagesrückblick habe ich ein für die Ignatianische Spiritualität entscheidendes Element genannt. In dem Workshop werde ich Ihnen auch Anregungen für das Lesen der Bibel, für eine persönliche Bibelmeditation geben. Zentral für eine christliche Spiritualität ist das Gebet – „wie ein Freund mit einem Freunde spricht“, sagt Ignatius. Zu einer lebendigen Beziehung gehört, das, was man fühlt, was man sich ersehnt, ins Gespräch zu bringen. Zu einer lebendigen Beziehung gehört, miteinander zu reden und zu schweigen – auch das kann Gebet sein. Es kann Zeiten geben, wo jemand seine Gebete frei und persönlich formulieren möchte – und Zeiten, in denen ihn vorformulierte Gebete, der Gebetsschatz der Kirche tragen. Das „Vater Unser“ und das „Gegrüßet seist du, Maria“ haben für mich in Krankenhaus und Altenheim eine Schlüsselstellung eingenommen. Ich habe erlebt, wie das „Vater Unser“ Menschen in ihren Schmerzen getragen hat oder wie Menschen, die in ihrem Sterben nicht mehr gesprochen haben, gerade das „Vater Unser“ noch mitbeteten.

„Der Weg zum Gebetsleben besteht darin, zu beten“, sagt Thomas Merton. Es gilt zu entdecken und auszuprobieren, welche Formen des Betens, der Spiritualität zum eigenen Leben, zur eigenen Persönlichkeit, auch zur aktuellen Lebenssituation passen. Wie sich unsere zwischenmenschlichen Beziehungen im Laufe des Lebens verändern, wird sich auch die Art der Beziehung zu Gott immer wieder neu gestalten (Zum Weiterlesen: Thompson, Christliche Spiritualität entdecken, 2004, S. 51-78; Bömken, Weisen des Betens, in: Ernst / Klimek (Hg.), Grundkurs christliche Spiritualität, 2004, S. 184-190 und: Lenfers, Beten aber wie? 21 Thesen, ebd. 197f.).

4. Spiritualität im Alten- und Pflegeheim

Spiritualität ist ein zentrales Thema auch im Alten- und Pflegeheim. Heute wird immer mehr anerkannt, „dass die Spiritualität eines Menschen nicht ein bisschen Begleitmusik seines Lebens ist, die in Lebenskrisen nur ein wenig lauter klingt als in normalen Zeiten, sondern dass diese vielmehr eine eigene und unverzichtbare Ressource bei der Bewältigung von Krankheit, Sterben und Trauer ist“ (Weiher, *Wie mit Schwerkranken über Spiritualität reden?* 2002, S. 9; vgl. auch Renz, *Grenzerfahrung Gott*, 2003, S. 15: „Überzeugende Spiritualität ist heute gefordert als Erfahrung und Haltung inmitten von Realität ..., als Freisein nicht ohne, sondern inmitten von Leid, Armut, Abhängigkeit und Überforderung“). Gerade das Erleben, dass die eigenen Kräfte weniger werden, die Erfahrung von Krankheit und Leid führen die eigene Ohnmacht vor Augen und stellen vor die existenzielle Frage, ob ich, wenn ich mich selbst nicht mehr halten kann, ins Uferlose falle oder ob mich ein Anderer in seinen Händen hält.

Wenn Sie mich fragen, wie Sie Spiritualität im Alten- und Pflegeheim leben können, ist für mich das Erste die Einstellung, mit der Sie den Bewohnern und Bewohnerinnen begegnen.

4.1 Mit den Augen des Geistes sehen: Der Mensch ist mehr ...

Zu jeder Arbeit mit Menschen gehört ein tiefer Respekt vor ihnen: vor ihren Hoffnungen und Ängsten, vor ihrer Einmaligkeit, davor, dass sie genau wie wir selbst Geschöpf und Ebenbild Gottes sind. Jeder Mensch hat als Mensch seine unverwechselbare Würde – egal, ob er gesund oder krank, jung oder alt, freundlich oder unausstehlich, im Vollbesitz seiner Kräfte oder dement ist. Mich hat in meiner seelsorgerlichen Arbeit mit an Aids erkrankten Menschen, an denen im Sterben von außen nicht mehr viel Heiles sichtbar war, ein Impuls von Thomas Schwaiger, dem Münchner Aidsseelsorger, begleitet: in jedem Menschen zu suchen, dass er in Gottes Augen zutiefst heil ist. Auch er ist ein Geschenk des Himmels! Das heißt für mich, mit den Augen des Geistes Gottes zu sehen: Der Mensch ist mehr als seine Krankheit, mehr als seine Patientendaten, mehr als seine Ohnmacht und Hilflosigkeit. Und Menschen, die sich selbst nicht mehr helfen können und sich selbst ihre Würde vielleicht nicht mehr zusprechen können, sind existenziell auf uns angewiesen: Du, die du mich pflegst, die du mich begleitest, die du meine Schwächen kennst und meine Unansehnlichkeit: mit welchen Augen schaust du mich an?

4.2 Die Gnadengaben des Geistes

Zu den Charismen, zu den Gaben des Heiligen Geistes gehören für Paulus auch zu trösten, barmherzig zu sein (Röm 12,8), zu heilen (1Kor 12,9), zu ermutigen und sich der Schwachen anzunehmen (1Thess 5,14). Spiritualität im Alten- und Pflegeheim beginnt nicht, wenn Sie einen Gottesdienst feiern oder ein Glaubensgespräch führen – dort, wo Sie an Ihre Grenzen kommen, dürfen Sie die ausgebildeten Seelsorgerinnen und Seelsorger anfragen (zur Frage, wie über den Glauben gesprochen werden kann, vgl. Heusler, *Mein Glaube – Dein Glaube*, 2003; Weiher, *Wie mit Schwerkranken über Spiritualität reden?* 2002). Ihr ganz normaler Dienst in der Pflege kann ein Ausdruck gelebter Spiritualität sein, je nachdem in welcher inneren Haltung sie ihn tun. Wenn Sie als Ehrenamtliche alte Menschen besuchen, mit ihnen Zeit verbringen, mit ihnen sprechen und schweigen, wenn Sie zuhause in Liebe und Treue einen Angehörigen pflegen, kann das Ausdruck Ihrer gelebten Spiritualität sein. Die Gnadengaben des Geistes erweisen sich auch im ganz normalen Alltag – oder gar nicht.

4.3 Räume der Stille

Räume der Stille meint für mich ganz konkret, ob in einem Haus ein Gebetsraum, eine Kapelle zur Verfügung steht, wo Menschen – die Bewohnerinnen und die Pflegenden – sich allein oder gemeinsam zurückziehen, beten können, sich ihrem Gott besonders nahe fühlen können. Immer mehr Alten- und Pflegeheime haben inzwischen auch einen Abschiedsraum gestaltet, wo Angehörige in Ruhe Abschied nehmen können von ihren Verstorbenen.

Räume der Stille meint für mich auch die Zeitstruktur, die in einem Haus vorgegeben ist. Wo ist in der Tagesstruktur ein Moment des Aufatmens für die Pflegekräfte vorgesehen? Ist der Sonntag eine Zeit, wo die Geschäftigkeit unterbrochen wird, wo – wie es in den Anregungen der Altenheimseelsorge heißt – Gemeinschaft gepflegt und Gottesdienst gefeiert werden kann? Welcher Geist herrscht in einem Haus? Der Auftrag der Spiritualität lautet damit nicht nur, die Bewohnerinnen und Bewohner im Blick zu haben, sondern auch das Personal (vgl. Caritasverband der Diözese Rottenburg-Stuttgart (Hg.), *Spiritualität gestalten und leben*, 2004; zur Umsetzung für Bereich einer Sozialstation vgl. Jensen, *Kirchlichkeit und Spiritualität*, 2005).

Räume der Stille kann es aber auch in der zwischenmenschlichen Beziehung geben: wenn ich Schweigen aushalte, statt vorschnell irgendetwas zu sagen – wenn ich in meinen Verrichtungen einmal innehalte – wenn ich mit einem alten Menschen auf seinen Tag zurückblicke – wenn ich mit einem alten Menschen, der das wünscht, eine bestimmte Musik höre, ihm einen Bibeltext vorlese.

4.4 Die Feier von heiligen Zeiten und von Übergängen

„Heilige Zeiten sind Lebenszeiten, in denen Menschen in besonderer Weise empfänglich sind für den Geist Gottes“ heißt es im Heft des Caritasverbandes der Diözese Rottenburg-Stuttgart *„Spiritualität gestalten und leben“* (2004, S. 15). Ostern und vor allem Weihnachten sind solche ganz besonderen Zeiten in Krankenhäusern und in Heimen – das habe ich als Seelsorgerin in vielen Begegnungen erlebt. Gefühle und Erinnerungen werden wach, Einsamkeit wird noch einmal besonders spürbar. Wie gestalten Sie in Alten- und Pflegeheimen das Kirchenjahr? Dieses Thema könnten sich vor allem die älteren haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter annehmen, da sie in den Traditionen des Kirchenjahres vielleicht noch mehr beheimatet sind als die jüngeren – und darin den alten Bewohnerinnen und Bewohnern besonders nahe sind.

Und wie gestalten Sie die wichtigen Zeiten des Übergangs: wenn ein Mensch neu in ein Heim kommt, wenn ein Bewohner auf die Pflegestation verlegt wird, wenn eine Bewohnerin einen lieben Menschen verliert, wenn sie selbst stirbt? Das Sterben eines Bewohners, einer Bewohnerin bedeutet nicht nur Abschiednehmen für die Person selbst und für ihre Angehörigen. Abschiednehmen ist auch Auftrag der Pflegenden und der ehrenamtlich Tätigen – damit sie sich wieder neu auf den nächsten Bewohner einlassen können. Und Abschiednehmen ist Thema der alten Mitbewohnerinnen und Mitbewohner: „Werde ich die Nächste sein?“ Im Hospiz Karl Josef in Freiburg brennt an dem Tag, an dem ein Mensch verstorben ist, eine Kerze im Flur, sodass das Sterben auch sichtbar ist und als Teil des Lebens deutlich wird. Ein Erinnerungsbuch und regelmäßige Abschiedsgottesdienste sind weitere wichtige Rituale. Ein Workshop heute Nachmittag wird sich dem für mich ganz wichtigen Thema Rituale widmen. Es gibt Rituale für die Gemeinschaft und den gemeinsamen Vollzug im Heim, und Menschen können auch ihre individuellen Rituale entwickeln. Mir war beispielsweise beim Verlassen des Krankenhauses wichtig, in die Kapelle zu gehen und eine Kerze anzuzünden: als Symbol dafür, dass ich das Meine getan habe und nun getrost loslassen und die Menschen, die sich mir anvertraut haben, in die Hand Gottes zurücklegen kann.

4.5 Geistliche Biografiearbeit

Alte Menschen schauen auf ein langes Leben zurück, auf den Frühling, den Sommer, den Herbst und nun den Winter ihres Lebens. Biografiearbeit wird zunehmend wichtiger in der Arbeit mit alten Menschen. Sie leistet einen zentralen Beitrag, um den Bewohner, die Bewohnerin mit ihrer ganz persönlichen Geschichte zu verstehen. Sie leistet auch einen wichtigen Beitrag zur Integration des Lebens, die ja Thema für einen alten Menschen ist (vgl. Erikson, Identität und Lebenszyklus, 2003). Wie fügen sich die Bausteine seines Lebens, sein Lebensmosaik nun zusammen? Von einer guten Integration hängt es ab, wie zufrieden ein Mensch seine Gegenwart leben kann. Biografiearbeit hat auch eine spirituelle Dimension: Menschen deuten ihr Leben. Am Lebensende, angesichts des Todes geht es um den Lebensentwurf, den Sinn des Lebens, die Ausrichtung auf Gott hin. Biografiearbeit kann also ein zutiefst spiritueller Vollzug sein. „Lebendiger Glaube im Alter kann zur Bewältigung der Vergangenheit beitragen und vermag so für die Gegenwart und Zukunft zu öffnen“ (Wittrahm, Orientierungen zur ganzheitlichen Altenpflege, 1994, S. 123; zu „Lebenslauf und Spiritualität“ vgl. auch Waaijman, Handbuch der Spiritualität, 2004, S. 41-49).

4.6 Meditation im Krankenbett

Auch und gerade in den Zeiten von Krankheit und Leid finden Menschen zu einer lebendigen Gottesbeziehung zurück. Sie fragen nach dem Sinn ihres Lebens und wollen sich getragen fühlen im Gebet und in der Meditation. Und Meditation kann tatsächlich nicht nur zur Ruhe kommen lassen, sondern auch das Wohlbefinden fördern oder sogar auch zum Heilungsprozess beitragen (vgl. Fuchs, Therapeutische Meditationen, 2002). „Im persönlichen Gebet tritt der Mensch – alleine oder zusammen mit anderen – mit seinem ganz konkreten Leben und seiner Welt vor Gott, um aus dieser Begegnung etwas zu schöpfen, das die Welt alleine nicht geben kann“ (Caritasverband der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Spiritualität gestalten und leben, 2004, S. 13).

Mit Meditieren wird Sitzen verbunden. Das muss nicht immer so sein. Natürlich hat es seine Vorteile, einen Platz zum Meditieren zu haben, zu dem ich hingehe, mich hinsetze. Dann kann ich mit einer besonderen Aufmerksamkeit meditieren – kann mich dann auch wieder verabschieden und damit Gedanken und Gefühle leichter loslassen.

