

Was verbindet ...

Altenseelsorge in Corona-Zeiten – Gedanken und Ideen

Zusammengestellt von Pastorin Anita Christians-Albrecht, Beauftragte für Altenseelsorge in der Landeskirche Hannovers (Zentrum für Seelsorge und Beratung)

Ressourcen

Menschen, die heute als hochaltrig gelten (80 und älter), gehören zu einer Generation, die im allgemeinen viel Widerstandskraft hat. Sie haben schon viel erlebt, erlitten und überstanden. Eine genügsame Generation im besten Sinne des Wortes. Das ist eine wichtige Ressource, von der ich mir wünschen würde, dass sie gesehen wird. Und dass wahrgenommen wird, dass auch die alten Menschen sich Gedanken um andere machen und sich Hilfreiches überlegen. So habe ich z. B. von einer alten Dame gehört, die sich während des Lockdowns für ihre Enkelkinder jeden Tag ein Rätsel ausgedacht hat.

Auch Gottvertrauen möchten viele von den alten Menschen ihren Familien gerne weitergeben, Denn Sie haben ja auch noch im Gedächtnis, was oder wer sie als Kinder womit getröstet hat, beispielsweise in den Kriegs- oder Nachkriegszeiten, und welche Lieder, Bibelverse, Geschichten ihnen da wichtig geworden sind.

Gottesdienste und Andachten

Foto: Franz von Assisi, Martin Luther King und Pastor Dirk Grundmann aus dem KK Northeim mit seiner Lautsprecheranlage vor der 7-stöckigen Fassade eines Seniorenheims

Vieles läuft im Moment digital, auch in der Kirche. Gottesdienste und Andachten werden aufgenommen und online gestellt. In manchen Einrichtungen ist die entsprechende Technik vorhanden und die Beiträge können **in die Zimmer übertragen** werden können.

Mittlerweile sind unter Auflagen Gottesdienste und Andachten in Seniorenheimen wieder möglich. Darüber hinaus haben Kirchenmusiker*innen und Pastor*innen und Diakon*innen in den letzten Monaten auch zahlreiche **kleine Konzerte und Andachten in den Innenhöfen oder auf den Terrassen** der Alteneinrichtungen angeboten. Die Bewohner*innen öffnen ihre Fenster oder stehen auf dem Balkon und singen von dort aus auch mit, wenn z. B. die Diakonin mithilfe ihrer Gitarre bekannte Lieder anstimmt.



Schließlich werden **Lesepredigten und geistliche Impulse** verteilt in dieser Zeit – vom vertrauten Seelsorger / von der vertrauten Seelsorgerin hinein in die Zimmer.

So schicken viele Seelsorger*innen jeden Sonntag eine ‚Andacht der Woche‘, die kopiert und an Interessierte verteilt, auf A3 vergrößert an den Schwarzen Brettern ausgehängt oder für Einzelne bzw. in Kleingruppen vorgelesen wird. Rundbriefe und – oft mit Fotokarten oder kleinen Give-Aways kombinierte - Andachten liegen oft noch lange in den Zimmern und werden immer wieder gelesen.

Beispiel für eine Kurzandacht zum 11. Sonntag nach Trinitatis (Pastorin Astrid Neubauer, Uelzen)

Haben Sie schon einmal einen Pharisäer getrunken? Oder sogar selber hergestellt? Ein anständiger Pharisäer kostet ungefähr 4-5 Euro. Woraus besteht er:

Zuerst kommt ein gehöriger Schuss Rum in die nicht zu kleine Tasse. Zur Tarnung etwas Kaffee drüber und obendrauf eine Haube aus Schlagsahne. Jede Küstenkneipe, die etwas auf sich hält, hat ihn auf der Getränkekarte.

Eine Mogelpackung für Genießer. Nach außen ganz harmlos anzuschauen, aber unter dem Häubchen hochprozentig: So muss ein Pharisäer sein!

