

Wege aus dem Jammertal

Humor und andere ganzheitliche
Ansätze in der Seelsorge

Diözesane Fachtagung Altenheimseelsorge

**11. Oktober 2011
in Rastatt**

Veranstalter:

Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg, Seniorenreferat

Caritasverband für die Erzdiözese Freiburg,
Referat Stationäre Altenhilfe und Referat Gemeindec Caritas

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Aus der Einladung	3
Begrüßung <i>Ilona Grammer</i>	4
 Impulse	
„Du verwandelst unser Klagen in Lachen und Tanz“ – biblisch/theologische Impulse <i>Bernhard Kraus</i>	5
Vom Sinn im Unsinn <i>Marcel Briand</i>	9
Heilsame Unterbrechungen des Heimaltags <i>Elfi Eichhorn-Kösler</i>	12
 Workshops	
Mit Aromaölen Körper und Seele berühren <i>Birgit Clemens</i>	16
(Haus)-Tiere im Altenheim – Mensch und Gottes Geschöpfe tummeln sich <i>Stefan Mayer</i>	20
Persönliche Sternstunden gestalten <i>Monika Schuck-Purpus</i>	24
Heilsame Klänge und Rhythmen <i>Sr. Rosemarie Klötzel</i>	28
Mit Düften den Sinnen Gutes tun <i>Marliese Walter, Günter Rahn</i>	31
 Artikel im Konradsblatt	 38
 Impressum	

Aus der Einladung

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Pflegeheimen sind meist mit den schwierigen Seiten des menschlichen Daseins konfrontiert. Sie erleben Menschen, die alt, krank, gebrechlich sind, sich abgeschoben fühlen, allein sind, unter Einsamkeit leiden, besseren Zeiten nachtrauern, unter der zunehmenden Abhängigkeit leiden und sich unnützlich fühlen – Situationen, die die Bewohnerinnen und Bewohner belasten, ebenso die Angehörigen und alle, die mit ihnen arbeiten.

Das Pflegeheim wäre ein „Jammertal“, wenn nicht neben diesen Aspekten auch Lachen, Heiterkeit und Humor und andere „ganzheitliche“ Erfahrungen ihren Platz hätten. Wohlwollender Humor spielt in der Pflege eine immer größere Rolle, da Lachen „gesund“ macht, Beklemmungs-, Beschämungs- und Angstzustände verändert und häufig auch schlagartig die angespannte Situation löst. Außerdem lässt mit Anderen geteilter Humor rasch ein Gefühl des Vertrauens entstehen.

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

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

*Elfi Eichhorn-Kösler, Bernhard Kraus
Ilona Grammer, Alexander Gromann-Bross*

Begrüßung: Wege aus dem Jammertal

Humor und andere ganzheitliche Ansätze in der Seelsorge

Sehr geehrte Damen und Herren,
so sehr habe ich mich schon lange nicht mehr auf eine Tagung gefreut, wie auf die heutige. Die Veranstaltergemeinschaft, bestehend aus dem Seniorenreferat des Erzbischöflichen Seelsorgeamtes, Frau Eichhorn-Kösler und Herr Kraus, und den beiden Referaten Stationäre Altenhilfe und Gemeindec Caritas im Diözesancaritasverband Freiburg haben dazu eingeladen. Haupt- und ehrenamtlich Tätige aus den Altenpflegeheimen und aus den Gemeinden sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des heutigen Tages. Diese Mischung hat sich über Jahren bewährt und bildet ein gutes Forum für den gegenseitigen Austausch. Mit gewissenhafter Ernsthaftigkeit ist sie vorbereitet und widmet sich auf den ersten Blick einem locker-leichten Thema, dem Humor. Lachen ist die beste Medizin, sagt der Volkmund. Humor hilft heilen. Humor fördert die Genesung, beeinflusst positiv das Immunsystem, reduziert die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol, hilft bei chronischen Schmerzen, hilft bei Angst und löst innere Verspannung, schenkt durch das Lachen Freude am Leben, hilft mit, dass allzu Schweres sich im Lächeln auflösen kann. Denn: Bis zu 300 verschiedene Muskeln werden bei einem Lachvorgang aktiviert.

Doch Achtung – auf Kosten anderer zu lachen, beschämt, kränkt und macht krank. Der Witz lebt davon, auf Kosten anderer zu lachen. Humor ist anders. Humor verletzt nicht, er tut keinem weh und stellt keinen bloß. Viel besser gefällt mir, wenn man mit Humor jenen Blickwinkel meint, der vom Verständnis der eigenen Ungereimtheiten und den Ungereimtheiten in der Welt meint. Wenn Humor dazu beiträgt, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen und somit zu einem Zeichen von innerer Freiheit wird.

„Wege aus dem Jammertal“ – so unser Titel. Humor ist also ein Heilmittel, denn dem Humor wird zugeschrieben, das allzu Menschliche im Lächeln aufzulösen. Wir kennen den Satz: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“. „Trotzdem“ meint vielleicht das Kreatürliche, das Vergängliche, das allzu Menschliche und das Brüchige.

Nun wollen wir uns heute dem Thema Humor als eine Form der Sorge für die Seele annähern und dabei noch vielfältige Formen der etwas anderen Seelsorge kennen lernen. Schon jetzt zu Beginn wünsche ich Ihnen, dass Sie am Ende der Tagung mit einem Lächeln nach Hause gehen dürfen.

Dem alten Sprichwort folgend erkennt man am Lachen den Narren. Das meine ich, kann nicht die richtige Interpretation sein, denn am echten Lachen erkennt man den Fröhlichen und am Lächeln den Weisen.

Ich wünsche uns allen einen guten Tagungsverlauf!

Ilona Grammer, Diözesancaritasverband, Referat Stationäre Altenhilfe

„Du verwandelst unser Klagen in Lachen und Tanz“

biblisch/theologische Ermutigungen zu heiterer Gelassenheit

Humor und Seelsorge – wie soll das zusammengehen? Ist Glaube, ist Seelsorge nicht ein sehr ernstes Geschäft, allzu oft ein todernstes? Eine strenge und rechthaberische Miene entspricht doch eher unserer Vorstellung von einem hochwürdigen Seelsorger als ein herzlich fröhlicher Mensch! Und im Altenheim – treffen wir da nicht auf Menschen, die sowieso nichts mehr zu lachen haben?

1. Bodenständiger Humor statt aufgesetzte Heiterkeit

Es gibt gute Gründe, wie wir zum Thema dieser Tagung gekommen sind und warum für uns Humor eine grundlegende Haltung ganzheitlicher Seelsorge ist. Dabei geht es ganz und gar nicht um aufgesetzte Lächerlichkeit und Witzigkeit oder das Überspielen aller Unzulänglichkeiten durch verordnete Heiterkeit! Ich lade Sie ein, einigen Spuren des Humors in unserer Glaubensstradition nachzugehen und beginne mit einer Legende vom Heiligen Jakob:

Der heilige Jakob war mit einem Schüler unterwegs in den Bergen. Als es dämmerte, errichteten sie ihr Zelt und fielen müde in den Schlaf. Vor dem Morgengrauen wachte Jakob auf und weckte seinen Schüler.

„Öffne deine Augen“, sagte er, „und schau hinauf zum Himmel. Was siehst du?“ –

„Ich sehe Sterne, Vater“ antwortete schlaftrunken der Schüler, „unendlich viele Sterne“. –

„Und was sagt dir das?“ fragte Jakob.

Der Schüler dachte einen Augenblick nach: „Dass Gott, der Herr, das große Weltall mit all seinen Sternen geschaffen hat. Ich schaue hinauf in den Himmel und fühle mich dankbar und demütig angesichts dieser unendlichen Weiten. Wie klein ist doch der Mensch, und wie wunderbar sind die Werke Gottes.“ –

„Ach Junge!“, stöhnte Jakob. „Mir sagt es, dass jemand unser Zelt gestohlen hat!“

Was lehrt diese Geschichte? Heiligkeit bedeutet nicht, hochfliegende Gedanken zu haben, sondern auf dem Boden zu bleiben und das Nächstliegende wahrzunehmen. In der Geschichte der Kirche gibt es tatsächliche einige Heilige, die für ihren bodenständigen Humor berühmt wurden: Franz von Assisi, den man „Narr Christi“ genannt hat. Don Bosco, von dem die Devise überliefert ist „Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen“. Theresa von Avila. Und andere mehr.

