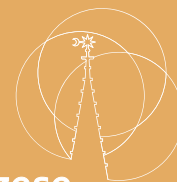


Fachtagung Altenheim-
seelsorge für ehren-
amtliche und berufliche
Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter in
Pfarrgemeinden/
Seelsorgeeinheiten und
Heimen



Erzdiözese
Freiburg



Sinn-los / Sinn-voll Leben im Heim

Freitag, 05. Juli 2013
14:00 – 18:00 Uhr

im Caritas-Altenpflegeheim St. Michael
in Heidelberg-Handschuhsheim

Veranstalter

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



Inhalt

Aus der Einladung	3
Einstieg Bernhard Kraus	4
Impuls Sinn-los / Sinn-voll Leben im Heim Elfi Eichhorn-Kösler	5
Workshops	
Sinn durch sinnliche Erfahrung Birgit Grün, Heidelberg; Klaus Mayer, Heidelberg	10
Sinnkrisen bewältigen Elfi Eichhorn-Kösler, Freiburg	12
Entspannungsoase Natascha Kretschmer, Heidelberg	16
Gottesdienste als Sinnstifter Martina Gaß, Brühl, Stefan Mayer, Mannheim	17
Eigene Sinnquellen entdecken Mathias Rey, Ilvesheim	19
Biblische Bilder für glückendes Leben Bernhard Kraus, Freiburg	21
Andacht	28
Presseartikel „Seelsorge erschließt Sinnquellen im Heimalltag“	30

Diese Dokumentation steht auf unserer Homepage www.seniorenweb-freiburg.de zum Herunterladen bereit.

Impressum

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

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

Aus der Einladung

Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.

Viktor Frankl

Die Suche nach Sinnerfüllung ist eine Gemeinsamkeit aller Menschen. Das Gefühl, als Mensch etwas Sinnvolles zu tun und in etwas Sinnvolles eingebettet zu sein, ist notwendiger Bestandteil unserer Integrität und Gesundheit.

Menschen im Heim, die alt, krank und abhängig von der Hilfe anderer sind, erleben sich häufig als nutzlos. Sie erhoffen sich nichts mehr vom Leben und verlieren den Lebenssinn. Sie stellen (oft ohne Worte) die „Sinnfrage“ und suchen nach dem Warum und Wozu ihres Lebens.

Aufgabe der Seelsorge ist es, diese Menschen zu unterstützen und zu begleiten, dass sie in ihrem Dasein wieder einen Sinn finden. Dies erfordert, auf den einzelnen Menschen einzugehen, da die Menschen sehr unterschiedlich sind und ihre je eigenen Sinnquellen haben.

Sinnfindung kann dadurch geschehen, dass Menschen sich beachtet und wertgeschätzt fühlen; dass sie wieder Ziele und Aufgaben in ihrem Leben sehen; dass sie ihre Bedeutung für andere erkennen. Oder in dem sie spüren, dass das eigene Dasein in einem größeren Ganzen aufgehoben ist, das sie überschreitet und über das nicht verfügt werden kann. Wer den Sinn im Leben kennt und spürt, kann schwierige Situationen aushalten und gestalten.

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns zu überlegen, wie Bewohnerinnen und Bewohner Sinn im Leben finden können und welchen Beitrag haupt- und ehrenamtliche Seelsorgerinnen und Seelsorger hierfür leisten können.

Ebenso werden wir Impulse geben, wie Menschen, die sich im Heim ehrenamtlich oder beruflich engagieren, eigene Sinn- und Kraftquellen entdecken und aus ihnen schöpfen können.

Das Vorbereitungsteam

Elfi Eichhorn-Kösler, Martina Gaß,

Bernhard Kraus, Stefan Mayer, Klaus Mayer, Matthias Rey

Einstieg ins Thema

Bevor wir uns den Themen der Altenheimseelsorge zuwenden, ganz persönlich die Frage an Sie:
In welchen Situationen sagen Sie:

Das macht Sinn? Das ist sinnvoll? Da kann ich einen Sinn drin finden! Dem kann ich einen Sinn geben!

Oder: Das ist sinnlos. Das hat keinen Sinn mehr. Das ist unsinnig.

Oder diese Fragen nicht auf einzelne Situationen bezogen, sondern auf das Leben insgesamt:
Mein Leben hat Sinn. Ich bin in Verbindung mit einem vorgegebenen Sinn. Oder: Ich gebe meinem Leben einen Sinn.

Und ebenso: Das Leben der anderen hat einen Sinn, einen Wert, eine Würde ... auch wenn die äußeren Lebensumstände noch so armselig sind.

Meine Antwort auf solche Fragen nach dem Sinn kann ich am besten mit zwei Bildern geben.

Ein Baum: Wurzeln und Wachsen

Der Theologe Zulehner hat einmal gesagt: Unser Leben ist dann sinnvoll, wenn wir spüren, dass wir WURZELN und WACHSEN.

Wurzeln: Kontakt zu dem, was uns trägt, unsere Überzeugung, unsere Geschichte ... und Kontakt zu Kraftquellen.

Wachsen: es gibt nicht nur abgestorbene Äste – sondern auch (selbst im hohen Alter) Knospen – blühen – Früchte – aufbrechen von neuem.

Das Labyrinth von Chartres

Ein Lebensweg, hin und her in vielen Windungen und Schleifen.

Ein Weg zur Mitte.

Als Hintergrund ist eine Kreuzesstruktur zu sehen.

Sinn = Mein Leben ist ein solcher Weg, Schritt für Schritt hin zu einem Ziel, zur Mitte ... begleitet, getragen, beflügelt vom Segen Gottes.

Bernhard Kraus



Sinn-los – Sinn-voll Leben im Heim

Das Thema unserer Tagung beschäftigt sich mit dem Lebenssinn. Jeder Mensch will nicht nur am Leben erhalten werden, sondern ein Leben führen, das in seinen Augen wert ist, gelebt zu werden. Dieses Wertvolle und Erfüllende wird als Sinn bezeichnet.

Etwas, oder das Leben insgesamt ist für uns sinnvoll oder macht Sinn, wenn wir Zusammenhänge erkennen, wenn einzelne Begebenheiten oder Erfahrungen nicht isoliert für sich stehen, sondern aufeinander bezogen sind. Wenn wir Werte, die uns wichtig sind, verwirklichen können. Wenn wir in soziale Beziehungen eingebunden sind. Sinn stellt sich somit ein, wenn Zusammenhänge sichtbar sind, alles ineinander greift und wir Menschen uns angenommen und selbst als gestaltend und agierend erleben. Sinnlos erscheint uns etwas dann, wenn wir nicht erkennen können, warum etwas geschehen ist, bzw. wenn wir nicht sehen können, wozu das gut sein soll, welchem Zweck es dienen könnte.

Krisen, die in jedem Leben und in der Lebensphase Alter gehäuft auftreten, sind Ereignisse, die Sinnkrisen auslösen können, da sie die Identität des Menschen bedrohen. Was Menschen als kritische Lebensereignisse erleben hängt nicht so sehr von der äußeren Situation ab, sondern davon, was diese Situation für den betroffenen Menschen bedeutet. So kann der Umzug in ein Pflegeheim für den einen Menschen zur Krise werden, in der er sich emotional und sozial überfordert fühlt und sich Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht einstellen. Für den anderen Menschen kann der Umzug zu einer Entlastung werden, da er nun gut versorgt wird, sich um nichts kümmern muss und sich sicher fühlt.

Die Frage nach dem Sinn ist für unser Leben von großer Bedeutung und stellt sich immer wieder neu, da Sinnsuche und Sinnggebung ein offener Prozess ist, der niemals abgeschlossen ist. Wenn im Leben, die Erfahrung der Sinnlosigkeit überhand nimmt, ist es auf Dauer kaum lebbar. Deshalb gibt es im Leben nichts Wichtigeres als Sinnggebung, die den Versuch der Lebensgestaltung immer mit einschließt.

Wer im Alten- und Pflegeheim hauptberuflich oder ehrenamtlich tätig ist, wird immer wieder mit der Sinnfrage konfrontiert. Bewohnerinnen und Bewohner stellen diese Frage manchmal direkt, häufiger aber indirekt und mitunter stellen sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch selbst die Frage, ob ihr Tun für den Menschen sinnvoll oder sinnlos ist.

Wir richten heute unseren Fokus auf die Bewohnerinnen und Bewohner und fragen, wie wir sie unterstützen können, ein sinnerfülltes Leben im Heim zu führen.

Wer im Heim tätig ist, erlebt, dass Menschen häufig über ihre Situation klagen und jammern. Sie sind unglücklich, fühlen sich abgeschoben, nutz- und wertlos. Wenn diese Menschen in dieser Sichtweise belassen werden, kann dies dazu führen, dass sich eine Negativ-Spirale entwickelt und die Menschen immer mehr in eine depressive Stimmung geraten, hoffnungslos, mutlos werden und an der Sinnhaftigkeit Ihres Lebens zweifeln. Wer in dieser Falle steckt, ist meist für andere kein attraktiver Gesprächs- und Beziehungspartner. Deshalb besteht die Gefahr, dass sich der Mensch in seinem Umfeld immer mehr zurückzieht und dadurch noch einsamer wird und sich in seinem Bild „unwert“ zu sein, bestätigt sieht. Es ist nicht leicht, diesen Kreislauf zu durchbrechen, aber es sollte nichts unversucht bleiben, mit diesen Menschen einen Ausweg aus dieser Sinnkrise zu suchen. Wie dies gelingen kann, wollen wir an kleinen Fallbeispielen zeigen.

Frau Müller ist verzweifelt und klagt: Erst ist mein Mann gestorben und dann musste ich auch noch ins Heim umziehen, ich habe alles verloren.