Im Lukas-Evangelium im 18. Kapitel lesen wir ein Gleichnis, das Jesus erzählt hat. Er wandte sich damit besonders an die Menschen, die selbstgerecht sind und auf andere herabsehen:

»Zwei Männer gingen hinauf in den Tempel, um zu beten. Der eine war ein Pharisäer, der andere ein Zolleinnehmer. Selbstsicher stand der Pharisäer dort und betete: ›Ich danke dir, Gott, dass ich nicht so bin wie andere Leute: kein Räuber, kein Betrüger, kein Ehebrecher und auch nicht wie dieser Zolleinnehmer da hinten. Ich faste zwei Tage in der Woche und gebe von allen meinen Einkünften den zehnten Teil für dich.«

Der Zolleinnehmer dagegen blieb verlegen am Eingang stehen und wagte es nicht einmal aufzusehen. Schuldbewusst betete er: ›Gott, sei mir gnädig und vergib mir, ich weiß, dass ich ein Sünder bin!‹ Ihr könnt sicher sein, dieser Mann ging von seiner Schuld befreit nach Hause, nicht aber der Pharisäer. Denn wer sich selbst ehrt, wird gedemütigt werden; aber wer sich selbst erniedrigt, wird geehrt werden.«

Irgendwie steckt das in uns Menschen drin: Wir vergleichen uns immer wieder mit anderen. Und je nachdem, mit wem wir uns vergleichen, kann uns das entmutigen oder unser Ego freut sich über einen kurzfristigen Höhenflug.

Alles Vergleichen sorgt dafür, dass es Gewinner gibt und Verlierer. Mächtige und Ohnmächtige. Stolze und Beschämte. Umso mehr in unserer schönen, bunten Medienwelt mit Zeitschriften, Fernsehen und Internet: Die Kunst der Präsentation und der Selbstdarstellung ist da zur Königsdisziplin geworden. Immer verbunden mit der Angst vor dem Absturz in die Bedeutungslosigkeit, wenn „der Lack ab“ ist. Oder vor der Entlarvung, wenn sich zeigt, dass da mehr Schein als Sein ist.

Die Welt ist kompliziert, und irgendwann dämmert uns die Erkenntnis: Eigentlich bleiben wir immer irgendjemandem etwas schuldig. Aus Schwäche, aus Unkenntnis, warum auch immer: Einen schuldfreien Weg durch das Dasein gibt es nicht.

„Sei mir Sünder gnädig“, betet der Zolleinnehmer. Vielleicht gehen uns diese Worte nur schwer über die Lippen. Aber es liegt auch eine Freiheit darin, nämlich sich nicht selbst rechtfertigen zu müssen, sondern auf Gott zu vertrauen. Denn dann können wir uns in Gottes Licht betrachten, können Gottes Freundlichkeit, seine Liebe, seine Barmherzigkeit entdecken – für uns selbst und für unsere Mitmenschen, die auch alle ihr Päckchen zu tragen haben.

*Befiehl du deine Wege und was dein Herze kränkt der allertreusten Pflege des, der den Himmel lenkt: Der Wolken, Luft und Winden gibt Wege, Lauf und Bahn, der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann!
(Ev. Gesangbuch Nr. 361)*

Besser als über YouTube sind Hochaltrige in den Heimen aber oft zu erreichen über das gute alte Radio oder das gute alte Fernsehen. **Radio- und Fernsehgottesdienste** wurden auch schon vorher von vielen alten und bewegungseingeschränkten Menschen genutzt. Die Hörer- und Zuschauerzahlen sind hoch. Vielleicht kann man die Hinweise darauf verstärken.

Miteinander reden

Telefonbesuche, Telefonketten, Briefe, Geburtstagsglückwünsche oder **Mutmach-Nachrichten** auch für die Pflegenden werden von Altenseelsorger*innen und / oder Kirchengemeinden organisiert. Dadurch wird Kontakt gehalten und immer wieder ermutigt.

