



hospizbewegung
Münster e. V.

VERÄNDERUNG

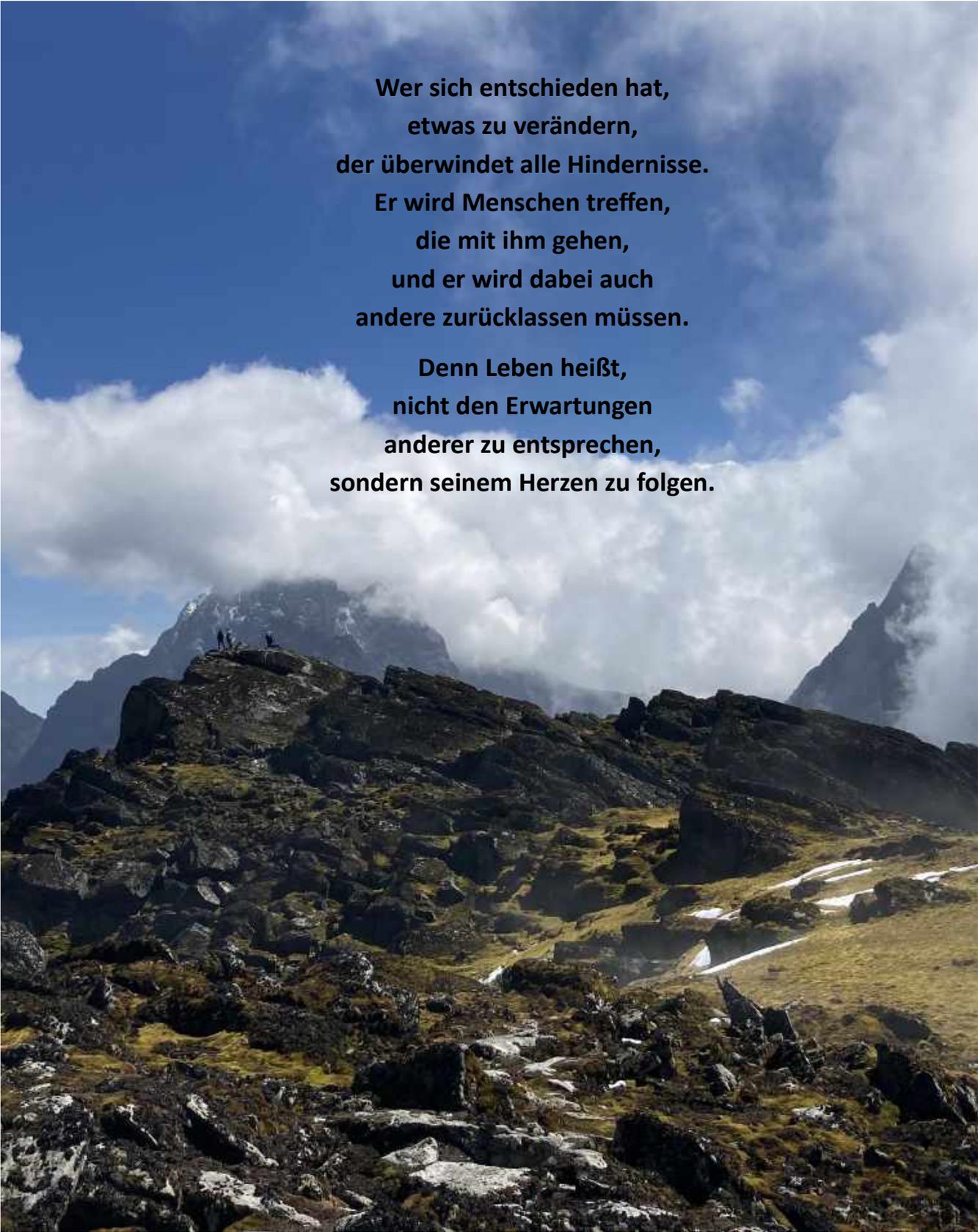
NR. 1 / Frühjahr 2022

hospizbewegung

Münster e. V.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	<i>Gabriele Knuf und Antonius Witte....</i>	Seite 04
Leben ist Veränderung.....	<i>Eva Mickholz.....</i>	Seite 05
Sei du selbst die Veränderung.....	<i>Gabriele Knuf.....</i>	Seite 06
Unser tägliches Leben und Sterben.....	<i>Antonius Witte.....</i>	Seite 08
Wertewandel durch die Pandemie?.....	<i>Lieselotte Funk.....</i>	Seite 10
Einsam in der Pandemie—frei gewählt?.....	<i>Stefan-Matthias Richter.....</i>	Seite 12
Möglichkeiten erkennen.....	<i>Irmgard Bröke.....</i>	Seite 14
Leben ist Wechsel und Wandel.....	<i>Ina Knauer.....</i>	Seite 16
Ein neuer Lebensabschnitt.....	<i>Irmgard Bröker.....</i>	Seite 18
Filmtipp: „Pappa ante Portas“.....	<i>Sabine Faber.....</i>	Seite 19
„Wann können wir endlich wieder?!“.....	<i>Dr. Stefan Rau.....</i>	Seite 20
Sterbebegleitung in Zeiten von Corona.....	<i>Maria Schinz-Fandel.....</i>	Seite 22
Wandel in der Bestattungskultur.....	<i>Gabriele Knuf.....</i>	Seite 24
Anders leben.....	<i>Eva Schmidtke.....</i>	Seite 26
Wohnen im Alter.....	<i>Gudrun Große Ruse.....</i>	Seite 28
Buchtipp: „Fallers große Liebe“.....	<i>Gabriele Knuf.....</i>	Seite 30
Wortspiel.....	<i>Irmgard Bröker.....</i>	Seite 31
Vergessen in Etappen.....	<i>Marlis Lamers.....</i>	Seite 32
Heimatlos im Homeoffice.....	<i>Jutta Schulzki.....</i>	Seite 34
Von alten Wegen und neuen Gewissheiten.....	<i>Marlena Wasserbauer.....</i>	Seite 36
Eine fürsorgliche Gesellschaft?.....	<i>Erna Baumgart.....</i>	Seite 38
Impressum.....	Seite 40



**Wer sich entschieden hat,
etwas zu verändern,
der überwindet alle Hindernisse.
Er wird Menschen treffen,
die mit ihm gehen,
und er wird dabei auch
andere zurücklassen müssen.**

**Denn Leben heißt,
nicht den Erwartungen
anderer zu entsprechen,
sondern seinem Herzen zu folgen.**



Im Wechsel der Gezeiten

Foto: Volker Pohl

Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung Münster, liebe Leserin und lieber Leser!

ÜBERRASCHUNG!

Ab heute werden Sie zwei verschiedene Hospizpublikationen bekommen - wie üblich im Frühjahr und im Herbst, jeweils das „Forum Hospiz“ und das „MITTENDRIN“.

Das „Forum Hospiz“ ist eine Kooperation der Hospizbewegung und des Hospiz *LebensHaus*, die überwiegend hospizliche Themen und Neuigkeiten aus den beiden Institutionen präsentiert.

Die neue Hospiz-Publikation „MITTENDRIN“ wird allein durch die Hospizbewegung verantwortet, sie vertieft das gemeinsame Thema durch eine Vielfalt weiterer Aspekte.

Die äußere Erscheinung mag Sie, liebe Leserin und lieber Leser, an das Logo der Hospizbewegung erinnern, das ist als Wiedererkennungsmerkmal so gewollt.

Und unser neuer Name „MITTENDRIN“ soll darauf hindeuten, dass unser Verein Teil der Gesellschaft im Ganzen und Teil der Münsteraner Stadtgesellschaft im Besonderen ist.

Die Ziele unseres Vereins, sterbende Menschen in ihrer finalen Lebensphase und Trauernde zu unterstützen, ist wichtiges bürgerliches Engagement „mittendrin im Leben...“!

Es bedeutet gleichermaßen Teilhabe am Leben anderer in besonders schmerzlichen Situationen, denn auch die Verstorbenen bleiben im Rahmen der Trauerarbeit und später in der Erinnerung immer wieder „MITTENDRIN“.

Das Redaktionsteam meint, dass auch deshalb der gewählte Name auf besondere Weise präzise, umfassend und zutreffend die Anliegen der Hospizbewegung berücksichtigt und vereinigt.

Etliche Autor*innen haben sehr persönliche Einblicke gegeben in ihren Umgang mit Wechsel und Wandel, dafür danken wir herzlich.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit den Informationen im „Forum Hospiz“ und den vertiefenden Beiträgen im „MITTENDRIN“ weiterhin eine anregende und bereichernde Lektüre bieten.

Bleiben Sie uns gewogen...!

Gabriele Knuf und Antonius Witte

„Manchmal zeigt sich der Weg erst, wenn man anfängt ihn zu gehen.“

Paulo Coelho (*1947), brasilianischer Schriftsteller

Leben ist Veränderung

Unser aller Leben ist in stetem Wandel. Es gibt keine Konstante, die für immer oder über viele Jahre bleibt. Veränderungen können bewusst herbeigeführt sein, ersehnt und erwartet, oder sie werden uns vom Leben, vom Schicksal, aufgezwungen.

Als positiv erleben wir Veränderungen, wenn wir selber Gestalter, sozusagen Regisseur, in unserem eigenen Leben sind. Anders ist dieses, wenn das Leben uns Veränderungen aufzwingt. Dann fühlen wir uns machtlos den Stürmen des Lebens ausgeliefert.

Niemand wird anzweifeln, dass die erwartete und ersehnte Geburt eines Kindes zu den größten, herausforderndsten, aber auch schönsten Veränderungen im Leben gehört.

Doch auch der Verlust eines geliebten Menschen verändert den Trauernden in einem langen Genesungsprozess. In diesem erfährt er eine neue Stärke und lernt das Leben neu und intensiver zu lieben.

Dies sind die beiden extremsten Veränderungen an den Polen des Lebens, die wir durchleben können und an denen wir wachsen. Alle übrigen Anforderungen, die das Leben an uns stellt, liegen mit ihren Herausforderungen und emotionalen Spannungsbögen irgendwo zwischen diesen Anfangs- und Endpunkten.

Leben ist Veränderung und kann beides sein, wunderschön und grausam schmerzhaft. Doch unsere Seelen brauchen die Veränderung um zu wachsen, um sich zu entwickeln. Dies ist unser aller Lebensaufgabe.

Die emotionalen Komponenten wie Hoffnung und Verzweiflung, Abschiedsschmerz und Aufbruchsfreude, Euphorie und Verwirrung, Stagnation und neuer Schwung, alles will durchlebt werden.

In schweren Zeiten werden wir von den Veränderungen mitgerissen und befinden uns in einem Sturm der Emotionen. Wir brauchen Mut und Kraft, die Veränderungen mit allen schweren und traurigen Gefühlen anzunehmen, uns den neuen Herausforderungen zu stellen und dabei die Zuversicht nicht zu verlieren, dass sich alles zum Besseren wenden wird.

Ich glaube, wir verfügen alle über einen inneren Kompass, der uns in diesen Zeiten den Weg weist. Einen Weg, der emotional über hohe Berge und durch tiefe Täler führt. Ein Weg in neues Land, das wir nicht kennen.

Das macht Angst. Und wir haben manche Mutprobe zu bestehen. Mit der Unterstützung von Weggefährten, die uns ein kurzes oder auch längeres Stück begleiten, können wir unsere Lebensreise fortsetzen.

Somit ist es nicht entscheidend, ob wir uns selber entscheiden, neue Wege zu gehen oder ob wir vom Leben in neue Wege gezwungen wurden. Entscheidend ist, die neuen Wege selbstbestimmt und dem eigenen Herzen folgend zu gehen.

Eva Mickholz

„Zu wissen, dass Veränderung möglich ist, und der Wunsch, Veränderungen vorzunehmen, dies sind zwei große erste Schritte.“

Virginia Satir (1916 -1988), amerik. Psychotherapeutin

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt“ (Mahatma Gandhi)

Kennen Sie das auch? Beim Anstoßen mit dem Glas Sekt zum Jahreswechsel werden gute Wünsche formuliert. Und viele Menschen nehmen sich vor, jetzt endlich im eigenen Leben aufzuräumen, etwas Grundlegendes zu verändern. Leider ist es einfacher, sich etwas vorzunehmen als den Vorsatz umzusetzen.

Zum Jahresanfang ist der Moment für Veränderungen und wir sind meist voller guter Vorsätze, großer Zuversicht, Motivation und Energie und nehmen uns fest vor, unser Leben umzukrempeln: endlich abnehmen, zumindest am Abend weniger essen, keine Zigaretten mehr, auch nicht in Stresssituationen, mehr Bewegung und mehr Zeit für uns, weniger Drama und mehr Zufriedenheit mit dem was ist.

Aus den eingefahrenen, bequemen Gewohnheiten auszusteigen, ist eine Willensanstrengung, die Einsicht in die Notwendigkeit des Wandels voraussetzt. Doch damit nicht genug: Durchhaltewille, Mut und Konsequenz sind gefragt, denn die Veränderung ist nicht immer von schnellem Erfolg gekrönt. Phasen von Zweifeln oder Ängste können schmerzhaft, aber notwendige Begleiterscheinungen sein, *„Unsicherheit ist der Begleiter jeder Veränderung“*, so die Hamburger Schriftstellerin Else Pannek. Damit sich unsere innere Einstellung und damit unser Handeln nachhaltig ändern, müssen wir uns kontinuierlich und intensiv damit beschäftigen und üben, üben, üben. Sonst fallen wir schnell wieder in alte Gewohnheiten zurück.

Von Geburt an verändert sich unser Leben: Biologisch, sozial-gesellschaftlich, kognitiv. Kindergarten- und Schulzeit, Ausbildung, Studium, Berufstätigkeit sind die hauptsächlichen Prägungen der ersten Lebensjahrzehnte. Partnerschaft, Elternschaft oder die Sorgen um die eigenen Eltern bedeuten neue Verantwortungen und Verpflichtungen. Dazu Umbrüche wie Ortswechsel, Abschiede, chronische Schmerzen, Verlust der Mobilität, Trauer.

Veränderungen sind also ein *„verlässlicher“* Teil des menschlichen Lebens. Grundsätzlich gibt es

Veränderungen, die nach außen sichtbarer und mit mehr Konsequenzen versehen sind als andere, die eher unsichtbar in unser Leben platzen, es heftig aus der Routine katapultieren und eine Neuausrichtung erforderlich machen. Veränderung bedeutet also: Raus aus der Komfortzone und hinein in das Erarbeiten neuer Gewohnheiten und Verhaltensmuster, denn *„Leben heißt Veränderung“*.

„Stillstand kann Rückschritt bedeuten. Nichts ist so beständig wie der Wandel“, so lauten bekannte klischeehafte Redewendungen - allerdings mit wahrem Kern!

Das kennt jede(r): Die sichtbaren Zeichen der eigenen permanenten körperlichen Veränderungen am Knochengestüt, andere Erkrankungen oder Schwächen etc. besonders im Alter, auch Haut und Haare verlieren im Laufe der Jahrzehnte Spannkraft, Fülle und Farbe. Noch deutlicher werden die entwicklungsbedingten Veränderungen von jungen Erwachsenen: Der Körper dehnt sich aus, wird erwachsen, die Stimme verändert sich, die kognitive Hirnentwicklung macht noch einmal einen Sprung. Aus dem unselbständigen Kind wird ein mündiger Bürger. Begleitet wird diese Entwicklung auch von Änderungen in Einstellungen, Werten, Vorlieben, Lebensgewohnheiten oder ganzen Lebensentwürfen.

Verändern sich Lebensumstände durch äußere Entwicklungen (z.B. Verlust eines nahestehenden Menschen, Trennung, Kündigung) oder durch gesellschaftliche Rahmenbedingungen (Coronapandemie), so beginnt der kognitive Prozess mit der Fragestellung, was der Betroffene denn selbst will (oder auch nicht), was zu ändern wäre (oder auch nicht), ob Anpassung und Kompromissbereitschaft hilfreich

wären (oder auch nicht). Letztendlich geht es darum, sich mit einer neuen Situation auseinanderzusetzen und zu einer individuellen Einschätzung der Veränderung zu kommen, um dann souverän handeln zu können. Dazu gehört die Erkenntnis, keine Energien in die Umstände zu investieren, die nicht beeinflussbar sind.