Ein berühmtes Vorbild für das Meditieren im Krankenbett ist Ignatius von Loyola. Ignatius wurde als Soldat in Pamplona von einer Kanone an den Beinen schwer verwundet. Es gab damals nicht die heutigen Standards der Chirurgie und der Anästhesie, und was es heißt, falsch zusammengewachsene Knochen noch einmal bei vollem Bewusstsein gebrochen zu bekommen, können wir wohl nicht nachvollziehen. Ignatius lag zwischenzeitlich im Sterben. In seinem „Bericht des Pilgers“ (Kapitel 1) beschreibt er seine lange Rekonvaleszenz. Er war gezwungen, im Bett zu liegen, und erbat sich als Zeitvertreib Ritterromane, die er gern las. Da diese in dem Haus nicht zur Verfügung standen, gab man ihm eine Beschreibung des Lebens Christi und Heiligenlegenden. Ignatius beschreibt dann, wie ihn diese Lektüre anspricht und wie er bei bestimmten Gedanken lange verweilt. Er beschreibt, wie er deutlich einen Unterschied spürt, ob er sich mit weltlicher oder mit geistlicher Literatur beschäftigt. „Wenn er sich mit weltlichen Gedanken beschäftigte, hatte er zwar großen Gefallen daran; wenn er aber dann, müde geworden, davon abließ, fand er sich wie ausgetrocknet und missgestimmt“. Nach der Beschäftigung mit geistlicher Literatur indessen „erfüllte ihn nicht bloß Trost, solange er sich in solchen Gedanken erging, sondern er blieb zufrieden und froh, auch nachdem er von ihnen abgelassen hatte“ (I,8). Darüber dachte er nach und entwickelte von daher seine Regeln zur Unterscheidung der Geister (dazu vgl. Lambert, Die „Diskrete Liebe“ des Ignatius. Im Dienst des Unterscheidens, 2002).

Übertragen kann das heißen: Alte Menschen haben immer wieder Bibeln oder Gebetbücher auf ihrem Nachttisch. Sie könnten ihnen, wenn sie das wünschen, immer wieder einmal einen Text vorlesen bzw., wenn ein ganzer Abschnitt zu viel ist, einen Vers, einen Gedanken zusprechen, den sie dann nachklingen lassen können. In der Evangelischen Kirche gibt es dementsprechend die Tageslosungen. Ignatius von Loyola nennt die Betrachtung des Sinnes jedes einzelnen Wortes eines Gebetes oder Bibeltextes die zweite Weise zu beten (vgl. Geistliche Übungen 249ff.) Als Beispiel führt er die Meditation des Vater Unfers an – dass die betreffende Person „mit geschlossenen oder auf einen Ort gerichteten, nicht umherschweifenden Augen das Wort Vater spricht und bei der Erwägung dieses Wortes so lange verweilt, als sie Bedeutungen, Vergleiche, Verkosten (gusto) und Trost bei den auf dieses Wort bezüglichen Erwägungen findet. Und auf gleiche Weise verfähre man bei jedem Wort des Vaterunser oder jedes anderen Gebetes, das sie nach dieser Gebetsweise zu beten wünscht“ (Geistliche Übungen 252; eine ausführlichere Anleitung zu einer entsprechenden Gebetszeit für Sie selbst finden Sie unter dem Workshop „Biblische Impulse“).

4.7 Der geistliche Reichtum alter Menschen

Im spirituellen Leben – vor Gott – sind wir gemeinsam unterwegs auf dem Weg unseres Lebens, auf dem Weg zu unserer Vollendung. Wenn Sie in Alten- und Pflegeheimen arbeiten, schenken Sie den Bewohnerinnen und Bewohnern viel – und Sie dürfen sich auch beschenken lassen. Von kranken und alten Menschen habe ich wesentlich gelernt und muss es immer wieder neu lernen, dass sich Leben nicht nur im Tun, in der Anstrengung und im Erfolg ereignet, sondern auch im Geschehenlassen, in der Zeit der abnehmenden Kräfte, in Schwäche und Leid – und vielleicht ist in diesen Zeiten ganz besonders das Leben spürbar. „Der Geist nimmt sich auch unserer Schwachheit an“ sagt Paulus (Röm 8,26). Mit welcher Spiritualität sind jetzt alte Menschen aufgewachsen? Was / wer hat sie ihr Leben lang getragen? Wie haben sie es geschafft, bei all dem, was ihnen an Leid, an Krieg widerfahren ist, ein zufriedener, ein heiler Mensch zu werden? Alte Menschen können uns auf unserem Weg bereichern. Bernardin Schellenberger sagt einen schönen Satz: „Je älter die Augen werden, desto neuer können sie sehen“ (Schellenberger, Auf den Wegen der Sehnsucht, 2004, S. 131). Das Leben mit den Augen alter Menschen sehen zu lernen, ist ein Geschenk der Arbeit und der Begegnung mit ihnen. Nur gemeinsam kommen wir dem Geheimnis des Lebens auf die Spur.

Quellen:

Die Bibel. Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. Gesamtausgabe, Stuttgart 1980.

Aurelius Augustinus, Confessiones – Bekenntnisse: lateinisch-deutsch. Übers. von Wilhelm Thimme (= Sammlung Tusculum) Düsseldorf 2004.

Ignatius von Loyola, Der Bericht des Pilgers. Übersetzt und erläutert von Burkhard Schneider, Freiburg i. Br. 4. Aufl. 1979.

Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen. Übertragung aus dem spanischen Urtext mit Erklärungen der zwanzig Anweisungen von Adolf Haas, Freiburg i. Br. Neuausgabe 1999.

Literatur:

Caritasverband der Diözese Rottenburg-Stuttgart (Hg.), Spiritualität gestalten und leben. Basisbaustein der Personalentwicklung – Grundlagen für eine christliche Kultur der Caritas, Stuttgart 2004.

Erikson, Erik H., Identität und Lebenszyklus: drei Aufsätze (Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft; Sonderausgabe) Frankfurt am Main 2003.

- Ernst, Stephan / Klimek, Nicolaus (Hg.), Grundkurs christliche Spiritualität. Werkbuch für Schule, Gemeinde und Erwachsenenbildung, Kevelaer 2004.
- Fahrenberg, Jochen, Die Weltanschauung der Deutschen. Leere Kirchen sind kein Indiz für schwindende Religiosität, in: Psychologie heute (32) März 2005, S. 28f.
- Fuchs, Brigitte, Therapeutische Meditationen, in: Dies. / Kobler-Fumasoli, Norbert (Hg.), Hilft der Glaube? Heilung auf dem Schnittpunkt zwischen Theologie und Medizin (= Symposium – Anstöße zur interdisziplinären Verständigung; 1) Münster 2002, S. 98-111.
- Heusler, Erika, Mein Glaube – Dein Glaube. Hilfe oder Hindernis in der Begleitung?, in: Kuric, Johanna / Raischl, Josef (Hg.), Nahe sein, loslassen. Spirituelle Erfahrung in der Begleitung von Sterbenden, Freiburg i. Br. 2003, S. 87-104.
- Jensen, Martin, Kirchlichkeit und Spiritualität. Die Verantwortung einer Pflegedienstleitung, in: Caritas und Pflege 57 (2005) S. 30-35.
- Lambert, Willi, Die „Diskrete Liebe“ des Ignatius. Im Dienst des Unterscheidens, in: Schönfeld, Andreas (Hg.), Spiritualität im Wandel. Leben aus Gottes Geist. FS zum 75. Jahrgang von „Geist und Leben“ – Zeitschrift für christliche Spiritualität, Würzburg 2002, S. 47-64.
- Rahner, Karl, Frömmigkeit heute und morgen (1966), in: Schönfeld, Andreas (Hg.), Spiritualität im Wandel. Leben aus Gottes Geist. FS zum 75. Jahrgang von „Geist und Leben“ – Zeitschrift für christliche Spiritualität, Würzburg 2002, S. 79-94.
- Renz, Monika, Grenzerfahrung Gott. Spirituelle Erfahrungen in Leid und Krankheit (= Herder spektrum; 5341) Freiburg i. Br. 2003.
- Schellenberger, Bernardin, Auf den Wegen der Sehnsucht. Zum spirituellen Leben heute (= Herder spektrum; 5465) Freiburg i. Br. 2004.
- Thompson, Marjorie, Christliche Spiritualität entdecken. Einübung in ein bewusstes Leben, Freiburg i. Br. 2004.
- Waaijman, Kees, Handbuch der Spiritualität. Bd.1: Formen, Mainz 2004.
- Weiher, Erhard, Wie mit Schwerkranken über Spiritualität reden?, in: Die Hospiz-Zeitschrift 11 (4) 2002, S. 9-12.
- Wittrahm, Andreas, Orientierungen zur ganzheitlichen Altenpflege. Anthropologie – Ethik – Religion, Bonn 5. Aufl. 1994.

Geplante Workshops bei der Diözesantagung Altenheimseelsorge

1. Biblische Impulse für die Spiritualität im Pflegeheim

Prof. Dr. Erika Heusler, Freiburg

Die biblischen Bücher sind unverzichtbare Quelle und Maßstab christlicher Spiritualität. Menschen haben sie geschrieben aus ihrer Beziehung zu Gott heraus – als beeindruckende Zeugnisse von Glauben und Vertrauen, Hoffen und Bangen, von Gelingen und Scheitern, von Sehnsucht und Erfüllung.

In diesem Workshop geht es um den persönlichen Zugang zu biblischen Texten und um Hilfestellungen, die eine Beschäftigung mit der Bibel für den Alltag im Alten- und Pflegeheim zu geben vermag. Als das exemplarische biblische Gebet werden wir gemeinsam das „Vater unser“ lesen und betrachten.

2. Tankstellen für Mitarbeiter/innen

Paul-Theo Thonnet, Meckenbeuren

Die Pflege und Betreuung älterer Menschen stellt an Pflegekräfte wie Ehrenamtliche hohe bis höchste fachliche wie menschliche Ansprüche. Das Thema burn out und die hohe Fluktuationsrate sind nur äußerliche Signale für die „Notwendigkeit“, Kraftquellen für die anstrengenden Aufgaben im Heim zu erschließen oder wieder zu beleben. Der Workshop Erfahrungsaustausch gibt Anregungen, wie jede/r für sich selbst sorgen kann, z.B. durch Entspannungs- und Abgrenzungsmöglichkeiten.

3. Spiritualität in Gruppen ehrenamtlicher Mitarbeiter/innen

Dr. Anselm Böhmer, Freiburg

Im Workshop soll Spiritualität erlebbar und auf die eigene Arbeit mit Ehrenamtlichen-Gruppen übertragen werden. Dazu klären wir zuerst unsere eigenen Vorstellungen von Spiritualität und sammeln anschließend Beispiele, die sich in der Praxis bewährt haben.

4. Spirituelle Haltung bei der Pflege

Pfr. Bernd Karcher, Singen

Leib- und Seelsorge sind in der Pflege nicht künstlich trennbar. Wie kann „Spiritualität“ zu einer inneren Haltung werden, die für Pflegende entlastend und heilsam ist? Pfarrer B. Karcher ist evangelischer Seelsorger im Pflegeheim St. Anna (Singen). **Ausgefallen, da Referent verhindert.**

5. Rituale im Heimalltag

Thomas Wehrle, Furtwangen

Die biografisch geprägten Alltagsrituale der Bewohner/innen auch unter den begrenzten Möglichkeiten des Heimes ernst zu nehmen und aufzugreifen gehört zum Leitbild des Altenheims St. Cyriak in Furtwangen, dessen Leiter Hr. Wehrle ist.

6. Das Kirchenjahr – eine Brücke zwischen Gemeinde und Heim

Rainer Moser-Fendel, Freiburg

Im Kirchenjahr finden Menschen auf ihrem Weg durchs Leben viele Anstöße und spirituelle Impulse. Christen leben aus der Glaubensbotschaft der Feste, aus der immer wieder neu zum Ausdruck kommenden Zusage Gottes: Ich bin mit euch! Ich will, dass ihr ein Leben in Fülle habt.

Diese Zusage ist auch Auftrag. Das Kirchenjahr bietet viele Möglichkeiten, Brücken zwischen Gemeinde und Heim zu bauen; Brücken, die Menschen zueinander bringen, die Einsamkeit überwinden können und das Leben bereichern. Auch das Kirchenjahr selbst ist eine Brücke, auf der sich Leben und Glauben immer wieder begegnen.

7. Spirituelle Zugänge zu Alter, Leiden und Sterben

Waltraud Felber und Hilde Kunz, Ettlingen

Beim Kontakt mit alten Menschen sind wir immer wieder mit der eigenen Selbstwerdung und der eigenen Spiritualität gefragt. Wir verstehen unter Spiritualität die Gabe, und zugleich die ständige Übung, „mit dem Geheimnis hinter den Dingen“ in Berührung zu bleiben. Dabei gibt es einen äusseren und einen inneren Weg. Symbole, Traditionen, Regeln, Rituale und Rhythmen können helfen, mit unserem Inneren in Einklang kommen.