2. Gottes Lachen in unserem Lachen

Gehen wir weiter zurück, in die Bibel, ins Alte Testament. Gleich im ersten Buch Genesis begegnet uns Sara, die Frau Abrahams. Sie blieb zeitlebens kinderlos – wir können uns denken, welche Demütigung das für eine Frau im Orient war. Aber eines Tages tauchten „3 Männer“ bei ihrem Zelt auf – waren es Engel, war es Gott selbst? Sie brachten Abraham die Verheißung, dass Sara einen Sohn gebären wird (Gen 18). Sara hörte heimlich zu, was die Männer sagten. Sie sank nicht ehrfürchtig in die Knie und dankte Gott. Nein – sie lacht von ganzem Herzen, denn wie soll das möglich sein, da sie doch längst eine alte Frau war? Aber – die alte Sara bringt tatsächlich noch einen Sohn zur Welt und nennt ihn Isaak, zu deutsch: „Gott lacht“. Nach der Geburt Isaaks sagt Sara: „Gott ließ mich lachen; jeder der davon hört, wird mit mir lachen“ (Gen 21,6). Aus den

Nachfahren Isaaks (*sein und Rebekkas Sohn war Jakob, auf dessen 12 Söhne sich die 12 Stämme Israels zurückführen*) entsteht das jüdische Volk. Am Anfang der Geschichte des Volkes stehen somit das Lachen Gottes und das Lachen des Menschen. So wie es auch im Psalm heißt: „Der im Himmel wohnt, lacht“ (Ps 2,4). So könnte man als Ziel der Altenheimseelsorge nennen: **Wir wollen uns im Heim von der Lebensfreude Gottes, vom ansteckenden Lachen Gottes, anstecken lassen und zu Mitlachenden werden.**

Bei meinen Begegnungen mit Menschen mit Demenz denke ich oft: Wenn ein herzhaftes Lachen möglich wurde, oder wenigstens ein Lächeln – dann war es eine gute Begegnung.

Sicher könnten wir einander viel von frohen und lustigen Momenten im Heimalltag erzählen. Ein Beispiel: Weihnachtsgottesdienst im Heim. Als Evangelium ist der Besuch der schwangeren Maria bei Elisabeth dran. Eine Heimbewohnerin ruft empört laut in die Gemeinde: „Waaas – die Maria ist schon wieder schwanger?“ – Alle lachen, zum Glück auch der Priester.

Wenn uns die Lachforscher sagen, dass ein Kind durchschnittlich 400 mal am Tag lacht, ein Erwachsener nur noch 15 mal, und nicht wenige alte Menschen überhaupt nicht mehr lachen – dann ist das sehr traurig und es wird höchste Zeit, dass die Altenseelsorge an diesem trostlosen Zustand etwas ändert!

3. Heitere Gelassenheit statt falsche Sorge

Schauen wir ins Neue Testament. Von Jesus lesen wir zweimal, dass er geweint hat (*um seinen toten Freund Lazarus, Joh 11,35, und wegen des bevorstehenden Untergangs von Jerusalem, Lk 19,41*) – aber hat er auch gelacht? Es gibt gute Gründe sich Jesus eher als einen fröhlichen Menschen als einen verbissenen Asketen vorzustellen. Er liebte frohe Feste; ohne Berührungängste setzte er sich mit öffentlichen Sündern und Zöllnern an den Tisch. Bei der Hochzeit zu Kana sorgte er dafür, dass der Wein nicht ausging. Die Gegner bezeichneten ihn als „Fresser und Säufer“ (Lk 7,34). Gestandenen Erwachsenen stellt er Kinder als Vorbild hin – vielleicht weil man gerade von ihnen die ursprüngliche Lebensfreude lernen kann (Mt 18,3)! Am Beginn seines Kreuzweges wird er als Spottkönig verlacht – aber die Spötter können ihm seine Würde nicht nehmen. Später wird man den Glauben an ihn eine „Torheit“ nennen (1 Kor 1,23). Christen gelten in den Augen vieler als ziemlich „verrückt“ – sollten wir diese „Narrenfreiheit“ nicht nutzen?

Wie könnte in unserem Handeln die „heitere Gelassenheit“ erlebbar werden, zu der Jesus in der Bergpredigt ermutigt, wenn er uns vor falscher Sorge um morgen und übermorgen warnt und auf die Vögel des Himmels und die Lilien des Feldes verweist (Mt 6,25–34)? In den Seligpreisungen heißt es: „Selig seid ihr, wenn ihr jetzt weint, denn ihr werdet lachen“ (Lk 6,21). Das Weinen wird ernstgenommen, hat seine Zeit – aber am Ende wird ein Lachen sein! „Wenn man am Abend auch weint, am Morgen herrscht wieder Jubel ... Du hast mein Klagen in Tanzen verwandelt“? (Psalm 30,6.12) – können wir diese Erfahrung des Psalmisten teilen?

4. Dem Tod ins Gesicht lachen

Ein Beispiel aus der kirchlichen Tradition: Das „Osterlachen“ war vielerorts ab dem 14. bis ins 19. Jahrhundert verbreitet. Im Ostergottesdienst stand der Pfarrer vor der Aufgabe, die Gemeinde zum Lachen zu bringen – nicht nur durch lustige Geschichten und Witze. Oft war ganzer Körpereinsatz gefragt: Die Pfarrer machten Grimassen, entwickelten schauspielerisches Talent, machten sogar Kopfstände oder schlugen Purzelbäume. Am Ostersonntag 1518 soll der Pfarrer im voll besetzten Baseler Münster von der Kanzel gestiegen sein und wie ein Schwein quickend auf allen Vieren durch das Mittelschiff gesprungen sein. Warum gerade an Ostern? Sterbliche

Menschen lachen den Tod aus. Eine bislang unangefochtene Autorität hat ihre Macht verloren. Wenn das kein Grund zur Freude ist, inmitten aller Unzulänglichkeiten und Widerwärtigkeiten, trotz allem Leiden und allem Scheitern.

5. Humor und Glaube sind verwandt

So lassen sich noch manche Argumente dafür finden, wie Glaube und Humor miteinander verwandt sind, man könnte sie für Zwillinge halten.

- Humor überrascht, unterbricht, stört, befreit, verschiebt und überschreitet Grenzen – so auch der Glaube.
- Humor berührt das Innere, die Seele. Lachen kommt aus dem Herzen, Humor ist kein oberflächliches Getue – so auch der Glaube.
- Humor ist intensive ganzheitliche Erfahrung des gegenwärtigen Moments. Humor „spielt“ mit dem Material des Augenblicks. Humor berührt den Verstand und alle unsere Emotionen – so auch der Glaube.
- Wir müssen den Humor nicht zu den Menschen bringen, er ist schon da, wir brauchen ihn nur wahrnehmen und aufgreifen – auch im Heim, selbst bei Menschen mit Demenz ist der Humor schon da – so auch der Glaube.
- Es geht nicht um das Auslachen der Schwachen, sondern um das miteinander lachen. Echter Humor lebt von der Wertschätzung des Einzelnen – so auch der Glaube.
- Wer Humor hat, nimmt sich nicht gar so wichtig. Humor lebt von selbstkritischer Distanz und von der Distanz zu Konventionen und Zwängen – so auch der Glaube.
- Lachen signalisiert Freundlichkeit, Offenheit. Das Gegenteil von Humor ist nicht Trauer, sondern Angst und Furcht. Wer lacht, kann auch traurig sein. Aber wer lacht, hat keine Angst – so stärkt auch der Glaube den Lebensmut vor der Lebensangst.
- Wer einem Kleinkind zulächelt, erhält unweigerlich ein Lachen zurück – warum nicht so auch bei den Alten? Lachen löst, erlöst, ermöglicht neue Lösungen. Lachen schafft Gemeinschaft – so auch der Glaube.