Verstehbar sind solche Schicksalsschläge grundsätzlich nicht. Vielleicht kann aber eine Blickwinkelveränderung helfen, besser damit zu recht zu kommen. Zu dieser Blickwinkelveränderung eine kleine Geschichte.

Es war einmal ein Mann, der fragte einen alten weißen Mönch was er tun könne, damit die Zeit still steht und nicht alles vergänglich sei.

Dieser antwortete ihm mit folgendem Vergleich: Du gleichst dem Bauer der wollte, dass seine Mäh- und Dreschmaschine nur am Platz arbeitet und nicht im Fahren: denn während die Maschine übers Feld rollt, sieht er mit Schaudern wie sich das Stoppelfeld immer weiter vergrößert. Was er nicht sieht, ist die sich gleichzeitig mehrende Menge des Korn im Innern der Maschine. So ist der Bauer geneigt, an den vergangenen Dingen nur zu sehen, dass sie nicht mehr da sind, aber er sieht nicht, in welche Speicher sie gekommen sind. Er sagt dann sie sind vergangen, weil sie vergänglich sind – aber er sollte sagen: vergangen sind sie; aber einmal gezeitigt, sind sie für immer verewigt. Im Vergangensein ist nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen. Denn die Vergangenheit ist vor jedem Zugriff bewahrt. So ist die Vergangenheit die sicherste Form des Seins. (abgewandelt in Schechner/Zürner S.292)

Was bedeutet dies für die Arbeit in der Altenheimseelsorge

Lebensgeschichtliches Erinnern ist für Bewohner/innen von Pflegeheimen wichtig, da Sie im Rückblick auf ihre Leben erkennen können, welche Schätze Sie im Lauf ihres Lebens angesammelt haben, welche Ernte sie einbringen konnten, welche schwierigen Situationen sie gemeistert haben, welche Kräfte, Ressourcen und welches Wissen sie dadurch erworben haben und dass es sich gelohnt hat, sich mit den Aufgaben, die das Leben an den Menschen stellt auseinanderzusetzen und sie anzunehmen. Dieses Rückerinnern kann Mut machen die Aufgaben im hier und jetzt anzupacken und das Leben im Heim anzunehmen und zu gestalten.

Frau Maier äußert der Altenpflegerin gegenüber: Nach dem Schlaganfall kann ich überhaupt nichts mehr selbständig tun, da verliert man doch die Lust am Leben.

Schwere Krankheiten engen die persönlichen Freiräume ein. Dies ist Anlass und Grund darüber zu trauern. Es sollte aber darüber nicht vergessen werden auf das zu schauen was trotz allem noch möglich ist. Auch hierzu eine kleine Geschichte.

Jeder Mensch verfügt über eine „Klaviertastatur“. Die „Klaviertasten“ entsprechen seinen Talenten, Begabungen, Fertigkeiten, Freuden, Interessen, aber auch seinen Prägungen und Vorbildern aus seinem kulturellen Umfeld. Auf dieser Tastatur lernt er seine Lebensmelodie zu spielen. Stehen viele verschiedene Tasten zur Verfügung, dann hat er eine große Auswahl und kann vielfältige Melodien anstimmen. Brechen einzelne Tasten weg, wird die Auswahl zwar geringer aber es bleiben immer noch genügend spielbare Tasten übrig, aus denen eine neue Lebensmelodie komponiert und eines neues Repertoire zusammengestellt werden kann. (Schechner/Zürner S.259)

Was bedeutet dies für die Arbeit in der Altenheimseelsorge

Zunächst einmal geht es darum die Trauer und den Schmerz über den Verlust zuzulassen und mit dem betroffenen Menschen diese neue Situation auszuhalten, sowie Verständnis und Mitgefühl zu zeigen.

1 Johanna Schechner/Heidemarie Zürner: Krisen bewältigen. Wien 2011

Dann sollten Menschen aber auch auf die ihnen verbliebenen Möglichkeiten aufmerksam gemacht werden. Gemeinsam kann überlegt werden: welche Freiräume es trotz der Einschränkungen noch gibt und wie diese genutzt werden können. Oder, welche Möglichkeiten trotz der Behinderung noch vorhanden sind. Es geht um das Herausarbeiten der verbliebenen positiven Lebenschancen, die vom Leid nicht berührt sind.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Angebote zu machen, die Neues – Ungewohntes – Fremdes beinhalten und quasi völlig neue Tasten der Tastatur zuzufügen. Denn auch Menschen im Heim sind lernfähig bis zu ihrem Lebensende. Vielleicht gelingt es Begeisterung zur Musik, zur Malerei, zur Literatur zu wecken oder Menschen für die Schönheit der Schöpfung zu öffnen oder an Spiritualität und Kontemplation heranzuführen.

Frau Schmid, die ihr Leben lang für andere da war und fleißig geschafft hat äußert: Ich bin hier zu nichts mehr zu gebrauchen. Den ganzen Tag sitz ich hier herum und warte.

Menschen wollen zu etwas und für jemanden gut und wichtig sein. Sie möchten Bedeutung haben und einen persönlichen Beitrag für die Gemeinschaft und Gesellschaft leisten. Auch hierzu eine Geschichte.

Ein Rabbi bat Gott: „Lass mich doch einmal einen Blick in den Himmel tun und in die Hölle. Gott erfüllte seinen Wunsch und gab ihm den Propheten Elias als Führer mit auf den Weg. Elias führte den Rabbi zuerst in einen großen Raum, in dessen Mitte auf einem Feuer ein Topf mit einem köstlichen Gericht stand. Rundum saßen Menschen mit langen Löffeln und schöpften alle aus dem Topf.

Aber sie sahen blass, mager und elend aus. Es herrschte eine eisige Stille. Denn die Stiele ihrer Löffel waren so lang, dass sie das herrliche Essen nicht in den Mund bringen konnten. Als die beiden Besucher wieder draußen waren, fragte der Rabbi den Propheten, welch ein seltsamer Ort das gewesen sei. Es war die Hölle.

Daraufhin führte Elias den Rabbi in einen zweiten Raum, der genauso aussah wie der erste.

In der Mitte brannte ein Feuer und kochte ein köstliches Essen.

Die Menschen hatten auch alle lange Löffel in der Hand. Aber sie waren alle gut genährt, gesund und glücklich. Sie unterhielten sich angeregt. Sie versuchten nicht, sich selbst zu füttern, sondern benutzten die langen Löffel, um sich gegenseitig zu essen zu geben.

Dieser Raum war der Himmel. (Jüdische Legende)

Was bedeutet dies für die Arbeit in der Altenheimseelsorge

Bewohner/innen sind sehr gefangen in sich und ihrer Situation. Ihre Gedanken drehen sich um sich selbst. Deshalb ist es wichtig den Blick von sich weg auf andere zu richten. Gibt es jemand oder etwas auf das sie ihre Liebe, ihre Zuwendung, ihre Aufmerksamkeit, ihre Unterstützung richten können. Dies kann sehr vielfältig sein z.B. das Gebet für die Enkelkinder, die Sorge für eine bettlägerige Bewohnerin der Station, die Blumenpflege, die Pflege des Haustiers, die Übernahme einer Stationsaufgabe. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Bewohnerinnen und Bewohner zusammen zu bringen, Begegnungen untereinander zu ermöglichen, damit Beziehungen wachsen und Menschen erleben, dass sie füreinander wichtig sind.

Ebenso tragen regelmäßige Besuche durch den Besuchsdienst dazu bei, dass Bewohner/innen sich gesehen, wertgeschätzt, anerkannt fühlen und erleben ich bin für andere wichtig, kann ihnen etwas geben.

Frau Bauer sitzt den ganzen Tag in ihrem Zimmer und nimmt an keinem Angebot teil. Darauf angesprochen, weshalb dies so ist sagt sie: Ich wollte nie ins Heim, meine Tochter hat mich einfach abgeschoben.

Menschen wollen Akteure und Gestalter ihres Lebens sein. Es gibt aber Situationen im Leben, in denen Menschen das eigene Schicksal nicht mehr selbst in die Hand nehmen können, sondern sich auf diese Situation einstellen und sich zu dieser positionieren müssen. Auch hierzu eine Geschichte.

In China wird die Geschichte von einem alten Bauern erzählt, der ein Pferd für die Feldarbeit hatte. Eines Tages entfloh das Pferd in die Berge, und als alle Nachbarn des Bauern sein Pech bedauerten, antwortete der Bauer: „Pech? Glück? Wer weiß?“

Eine Woche später kehrte das Pferd mit einer Herde Wildpferde aus den Bergen zurück, und diesmal gratulierten die Nachbarn dem Bauern wegen seines Glücks. Seine Antwort hieß: „Glück? Pech? Wer weiß?“

Als der Sohn des Bauern versuchte, eines der Wildpferde zu zähmen, fiel er vom Rücken des Pferdes und brach sich ein Bein. Jeder hielt das für ein großes Pech. Nicht jedoch der Bauer, der nur sagte: „Pech? Glück? Wer weiß?“

Ein paar Wochen später marschierte die Armee ins Dorf und zog jeden tauglichen jungen Mann ein, den sie finden konnte. Als sie den Bauernsohn mit seinem gebrochenen Bein sahen, ließen sie ihn zurück. War das nun Glück? Pech? Wer weiß?

Was bedeutet dies für die Arbeit in der Altenheimseelsorge

Eine Möglichkeit ist, an der Einstellung der Menschen zu ihrer Situation zu arbeiten. Das kann bedeuten aufzuzeigen, dass jede Situation nicht nur eine Seite hat und mit ihnen die positiven Aspekte, die mit dem Heimeinzug verbunden sind, zu beleuchten. Oder mit ihnen zu erarbeiten, wozu sie diese neue Lebenssituation herausfordert – und damit eine Aufgabe zu finden, der sich die Person zuwenden kann. Wenn es Menschen gelingt das Unveränderliche anzunehmen, können Ressourcen und Kräfte freigesetzt werden, die für die Lebensgestaltung genutzt werden können. Entscheiden sich Menschen das Positive in den Blick zu nehmen, vergrößert sich dieser Bereich, weil vom Unvollkommenen, Negativen die Aufmerksamkeit und Energie abgezogen wird.