Darüber hinaus erleben wir manchmal einen inneren Drang zur Veränderung, eine tiefe Unzufriedenheit macht sich breit, innere Bewertungen der jeweiligen Situation und das Erleben der Situation passen nicht mehr zusammen.

Diese inneren Prozesse können in lebensverändernden Entscheidungen münden (z.B. Familiengründung, Orts- oder Berufswechsel wagen, eine Trennung beschließen), Veränderungen dieser Art können nicht nur einen selbst, sondern auch das eigene Umfeld vor Herausforderungen stellen.

Aber auch im Alter - vielleicht bei runden Geburtstagen - wenn man sich der Endlichkeit des Lebens noch mal deutlich bewusst wird, ist noch Raum für Veränderungen:

Doch noch etwas Neues lernen, die lange geplante Reise nicht weiter verschieben, jetzt ist Handeln angesagt nach dem Motto: „*Wenn nicht jetzt, wann dann?!*“

Gleichwohl gibt es Menschen, die sich dafür entscheiden, sich mit ihrer Unzufriedenheit zu arrangieren, vielleicht, weil sie befürchten, der Preis der Veränderung sei zu hoch, sowohl für sie selbst als auch für andere Betroffene.

Fakt ist, dass es in unseren eigenen Händen liegt, wie wir unser Leben gestalten, „*Auf und Ab*“ sind zwar keine Ruhekissen, zeigen aber die Fülle des Lebens und die eigenen Stärken.

Gabriele Knuf



„Jeder Veränderung wohnt ein Zauber inne.“ (Hermann Hesse)

Foto: Sabine Faber

„Den Fortschritt verdanken wir den Nörglern. Zufriedene Menschen wünschen keine Veränderung.“

Herbert George Wells (1866 - 1946), englischer Schriftsteller

Unser tägliches Leben und Sterben

Unsere Existenz ist von Anfang bis zum Ende von Faktoren bestimmt, die wir nicht verändern können, verändert werden aber können die Bedingungen. Die können wir gestalten, wenn wir dazu die Gelegenheit haben und sie nutzen.

„Mensch, Du hast Dich gar nicht verändert“ stimmt also während des ganzen Lebens nicht. Denn ich - wir alle - verändern uns permanent und unaufhaltsam. Bemerken Sie, dass sie ca. jeden Monat ihre komplette Haut gewechselt haben? „Zwischen 10 und 50 Millionen Zellen baut der menschliche Körper pro Sekunde ab und ersetzt sie durch neue Zellen. Rein rechnerisch sind wir alle sieben Jahre ein ganz neuer Mensch.“*1

Nach rund 10 Jahren ist das ganze Skelett ausgetauscht, leider nicht die Rückenschmerzen, die uns möglicherweise plagen. „Teile des Gehirns und des Nervensystems, das Herz und die Schweißdrüsen ändern sich nie. Nur sie sind genauso alt wie der Mensch, zu dem sie gehören.“*2 Und all dieses geschieht, während wir manchmal annehmen, es verändere sich nichts. Zu diesem - im wesentlichen physiologischen - Veränderungsprozess kommt natürlich unsere kognitive Entwicklung, wobei ca. 90.000 Gehirnzellen pro Tag verloren gehen.*3 Bei der Gesamtmenge von „bis zu 100 Milliarden Nervenzellen, die mit einer Trillion Synapsen miteinander verbunden sind“, ist diese Menge jedoch zu verschmerzen.*4

Der Zuwachs unseres Wissens, die kognitiven Fähigkeiten, unsere Kreativität, die Neigung zu Liebe und Hass und all jene Faktoren, die wir bei Intelligenztests festzustellen glauben, sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Auch hier verändern sich im Laufe unseres Lebens Ansichten, wir vermehren oder verlieren Wissen, machen Erfahrungen die uns prägen.

Wir wachsen in verschiedenen Milieus auf, laufen Trends nach, wechseln politische Ansichten und merken, dass wir uns vielleicht manchmal „festgefahren“ haben. Der Wunsch, etwas zu verändern - sich selbst, Beziehungen, Freunde, Beruf - entwickelt sich nicht bei allen Menschen in gleicher Weise, wird er jedoch spürbar, kann er zu komplexen und fundamental neuen Handlungsveränderungen führen.

Die Frage „wer bin ich“ oder „wer möchte ich sein“ ist Stoff vieler Filme und Theaterstücke. Die Lust am Verkleiden ist allen Kindern in die Wiege gelegt, und die Anonymität bei Maskenbällen bezeugt die Lust an der eigenen äußeren Veränderung.

Wir unterliegen gesellschaftlichem und politischem Wandel, lernen, daran teilzunehmen oder ergreifen und gründen Initiativen, um gesellschaftlich selbst etwas umzugestalten, zu verändern. Dazu gehört auch, Aktuelles aufzuzeigen, gesellschaftliche Veränderungen zu kanalisieren, bestehende Verhältnisse zu stabilisieren.

Auch durch die Gründung ambulanter Hospize wurde die Situation sterbender Menschen grundlegend verändert, hier wurde durch bürgerliches Engagement das finale Leben anderer Menschen verbessert.

Das ist umso bemerkenswerter, da viele Menschen in unserer Gesellschaft dazu tendieren, mit dem im Leben erreichten zufrieden zu sein und größeren Veränderungen, soweit sie ihr eigenes Leben betreffen, skeptisch bis ablehnend gegenüber zu stehen.

Traditionen und Rituale gehören zu den Instrumenten, die Halt und Stabilität geben; ebenso die wiederkehrenden Fest- und Feiertage und die jährlich gefeierten Geburtstage. Bei beliebten Rückblicken, Dokumentationen zum Jahresende, Rückschauen auf vergangene Jahrzehnte oder beim Blättern durch Fotoalben stellen wir immer wieder fest, wie sehr sich vieles verändert hat. Manche alltäglichen Ereignisse realisiert man nicht sofort als bedeutsam, sondern sie werden selbstverständlicher Teil des eigenen Lebens.

So erleben wir Veränderungen individuell höchst unterschiedlich. Betreffen sie unsere Interessen oder Lebensumstände nur marginal, verhalten wir uns ruhig und abgeklärt, da wir bestimmte Notwendigkeiten einsehen.

Aber sobald Veränderungen uns massiv betreffen und unausweichlich werden, reagieren leider manche mit aggressiven Worten oder sogar mit körperlicher Gewalt. Sie sehen sich vermeintlicher Rechte beraubt - selbst wenn es zum Beispiel lediglich darum geht, eine Maske aufzusetzen, um andere und sich zu schützen.

Vielleicht verhilft manchen Zeitgenoss*innen der Blick über den eigenen Tellerrand, um das „Schlaraffenland“ anzuerkennen, in dem wir uns befinden. Schamvoll schauen wir weg, wenn wir Bilder von Katastrophen, Kriegen, Verfolgungen und Vertreibungen sehen.

Für die betroffenen Menschen „brechen“ solche Ereignisse ungefragt aus. Von heute auf morgen verändert sich das ganze Leben, ohne dass man Einfluss nehmen konnte oder kann. Man ist dem ohnmächtig ausgeliefert.

„Alles soll so bleiben wie es ist“ geht nicht und ging noch nie, da alles und alle im komplizierten

Lebens- und Weltgefüge voneinander abhängig sind. Ein ICH ist ohne ein WIR undenkbar.

Und wenn der Trotzkopf nochmals „doch“ sagt, hier einige kosmische Fakten, bei denen einem schwindelig werden kann, diesen Veränderungen sind wir unausweichlich ausgeliefert:

Spüren wir, dass sich die Erde bei uns mit ca. 1000 km pro Stunde um sich selbst dreht?

Dass unser Planet ca. 940 Millionen Kilometer im Laufe eines Jahres bei der Umkreisung um die Sonne zurücklegt?

Dass sich die Kontinente unbemerkt von uns weiterhin verschieben?

Spüren wir, dass der Atlantik ca. 2 cm pro Jahr größer wird und die Alpen ca. 80 cm pro Jahrtausend wachsen, in jedem Jahr wenige Millimeter? *5

Spüren wir, dass in unserem Darm ca. eine Billion Bakterien und Viren unser Leben ermöglichen? *6

Diese Beispiele zeigen, dass Konstanz hier auf der Erde ein seltenes Phänomen ist. Wenn man schlussfolgernd zum Ergebnis kommt, was ich denn an all dem ändern könnte, wenn ich etwas zu verändern suche, dann wäre ein freundliches Lächeln für unseren Nächsten oder über sich selbst ein verheißungsvoller Anfang.

Antonius Witte

Quellen:

*1 www.senderreihe.quarks&co, script „Unser tägliches Sterben“ wdr, 2005

*2 <https://m.focus.de>>...>verdauung 26.01.2016

*3 <https://www.haushaltstipps.net>> gesundheit 16.10.2011

*4 www.daserste.de welt in zahlen- das gehirn 01.03.09

*5 www.planetschule.de

*6 ndr.de>gesundheit

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“

Aristoteles (384 - 322 v. Chr.), griechischer Philosoph



Wer weist uns den Weg?

Wertewandel durch die Pandemie?

Nicht nur für unsere körperliche Gesundheit ist die Pandemie eine Herausforderung, auch unser emotionales, geistiges und soziales Wohlergehen braucht Entlastung. Insofern werden in Zeiten des erzwungenen Umbruchs auch Meinungen und Haltungen auf den Prüfstand gestellt.

Während es bis Mitte des vergangenen Jahrhunderts selbstverständlich war, dass Werte wie Disziplin, Solidarität, Pflichtbewusstsein und Gehorsam weit oben angesiedelt waren, gab es in den darauf folgenden Jahrzehnten den starken Wunsch nach Selbstentfaltung, Unverbindlichkeit und Flexibilität. Besonders da, wo sich unterschiedliche Generationen begegnen, treffen auch immer Charaktere mit verschiedenen Lebenseinstellungen, Ansichten und Kompetenzen aufeinander, was in bedrohlichen

Zeiten besonders sichtbar wird.

Zu Beginn der Pandemie gab es noch ein stärkeres Gemeinschaftsgefühl, abends wurde geklatscht oder gesungen, Nachbarschaftshilfe war eine Weile selbstverständlich. Aber dieses Gemeinschaftsgefühl hat stark abgenommen, was vielleicht daran liegt, dass die Menschen müde geworden sind durch die große Belastung, die immer neuen Herausforderungen, die der Beruf, die Familie, das Aufrechterhalten der Netzwerke erfordern.

Die gesellschaftliche Stimmung hat sich im Verlauf der Pandemie stark verändert. Die Polarisierung hat zugenommen, gleichzeitig finden individuelle Lösungen ihre Grenzen.

So haben viele Menschen im Verlauf der Pandemie Strategien entwickelt, die sie über schwierige Zeiten tragen. Einigen fiel es sehr schwer, in den Zeiten des Lockdowns nicht in Trübsal oder in „innere Emigration“ zu verfallen. Den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, fiel anderen im Umgang mit den Einschränkungen leichter. Sie verhalfen ihren Haushalten zu einer neuen Ordnung, sortierten aus und umgruben alte Hobbys aus oder entwickelten neue Interessen. Manche spielten online Karten, andere ruhten sich aus oder machten es sich in legerer Kleidung - fernab vom üblichen Styling - auf dem Sofa bequem. Konnten diesen Zustand tatsächlich eine Weile genießen, da der soziale Druck, der auch durch öffentliches Auftreten entsteht, entfiel. Aber trotzdem *„... viele Singles waren tatsächlich über Monate sehr einsam und haben vor allem körperliche Berührungen vermisst“*, so die Soziologin Dr. Barbara Rothmüller, Projektleiterin der Studie *„Intimität, Sexualität und Solidarität in der COVID-19 Pandemie“*. Menschen, die gerne viele Freunde um sich haben und Spaß an Gruppenaktivitäten, fiel die verordnete Zurückhaltung während der Lockdowns extrem schwer. Viele mussten erkennen, dass auch ein großer Bekanntenkreis in der Pandemie nicht unbedingt hilfreich ist, wenn es kaum Gelegenheit gibt, ein gemeinsames Freizeitprogramm zu verfolgen.

Und wieder andere nahmen sich Zeit, in Ruhe nachzudenken, gingen spazieren, meditierten und richteten den Blick bewusst nach innen. Oder vertieften in dieser Zeit Vertrauensbeziehungen sowohl in der Partnerschaft als auch im Hinblick auf einzelne, ausgewählte Freundschaften; manche konnten intensiviert werden, andere wurden beendet.

Eltern und Kinder lernten sich besser kennen und nutzten die Chance zu mehr innerer Verbundenheit.

Projektleiterin Rothmüller: *„Wir wissen zum Beispiel aus der Katastrophenforschung, dass Krisenbewältigung vor allem dann gelingt, wenn sie sozial bewältigt wird: Wir überwinden Probleme nicht nur individuell, sondern prosozial, in der Gemeinschaft. Aber diese spezielle Katastrophe hat leider die Eigenheit, dass man sie nicht gemeinschaftlich bewältigen darf, weil man sich nicht in größeren Gruppen treffen soll. Deswegen sind diese individuellen Bewältigungsstrategien so viel wichtiger.“*

Dazu braucht es aber auch entsprechende Rahmenbedingungen wie ökonomische Sicherheit, eine angenehme Wohnqualität, gute intime Beziehungen, Zufriedenheit mit dem eigenen Dasein und der Glaube an sich selbst.

Auf die Frage, wie Wertevorstellungen sich in der Pandemie geändert haben, stellt Rothmüller fest: *„Junge Befragte haben geschrieben, dass sie in der Pandemie nicht mehr das Gefühl hatten, etwas zu verpassen, und sich gefragt haben, was ihnen im Leben wichtig ist. Was wollen sie erreichen, beruflich oder privat? Einige haben beschrieben, wie sich ihr Leben vom großen Freundeskreis und vielen Partys auf die Familie und wenige Freundschaften konzentriert hat. Und dass sie das gut finden und beibehalten wollen. Manche haben ihre Berufsentscheidung überdacht. Da ging es vor allem um eine bessere Work-Life-Balance. Und auch die Vorstellungen, was Kleidungsstil und Körperpflege angeht, haben sich verändert.“*

So gesehen, hat die Pandemie bei all dem, was furchtbar ist, auch etwas Gutes, denn ein Umdenken kann Gutes, Zukunftsgewandtes, Neues hervorbringen.

Text und Foto: Lieselotte Funk

***„Man sollte nie daran zweifeln,
dass eine kleine Gruppe kluger, engagierter Bürger die Welt verändern kann.
In der Tat ist das der einzige Weg, der jemals Erfolg hatte.“***

Margaret Mead (1901 - 1978), amerikanische Ethnologin

Einsam in der Pandemie - frei gewählt oder selbst verschuldet?

In den ersten 14 Monaten der Corona-Pandemie hatte ich kaum private Begegnungen, ich lebte weitgehend ohne soziale Kontakte - von Telefonaten abgesehen. In dieser Zeit stellte ich mir die Frage, ob ich diese bisher nicht gekannte Einsamkeit nicht nur selbst zu verantworten, sondern auch „verdient“ hätte. Dass sie mir „recht“ geschah, weil ich keine eigene Familie gegründet habe.

Die Corona-Pandemie hat unser gesellschaftliches Leben von ihrem Beginn an bis heute nachhaltig verändert. So konnte ich plötzlich die meisten meiner bevorzugten Freizeitaktivitäten nicht mehr ausüben, Chorproben, regelmäßiger Sport im Fitnessstudio, meine Sportgruppe sowie Begegnungen mit Familie und Freund*innen fielen aus.

Wir alle werden bis heute vor große, einschneidende Herausforderungen gestellt. Digitale Begegnungen sind tröstlich, können aber tatsächliche Nähe, Wärme und Umarmungen nicht ersetzen. Auf mich selbst zurückgeworfen, erfassten mich in dieser Zeit Selbstzweifel: fiel mir jetzt mein selbstgewähltes Single-Dasein „auf die Füße“? Zeigt sich jetzt, dass ich allein nicht krisenfest bin? Und vor allem: Bin ich nicht selbst verantwortlich für meine Lage? War die Entscheidung, keine eigene Familie gründen zu wollen oder mich auf eine feste Partnerschaft einzulassen, falsch?