6. Seelsorge in der Schule der Clowns?!

Eine rabbinische Geschichte:

Rabbi Baruka aus Chusa ging oft auf den Marktplatz von Lapet. Eines Tages erschien ihm dort der Prophet Elia und Rabbi Baruka fragte ihn: „Gibt es unter all diesen vielen Menschen hier einen, der Anteil an der kommenden Welt haben wird?“

Elia antwortete: „Es gibt keinen einzigen“.

Später jedoch kamen zwei Menschen auf den Marktplatz dazu und Elia sagte zu Rabbi Baruka: „Diese beiden werden Anteil an der kommenden Welt haben!“

Da fragte Rabbi Baruka die beiden: „Was macht ihr?“

Die beiden antworteten: „Wir sind Clowns. Wenn wir jemanden sehen, der traurig ist, dann erheitern wir ihn. Wenn wir zwei Menschen sehen, die sich zanken, versuchen wir, sie wieder zu versöhnen“.

Was machen die Clowns?

„Wir erheitern den Traurigen – Wir versuchen, Unheiles zu versöhnen“ sagen sie.

Das könnte eine Seelsorgerin/ ein Seelsorger nicht besser sagen.

Und so steht es uns gut an, die Botschaft des Clowns wahrzunehmen.

So etwa diese Ermutigungen:

Du brauchst keine gute Figur abgeben.

Du musst nicht perfekt sein.

Aber Du sollst aufmerksam sein auf das, was im Moment da ist und

Du sollst dich selbst ins Spiel bringen.

Auch Stolpern gehört zum Menschsein – doch du wirst immer wieder aufstehen.

Genieße das Unerwartete, Überraschende, scheinbar Misslungene –

es kann zur heilsamen Unterbrechung werden,

es kann die Seele anrühren.

Und noch manches kann die Seelsorge von den Clowns lernen. Ich bin sehr froh, dass unsere Tagung von einem Clown inspiriert und begleitet wird. Ein Clown, der vor allem die Begegnung mit Menschen mit Demenz in Heimen sucht. Begrüßen Sie mit mir Marcel Briand!

Bernhard Kraus, Seniorenreferat der Erzdiözese Freiburg

Vom Sinn im Unsinn

Wie es soweit kommen konnte ...

Während meiner Ausbildung zum Psychiatriepfleger und später an der höheren Fachschule für Pflege habe ich erlebt, wie vielschichtig das pflegerische Umfeld sein kann und wie wichtig die Bereitschaft der Pflegenden ist, sich auf neue Wege in der Begleitung von Menschen, insbesondere von alten Menschen, zu begeben. Fünf Jahre lang durfte ich im Reusspark, einem Zentrum für Pflege und Betreuung, im Kanton Aargau eine Wohngruppe mitgestalten und die Menschen begleiten, in einer Art, die mich mein Leben lang prägen wird.

Ich habe gelernt, dass Pflegenden nur mit echten Gefühlen und der echten Bereitschaft, die Menschen, die ihnen anvertraut sind, ernst und wichtig nehmen können und ihre Aufgabe menschengerecht erfüllen.

Ich habe gelernt, dass Humor etwas mit Lebensgefühl zu tun hat und dass es auch zur Aufgabe Pflegenden gehört, solche Lebensgefühle zu vermitteln.

Im Herbst 1998 habe ich zum ersten Mal den Basler Humorkongress besucht. Ich war überrascht, wie Menschen aus verschiedensten Berufsgruppen sich mit dem Thema Humor und dessen Auswirkungen auf unsere Gesundheit auseinandersetzen. Ich habe Menschen kennen gelernt, die ihre Fähigkeiten einsetzen, um Heiterkeit und spielerische Leichtigkeit in Krankenhäuser und Pflegeheime zu bringen.

Die Idee war geboren.

Im Lauf der Jahre verdichteten sich meine Erfahrungen immer mehr zu dem Erkenntnis, dass die gezielte Förderung von Humor in pflegenden Einrichtungen den Alltag und damit das betriebliche Klima positiv beeinflussen kann.

Charlie Chaplin sagt: „Jeder Tag an dem Du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.“

Wir sollten deshalb jeden Tag in der Pflege und Betreuung von alten Menschen nutzen.

Der Clown in der Altenpflege

In der Pflege und Betreuung von alten Menschen und Menschen mit Demenz sind wir oft konfrontiert mit den schwierigen Seiten des menschlichen Seins.

Krankheit und Schmerz gehen einher mit dem Verlust von Integrität und Persönlichkeit.

Langeweile und Einsamkeit gehören nicht selten zu den schlimmsten Mühen. Üble Gerüche und der allgegenwärtige Tod begleiten uns im Alltag.

„Bei so viel Lebensnot entfaltet der Clown in seinem Unernst und seiner Unvernunft heilsame Wirkung. Seine Befassung mit dem vermeidlich Unwesentlichsten befreit von Befangensein in persönlichen Belangen und Belanglosigkeiten. In ihm triumphieren Lebenslust und Lebensmut, denn so oft der Clown auch scheitern mag, er verzweifelt nie. Nach jedem Stolpern erhebt er sich immer wieder. Er gibt nie auf, und deshalb gibt er sich nicht auf.“ Fried/Keller 1996

Solch segensreiche Auswirkung aufs Gemüt klingt nach Zauber, nach Wunder und nach Heiligkeit. Tatsächlich offenbart uns das Eintauchen in die Figur des Clowns eine Sichtweise, ja Lebensweise, die uns den Alltag leichter und gelassener erleben lässt. Der Clown als Gegenteil ist fähig die oft erstarrten Strukturen in uns und um uns herum heilsam aufzubrechen.

Um Humor und Heiterkeit in den Pflegeheimen gezielt zu fördern gibt es viele gute Gründe.

- Eine humorvolle Stimmung auf dem Wohnbereich trägt wesentlich zum Wohlbefinden der Menschen bei, die dort leben und arbeiten.

- Lachen und Heiterkeit hilft Spannungen und Verspannungen abzubauen.
- Eine humorvolle Haltung gegenüber den Kollegen und Kolleginnen macht es möglich, auch schwierige und tabuisierte Themen mit einer Prise Leichtigkeit anzusprechen.
- Humor fördert die Konfliktfähigkeit und hilft Konsens zu finden.

„Aller höhere Humor fängt damit an, die eigene Person nicht ganz so ernst und wichtig zu nehmen“ (Hermann Hesse).

Ein humorvoller Umgang miteinander bedeutet eine wohlwollende Begegnung, bedeutet dass wir toleranter und nachsichtiger aufeinander zugehen.

Das Andersdenken wird zum Konzept und fortan nicht mehr als störend sondern als Bereicherung erlebt.

Gerade in der Begleitung von Menschen mit Demenz hilft uns die clowneske Sichtweise einzutauchen in eine Welt, die wir so oft als wirr und unnahbar erleben.

„Es ist die Desorientierung, die uns verbindet“. Dorothee Mangold, alias Clownin Rosina

Wenn ich an Menschen mit Demenz denke kommen mir als erstes Bilder in den Sinn von Menschen, die scheinbar ziellos in viel zu langen Korridoren auf und ab gehen. Bilder von Menschen wie Herr Huber, der schon seit längerem auf der geschützten Abteilung im Pflegezentrum lebt, der mir mit Fieber in den Augen erzählt: „Es wird immer schlimmer mit mir – wenn das so weitergeht werde ich Ende des Jahres mein Geschäft aufgeben müssen“. Bilder von Menschen wie der alten Dame in der noblen Altersresidenz, die ihre Mahlzeit hinter einem Paravent einnimmt, weil ihre Art zu essen die anderen Bewohner geniert. Bilder von Menschen, die gepeinigt von unseren Normen, als Fragmente ihrer selbst, in einer längst vergangenen Zeit umherirren.