Frau Kurz sitzt in sich versunken mit halbgeschlossenen Augen Tagaus Tagein in der gleichen Ecke und reagiert nicht.

Menschen verschließen die Augen, um ihre Situation nicht wahrnehmen zu müssen oder wollen für die Umwelt unsichtbar sein. Auch hierzu eine kleine Geschichte.

In einem Juwelierladen konnte eine Frau sich nicht satt genug sehen an den Edelsteinen. Sie staunte über die Vielfalt der Steine, über ihr Leuchten und Glitzern. Plötzlich stutzte sie. Vor ihr lag ein gewöhnlicher Stein, matt und ohne Glanz. Wie kommt der denn hier her, fragte sie. Der Juwelier musste lächeln. Er sagte: Nehmen sie diesen Stein ein paar Augenblicke in ihre Hand. Die Frau befolgte die Anweisung. Als sie die Hand wieder öffnete strahlte der Stein in herrlichen Farben. Wie ist das möglich fragte sie. Der Fachmann wusste die Antwort. Dies ist ein Opal. Er braucht die Berührung der warmen Hand und schon zeigt er seine Farben und seinen Glanz.

Was bedeutet dies für die Altenheimseelsorge

Menschen brauchen die Nähe anderer Menschen. Wer wie Frau Kurz in unserem Beispiel keinen Kontakt zur Umwelt aufnimmt, braucht eine langsame, behutsame Annäherung. Dies kann dadurch geschehen, dass man sich ihr zunächst langsam nähert, stehen bleibt, sie mit ihrem

Namen begrüßt und sich in einigem Abstand zu ihr setzt. Dies wird täglich wiederholt. Dann kann man sich nach dem Begrüßungsritual schon näher zu ihr setzen mit ihr sprechen und in einem weiteren Versuch Körperkontakt aufnehmen indem man z.B. die Hand anbietet oder vorsichtig auf ihre Hand legt.

Zusammenfassend kann man sagen: Menschen sind mit der Frage nach dem Lebens-Sinn konfrontiert, wenn sie abgründige Erfahrungen machen, Krisen durchleben und mit vielfältigen Veränderungen konfrontiert sind, die ihre Identität erschüttern. Da Sinn nicht allgemein hergestellt oder vermittelt werden kann, muss der Lebenssinn vom einzelnen Menschen selbst geschaffen werden und ist somit eine höchst persönliche Aufgabe, die den Menschen sein ganzes Leben lang begleitet.

Grundsätzlich gilt, dass Menschen ihr Leben als sinnerfüllt empfinden, wenn sie

**Zusammenhänge sehen
persönliche Werte verwirklichen können und
in Beziehungen leben.**

Aufgabe der Seelsorge ist es Menschen beizustehen die mit krisenhaften Ereignissen und Lebensumbrüche konfrontiert sind, deren Sinnsystem zusammengebrochen ist. Hier geht es darum, die Sinnlosigkeit mit ihnen zunächst auszuhalten um dann mit ihnen auf die Suche zu gehen, wie mit dieser Situation umgegangen werden kann, d.h. die Negativ-Spirale der Sinnlosigkeit zu durchbrechen. Denn Krisen bieten auch die Chance zur Wandlung und Weiterentwicklung und damit zur Entdeckung von Lebenssinn.

In Sinnkrisen ist es hilfreich, Menschen um sich zu haben, die eine **Beziehung** zum Betroffenen **aufbauen**, die **Anteil nehmen**, **Trauer und Schmerz zulassen** und mit dem Menschen **aushalten**, die aber auch helfen lebensgeschichtlich erworbene **Ressourcen zu heben** und **positive Erinnerungen zu wecken**, die Mut machen.

Betroffene brauchen Seelsorgerinnen und Seelsorger, die das **Gespräch** suchen. Denn ein Gespräch kann bereits dadurch erleichternd wirken, weil in diesem deutlich wird, dass nun schon zwei Menschen das tragen, was so schwer erscheint. Darüberhinaus können sich im Austausch, in der gemeinsamen **Deutung und Interpretation** andere Perspektiven und Wege eröffnen, an die zunächst nicht zu denken war und die den „Sinn des Lebens“ wieder entdecken helfen. Ebenso können neue Sinnquellen im gemeinsamen Suchen und Fragen erschlossen werden, die zeigen, weshalb sich das Leben trotz allen Schwierigkeiten und Herausforderungen lohnt. Im Sinne unserer Überschrift im Flyer **„Wer ein WARUM zu leben hat erträgt fast jedes WIE“**.

Elfi Eichhorn-Kösler

Workshop

Sinn durch sinnliche Erfahrung

Den Einstieg in den Workshop begann Heimleiter Klaus Mayer mit einem Hinweis an die Tagungsteilnehmer, dass alle hauswirtschaftlichen Bereiche (Küche, Hausreinigung, Haustechnik und Wäscherei) einrichtungsintern geführt werden. Dies bedeutet für die Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtung eine Form der Lebensqualität, die sich insbesondere auf den persönlichen Bezug zu den Mitarbeitern ergibt.

In Erinnerung an die letztjährige Fachtagung wies Herr Mayer darauf hin, dass auf dem Gelände mit dem neu gestalteten „Garten der Sinne“ im letzten Jahr ein Kran gestanden hat und Material gelagert war. Mit der gleichzeitig entstandenen Außenspielfläche der Kinderkrippe St. Bernhard, ist hier ein Garten zur gemeinsamen Nutzung von Jung und Alt entstanden. Auf vielfältige und unkomplizierte Art und Weise werden hierdurch alltägliche Begegnungen zwischen den Generationen möglich. Es ist einfach sehr schön zu beobachten, wie selbstverständlich die Kinder mit den alten Menschen Kontakt aufnehmen und umgekehrt. Viele Bewohner erzählen, dass die Erfahrungen aus den Begegnungen mit den Kindern ihnen viel Freude bereitet.

Bei den nachfolgend aufgeführten Stationen im Garten der Sinne gab es viel Gesprächsstoff, Anregungen und ergänzende Ideen. Zusammenfassend lässt sich der Garten der Sinne wie folgt beschreiben:

Der Garten ist voller Anregungen und hilft gerade den dementen Bewohnern, sich in Erinnerungen wieder zu finden. Klang- und Themenpavillon sowie das Heimatmuseum fordern zu aktiver Nutzung und Betrachtung heraus. Der Naschgarten verlockt, je nach Jahreszeit, zum Pflücken von Beeren und zum Essen von der Hand in den Mund. Bäume (allerdings noch im Wachstum) und überdachte Bereiche spenden Schatten. Wer die Sonne liebt, kann sich auch auf sonnenbeschienenen Bänken ausruhen.

Ein Rundweg um den Fischteich führt zum Apfelbaumpfad, der mit seiner Blütenpracht im Frühjahr die Besucher erfreut und im Herbst leuchtende Früchte hervorbringt. Ein Gesteinspfad, auf dem biologische Besonderheiten und Versteinerungen zu sehen sind und ein Kunstobjekt aus blau leuchtenden Keramikteilen, sind ebenfalls zu bestaunen. Über die Sommermonate und bei Veranstaltungen wird der große Backofen im Backhaus angeschürt, der dann knuspriges Brot und weitere leckere Backwaren liefert. Vor dem Backhaus wurde der Krippenplatz und vor dem Heimatmuseum der Museumsplatz angelegt, die bei Veranstaltungen entsprechend zum Feiern bestuhlt und genutzt werden können. Drei kleine Brunnenanlagen laden beim Rundgang im Garten zum Verweilen ein. Behindertengerecht angelegte Hochbeete, die durch Bewohner mit entsprechender Unterstützung selbst bepflanzt werden, sind eine ideale Ergänzung. Auch Gäste aus der Nachbarschaft sind gerne hier und treffen sich mit Bewohnern des Hauses, nicht nur bei Festen. Der Garten ist ständiger Treffpunkt und eine Verbindung „drinnen und draußen“.

Zu Beginn der abschließenden Gesprächsrunde informierte Heimleiter Klaus Mayer die Teilnehmer anhand bildlicher Darstellungen auf Stellwänden über Aktivitäten, Veranstaltungen, Feste und Feiern in St. Michael für und mit den Bewohnern. Neben jahreszeitbezogenen Veranstaltungen (Prunksitzung der Kurpfälzer Trabanten, Sommerfest, Oktoberfest und Ausflügen) findet eine monatliche Geburtstagsfeier für alle Bewohner mit Angehörigen statt. Jede Geburtstagsfeier steht unter einem anderen Motto wie zum Beispiel „der goldene Herbst“, „auf die Wurzeln kommt es an“ oder „Augenblicke“, die der gedanklichen Anregung dienen.

Besonders erwähnenswert waren Aktivitäten von einem Bewohner und einer Bewohnerin:
 Herr Milos Lukes, Pädagoge, Kunsthistoriker und Künstler (inzwischen verstorben) hatte sein Zimmer zu einem „Atelier“ gemacht. Herr Lukes, der an Krebs erkrankt war, hatte den großen Wunsch seine Bilder, die er in der Einrichtung gemalt hatte, in einer Ausstellung zu präsentieren. Diesem Wunsch ist die Einrichtungsleitung mit einer Vernissage am 09. April 2013 gerne nachgekommen.