Auf meinen langen Spaziergängen während des „Lockdowns“ begegneten mir natürlich viele Paare und Familien, was meinen „inneren Kritiker“ nicht verstummen ließ. Mut und Zuversicht aufzubringen, fiel mir schwer, und Erschöpfung stellte sich ein. Wie würde ich dieses Dilemma lösen können?

Weil mein Empfinden von Einsamkeit, Müdigkeit und Selbstverurteilung nicht nachließ, entschied ich mich dazu, dieser Tatsache aktiv zu begegnen. Ich begann Online-Yoga auszuprobieren und stellte fest, dass ich recht bald Entspannung und Freude darin fand. Diese Art des Sports half mir dabei, langsam zu einer positiveren Selbstwahrnehmung zu gelangen. Ich übte mich vor allem darin, gleichmäßig ein- und auszuatmen, anstatt die Luft anzuhalten. Und das dann nicht nur im wörtlichen Sinn!

Mein selbstkritischer Blick weitete sich; ich entschloss mich dazu, mich mit meinem Leben versöhnen zu wollen. Nun bin ich dabei, es neu zu ordnen und versuche, herausfinden, was ich zukünftig wie gestalten kann und mag. Seit kurzem entdecke ich zum Beispiel Freude daran, mich mit Leinwand und Pinsel auszuprobieren, habe mein Wohnzimmer neu gestaltet, sammle kleine Erfolgserlebnisse und möchte auch weiterhin meine kreativen Möglichkeiten ausloten.

Vor einiger Zeit weckte das Buch „Allein“ von Daniel Schreiber mein Interesse. Von allen Büchern, die ich während der Pandemie bisher gelesen habe, gefiel mir dieses besonders, weil ich mich in einigen Ausführungen des Autors verstanden fühle. Er spricht u.a. über die Erfahrung, frei und ungebunden zu leben, obwohl man andererseits auch das tiefe Bedürfnis nach Nähe verspürt. Er wirft die Frage auf, ob man das auch in guten Freundschaften finden kann. Für mich selbst geht es nun um einen Neustart. Aber auch ich als Single mache mir Sorgen um die Zukunft, und zwar nicht nur um meine eigene. Es kommt nun auf uns alle an, wie wir diese Krise als Gesellschaft meistern können, welche Fragen wir stellen und welche Antworten wir finden müssen. Ich übe mich jetzt darin, mein eigenes Leben nicht mehr unter den belastenden Fragen von „Versagen oder Schuld“ zu definieren. Stattdessen sehe ich meine Chancen für die Zukunft, und der will ich möglichst offen begegnen.

Welche Bereiche meines Lebens ich nun - auch wenn es schmerzt - verändern und welche ich unbedingt bewahren möchte, das herauszufinden ist eine neue Herausforderung und stimmt mich neugierig.

Stefan-Matthias Richter

Silberstreif

Müde, einfach müde,
kann mich zu nichts aufraffen.
Selbst Essen und Trinken,
Schlafen und Verdauen
muss ich neu erlernen.

Alte Freunde halten sich zurück,
nur wenige melden sich mal.

Unerledigtes stapelt sich.
Die alte Arbeitsteilung gilt nicht mehr.
Alles fällt nun auf mich zurück.
Wo hast du nur die Versicherungsakte
abgeheftet?
Wie bediene ich die Heizungsanlage?

Wenn ich erschöpft bin,
gibst du meinem Herzen einen Schubs,
hilfst mir, alte Fähigkeiten neu zu entdecken,
alte Freundschaften neu zu beleben,
selbst den ersten Schritt zu tun,
anstatt bloß zu warten.

Du machst mich wieder neugierig
auf das Leben:
erster Silberstreif am Horizont.

Ich frage mich durch,
ich beiße mich durch,
erst widerwillig,
dann mit wachsendem Trotz,
lerne dazu, Tag für Tag,
wie ein Schulkind.

Neue Möglichkeiten beim Schopf gepackt!
Neue Bekanntschaften bahnen sich an.
Ich bin gefragt,
ich werde gebraucht.
Tränen, Neugier und Hoffnung mischen sich.
Und du gehst in meinem Herzen mit.
Neues Land in Sicht!

Raimund Heidrich



Wo ist die Lösung versteckt?

Foto: Gabriele Knuf

Möglichkeiten erkennen

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, sagte Arthur Schopenhauer. Dieses Zitat ist vielen Menschen bekannt. Die meisten von Ihnen stimmen dem sicherlich ohne Nachdenken und voller Überzeugung zu. Kaum jemand verschwendet wirklich einen Gedanken daran, wie es sein könnte, würde dieser Satz im eigenen Leben Bedeutung erlangen.

Durch einen Unfall, eine lebensbedrohliche Krankheit oder eine sich allmählich und schleichend einstellende chronische Erkrankung mit unterschiedlich schweren Einschränkungen, spüren wir in solchen Momenten den Wert unserer nun stark reduzierten oder sogar nicht mehr vorhandenen Gesundheit besonders deutlich.

Eine solche Lebenssituation bringt oft starke Veränderungen mit sich, egal ob im Beruf, bei Hobbys oder generell im Alltag. Nicht selten können körperliche Einschränkungen wie zum Beispiel ständige

Schmerzen, Immobilität oder der Verlust einer der wichtigen Sinne wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken auch eine Erkrankung der Psyche in unterschiedlicher Ausprägung zur Folge haben.

Es ist schwer zu ertragen, wenn man für vermeintlich simple Dinge wie Socken anziehen, Haare kämmen, ein Glas zum Mund führen, von A nach B gelangen, eine heruntergefallene Stricknadel aufheben - die Liste lässt sich beliebig erweitern - ständig Hilfe benötigt.

Da kann schnell ein Schatten auf die Seele fallen, der sich - zu Beginn kaum merklich - verfestigt, der immer größer und bedrückender werden und dadurch die Wahrnehmung der tatsächlichen Erkrankung deutlich verstärken kann.

Ist es möglich, einen solchen Teufelskreis ganz oder teilweise zu durchbrechen, beziehungsweise gar nicht erst hinein zu geraten? Ja, es ist möglich, aber unendlich schwer und bedarf jeden Tag neuer Anstrengungen, die viel Kraft kosten, physisch als auch psychisch.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wovon ich spreche. Mein Weg mit dem Krankheitsbild „*chronische Schmerzen*“ einigermaßen klar zu kommen, ist lang und beschwerlich. Ich habe irgendwann erkannt, dass es mich nicht weiterbringt, dem Vergangenen hinterher zu trauern, immer nur daran zu denken, was ich alles nicht mehr kann. Ich las irgendwo den Satz: „*Wenn du nicht das bekommst, was du willst, musst du das wollen, was du hast.*“

Darüber habe ich lange nachgedacht. Die Tatsache, dass ich manches jetzt nicht mehr kann, brachte mich zu der Frage: „*Was kann ich denn noch?*“
Antwort: „*Vieles!*“

Anstelle sportlicher Aktivitäten, die bisher einen großen Teil meiner Freizeit ausmachten, habe ich meine kreativen Fähigkeiten wie Malen, Schreiben und Nähen in den Vordergrund gerückt.

Zugegeben: Diese Erkenntnis und das Annehmen des noch Möglichen kam nicht über Nacht. Die Erkenntnis, dass nicht mehr alles möglich ist und damit nicht länger zu hadern, ist ein Prozess, der es mir mit der Zeit leichter gemacht hat, der jedoch noch nicht abgeschlossen ist. Vielleicht muss das auch gar nicht sein. Schließlich bringt jeder neue Tag neue Herausforderungen, aber auch Chancen. Diese Chancen zu erkennen, sie zu nutzen, kann Freude und

Befriedigung in den Alltag bringen und dabei helfen, die eigene Situation anzunehmen.

Diesen Weg zur Akzeptanz muss und kann kaum jemand allein gehen, man braucht liebevolle Unterstützung durch Familie und Freund*innen, vielleicht aber auch Hilfe durch Fachleute.

Manchmal können sogar Fremde, Menschen auf der Straße, mir in einer speziellen Situation die notwendige Unterstützung geben. Meine Erfahrung zeigt, dass die Menschen - bis auf seltene Ausnahmen - überaus freundlich und hilfsbereit reagieren, wenn ich sie anspreche. Oftmals ist es aber gar nicht nötig, die Bitte auszusprechen. Inzwischen bin ich der Überzeugung, wenn ich die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen ausstrahle, kommt das beim anderen an und lässt ihn aufmerken und hinsehen.

Ich habe gelernt, meine gesundheitliche Verfassung anzunehmen, Hilfe zuzulassen, darum zu bitten oder gar „*einzufordern*“.

Das macht es mir und den Menschen um mich herum leichter, mit mir umzugehen und gibt mir die Möglichkeit, meine Energien schönen Dingen zu widmen, anstatt zu grübeln und zu hadern.

In dem Wissen, mit meinem Denken und Handeln mein Befinden selbst beeinflussen zu können, liegt jeden Tag neu die Chance, die Schatten von meiner Seele fernzuhalten oder zumindest nicht größer werden zu lassen. Das fühlt sich gut an!

Um es mit *Voltaire* zu sagen:

„*Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein!*“

Das gelingt zwar nicht gleichbleibend jeden Tag von morgens bis abends, ist aber in Teilen durchaus möglich und bringt in all der Schwere auch schöne, leichte Momente.

Irmgard Bröker

„Man sagt immer, dass die Zeit alles verändert, aber eigentlich muss man es selbst ändern.“

Andy Warhol (1928 - 1987), amerikanischer Künstler, Filmemacher und Verleger

Leben ist Wechsel und Wandel

In meinen vergangenen fast 60 Lebensjahren habe ich schon sehr viele Veränderungen erlebt. Die meisten habe ich selbst bestimmt, meist waren sie positiv für mein Leben. Und natürlich weiß niemand im Vorfeld, ob die Veränderung das Gewünschte bringt.

Mit Anfang zwanzig bin ich aus meinem sehr kleinen Heimatort in eine Großstadt gezogen. Weg von Zuhause, rein in einen neuen Job. Nichts davon musste ich! Ich wollte es so! War voller angespannter Erwartung auf mein neues Leben.

Natürlich hatte ich eine Vorstellung davon, wie mein neues Leben aussehen sollte. Aber würde das auch so eintreffen? Schließlich knüpft man an eine Veränderung auch Wünsche, Hoffnungen, Ängste. Ich kann heute sagen, dass ich keinen meiner Schritte bereut habe.

Veränderung gab es schon immer, sie findet überall und permanent statt, manche spürt man kaum, manche ist gravierend und eine Herausforderung für jeden Einzelnen und sogar für das ganze Leben.

Manche Umgestaltung des Lebens betrachtet man als negativ, eine andere wird positiv bewertet. Führt man die Veränderung selbst herbei, ist sie planbar.

Manchmal aber tritt sie unerwartet ins Dasein.

Veränderung meint also, dass jetzt etwas anders ist als es zuvor war.

Genauso war es, als ich mich für meinen Partner entschieden habe. Wieder eine neue Wohnsituation.

Wieder ein neues Leben. Auch die Entscheidung zu heiraten und für die Kinder war eine gewollte Veränderung. Veränderungen können ja so aufregend und schön sein.

Dass es auch negative Veränderungen gibt, wusste ich. Ich hatte sie in meinem näheren Umfeld schon des Öfteren erlebt. So war der Auszug der Kinder eine Veränderung, an die ich mich gewöhnen musste. Es noch immer tue. Aber solche Neuorientierungen gehören zum Leben genau wie Abschiede, zum Beispiel beim Verlust der Eltern.

Die zuletzt eingetretene Veränderung hat mich aber wie ein Blitz aus heiterem Himmel getroffen.

Ohne Vorankündigung war sie plötzlich da.

Vor knapp eineinhalb Jahren ist mein Mann beim Hundegang einem Sekundentod erlegen. Es war bis dahin ein ganz normaler Samstag, wir hatten beim Frühstück unser Wochenende geplant. Nachmittags ging mein Mann mit dem Hund und ich zum Lebensmittelkauf. Eineinhalb Stunden später war mein Leben aus den Fugen geraten.

Alles hatte sich von jetzt auf sofort geändert.

Nach 30 Jahren lebe ich jetzt wieder allein. Die täglichen Dinge des Lebens wie Haushalt, Garten, Behördengänge, Finanzen etc. gehörten schon immer zu meinen Aufgabenbereichen. Sie allein zu managen, bin ich gewohnt. Mit mir allein sein ist für mich auch kein Problem.

Aber das ALLEINSEIN, das ist schlimm und der zu verarbeitende Verlust oft schwer zu ertragen. Ganz arg sind die Träume und schlaflosen Nächte. Meine Kinder, mein Job, der Hund und meine sozialen Kontakte, die mir auch schon immer sehr wichtig waren, helfen mir in dieser Situation sehr.

Diese Veränderung hat mir großen Schmerz, viele Tränen und tiefe Trauer gebracht. Ich trauere noch immer jeden Tag. Aber ich kann auch schon wieder lachen... Ich weiß, ich muss lernen, mit dieser Veränderung zu leben. Es ist schwer. Ich vermisse meinen Mann. Ich vermisse unser Leben. Einen Trost gibt es nicht, aber ich bin dankbar für all die gemeinsamen Jahre.

Auch diese Veränderung werde ich meistern, auch wenn es eine ist, die ich nicht gewollt habe.

Ina Knauer

„Unsicherheit ist der Begleiter jeder Veränderung.“

Else Pannek (1932 - 2010), deutsche Aphoristikerin und Schriftstellerin

Die Zeit und die Wunden

Dass die Zeit Wunden heilt,
ist bestenfalls eine Halbwahrheit.
Zunächst einmal
ist das Gegenteil der Fall:
Der Verlust wird mir immer
schmerzhafter bewusst,
der Abschied immer unerträglicher.
Und die alten Freunde?
Die halten sich zurück,
verstehen mich nicht mehr
und verlangen,
dass ich nun endlich loslassen sollte,
was ich weder kann noch will.

Aber mit der Zeit
kommt mein panisches Herz
doch etwas zur Ruhe.
All das Gute (und auch das weniger Gute),
das war,
ist nicht einfach verschwunden und dahin,
sondern in Dankbarkeit zehre ich noch heute
von dessen Zinsen.

Aber es gibt nichts,
was den Platz des Verlorenen
einnehmen könnte:
Die Narbe bleibt,
auch wenn tatsächlich
alles einmal verheilt sein sollte.

Ich aber sage mir:
Gingst du nicht den Weg voran,
den wir alle einmal gehen werden?
Und warum sollten wir uns einst nicht wieder
sehen?

Ich liebe dich noch immer:
Die Liebe ist doch stärker!
Noch stärker als der Tod
ist doch die Liebe!

Raimund Heidrich

Ein neuer Lebensabschnitt

Zwei Dinge sollten Kinder von ihren Eltern bekommen: „Wurzeln und Flügel“. Diese Erkenntnis hatte schon vor vielen Jahren Johann Wolfgang von Goethe.

Von Geburt an begleiten wir als Eltern unsere Kinder, sorgen für sie, geben auf sie acht, ernähren und kleiden sie, sind an ihrer Seite, wenn sie die ersten Schritte machen, Fahrradfahren lernen, zur Schule gehen, den ersten Liebeskummer erleben. Die Pubertät mit allen Höhen und Tiefen stehen wir gemeinsam durch, wir lieben sie.

Die Kinder werden erwachsen, beenden die Schule, streben eine Ausbildung oder ein Studium an. Diese Veränderungen gehen oft mit einem Wohnortwechsel einher.

Was uns bisher unterschwellig durchaus klar war, nimmt nun konkrete Formen an. Die Kinder freuen sich und sehnen diesen Augenblick aufgeregt herbei, können es kaum noch erwarten, endlich diesen Schritt in ein selbstständiges, „freies“ Leben zu gehen. Für Väter und Mütter hingegen ist dieser Zeitpunkt oft mit zwiespältigen Gefühlen verbunden.