8. Begleitung von Menschen mit Demenz

Alwine Appenmaier, Isny (Altenpflegerin)

Bei Menschen mit Demenz geht die Fähigkeit zur Reflexion immer mehr verloren, aber Wahrnehmungen und Gefühle bleiben „wach“. Einfühlend die innere Erlebniswelt der Emotionen anerkennen, Vertrauen schaffen, Sicherheit vermitteln und so neue kommunikative Begegnungen ermöglichen sind Grundprinzipien der Validation. Selbstachtung und Würde können Brücken bauen zur Lebenswelt von Menschen mit Demenz.

9. Damit die Seele im Heim daheim ist – Einsatzmöglichkeiten einer Plakatserie

Elfi Eichhorn-Kösler und Bernhard Kraus, Freiburg

Eine neue Plakatserie will für die Anliegen der Altenheimseelsorge werben und unter Mitarbeitern in Heimen und Gemeinden Gespräche anstoßen. Im Workshop werden verschiedene Einsatzmöglichkeiten überlegt und erprobt.

10. „Seelsorge-Koffer“ im Altenheim

Veronika Baumann und Agnes Baumhauer, Wernau

Der „Seelsorge-Koffer“ im Wohnbereich eines Heimes enthält wichtige Utensilien, die bei verschiedenen seelsorglichen Anlässen brauchbar sind. Was gehört in einen „Seelsorge-Koffer“? Wie können möglichst viele Mitarbeiter/innen dazu befähigt werden, den „Seelsorge-Koffer“ einzusetzen? **Ausgefallen, da Referentinnen verhindert.**

Workshop: Biblische Impulse für die Spiritualität im Pflegeheim

Nicht nur die Bibel stand im Mittelpunkt unseres Workshops, sondern es gab auch einen lebendigen, bunten Austausch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer über persönliche Erfahrungen in der Begegnung mit alten Menschen. Das Engagement der Teilnehmenden in ihrer haupt- und ehrenamtlichen Arbeit war deutlich spürbar.

Fast alle Teilnehmenden der großen Runde brachten Erfahrungen in „Bibel teilen“ mit – einer Methode für die persönliche Arbeit mit der Bibel in Gruppen. Deswegen näherten wir uns nicht wie geplant gemeinsam mit Hilfe dieser Methode einem Bibeltext an, sondern gaben uns im Gespräch Anteil an unseren Erfahrungen mit Bibelarbeit, Gebet, Ritualen usw. in Alten- und Pflegeheimen.

Für diejenigen, die „Bibel teilen“ noch nicht kennen und gern einmal ausprobieren möchten, ist eine entsprechende Anleitung im Anschluss angefügt, ebenso eine Anleitung für eine persönliche Gebetszeit mit einem Bibeltext: „Die zweite Weise zu beten“ nach Ignatius.

Aus dem Gespräch seien einige Aspekte von den vielen angesprochenen benannt:

1) Die Bibel als Glaubensbuch: Die biblischen Bücher haben Menschen aus ihrer Beziehung zu Gott heraus geschrieben – als beeindruckende Zeugnisse von Glauben und Vertrauen, Hoffen und Bangen, von Gelingen und Scheitern, von Sehnsucht und Erfüllung. So können wir in den biblischen Autoren und Gestalten Identifikationsfiguren für unseren Glauben und für unser Leben finden.

2) Nach welchen Kriterien wählen wir einen Bibeltext für einen Gottesdienst, für eine gemeinsame Meditation in der Gruppe aus? Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Wenn wir uns an der Perikopenordnung des Kirchenjahres orientieren, ist die Auswahl einfach, aber uns begegnen immer wieder herausfordernde, auch erst einmal unverständliche Bibeltexte, Texte, die für den Kontext eines Alten- und Pflegeheimes schwierig sind. Wenn wir uns auf der anderen Seite einen Bibeltext nach Aussagen suchen, die wir selbst als hilfreich und tröstend empfinden, kann die Gefahr sein, dass das Herausfordernde biblischer Texte wegfällt. Woher bin ich mir so sicher, dass den anderen in seiner Situation tröstet, was mich trösten würde? Vielleicht spricht einen Menschen mit Schmerzen gerade nicht ein – wie ich meine – „aufbauender“ Text an, sondern ein aufbegehrender, klagender Text (beispielsweise aus dem Buch Ijob)? Eine gute Möglichkeit ist die Vorbereitung eines Gottesdienstes, einer Meditation in einer Bibelgruppe. Die unterschiedliche Sichtweise der Teilnehmenden kann Anregung, Bereicherung und Korrektiv sein. – Vielleicht finden ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein Stück spirituelle Heimat in einer gemeinsamen Gruppe.

3) Die Verkündigung eines biblischen Textes geschieht in der Spannung zwischen den Adressaten, mir, dem Text und der aktuellen Situation: Ich kann nur einen Bibeltext vertreten, mit dem ich mich persönlich auseinander gesetzt habe, den ich in Beziehung gesetzt habe zu mir und meiner Geschichte mit meinem Gott, zu meinen Hoffnungen, Vorbehalten und Ängsten. Ich kann auch nur verkündigen, wenn ich die Menschen, denen ich das Wort Gottes zusage, und ihre ganz besondere Situation in den Blick genommen habe. Und ich kann nur verkündigen, wenn ich mir die Botschaft des biblischen Textes erschließe, der ja ursprünglich an andere Adressaten in einer anderen Zeit gerichtet war (vgl. auch Rolf Zerfaß, Grundkurs Predigt I, Düsseldorf 5. Aufl. 1997, S. 76-85).

4) Ein Teilnehmer fragte, ob jemand Erfahrung mitbringe mit der Initiierung eines Bibelgesprächskreises in Alten- und Pflegeheimen für die dort Arbeitenden. Da Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, an regelmäßigen Angeboten in den christlichen Gemeinden kaum teilnehmen können, stellt sich schon die Frage, wie sie angesprochen und einbezogen werden können. Auf der anderen Seite steht die Erfahrung, dass der Druck in der Arbeit zunimmt, dass Pflegende und andere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verständlicherweise nach Dienstschluss nach Hause gehen und nicht noch länger in der Institution bleiben wollen.

Einige Ideen und Erfahrungen haben wir zusammengetragen:

Erfolgversprechender als ein festes Angebot ist wahrscheinlich, offen zu sein für besondere Augenblicke: da zu sein, wenn das Personal betroffen ist über den Tod eines Mitarbeiters, einer Mitarbeiterin – zu einer Abschiedsfeier einzuladen, wenn die Menschen im Heim bestürzt sind, weil sich ein Bewohner das Leben genommen hat – die besonderen Zeiten des Kirchenjahres für ein spontanes Angebot zu nutzen ... Hilfreich für das Personal in Alten- und Pflegeheimen sind wohl eher die spontanen und „kleinen“ Schritte und Zeichen als regelmäßige Veranstaltungen.

„Die zweite Weise zu beten“ nach Ignatius von Loyola Wort-für-Wort bzw. Gedanken-für-Gedanken

– vgl. **Geistliche Übungen 249 ff**

Bewusst trete ich in die Gebetszeit ein. Ich kann mich einfach eine kurze Weile aufmerksam hinstellen und mich von Gott anschauen lassen.

Nachdem ich eine gute Gebetshaltung eingenommen habe, nehme ich mir Zeit, zur Ruhe zu kommen; ich nehme mich wahr, wie ich jetzt da bin, mit meinem Leib, meiner Haltung; spüre den Atem, wie er kommt und geht.

Nach dieser Einstimmung erbitte ich vom Herrn, dass Er mich auf sich hin ausrichtet, sodass mein ganzes Leben mehr und mehr sein Dienst und Lobpreis werde.

Ich spreche auch aus, was ich möchte, und lege meine Sehnsucht, meine Bitte, meinen Dank vor Ihn hin.

Dann beginne ich meinen Gebetstext Wort-für-Wort oder Gedanken-für-Gedanken durchzugehen, ohne Eile, verspürend und auskostend. Dabei bleibe ich bei einem Wort oder einem Gedanken, solange ich darin etwas finde. – Ich entdecke, dass ich angesprochen bin oder dass ich mich kaum angerührt erfahre. Vielleicht werden Erinnerungen wach oder ein Ereignis wird lebendig ... Ich verweile dabei schauend, staunend, entdeckend, dankend.

Erst wenn ich den Eindruck habe, dieses Wort, dieser Gedanke ist auskostet, gehe ich zum nächsten weiter. „Denn nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Innerlich-die-Dinge-Verspüren-und-Verkosten“ (Ignatius von Loyola).

Gegen Ende der Gebetszeit kann ich das Erfahrene, sei es die positive Erfahrung oder die Leere und Mühe oder Negatives, ausdrücklich vor Gott tragen und mit Ihm ins Gespräch kommen.

Die Gebetszeit schließe ich mit einem Vater unser oder einem Ehre sei dem Vater.

Als Gebetstexte eignen sich alle Gebete, die ich auswendig kann oder auch einzelne Verse aus der Bibel oder speziell den Psalmen.

Wenn ich nur einige Worte bei einer Gebetszeit benötige, kann ich in der nächsten Übung mit den nächsten Worten weitermachen.

„Bibel teilen“ – die 7 Schritte

„Ziel des Bibelteilens ist nicht das Bibelstudium, sondern das Anteilgeben und Anteilnehmen von Menschen, die ihr Leben mit dem Wort Gottes in Beziehung bringen wollen“ (Wanner, S. 201). Dabei hängt das Gelingen dieser Methode entscheidend davon ab, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bereit sind aufeinander zu hören, eigene Erfahrungen einzubringen und die Erfahrungen anderer gelten zu lassen.

Ideale Gruppengröße: 6-8 Personen

Material: jeder/jede sollte die Bibelstelle vorliegen haben und am Anfang auch die 7 Schritte.

Rolle des Leiters, der Leiterin: Er/sie führt die Gruppe von einem Schritt zum anderen, indem er die Schritte vorliest oder frei überleitet.

1. Wir laden den Herrn/Gott zu uns ein und öffnen uns mit einem Lied/Gebet für seine Gegenwart.
2. Wir lesen den Text (am besten einer/ eine aus der Gruppe laut für alle).
3. Wir verweilen beim Text:
In Stille werden Worte oder kurze Sätze aus dem Text herausgesucht, welche dann laut und besinnlich vorgelesen werden können. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass zwischendurch immer wieder Stille eingelegt wird, damit das Wort „einsickern“ kann. Die Worte und Sätze sollten nur ausgesprochen werden, ohne Erklärung oder Kommentar.
4. Wir lassen Gott zu uns sprechen. Jemand aus der Gruppe liest den Text noch einmal im Zusammenhang. Danach folgt eine Zeit der Stille (3-5 Minuten), in der Gott zu den Teilnehmern sprechen kann.
5. Wir teilen uns mit, was uns besonders berührt hat, ohne zu predigen oder zu diskutieren. Augenmerk soll auf die Empfindung jedes/jeder Einzelnen gelegt werden.
6. Wir besprechen, was der Herr/Gott von uns will. Die Frage nach der Beziehung des Wortes Gottes zu unserem eigenen Leben, zu uns, zu unserer Arbeit steht im Mittelpunkt. Was ist für mein Leben wichtig geworden?
7. Wir beten. Jeder kann in einem freien Gebet Lob, Dank, Bitten und Fragen aussprechen. Danach beten alle gemeinsam das Vater unser oder singen ein Lied.

(vgl. KJG Rottenburg-Stuttgart (Hrsg.), Martina Wanner, „Kursknacker – Handbuch für die Kursarbeit“, 2002)

Prof. Dr. Erika Heusler

Workshop: Tankstellen für Mitarbeiter/innen

Die Anforderungen an MitarbeiterInnen in Pflegeberufen stellen höchste fachliche wie menschliche Anforderungen. Umso wichtiger erscheint die Sorge für das eigene Wohlbefinden (Psychohygiene), damit einem vorzeitigen Ausbrennen (burn-out) vorgebeugt wird.

Der Workshop mit 16 interessierten TeilnehmerInnen zeigte deutlich, wie wichtig dieses Thema ist. Das methodische Vorgehen verband Selbsterfahrungsanteile mit Einzel-, Gruppenarbeit sowie Referatanteilen.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde folgte eine

1. Übung: *3 Minuten schweigen; Konzentration ausschließlich auf den Lebensstrom, das Ein- und Ausatmen.*
2. Übung: *Hören; die Geschichte vom Indianer und dem weißen Mann*
3. Übung: *Jeder Teilnehmende überlegt für sich Kraftquellen; in einem nächsten Schritt wurden sie im Plenum zusammengetragen und an einen Flipchart visualisiert nach den Gesichtspunkten:*

Tankstellen für den Körper:

Natur, Ruhe genießen, Schlaf, Urlaub, meine vier Wände als Refugium, Getränke, Pause, Essen u. Trinken genießen, Sport in der Natur, Spielen und Lachen mit Eltern u. Kindern, Chor singen, etwas gestalten.

Tankstellen für die Seele/Emotion:

Kerze, Natur, Gebet, Gottesdienst, Ruhe genießen, meine vier Wände als Refugium, etwas Schönes betrachten, Essen und Trinken genießen, Pause, Sport in der Natur, Geschenke geben und erhalten, Freude über Erfolg, Spielen und Lachen, Chorsingen, etwas gestalten, Blumen, Musik, sich selbst etwas schenken, Lesen, Literatur, Besuche machen.

Tankstellen für den Geist:

Kerze, Gespräche mit Freunden, Natur, Gebet, Gottesdienst, meine vier Wände als Refugium, etwas Schönes betrachten, Geschenke geben und erhalten, Freude über Erfolg (beflügelnd), Chorsingen, ein Bild, Kreativität, Lesen, Literatur, Besuche machen.