Frau Erika Neumann begann vor fünfzig Jahren mit dem Ausblasen und Anmalen von Ostereiern. Inzwischen sind es 500 Ostereier geworden, jedes in einer anderen Farbe oder einem anderem Motiv. Verwendet wurden Hühner-, Enten-, Gänse-, Tauben-, Puten- und Wachteleier. Ein Nandu Ei als Besonderheit befindet sich ebenfalls darunter. Frau Neumann hat den gesamten Apfellehrpfad mit diesen Ostereiern geschmückt und nicht nur den Bewohnern, sondern auch für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Abschließend möchten wir noch die Mitteilung einer Teilnehmerin an der Fachtagung zitieren:
 „Sehr geehrter Herr Mayer, als Altenpflegehelferin und Theologin bin ich sehr begeistert von ihrem Heim und hätte total Lust hier zu arbeiten. Großes Kompliment für Ihren Einsatz!. Mit herzlichen Grüßen“

Klaus Mayer, Heimleiter, Heidelberg-Handschuhsheim

Workshop

Sinnkrisen bewältigen

Einführung:

Wie wir vorher gehört haben, gibt es in jedem Leben Umbrüche, Wendepunkte, Krisen. Wie Menschen damit umgehen ist sehr unterschiedlich. Bereits in der Bibel finden wir hierfür Beispiele. *„Gott sprach zu Abraham zieh weg aus deinem Land in das Land das ich dir zeigen werde ... und Abraham zog aus, wie der Herr zu ihm gesagt hat“*

Abraham hat vertraut, hat die Herausforderung angenommen, sich auf den Weg gemacht in der Hoffnung dass alles gut wird.

Eine zweite Geschichte

„Als die Morgenröte heraufzog, drängten die Engel Lot (einen Neffen von Abraham) zur Eile: Auf, nimm deine Frau und deine Familie, rette dich. Als Lot zauderte packten die Engel seine Hand und führten sie und ließen sie erst draußen vor der Stadt wieder los ... denn Gott wollte sie verschonen ... als aber Lots Frau sich umblickte erstarrte sie und wurde zu einer Salzsäule.“

Lot und seine Frau waren skeptisch, wollten nicht weg, sich nicht verändern. Lots Frau bleibt stehen, kann sich nicht lösen und erstarrt.

Dies zeigt: Umbrüche, Krisen sind Schlüsselstellen im Leben. Sie können bewältigt und damit zur Chance werden oder man kann an ihnen verzweifeln und zu Grunde gehen.

Vorstellungsrunde: Name + Tätigkeit + Wann erlebe ich mein Leben sinnvoll?

Zusammenfassung und Hinweis, dass Menschen unterschiedliche Sinnquellen haben.

Folgende Sinnquellen wurden von den Teilnehmer/innen benannt:

- Beruf, tätig sein können, anderen helfen können, Ehrenamt
- Familie, Beziehungen, Begegnung, Gespräch, Getragen von Menschen
- Rückbindung an Gott
- Gestalten können, kreativ sein
- Etwas bewirken können, selbstbestimmt arbeiten und leben
- Eigene Werte weitergeben können
- Anerkennung bekommen, Bestätigung erhalten
- Natur erfahren

Einstieg ins Thema anhand eines Fallbeispiels

Versetzen Sie sich in die Situation von Frau Müller und versuchen Sie sich in sie einzufühlen.

Sie sind letzte Woche ins Heim eingezogen. Eigentlich wollten sie zusammen mit ihrem Mann bis zum Tod in ihrer eigenen schönen kleinen Wohnung leben. Aber vor einem Monat ist ihr Mann ganz plötzlich verstorben.

Ihre Tochter, die ihnen sehr nahe steht, versuchte zunächst mit Hilfe der ambulanten Pflege, die auch schon zu ihnen kam, als ihr Mann noch lebte, ihnen ein Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Nachdem sie aber zwei Mal gestürzt sind und ohne fremde Hilfe nicht mehr aufstehen konnten, weil sich ihr Allgemeinzustand verschlechtert hatte, sah ihre Tochter keine andere Möglichkeit als sie hier im Haus St. Anna unterzubringen. Hier ist alles neu und fremd für sie.

Austausch

Welche Gefühle haben Sie als Frau Müller?

Folgende Gefühle wurden benannt:

Trauer – Niedergeschlagenheit – Angst – sich abgeschoben fühlen – Entbehrung – Bevormundung – depressiv – einsam – eingengt – aussichtslos – fremd fühlen – eingesperrt – Wut auf die Tochter, den Mann

Was geht Ihnen durch den Kopf?

- Das ist nun meine letzte Station
- Was mir Spaß gemacht hat, kann ich hier nicht tun
- Mir fehlt das Gewohnte, die Möbel, die Nachbarschaft
- So habe ich mir mein Leben nicht vorgestellt
- Hier bin ich versorgt
- So viele verschiedene Menschen, ich kenn mich gar nicht mehr aus
- Wenn ich doch auch bald sterben könnte und meinen Mann wiedersehen würde
- Meine Tochter hat über mich bestimmt, das verzeihe ich ihr nie
- Vielleicht kann ich mich hier doch noch einleben, die Schwestern bemühen sich ja nett um mich

Begleitung in Sinn-Krisen

Die Begleitung in Krisen – die Krisenintervention – ist ein kommunikatives Geschehen. Wer Menschen begleitet, muss sich involvieren lassen d.h. sich auf den Menschen und seine Probleme einlassen.

Das Ziel der Krisenintervention ist es, die Identität des Menschen zu festigen bzw. wiederherzustellen und ihm zu helfen, Sinn im Leben zu erfahren.

Carl Rogers hat als Grundpfeiler für ein helfendes Gespräch drei Basisvariablen und **Grundhaltungen** genannt:

- **Empathie**
einführendes Verstehen, sich einlassen auf Gefühle, Gedanken und Wertvorstellungen des anderen
- **Kongruenz**
Echtheit, auch vor sich selber, sich nicht verstellen, zu seinen Gefühlen stehen
- **Akzeptanz**
unbedingte Wertschätzung, den anderen annehmen, akzeptieren und nicht verändern wollen

Partnergespräch

Überlegen Sie miteinander was diese Haltungen beinhalten und wie ihr Gegenüber diese erkennen kann d.h. was Sie ganz konkret tun, damit diese Haltungen sichtbar und spürbar werden.

Sammeln der Überlegungen

Haltung der Begleitung:

- Wertschätzung:
 - mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit (innerlich und äußerlich) beim Betroffenen sein
 - den Betroffenen bedingungslos annehmen
 - die Krise ernst nehmen und nicht klein machen und bagatellisieren
- Echtheit
 - die Begleitung achtet darauf, was das Wahrgenommene bei ihr selbst auslöst, um emotionale Blockaden bei sich selbst zu verhindern und das einführende Verstehen zu erhöhen
- Empathie
 - sich in den betroffenen Menschen einfühlen und versuchen seine Situation zu verstehen
 - aktiv zuhören d.h.
 - nicht nur wahrnehmen und ansprechen, was der betroffene Mensch sagt (Inhalt) sondern
 - erspüren und ansprechen, wie er es sagt (Gefühle und Betroffenheit)
 - die „Erlaubnis“ geben, Gefühle der Trauer, der Angst, der Wut zuzulassen
 - Erkennen welchen Bedeutungsgehalt der Betroffene dem Gesagten gibt.

Arbeitsblatt Krisen Krisenbegleitung

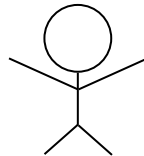
Die aktuelle Befindlichkeit in einer Krise wird bestimmt durch:

- die Summe der bisherigen Erfahrungen und Einstellungen (Biografie)
- durch die Klarheit bzw. Unklarheit über die Zukunft

vertrauter Ort



Krise



Desorientierung dazwischen

unbekannter Ort



Hilfreiche Begleitung heißt zunächst **Mitsein in der Unsicherheit**.

Der/die Begleiter/in muss die Unsicherheit des Betroffenen mit durchstehen.

Danach folgt der gemeinsame **Blick zurück**.

Das Zurückliegende soll in Ruhe betrauert werden. Selbstbewertungstendenzen, Schuldgefühle und Selbstbeschuldigungen, die die Trauerarbeit mitunter mit sich bringen, müssen vom Begleitenden aufgefangen werden, ohne zu werten oder mit Gegenargumenten zu widerlegen.

Erst dann ist der innere Weg frei um gemeinsam **Sinn und Bedeutung des neuen Orts zu entdecken**.

Je verschlossener dem in der Krise stehenden die Zukunft vorkommt, desto wichtiger ist, dass der/die Begleitende mit ihm gemeinsam die Zukunft ertastet.

- in kleinen Schritten
- mit einer Sprache, die dem Gegenüber vertraut ist
- im aufmerksamen Nachprüfen, ob und wie die Mitteilungen verstanden wurden.

Was ist in den verschiedenen Schritten zu tun? – Gemeinsame Überlegungen

1. Mit-sein in der Unsicherheit

Was kann das ganz konkret heißen im Blick auf unser Fallbeispiel von Frau Müller? z.B.:

- Wut und Ärger über die Tochter, oder den Mann aushalten und ansprechen z.B. Sie sind enttäuscht über ihre Tochter oder Sie ärgern sich über ihren Mann der Sie allein gelassen hat.
- Sinn-Zweifel mittragen und aushalten z.B. Sie wissen nicht wie es weitergehen soll? Alles was ihnen lieb und teuer war, ist auf einmal weg? Sie fragen sich „Was soll ich hier?“
- Ängste wahrnehmen und ansprechen z.B. Sie fühlen sich allein gelassen. – Alles hier ist fremd für Sie, Sie fragen sich wie das hier alles werden wird? – Sie wissen nicht, was noch alles auf sie zukommt?