Aber erlauben Sie mir den Gedanken: Liegt nicht im Irren eine zutiefst menschliche Erfahrung? Ist es nicht die Fehlbarkeit, die den Menschen erst ausmacht? Liegt nicht im Scheitern die Kraft der Auferstehung?

Vor meinem inneren Auge erscheinen auch andere Bilder: Bilder von herzlich lachenden, fröhlich singenden und tanzenden Menschen, die sich nicht genieren wenn mal ein Ton daneben geht. Menschen die befreit von Hemmungen, Norm und Moral leben und den Augenblick wach und mit bemitleidenswerter Intensität begehnen. Freie Menschen im Hier und Jetzt.

Ohne ketzerisch sein zu wollen und ohne dabei das Leid, den Verlust und die Trauer zu vergessen, und auch im Bewusstsein der Gefahr der Vereinfachung, möchte ich doch die Frage aufwerfen: Ist das nicht ein gelungenes Stück Lebensqualität? Sicher, zu einem hohen Preis. „Die Erinnerung ist das höchste Gut auf Erden“ soll Dante gesagt haben. Aber was ist wenn er sich irrt? Was ist, wenn des Lebens Sinn nicht darin besteht im Vergangenen zu verweilen, sondern vielmehr den Augenblick zu gestalten und zu erleben, so wie er gerade ist?

Die Figur des Clowns in ihrem Unernst und ihrer Unvernunft hilft uns dabei, einzutauchen in die Welt des Hier und Jetzt. Der Clown richtet mit seinem Sein unser Augenmerk auf das vermeintlich Unscheinbare, er gibt dem Unsinn einen Sinn. Sein ganzes Streben gilt dem Augenblick, er sucht nicht nach Ordnung und nach Regeln, er gibt sich hin jeder noch so geringen Gelegenheit. Er ist im wahrsten Sinne „desorientiert“. In seiner zuversichtlichen Hilflosigkeit gelingt es ihm intuitiv in die Welt der Demenz einzutauchen und damit die Menschen abzuholen wo sie gerade sind. Die Freiheit des Narren erlaubt es ihm Grenzen zu überschreiten, etwa im Zusammenhang mit imaginären Situationen. Im spielerischen Umgang miteinander können wir all die Verrichtungen tun die so dringend noch zu erledigen sind. Wir können Autofahren, Briefe diktieren, Wäsche waschen, Einkaufen gehen, an einen Sandstrand verreisen und dies alles ohne die schützende Umgebung des Wohnbereichs zu verlassen.

Der realen Beschränktheit steht der unendliche Raum der Phantasie gegenüber.

Die pflegerische Fachwelt begegnet der Thematik mit einer bemerkenswerten Flut von Modellen und Konzepten. Feil, Welther, Böhm, Held, Kidwood, und wie sie alle heißen, sie helfen uns und bieten uns wertvolle Richtlinien. Aber Pflege und Betreuung ist nicht nur das was wir planen oder was wir lernen, sondern in erster Linie das, was wir tun. Menschen mit Demenz halten sich in den wenigsten Fällen an die Konzepte die wir für sie erstellen. Vielmehr bin ich davon überzeugt, dass wir die schwindenden kognitiven Fähigkeiten mit einer vermehrten emotionalen Zuwendung kompensieren sollten.

Vielleicht sollten wir gar nicht so weit suchen und vielleicht sind die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz gar nicht so anders als die Bedürfnisse von nicht dementen Menschen. Vielleicht könnten wir einfach bei uns selber anfangen. Ich möchte gehört werden, wenn ich rufe. Ich möchte glücklich, traurig und wütend sein. Ich möchte sicher und geborgen sein. Ich möchte ohne kalte Füße einschlafen und ab zu möchte ich in den Arm genommen und gestreichelt werden. Ich möchte Mensch unter Menschen sein.

Die humorvolle Anteilnahme ist für mich dabei eine entscheidende Kompetenz. Durch den Humor ist es möglich eine vertrauensvolle und echte Nähe aufzubauen und zugleich gesunde Distanz zu der realen Tragik und zu meinem eigenen Unvermögen zu schaffen.

In diesem Sinn ist für mich die Begegnung als Clown mit Menschen mit Demenz eine immer von neuem bereichernde Erfahrung, manchmal heiter, manchmal plump. Manchmal hilflos, manchmal voller Freude und Traurigkeit.

Der Clown hilft freudig und offenherzig einander zu begegnen. Eine Eigenschaft, die uns Menschen mit Demenz in vorbildlicher Weise vorleben. In den Schuhen des Clowns wird es auch gelingen, mutig eigene Stärken zuzugeben und stolz mit eigenen Schwächen zu prahlen.

Wirkungen von Humor auf den Organismus

Lachen und Heiterkeit haben neben den emotionalen Wirkungen auch physiologischen Einfluss auf den Organismus. Eine 1994 veröffentlichte Studie des renommierten amerikanischen Mediziners Willyam H. Fry kommt zu folgendem Ergebnis:

Herz/Kreislauf: Puls-, Blutdruck- und Zirkulationssteigerung, wobei der Blutdruck nach dem Lachereignis in der Regel unter das vorherige Niveau fällt und dadurch einen hypotonen Effekt zeigt.

Lunge: Erhöhte Expiration von CO₂, verbesserte Sauerstoffsättigung, Verminderung des Residualvolumens und der Feuchtigkeit.

Skelettmuskeln: Erhöhte Durchblutung und Muskelspannung im Abdomen, Nacken, Thorax und in den Schultern während des Lachereignisses, erhöhte Entspannung in der gebrauchten Muskulatur.

Haut: Erhöhte Temperatur und Zirkulation, erhöhte galvanische Leitfähigkeit (Messmethode aus dem Biofeedback).

Hormone: Erhöhung der Neuroendorphine und Katecholamine, Verminderung der immunschwächenden Hormone.

Gehirn: Erhöhte Aufmerksamkeit, erhöhte Aktivität des autonomen Nervensystems, gleichzeitige Aktivierung der rechten und linken Hemisphäre, vermindertes Schmerzempfinden.

Immunsystem: Verbesserte humorale (auf den Körpersäften beruhende) und zelluläre Immunantwort, Erhöhung von Immunglobulin A im Speichel.

Tränen: Emotionale Tränen führen zu einem Toxinabbau, was bei einem Vergleich von emotionalen Tränen und Tränen beim Schneiden von Zwiebeln beobachtet wurde. Letztere enthalten fast ausschließlich physiologisches Wasser.

Marcel Briand, Psychiatrie-Pfleger, Begegnungsc clown, Humorberater, Güm m enen (CH)
www.nachttopf.ch

Heilsame Unterbrechungen des Heimaltags

Das Heim ein Jammertal? Manchmal kommt es denen die dort haupt- oder ehrenamtlich arbeiten so vor.

Denn die Bewohnerin Frau Müller klagt, dass sie im Heim keine Ruhe hat, ständig animiert wird an einer Aktivität mitzuwirken oder in den Aufenthaltsraum zu gehen, oder jemand aus der Pflege macht irgendetwas an ihr herum.

Und die Bewohnerin Frau Maier äußert, dass im Heim nichts los ist und sie sich furchtbar langweilt.

Zwei unterschiedliche Perspektiven im selben Heim auf demselben Wohnbereich. Dies zeigt wie verschieden die Menschen sind und dass nur individuelle Wege aus dem Jammertal führen, die sich am einzelnen Bewohner orientieren müssen.

Jeder Mensch, auch der Pflegeheimbewohner, braucht Unterbrechungen die aus dem Alltäglichen herausführen, die zur Ruhe kommen lassen, neue Erfahrungen ermöglichen, Freude machen und das Leben bereichern. Doch welche sind die richtigen?