Viele Aspekte überschneiden sich, da sie den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit betreffen.

4. Erfahrungsaustausch:
In den zusammen getragenen Beispielen wurde sowohl die Notwendigkeit von Tankstellen als Erholungs- und Ausgleichsphasen sichtbar, als auch die bewusste Pflege und Rhythmisierung des Tagesablaufs. Dabei waren sich alle einig, welcher hohen Stellenwert auch spirituelle Übungen haben vor allem, wenn ihnen ein fester Platz im Tageslauf zugeordnet ist.
5. Zusammenfassung:
Abschließend wurden nochmals Tankstellen für MitarbeiterInnen benannt:
 - I. Sorge für körperlichen Ausgleich
 - Bewegung an der frischen Luft
 - Entspannungsübungen (z.B. Gymnastik, Yoga, Tanzen Schwimmen, ...)
 - Bewusstes Genießen (Natur, Essen und Trinken, Musik, Kunst, ...)
 - Schlafen, Tagesrhythmus ...
 - ...

II. Sorge für die Seele / Emotionales Bewusstsein

- Meditation; Gebet; Stoßgebet ...
- Natur
- Kunst
- Hobbys
- Rituale (privat wie beruflich)
- Pflege familiären Zusammenlebens
- Freunde
- ...

III. Sorge für den Geist

- Bildung / Fortbildung
- Kultur zu Kommunizieren, zu Streiten (z.B. Konfliktmanagement)
- Kollegialer Austausch / Solidarität
- Systematische Reflektion
- Supervision
- ...

Das Ziel aller Tankstellen ist eine möglichst gute Homöostase zwischen den verschiedenen Aspekten des Menschseins zu erreichen. Die Ausgeglichenheit ist das Maß für Wohlbefinden und optimalen Einsatz der vorhandenen Fähigkeiten. Wenn Nutzen und Kosten in Übereinstimmung sind, werden Stress und Überforderung vermieden. Der Mensch ist mit sich selbst im Einklang.

6. Den Abschluss bildete eine meditative Musik aus Taizè.

Paul-Theo Thonnet

Workshop: Spiritualität in Gruppen ehrenamtlicher Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Die Diskussionen unseres Workshops waren v.a. von den persönlichen Erfahrungen und Einschätzungen der Teilnehmenden geprägt. In der Diskussion wurden uns folgende Stichworte und Überlegungen wichtig:

Ehrenamt

ist bestimmt durch folgende Akzente:

- Es erfolgt freiwillig,
- wer hier tätig wird, ist für diesen Bereich besonders engagiert,
- gemeinsames Handeln bestimmt die Gruppen,
- es geht häufig um menschliches Da-sein, das zur Folge hat, dass man sich
- für jemanden speziell einsetzt.

Spiritualität

Diesen Begriff haben wir im Anschluss an die Ausführungen des Vormittages ergänzt durch die nachstehenden Gedanken:

- Zu-, los-, überlassen,
- gibt Gelassenheit
- und auch Mut,
- verleiht Schwung,
- schenkt Lebenskraft,
- wird bewirkt durch den Heiligen Geist und gibt damit
- Begeisterung.

Spiritualität in Gruppen von Ehrenamtlichen

hat somit zum Ziel:

- Kraft geben,
- Mut machen,
- Entspannung schenken,
- Zweckfreie Selbstliebe,
- hilft, eigene Grenzen zu erkennen und loszulassen,
- gibt ein Gespür für den Geist des Gebets „Gott hat keine Hände ..“,
- bedarf der Befähigung (Fortbildung)
- und nimmt sich jeweils ein Beispiel an Jesu Haltung.

Praktische Vorschläge

wurden in unserer Gruppe in großer Zahl gesammelt – und können als Anregungen dienen, in den eigenen Gruppen des Pflegeheimes oder der Seelsorgeeinheit das eine oder andere neu zu versuchen:

- Oasen – Tag,
- Dank-Gottesdienste,
- Spiele – Abend,
- Selbstwertschule, die den Blick auf die Bedeutung der eigenen Person lenkt („Du bist Gottes geliebtes Kind“),
- Gespräche,
- Geschichten ,
- Musik,
- Besuche in Einrichtungen,
- Wallfahrt,
- Besinnungstage, Supervision,
- Adventsfeier,
- Ausflug,
- Infoabende mit Hauptamtlichen,
- Austausch,
- Dank-Veranstaltung für EA,
- Bibel-Gespräche,
- Besuch an einem Ort von Glaubenserfahrungen.

Dr. Anselm Böhmer

Workshop: Rituale im Heimaltag

1. Meditative Einstimmung

Nimm sie an, meine Liebe, sie ist alles, was du brauchst:

Wenn du hungerst, wird sie dich sättigen.

Wenn du leidest, wird sie dich stärken.

Wenn du krank bist, wird sie dich heilen.

Wenn du meiner Liebe Einlass gewährt, wird sie dir helfen, deine Einsamkeit zu ertragen und deine Not zu lindern.

Nimm sie an, meine Liebe, sie ist alles, was du brauchst:

Meine Liebe ist die Antwort auf alle deine Fragen. Sie ist dein Gefährte zu jeder Zeit.

Wenn du Angst hast, wird sie dir Mut machen.

Wenn du nicht weißt, wie du dich entscheiden sollst, wird sie dir Antwort geben.

Wenn du meiner Liebe Einlass gewährt, wird sie dich führen. Auch in deinen Dunkelheiten wirst du nicht allein sein.

Was immer du auch tun magst, ich liebe dich!

Ob du zu mir kommst oder von mir wegläufst, ob du stehst oder dich von mir abwendest: ich liebe dich!

Wenn du allein bist, komme ich zu dir.

Wenn du traurig bist, tröste ich dich.

Wenn du in Not bist, stehe ich dir bei.

Wenn du schuldig bist, verzeihe ich dir.

Was immer du auch tun magst, ich bin für dich da.

Denn ich liebe dich über alle Maße.

aus: R. Erhard, G. Popp: Jesus Meditationen

2. Einführung

Die biografisch geprägten Alltagsrituale der Bewohner/innen werden auch unter den begrenzten Möglichkeiten des Heimes ernst genommen und aufgegriffen. Dies gehört zum Leitbild des Altenheimes St. Cyriak in Furtwangen, dessen Leiter Herr Wehrle ist.

3. Einzelarbeit: 10 Minuten Aktiv für mich selbst:

- Was wäre/ist mir wichtig als Bewohner/in eines Heimes
- Was wäre/ist mir wichtig als Kind/enger Verwandter eines Heimbewohners/einer Heimbewohnerin?
- Zwei wohl bekannte Segensrituale

4. Zur Bedeutung des Wortes „Ritual“

„Ein Ritual ist eine kulturell gebundene menschliche Handlung, die durch strukturierte Mittel die Wandlung eines Lebensbereiches in über den Alltag hinaus reichende Zusammenhänge bewirkt“ (Wikipedia).

Rituale ermöglichen durch den Umgang mit Grundlagen der Existenz das menschliche Miteinander. Dazu zählen Sicherheit und Ordnung ebenso wie die Sterblichkeit. Rituale können die Welt einfacher und handhabbarer machen und erleichtern Entscheidungen. Rituale dienen der Rhythmisierung sozialer Abläufe.

Es gibt

- zyklische Rituale, die den tageszeitlichen, wöchentlichen, monatlichen, jährlichen Kalender folgen (z.B. Ostern, Weihnachten),
- lebenszyklische Rituale (Geburtstag)
- ereignisbezogene Rituale (z.B. in bestimmten Krisen, Tod)

Rituale sind häufig im Bereich der Religion verankert. Sie fördern den Zusammenhalt religiöser Gruppen.

Ein „Ritus“ (Plural : Riten) im engeren Sinn ist ein fester, in den wesentlichen Grundzügen vorgegebener Ablauf religiöser und insbesondere liturgischer Vollzüge (z.B. bei der Taufe). Das II. Vatikanische Konzil (1962–1965) formuliert im Hinblick auf die verschiedenen Riten der Katholischen Kirche die Bedeutung ihrer Bewahrung und Erhaltung, sowie die Bedeutung ihrer Reform.

Im weiteren, abgeleiteten Sinn wird auch die feste Gewohnheit eines Menschen oder einer Gruppe als Ritus bezeichnet. z.B. empfehlen Ärzte als Hilfe gegen Schlaflosigkeit, sich einen festen Ritus anzugewöhnen, d.h. vor und beim Zubettgehen immer die selben Dinge in der selben Reihenfolge und Weise zu tun.

5. Das christliche Menschenbild als Quelle unseres Daseins und Handelns

Der Mensch ist „Bild Gottes“, der Verantwortung für die Schöpfung und das Miteinander hat. Er gehört zum Volk Gottes, das die Erinnerung an das Erbarmen Gottes bewahrt und daraus Kraft und Zuversicht schöpft. Die Zuwendung Gottes motiviert zur barmherzigen und solidarischen Zuwendung zu den Armen, Schwachen und Benachteiligten. So wird erfahrbar, dass jedem Mensch eine unveräußerliche Würde zukommt.

6. Der Leitbildprozess in St. Cyriak

Zur Einstimmung:

„Mögen die Gegensätze zwischen den Menschen noch so groß sein, sie bleiben oberflächlich. Verglichen mit dem, was uns verbindet, ist das, was uns trennt, unendlich gering. Es gibt für uns kein besseres Mittel, in Frieden zu leben, uns gegenseitig zu achten und zu lieben, als wenn wir unser Denken auf unseren gemeinsamen Nenner ausrichten. Dieser gemeinsame Nenner trägt den großen Namen Mensch. Lernen wir also wieder, in jedem Geschöpf den Bruder zu erkennen.“

Dominique Pire

Das Leitbild ist ein gemeinsam erarbeitetes Fundament für den Dienst am älteren Menschen. Es stellt den Menschen – unsere Bewohner – in den Mittelpunkt. Es zeigt auf, nach welchen Grundsätzen wir als Dienstgemeinschaft einer kirchlich-caritativen Einrichtung unsere Mitarbeiter führen und dazu befähigen, ihren Dienst zu erfüllen.

„Bei aller Motivation und bei aller Herzensliebe zum alten Menschen sind wir uns der Tatsache bewusst, dass unser Auftrag im Alltag sehr viel Begrenzung erlebt. So erschweren wirtschaftliche Zwänge und unattraktive Dienstzeiten für Mitarbeiter, sowie eine bis heute nicht sehr ausgeprägte gesellschaftliche Anerkennung der Altenpflege den Dienst ganz wesentlich. Nichts desto trotz werden wir uns von diesen ´schwierigen Rahmenbedingungen´ nicht entmutigen lassen. Im Vertrauen auf Gottes Führung wollen wir uns täglich bemühen, unser Bestes zu geben. Möge dieses Leitbild uns darin stets stärken und ermutigen.“ (Leitbild, Vorwort)

Grundsätze

Wir sehen unseren Dienst und unsere Dienstgemeinschaft auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes.

Wir wissen um die Begrenztheit, die uns als Menschen ständig begleitet. Deshalb vertrauen wir darauf, dass der Glaube uns Kraft für den Dienst geben kann.

Das Leben eines jeden Menschen verstehen wir als Geschenk Gottes. An jedem Einzelnen von uns liegt es, dieses Leben zu achten und den uns anvertrauten Menschen auch bei Krankheit, physischen und psychischen Veränderungen die Würde zu erhalten. Wichtige Elemente für unseren Dienst sind: Zuwendung, Achtung, Zeit für Gespräche und das Angebot für Gebete und Gottesdienstbesuche.

Der individuelle Wunsch nach seelsorgerlichem Beistand wird selbstverständlich erfüllt.

Bewohner

Wir orientieren uns am Einzelnen, an seiner Herkunft, seinen Bedürfnissen, seinen Fähigkeiten, seinen Wertvorstellungen, seiner Biografie und an seiner Würde, die anerkannt und respektiert werden. Wir sehen es als unsere Verpflichtung an, den Bewohnern im Rahmen einer hohen Wohn- und Pflegequalität und einer altersgerechten Verpflegung das Gefühl zu geben, zu Hause zu sein.

Wir helfen den Bewohnern und ihren Angehörigen mit der Endlichkeit des Lebens umzugehen. Auch Sterben und Tod sind für uns untrennbar Teil des Lebens. Wir lassen Sterbende nicht allein, sondern begleiten und stützen sie.