2. Blick zurück

Was könnte dies im Blick auf unser Fallbeispiel von Frau Müller bedeuten? z.B.

- Erfassen und beschreiben der konkreten Situation – des Problemkerns: Sie haben Ihren Mann verloren und sind in großer Trauer? Möchten Sie erzählen, wie es war, als ihr Mann noch lebte? Was haben Sie an Ihrem Mann besonders geschätzt (gemocht)?
Wie sah denn ihre Wohnung zu Hause aus? Welche Lieblingsplätze (Möbel) hatten Sie?
Welche Arbeiten haben Sie gerne verrichtet? Was haben Sie besonders gerne gemacht (allein, mit ihrem Mann)? Wovon mussten Sie sich verabschieden, als Sie hier ins Heim kamen?
- Unterstützen, Gegebenes in Ansätzen zu akzeptieren: Was gefällt Ihnen hier im Haus? Was hat sich durch den Umzug ins Heim verbessert? Was hilft Ihnen sich hier einzuleben?
- Stärken der Person (wieder) entdecken, die durch die aktuelle Krise verdeckt worden sind: Gab es ähnliche Situationen in ihrem Leben, in denen Sie Gewohntes verlassen und neu anfangen mussten? Was hat ihnen dabei geholfen?
Wie sind sie mit Verlusten in ihrem Leben bisher umgegangen?
- Helfen, einseitige Fixierungen auf Belastungen aufzulösen z.B. wozu könnte sie diese neue Lebenssituation herausfordern (auffordern)?

Bei aller Trauer über den Verlust sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass Trauernde auch „reich“ sind, weil sie etwas oder jemand haben, das sie betrauern. Sie durften Liebe erleben und darin besteht der unverlierbare Reichtum. Das was war, kann ihnen niemand mehr nehmen.

3. Sinn und Bedeutung des neuen Ortes entdecken

Was kann das im Blick auf unser Fallbeispiel von Frau Müller heißen? z.B.:

- Aufgaben entdecken, die dem Leben Sinn geben → entsprechend der Lebensgeschichte und den Vorlieben von Frau Müller
- Auf Angebote im Haus hinweisen → Angebot machen, sie zu diesen zu begleiten
- Rundgang durch das Haus machen – alles zeigen – sie den verschiedenen Menschen im Heim vorstellen
- Rituale, die Frau Müller zu Hause gepflegt hat, weiterführen
- Blick auf das lenken, das sich durch den Heimeinzug verbessert hat z.B. es ist immer jemand da, wenn man Hilfe braucht – man ist nicht allein – die Tochter ist beruhigt und kann sich bei Besuchen ausschließlich der Mutter zuwenden, da alle Arbeiten im Heim von anderen Menschen verrichtet werden – es gibt Angebote, die genutzt werden können.

Elfi Eichhorn-Kösler, Freiburg

Workshop

Entspannungsoase

Rosenduft und Klänge der Harmonie, Caritas-Altenpflegeheim St. Michael geht neue Wege zum Wohlbefinden.

Um diesem Anspruch gerecht zu werden, steht im Caritas-Altenpflegeheim St. Michael die „Entspannungsoase“ – ein eigens zur Entspannung eingerichteter Raum – zur Verfügung. Frau Natascha Kretschmer, Leiterin des Beschäftigungs- und Betreuungsdienstes, informiert die Tagungsteilnehmer über die Beweggründe verbunden mit praktischen Anwendungsmöglichkeiten, die letztendlich ausschlaggebend für die Einrichtung der „Entspannungsoase“ waren.

Das Bemühen um das Wohlbefinden der Bewohnerinnen und Bewohner beschränkt sich hier nicht nur auf eine gute Versorgung, freundliche Zimmer und medizinische Pflege, sondern bezieht auch den allgemeinen Gemütszustand mit ein. Da ist die Aromatherapie eine wichtige Hilfe. Aromen und Gerüche können beruhigen und entspannen, anregen und fröhlich stimmen, Geborgenheit vermitteln und aus einem Stimmungstief herausholen.

Ein weiteres Element im Bemühen um Entspannung ist der Einsatz von Klangschalen in Ergänzung zur Klangliege und zum Monochord. All dies umfasst den Menschen in seinem Innersten und bewegt ihn – im wahrsten Sinne des Wortes – körperlich wie seelisch. Klang und Vibration der Metallschalen rufen diesen Effekt der Harmonie ebenso hervor, wie die Töne und das Schwingen der Seiten von Klangliege oder Monochord. Die Klangschalen sind gleichzeitig auch sehr kommunikativ, wenn mehrere gemeinsam die verschieden großen Klangschalen anschlagen und der Raum sich mit den warmen, harmonischen Tönen füllt. Es macht den Menschen Freude, die Schalen immer wieder neu anzustoßen und den Klang in den Raum zu schicken. Die Klangschalen wecken die Neugier und motivieren. Der Umgang mit den Klangschalen fordert auch die Feinmotorik heraus, da man die Schalen nur ganz sanft anschlagen darf; fast möchte man sagen, „streicheln“.

Die Tagungsteilnehmer waren von der Einrichtung der Entspannungsoase und den damit verbundenen Möglichkeiten zur Entspannung und zum Wohlbefinden angetan.

Natascha Kretschmer, Leiterin des Beschäftigungs- und Betreuungsdienstes, Heidelberg-Handschusheim



Workshop

Gottesdienste als Sinnstifter

Dieser Workshop fand in der Kapelle statt. Aus beiden Durchgängen haben wir die Beiträge der Teilnehmenden zu der Frage „Wann ist ein Gottesdienst für mich persönlich / für die Heimbewohner Sinn–stiftend?“ und die Anregungen zum Thema „Wie und womit sprechen Gottesdienste im Altenheim die Sinne an?“ zusammengefasst.

Austausch: Gottesdienst erlebe ich als Sinn–stiftend, wenn

- Die Menschen sich angesprochen fühlen
- er Anleitung zum persönlichen Beten gibt
- er ein „Daheim-Gefühl“ vermittelt, etwas „Vertrautes“ ist, das Halt und Orientierung gibt,
- eine gute „Gewohnheit“ weiter geführt wird, und Gottesdienst damit eine Stütze im Heimalltag ist
- er etwas regelmäßig Wiederkehrendes ist
- ich mich ganz selbstverständlich hinein geben kann
- ich mich persönlich angesprochen fühle
- er eine „eigene“ Sprache spricht
- er etwas weckt, was in den Menschen da ist und zugleich auch etwas Neues anstößt
- persönliche Begegnung und Beziehung gepflegt wird
- bekannte Lieder von früher gesungen und wiederholt werden
- gemeinsame Gebete und alte vertraute Texte (Glaubensbekenntnis, Friedensgruß ...) gesprochen werden
- evangelische und katholische Christen gemeinsam feiern
- sowohl dementiell erkrankte als auch geistig rege Menschen angesprochen werden
- er auch „freies Beten“ ermöglicht, z.B. „für was danke ich heute?“
- er den „Schatz des im Glauben Geübten“ hebt
- er Menschen spüren lässt, dass sie noch zur Gemeinde gehören
- er Menschen beruhigt
- er auch dialogischen Charakter hat
- er eine Atmosphäre des „Willkommen-Seins“ bietet, eine Atmosphäre der Ruhe für die Seele, des Ausruhens, des zur-Ruhe-Kommens
- Gemeinschaft spür- und erlebbar ist
- ich als Person darin vorkommen und mein Leben eine Antwort aus der Transzendenz bekommt
- FROHE Botschaft in eine aktuelle Lebenssituation hinein hörbar ist (andere Gottesbilder aufgezeigt werden, Missgeschick ist KEINE Strafe Gottes ...)
- durch vertraute Rituale, Gebete, Lieder ... ein Lächeln ausgelöst wird
- er positive Veränderungen bewirkt
- er altersgerecht ansprechend ist
- er Gefühle anspricht und weckt, so etwa die Vorfreude auf und die Freude im Gottesdienst, das Gefühl des Geborgenseins – in Gott; und schön ist es, das Glückliche vieler nach dem Gottesdienst wahrzunehmen.

Gottesdienste als Sinnstifter sprechen die SINNE AN:

- Nicht nur Worte, sondern auch Zeichen, Symbole, Gegenstände haben ihren Platz und vertiefen, unterstreichen, heben das Gesagte hervor

Zum Beispiel

- Zwei Figuren/Puppen stellen den heiligen Petrus und den heiligen Paulus dar und führen durch den Gottesdienst (am Fest Peter und Paul, 29.06.)

- Ein bunter Kräuterstrauß an Mariä Himmelfahrt, an dem alle riechen dürfen
- Laminierte Postkarten von Kunstwerken zur Bildbetrachtung, die wieder verwendet werden können
- Glockenklänge (Geläute von CD) laden zu Beginn des Gottesdienstes ein und verbreiten „Kirchenatmosphäre“, sowie auch Orgelmusik
- Salben, Wohlgerüche, Düfte
- Wir ermutigen alle Gottesdienstleiterinnen und Leiter zum Tragen eines liturgischen Gewandes (weiße Albe, ein Schal in der Farbe der Kirchenjahreszeit)
- Der taktile Sinn wird angesprochen, wenn wir den Bewohnerinnen und Bewohnern etwas dem Gottesdienstthema entsprechendes in die Hand geben (z.B. ein Kreuz in der Passionszeit, ein Stern als „Stern von Betlehem“, ...)
- Zitat eines Teilnehmers: „Am Anfang ist, am Ende bleibt die leise Sprache der Zärtlichkeit“ – in diesem Sinne ist im Gottesdienst auch die Berührung wichtig, etwa die Hand zu reichen bei der persönlichen Begrüßung und Verabschiedung im Gottesdienstraum, im Gottesdienst beim Friedensgruß – in (Kranken-) Salbungsgottesdiensten kommt durch das Ritual die zärtliche Zuwendung Gottes zum Ausdruck.