Darüber hinaus wurde die **Seelsorge-Hotline der christlichen Kirchen in Niedersachsen**, die bislang von April bis Juni und erneut im Oktober jeden Tag von 14 – 20 Uhr unter der kostenfreien Rufnummer: 0800 – 111 20 17 freigeschaltet war, vor allem auch von älteren Menschen intensiv genutzt. Sie kann bei Bedarf jederzeit reaktiviert werden.

Schreibseelsorge

Auch die ‚Schreibseelsorge‘ ist wiederentdeckt worden in der Corona-Krise. Viele Seelsorger*innen schreiben **persönliche Gruß- oder Geburtstagskarten** per Hand und stoßen damit auf sehr positive Resonanz.

Im Zentrum für Seelsorge in Hannover stehen noch Restexemplare einer gedruckten ermutigenden **Grußkarte** kostenlos zur Verfügung, die mit eigener Unterschrift und Telefonnummer versehen an alte Menschen in den Heimen oder zu Hause verteilt werden kann. Schon 35.000 davon wurden verschickt. Bestellungen bitte an anita.christians-albrecht@evlka.de



Kleine Gesten

- In einer Gemeinde in Lüneburg haben Kinder Hoffungssteine **bemalt und an alte Menschen in den Einrichtungen und in der Häuslichkeit verteilt.**
- In einigen Foyers von Seniorenheimen sind sog. ‚Segenschalen‘ aufgestellt worden. Kurze Segenssprüche, auf verschiedenfarbigem Papier kopiert, sprechen Segen zu: **‚Segen to go‘.**



- ‚Nähseelsorgerinnen‘ nähen **‚Trostengel‘** oder **‚Trostkissen‘** - vor allem für Demenzerkrankte (z. B. <https://www.tabitha-kreative-naehwerke.de>). Sie können zusammen mit passenden Bibelworten verteilt werden.

- In einer ‚**Gebetsdose**‘ in den Pflegeheimen oder in den Kirchen werden auf Zetteln Gebetsanliegen gesammelt, deren Inhalt einmal wöchentlich abgeholt und in einer Andacht oder im persönlichen Gebet der Seelsorger*innen Berücksichtigung finden.
- Zu überlegen ist auch, ob Seelsorger*innen Pflegeheimen nicht eine Art **Seelsorge-Schatzkiste** zur Verfügung stellen können, um damit Pflegende z.B. in der Begleitung Sterbender zu unterstützen. Holzengel oder – kreuze, eine Mappe mit Texten, Kerzen, Taschentücher ... all das würde in schwierigen Situationen auch den Begleiter*innen helfen.

Begegnung

Und schließlich: **Besuche von Seelsorger*innen und Ehrenamtlichen** sind unter Beachtung der Abstands- und Hygieneregeln wieder möglich – sowohl in den Pflegeheimen als auch zu Hause. Wie sich die Lage allerdings entwickelt, werden wir beobachten müssen.

Weitere Ideen – auch für die Kirchengemeinde

Foto: Überraschungsrunde Foto: Ilse-Heidrun Hans

- Eine schöne Idee hat Diakonin Ilse-Heidrun Hans, Leiterin der Seniorenarbeit in der Kirchengemeinde Sasel in Hamburg, in die Tat umgesetzt. „*Darf ich Sie auf meine Gästeliste schreiben?*“

– mit dieser Frage hat sie im Gemeindebrief ihre „**Überraschungsrunden**“ angekündigt. Wer eingeladen werden möchte, sollte sich telefonisch bei ihr melden. Aus dieser Gästeliste stellt sie dann kleine Gesprächsgruppen zusammen, gerne mit



Menschen, die sich bisher nicht kennen und sich nun einmalig treffen. Bisher auf der Terrasse des Gemeindehauses, nun, in den kalten Monaten wird sie einen anderen Ort gefunden haben. Gesprächsthema ist vorrangig das, was die Eingeladenen mitbringen. Und am Schluss werden alle mit einem schönen Segen verabschiedet.