Die Beteiligung unserer Bewohner an der Gestaltung des Alltags und an den Entscheidungen, die sie betreffen, ist uns wichtig. Dadurch erfahren die Bewohnerinnen und Bewohner, dass sie ihre eigenen kulturellen, sozialen und religiösen Erfahrungen auch im Pflegeheim leben können. Wir unterstützen und entlasten Angehörige. Menschen, die unseren Bewohnern nahe stehen, beziehen wir in die Pflege und Betreuung mit ein“

(aus dem Leitbild „Wir pflegen Menschlichkeit“)

7. Der biografische Ansatz als Quelle und Brückenbauer

Unter Federführung des Sozialen Dienstes wurde ein umfangreicher Biografiebogen entwickelt, der in der Regel von den Kindern und Angehörigen, möglichst gemeinsam mit dem künftigen Bewohner/in, ausgefüllt. Der Bogen wird mit dem Team des jeweiligen Wohnbereichs besprochen und fließt in die Anamnese/Pflegeplanung ein. So wird umgesetzt, was im Leitbild steht:

„Wir orientieren uns am Einzelnen, an seiner Herkunft, seinen Bedürfnissen, seinen Fähigkeiten, seinen Wertvorstellungen, seiner Biografie und an seiner Würde, die anerkannt und respektiert werden.“

8. Beispiel der Umsetzung: Essen und Trinken ist mehr als Nahrungsaufnahme

„Essen für mehr Lebensqualität: Essen ist für uns mehr als Nahrungsaufnahme. Wir leisten einen Beitrag zur Gesunderhaltung und zur Verbesserung der Lebensqualität unserer Heimbewohner. Wir sind bestrebt, den Dialog mit unseren Heimbewohnern zu suchen, um ihre Essgewohnheiten und Vorlieben in das Verpflegungskonzept einzubinden...“

Die Speiseverteilung und die Kostformen werden individuell auf die Bewohner abgestimmt“.
aus: Leitbild Küche

9. Beispiel der Umsetzung: Kontakt vor der Heimaufnahme

Informations- und Beratungsgespräche, Erläuterung des Leitbildes und der Bedeutung des biografischen Ansatzes, Besichtigung des Hauses, Möglichkeiten der Essensteilnahme für ältere Bürger/innen der Stadt, Einladungen zu Veranstaltungen, gemeinsames Betreuungsangebot mit der Sozialstation, Programm in der Begegnungsstätte, Zusammenarbeit mit dem Altenwerk.

10. Beispiel der Umsetzung: Bei der Heimaufnahme, im Heimalltag

Begrüßung und Kennenlernen verschiedener Bezugspersonen im Heim. Bereiche, in denen die persönlichen Vorlieben und Entscheidungen der Bewohner ernst genommen werden:

- Auswahl des Essens
- Badetag, Friseur, Fußpflege
- Kleidung
- Teilnahme an Gemeinschaftsangeboten, auch außerhalb des Wohnbereichs
- Gestaltung des Geburtstags
- Teilnahme an der alljährlichen Ferienwoche
- Einbeziehung der Angehörigen
- Anliegen und Angebote von Heimbeirat und Ehrenamtlichen
- Feiern kirchlicher und weltlicher Feste im Jahreskreis
- Gottesdienstbesuch in der Pfarrkirche
- Haus- und Zimmersegnung an Dreikönig

11. Beispiel der Umsetzung: Bei schwerer Krankheit und am Lebensende

- Seelsorge und Begleitung durch Ordensschwestern und Ehrenamtliche (auch Einzelbesuche)
- Krankenkommunion
- Krankensalbung
- Sterbebegleitung (Priester, Diakon, Ordensschwestern, Hospizhelfer)
- Begleitung zur Beerdigung
- Ein letzter Gruß
- Gedenken am Herz-Jesu-Freitag

12. Beispiel der Umsetzung: Segensrituale – Gottes Segen lässt Leben erblühen

Menschen entdecken heute den Segen und die Kraft des Segnens wieder neu. Es wächst das Bewusstsein, dass jeder Christ auf Grund der Taufe zum Segnen berufen ist.

Segnen ist eine Form von Zuwendung, Zuneigung, Gutes-Wünschen. Im Hebräischen ist das Wort für „Grüßen“ und „Segnen“ identisch. Dies lässt sich gut nachempfinden im „Grüß Gott“, das wir uns grüßend zurufen. Mit diesem Segenswunsch meinen wir es gut mit dem anderen und sagen, dass auch Gott es gut mit ihm meint, Dasselbe gilt übrigens auch von „Tschüss“ oder „Adieu“ (lat: ad deum: „zu Gott befohlen“). Wir alle verlangen nach Heil, Schutz, Glück und Erfüllung unseres Lebens und wünschen uns deshalb Gutes. Wir sprechen uns gegenseitig Segen zu im Wissen, dass Gott die Quelle alles Guten und aller Segens ist.

aus: Gesegnetes Leben

z.B. Kreuzzeichen, Segen des hl. Franziskus:

Der Herr segne dich und bewahre dich.

Er zeige dir sein Angesicht und erbarme sich deiner.

Er wende dir sein Antlitz zu und gebe dir den Frieden. Amen

Thomas Wehrle

Beschreibung des Workshops auf Grund der Power-Point-Präsentation von Thomas Wehrle, leicht gekürzt von B. Kraus

Workshop: Das Kirchenjahr – eine Brücke zwischen Gemeinde und Heim

Kirche (Gemeinde) denkt an die Menschen im Heim; lebt und feiert mit ihnen.

Im Folgenden sind stichwortartig Denkanstöße und praktische Anregungen aufgeführt, die im Workshop besprochen wurden. Dabei sind Anregungen genannt, die bereits mancherorts praktiziert werden und sich bewährt haben, wie auch neue Ideen, die sinnvoll erscheinen. Die Auflistung zeigt, dass das Kirchenjahr eine Fülle von Möglichkeiten bietet, immer wieder eine Brücke zwischen Heim und Gemeinde zu schlagen. Manches lässt sich ohne großen Aufwand realisieren, man muss es nur im Blick haben. Was möglich ist hängt von der spezifischen Situation vor Ort ab.

Wichtig ist der Kontakt zwischen den Mitarbeiter/innen der Gemeinde (Ehrenamtliche oder Hauptamtliche) mit Mitarbeiter/innen des Heimes, damit einvernehmlich die entsprechenden Aktivitäten durchgeführt werden können. Nur im Miteinander kann das Anliegen realisiert werden und so den Menschen ein wichtiger Dienst erwiesen werden. Ein Dienst, der die Arbeit der Mitarbeiter/innen des Heims auf sinnvolle Weise ergänzt. Immer wieder diese Brücken zu schlagen ist eine Bereicherung für die Bewohner/innen des Heims, die Mitarbeiter/innen und für die Gemeinde. Leben ist auch für die Bewohner/innen eines Heims mehr als das, was sich noch innerhalb der Mauern des Heimes abspielt. Und so geht es darum, das Leben im Heim in die Gemeinde hinein zu tragen und das Leben von draußen ins Heim zu bringen.

Für viele alte Menschen stellt das Kirchenjahr eine Brücke zu ihrem früheren Leben dar. Vieles ist ihnen vertraut, Erinnerungen werden wach. Das gibt ihnen Halt. Viele sind im Kirchenjahr mit ihrer Seele daheim. Um so wichtiger für sie, damit ihre Seele auch im Heim daheim sein kann ist es, das Kirchenjahr im Heim lebendig zu halten.

Es gibt aber auch immer mehr alte Menschen, die wenig oder keinen Bezug (mehr) zur Kirche haben. Unser Dienst gilt auch ihnen. Es ist kein Aufdrängen, wenn wir uns auch ihnen zuwenden, sie mit einbeziehen, sie einladen – in der ihnen angemessenen Art und Weise. Vielleicht kann eine ganz neue Brücke geschlagen oder eine zerstörte wieder aufgebaut werden.

Kirchenjahr	Das Heim	Diakonischer Auftrag der Gemeinde/Seelsorgeeinheit
<p>Allgemeines</p> <p>Grundsätzlich</p> <p>Gemeinsam geht mehr – im Heim wie in der Gemeinde!</p> <p>Bei den Angeboten muss beachtet werden, dass in den Heimen Menschen in sehr unterschiedlicher physischer, psychischer und auch seelischer Verfassung leben</p>	<p>Das Heim betreffend:</p> <p>Heimbewohner/innen und Mitarbeiter/innen bringen sich ein mit ihren Kompetenzen und Fähigkeiten.</p> <p>Auch Heime machen Angebote im Rahmen des Kirchenjahres</p> <p>Das Heim öffnet sich für die Gemeinde, geht auf die Gemeinde zu.</p> <p>Räume im Heim stehen zur Verfügung</p> <p>Kontaktperson des Heims</p>	<p>Gemeinde heißt im Folgenden nicht immer die ganze Pfarrgemeinde. Gemeinde heißt: sie ist auf verschiedene Weise, auch durch einzelne präsent und aktiv.</p> <p>Die Gemeinde betreffend:</p> <p><i>(kursiv: Angebote zu der die Bewohner/innen in die Gemeinde eingeladen werden)</i></p> <p>Gemeinde geht ins Heim zu den Menschen.</p> <p>Die Menschen im Heim im Blick haben. Bewohner/innen wie auch Mitarbeiter/innen</p> <p>Gemeinde führt Veranstaltungen im Heim durch – für die Bewohne/innen und auch für andere. - in Kooperation mit dem Heim</p> <p><i>Gemeinde lädt die Bewohner/innen zu Veranstaltungen und Gottesdiensten in der Gemeinde ein.</i></p> <p>Regelmäßige (Gemeinde-) Gottesdienste im Heim</p> <p>Kontaktperson der Gemeinde/ Seelsorgeeinheit zum Heim (ehrenamtlich/ hauptamtlich)</p> <p>Brief zu bestimmten Anlässen Weihnachten, Ostern Einzug ins Heim Geburtstag</p>

Advent	<p>Die in der rechten Spalte aufgeführten Aktivitäten sind auch ergänzend bzw. unterstützend zu den Angeboten des Heims zu sehen</p> <p>Adventsfeier</p> <p>Brauchtum/Basteln</p>	<p>Singen von Adventsliedern mit kleiner Abordnung des Kirchenchores</p> <p>Adventliche Musik/Spielkreis Adventliche Geschichten und Texte vorlesen</p> <p>Hausgebet im Advent</p> <p><i>Mit Bewohnern/innen Weihnachtsgebäck backen – nach Omas Rezept – in der Gemeindegüche (organisiert z.B. vom Frauen-, Seniorenkreis) Verkaufsaktion</i></p>
Nikolaus		<p>Besuch des Nikolaus</p>
Weihnachten	<p>Weihnachtsfeier</p> <p>Weihnachtskrippe</p>	<p>Ein Weihnachtsgruß der Gemeinde für alle Bewohner/innen und Mitarbeiter/innen</p> <p>Weihnachten früher Bewohner/innen erzählen z.B den Erstkommunionkindern und diese lernen das Heim und Menschen dort kennen.</p>
Epiphanie – Sternsingen – 6. Januar		<p>Die Sternsinger kommen ins Heim – gehen wo nötig von Zimmer zu Zimmer</p>
Darstellung des Herrn 2. Februar		<p>Lichterfeier</p>
Aschermittwoch		<p>Gottesdienst Ritual Aschekreuz</p>
Österliche Bußzeit		<p>Bußgottesdienst Osterbräuche</p>

Kartage Ostern		Betrachtung/Meditation Gottesdienst Das letzte Abendmahl Kreuzverehrung Osternacht Auferstehungsfeier <i>Eine Osterkerze für das Heim Wird in der Osternacht Vertretern des Heims mitgegeben</i> Gottesdienst
Pfingsten		
Fronleichnam		Station der Prozession beim Heim
Maria Himmelfahrt – Kräuterweihe –		Kräuterbuschel binden im Heim Wissen um Heilkräuter
Erntedank		Gaben des Erntedankaltares der Gemeinde im Heim verteilen
Allerheiligen Allerseelen	Abschied von den Verstorbenen wie wird das grundsätzlich im Heim gestaltet? (Abschiedsraum, Kerze mit Namen im Foyer, ...)	Betonung der Gemeinschaft mit den Glaubenden, den Heiligen, den Verstorbenen Totengedenken Verstorbene Angehörige wie Mitbewohner – Tod und Sterben – – Gräberbesuch ermöglichen aber auch aktuell, wie z.B. zweimonatlich oder vierteljährlich.
St. Martin		Martinsspiel z.B. des Kindergartens im Heim

Weitere Anregungen		Stellwände / Plakate zu Akzenten des Kirchenjahres im Heim
Spirituelle Angebote auch für kirchlich distanziertere Menschen Niederschwellige Angebote als Brücke		Feier der Krankensalbung in einem Gottesdienst im Heim <i>oder in einem Gemeindegottesdienst</i>
Können die Bewohner/innen noch aktiv mitwirken? – welche Kompetenzen können sie einbringen? oder sind sie nur noch passiv ansprechbar?	<i>Heimbewohner/innen gehen zu Gottesdiensten in der Gemeinde</i>	Gottesdienste im Heim – Wortgottesfeiern – Bußgottesdienst – Meditationen
Bewohner fordern und fördern – sie tun lassen, was sie können – sie herausfordern – ihre Kreativität fördern!		Namenstage Die entsprechenden Heiligen vorstellen
		Kirchenjahreszeitliche Gestaltung der Kapelle bzw. eines Raumes, eines Ortes im Heim

Internetseiten zum Kirchenjahr:

www.festjahr.de mit Literaturangaben

www.religioeses-brauchtum.de

www.glaube-und-kirche.de

Rainer Moser-Fendel

Workshop: Spirituelle Zugänge zu Alter, Leiden und Sterben

Zu Beginn

*Wirklichkeit wahr-nehmen
Wirklichkeit durch- schauen
und in einen größeren Zusammenhang bringen
(Pierre Stutz)*

Spiritualität liegt nicht nur im Trend, sondern ergreift jeden Menschen im Laufe seines Lebens, wenn er eine Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens sucht.
Jede TNIn stellte sich mit Namen, Wohnort und haupt- oder ehrenamtlicher Tätigkeit vor.