Martina Gaß, Gemeindereferentin, Brühl und Stefan Mayer, Pastoralreferent, Mannheim

Nachträglich erreichte uns von Herrn Mayer noch dieser Aktuelle Literaturhinweis:

Gerhard Sprakties: Sinnorientierte Altenseelsorge. Die seelsorgerliche Begleitung alter Menschen bei Demenz, Depression und im Sterbeprozess. Neukirchner Verlagsgesellschaft, Neukirchen-Vluyn 2013. ISBN 978-3-7887-2760-4 (Print) Es gibt es auch als E-Book-PDF

Workshop

Eigene Sinnquellen entdecken

Begrüßung und Vorstellungsrunde

Einführung:

Victor E. Frankl (Zitate nach Wikipedia + ärztliche Seelsorge S. 118 und 241):

„Das Leiden, die Not gehört zum Leben dazu, wie das Schicksal und der Tod. Sie alle lassen sich vom Leben nicht abtrennen, ohne dessen Sinn nachgerade zu zerstören. Not und Tod, das Schicksal und das Leiden vom Leben abzulösen, hieße dem Leben die Gestalt, die Form nehmen. Erst unter den Hammerschlägen des Schicksals, in der Weißglut des Leidens an ihm, gewinnt das Leben Form und Gestalt.“

„Die Antwort, die der leidende Mensch durch das Wie des Leidens auf die Frage nach dem Wozu des Leidens gibt, ist allemal eine wortlose Antwort; aber sie ist die einzig sinnvolle Antwort.“

Beide Zitate, wie auch noch viele andere Stellen im Werke Viktor Frankls, zeigen deutlich, dass in Würde ertragenes, unvermeidbares Leiden die Leistung ist, die den Menschen ausmacht, ihm ureigen ist.

Für V.E. Frankl war das nicht Theorie. Er hat im KZ gelebt und dort einen Großteil seiner Familie verloren!

Angesichts von Menschen in unseren Altenheimen kommt die Frage:

Welchen Sinn hat (mein) Leben, wenn ich nichts mehr leisten kann? –Für uns Seelsorger und Seelsorgerinnen gilt im Altenheim, dass wir zunächst selber den Lebenswert von dementiellem Leben entdecken! Demenz ist eine Provokation für unser von Terminkalendern getaktetes Leben! – Es ist eine spirituelle Herausforderung: Was zählt wirklich angesichts des Todes? Zulehner. „Menschen fühlen Sinn, wenn sie wurzeln und wachsen können.“

→ wenn sie in ihrem Eigenen ernst genommen werden! → Umdeutung + andere Fokussierung der Wahrnehmung!

Besinnung: – Meine eigenen Sinnquellen entdecken!

1. Ich Schreibe unzensiert alles auf, was mir bisher schon Sinn geschenkt hat.

2. Ich fische aus meinem Sinn-Korb die Favoriten heraus, die mir am besten gefallen.

Ich spüre nach. Wie viele positive und wie viele unangenehme Gefühle lösen die Sinnggeber aus? Dazu mache ich ein Ranking: Wo ist meine Zustimmung am intensivsten und nachhaltigsten? – Negative Gefühle bei 0 % / positive bei 70 %!

Jetzt wähle ich den Sinnggeber aus, der diesem Kriterium am besten entspricht.

Welches Bild (Foto, Tier, Natur, ...) fällt mir dazu ein?

3. Ich liste mindestens 5 Gründe auf, warum ich diesem Sinnggeber mit Handlungen folgen will.

Jeden Grund schreibe ich auf einen kleinen Zettel und ordne sie in den Raum zwischen den beiden Kreisen „Eigengrund“ und „Fremd“ ein. Alle Gründe, die Richtung Rand („Fremd“) gerutscht sind kann ich getrost streichen. Die eigenen Gründe sind die guten Gründe, die Kraft schenken. Die Menge spielt dabei keine Rolle.

Jetzt formuliere ich mein kraftvolles Sinnggeber – Motto in der Gegenwart – vielleicht hilft das Bild (z.B.: Die Quelle sprudelt in mir, Ich folge dem Lebendigen, Er führt mich hinaus ins Weite, Der alte Bär geht seinen Weg, ...).

4. Motto – Check 1: Annäherung statt Vermeidung

Enthält die Formulierung das, was ich möchte oder das, was ich vermeiden will? Wenn ich eine Vermeidung formuliert habe, werde ich es in eine Annäherung umwandeln. Vermeidung enthält das, was ich nicht will, Annäherung das, was ich will. → keine Komparative! Keine Worte mit -los!

5. Motto – Check 2: Autonomie statt Abhängigkeit

Die mir gegebenen Grenzen und Rahmenbedingungen sind so wie sie sind! Dennoch formuliere ich mein Sinngemotter so, wie ich selbst Schritte in die Richtung des Sinngemotter gehe – möglichst unabhängig von anderen!

6. Motto – Check 3: Handlungsbezogene Formulierung in Gegenwart (genießen, erlauben, gönnen, ...)

7. Ich denke an die Menschen im Heim: – Wie verändert meine eigene Sinnsuche meinen Blick auf diese Menschen?

Austauschrunde:

- Wie ist es mir mit der Besinnung gegangen? – Was möchte ich mitteilen?
- Was ist mir für die Arbeit mit den Menschen im Heim aufgegangen? – Was kann ich dazu beitragen, dass Menschen im Heim an eigene Sinnquellen andocken?

Mehr zur Methode und deren Hintergründen finden Sie unter: <http://www.zrm.ch/>

Matthias Rey, Ilvesheim

Workshop

Biblische Bilder für glückendes Leben

Schritte:

1. Ankommen, Kennenlernen

Kurze persönliche Vorstellung; Erfahrungen mit der Bibel bei den Begegnungen mit Heimbewohner/innen:

- Die Erfahrungen der Teilnehmer/innen mit der Bibel sind unterschiedlich: Eine Teilnehmerin ist in einer Glauben–Bibel–Leben Gruppe, viele (vor allem die Jüngeren) haben keinen Kontakt zur Bibel
- Evangelische Bewohnerinnen wissen oft noch einen Bibelvers oder Psalm von ihrer Konfirmation
- Katholische Bewohner/innen haben weniger Erfahrung mit der Bibel
- Gerne werden Kirchenlieder gesungen, da kommen auch viele biblische Zitate vor
- Gute Erfahrung: Im Wortgottesdienst im Heim unter der Woche wird immer ein Schrifttext vom kommenden Sonntag gelesen und erklärt
- Manche Heimbewohner/innen lehnen Religion und Kirche ab, haben kein Interesse an Bibel, Gottesdiensten u.a.
- „Eine Heimbewohnerin, die an Religion anscheinend kein Interesse hatte, lag im Sterben. Sie bat mich, ihr einen bestimmten Psalm vorzulesen. Ich wollte ihr den Wunsch unbedingt erfüllen und suchte 4 Stunden alle Psalmen durch, bis ich fündig wurde. Schließlich fand ich ihn und konnte ihr den Psalm vorlesen – kurz danach ist sie friedlich gestorben“

2. Zugänge zur Bibel, Impuls:

Die Texte sind viele hundert Jahre alt. Und doch haben sie immer wieder Menschen Mut zum Leben gemacht. Es ist nicht einfach, die Texte der Bibel in die heutige Zeit und ins eigene Leben zu „übersetzen“. Und doch gibt es menschliche Grunderfahrungen, die nicht zeitgebunden sind. Die Bibel deutet solche Grunderfahrungen.

Es geht nicht darum, sich in der Bibel gut auszukennen, sondern wenige Stellen als Lebensquellen zu entdecken. Die alten Mönche haben für das Verweilen bei einer Bibelstelle die Methode der „ruminatio“ („Wiederkäuen“) entwickelt: Solange eine Bibelstelle durchkauen, auf der Zunge zergehen lassen ... bis sie eine ermutigende Bedeutung für mich gewinnt.

Ich habe 3 kurze Stellen ausgewählt und lade Sie ein, sie mit Ihrem eigenen Leben in Zusammenhang zu bringen: Welche Botschaft für mich entdecke ich in diesem Text? ... und auch den Zusammenhang zur Frage unserer Tagung herzustellen: Welche Botschaft für die Bewohnerinnen und Bewohner, mit denen ich zu tun habe, könnte dieser Text haben.

Es sind 3 unterschiedliche Texte:

- Aus dem Buch des Propheten Jesaja. Der Prophet ermutigt dazu, auch in trostlosen Situationen auf Gottes Nähe zu vertrauen.
- Aus den Psalmen, dem Gebetbuch der Juden und Christen: Ein Klagegebet wird zu einem Gebet des Vertrauens.
- Aus der Bergpredigt Jesu: Die Ermutigung zu heiterer Gelassenheit und dem Leben im Hier und Jetzt.

Wir betrachten die Texte mit den Fragen: Was bedeuten sie für mich?

Was können sie für die Bewohner/innen bedeuten?

Welche gibt er für unser seelsorgliches Tun im Heim?

3. Schreibmeditation

*Auf Tischen liegen insgesamt 11 große Blätter mit einzelnen Abschnitten der ausgesuchten Bibelstellen (im Folgenden **fettgedruckt**). Bei den Blättern liegen bunte Stifte zum Schreiben. Die Teilnehmenden gehen für ca. 10 Min. schweigend herum und schreiben Assoziationen,*

Anmerkungen, Fragen dazu ... oder schreiben etwas zu dem von anderen Geschriebenen dazu (im Folgenden die Aufschriebe der Teilnehmenden kursiv).