Personen, die auf diese überraschende Weise zusammengekommen sind, können sich danach eigenständig verabreden und neue Kontakte im Stadtteil knüpfen. Informationen kann man erfragen unter: [i.hans\(at\)kirche-sasel.de](mailto:i.hans(at)kirche-sasel.de)



Bild: Marlin
Helene
Seeger

- **Krisenhaft?** Ein tolles Heft haben Andreas Chrzanowski (Zentrum für Seelsorge und Beratung), Angela Biegler (Evangelische Erwachsenen Bildung), Helene Eißendaub und Inken Richter-Rethwisch (beide Besuchsdienst im HKD) zusammengestellt: Krisen-Haft? Hilfen und Ideen für den Besuchsdienst und die Seniorenarbeit in Zeiten von Corona. Angedachtes – Informatives – Arbeitshilfen. Bestellungen oder Download unter <https://www.hkd-material.de/detail/index/sArticle/1624/sCategory/164>
- **Punsch to go** – Vielleicht kann man die Sommer-Idee von *Rose Waschek aus Osterburken* ein wenig modifizieren. Sie hat den Teilnehmerinnen ihres Seniorenkreises jeweils ein Fläschchen Bowle vorbeigebracht, zusammen mit dem Liedtext von „Geh aus, mein Herz und suche Freud“ und einem Segenswunsch. In den Herbst- und Wintermonaten könnte man die alten Menschen in der Gemeinde vielleicht durch einen (alkoholfreien) Punsch zeigen, dass man an sie denkt.
- Die Fachstelle zweite Lebenshälfte aus Kurhessen-Waldeck hat gute Erfahrungen gemacht mit **Videotreffen für Senior*innen im Wohnzimmer**: Unter Anleitung einer Tanzpädagogin hat man sich bewegt und entspannende Übungen gemacht, anschließend über das gesprochen, was einem in der derzeitigen Situation hilft und abschließend ein Gebet formuliert. Das habe Körper und Seele gutgetan und - verdient Nachahmung. Infos unter: <http://blog.fachstelle-zweite-lebenshaelfte.de/2020/03/27/helfen-sie-uns-bewegung-in-seniorenwohnzimmer-zu-bringen/>
- Die St. Abundus Gemeinde Groden (bei Cuxhaven) hat eine – schon vor Corona entstandene - Idee des Niedersächsischen Turnerbundes aufgegriffen: Sportvereine bieten zusammen mit anderen Akteuren vor Ort an, dass vor allem ältere Menschen sich täglich treffen, um gemeinsam 3000 Schritte für die Gesundheit zu gehen. In Groden trifft man sich nun einmal in der Woche, beginnt mit einem Lied und geht los – jeder in seinem Tempe. Zwischendurch gibt es Haltepunkte mit kleinen Übungen oder geistlichen Impulsen. Und häufig ist auch die Pastorin mit dabei. So wird Gemeinschaft erlebt auch in Corona-Zeiten. In

Hannover wird diese Idee – in Zusammenarbeit mit dem VfL Eintracht Hannover - bald umgesetzt von Diakonin Angelika Gensink, die meint: ‚Das lässt sich auch unter Corona Bedingungen gut umsetzen und schafft Begegnung!‘ Näheres unter: www.ntbwelt.de/der-ntb/zielgruppen/aeltere/3000-schritte.html.

Nicht vergessen

Wichtig ist insgesamt, dass wir alle gemeinsam uns dafür einsetzen, dass alte Menschen in den Heimen und in ihren Wohnungen nicht vergessen werden und ihrem Bedürfnis nach Nähe, Gemeinschaft und Glaubensstärkung Rechnung getragen wird.