Natürlich sind wir auch stolz auf unsere Kinder, freuen uns (ein wenig!) mit ihnen, bestärken sie in ihrem Vorhaben, unterstützen sie mit all unseren Möglichkeiten. Aber es mischt sich auch Traurigkeit und Wehmut darunter. Dieser Prozess des Abnabelns, des Loslassens, ist für Eltern oft nicht einfach.

Wir müssen erkennen, akzeptieren, nun sind sie „groß“, unsere lieben Kleinen. Der Moment der Wahrheit ist gekommen.

Ein Möbelwagen, oft in Form eines Kleintransporters oder Anhängers steht vor der Tür. Freund*innen krepeln die Ärmel hoch und packen an. Es geht schnell, zu viel Altes soll ja nicht unbedingt mit. Auch neue Möbel gehören mit zum Aufbruch in das neue Leben.

Ich kann mich noch genau an diesen Moment erinnern, als unsere Söhne auszogen.

Obwohl ich mich in Gedanken oft mit dieser Situation beschäftigt hatte, war es schwer und schön zugleich. Einerseits hätte ich heulen können. Andererseits habe ich mich auch für die Kinder gefreut, ihnen Glück gewünscht, sie noch einmal richtig fest umarmt und dann dem davon fahrenden Auto nachgewunken, bis es hinter der Kurve verschwand.

Die ersten Tage nach dem Auszug waren irgendwie merkwürdig, es war stiller im Haus, keine laute Musik mehr, kein Stolpern im Hausflur über Jogging-schuhe oder Rucksäcke, niemand mehr, der beim Reinkommen rief: „Was gibt's zu essen?“

Seltsamerweise war diese neue Situation aber nicht schlimm. Es war ein gutes Gefühl zu wissen: Ja, das haben wir als Eltern geschafft. Die Kinder sind erwachsen, wir haben ihnen das nötige Rüstzeug mitgegeben. Sie werden zurechtkommen, Erfolge erleben, Bestätigungen finden, ihren Horizont erweitern, aber auch Fehler machen und daraus lernen.

Bei all dem werden wir sie - meistens in Gedanken und Gesprächen - aber auch tatkräftig mit all unseren Möglichkeiten unterstützen, wenn sie es wollen.

Rückwirkend betrachtet haben wir uns gut mit der neuen Situation arrangiert. Die Zweisamkeit rückte allmählich wieder in den Vordergrund und bot uns als Paar neue, schöne Möglichkeiten.

Ein neues Gefühl, wieder „frei“ zu sein. Es fühlt sich gut an.

Irmgard Bröker

„Wege entstehen dadurch, dass wir sie gehen.“

Franz Kafka (1883 - 1924), deutschsprachiger Schriftsteller



Foto: Houses Cheung on unsplash

Filmtipp: „Pappa ante Portas“

Nach jahrzehntelangem Arbeitsalltag inklusive routiniertem Familienleben bringt der plötzliche Ruhestand des Vaters die häusliche Ordnung kräftig durcheinander. Die Veränderung stellt Familie Lohse vor Herausforderungen.

Knarzende Schritte auf einem Holzboden, die Kamera ist das Auge der vorsichtig auftretenden Person. Sie zeigt ruckelnd die langsame Bewegung durch ein wohl ausgestattetes Wohnzimmer. Eine Frau (Evelyn Hamann) kommt ins Blickfeld, sie ist zunächst mit dem Rücken zugewandt. Als sie sich umdreht, erschrickt sie sich zu Tode. „*Was machst Du denn hier?*“, ist ihre konsternierte Frage. Herr Lohse (Loriot) antwortet: „*Ich wohne hier!*“ Seine Frau: „*Aber doch nicht jetzt!*“

Der Auftritt ihres Ehemanns um diese Zeit macht Frau Lohse fassungslos. Sie und ihr Sohn haben sich tagsüber mit der Abwesenheit des Mannes und Vaters gut eingerichtet. Aber auch Heinrich Lohse, der nach 37 Jahren aus der Führungsposition eines international operierenden Unternehmens in den vorzeitigen Ruhestand versetzt wird, muss seine Zeit zu Hause füllen. Dass er seine unternehmerischen Fähigkeiten jetzt in den gut eingespielten Haushalt einbringen will, verursacht Chaos.

Aber auch das Ehe- und Familienleben steht auf dem Prüfstand. Können die Eheleute neu zusammenfinden?

Loriot spitzt diese Frage in zahlreichen Situationen zu. Sind es der tägliche Lebensmitteleinkauf inklusive Rabattverhandlungen oder die neue Anleitung der seit Jahren bei den Lohses arbeitenden Haushaltshilfe. Alles wird von Loriot präzise bis zur Absurdität inszeniert. Die Dialoge sind perfekt „komponiert“.

Was zunächst wie eine weitere Loriot-Komödie daherkommt, ist aber auch die genaue Analyse einer tiefgreifenden Veränderung, die zahlreiche Familien und Ehepaare durchlaufen müssen. Es zeigt die Schwierigkeit, liebgewonnene Routinen zu verlassen und ein neues Zusammenleben zu entwickeln, bei dem niemand auf der Strecke bleibt. Wie dies den Lohses gelingt, ist vielleicht nur aus humoristischer Sicht zu akzeptieren. Aber letztlich muss jeder seinen eigenen Weg zum Glück finden.

Sabine Faber

**„Gebete ändern die Welt nicht.
Aber Gebete ändern die Menschen.
Und die Menschen verändern die Welt.“**

Albert Schweitzer (1875 - 1965), deutsch-franz. Arzt, ev. Theologe, Philosoph und Schriftsteller

„Wann können wir endlich wieder?!“

Lust und Last von Veränderung - die Corona-Pandemie hat auch uns christliche Gemeinden neu die Ambivalenz von Veränderungen erfahren lassen.

„Wann können wir endlich wieder ...?!“ Wohl jede und jeder hat das in den letzten zwei Jahren nicht nur einmal gedacht: endlich wieder unbeschwert die Eltern, Großeltern, Kinder, Enkel treffen, endlich wieder ganz normal zur Schule, zur Arbeit gehen und Urlaub machen, endlich wieder etwas planen ohne das Damoklesschwert der neuesten Inzidenzzahlen darüber, endlich wieder so oft, so lange, so viele Leute treffen, wie ich Lust habe ...

„Wann können wir endlich wieder ...“ - das habe ich auch als Pfarrer in unserer katholischen Stadtpfarrei St. Joseph Münster-Süd oft gedacht und gehört: Endlich wieder zur Gruppenstunde treffen, die Bücherei öffnen, die Chorprobe halten, das Sozialbüro für die Asylbewerber*innen öffnen, ins Feriencamp fahren, lebendige und kreative Familiengottesdienste feiern - und vor allem einfach unmaskiert und ohne Sicherheitsabstand jemanden besuchen, zu Hause, im Krankenhaus, im Hospiz.

„Endlich wieder“, das heißt Sehnsucht zurück zur Normalität von Beziehungen und Begegnungen, von Arbeit und Freizeit, von Alleinsein und Gemeinsamkeit, von Planbarem und Spontanem.

Diese Pandemie hat uns Veränderungen zugemutet, die sich niemand gewünscht hat, die ich mir bis dahin nicht einmal vorstellen konnte:

Als Seelsorger*innen erfuhren wir die Isolation von Angehörigen und Freund*innen in Altenheimen und Krankenhäusern. Und zum Schlimmsten gehören bis heute die Erfahrungen mit Sterbenden, deren Angehörigen - sehr unterschiedlich von Haus zu Haus, von Station zu Station, manchmal von Tag zu Tag -

Besuch und Begleitung ermöglicht oder verwehrt wurde.

Ähnlich dramatische Veränderungen des Normalen erlebten wir bei Trauerfeiern. Immer war und ist es für Hinterbliebene eine wichtige Frage: Wie öffentlich machen wir diesen Abschied, unsere Trauer? Wen benachrichtigen wir überhaupt, laden wir hinterher zum Kaffee ein?

Und nun durch Corona plötzlich die Veränderung: Es geht gar keine Trauerfeier in der Kapelle, ihr dürft nur zehn Menschen am Grab sein. Oder ihr dürft bei der Feier nur 20 Menschen sein, müsst Maske tragen und dürft euch nicht umarmen. Bis heute finde ich es persönlich bedrückend, dass ich als Geistlicher am Grab den Angehörigen nicht die Hand geben und mein Beileid ausdrücken darf.

Wie andere Kulturbereiche erleben auch wir als Kirche heftige Corona-Veränderungen auf allen Gebieten des Gemeindelebens:

Im ersten Lockdown Ostern 2020 hörte ich zur Gottesdienstzeit Menschen an den Kirchentüren rütteln – und durfte ihnen nicht öffnen! Ein schreckliches Erlebnis, das mir bis heute nachgeht. Gemeindeglieder sind schwer erkrankt, haben auf der Intensivstation um ihr Leben gekämpft, fehlen über Wochen und Monate in den Gremien, den Chören, sonntags beim Gottesdienst.

Ältere Gemeindeglieder trauen sich nicht in die Kirche und ins Gemeindehaus, wurden von ihren Kindern zur Vorsicht gemahnt, sind dankbar für Fernseh- und Streaming-Gottesdienste, aber es fehlt ihnen die leibhaftige Gemeinschaft.

Taufen und Trauungen wurden verschoben oder ganz abgesagt, weil die wenigen, die hätten kommen dürfen, so nicht feiern wollten.

Als Seelsorger*innen müssen wir ständig Veranstaltungen absagen, überlegen alternative, oft digitale Formen der Kommunikation, fahren schon seit zwei Jahren immer neue Notprogramme, sicher besser als nichts, aber solche zwangsweisen Veränderungen lassen auf Dauer Qualität verwässern, längst Entwickeltes geht allmählich verloren, Bilder verschieben sich rückwärts:

Ganz extrem ist das erfahrbar bei zahlreichen Streaming-Gottesdiensten, die dank nur einer unbeweglichen Kameraeinstellung auf den Altar oft Bilder wie im 18. Jh. produzieren: als würde die katholische Messe vom Pfarrer allein „gelesen“, „zelebriert“, statt von einer aktiven Gemeinde aus Frauen und Männern, Jungen und Älteren mit dem Pfarrer gefeiert.

Aber auch in unseren Livegottesdiensten müssen wir „rückschrittliche“ Veränderungen in Kauf nehmen:

Die vielen liturgischen Dienste mit dem Geistlichen dürfen nicht mehr gemeinsam in die Gemeinde einziehen.

Wir dürfen uns nicht berühren, nicht begrüßen, nicht die Hand zum Friedensgruß reichen.

Wir dürfen uns zur Kommunion nicht mehr als Tischgemeinschaft um den Altar versammeln, sondern müssen wie im Fast-food-Imbiss in Schlange anstehen.

Wir dürfen nicht mehr alle Brot und Wein kommunizieren, sondern wie zu Luthers Zeiten darf nur der Priester aus dem Kelch trinken.

Die Ministrant*innen dürfen nur reduziert, auf Distanz und maskiert ihren Dienst tun und „vergessen“ allmählich, dass sie Ministrant*innen sind.

Wir dürfen nur maskiert und damit sehr reduziert singen.

Aber Corona führt auch zu ganz anderen Erfahrungen und Veränderungen:

Wir feierten eine Trauung mit nur sechs Mitfeiernden, weil ein Paar sagte: *„Wir zwei wollen jetzt heiraten, das ist uns persönlich wichtig, die große Feier mit den anderen können wir später nachholen.“*

Es gab Kommunionfeiern mit nur fünf Familien, die hinterher sagten: *„Das war ganz anders als sonst, aber es war sehr schön!“*

Es gibt Gemeindeglieder, die sagen: *„Das normale Händeschütteln beim Friedensgruß ist ja eigentlich ziemlich banal. Wie wir es jetzt wegen Corona machen - sich anschauen, zulächeln, zuneigen - ist doch viel sinnvoller und passender!“*

Und es gab auch den alten Herrn, der seit 50 Jahren sonntags treu zur Kirche kam und mir nun im Supermarkt erzählte: *„Ich schaue jetzt sonntags den Gottesdienst im Fernsehen, und ganz ehrlich, Herr Pastor: Es fehlt mir nichts!“*

Veränderungen durch Corona - auch in unserer christlichen Gemeinde sehr verschieden erfahren! Diese Veränderungen hat sich niemand gewünscht, sie haben uns überfallen, sind uns zugemutet, wir können sie nur tragen, und das tun wir je nach Haltung, Lebenserfahrung und Charakter sehr verschieden: mit Mut oder Wut, Rationalität oder Emotionalität, Aktivität oder Fatalismus.

Offenbar gibt es Veränderungen sehr verschiedener Couleur und Qualität - erwünscht oder sogar ersehnt, befürchtet oder zugemutet. Ich lerne neu: Wir Menschen brauchen und wünschen uns Veränderung und Wandel, Loslassen und Neubeginnen - aber eben auch Heimat, Verwurzelung, Verlässlichkeit und Treue. Und Letzteres identifizieren viele Mitmenschen mit Religion und Kirche, wünschen sich darum gerade hier ein *„Endlich wieder“*.

Dr. Stefan Rau

Sterbebegleitung in Zeiten von Corona

Covid macht das Sterben einsam! Eine traurige und frustrierende Erfahrung - nicht nur für die Menschen in der finalen Lebensphase und die Angehörigen - auch für eine Sterbebegleiterin.

Ende Januar 2020 werde ich von den Koordinator*innen der ambulanten Hospizbewegung gefragt, ob ich eine alte Dame in einer Münsteraner Senioreneinrichtung in ihrer letzten Lebensphase begleiten könne. Ich besuche Frau S., die an einer unheilbaren Krankheit leidet. Im Heim wird sie medizinisch gut versorgt.

Frau S. ist in die Einrichtung gezogen, da sie zu Hause nicht mehr allein leben konnte. Der Umzug ist noch nicht lange her, sie befindet sich in der "Eingewöhnungszeit". Es fällt ihr nicht leicht, sich an die Abläufe und die für sie ungewohnten Essenszeiten in der Einrichtung zu gewöhnen. Noch ist sie mobil, sie kann das Bett verlassen, das Bad aufsuchen und sich an ihren Tisch setzen.

In ihr neues Zuhause hat sie verschiedene Gegenstände, Bilder und auch ein kleines Vögelchen im Käfig mitgebracht. Sie spricht liebevoll von und mit dem kleinen Tierchen, welches in den letzten Jahren ihr „Begleiter“ war. Sie ist noch sehr vorsichtig und zurückhaltend, wenn es um die neuen Nachbar*innen geht und nimmt die Angebote innerhalb der Einrichtung nur zögerlich an.

Frau S. erzählt immer mal wieder aus ihrem langen Leben, von der Versorgung ihrer Familie - insbesondere ihrer Kinder - und von ihrer Arbeit außerhalb des Hauses, die ihre Familie finanziell etwas unabhängig machte. Ich nehme wahr, dass ihr Leben, nicht nur wegen der Kriegsgeschehen, oft sehr beschwerlich und entbehrungsreich war. Manchmal erzähle ich ihr kleine Geschichten, manchmal schweigen wir einfach nur - ein erholsames und entspanntes Schweigen. Langsam entwickelt sich eine Beziehung.

Dann kommt die Corona-Pandemie!
Die Einrichtungen werden geschlossen,

Besucher*innen dürfen nicht mehr zu ihren Angehörigen, selbst die Allernächsten - Ehepartner*innen oder Kinder - dürfen nicht mehr hinein. Hygienemaßnahmen und Abstandsregeln sind erforderlich und müssen eingehalten werden. Die Bewohner*innen sind gehalten, in ihren Zimmern zu bleiben, sie sind isoliert und allein, vereinsamen. Jedes Miteinander und Zusammensein der Bewohner*innen im Aufenthaltsraum ist aufgrund von Hygiene-Bestimmungen untersagt. Alle, die nicht bettlägerig sind, winken ihren Angehörigen durch das Fenster zu.

Auch wenn das anfangs ein Leuchten ins Gesicht zaubert, teilt sich nun sehr schnell die große Traurigkeit mit.