Um dies zu entscheiden ist es wichtig verschiedene Möglichkeiten zu kennen, die dann Bewohner orientiert angewendet werden. Dabei geht es oft darum einfach etwas auszuprobieren und zu sehen wie der Bewohner/ die Bewohnerin darauf reagiert. Man darf sich vor Misserfolg allerdings nicht schrecken lassen, da es oft nicht leicht ist bei Bewohnern, über die man wenig weiß, oder die sich nicht äußern können, das für sie Passende zu finden.

Eine Möglichkeit ist die **Musik**.

Dass Musik eine positive Wirkung auf den Menschen hat wird bereits in der Bibel beschrieben. Im ersten Buch Samuel steht: „Sooft nun ein Geist Gottes Saul überfiel, nahm David die Zither und spielte darauf. Dann fühlte sich Saul erleichtert, es ging ihm wieder gut und der böse Geist wich von ihm“. (1 Samuel 16,23)

Aber auch wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Musik Blutdruck, Puls, Atmung und damit die Sauerstoffaufnahme beeinflusst. Singen fördert die Ausschüttung des „Liebes- und Bindungshormons Oxytocin und des Glückshormons Serotonin und fördert den Abbau von Stresshormonen. Musik wirkt aber nicht nur auf der körperlichen Ebene sondern kann auch Spannungen, Angst, Aggressionen und Unruhezustände abbauen. Musik löst Emotionen aus, fördert das Wohlbefinden und die Lebensfreude und schafft Zugang zu vergessenen geglaubten Erlebnissen und verdrängten Gefühlen. Dadurch wird die Identität des Menschen gestärkt. Aber wie bei allem kommt es darauf an, die für den Menschen richtige Musik und Dosis zu finden.

Unterbrechungen mit Musik können im Heim auf unterschiedliche Weise angeregt werden, zum einen durch aktives Tun und zum anderen im rezeptiven Teilhaben.

Im aktiven Bereich steht das **Singen** an erster Stelle. Singen hat den Vorteil, dass man es immer und überall tun kann, keine Hilfsmittel benötigt und dass alte Menschen sehr lange Text und Melodie auswendig singen können. Singen kann allein und in der Gruppe durchgeführt werden. Beim Singen wird der Körper in Schwingung gebracht. Dadurch spürt sich der Mensch und stimuliert sich selbst. Singen weckt positive Erinnerungen und vermittelt Menschen, dass sie noch etwas können. Das Singen in der Gruppe fördert darüber hinaus die Gemeinschaft.

Abwechslungsreich gestaltete „Singstunden“ mit vertrauten Liedern, mit summen, klatschen, wiegen fördern den ganzen Menschen.

Zum aktiven Bereich gehört das **Musizieren**. Manch alter Mensch hat ein Musikinstrument gespielt und kann dies heute noch, wenn er die Möglichkeit dazu bekommt. Andere schlagen gern den Takt und können rhythmische Muster in motorische Aktivitäten umsetzen. Mit einfachen Instrumenten wie Handtrommeln, Triangel, Klanghölzern, Rasseln, Glockenspiel, kann im Heim musiziert werden. Das Musizieren macht Spaß, fördert die Kreativität, die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit und vermittelt die Erfahrung, Teil eines Ganzen zu sein und zum Gelingen beizutragen.

Eine weitere Möglichkeit mit Musik aktiv zu sein ist der **Tanz**. Ältere Menschen haben in ihrer Jugend meist auf Festen getanzt und viele gute Erinnerungen daran. Diese werden durch das Tanzen reaktiviert. Darüber hinaus werden durch das Tanzen die Muskulatur und die Gelenke gestärkt, der Kreislauf angeregt, das Gleichgewicht gefördert und die Koordinationsfähigkeit verbessert. Beim Tanzen kann man auf andere zugehen, erlebt Körperkontakt, erfährt Nähe und Gemeinschaft. Tanzen stärkt das Selbstbewusstsein und fördert positive Erinnerungen zutage. Das Angebot eines Tanzcafés im Heim erfreut nicht nur gehfähige, aktive Bewohner, sondern auch eingeschränkte, da sie mitsingen und schunkeln können. Außerdem ist Tanzen auch im Sitzen möglich.

Eine rezeptive Form, die aber keinesfalls passiv ist, ist das **Musik hören**. Musik berührt den Menschen und kann anregen oder beruhigen. Musik ruft Stimmungen hervor wie Melancholie, Trauer, Heiterkeit und weckt Erinnerungen. Musikstücke können die Phantasie anregen und den Hörenden in eine andere Welt entführen. Besondere Erlebnisse sind Live-Konzerte mit ihrer besonderen Atmosphäre, bei denen die Bewohner nicht nur hören, sondern die Musiker/innen auch sehen können. Solche Konzerte mit ihrem festlichen Rahmen heben sich vom Alltag ab und schaffen Verbindung zur Umwelt.

Besonders für Menschen die das Bett nicht mehr verlassen können, kann das Musik hören eine Zuflucht darstellen und sie aus ihrer sehr eingeschränkten Wahrnehmungswelt herausführen. Es gibt zahlreiche Beispiele dafür, dass Menschen, die kaum mehr reagieren, wach und aufmerksam werden, wenn jemand kommt und ihnen auf der Gitarre, dem Akkordeon oder der Mundharmonika vorspielt oder ihnen vorsingt.

Auch **Tiere** sorgen für Unterbrechungen im Heim. Wer hat nicht schon beobachtet, wie ein von Besuchern mitgebrachter Hund sofort die Aufmerksamkeit der Bewohner auf sich zieht und Menschen, die zuvor unbeteiligt vor sich hingestarrt haben, plötzlich wach werden?

Woran liegt dies? Tiere fühlen sich gut an, sie haben ein weiches Fell, eine warme Schnauze, einen ruhigen Atem, sie riechen nach Fell, Heu, Stroh, Nässe und genießen Nähe und Körperkontakt. Tiere urteilen nicht. Unabhängig von Aussehen, Fähigkeiten und gesellschaftlichen Wertvorstellungen akzeptieren und lieben sie die Menschen, so wie sie sind. Wissenschaftler bezeichnen dies als den „Aschenputtel-Effekt“. Ohne Bedingungen daran zu knüpfen, zeigen Tiere spontan ihre Zuneigung durch Freudensprünge, Schwanzwedeln, Entgegenlaufen oder Schnurren. Sie spielen mit den Menschen, hören zu, trösten und freuen sich über die Gesellschaft.

In vielen Einrichtungen wurde in den letzten Jahren die Bedeutung von Tieren für die Bewohner erkannt. Manches Haus hat sich ein Katze oder ein Kaninchen als Haustier angeschafft, oder sorgt für den regelmäßigen Kontakt der Bewohner mit Besuchstieren.

Tiere bereichern den Alltag, sorgen für Überraschungen und bringen Leben ins Heim. Tiere wecken Erinnerungen und nicht selten entstehen im Kontakt mit Tieren Erzählrunden, in denen die Bewohner über Ihre eigenen Erlebnisse und Erfahrungen mit Tieren sprechen. Tiere teilen mit den Bewohnern Freude und spenden Trost, da sie die Stimmungen der Menschen

gut aufnehmen. Tiere lassen sich verwöhnen und so ist es nicht selten, dass Bewohner ein „Leckerchen“ bereit halten, wenn der Besuchshund kommt. Tiere vermitteln den alten Menschen, dass sie wichtig sind und gebraucht werden. Manch ein Bewohner bekommt durch ein Tier wieder eine Aufgabe, wie das Füllen des Futternapfes oder die Reinigung des Käfigs.

Aber nicht nur für die Bewohner sind Tiere bedeutsam, sie sind auch für die Besucher wichtig und können richtige Türöffner sein. Dies schildert Dr. David Dosa in seinem Buch „Oscar – Was uns ein Kater über das Leben und das Sterben lehrt“ eindrücklich.

Aus diesem Buch will ich ihnen ein Stück aus einem Gespräch von Dr. Dosa mit einer Angehörigen vorlesen.