Text 1 (nach Jes. 43,1–5; 49,16)

So spricht Gott, der Herr:

Fürchte dich nicht, denn ich habe dich beim Namen gerufen.

Du gehörst zu mir.

- *Ich bin mit Dir und will Dich behüten, egal wo Du hingehst*
- *Die Namen von Eltern und Geschwistern, die Namen von Freundinnen und Freunden sind kostbar: Freude und Leid zugleich*
- *Ich bin gemeint. Nicht die Gruppe, nicht die große Gemeinschaft*
- *Ich bin nie alleine, weil es einen gibt, der mich kennt und hält*
- *Jemand ist keine Nummer, kein (Pflege)Fall, sondern einmaliges DU*

Wenn du durch tiefe Wasser gehen musst, bin ich bei dir.

Gewaltige Ströme können dich nicht fortreißen.

- *Ich bin bei dir, keine Angst!*
- *Ja!*
- *Aber der Mensch soll/muss auch kämpfen, um nicht unterzugehen*
- *Ich bin bei dir alle Tage*
- *„Der Glaube versetzt Berge...“ – Was mache ich mit den Zweifeln?*
- *Gott ist stärker als die Naturgewalten*
- *Trost*
- *Dieser Glaube hat mich in schlimmen Zeiten aufgerichtet*
- *Vertrauen und Geborgenheit*
- *Sicherheit*
- *Ich bin getauft auf Christi Tod und auferweckt ...*

Wenn du durchs Feuer gehen musst, wirst du dich nicht verbrennen.

Die Flammen können dir nichts antun.

- *Feuer: Prüfung, Läuterung*
- *Reifen = innere Stärkung*
- *Oft werden mir Erinnerungen an den Krieg und die Nachkriegszeit erzählt*
- *Bombenangriff, brennende Stadt, Luftschutzkeller, viele Tote*
- *Vor schmerzhaften Erfahrungen kann man sich nicht schützen*
- *Hinfallen – aufstehen – weitergehen!*
- *Selbstbewusst durchs Leben schreiten*
- *Wohltuende Zusage!*
- *Hoffnung*
- *Überleben*

Denn ich bin dein Gott, dein Retter.

Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist

und weil ich dich liebe

brauchst du dich nicht zu fürchten,

denn ich bin mit dir.

- *Warum liebst du mich?*
- *Wie spürt man Liebe?*
- *Zuversicht und Gottvertrauen, doch wenn das nicht gelingt ... Wie gewinne ich das Vertrauen in diese Zusage?*

- *Die Erfahrung machen: Ich kann jemandem vertrauen, jemand ist mit/bei mir!*
- *Durch das Dasein bei Sterbenden können diese Zusagen erfahren*
- *Gibt königliche Würde und Geborgenheit und Sicherheit*

Sieh her: Ich habe Deinen Namen eingezeichnet in meine Hände

- *Dankbarkeit*
- *Gott wie ein Mensch mit Händen. Sinn der „Hand“ bei Gott?*
- *In Gottes Händen fühle ich mich geborgen. Ich kann nie tiefer fallen als in Gottes Hände*
- *Gleichfalls Irmgard*
- *Den eigenen Namen akzeptieren*

Text 2 (nach Mt. 6)

Lebe ganz im Jetzt.

**Staune über die Vögel des Himmels
und die Pracht der Lilien.**

- *Für mich ein wohltuender Text; die Auszeit im umtriebigen Dasein gelingt nicht immer*
- *Das ist schwer nach langem Leben und 1000 Erinnerungen*
- *Es ist gut, dass wir hier sind*
- *Leben im Jetzt!*
- *Wenn man im JETZT lebt, wird man später kein Versäumnis bereuen müssen*
- *Ich liebe die Natur und bin dankbar dafür*
- *Öffne die Augen für die Welt*
- *Begrüße, als würdest du erstmals grüßen; verabschiede dich, als würdest du dich das letzte mal sehen*
- *Loben und preisen den Herrn!*
- *JETZT ist die Zeit, JETZT ist die Stunde, HEUTE wird getan oder auch vertan*
- *Für mich: Die Zeit, die wir haben ist das Jetzt. Ein alter Mann zu mir: Das „später“, an dem ich alles machen wollte, ist „jetzt“.*

Horte keine Schätze,

die du eines Tages

nicht mitnehmen kannst.

Sorge für heute, für jetzt.

- *In der heutigen Zeit für die Menschen (meistens) nicht zutreffend*
- *... Geld regiert die Welt*
 - *stimme ich nicht zu!*
- *Für Menschen mit ängstlichem Hintergrund stimmig*
- *„Aktion Eichhörnchen“, Altersgeiz, Angst vor Notzeiten*
- *Für andere, nicht nur für sich selbst sehen ...!*
- *Lerne loszulassen!*
- *Schätzen tue ich, was mir im Leben Spaß macht*
- *Ich kann ja doch nichts mitnehmen*
- *Wir kommen nackt auf diese Welt und gehen auch nackt aus ihr*
- *Ein liebes Wort, eine gute Tat für andere Menschen*
- *Alles ist nur ausgeliehen*

Text 3 (nach Psalm 4)

O Gott

**höre doch,
wenn ich rufe.**

**Wende dich nicht ab,
wenn ich allein bin!**

**Bleibe bei mir
wenn mir angst und bang wird.**

- *Hoffnung*
- *Für mich ein Gebet, das Heil bringt*
- *Gebet, in dem ich mich finde*
- *Auch ein Hilferuf an Menschen – Gott hört durch Menschen, die hören*
- *Herr bleibe bei mir alle Tage*
- *Ich vertraue auf Dich, Gott. Es ist leicht, da es einen Gott gibt*
- *Bei unheilbaren Krankheiten die Angst. Die Hoffnung, dass mein Gott mir den Weg leuchtet und ich von ihm Kraft bekomme, sodass ich friedlich einschlafen kann.*

**Sei mir ein Licht,
wenn es duster wird.**

**Hilf mir,
zu tragen und auszuhalten.**

**Hilf mir,
loszulassen.**

- *Leben annehmen, Leben leben ...*
- *Ja, ich rufe Gott an, in Trauer und Freude*
- *Dass ich nicht in der Finsternis wandle*
- *Für andere Dasein durch die Kraft Gottes*
- *Gebet, Bitte, ist was für mich, darin kann ich mich finden*
- *Wünsche erhören und erfüllen*
- *Loslassen, altes Denken aufgeben ist eine der schwierigsten Aufgaben*
- *Hilfe, Zuflucht*
- *Hilfestellungen geben und annehmen können*

**Wenn alles eng und enger wird,
führe mich hinaus ins Weite.**

**Du – mein Retter,
halte mich geborgen
in Deinem Segen.**

**Dir habe ich doch vertraut
mein Leben lang!**

- *Auch Umwege führen zum Ziel*
- *Decke mich mit Deinem Mantel der Liebe*
- *Auch ein Gang in die Natur kann helfen, aufbauen, befreien*
- *Alter = alles wird enger und dunkler? ... und im Heim ist es ganz eng und dunkel?*
- *(...ins Weite): Entwicklung sehen*
- *Mach mich weit*
- *Vertrautheit, Geborgenheit!*
- *Tod*
- *Das ist mein Glaube, dass ich im Leben und im Tod in Gottes Händen bin*
- *Danke, dass ich Dir vertrauen konnte*
- *Mit dem Gebet kann ich mich identifizieren*

**So
kann ich mich in Frieden
niederlegen und schlafen –
am Abend jedes Tages
und am Abend des Lebens.**

Amen

- *Einschlafritual = Vorbereitung auf das Loslassen im Sterben*
- *Oft finde ich keinen Schlaf, wenn ich an früher denke. Ich sehne mich nach Frieden*
- *Frieden, Schalom: mit mir ... mit den anderen ... mit der Schöpfung ... mit Gott*
- *Frieden ist aber erst dann möglich, wenn alles Geschehene des Tages/Lebens „geregelt“, „im Reinen“ ist*
- *Erholung*
- *Und danken für jeden Tag*
- *Darauf vertraue ich*
- *Ich finde den Frieden (Abspann vom Tag) im abendlichen Beten*
- *Wenn ich mit mir im Reinen bin*
- *Ruhe*
- *Rückblicken, loslassen, danken*

Die Aufschriebe werden in der Gesamtgruppe nicht besprochen. Die Teilnehmenden erhalten ein Blatt mit den 3 Bibelstellen im Zusammenhang:

So spricht Gott, der Herr:

Fürchte dich nicht, denn ich habe dich beim Namen gerufen.

Du gehörst zu mir.

Wenn du durch tiefe Wasser gehen musst, bin ich bei dir.

Gewaltige Ströme können dich nicht fortreißen.

Wenn du durchs Feuer gehen musst, wirst du dich nicht verbrennen.

Die Flammen können dir nichts antun.

Denn ich bin dein Gott, dein Retter.

Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist

und weil ich dich liebe

brauchst du dich nicht zu fürchten,

denn ich bin mit dir.

Sieh her: Ich habe Deinen Namen eingezeichnet in meine Hände.

(nach Jes. 43,1–5; 49,16)

Lebe ganz im Jetzt.

Staune über die Vögel des Himmels

und die Pracht der Lilien.

Horte keine Schätze,

die du eines Tages

nicht mitnehmen kannst.

Sorge für heute, für jetzt.

(nach Mt. 6)

O Gott

höre doch,

wenn ich rufe.

Wende dich nicht ab,

wenn ich allein bin!

Bleibe bei mir

wenn mir angst und bang wird.

Sei mir ein Licht,
wenn es duster wird.
Hilf mir,
zu tragen und auszuhalten.
Hilf mir,
loszulassen.