Wahr-Nehmen was ist

In diesem Geiste sollte sich diese Begegnung bewegen. Die einführenden Gedanken verdeutlichten, dass wir in einer Machergesellschaft leben, in der die Alten nicht (mehr) gebraucht werden, und in der für Krankheit, Leiden und Sterben kein Raum und keine Zeit ist. Unsere Welt wandelt sich so rasch, dass die Erfahrung und das Wissen von gestern nur noch bedingt für heute taugen. Lebenserwartung und Lebenswelt haben sich so verändert, dass Lebensklugheit nicht einfach am Alter abgelesen werden kann. Wir haben eine im Vergleich zu früher unvorstellbare Situation: Wir lernen von unseren Kindern und Enkelkindern. Alte, Behinderte und dauerhaft Erkrankte können sich nicht mehr durch ihre Leistung oder ihren Ertragswert ausweisen. Sie können sich nicht durch ihre Arbeit, durch ihre Intelligenz und ihren Witz rechtfertigen. Unsere Gesellschaft braucht die Sichtbarkeit des Alters, der Krankheit und des Leiden; denn das ist der Mensch sich und seiner eigenen Würde schuldig. Bei allem Fortschritt in Technik, Medizin und Wissenschaft, bei allem Machen-wollen und -können haben wir nicht im Blick, dass Alter, Krankheit und Sterben unsere letzte Lebensaufgabe ist. Bei der vorherrschenden Arbeitslosigkeit ist Krankheit ein Hindernis. Sich deutlich zu machen, dass Gesundheit nicht nur Stärke, Fitness und Robustheit ist, sondern auch Geduld, nicht jederzeit Herr der Lage zu sein, gehört zur Gesundheit dazu. In vielen Todesanzeigen lesen wir: Angehörige wünschen keine Beileidsbezeugungen am Grab. Sie tun so, als wäre nichts geschehen. So geht die Fähigkeit des Trauerns verloren. Krankheit, Leiden und Sterben sind Niederlagen, aber wir wollen siegen!

Spiritualität ist eine die Welt und das Leben ordnende Haltung. Sie ist neben der körperlichen, psychischen und sozialen die vierte Dimension.

Es gibt **zwei Säulen der Spiritualität**,
die eine ist der äußere Weg:

Welche Rituale, Symbole, Regeln, Rhythmen und Traditionen sind für mich wichtig?

die zweite ist der innere Weg:

Wo ist der Punkt, wo ich ganz mit mir im Einklang bin?

Dies sind die Voraussetzungen, um mit sich, mit dem anderen Menschen und letztlich mit Gott „stimmig“ zu sein.

Mit – fühlen	Mit – hoffen
Mit – glauben	Mit – suchen
Mit – gehen	Mit – klagen
Mit – beten	Mit – lachen
Mit – hören	Mit – staunen

sind Fähigkeiten, die den wundervollen Geschenkcharakter des Lebens erkennen lassen.

Symbole sind Ausdruck der Innerlichkeit. Darum lagen in der Mitte des Raumes viele Dinge und Zeichen. Alle Anwesenden nahmen sich ein oder mehrere Teile, und nach einer kurzen Stille sagte jede Teilnehmer/in etwas zu ihrem Symbol. So wurde es möglich, persönliche Erfahrungen und Wissen um die eigenen Fähigkeiten mitzuteilen.

Die folgenden Ausführungen sind eine Auswahl der Beiträge der Teilnehmerinnen:

Die **Uhr** als Symbol der Zeit war für eine Teilnehmer/in sehr wichtig, weil Zeit-haben für sie selbst und in der Begegnung mit anderen ein wertvolles Geschenk ist. Als nächstes Symbol wurde das **Kreuz** gewählt als Schlüssel zur Ewigkeit. Dieser **Schlüssel** macht die Begegnung mit Jesus am Kreuz – dem großen Geheimnis – möglich.

Für eine andere Teilnehmer/in war die **Kette** das Bild für die Einheit, die **Perle für Perle** in den unterschiedlichen Begegnungen mit Alten, Kranken und Sterbenden aneinander reiht.

Oder – wie die **Baumscheibe** uns sehen lässt – die verschiedenen Altersstufen sichtbar macht. Der Weg und das **Bild des Baumes** (Ps. 1) ist in der Begleitung für eine Teilnehmer/in wichtig. So kann für den anderen am Lebensweg eine Blume aufblühen.

Der **Stein**, an den man sich anlehnen und Schutz finden kann, hatte grosse Bedeutung.

Die **Laterne** ist in der Begleitung von Sterbenden und Trauernden entscheidend geworden, weil wir als wachsame Begleiter/innen nur die Laterne halten können, damit der andere Mensch Licht hat, um seinen Weg zu finden.

Das Farbenspiel einer **Blumenkarte** machte die Buntheit und Offenheit des Gesprächs deutlich und fügte alles aneinander.

In der Mitte fing der **Brunnen** an zu sprudeln als Sinnbild für die Kraftquelle.

Schließlich stimmte eine Teilnehmer/in das Lied an:

„Alle Quellen entspringen in Dir, in Dir, mein guter Gott.

Du bist das Wasser, das mich tränkt und meine Sehnsucht stillt.“

Es war sehr deutlich, dass es allen gut tat, persönliche Erfahrungen mit Spiritualität auszutauschen, um mutig weiter zu gehen und den anderen Mut zu machen.

Waltraud Felber, Hilde Kunz

Workshop: Begleitung von Menschen mit Demenz

Validation – eine Möglichkeit zur Verständigung und zur Kommunikation

Vorbemerkung

In Deutschland leben über eine Million Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Noch ist diese auf einer organischen Hirnschädigung beruhende Geistesschwäche nicht aufhaltbar.

Die Merkmale dieser Erkrankung sind

- Abnahme des Gedächtnisses seit mindestens 6 Monaten
- Abnahme anderer kognitiver Fähigkeiten, z. B. Urteilsfähigkeit, logisches Denken, sprachliche Fähigkeiten, allgemeines Intelligenzniveau
- Verminderung der Affektkontrolle, des Antriebs und des Sozialverhaltens (emotionale Labilität, Reizbarkeit, Apathie oder Vergröberung des Sozialverhaltens)
- Die Störungen führen zu einer deutlichen Störung der Alltagsaktivitäten
- Es liegt keine Bewusstseinsstrübung vor

Wichtig: Es fehlen Hinweise auf eine vorübergehende Verwirrtheit.

Validation

Der Ausdruck „Validation“ geht zurück auf das lateinische Wort „valere“, zu Deutsch „wert sein“, und bedeutet damit in erster Linie, einem anderen Menschen ein Gefühl der Wertschätzung zu vermitteln.

Die Amerikanerin Naomi Feil hat den Begriff „Validation“ geprägt. Durch ihre langjährige Arbeit mit desorientierten alten Menschen hat sie reiche Erfahrung gesammelt, die sie als Validationstherapie weiter gibt und die als solche großen Anklang in der Praxis findet. Auch wenn die Wirksamkeit der Validationstherapie derzeit kritisch reflektiert und überprüft wird, bildet sie in ihrem gefühlsorientierten Ansatz eine gute Basis zur Kommunikation und Begegnung mit Menschen mit Demenz. Validation besteht aus einer Kombination spezieller verbaler und nonverbaler Kommunikationstechniken um den Kontakt zu dementen älteren Menschen her zu stellen und zu halten. Sie versteht sich als eine Möglichkeit, den Betroffenen Sicherheit in ihrem eigenen emotionalen Zustand und Empfinden zu gewähren. Naomi Feil beschreibt das Grundprinzip der Validation so: „Jemand zu validieren bedeutet, seine Gefühle anzuerkennen, ihm zu sagen, dass seine Gefühle wahr sind. Das Ablehnen von Gefühlen verunsichert den anderen. In der Methode der Validation verwendet man Einfühlungsvermögen, um in die innere Erlebniswelt der sehr alten, desorientierten Person vorzudringen. Einfühlungsvermögen – ‚in den Schuhen des anderen gehen‘ – schafft Vertrauen. Vertrauen schafft Sicherheit, Sicherheit schafft Stärke – Stärke stellt das Selbstwertgefühl wieder her, Selbstwertgefühl verringert Stress. Validationsanwender haben die Signale ihres Patienten aufzufangen und in Worte zu kleiden. So validieren sie ihn und geben ihm seine Würde zurück.“ Meine eigene Wahrhaftigkeit und Eindeutigkeit als Grundhaltung der Kommunikation mit desorientierten Menschen und die Akzeptanz der Realität und persönlichen Wahrheit der Erfahrung des Anderen sind Voraussetzung zu einer gelingenden Kommunikation.

Vier Stadien der Demenz teilt Naomi Feil ein:

1. Mangelhafte /unglückliche Orientierung (teilweise orientiert aber unglücklich)
2. Zeitverwirrtheit – Verlust der kognitiven Fähigkeiten
3. Sich wiederholende Bewegungen – sie ersetzen die Sprache
4. Vegetieren – totaler Rückzug nach innen

Zu Beginn der Erkrankung, kann, ohne dem Betroffenen zu vermitteln, dass seine Frage nicht zur momentanen, realen Situation passt, ein kleiner Hinweis zur Orientierung noch hilfreich sein, und so seine Erfahrungswelt noch stabil halten.

Mit Fortschreiten der Erkrankung muss ich mich als Validationsanwender bedingungslos auf die Gefühle, die mir der Betroffene vermittelt, einlassen. Die Emotionen und Gefühle der an Demenz erkrankten Menschen, sind echt und nicht verwirrt. Sie bilden eine sichere Grundlage zur Kommunikation. Es gehört zum Lernfeld jedes Validationsanwenders, die Sicherheit des normalen Fragen und Antworten, die durch den Verlust der nötigen Fähigkeiten bei den Betroffenen nicht mehr möglich sind, zu verlassen, und sich in die momentane emotionale Situation einzuschwingen.

Durch den zunehmenden Verlust des Kurzzeitgedächtnisses, wird es für die Betroffenen immer schwieriger, neue fremde Eindrücke aufzunehmen mit ihnen umzugehen und sie auszudrücken. So wird es immer schwieriger für sie, sich in der Gegenwart zu orientieren, Bilder und Erfahrungen der Vergangenheit füllen diese Lücke und nehmen immer mehr Raum ein. Diese Bilder und Erfahrungen geben häufig emotionale Sicherheit und Orientierung, und es passiert, dass Menschen der Vergangenheit mit Menschen der Gegenwart bei den Betroffenen verschmelzen.

Menschen, die an Demenz erkrankt sind, können nicht mehr durch intellektuelles Denken abgelenkt oder behindert werden, sie haben eine tiefe ungefilterte Wahrnehmung, nicht der gesprochenen Worte, nicht der äußeren Gesten, sondern dessen was sich dahinter verbirgt. Sie durchschauen uns, aber sie sind eben auch seelisch von der Umgebung, von den sie umgebenden Menschen abhängig, da sie ihre Wahrnehmungen nicht mehr bewusst verarbeiten können.

Unsere Ruhe und Ausgeglichenheit, die wir als Validationsanwender ausstrahlen, oder aber unsere Unruhe und Hektik, unser Verständnis oder Unverständnis, strömen ungefiltert in sie ein. Nicht die Wahrnehmung und Gefühle sind verwirrt beim an Demenz erkrankten Menschen, sie haben nur nicht mehr die Fähigkeit sie zu reflektieren.

So zeigen wir als Validationsanwender wie ein Spiegel unser Verhalten, unser Denken und unsere Wahrhaftigkeit. Wir können uns nicht verstecken, dies ist ernüchternd und gleichzeitig eine große Chance mich durch Validationsanwendung selber besser oder eben noch auf einer anderen Ebene kennen zu lernen.

Validationstechniken

Verschiedene Validationstechniken stehen für einen respektvollen, einfühlsamen und tröstenden Umgang in der Begleitung zur Verfügung.

Zu den verbalen Techniken gehören vor allem

- die Verwendung von Fragen mit „wer“, „was“, „wann“, „wo“, „wie“, zur Vertiefung der Aussagen der Betroffenen
- die Frage mit „warum“ sollte jedoch grundsätzlich vermieden werden
- das Umformulieren und Wiederholen (Spiegeln) des vom Betroffenen Gesagten
- die Verwendung von mehrdeutigen Ausdrücken wie „jemand“, „es“, „etwas“, wenn ein Betroffener sich nicht mehr klar ausdrücken kann und der Validationsanwender nicht versteht was dieser sagen möchte
- der Einsatz von einer klaren, tiefen Stimme, von Fürsorge geprägt.

Zu den nonverbalen Techniken gehören

- direkter, längerer Blickkontakt
- gezielte Berührungen (nicht in Stadium 1)
- Verwendung von Musik und Gesang

Gute Kenntnisse über die Biografie des einzelnen Betroffenen und das Arbeiten mit Symbolen und Ritualen, die der Biografie entsprechen, erleichtern häufig die Kommunikation.

Fragen aus dem Workshop

- Meine Mutter war dement. Ich hätte gerne eine grundsätzliche Information zur Erkrankung und zu der Möglichkeit der Begleitung.
- Meine eigene Beobachtung zeigt, dass demente Menschen näher mit dem Tod leben, sie lehnen sich nicht so gegen ihn auf. Welche Erfahrungen gibt es zur Sterbebegleitung bei dementen Menschen?
- Als Sterbebegleiter frage ich ob und wie ich in der Begleitung Menschen mit Demenz gerecht werden kann?
- Wie kann ich dementen Bewohnern in der alltäglichen Begleitung gerecht werden, wenn ich zu wenig Zeit in der Altenpflege habe? (Diese Frage wurde 4x gestellt)
- Wie gehe ich mit dementen Bewohnern um (in der Pflege), die verbal und nonverbal aggressiv sind?
- Gibt es besondere Gottesdienste für Menschen mit Demenz?
- Wird der herkömmliche Gottesdienst noch verstanden, wenn die „normale“ Kommunikation schon sehr schwierig geworden ist?