Ausgestattet mit Mund- und Nasenmasken, Schutzkleidung und Handschuhen arbeitet das Pflegepersonal unter Druck. Abgesehen von diesem verstörenden Anblick für die Bewohner*innen bleibt hier keine Zeit für Erklärungen am Pflegebett.

Für viele Menschen ist der Heimaufenthalt am Lebensende eh eine Herausforderung und jetzt ... Quarantäne, Isolation und die ständige Angst, sich mit dem Virus zu infizieren.

Bei bestimmten Krankheits- und Alterserscheinungen verstehen betroffene Bewohner*innen nicht, warum ihre Angehörigen sie nicht besuchen dürfen.

Jetzt ist das Telefon die Brücke zur Außenwelt, zu ihren Liebsten. Mit Frau S. telefoniere ich weiterhin regelmäßig. Mal spricht sie ein kleines bisschen über ihren Tagesablauf, mal ist sie sehr deprimiert, manchmal geradezu einsilbig.

„Würde der liebe Gott mich doch holen“.

Darauf gehe ich ein, indem ich sie frage, was sie sich denn wünscht.

**„Das gute Beispiel ist nicht eine Möglichkeit,
andere Menschen zu beeinflussen, es ist die einzige.“**

Albert Schweitzer (1875 - 1965), deutsch-franz. Arzt, ev. Theologe, Philosoph und Schriftsteller

Ich merke, dass meine Antwort sie etwas zur Ruhe kommen lässt, aber dann spüre ich, wie ihre Kraft nachlässt.

Meine Gedanken sind ganz nah bei Frau S.; die Isolation und die Einsamkeit aller Menschen in dieser Pandemie, in dieser Ausnahmesituation, sind fast nicht auszuhalten. Es gibt keine Alternative zum persönlichen Kontakt am Pflegebett.

Bei einem der nächsten Telefonate klagt die alte Dame über Schmerzen. Ich versuche, die Pflegerin zu informieren, eine sehr schwierige Angelegenheit! Frau S. wird im Laufe der Wochen schwächer und schwächer, inzwischen kann sie das Bett nicht mehr verlassen, sie kann jetzt auch nicht mehr telefonieren.

In diesen Tagen versuche ich vermehrt, die Station telefonisch zu erreichen, um auf dem Laufenden zu bleiben. Ein glückloses Unterfangen!

Der bisher schon knappe Pflegeschlüssel ist inzwischen noch knapper geworden.

Die neue Situation durch die Corona Pandemie mit entsprechenden Hygieneregeln, Überwachung, Mehraufwand und Zusatzarbeiten ist nicht geeignet, die Bedürfnisse der alten und kranken Bewohner*innen in Einrichtungen zu befriedigen. Es fehlt der Körperkontakt, die Berührung, der Blickkontakt, das Zuhören und die wohlwollende Zuwendung gerade für die Menschen in den Pflegeeinrichtungen am Ende ihres Lebens.

Jedes Mal wenn ich Frau S. telefonisch nicht erreichen kann, glaube ich, sie habe sich einsam und allein auf den Weg gemacht, es ist jedes Mal wie ein bisschen Abschied.

Der kommt dann tatsächlich zwei Wochen später, Frau S. verlässt unsere Welt.

Maria Schinz-Fandel



Ein Ort der Besinnlichkeit

Foto: Hospizbewegung Münster

Wandel in der Bestattungskultur hierzulande oder „Anders in die Erde“

Laut Statistischem Bundesamt starben im Jahr 2019 starben in Deutschland ca. 939.500 Menschen. Auf mehr als 32.000 Friedhöfen gibt es etwa 32 Millionen Erdgräber. Viele Gräber werden allerdings zunehmend eingeebnet und erinnern mit ihren weiten Rasenflächen häufig an Parks.

Noch nie hat sich die Bestattungskultur so sichtbar verändert wie in den vergangenen drei Jahrzehnten. Heute geht es vor allem darum, sowohl die Verstorbenen in ihrer Individualität sichtbar zu machen als auch den Bedürfnissen der Angehörigen gerecht zu werden.

Heutzutage ist es für manche Menschen nicht mehr tabu, über ihre Wünsche hinsichtlich ihrer letzten Ruhestätte mit ihren Angehörigen zu sprechen. Ganz im Gegenteil! Es wird sogar gewünscht! Denn mit dem Wissen haben es die Zurückbleibenden bei der Begräbnisplanung leichter, sich mit der vielfältigen Bestattungskultur auseinander zu setzen.

Wer keine Vorgaben durch Verstorbene hat, kann bei der Auswahl der Begräbnisform inzwischen aus vielen Möglichkeiten wählen. Die konservative Sargbestattung wird weiter traditionell auf dem Land bevorzugt.

Die Urnenbestattung ist aufgrund des geringeren Platzbedarfes inzwischen besonders in den Städten beliebt.

Anonyme Urnengräber werden stärker gewünscht, denn viele Familienmitglieder leben weit voneinander getrennt, dadurch kann die Grabpflege nicht gewährleistet werden.

Familien, Freundeskreise oder andere Formen sozialer Gruppen lassen sich gemeinsam an naturbelassenen Plätzen beisetzen. Dabei sind diese Plätze auf den ersten Blick kaum als Orte einer Bestattung zu erkennen.

Naturbestattungen werden immer beliebter, hierbei wird die Asche von Verstorbenen auf Feldern, im Wald oder in den Bergen verteilt, so entfällt die Sorge um das Grab.

Bestattungswälder, in denen die Totenasche an Bäumen beigesetzt wird, ohne dass Grabmäler

vorhanden sind, sind in den letzten Jahren in einigen Städten entstanden.

Immer mehr Menschen wollen auch dem Natur- und Nachhaltigkeitsgedanken Rechnung tragen und wählen kleinere Grabsteine oder gestalten vorhandene neu.

Bei einer Seebestattung ist zuvor eine Verbrennung des Leichnams nötig, die Asche wird danach im Meer beigesetzt.

Die letzte Ruhe im „Kolumbarium“, einer Art steinernes Schließfach, wird vielerorts angeboten. Aus einem Teil der Asche können „Erinnerungsdiamanten“ hergestellt werden (wegen der deutschen Rechtslage nur im Ausland möglich). Das Schmuckstück wird ständig bei sich getragen, so scheint der verstorbene Mensch immer ganz nah. Noch selten sind so genannte QR-Grabmäler, hier können Informationen über den Verstorbenen direkt am Grab digital abgerufen werden. Der QR-Code kann als kleine Platte auf dem Grabstein angebracht oder direkt eingemeißelt werden.

Formen der digitalen Trauer wie den Austausch in Trauerportalen oder die Gestaltung von Gedenkseiten sieht Oliver Wirthmann, Pressesprecher für den Bundesverband Deutscher Bestatter und verantwortlich für die Stiftung Deutsche Bestattungskultur, „als Chancen und Möglichkeiten“, unterstreicht aber auch deren Grenzen.

„Technische Neuheiten wie QR-Grabsteine sind immer als Ergänzung zu traditionellen Arten der Trauer zu verstehen.“ Er betont den „unterstützenden Charakter“ der digitalen Trauer: „Trauer ist immer ein konkretes Geschehen, was Herz und Hand braucht. Trauer braucht einen Ort und einen Raum. Friedhöfe als konkrete Orte sind demnach zentral für den Trauerprozess und die Verlustbewältigung, die durch digitale Möglichkeiten des Gedenkens ergänzt werden.“



Hier wird noch klassisch bestattet.

Individualisierung ist für die heutige Bestattungskultur charakteristisch. Dabei geht es hauptsächlich um einen Ort für die Trauer und des Erinnerns, der so gestaltet sein soll, dass sich auch die Lebenden dort wohlfühlen.

Bei jüngeren Menschen ist auch ein Trend zur besonderen Gestaltung der Trauerfeier zu verzeichnen: Särge oder Urnen werden individuell gestaltet, professionelle Grabredner*innen, Angehörige oder Freund*innen äußern sich sehr persönlich zum Leben und zur Persönlichkeit des Verstorbenen, Gitarren- oder Geigenklänge erklingen ebenso wie der Lieblingssong der/s Verstorbenen.

Wie ein „anständiges“ Begräbnis auszusehen hatte, war früher gesellschaftlicher Konsens. Und wer es sich leisten konnte oder wenn es gesellschaftlich angesagt war, sparte weder am Sarg noch an der Trauerfeier oder dem „Leichenschmaus“.

Gründe für die Veränderungen in der Bestattungskultur können die Liberalisierung der Bestattungsgesetze, die Abwendung von der normativen christlichen Bestattungskultur, die daraus resultierende Individualisierung und die teilweise Abkehr von den Riten der Kirche sein. Dazu beigetragen haben auch,

dass Krankenkassen kein Sterbegeld mehr zahlen und die Sargpflicht nach und nach abgeschafft wurde. „Kaffeefahrten“ in ausländische Krematorien und harter Konkurrenzkampf durch Billigbestatter sind gängige Praxis, der Markt bestimmt die heutige Beerdigungskultur mit. Allerdings könnten viele Menschen „mit einem Grab nichts mehr anfangen“, so die Diplom-Politologin, Trauerexpertin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Trauerzentrum Frankfurt, Heidi Müller, die auch Herausgeberin des Newsletters „Trauerforschung im Fokus“ ist.

Sie plädiert für eine Aufhebung des Friedhofszwangs und dafür, dass es legal wird, die Asche eines verstorbenen Menschen in der Urne auf dem Kaminsims oder anderswo im privaten Umfeld aufzubewahren, so wie es in etlichen Ländern möglich ist.

In Deutschland geht Bremen voran: Hier ist es unter bestimmten Umständen erlaubt, die Asche eines Verstorbenen im Garten oder anderswo zu verteilen.

Text und Foto: Gabriele Knuf

Quellen:

Handelsblatt 30.07.2020

„Heute Journal“, 01.11.2021 (Allerheiligen)

FAZ 21.11.2021 (Totensonntag)

Anders leben - Im Gespräch mit der Autorin Julia Demming

Etwas verändern heißt immer auch sich selbst verändern. Und was fällt uns schwerer als aus gewohnten Bahnen herauszutreten und Neues anzugehen. Bequemlichkeit und Ängste stehen im Weg. Es braucht Mut. Aber es würde sich wohl lohnen, mutig zu sein, weil bequem nicht zugleich „gut“ heißt und Ängste häufig nicht gerechtfertigt sind.

Wir, Julia und ich, kennen uns schon lange, und trotz eines beachtlichen Altersunterschieds gab es von Anfang an eine erstaunliche Verständigung, ein überraschendes Verstehen. Der Beginn dieser Freundschaft liegt weit zurück, und trotzdem erinnere ich mich sehr genau an diesen Tag. Julia war für mich von Anbeginn etwas Besonderes, und daran hat sich auch nichts geändert. Ihre Entwicklung in all den Jahren habe ich oft nur sporadisch erfahren oder erlebt. Aber trotz längerer Pausen hatte ich zu jeder Zeit das klare Gefühl, dass sie alles, was sie machte, dass, egal, wo sie gerade war, sie ihrem Denken und Fühlen, ihrer kreativen und geistigen Begabung letztlich treu bleiben würde. Sie ist eine Reisende, wenige Länder waren vor ihr sicher. Begleitet wurde sie überallhin von ihrer Neigung zu Meditation und zum Schreiben. Und mittlerweile gehören zu ihren Lebensbegleitern unabdingbar Jonas und die kleine Zora.

Ich war gerade mit meinem Schreibprojekt über Bäume beschäftigt, da gab es plötzlich wieder E-Mail-Kontakt mit Julia und ich erfuhr, dass sie in eine kleine Weide verliebt ist, die bei geöffnetem Fenster bis auf ihr Bett hängt. Wir verabredeten uns unter anderem zu einem Gespräch über ihre neue Art zu leben. Ich landete in einer Umgebung mitten im Bergischen Land und parkte das Auto in einer Art größerem Hof, der in ein Waldstück eingebettet war. Rundherum Wiesen und Schafe, viel Natur und dann und wann ein Wohnhaus. Ein wackliges Tischlein stand einfach mitten auf dem Hof. Drumherum vier Stühle, verschiedenartige, bisschen windschief, jedenfalls keine Sonntagsstühle. Auf dem kleinen Tisch Tassen aus vergangenen Zeiten, mit Goldrand oder Blümchen, nicht das gute Zwiebelmusterservice. Alles schon besuchsfertig drapiert. Gleich würde wohl auch der Kaffee dampfen. Ein gut gelauntes kleines Mädchen,

Zora nahm ich an, turnte fröhlich auf dem Hof herum. Wie selbstverständlich in diesem etwas ungewöhnlichen Umfeld. Und rechts von mir stand sie also, die kleine Weide! Neben einem etwas rampo-nierten Bauwagen, vor dem ein Hocker stand, mit Geschirr vollgestellt, das wohl noch gespült werden sollte. Dem Bauwagen gegenüber, ein paar Schritte entfernt, der rote Bulli, den ich schon vor längerer Zeit als Reise- und Wohnbulli kennengelernt hatte. Wohnzimmer, Schlafzimmer, Arbeitszimmer, Küche - alles locker in zwei Wagen untergebracht. Geht doch! Direkt hinter diesem Szenario erhob sich ein bewaldeter Berg, dessen Höhe zu erklimmen ein spontanes Bedürfnis auslöste und der sein Übriges tat, um sich absolut mitten in einer anderen Welt zu fühlen. Die Idee der Zivilisation den Rücken zu kehren, sich zu reduzieren, sich von übermäßigem Konsum zu befreien, sich mit der Natur ganz und gar zu verbinden, in sie einzutauchen und so vielleicht dem Menschsein wieder näher zu kommen, ist gar nicht so modern, wie wir vielleicht denken. Henry D. Thoreaus Buch „Walden“ von 1847, das mir bei meiner intensiven Beschäftigung mit den Bäumen in die Hände gefallen war, weiß darüber manches zu berichten. Sein Protest gegen rastlose Geschäftigkeit, sein Rückzug in die Wälder Massachusetts', seine Beschränkung auf das Wesentliche, nämlich auf das bewusste Leben, könnte moderner nicht sein.

Julia und Jonas empfingen mich unaufgeregt, einfach so, als gäbe es nichts Besonderes, weder eine erstaunliche Umgebung noch eine lange Zeitspanne, die zwischen uns gelegen hat. Ich nahm viel Ruhe und Gelassenheit wahr, trotzdem Lebendigkeit und vor allem absolute Echtheit. Eine wohltuende Ruhe legte sich auch auf mich, und ich spürte plötzlich, wie Glaubwürdigkeit, Sein statt Schein, mir Geist und Seele öffneten.

Wir konnten mit unserem Gespräch beginnen. Wann und warum die Idee, ganz anders zu leben, aufkam, kostete Julia keine großen Überlegungen. Die Unfreiheit, die von ihren Vermietern ausgegangen war, und die Unmöglichkeit entspannt den haus-eigenen Garten zu nutzen, hatte dem Paar ihre große moderne, mit allen Bequemlichkeiten ausgestattete Wohnung schnell verleidet. Auch ging es wesentlich um Zora, die in engem Kontakt mit der Natur aufwachsen sollte. Geld sei nur ein Randaspekt gewesen. Durch die vielen Reisen mit dem roten Bulli war die Idee, sich zu reduzieren ohnehin immer naheliegend gewesen.

Im Mittelpunkt der Idee habe auf jeden Fall die Beziehung zur Natur gestanden. Der Wald, der hinter den beiden Wagen aufstieg, die Weide neben dem Wagen und die Hühner, die frei auf dem Gelände herumliefen, der Bach, die Ruhe, Vogelgezwitscher. Auf dem Platz ein Feuerchen zu machen, selbst das sei ohne Schwierigkeiten möglich. Klingt für mich ein bisschen nach Abenteuer aus der Kindheit. Aber fügt sich hier, an diesem besonderen Wohnort, eher natürlich in das Ganze ein. Und natürlich, ganz wichtig, Zoras Schaukel in der Weide!