Wenn alles eng und enger wird,
führe mich hinaus ins Weite.
Du – mein Retter,
halte mich geborgen
in Deinem Segen.
Dir habe ich doch vertraut
mein Leben lang!

So
kann ich mich in Frieden
niederlegen und schlafen -
am Abend jedes Tages
und am Abend des Lebens.
Amen.

(Bernhard Kraus nach Psalm 4)

4. Gespräch

Der Text von Jesaja wird reihum (jeder TN 1 Satz) gelesen. Gespräch über die Frage: Welche Impulse gibt mir dieser Text (und die anderen beiden Texte) um „Sinn-Erfahrungen“ im Heim zu ermöglichen? Einige Stichworte aus dem Gespräch:

- *In Lebenskrisen ist die Erfahrung wichtig: Ich bin nicht allein. Ich bin wertvoll, einmalig, geliebt.*
- *Diese Zusage Gottes muss in der Zusage von Menschen erfahren werden. Gott hat keine anderen Hände als unsere. Gott ist Beziehung (so der Gottesname „Jahwe“: Ich bin der, der mit euch da ist).*
- *Die „Würde“ und Einzigartigkeit eines jeden achten (auch von sich selbst!).*
- *Die Gegenwart intensiv leben (statt nachgrübeln über das Vorgestern, das nicht mehr zu ändern ist – und sich sorgen um das Übermorgen).*
- *Regelmäßiges Gebet und Meditation sind Sinnquellen.*
- *Bei den biblischen Psalmen wird deutlich: Auch das Klagen ist Gebet, auch Trauer und Schmerzen können vor Gott und die Menschen gebracht werden (und man muss diese Erfahrungen nicht mit sich selbst ausmachen). Jammern kreist um sich selbst, aber Klagen und Anklagen ist für Entwicklung offen, will Veränderung und sucht Resonanz.*
- *Auch das intensive Wahrnehmen der Schöpfung ist eine Sinnquelle: Tiere, Pflanzen.*
- *Loslassen können ist in jeder Lebensphase eine große Herausforderung (Loslassen von geliebten Personen, von Besitz, von Sorgen, der eigenen Wohnung, von Fähigkeiten).*
- *Der Jesaja-Text löste ein intensives Gespräch über Erfahrungen in der Sterbebegleitung aus. „Untergehen“, „Verbrennen“ sind auch Bilder für den Tod. Und auch für Sterbende gilt die Zusage: Du brauchst dich nicht zu fürchten. Ich bin bei dir. Ich bin dein Retter. Die Einstellung zum Tod ist der „Ernstfall“ der Sinnfrage.*

- Die älteren TN staunten über die große Sensibilität der „Jungen“ (in Ausbildung im Heim, FSJ) bei der Begleitung Sterbender und ihre Gedanken über den eigenen Lebenssinn, die sich aus diesen Sterbebegleitungserfahrungen ergaben (seine Zeit intensiver leben; die Vergänglichkeit und Endlichkeit von allem sehen, vor allem von materiellen Werten; die Kostbarkeit von Beziehungen und gelungenen Augenblicken ...). Eine ältere Teilnehmerin formulierte dies (im abschließenden „Blitzlicht“) als dankbare Rückmeldung an „die Jungen“, die anderen Teilnehmer bestätigten dies durch ihren Beifall.

5. Abschluss

- Kehrvers: „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht. Alles ist Gnade, fürchte Dich nicht!“ Wobei „Gnade“ bedeutet: Vieles im Leben ist nicht von unserer Leistung abhängig, ist Geschenk, manchmal auch Zumutung. Die Botschaft „Fürchte dich nicht“ durchzieht die ganze Bibel, so in unserem Jesajatext oder beim Auftreten der Engel („Boten Gottes“, z.B. in den Weihnachtstexten).
- Einladung zum „Blitzlicht“: Was nehme ich mit?

Bernhard Kraus, Freiburg

Andacht

Abschluss in der Kapelle

3 Gongschläge [Klangschale]

Eröffnung:

Am Anfang, als alles noch dunkel war,
sprach Gott: Es werde Licht.

Alle: Und es ward Licht.

Eine Kerze wird angezündet.

Am Anfang, als alles noch lautlos war,
war das Wort bei Gott.

Alle: Und was Gott war, war im Wort.

Eine Bibel wird geöffnet und auf den Tisch gelegt.

Als die Zeit erfüllt war, sandte Gott seinen Sohn.

Alle: Er kam zu uns. Er wurde einer von uns.

Ein Kreuz wird hingestellt.

Wir versammeln uns um Gottes Licht, Wort und Kreuz.

Lied: „Meine Zeit steht in deinen Händen“

Schrifttext zum Thema „SINN“

Sir 39

1 Die Weisheit aller Vorfahren ergründet er /
und beschäftigt sich mit den Weissagungen;
2 er achtet auf die Reden berühmter Männer /
und in die Tiefen der Sinnsprüche dringt er ein.
3 Er erforscht den verborgenen Sinn der Gleichnisse /
und verweilt über den Rätseln der Sinnsprüche.

Lk 12,15

15 Dann sagte er zu den Leuten: Gebt acht, hütet euch vor jeder Art von Habgier. Denn der Sinn des Lebens besteht nicht darin, dass ein Mensch aufgrund seines großen Vermögens im Überfluss lebt.

Kol 3,2

2 Richtet euren Sinn auf das Himmlische und nicht auf das Irdische!

Eph

22 Legt den alten Menschen ab, der in Verblendung und Begierde zugrunde geht, ändert euer früheres Leben

23 und erneuert euren Geist und Sinn!

24 Zieht den neuen Menschen an, der nach dem Bild Gottes geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit.

Lied: „Meine Hoffnung und meine Freude“

Schluss-Litanei: Sendung und Segen

L: Seht Eure Hände an. Seht die Zärtlichkeit, die in ihnen liegt.

Alle: Sie sind Gottes Geschenk für diese Welt.

L: Seht Eure Füße. Seht den Weg, den sie gehen sollen.

Alle: Sie sind Gottes Geschenk für diese Welt.

L: Seht eure Herzen. Seht das Feuer und die Liebe in ihnen.

Alle: Sie sind Gottes Geschenk für diese Welt.

L: Seht das Kreuz. Seht unseren Heiland.

Alle: Er ist Gottes Geschenk für diese Welt.

L: Dies ist Gottes Welt.

Alle: Wir werden für Gott und die Welt da sein.

L: Gott segne dich und behüte dich. Gott bewahre dich und erfülle dein Leben mit Liebe.

Alle: Amen.

3 Gongschläge (Klangschale)

Die Kerze wird gelöscht.

Martina Gaß, Stefan Mayer

Presseartikel

Seelsorge erschließt Sinnquellen im Heimalltag Altenheimseelsorge-Tagung in Heidelberg gibt Impulse

Wer im Alter krank und betreuungsbedürftig wird, erlebt sein Leben oft als nutzlos und sinnlos. Eine Tagung im Caritas-Altenpflegeheim St. Michael in Handschuhsheim gab Impulse, auch in herausfordernden Lebenssituationen einen tragenden Lebenssinn zu spüren. Etwa 60 beruflich oder ehrenamtlich in der Altenheimseelsorge Engagierte nahmen an der Tagung teil, zu der das diözesane Seniorenreferat, die Regionalstelle Rhein-Neckar und der Caritasverband Heidelberg eingeladen hatten.

„Wenn Menschen ihr Leben in größeren Zusammenhängen sehen; wenn sie für sich Wertvolles und Erfüllendes leben können; wenn sie in verlässlichen Beziehungen leben – dann erfahren sie ihr Leben als sinnvoll“, so Elfi Eichhorn-Kösler, Referentin des Freiburger Seniorenreferates. Nach einem Umzug ins Heim ist diese Sinnerfahrung allerdings oft bedroht und es stellt sich ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht ein. Die Referentin zeigte auf, wie Seelsorge die Negativ-Spirale der Sinnlosigkeit durchbrechen kann. Etwa wenn beim lebensgeschichtlichen Erinnern nicht nur die Verluste, sondern auch die Schätze des Lebens gesehen werden. Oder wenn Trauer und Schmerz Raum gelassen wird – aber behutsam auch der Blick auf die verbliebenen und auf neue Möglichkeiten gelenkt wird. Oder wenn Erfahrungen von Nähe und Angenommensein möglich werden und wenn Beziehungen gepflegt und geknüpft werden.

Im Altenpflegeheim St. Michael konnte gleich bei einem Rundgang durch den neu angelegten Garten mit Heimleiter Klaus Mayer und Birgit Grün vom Heidelberger Caritasverband anschaulich konkret werden, wie vielfältige Sinnes-Erfahrungen möglich werden. Besonders beeindruckend war die gemeinsame Nutzung des Gartens durch Heimbewohner und Kinder der Kinderkrippe und des Kindergartens, was viele generationsübergreifende Kontakte ermöglicht. Eine weitere Sinnquelle im Haus ist die „Entspannungsoase“, die Natascha Kretschmer präsentierte. Wie Gottesdienste Sinn stiften können, zeigten Marina Gaß aus Brühl und Stefan Mayer aus Mannheim auf. In weiteren Workshops ging es um „Sinnkrisen bewältigen“ (Elfi Eichhorn-Kösler), „Eigene Sinnquellen entdecken“ (Matthias Rey, Regionalstelle Rhein-Neckar) und „Biblische Bilder für glückendes Leben“ (Bernhard Kraus, Seniorenreferat Freiburg). Beim abschließenden Gottesdienst in der Hauskapelle wurde nochmals deutlich, dass der Glaube dann zur Sinnquelle werden kann, wenn Gottes Zuwendung und Nähe in der Zuwendung von Menschen erfahrbar wird, die den Bewohnerinnen und Bewohnern im Heimalltag begegnen.

Bernhard Kraus