Alle Teilnehmer des Workshops haben viel eigene Erfahrungen eingebracht und sind zum Teil schon lange in der Altenpflege tätig.

Nach einem lebhaften Erfahrungsaustausch können folgende Aussagen und Ergebnisse festgehalten werden:

- Es ist vielleicht wichtig bei der Sterbebegleitung von dementen Menschen zu wissen in welchem Stadium sie sich befinden. Erfahrungen aus der Sterbebegleitung zeigen, dass es keine grundlegenden Unterscheidungsmerkmale zwischen einer Begleitung eines dementen oder eines orientierten Menschen gibt. Es kann individuell notwendig sein, bis zum Ende hin mit auszuhalten, oder es kann individuell auch ein sanfter Tod sein. Bei Schmerzen gelten auf jeden Fall für alle dieselben Grundsätze der Schmerztherapie, doch ist es nicht immer einfach, die Schmerzen richtig einzuschätzen und adäquat zu behandeln.
- Der Faktor Zeit spielt eine große Rolle in der Pflege, und es wird häufig und vielfältig darüber diskutiert. Meist kommt es auf die Position der einzelnen Diskussionsteilnehmer an, welche Stellung dazu bezogen wird. Aus eigener Pflegeerfahrung weiß ich, dass Zeitmangel immer wieder zu inneren Konfliktsituationen führen kann. Es ist notwendig diese Konflikte zu ergründen und zu reflektieren. Oft ist es nicht nur ein Mangel an Zeit, oft sind es zeitaufwändige Tätigkeiten und die Reihenfolge der Prioritäten, die einen „Zeitstress“ verursachen. Es gilt genau zu beobachten, wo Prioritäten verändert werden können, wo Gegebenheiten hingenommen werden müssen, und auch die Unterscheidung von beidem ist wichtig.
Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass ich nicht alle Zuwendung für Menschen, die ich gerne während meiner Arbeitszeit geben würde, geben kann, aber die, die ich gebe, kann ich gut und gerne geben. (Das ist nicht wenig)
Wenn in einem Arbeitsteam permanent zu wenig Zeit für die Pflege festgestellt wird, muss sich das Team solidarisieren und mehr Zeit für die Pflege fordern. Dies gilt für die Arbeit mit dementen wie mit orientierten Menschen.
- Menschen, die an Demenz erkrankt sind und die verbal und/ oder nonverbal aggressiv sind, benötigen besonders viel Einfühlungsvermögen. Die Aggression muss ergründet werden, so wie bei jedem anderen Menschen auch. Biografische Kenntnisse des Betroffenen sind hier von großem Vorteil. Wenn große Widerstände vorhanden sind, die in Beziehung zur eigenen Vergangenheit des Betroffenen zu setzen sind, wird es sehr schwierig sein, die Aggression zu lösen. Es wird nur mit viel Ruhe, Einfühlungsvermögen und genauen Erklärungen der Handlungen eine Annäherung möglich sein und auch Pflegehandlungen durchzuführen. In

schwierigen Situationen muss die Pflege von zwei Pflegepersonen durchgeführt werden, oder auch ein Arzt zu Rate gezogen werden.

- An Demenz erkrankte Menschen, die in ihrer Vergangenheit eine religiöse oder kirchliche Sozialisation erfahren haben, finden sehr häufig in den ihnen altvertrauten Symbolen und Ritualen eines Gottesdienstes eine, bzw. ihre innere Heimat wieder. Es ist immer ein Versuch wert mit dementen Menschen einen Gottesdienst zu besuchen. Es kann passieren dass sie laute Zwischenfragen stellen, was während einer Stille im Gottesdienst als Andachtsstörung empfunden werden kann, und dies dann auch der Grund ist, warum keine weiteren Versuche unternommen werden.

Zu meinen schönsten Erfahrungen gehört ein Zeitabschnitt in der Pflege, als täglich zur gleichen Zeit für demente Bewohner eine Morgenandacht in den Tagesablauf eingebaut wurde. Sie hatte einen so großen Stellenwert bei unseren Bewohnern, dass sich diese Zeit bei ihnen verinnerlicht hat, und sie schon jeden Vormittag darauf gewartet haben. Es war eine Zeit der Sammlung und Stille, für manchen auch eine Zeit der Trauer und Tränen, aber auch eine Zeit der Ruhe. Gelegentliche Zwischenfragen störten hier kaum, es bleibt aber anzumerken, dass diese sehr selten vorkamen, und eben zu spüren war, dass jeder Einzelne in diesem Gottesdienst auflebte und auf seine Weise ganz präsent war. Gerade hier wurde für mich in einer besonderen Weise erlebbar wie beziehungsfähig gerade auch demente Bewohner sind, und dies in einer Echtheit und Wahrhaftigkeit, die mich immer wieder aufs Neue berührte.

Dieser Gottesdienst dauerte ungefähr 20 Minuten. Aus einer kleinen überschaubaren Sammlung von Liedern und Gebeten wurde eine Auswahl getroffen, manche Gebete oder Lieder wiederholten sich täglich.

Abschließend möchte ich sagen, auch wenn Validation viele Merkmale beinhaltet, die ebenso Schlüsselaspekte anderer oder überhaupt aller personenzentrierter Ansätze in der Betreuung und Begleitung von Menschen sind, und die Frage nach der Besonderheit erlaubt ist, stellt Validation eine ethische Grundhaltung dar, die gute Zugänge zu Menschen mit Demenz vermittelt.

Alwine Appenmaier

Literatur:

Naomi Feil

Validation Ein Weg zum Verständnis verwirrter alter Menschen

Reinhardts Gerontologische Reihe. München 2000 6. Auflage

Zeitschrift für medizinische Ethik

Wissenschaft Kultur Religion

51. Jahrgang 2005 Heft 1

Alzheimer – Demenz

PFLEGE – Zeitschrift

Kohlhammer

58. Jahrgang Mai 2005

Pflege bei Demenz

Workshop: Damit die Seele im Heim daheim ist – Einsatzmöglichkeiten einer Plakatserie

Einführung:

Mit der Plakatserie „... damit die Seele im Heim daheim ist.“ soll die Altenheimseelsorge in den Blick einer breiteren Öffentlichkeit gebracht werden.

Wir wollen

- für das Thema Altenheimseelsorge werben
- Altenheimseelsorge mit den verschiedenen Dimensionen darstellen
- aufzeigen, wie Altenheimseelsorge dazu beitragen kann, dass Menschen Heimat im Heim finden
- die Auseinandersetzung mit seelsorglichen Bedürfnissen älterer Menschen anregen
- der Altenheimseelsorge einen wichtigen Stellenwert verschaffen

Auf den 6 Plakaten fallen zunächst abstrakte Bilder auf: dunkle Farben und helle Schattierungen. Diese etwas düsteren Bilder drücken die Gedanken und Gefühle aus, die viele Menschen beim Thema Heim haben, z.B. Angst, Unsicherheit, Sterben und Tod. Im Text werden kurze prägnante Anliegen der Altenheimseelsorge deutlich, die dazu beitragen, dass die Seele im Heim daheim ist. Diese Anliegen sind:

- Jeder Mensch hat einen Namen
- Sonntag ist Sonntag
- Miteinander Leben teilen
- Brücken zur Gemeinde bauen
- In Würde leben bis zuletzt

Daneben gibt es 5 Plakate ohne Bild nur mit den Anliegen der Altenheimseelsorge. Diese sollen dazu anregenselbst gestalterisch tätig zu werden und darzustellen, wie die Ausgestaltung der einzelnen Bereiche im Heim aussieht.

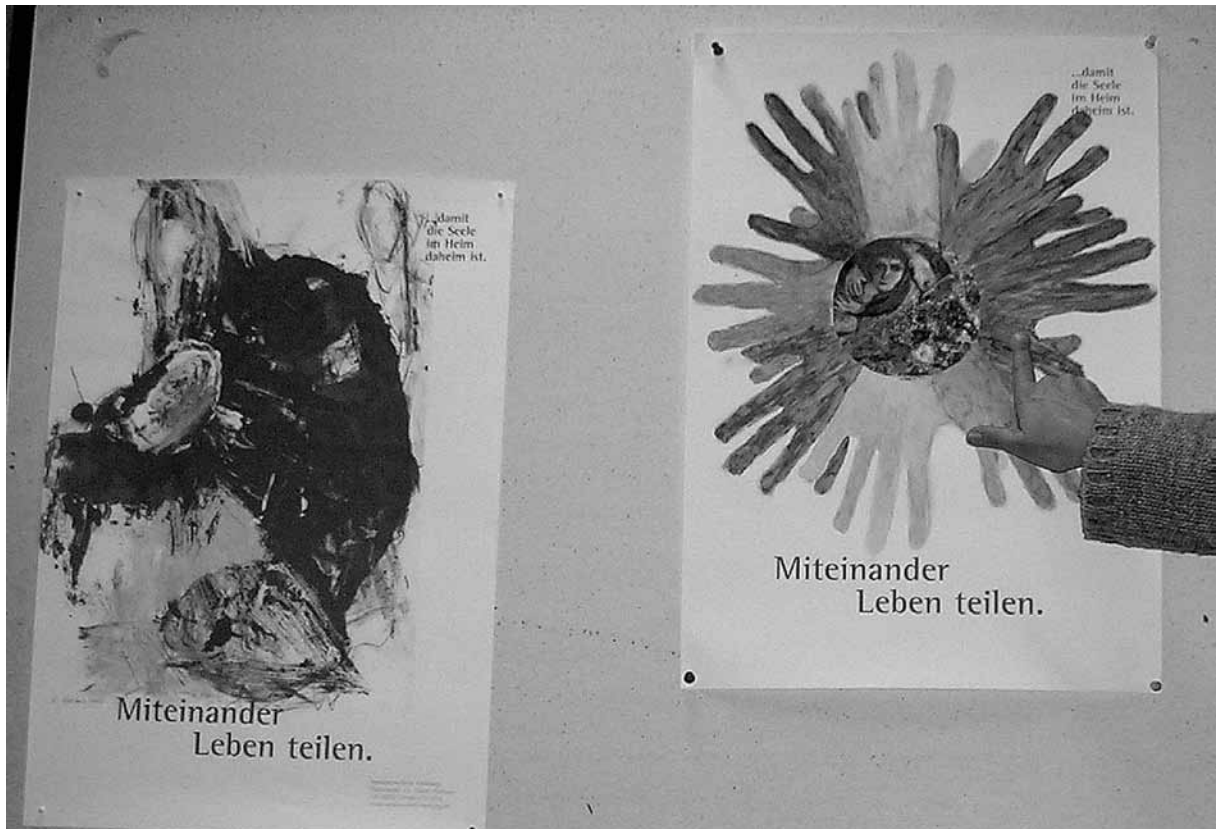
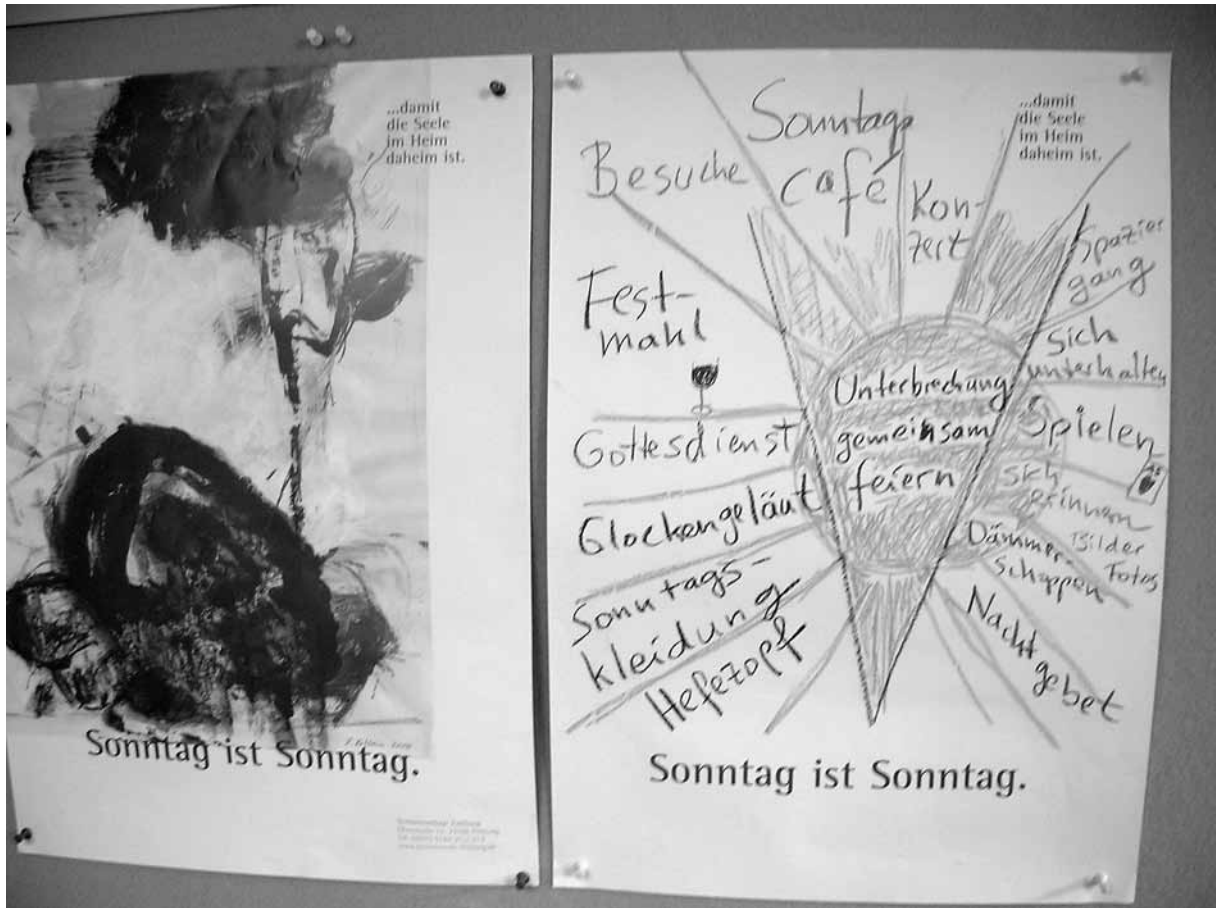
Arbeit mit den Plakaten