Man hat bei dieser Lebensform als brav Etablierter und Saturierter, eingebettet in alles, was bequem ist, sofort das Wort „Verzicht“ im Kopf. „Nein“, meint Julia streng, mit Verzicht habe diese Lebensweise gar nichts zu tun. Man könne nur gewinnen. Weniger putzen, weniger Geld ausgeben. Ein neuer veränderter Bezug zu Wetter und Natur. Auch bei grauem Wetter geht man raus, weil man eh ins etwas entfernt liegende Nachbarhaus zum Klo und ins Bad muss. „Manchmal wasche ich sogar draußen ab, dann fühlt es sich viel weniger als Arbeit an. Die Decke fällt einem nicht mehr auf den Kopf. Man macht einfach die Tür vom Wagen auf und hört den Wald und den Bach rauschen. Dafür musste man vorher erst Strecken zurücklegen.“

Dieses Leben müsste doch eigentlich auch den Menschen verändern, oder?
„Ja, ich fühle weniger Anhaftung an die Dinge, die ich noch besitze und ich lerne gegen Widerstände an

meinem Weg festzuhalten. Wir an unserem. Auch wenn der ein oder andere aus der Nachbarschaft vor diesem Anderssein so viel Angst hat, dass er immer wieder ´mal das Ordnungsamt vorbeischickt.“

Diese Art zu leben habe übrigens nichts Ideologisches an sich. Es gehe einfach um gewonnenes Wohlbehagen. Als Aussteiger würden sie sich nicht bezeichnen. Sie hätten beide einen Beruf, Jonas würde 2022 fertiger Arzt sein. Julia selbst arbeite in ihrem Beruf als Autorin in ihrem Arbeitszimmer und Gästezimmer, dem Bulli, am Computer. Und sie hätten auch, wie es sich für Angepasste gehöre, meint sie mit einem Schmunzeln, eine Krankenversicherung.

Ein wesentlicher Grund für die Entscheidung zu dieser anderen Lebensart aber sei die kleine Tochter. Sie hat die absolute Freiheit draußen rumzutoben, wann und wie auch immer. *„Tür auf, los geht´s! Kontakt zum Waldboden, Steine in den Bach schmeißen, Eicheln sammeln, Ameisen beobachten, Hühner und Katzen füttern, Schafe anschauen ... Wir denken, dass das eine kindgerechte Art ist zu leben.“*

Die obligatorische Frage nach der Zukunftsperspektive, die mir eigentlich ein bisschen widerstrebt, denn sie widerspricht dem sinnigen Carpe Diem, soll auch hier gestellt werden. Kann man dauerhaft so leben? *„Sicher nicht für immer, aber solange wir es mögen und es praktikabel ist. Einen Sommer lang? Ein Jahr? Später vielleicht sesshaft werden? Mit einem Haus im Grünen? Klo und Bad draußen? Eine Außenküche? Aber erstmal Reisen mit dem Bulli!“*

Auch Julias Zukunftsvisionen zeigen natürlich die Prägung durch ihr „Anders leben“. Veränderung als Lebenskonzept? Und je länger man selbst darüber nachdenkt, umso klarer wird, dass es sich wohl lohnte, starre Denkweisen zu hinterfragen, für eine offenere Denkweise zu sorgen und eigene Fähigkeiten, die man vielleicht noch gar nicht kennt, kennenzulernen und sogar zu nutzen. Die Psychologen nennen es „ein dynamisches Selbstbild“ zu entwickeln.

Möglicherweise könnte ja anders sein, anders leben, glücklicher machen?

Eva Schmidtke

**„Wer nichts verändern will, wird auch das verlieren,
was er bewahren möchte.“**

Gustav Heinemann (1899 - 1976), Politiker, 3. Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland

Wohnen im Alter - auf der Suche nach einer anderen Wohn- und Lebensform

Bedürfnisse, Ansprüche, Werte verändern sich im Laufe des Lebens, auch die zunehmend längere Lebensdauer macht neue Entscheidungen nötig. Für viele Ältere - vor allem für Frauen - wird die Rente knapp. Welche Wahlmöglichkeiten zum Wohnen haben wir heute, wenn wir älter geworden sind? Das beschützte, versorgte, gesicherte Leben in der Großfamilie gehört - insbesondere in den Städten - der Vergangenheit an.

Wir könnten im eigenen Haus, in der bisherigen Wohnung bleiben, weil sie uns vertraut sind. Aber wenn die Kräfte nicht mehr reichen, um Haus oder Wohnung in Ordnung zu halten? Wenn sie zu groß und teuer geworden ist für nur noch eine Person? Wenn wir den Weg in die zweite Etage nicht mehr schaffen?

Zu den Kindern ziehen? Da ist nicht immer Platz. Oft wohnen sie auch in uns ganz fremden Städten oder müssen berufsbedingt häufig umziehen.

Die Alternative, in ein Senioren- oder Pflegeheim zu ziehen, wählt kaum jemand freiwillig, entweder weil sie für viele ohne Pflegegrad nicht bezahlbar ist oder weil wir befürchten, unsere Selbstbestimmtheit, unsere Freiheit zu verlieren.

All diese Überlegungen waren in meinem kleinen Freundeskreis von Frauen und Männern im Alter zwischen 55 und 70 Jahren genau beleuchtet worden. Mit jedem Jahr wurden sie für uns drängender. Deshalb beschlossen wir, nicht weiter abzuwarten, sondern aktiv zu werden. Wir wollten eine eigene Alternative entwickeln und haben uns das Märchen von den Bremer Stadtmusikanten für unser Wohnprojekt mit Menschen ab 45 Jahren als Leitbild gewählt, und wir hatten das Glück, die *Wohn+Stadtbau* in Münster als Projektpartner zu gewinnen.

Das Märchen von den Bremer Stadtmusikanten - wer kennt es nicht? Jeder freut sich über die Tierpyramide, die mit ihrem Geschrei die Räuber vertreibt. Das Wegweisende des Märchens liegt aber nicht in

der Aufforderung zur Hausbesetzung, sondern in einer anderen Szene: Da ist der in die Jahre gekommene Esel, der „aus dem Futter getan werden soll“. Viele Menschen haben heute Angst, dass ihnen das auch eines Tages droht. Der Esel wartet nicht ab, bis die Katastrophe geschieht. Er denkt rechtzeitig darüber nach, welche Möglichkeiten ihm bleiben. Er wagt einen Neuanfang: Heimlich bricht er auf in eine ungesicherte, aber freie Zukunft. Unterwegs trifft er andere Tiere, denen es ähnlich geht wie ihm. Sie lassen sich von ihm überzeugen, dass eine solidarische Zukunft für sie alle besser ist: „etwas Besseres als den Tod findest du überall“. Eine geeignete Bleibe können sie schon bald erobern, und so brauchen sie gar nicht bis Bremen zu wandern. Gemeinsam sind sie stark.

Unser Projekt entstand in den Jahren 2002 bis 2007 im Neubaugebiet Wolbeck-Nord, gebaut und finanziert von der *Wohn+Stadtbau* in Münster.

Im Mai 2007 konnten wir einziehen: 26 Menschen in 21 Mietwohnungen in drei Häusern. Wir sehen uns als eine neue Wohnform in Erprobung: frei und doch solidarisch, geborgen aber nicht gebunden.

Jede/r von uns hat sich etwas kleiner setzen müssen beim Umzug. Unsere Wohnungen sind barrierefrei und mit dem Aufzug zu erreichen. Auch mit Rollstuhl müsste man nicht ausziehen. Es gibt einen Gemeinschaftsraum, für den wir zusätzlich bezahlen. Hier treffen wir uns zu Vorlese- oder Filmabenden, zu Spiel und Feier. Im Sommer ist der gemeinsame Garten sehr beliebt.

Dies alles sind Angebote für ein Miteinander. Jede/r bleibt frei, sein eigenes Leben in dieser angenehmen Umgebung weiterzuführen - allerdings mit dem gegenseitigen Versprechen von Achtsamkeit füreinander.

Wir wohnen nun seit fast 15 Jahren hier. Die erste schwere Bewährungsprobe hat unser Projekt schon im zweiten Jahr bestanden, als zwei Mitbewohner sehr schwer erkrankten. Die beiden kranken Personen konnten vom Pflegedienst in der eigenen Wohnung versorgt werden. Ehefrau bzw. direkte Nachbar*innen wurden von den Mitbewohner*innen unterstützt beim Einkaufen, bei Sitzwachen, durch Gespräche. Danach erlebten wir glücklicherweise mehrere Jahre, die für die Bewohner*innen gesundheitlich unbeschwerter verliefen.

In den bis jetzt 15 Jahren gab es nur sieben Mal einen Bewohner-Wechsel in ein Pflegeheim, weil die Unterstützung in der eigenen Wohnung nicht mehr ausreichte; ein 93 und 90 Jahre altes Ehepaar konnte nicht mehr in einer eigenen Wohnung bleiben, als nach dem Ehemann auch noch die Ehefrau erblindete.

Schon dreimal haben wir miterlebt, dass eine über 80-jährige Person nicht mehr allein bei uns wohnen konnte, weil sie zunehmend Dinge vergaß und eine Demenz entwickelt hatte. Da sie ihren eigenen Hilfebedarf nicht sah, konnten wir Mitbewohner*innen

sie nicht mehr im nötigen Umfang unterstützen. Hier liegen die Grenzen für das allmählich gewachsene soziale Netz zwischen uns Bewohner*innen: Wir leben hier als medizinisch-pflegerische Laien und sind alle inzwischen auch 15 Jahre älter geworden, mit eigenen Einschränkungen und Hilfebedarfen. Da ist nicht mehr jede erhoffte Unterstützung für Nachbar*innen möglich.

Unsere Bilanz nach 15 Jahren: Solidarisches Wohnen in barrierefreien Wohnungen ist durchaus eine lohnende Alternative für *"Wohnen im Alter"*. Ich selbst halte meine Entscheidung, in ein solches Projekt einzuziehen und es auch selbst mit zu entwickeln, für eine der besten Entscheidungen in meinem Leben. Allerdings: Man sollte aber nicht erst mit 80 Jahren, wenn es in der bisherigen Wohnung gar nicht mehr geht, an eine Veränderung denken, sondern deutlich früher, um selbst noch tragfähige Kontakte knüpfen zu können. Zum Beispiel mit eigenen Freund*innen selbst ein Projekt anstoßen!

Bei uns gibt es auf absehbare Zeit keine freien Wohnungen sondern lange Wartelisten.

Weitere, unterschiedliche Anregungen findet man in: *„RESTLAUFZEIT“* von Hajo Schumacher, mit dem Untertitel: wie ein gutes, lustiges und bezahlbares Leben im Alter gelingen kann.

Gudrun Große Ruse



Die Bremer Stadtmusikanten mal ganz anders.

Foto: Moritz Kindler on unsplash

Buchtipps: Thommie Bayer - „Fallers große Liebe“

Manche Leseerlebnisse sind wie Reisen, Reisen durch die Gedanken, Hoffnungen und Wünsche anderer Menschen. Dem Autor gelingt es, fast wie in einem Gespräch, Leser*innen anzusprechen und sie dabei auch zu überraschen.



Buchhandlung Lello in Porto

Foto: Ulrich Möbius

Der 34-jährige Antiquar Alexander nimmt das außergewöhnliche Angebot des wesentlich älteren und sehr wohlhabenden Herrn Faller an, ihn auf einer Reise als Chauffeur zu unterstützen. Nachdem alle Modalitäten geklärt sind, geht es los. Das Ziel bleibt Alexander zunächst unbekannt, auch Herr Faller ist nicht zu ergründen. Aber während der langen Reiseabschnitte kommen die beiden ungleichen Männer ins Gespräch. Sie erörtern intelligent die Aspekte von Freundschaft, Respekt und Hoffnung. Tiefsinnig diskutieren sie darüber, was schlimmer ist: Die Liebe seines Lebens zu verlieren oder ihr nie zu begegnen? Die Antworten lassen eigenes Nachdenken zu, fordern es sogar heraus. Während Alexander eher unsicher und grüblerisch ist und sich für einen Mann, „...mit leidlichem IQ, umgänglichem Wesen und nicht allzu viel Fortune“ hält, ist Faller reifer, entschiedener und in der Planung seines Lebens etliche Schritte weiter.

Das Ende überrascht, passt aber hervorragend und verwundert nicht wirklich, trotz der eigenen Ahnung war ich erschrocken und berührt.

Thommie Bayer (*1953) studierte Malerei und war Liedermacher, bevor er 1984 begann, Geschichten, Gedichte und Romane zu schreiben. Dabei gelingt es ihm, in verständlicher, flotter Sprache und einfachen Sätzen Situationen, Charaktere und Begegnungen zu beschreiben - mit klugen Dialogen, Überlegungen und Tiefgang. Glaubwürdig und eindringlich, ohne Kitsch!

Zudem lernt man zwischen all den genüsslichen Dialogen noch die besuchten Uni-Städte in Deutschland kennen und erhält eine Leseliste von Büchern, die Alexander auf der Reise gelesen und für gut befunden hat.

Gabriele Knuf

Wortspiel

- V** „*Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, können das Gesicht dieser Welt verändern.*“ (afrikanisches Sprichwort)
- E** „*Erfahrung ist nicht das, was einem zustößt. Erfahrung ist das, was man aus dem macht, was einem zustößt.*“ (Aldous Huxley)
- R** „*Ruhe aus, ein Feld, das geruht hat, trägt herrliche Ernte.*“ (Ovid)
- Ä** „*Ärger ändert nicht die Situation, sondern nur deine Sicht dazu.*“ (Maz Bour)
- N** „*Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel.*“ (Charles Darwin)
- D** „*Die Menschen gehen lieber zugrunde, als dass sie ihre Gewohnheiten ändern.*“ (Leo Tolstoi)
- E** „*Es ist für mich völlig überflüssig zu wissen, was ich nicht ändern kann.*“ (Paul Valéry)
- R** „*Ruhe und Befriedigung findet der Mensch nur in sich selbst, nicht in äußeren Dingen.*“ (Anton P. Tschechow)
- U** „*Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben.*“ (Hermann Hesse)
- N** „*Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.*“ (Seneca)
- G** „*Große Veränderungen in unserem Leben können eine zweite Chance sein.*“ (Harrison Ford)
- E** „*Es gehört mehr Mut dazu, seine Meinung zu ändern, als ihr treu zu bleiben.*“ (Friedrich Hebbel)
- N** „*Nur die Ruhe in uns lässt uns sorglos zu neuen Ufern gleiten.*“ (Adalbert Stifter)

Vergessen in Etappen

Der Veränderung eines geliebten Menschen zuzusehen ist schwer. Zu erkennen, dass Partner*in oder Eltern sich in „Kinder mit einem erwachsenen Geist“ verwandeln, tut unsagbar weh. Das Erkennen der Bedürfnisse wird schier unmöglich. Hilfreich ist dabei der Perspektivwechsel.

„Mutti, ich verstehe das nicht. Du warst immer eine so ordentliche Hausfrau. Und jetzt? Deine Bluse hat einen Fleck vom Frühstück. Warum liegt diese dicke Staubschicht auf Deinen Fensterbänken?

Mein Gott, so geht das nicht weiter! Man muss sich ja schämen.“

So oder ähnlich laufen Dialoge zwischen Kindern und Eltern, wenn sichtbare Veränderungen sich einstellen. Plötzlich wirkt die Mutter vergesslich, der Vater vergisst die Rasur. Vieles, was vorher wichtig war, findet nicht mehr statt, wie zum Beispiel die Lektüre der Tageszeitung am Morgen oder der tägliche Gang zum Friedhof.

In der Wohnung fallen unzählige Klebezettel auf. Darauf zu lesen: Handy? Tür abschließen! Licht aus? Tabletten einnehmen! Oder ähnliches. Die Vergesslichkeit wird sichtbar, nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für das Umfeld. Auf Nachfragen wird es mit dem zunehmenden Alter und einer ganz normalen Vergesslichkeit erklärt. Oder es sind die unruhigen Zeiten aufgrund der Pandemie, die Unsicherheit und vielleicht Angst vor einer Ansteckung, die Stress bereiten, der einfache Dinge verbummeln lässt.

Zu Beginn dieser Phase fällt es dem Betroffenen selber kaum auf. Wer kann sich schon ellenlange Telefonnummern noch sicher merken? Die Brille verlegt man häufig, das passiert auch jungen Menschen. Mit der Zeit spürt die Person, dass es ohne kleine Merkhilfen nicht mehr geht. So werden Zettel

an den Kühlschrank oder innen an die Haustür geklebt, um sich an Wichtiges zu erinnern.