„Was haben Sie eigentlich davon gehalten, dass es bei uns so viele Tiere gibt?“ „Nun in gewisser Weise war es tröstlich. Es hat mich abgelenkt. An der Tatsache, dass meine Mutter in einem Pflegeheim war, hat es natürlich nichts geändert, aber es hat die Umgebung ein wenig erträglicher gemacht. Mehr wie daheim als wie im Heim, wissen Sie? Für meinen Sohn war es auch ziemlich wichtig.“ „Wieso?“ „Für Kinder ist so ein Pflegeheim nicht gerade ein idealer Ort. Da war es gut, dass er mit Billy und Munchie (zwei Katzen) spielen konnte, statt einfach auf dem Stuhl zu hocken und sich zu langweilen. Dadurch konnte ich ein wenig mehr Zeit bei meiner Mutter verbringen.“ „Und als sie starb war Oscar (ein Kater) da bei ihr?“ „Natürlich. Als es meiner Mutter am Ende deutlich schlechter ging, hat er gemeinsam mit mir immer mehr Zeit in ihrem Zimmer verbracht, als hätte er gewusst, dass ich Unterstützung brauchte. Irgendwie hat er sich richtig mit mir angefreundet, ja mehr als das ... ich hatte den Eindruck, dass er mich versteht.“ (Dr. David Dosa: Oscar. Droemer Verlag München 2009 S. 94f)

In den bisher vorgestellten heilsamen Unterbrechungen wurden die Sinne der Bewohner angesprochen. Mit den Sinnen nehmen wir die Welt wahr, machen Erfahrungen und können Lebenssinn finden.

Eine weitere sinnliche heilsame Unterbrechung ist die **Pflege mit Aromaölen**. Aromaöle sollen das körperliche und geistige Wohlbefinden steigern und die Abwehrkräfte stärken. Darüber hinaus wecken sie Erinnerungen. Aromaöle können auf unterschiedliche Weise genutzt werden, z.B. in Form eines Pflegebades. Viele ältere Menschen genießen ein Bad, das nicht in erster Linie der Reinigung dient, sondern dem Wohlfühlen und Entspannen. Ein Bad bei dem nicht alles hoppla hopp gehen muss, sondern bei dem sie sich Zeit lassen können und genießen dürfen.

Eine andere Form ist die Verwendung wohlriechender Öle bei Einreibungen und Massagen. Handmassagen, Fußmassagen, Körpereinreibungen tragen zum Wohlbefinden bei. Auch in der Bibel finden wir zahlreiche Belege in den Heilungsgeschichten, wie heilsam Berührungen sind, aber auch wie Jesus selbst die Salbung mit wertvollem Öl geschätzt hat (Matthäus 26, 6–13). Liebevoller Berührung tut Menschen gut. Bei der Massage erleben alte Menschen Körperkontakt. Eine sanfte, aufmerksame, zugewandte Berührung mit wohlriechenden Substanzen tut nicht nur dem Körper gut, sondern berührt auch die Seele und befriedigt psychosoziale, emotionale und spirituelle Bedürfnisse. Birgit Clemens drückt dies in ihrem Projekt „Duftende Seelsorge“, das im Heft Altenheimseelsorge 2007 veröffentlicht wurde, wie folgt aus:

„Bewusste und liebevolle, aufmerksame Berührung kann helfen, Gefühle loszulassen, den Geist zu beruhigen, die Stimmung zu heben sowie die Wiederherstellung eines Selbstwertgefühls fördern und seelische Ängste und Verwirrung auszugleichen. Gestreichelt und gehalten werden, sanftes Massieren, gezieltes und bedingungsloses Anfassen können jemanden aus der Vereinsamung locken und ein Gefühl der Wertschätzung als Mensch vermitteln, ja sogar einen Grund zum Leben liefern.“ (Altenheimseelsorge Materialien und Projekte Band 3 2007. Herausgeber: Seniorenreferat Freiburg).

Gute Düfte riechen, die Erinnerungen an andere Zeiten wecken, in denen die Bewohner noch eigenständig leben konnten, aktiv waren, in Beziehungen lebten, können Ressourcen wecken,

die helfen mit dem hier und jetzt besser zurecht zu kommen und die Lebensqualität steigern. Düfte können durch Aroma-Duftlampen verbreitet werden aber auch in dem Bratäpfel auf dem Wohnbereich gebacken oder andere duftende Speisen mit den Bewohnern zubereitet werden. Auch ein Kräuterbeet auf der Terrasse oder im Garten kann hierfür genutzt werden.

Als letzte Unterbrechung möchte ich die Freude am Tun, am Aktivsein, herausgreifen. Das **Spiele**n ist eine Möglichkeit hierfür. Das Spiel ist zweckfrei, verfolgt kein Ziel. Im Spiel ist der Mensch er selbst und kann sich dem Augenblick hingeben. Spielen geschieht mit einer gewissen Leichtigkeit und mit Freude, dem die Ernsthaftigkeit jedoch nicht abgeht. Im Spiel bekommen Menschen Zugang zu ihren kreativen Kräften und Fähigkeiten. Spielen bereichert das Leben, weckt Erinnerungen, stiftet Beziehungen und lässt für kurze Zeit sich selbst und die Umwelt vergessen.

Viele Spiele wie Halma, Mensch ärgere dich nicht, Rommé gibt es heute in seniorengerechter Ausführung. Aber auch selbst gestaltete Spielrunde, wie eine Lebensreise in die Vergangenheit, Gegenstände zum Tasten und Fühlen, Rätsel, wecken die Spiel- und Lebensfreude und sind heilsame Unterbrechungen. Spiele steigern das Selbstwertgefühl, vermitteln Erfolgserlebnisse und ermöglichen Grenzerfahrungen. Außerdem schulen sie motorische Fähigkeiten, Konzentration und Gedächtnis.

Aber nicht nur bekannte Aktivitäten werden von alten Menschen angenommen und geschätzt. Sie lassen sich auch auf Neues ein, wie z.B. Malen und kreatives Gestalten mit vielfältigen Materialien, wenn diese Aktivitäten als subjektiv bedeutsam angesehen werden und im Einklang mit persönlichen Handlungsmotiven stehen. Gerade vor dem Hintergrund von Krankheit und Beeinträchtigungen kommt dem Aktivsein können und dürfen eine große Bedeutung zu, da es sich positiv auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt.

Eine kleine Auswahl an heilsamen Unterbrechungen, die ganzheitliche Ansätze verfolgen, habe ich Ihnen vorgestellt. Diese Aktivitäten berühren, machen Freude und nicht selten entstehen Momente in denen herzlich gelacht wird.

Auf dem Flyer zu dieser Veranstaltung steht „Humor und andere ganzheitliche Ansätze in der Seelsorge“. Sie fragen sich vielleicht, was diese von mir vorgestellten Unterbrechungen mit Seelsorge zu tun haben.

Wir verstehen die seelsorgliche Begleitung als eine ganzheitliche Sorge um den Menschen im Sinne des biblischen „Schalom“, also der Sorge um das umfassende „Heil-sein“ des Menschen an Leib und Seele. Dies umfasst alle vier Dimensionen des Mensch-Seins und fordert auf, die körperliche, die emotionale, die geistige und die spirituelle Dimension in den Blick zu nehmen. Seelsorgliche Begleitung heißt in diesem Verständnis, Menschen auf ihrem individuellen Lebens- und Glaubensweg zu begleiten und dadurch beizutragen, dass sie Sinn im eigenen Leben finden und ihr Leben gelingt. Dies kann auf vielfältige Weise geschehen.

Elfi Eichhorn-Kösler, Freiburg

Workshop **Mit Aroma-Ölen Körper und Seele berühren**

**„Ich glaube daran,
dass das größte Geschenk,
das ich von jemanden empfangen kann,
ist:
gesehen, gehört, verstanden
und berührt zu werden.
Das größte Geschenk,
das ich geben kann,
ist:
den anderen
zu sehen, zu hören, zu verstehen
und zu berühren.
Wenn dies geschieht,
entsteht
Begegnung.“**
(Virginia Satir)

Diesen Text stelle ich gerne meinen Seminaren voran, weil er sehr eindrücklich deutlich macht, was ganzheitliche Seelsorge ausmacht – vor allem auch im Umgang mit demenziell erkrankten Menschen. Vielen Haupt- und Ehrenamtlichen in der Altenpflege ist bewusst, wie wenig alte Menschen Zuwendung durch Berührung erfahren. Eine Berührung, in der es einfach nur um wohlthuende „Streicheleinheiten“, um z.B. handschuhfreie Einreibungen geht.