- Schauen Sie sich die Plakate an und stellen Sie sich zu dem Plakat das Sie am meisten anspricht.
Jede/r benennt, weshalb er das entsprechende Plakat gewählt hat
- Die Workshopteilnehmer/innen die dasselbe Plakat ausgewählt haben bekommen ein großes Blatt und notieren in einem „Schreibgespräch“ alles, was ihnen zum Plakat und zum Thema einfällt.
In einem zweiten Schritt diskutieren die Teilnehmer/innen welche Aspekte ihnen besonders wichtig sind und deshalb dargestellt werden sollen
In einem dritten Schritt entscheiden Sie sich für eine Darstellungsform und gestalten das Plankoplatat.
- Vorstellen der Plakate

Überlegungen zum Einsatz der Plakatserie

Mit den Teilnehmer/innen wird erarbeitet, wie und mit welcher Personengruppe mit den Plakaten gearbeitet werden kann und welche Ziele damit verbunden werden.

Elfi Eichhorn-Kösler, Bernhard Kraus



Abschluss- und Segensritual

Einatmen – Ausatmen; zur Mitte kommen – nach außen gehen

- *In der Mitte steht eine große Schale mit frischen Früchten*
- *Symbol: Meditationsbild des Nikolaus von der Flüe (Rad mit Speichen)*
- *Atemübung*

Leben ist immer Einatmen und Ausatmen.
Wir brauchen diesen Rhythmus; nur so ist Leben möglich.

Spiritualität ist Einatmen und Ausatmen,
ist Gottes Liebe einatmen und sie ausatmen,
ist Gott begegnen und den Menschen.

Bibeltexzte:

- *Kundschafter im Land, in dem „Milch und Honig fließen“ (Num 13, 1-3, 1-30 teilweise)*
- *Aussendung der 72 (Lukas 10, 1-9)*

Kundschafter sein ist eine Form des Einatmens

Brückenbauer sein ist eine Form des Ausatmens

Auch die Seelsorge mit alten Menschen braucht beides:
Die Kundschafter und die Brückenbauer,
das Einatmen und das Ausatmen,
denn nur so geht Leben.
Und sie sollen ja das Leben haben und es in Fülle haben.

Christliche Spiritualität
realisiert sich in Liturgie und Diakonie,
im Einatmen der Liebe Gottes
und im Ausatmen der Liebe Gottes.
So ist Liturgie und Diakonie EINES,
Werk am Leben.
Damit dieses Werk gelingt und dass es Früchte bringt
singen wir zu Gott und erbitten seinen Segen.

- *Segenslied: Einen Mund, ein gutes Wort zu sprechen*
- *Alle teilen miteinander die Früchte in der Schale*

Rainer Moser-Fendel

Termine und Einladungen, zum Vormerken

Fortbildung für Hauptamtliche

„Seelsorge im Alten- und Pflegeheim“ – Fortbildung für hauptamtliche Mitarbeiter/innen im pastoralen Dienst und in Alten- und Pflegeheimen. Ein weiterer Kurs startet im September 2006, 5 Kursblöcke von je 3 Tagen in Rastatt, Leitung: Elfi Eichhorn-Kösler, Bernhard Kraus, Prof. Gerhard A. Rummel.

Diözesane Fachtagung 2006

Die nächste diözesane Fachtagung „Altenheimseelsorge“ wird am 07. November 2006 in Rastatt stattfinden.

Regionale Fachtagungen in Singen und Heidelberg

Freitag, 17. März 2006, 14:00-18:00 Uhr, in der Regionalstelle Singen
Freitag, 19. Mai 2006, 14:00-18:00 Uhr in Heidelberg – Handschuhsheim,
Altenheim St. Michael

Regionalgruppen Altenheimseelsorge

Wir unterstützen den Aufbau von Regionalgruppen „Altenheimseelsorge“. Wir machen die Erfahrung, dass diese Gruppen nur dann in Gang kommen, wenn sich jemand als Ansprechperson und Koordinator/in zur Verfügung stellt. Nach Möglichkeit vermitteln wir gerne Kontakte – Interessenten mögen sich bitte im Seniorenreferat melden.

Neuere Materialien des Seniorenreferates zur Altenheimseelsorge

Plakatserie fordert zur Auseinandersetzung über die Altenheimseelsorge auf

Die Plakatserie „... damit die Seele im Heim daheim ist“ wirbt für das Thema Altenheimseelsorge und macht auf wichtige Themen aufmerksam, die dazu beitragen, dass ältere Menschen im Heim Heimat finden und sich wohl fühlen.

Die Plakatserie kann dazu beitragen, innerhalb von Heimen einen Bewusstseinsprozess für die Notwendigkeit der Altenheimseelsorge in Gang zu setzen – etwa bei einem Werkstatt-Tag für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, für den die Plakate, die Materialmappe und die Flyer viele Anregungen beinhalten.

Die Plakatserie kann auch in Gemeinden und Seelsorgeeinheiten daran erinnern, dass die Bewohnerinnen und Bewohner von Heimen zur Gemeinde gehören und dass für sie die geeigneten Formen der Seelsorge gefunden werden, die auch stark von Ehrenamtlichen getragen werden.

Auf den 6 Plakaten fallen zunächst die abstrakten Bilder auf: dunkle Farben und helle Schattierungen. Diese etwas düsteren Bilder drücken die Gedanken und Gefühle aus, die viele Menschen beim Thema Heim haben, z.B. Angst, Unsicherheit, Sterben und Tod. Die Bilder stammen von der in Stuttgart lebenden Künstlerin Kerstin Rehbein (geb. 1960), sie arbeitet teilzeit in einem Pflegeheim.

Im Text werden kurze prägnante Anliegen der Altenheimseelsorge deutlich, die dazu beitragen, dass die Seele im Heim daheim ist. Diese Anliegen sind:

- Jeder Mensch hat einen Namen
- Sonntag ist Sonntag
- Miteinander Leben teilen
- Brücken zur Gemeinde bauen
- In Würde leben bis zuletzt

Neben diesen Plakaten gibt es weitere 5 Plakate, ohne Bilder, nur mit den Textpassagen. Diese können von Heimen und Gemeinden selbst gestaltet werden um zu zeigen, was vor Ort im Bereich der Altenheimseelsorge bereits geschieht oder geplant ist. Anregungen zum Umgang mit der Plakatserie und zur Gestaltung eigener Plakate sind in einer Werkmappe zusammengestellt.

Ergänzend dazu gibt es einen Flyer, in dem die Plakatserie vorgestellt wird, die einzelnen Anliegen erläutert und Anregungen zur Umsetzung gegeben werden.

Die Plakatserie (6 Plakate, weitere 5 Plakate zum Selbstgestalten, Werkmappe, Flyer) sind zum Preis von 20,- EUR zzgl. Verpackung und Versandkosten beim Seniorenreferat Okenstraße 15, 79108 Freiburg, Tel. (07 61) 51 44 -2 11/ -2 13 erhältlich. www.seniorenweb-freiburg.de

Diözesaner Leitfaden „Altenheimseelsorge“

Altenheimseelsorge in Seelsorgeeinheiten und Pfarrgemeinden, Vorläufiger Leitfaden für die Erzdiözese Freiburg, Februar 2004

Beschreibung der gewandelten Situationen in Alten- und Pflegeheimen und in den neuen „Pastoralen Räumen“; Situationsbeschreibung und Tätigkeitsfelder der Altenheimseelsorge, Vorschläge für die Umsetzung in Pfarreien/Seelsorgeeinheiten und Heimen (mit 2 Schaubildern). 16 S., kostenlos

Dokumentationen von Kursen und Tagungen mit Praxisbausteinen

... damit auch die Seele im Heim daheim ist – Dokumentation einer Fortbildung

Projekte und Anregungen einer einjährigen Weiterbildung „Altenheimseelsorge“ für MitarbeiterInnen in Alten- und Pflegeheimen, November 2002, 140 S. (5,- EUR). Die Weiterbildung wurde in Kooperation mit dem IAF (Institut für Angewandte Forschung, Entwicklung und Weiterbildung) der Kath. Fachhochschule Freiburg durchgeführt. Die Dokumentation enthält Kursmaterialien, z.B. „Seelsorge als ganzheitliche Begleitung“ (Prof. G. Rummel) und Beschreibung der Projekte der Teilnehmenden zu: Pflegekonzept, Seelsorgekonzept, Begleitung von Mitarbeitern, Sterbebegleitung, Verabschiedungsfeier, Angehörigenarbeit, Bibelgespräch, Ehrenamtliche.

Leben und Sterben im Altenheim

Dokumentation der diözesanen Fachtagung Altenheimseelsorge 23. September 2004
Meditation zum Bilderzyklus „Lebensspuren“ (E. Eichhorn-Kösler); Referat „Leben und Sterben im Heim – Perspektiven seelsorglicher Begleitung“ (Dr. A. Wittrahm, Krefeld); Statements von Domkapitular A. Möhrle und vom Diözesan-Caritasverband (H. Gnädig); Workshops: Rituale im Heimalltag, Verabschiedung Verstorbener, Die Würde des Menschen geht über den Tod hinaus; Nachtcafé im Pflegeheim, Lernpartnerschaft im 4. Alter; Seelsorgliche Begleitung dementer Menschen, Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen; Seelsorgliche Haltung in der Pflege. Abschluss- und Segensritual, 56 S., 3,- EUR

Projekte und Impulse der Fortbildung „Altenheimseelsorge“ 2005/2006.

Themen u.a.: Die Emmausperikope als Struktur für die Lebensbegleitung in Krisen, Begleitung beim Einzug ins Heim, Alltagsgestaltung im Heim, Musik eröffnet Zugänge zur Seele, Glockenklang im Altenheim, Feiern von Festen im Kirchenjahr, Begleitung von Menschen mit Demenz, Wohlgerüche im Pflegeheim, Abschiedsrituale, Sterbekultur im Altenheim, Kultur des Abschieds, Seelsorge bei Altenpflegeschüler/innen, ca. 120 S., 7,- EUR

Materialien zur Altenheimseelsorge auch im Internet

Im Internet unter www.seniorenweb-freiburg.de finden sich weitere grundlegende und aktuelle Beiträge, Hinweise und Einladungen zum Thema „Altenheimseelsorge“.

Hinweise und Anregungen in den „Mitteilungen“

In jedem Heft der von Seniorenreferat und Altenwerk herausgegebenen „Mitteilungen für die Altenarbeit“ (erscheint 2 x jährlich) gibt es Anregungen und Hinweise zum Thema Altenheimseelsorge.

Segnung des Zimmers beim Einzug

Der gute Gott segne und behüte dich.

Er segne die Wände dieses Zimmers,
die vor dem Wind und der Angst schützen.

Er segne das Dach,
das den Regen abwehrt.
Er segne den Fußboden,
der dem Tritt Festigkeit gibt.

Er segne die Wärme in diesem Zimmer,
die vor Kälte und Verlassenheit bewahrt.

Er segne den Stuhl und den Tisch,
die zum Verweilen einladen.
Er segne das Fenster,
durch das Licht kommt und das einen freien Ausblick ermöglicht.

Er segne das Bett,
das einen ruhigen Schlaf schenkt.
Er segne den Schrank und alle Habseligkeiten,
die zum Leben nötig sind.

Er segne die Bilder an der Wand,
die Erinnerungen an liebe Menschen
und besondere Augenblicke wach halten.

Er segne die Tür,
so dass die Kommenden willkommen sind
und die Gehenden in Frieden gehen können.

Er segne alle, die in diesem Zimmer wohnen
und alle, die hier aus- und eingehen -

heute und morgen und für immer.

nach Jörg Zink

Schlussgedanken bei einer Verabschiedungsfeier

Es wird ein Sonnenaufgang sein,
wenn das Boot unseres Lebens
landet am anderen Ufer.
Der Herr wird dort stehen
und er wird auf uns warten,
in diesem Haus des Friedens,
wo wir ihm begegnen werden,
wer immer wir sind.

Es sind die Lebenden,
die den Toten
die Augen schließen -
es sind die Toten,
die den Lebenden
die Augen öffnen.

N.N.