Die Nachfragen des Umfeldes werden fordernder, penetranter. Es kommt zur Bloßstellung auf der einen Seite und zur Rechtfertigung auf der anderen. Worte wie „Alzheimer“ oder „Demenz“ fallen und stehen bedrohlich wie ein Elefant im Raum. Die Vergesslichkeit löst auf beiden Seiten Scham aus. Die Angst kriecht langsam in die Glieder. Was wird, wenn das Umfeld Recht behält und die Vermutung sich bestätigt? Wie können die alten Eltern einigermaßen selbstbestimmt mit einer solchen Krankheit leben? Schließlich leben in Deutschland ungefähr 1,54 Millionen Menschen (> 65 Jahre) mit dieser Diagnose, Tendenz steigend (Quelle: Statistisches Bundesamt, 2018).

Der Unterschied zwischen einer Vergesslichkeit und einer Demenz liegt in erster Linie darin, dass bei ersterer die Erinnerung zurückkommt, während im zweiten Fall auch bei intensivem Nachdenken das Gedächtnis keine Informationen mehr liefern kann.

Dann ziehen Menschen sich oft zurück, und mit der Zeit kommt es dadurch zum sozialen Rückzug. Die häufigste Form der Demenz, die Alzheimer Demenz, betrifft nicht nur die Erinnerung, sondern das Denken allgemein, die Sprache, die räumliche Orientierung und das Verhalten des oder der Betroffenen. Frauen sind prozentual häufiger betroffen als Männer, was mit deren (statistisch betrachtet) höherem Lebensalter zusammenhängt.

„Fokussiere all deine Energie nicht auf das Bekämpfen des Alten, sondern auf das Erschaffen des Neuen.“

Sokrates (verst. 399 v. Chr.), griechischer Philosoph

Die Veränderung der einzelnen Person ist signifikant. Das Fortschreiten der Erkrankung ist im Tempo unterschiedlich und geschieht in der Regel in Schüben. Besondere Verschlechterungen passieren bei gravierenden Einschnitten (z.B. Vollnarkose) und bei Neuerungen in gewohnten Abläufen oder des Lebensumfeldes (z.B. Umzug).

Die wichtigste Aufgabe des Umfeldes ist die Anerkennung der Person des oder der Betroffenen. Es ist ein MENSCH mit Demenz und nicht ein Mensch mit DEMENZ. Die Krankheit darf den Menschen nicht zum Objekt werden lassen. Hier ist eine Person, die zwar Defizite hat, bei der gleichzeitig jedoch Kompensationsmöglichkeiten vorhanden sind. Diese Ressourcen zu nutzen, macht die Begleitung eines Menschen mit Demenz möglich. Den Patient*innen Lebensfreude zu vermitteln und Möglichkeiten an die Hand zu geben, ein weitestgehend selbstbestimmtes Leben zu führen, macht die Veränderung akzeptierbar.

„Am Tag vor der Diagnose waren wir in unseren Beziehungen noch wichtige und enge Partner. Am Tag danach waren wir eine Belastung, wie ein Haustier, eine Hypothek oder die Wäsche von gestern.“
(Carol Milliken, an Demenz Erkrankte)

Erstaunlich ist, dass in vielen Untersuchungen festgestellt wurde, dass Menschen mit Demenz durchaus noch in der Lage sind, Dinge zu lernen, d.h. sich verändernde Abläufe in ihren Alltag zu integrieren. Ebenso kommen mit fortschreitender Erkrankung immer mehr verborgene Talente, Vorlieben und Sehnsüchte ans Licht. Dazu empfehle ich Ihnen den Film *„Das innere Leuchten“* von Stefan Sick, ein *„poetischer Film“*, der sich beobachtend und ohne Bewertungen Menschen mit einer Demenz nähert und ihre Lebenswelt zeigt. Es ist essentiell, die Wahrheit der Betroffenen anzuerkennen.

Ist Frau M. der Meinung, heute sei Sonntag und sie möchte ihre weiße Bluse tragen, dann erkennen wir als Begleiter*innen es an, auch wenn in Wirklichkeit heute Mittwoch ist.

Entscheidend für eine gute Begleitung bei dieser Erkrankung ist die Empathie, die den Patient*innen entgegengebracht wird. Menschen mit einer Demenz sind menschliche Seismographen, sie spüren, wenn sie belogen werden oder etwas nicht stimmt. Sie können Respekt und Wertschätzung erwarten und spiegeln diese Haltung auch zurück.

Der Kreativität ist in der Begleitung keine Grenze gesetzt. Mag Herr K. nicht am Tisch sitzen und frühstücken, dann bietet man ihm vielleicht Fingerfood an, das er auf seinem Weg durch die Wohnung einnehmen kann. Findet Frau P. keine Ruhe, hilft ihr vielleicht ein Korb voller Strümpfe, die sie sortieren kann.

Die Akzeptanz der Situation, das Einlassen auf Augenhöhe und der Respekt vor der Person machen es leichter. Kein Mensch mit Demenz handelt mit böser Absicht. Niemand mit dieser Diagnose ist laut oder zeigt aggressives Verhalten ohne Grund. Es liegt immer ein nicht erfülltes Bedürfnis zugrunde, das nur leider nicht mehr in Worte gefasst werden kann.

Je mehr Sie sich auf die Veränderung einlassen, je leichter wird es für beide Seiten. Und wer weiß, vielleicht entdecken Sie noch bisher unbekannt Talente oder liebenswerte Wesenszüge?

Marlis Lamers

Buchempfehlung:

Prof. Gerald Hüther „Raus aus der Demenzfalle“, in dem er die These aufstellt, dass die stark ansteigende Kurve der Neuerkrankungen bald eine Umkehr erfahren wird. Er stellt schlüssig dar, was wir wie beeinflussen können, um nicht an einer Demenz zu erkranken.

Heimatlos im Homeoffice

In etlichen Arbeitsbereichen fordert die Pandemie eine Veränderung - weg von der Präsenz hin zum Virtuellen. Weg vom Austausch auf den Fluren hin zur Zoom-Konferenz.

Was langfristig dabei auf der Strecke bleibt, wird die Zukunft zeigen.

Ich bin jetzt seit knapp zwei Jahren im Homeoffice. 2020 habe ich zwei Kollegen kurz gesehen und 2021 einige andere auf einer Firmenfeier getroffen. Das war's. Mit einiger Sicherheit werde ich am 9. März 2022 mein zweijähriges „Homeoffice-Jubiläum“ begehen können. Es ist klar, dass das keine Ausnahmesituation mehr ist. Diese Form des Arbeitens ist für mich tatsächlich die neue Normalität geworden.

Neulich nach der Videokonferenz hielt ich inne. „Wieso hast du plötzlich so gute Laune?“, fragte ich mich. Gewöhnlich trägt das Starren auf Videokacheln bei mir nicht zu guter Stimmung bei. Was war dieses Mal anders? Die Antwort lautet: „Ich hatte ein heimeliges Gefühl.“

Ein warmes Gefühl von Vertrautheit, Sicherheit, ja fast schon von Geborgenheit machte sich breit. Schon am Anfang der Homeoffice-Zeit war mir aufgefallen, dass es für mich einen wesentlichen Unterschied macht, ob ich die Kolleg*innen schon vor der Pandemie kannte. Dadurch, dass ich Zeit mit ihnen verbracht hatte und uns gemeinsame Erfahrungen verbinden, hat sich mein Gefühl zu ihnen entwickelt. Dieses Gefühl ließ sich im Homeoffice erhalten, auch wenn ich sie nicht mehr persönlich treffen konnte. Zu denen, die ich nur virtuell kennengelernt habe, konnte ich auch nach etlichen Videokonferenzen keine echte Beziehung aufbauen.

Nun habe ich bei dieser Videokonferenz nicht etwa die Heimat im Digitalen gefunden. Vielmehr rührte das heimelige Gefühl von Erinnerungen her. Mit den Menschen, die an der Konferenz teilgenommen haben, war ich früher regelmäßig gemeinsam zum Mittagessen ins Restaurant gegangen.

Beide Lebensbereiche, der Arbeitsplatz und der öffentliche Raum haben eins gemeinsam. Wir suchen uns die Teilnehmer*innen nicht aus.

Im Kern handelt es sich um unfreiwillige Gemeinschaften, die unser soziales Verhalten trainieren. Sie bieten aber nicht nur Konfliktpotenzial, sondern auch Chancen. Die Begegnung mit anderen ist für uns auch deshalb wichtig, um uns unserer selbst zu vergewissern und uns in Relation zu andern zu setzen. Beim persönlichen Austausch bekommt man einen Eindruck von der Sichtweise der anderen und entwickelt ein Gefühl dafür, wo die anderen stehen und wie sie eine Sache sehen.

Die Technik ist zurzeit (noch) nicht in der Lage, den Zufall nachzubilden. Das direkte Gespräch in der Kaffeeküche bringt nicht nur neue kreative Lösungs-ideen hervor und vernetzt, es hilft auch, die eigene Wahrnehmung der Firma oder Organisation einzuordnen und zu relativieren. Entlang der Grenze zu den anderen bildet sich auch unser eigener Standpunkt erst heraus.

Wenn diese Auseinandersetzung fehlt, führt das auch zu einer „Entsolidarisierung“ der Beschäftigten. Widerstand gegen schlechte Arbeitsbedingungen und die Vertretung eigener Interessen lässt sich im Homeoffice schlechter organisieren als vor Ort im Büro. Solidarität ist eine Haltung, aber auch ein Gefühl, das sich mit digitalen Mittel schlechter herstellen lässt als in der persönlichen Begegnung. Klar können wir auch im Homeoffice Informationen austauschen und uns zu Aktionen verabreden. Aber erst das gemeinsame Erleben erzeugt ein Gefühl des Zusammenhalts und der Zugehörigkeit. Das betrifft nicht nur die Bindung zu Kolleg*innen, sondern auch die Bindung an den Arbeitgeber.

Das Arbeiten auf Distanz lässt viele Berufstätige verstärkt an der Sinnhaftigkeit ihrer Arbeit zweifeln. Während der Pandemie ist bei vielen der Wunsch nach beruflicher Umorientierung gestiegen.

Berufsberatungen und Job-Coaches haben verstärkt Zulauf. Dabei ist laut Tatjana Schnell eines der wichtigsten Kriterien für das Erfahren von Sinn in der Arbeit die Zugehörigkeit. „Zugehörigkeit bezieht sich auf das Gefühl oder die Gewissheit, Teil eines größeren Ganzen zu sein.“ *1

Da fühlen sich viele Beschäftigte schon mal abgehängt und alleingelassen. Gut gemeinte virtuelle Online-Events wie das gemeinsame Feierabendbier vor dem Rechner helfen da nur bedingt. Wir sind körperliche Wesen und bedürfen der Erfahrung unserer Körper mit all unseren fünf Sinnen.

So rief die Erinnerung an das kleine asiatische Restaurant, an all die gemeinsamen Tischgespräche und lebhaften Diskussionen bei mir ein fast nostalgisches Gefühl hervor. Nun sollte man aber die Nostalgie nicht nur als naive Verklärung oder Vergangenheitsfixierung abtun. So betont der Historiker Tobias Becker, dass Nostalgie durchaus ein kritisches Potenzial habe.

Hat sie doch im Kern eine Vorstellung davon, dass die Realität auch ganz anders sein könnte. „Darin entspricht die Nostalgie gewissermaßen der Utopie, dass man eine andere, eine alternative Welt konstruiert, die man herbeiführen will.“ *2

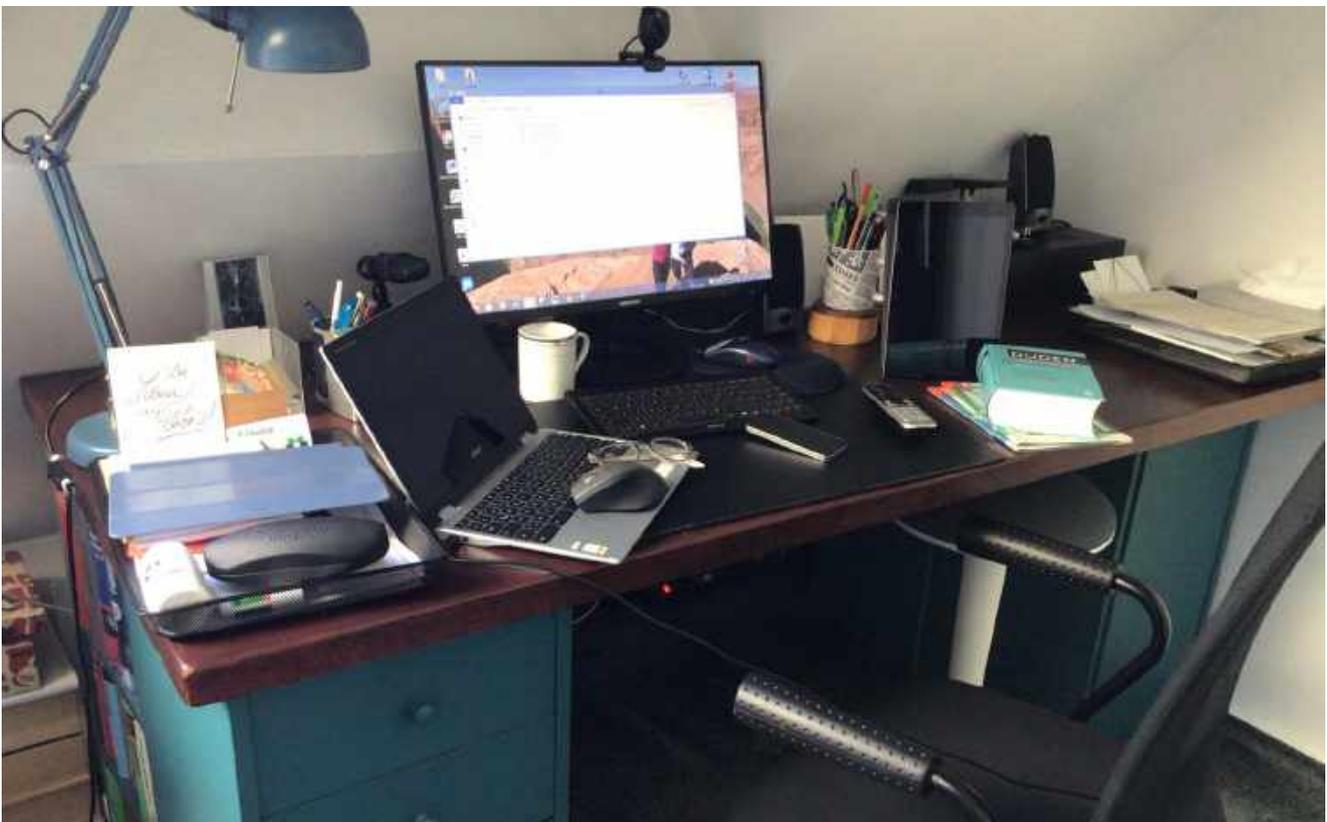
So werden wir wahrscheinlich nicht unverändert zur alten Präsenzkultur zurückkehren, sondern durch eine Experimentierphase gehen, in der wir nach neuen Formen der Zusammenarbeit suchen. Präsenztage einzuführen, an denen das ganze Team in Person anwesend ist, wäre so eine Möglichkeit. Da könnten wir auch wieder gemeinsam am Restaurant-isch sitzen und über das sprechen, was uns beschäftigt.

Jutta Schulzki

Quellen:

*1 Tatjana Schnell, *Psychologie des Lebenssinns*, S. 239

*2 Deutschlandfunk Kultur „Sein und Streit“, Sendung vom 12.12.2021, Interview mit Tobias Becker (Historiker)



Wenn der heimische Arbeitsplatz zum Büro wird.

Foto: Gabriele Knuf

Von alten Wegen und neuen Gewissheiten

„Und jeder Schritt, den ich geh, verändert mich“ (Lina Maly, Sängerin)

Von September bis Dezember des vergangenen Jahres konnte ich mein studienbegleitendes Praktikum bei der Hospizbewegung Münster absolvieren. Rückblickend sehe ich diese Zeit zwischen den beiden Polen von Kontinuität und Veränderung.