Die Anwendung von Aroma-Ölen in der Pflege hält inzwischen Einzug in immer mehr Pflegeheime, weil den dort tätigen Menschen eine ganzheitliche Pflege wichtig ist. Und sie machen die Erfahrung, dass z.B. eine kleine Handmassage nicht nur den Händen sondern auch der Seele gut tut.

Ich persönlich bin von der „Wirksamkeit“ dieser Form der Seelsorge zutiefst überzeugt – insbesondere für Menschen, die sich selber kaum noch äußern können, wo es nicht mehr „nur“ um sprachliche Seelsorge gehen kann, sondern um zugewandte, duftende, zart streichende Berührung und dadurch um tröstende und ermutigende Begleitung.

Mit dieser Form der Seelsorge schenke ich etwas sehr Wertvolles in der Hektik des Pflegealltags: Zeit, Ruhe, Nähe und Berührung. Und: diese Art der Seelsorge bringt eine gewisse Leichtigkeit in die Begegnung; denn ätherische Öle sind „Himmelsdüfte“ (von griechisch: „aither“) – so leicht, dass sie davon fliegen.

Man sagt auch, dass ätherische Öle die Pforte zur Seele sind – denn die Aufnahme des Duftes des ätherischen Öls durch die Nase wirkt augenblicklich auf das limbische System, erreicht direkt das Großhirn und die Wirkung setzt sofort ein. Das limbische System ist das System, von dem aus

unsere Gefühlswelt gesteuert wird. Das heißt, unser Geruchssinn steht in direkter Verbindung mit unserem emotionalen Zustand, unserer Phantasie und unserem Gedächtnis.

Dies erklärt, warum Düfte so schnell und direkt Gefühle und gefühlsbetonte Gedanken wecken: Sie öffnen das Tor zum Unbewussten, zu längst vergessenen Erfahrungen – denn Gefühle, Vorlieben, Ängste und Abneigungen sind oft mit Dufterlebnissen verbunden.

Erinnerungen werden spontan wach, wenn der dazugehörige Duft in die Nase steigt.

Kurz gesagt: Düfte sind die Hotline zu unseren Gefühlen!

Und das alles wussten auch schon „die alten Ägypter“, denn die Aroma-Kunde entstand vor über 6000 Jahren in den Tempeln Ägyptens. Duftstoffe hatten bei den Ägyptern eine große spirituelle Bedeutung. Sie galten als Symbole der Göttlichkeit, Reinheit, Kraft und Macht.

Überlieferungen aus dem alten Griechenland besagen, dass bestimmte heilige Pflanzen nur für religiöse Weihungen verwendet werden durften. Diese Bevorzugung finden wir ja heute noch. So gelten Myrrhe und Weihrauch nach wie vor in erster Linie als religiöse Düfte.

Duftende Essenzen begleiteten die Ägypter jedoch nicht nur ihr ganzes Leben lang, sondern auch beim Sterben und bis über den Tod hinaus. Bei den Einbalsamierungen wurden Öle aus Zedernholz, Zimt und Myrrhe benutzt.

Die alten Römer waren allerdings mehr auf sinnliche, denn auf spirituelle Genüsse bedacht. Sie benutzten ätherische Öle vor allem als Bade-, Massage- und Liebesdüfte; bedufteten ihre zahlreichen Brunnen mit Rosenwasser, krönten ihre Gäste mit Rosenkränzen und lagerten auf mit Rosen gefüllten Kissen zu Tisch.

Heute stehen Kräuter-Essenzen, Bäder und Heilkräuter von der Klosterfrau Hildegard von Bingen wieder hoch im Kurs.

Die moderne „Aromatherapie“ entstand durch den Lyoner Chemiker René Maurice Gattefossé um 1936, der zum ersten Mal diesen Begriff als Titel für sein Buch benutzte.

Der bekannteste Vertreter dieser neuen aromatischen Therapieform ist sein Schüler Dr. Jean Valnet, der vor allem im 2. Weltkrieg Bemerkenswertes für die Kriegsverletzten leistete und sein ganzes Leben den ätherischen Ölen widmete.

Ätherische Öle befinden sich in kleinen Drüsen an verschiedenen Stellen einer Pflanze. Durch Destillation entstehen dann die in der Aromatherapie verwendeten Öle.

Von wenigen Ausnahmen abgesehen dürfen ätherische Öle nur in sogenannten Trägerölen angewandt werden, da sie hautreizend wirken. Zu den Trägerölen zählen Mandelöl, Jojobaöl, Aprikosenkernöl, Johanniskrautöl, Olivenöl, Weizenkeimöl u.a.m.

Je nach Wirkungsweise der ätherischen Öle und individuellen Vorlieben werden diese Öle zur Wohnraumbeduftung, zum Inhalieren, für Bäder, Kompressen, Mundpflege und Massagen benutzt.

Man teilt die ätherischen Öle in Kopf-, Herz- und Basisnoten ein.

Kopfnoten (Geistebene):

Zitrusdüfte, schnellverflüchtigende ätherische Öle. Diese Düfte sind konzentrationsfördernd, eher kühl, wirken erhellend und erfrischend.

Dazu gehören z.B. Zitrone, Mandarine, Orange, Grapefruit.

Herznoten (Seelenebene)

Blütendüfte, einsinkende, weiche bis herbe, intensive Düfte.

Blüten wie Geranie, Jasmin, Ylang-Ylang, Rose.

Meist sind diese Öle herzwirksam, kreislaufberuhigend und hautpflegend.

Diese Düfte wirken öffnend, lösend und entspannend bei seelischen Schmerzen.

Basisnoten (Körperebene)

Sie wirken stärkend und erdend auf unsere Seele und tragen zur Stabilisierung unserer Psyche bei. Zu den Basisnoten zählen Hölzer, Rinden, harzige, warme, erdende und schwere Düfte wie z.B.

Fichte, Weißtanne, Zeder, Zimt, Zypresse, Nelke.

Wie der Baum im Wald reinigen diese Essenzen unsere Atemluft, vertiefen unsere Atmung und klären unsere Gedanken.

Ätherische Öle können zur Behandlung unterschiedlichster Beschwerden oder Gemütszuständen eingesetzt werden: Zur Entspannung ein Bad z.B. mit Lavendel und Rosengeranie (Emulgator Salz), ein belebendes Bad mit Zitrone und Bergamotte (Emulgator Kaffeesahne), gegen Depressionen ein Bad mit Lavendel, Bergamotte, Orange und Zimtblätter (Emulgator Honig), gegen Erkältungen ein Bad mit Eukalyptus, Kiefer und Zimt (Emulgator Honig). Eine Mischung zum Einreiben gegen Schmerzen könnte Jojobaöl, Zeder, Tonka, Orange und Lavendel enthalten. Bei Schlafstörungen kann man Lavendel in Mandelöl mischen und sich die Füße oder Unterarme damit einreiben.