Seit dem Vorbereitungskurs für die ehrenamtliche Sterbebegleitung 2020 kenne ich die Hospizbewegung aus der Perspektive der Ehrenamtlichen. Ich habe recht schnell gemerkt, dass mich das Thema „Begleiten am Lebensende“ auch über das Ehrenamt hinaus interessiert. Da für mein Studium der Erziehungswissenschaft im Schwerpunkt Sozialpädagogik noch ein Praktikum anstand, fragte ich bei der Hospizbewegung an. Während diese Idee für mich zu dem Weg passte, auf dem ich schon längere Zeit unterwegs war, kamen damit für die Hospizbewegung einige neue Bereiche hinzu: Als erste Praktikantin des Vereins musste sich nun mit Praktikumsordnungen, -verträgen und Bescheinigungen beschäftigt werden. Dazu kamen Fragen nach der Betreuung und der Möglichkeit, Einblicke gewähren zu können. Auch der höhere Arbeitsaufwand für die hauptamtlichen Mitarbeiter*innen und die Kommunikation über gegenseitige Vorstellungen über Ablauf, Inhalte und Ziele waren wahrscheinlich eine Veränderung in diesen Monaten.

Ich hatte das große Glück, dass mir von den hauptamtlich Mitarbeitenden zugetraut wurde, eigene kleine Projekte zu organisieren und durchzuführen, um so auch neue Kontakte (in die vor allem studentische Welt) zu knüpfen. So haben ein anderer Ehrenamtlicher und ich einen Workshop für den studentischen Besuchsdienst durchgeführt. Dort konnten wir uns über unsere Tätigkeiten und Erfahrungen austauschen und unsere Fühler zum „Netzwerken“ ausstrecken. Wie ein roter Faden zog sich dabei vor allem die Frage nach der Lebensqualität auch (und gerade) am Lebensende durch.

Auch die Katholische Studierenden- und Hochschulgemeinde (KSHG) ist seit Dezember kein „fremdes Land“ mehr:

Dort waren wir erneut die Gastgebernden für das erste „Death Café“ der Hospizbewegung. In entspannter Atmosphäre erzählten wir von unserer ehrenamtlichen Arbeit und tauschten uns mit den Teilnehmenden zu unseren Wünschen und Erfahrungen mit dem Leben und dem Lebensende aus. Für mich war es spannend, neue Formate für junge Menschen zu erproben und diese selbst inhaltlich gestalten zu können.

Letzteres habe ich vor allem auch bei einem digitalen Treffen mit anderen jungen Ehrenamtlichen, die sich in der Sterbe- und Trauerbegleitung bei der Hospizbewegung einbringen, erfahren. Mich hat im Ehrenamt häufig die Frage beschäftigt, ob ich als junger Mensch wohl für die Tätigkeit geeignet sein kann und auch die Tatsache, dass ich bis vor kurzem niemand anderen im Verein in meinem Alter kannte. Für mich waren das Treffen und der Austausch mit den anderen jungen Menschen sehr wertvoll und motivierend. Zu sehen, dass es so herzliche und interessierte - junge Ehrenamtliche im Verein gibt, war und ist ein großer Gewinn für mich. Das Treffen hat mir neu vor Augen geführt und mich darin bestärkt, dass ich nicht in eine (vermeintlich) homogene Gruppe hineinpassen muss und nach einer Berechtigung suchen muss. Sondern dass ich einfach „unapologetic“ (=ohne mich für mich selbst zu entschuldigen) ich sein kann.

„Ein Trampelpfad entsteht, wenn man ihn geht“ (Klan, deutsches Gesangsduo).

Neben den Veränderungen für die Hospizbewegung, die organisatorisch und in Bezug auf neue Kontakte außerhalb der „üblichen“ hospizlichen Adressat*innengruppen mit meinem Praktikum einhergegangen sind, gab es natürlich auch für meine inneren Prozesse einige Bewegungen.

Bis zum Praktikum kannte ich die *Hospizbewegung* nur aus der Sicht der Ehrenamtlichen. In meiner Praktikumszeit hatte ich die Möglichkeit, in die vielen verschiedenen Arbeitsbereiche des Vereins hineinschnuppern zu dürfen; dabei habe ich ganz viele engagierte Menschen neu im Verein kennenlernen können. Mir ist dabei vor allem auch nochmal neu deutlich geworden, wie vielfältig die ehrenamtliche Arbeit ist und wie sehr der Verein tatsächlich von ehrenamtlicher Tätigkeit und der Zeit, die Menschen in ihrer Freizeit aufbringen, abhängt und getragen wird.

Durch die Hospitation bei verschiedenen Kursformaten, an normalen Bürotagen oder bei Erstkontakten konnte ich einen ausführlichen Blick hinter die Kulissen der hauptamtlich geleisteten Arbeit im Verein werfen: Wie sieht ein Vormittag im Büro aus, welche Gespräche und Planungen stehen an? Wie ist die Atmosphäre bei einem Erstkontakt, wie wird er gestaltet. Wie kann man sich in einem begrenzten Zeitfenster einen Eindruck über Bedürfnisse, Wünsche und die Befindlichkeit der zu begleitenden Person verschaffen? Mich haben dabei immer Gefühle von Dankbarkeit, Respekt und Bewunderung begleitet, dass ich in solch vulnerablen Situationen und Momenten dabei sein und lernen durfte.

Eine der wichtigsten Erfahrungen für mich im Laufe meiner Praktikumszeit war und ist die zunehmende Sicherheit, einen anderen Weg weiterzugehen als den, den ich mir zu Beginn meines Studiums vorgestellt hatte: Vor bald sieben Jahren hatte ich angefangen, römisch-katholische Theologie zu studieren mit einem großen Interesse für Menschen und ihre Leben und vor allem für ihre als krisenhaft empfundenen Lebenssituationen und -phasen.

Nach einigen Semestern begann ich - ausgelöst durch den Wunsch nach einem zweiten Standbein neben der Theologie - im Zweitstudium Erziehungswissenschaft zu studieren. Aufgrund der queerfeindlichen und diskriminierenden Strukturen und Praktiken der römisch-katholischen Kirche wurde dieses zweite Standbein irgendwann zu dem einzigen, auf

dem ich studententechnisch noch gut stehen konnte. Daher hat sich mein Studienschwerpunkt mit der Zeit immer mehr zur Sozialpädagogik hin und von der Theologie weg bewegt - was sich durch mein Ehrenamt in der *Hospizbewegung* und das Praktikum dort bestärkt hat: Hier kann ich Menschen in ihrem Leben bis zum Ende begleiten und wirksam sein und bin willkommen, zu gestalten und mich einzubringen.

Ich hatte durch das Praktikum die Möglichkeit, konkrete Tätigkeiten in diesem Handlungsfeld kennenzulernen - es hat meinen Blick daraufhin geschärft, wo ich gerne Energie einbringe. Ich muss hier nicht um eine Daseinsberechtigung und Sichtbarkeit ringen; ich muss nicht um (meine) Selbstverständlichkeit kämpfen.

Ich als Person, meine Lebensentscheidungen und meine Vorstellungen von einem guten Leben stehen hier nicht zur Debatte und werden nicht infrage gestellt. Beginnend im Ehrenamt und sich durchziehend während des Praktikums hat sich für mich immer deutlicher gezeigt, wie toxisch und in Teilen menschenfeindlich ein kirchlich-theologischer Kontext sein kann und für mich war (und zum Teil immer noch ist).

Ich fühle mich durch das Praktikum bestärkt, an der Weggabelung von Theologie/kirchlichem Dienst und Sozialpädagogik mich tatsächlich von der Vorstellung, Menschen im Rahmen von kirchlicher Seelsorge zu begleiten, zu verabschieden. Meine Landkarte dessen, was alles möglich ist - sowohl für die Begleitung von Menschen am Lebensende als auch für mein eigenes Leben - hat sich durch die vergangenen Monate um viele Bilder und Zukunftsperspektiven erweitert.

Für diese Veränderungsmöglichkeiten, die Bestärkung und viele neue Perspektiven bin ich sehr dankbar. Ich wünsche der *Hospizbewegung*, dass sie weiterhin offen bleibt, sich auf kleine und größere Abenteuer einzulassen (wie z.B. Praktikant*innen).

Marlena Wasserbauer

„Eine neue Art von Denken ist notwendig, wenn die Menschheit weiterleben will.“

Albert Einstein (1879 - 1955), deutsch-schweiz.-amerik. Physiker

Eine fürsorgliche Gesellschaft?

„Care-Arbeit ist nicht nur systemrelevant, sie ist das Fundament unseres Systems.“

So prägnant formuliert das „Equal Care Manifest“, dass ein Leben ohne Fürsorge nicht möglich ist, und fordert damit auch ein gesellschaftliches Umdenken und Neubewerten.

Care-Arbeit in ihren verschiedenen Formen bekommt derzeit regelmäßig Raum und Aufmerksamkeit in den Medien: beruflich Pflegende und Sorgende in Krankenhäusern, Altenheimen, Pflegediensten; beruflich Erziehende in Kindertagesstätten; privat für Familie und Haushalt, ehrenamtlich Aktive. Lange bekannte Mängel vor allem in der personellen Besetzung rücken eindrücklich ins Blickfeld und genauso die dringende Notwendigkeit zu handeln.

Herkömmliche Wirtschaftsmodelle interessieren sich für die Menschen vor allem in ihren Rollen als Arbeitnehmer*innen, Arbeitgeber*innen und Konsument*innen. Sorgende Erwerbsarbeit erfährt wenig Anerkennung, finanzielle schon gar nicht!

Auch in Deutschland werden diese Tätigkeiten zum überwiegenden Teil von Frauen geleistet.

Fürsorgende im privaten Umfeld oder Ehrenamt sind geradezu unsichtbar und werden quasi ausgenutzt. Diese Ressourcen stehen ja wie selbstverständlich zur Verfügung.

Das wirtschaftliche Denken und Handeln ist in der Regel dominanzgeprägt: die Stärkeren und Übergeordneten gewinnen Macht, Status, Geld - die Untergeordneten haben das Nachsehen. Sich-Kümmern um andere gilt immer noch als „angeborene“ Fähigkeit - vorzugsweise von Frauen - und muss deshalb nicht als Qualifikation und Kompetenz angemessen entlohnt und wertgeschätzt werden. Da der Care-Sektor der größte Wirtschaftszweig ist, wäre die angemessene Bezahlung „gesellschaftlich ja gar nicht finanzierbar“ - wird im Zweifelsfall argumentiert und so die dringend erforderliche Veränderung verhindert.

Wird der volkswirtschaftliche Wert von Care-Arbeit berechnet, so dienen als Grundlage Erhebungen der tatsächlich geleisteten Stunden - beruflich, privat und ehrenamtlich. Aufgrund der bekannten Mängel in allen Care-Bereichen wäre es sinnvoll, den tatsächlichen Bedarf zu ermitteln und dann zu überlegen, wie diese Arbeit innerhalb der Gesellschaft fair zu verteilen und zu finanzieren ist. Aktuell versucht man den Fachkräftemangel u.a. durch die Anwerbung ausländischer Pflegekräfte aus aller Welt zu lindern. Im Grunde bedeutet dies aber nur eine Auslagerung der Problematik: die qualifizierten Kräfte fehlen dann in ihren Herkunftsländern und in ihren Familien.

Care-Arbeit richtet sich an den Grundbedürfnissen der Menschen aus - also Ernährung, Bekleidung, Unterkunft sowie alles, was für die körperliche und psychische Gesundheit und Entfaltung förderlich ist. Sie ist unvermeidbar und oft unaufschiebbar; sie erfordert vorausschauende Rücksichtnahme und ein Bewusstsein für Lebensprozesse und Zusammenhänge auf Beziehungs-, Gesellschafts- und Umweltebene.

Alternative Wirtschaftsmodelle setzen auf partnerschaftliche Werte, auch Hierarchie und Führung sind von gegenseitigem Respekt, Verantwortlichkeit und Fürsorge geprägt. Möglichst alle sollen am Wohlstand teilhaben.

Diese Modelle erkennen sowohl an, dass Care-Arbeiten für eine Gesellschaft fundamental sind als auch, dass wir Menschen neurochemisch so ausgestattet sind, dass wir Freude empfinden, wenn wir uns um andere kümmern.

Unternehmen müssen sich ihrer Verantwortung für ein gesundes Ökosystem und die Erhaltung des für sie so wichtigen „*Humankapitals*“ stellen und entsprechend handeln.

Wirtschaftskennzahlen, die menschliche Lebensrealität umfassend und genau darstellen sollen, müssen auch die privat geleistete Care-Arbeit abbilden - schließlich wächst in den Familien u.a. das von der Wirtschaft so begehrte „*Humankapital*“ heran! Sie dürfen nicht nur die Produktionsleistung messen, sondern auch die durch umwelt- und gesellschaftsschädigende Produkte und Tätigkeiten verursachten Kosten sowie alle Investitionen, die für eine gesunde und nachhaltige Wirtschaft und Gesellschaft notwendig sind.

Nur solche Kennzahlen zur Messung des sozialen Wohlstandes liefern eine belastbare Grundlage für die dringend notwendigen Veränderungen in Wirtschaftspolitik und -praxis.

Mit den Worten der Autorin und Systemwissenschaftlerin Riane Eisler:

„Wir brauchen ein System, das unseren Bedürfnissen und Fähigkeiten gerecht wird, statt sie auszunutzen, das unsere Mitwelt bewahrt, statt sie zu zerstören, und das unser großartiges Potenzial an Fürsorge und Kreativität zur Entfaltung bringt, statt es einzuschränken.“

Erste Schritte auf dem Weg zu einer fürsorglichen Gesellschaft und Wirtschaft können sein, dass wir uns mit dem Thema auseinandersetzen, es immer wieder ins Gespräch bringen und Aktionen wie z.B. den Equal Care Day unterstützen.

Erna Baumgart

Quellen:

<https://equalcareday.de>

Riane Eisler; Die verkannten Grundlagen der Ökonomie. Wege zu einer Caring Economy, Büchner-Verlag 2020
Almut Schnerring und Sascha Verlan; Equal Care. Über Fürsorge und Gesellschaft, Verbrecher Verlag 2020



Fotos: Karolina Grabowska, Kristina Paukshite, Matthias Zomer (Pexels)



Am Ende des Tages

Foto: Volker Pohl

Impressum

Ausgabe 01/Frühjahr 2022

Herausgeber

Hospizbewegung Münster e.V.

Sonnenstraße 80

48143 Münster

Tel.: 0251 519874

Fax: 0251 4828246

mittendrin@hospizbewegung-muenster.de

www.hospizbewegung-muenster.de

facebook/instagram

Redaktionsteam

Erna Baumgart

Irmgard Bröker

Gabriele Knuf

Stefan-Matthias Richter

Thomas Thissen

Schlussredaktion & Gestaltung

Gabriele Knuf

Layout & Gestaltung

Sabine Faber

Textbeiträge

Erna Baumgart

Irmgard Bröker

Sabine Faber

Lieselotte Funk

Gudrun Große Ruse

Raimund Heidrich

Ina Knauer

Gabriele Knuf

Marlis Lamers

Eva Mickholz

Dr. Stefan Rau

Stefan-Matthias Richter

Maria Schinz-Fandel

Eva Schmidtke

Jutta Schulzki

Marlena Wasserbauer

Antonius Witte

Fotonachweise

Sabine Faber

Lieselotte Funk

Gabriele Knuf

Eva Mickholz

Ulrich Möbius

Volker Pohl

Hospizbewegung Münster

www.unsplash.com

www.pexels.com

Druck

Copy Center CCC

Coerdestraße, Münster

Bezugsquelle

Hospizbewegung Münster

Auflagenhöhe: 800

Versand an alle Mitglieder

(kostenlos erhältlich)

Spendenkonto

Hospizbewegung-Förderkreis

DKM Darlehnskasse Münster

IBAN:

DE 57 4006 0265 0018 2211 00

BIC: GENODEM1DKM

Nächster Erscheinungstermin

Herbst 2022

Thema: Hoffnung