Natürlich wirken diese ätherischen Öle auch, wenn diese auf einen Duftstein geträufelt werden. Von Duftlampen, die mit Teelichtern versehen sind, wird abgeraten, da die Duftstoffe dann verbrannt werden und dies Allergien auslösen kann. Sie können auch ein Gefäß mit warmen Wasser und ihrem Lieblingsöl z.B. auf die Heizung stellen und es dort verdunsten lassen. Für die Raumbeduftung gibt es auch eine Reihe Pumpspays und elektrische Duftlampen. Ganz entscheidend für jede Art der Anwendung ist die Qualität der ätherischen Öle. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Essenz mit dem Zusatz „100% naturreines ätherisches Öl“ gekennzeichnet ist. Die Angabe des Namens und der vollständigen botanischen (lateinischen) Bezeichnung ist ein unerlässliches Grundkriterium zur Definierung der Qualität eines ätherischen Öls. Auch das Gewinnungsverfahren sollte stets auf dem Etikett einer einwandfreien Ware vermerkt sein. Denn je Herstellungsart variiert die Qualität der Ware. Wurde das ätherische Öl durch Wasserdampfdestillation, Kaltpressung oder Extraktion gewonnen? Außerdem sollte angegeben sein, ob die verwendete Pflanze aus konventionellem oder kbA-Anbau stammt – denn für Anwendungen am Körper sollten Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau verwendet werden.

Viele Öle – vor allem besonders preiswerte – werden synthetisch hergestellt oder auch mit natürlich hergestellten ätherischen Ölen gemischt. Diese Produkte haben natürlich nicht die beschriebenen Wirkungen.

Den Pflanzen, aus denen die ätherischen Öle gewonnen werden, schreibt man bestimmte Botschaften und Affirmationen zu.

Passend für die dunkler werdende Jahreszeit möchte ich abschließend den Anwender/innen von ätherischen Ölen die Mandarine ans Herz legen.

Das Öl wird durch Kaltpressung der Fruchtschalen oder Destillation gewonnen.

Es eignet sich besonders gut für empfindliche Menschen, Ältere, Kinder und Schwangere. Das Öl der Mandarine besitzt kräftigende und stimulierende Energien. Es wirkt entspannend und antidepressiv, stimmt heiter und unternehmungslustig, wirkt bei Erregungszuständen und Schlaflosigkeit. Für unruhige, ängstliche Kinder ist Mandarine ein wirksamer Raumduft.

Diese Eigenschaften werden noch unterstrichen, wenn ätherisches Vanilleöl hinzugefügt wird.

Die Botschaft des Mandarinenduftes heißt: Das Leben ist ein Spiel – komm lach mit mir!

Die passende Affirmation: „Ich bin heiter und voller Unternehmungsgeist. Ich lasse mich gerne zu kreativem Tun inspirieren.“

(aus: Gerti Samel, Barbara Krähmer: „Die heilende Energie der Ätherischen Öle“).

Anschließend wurden im Workshop Handmassagen in Partnerarbeit durchgeführt.

Birgit Clemens, Deggingen



Workshop (Haus)-Tiere im Altenheim

Wo Mensch und Gottes Geschöpfe sich tummeln

Einstieg:

Angelo Branduardi: Sonnengesang (deutsch) von CD

*„Sei gepriesen, guter Herr,
Dir allein gebührt die Ehre
Dich zu nennen ist kein Mensch würdig genug
Dein sei Ruhm und Herrlichkeit und der höchste Lobgesang
Denn die Früchte deiner Schöpfung sie sind gut
(...)
Sei gepriesen mein guter Herr mit all deinen Geschöpfen
Schwester Sonne schenkt den Tag und gibt uns Licht
Sie erstrahlt in deinem Glanz ist der Spiegel deiner selbst
Und sie spendet ihre Wärme (uns) durch dich
(...)
Sei gelobt durch Bruder Wind durch die Wolken Luft und Wetter
Durch die du den Geschöpfen Leben schenkst.*

Impulse aus der Schöpfungsspiritualität und -theologie

Gerade in unserer christlichen Theologiegeschichte und Spiritualität scheint das Bewusstsein und Wissen um Gottes Schöpfung, derer wir Menschen ein Teil von vielen sind, nicht sehr ausgebildet und gepflegt worden zu sein. Erst Franz von Assisi rückt „Gott mit all seinen Geschöpfen“ mit in den Mittelpunkt seiner Spiritualität.

Dabei ist der Glaube an Gott in Verbindung zu seiner guten Schöpfung schon im Alten Testament grundgelegt. Der alttestamentliche Mensch, der jüdische Gottesgläubige lebt und betet im Zusammen vom Mensch in Gottes Schöpfung. Das zeigt sich natürlich an erster Stelle in der Schöpfungserzählung von Gen 1 (und den folgenden Kapiteln). Der Mensch wird nicht getrennt, sondern in der ganzen ihn umgebenden Schöpfung geschaffen. Er darf die benennen („benamen“) und erhält den Auftrag, sie zu pflegen und zu erhalten. Dass Tiere unsere Mitgeschöpfe sind und ein eigenes Lebensrecht haben, wird im Sabbatgebot der beiden Dekaloge zum Ausdruck gebracht:

„Gedenke des Sabbats, halte ihn heilig! Sechs Tage darfst du schaffen und jede Arbeit tun. Der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem Herrn deinem Gott geweiht. An ihm darfst du keine Arbeit tun: Du, dein Sohn und deine Tochter, dein Sklave und deine Sklavin, dein Vieh und der Fremde, der in deinen Stadtbereichen Wohnrecht hat.“ (Ex 20,8–11 par. Dtn 5,12–15)

An dieser Stelle, die ja keine nebensächliche oder zufällige Stelle ist, wird der Mensch in einen direkten Bezug zu den Tieren, zur Natur, zu der übrigen Schöpfung gebracht. Von den vielen Stellen im AT, die den Bezug von Mensch und Schöpfung, Mensch und Tier und von beiden zu Gott feststellen, seien hier stellvertretend zwei genannt:

Im Buch der Psalmen singt der Psalmdichter: *„Herr, du hilfst Menschen und Tieren.“* (Ps 36,7b).

Und Ijob spricht vom unbegreiflichen Walten Gottes: *„Doch frag nur die Tiere, sie lehren es dich...“* (Ijob 12,7)

Von der Selbstverständlichkeit der Schöpfungsspiritualität scheint in christlicher Zeit etwas verloren gegangen zu sein, sie ist aus dem Mittelpunkt gerückt. Im Mittelpunkt steht heute vor allem der Mensch. Und doch haben viele große Theologen und Mystiker, Theologinnen

und Mystikerinnen diese Spiritualität nie aus dem Auge verloren. Nur wurden diese ihre Betrachtungen wohl nicht so sehr beachtet.

So schreibt Thomas von Aquin in seiner „summa contra gentiles“: **„Ein Irrtum über die Geschöpfe mündet in ein falsches Wissen über Gott und führt den Geist des Menschen von Gott fort“.**

Bernhard von Clairvaux predigte seinen Mönchen: **„Geht in den Wald, die Bäume und Steine und Tiere, sie werden euch mehr lehren als alle Bücher.“**

Nikolaus von Kues (1401–1464) begriff alle Geschöpfe als Abbild des einen Schöpfers. In der Konsequenz heißt das für ihn: Wir werden jedem Geschöpf nur dann gerecht, wenn wir es in seiner Bezogenheit auf den Schöpfer sehen. An dieser Stelle ist jede Unterscheidung von Mensch und Tier (und Pflanze, Landschaft ...) fehl am Platz. – Die Paradieserzählung zeigt uns, dass der Mensch durch seine Ur-Sünde: sein wollen wie Gott, aus der Gott-Unmittelbarkeit herausgefallen ist, als er das Paradies verlassen musste. Die Tiere mussten das nicht. Mit Nikolaus von Kues dürfen wir diesen Gedanken begreifen: Die Tiere erinnern uns an jene Gott-Unmittelbarkeit, die wir verloren haben.

Lebte Jesus schon „bei den wilden Tieren“ (Mk 1,13), als er sich vor Beginn seines Wirkens in die Wüste zurückzog, und sprach in den Bildern von den „Vögeln am Himmel“ und den „Lilien, die auf dem Feld wachsen“ (Mt 6,25ff), so treffen wir in der Tradition der Heiligen und ihrer Viten immer wieder auf Tiere, wie uns die Ikonographie bildlich zeigt: Der Hl. Benedikt mit dem Raben und der Hl. Rochus mit dem Hund – die beiden Tiere brachten den Heiligen Nahrung in ihre Einsiedeleien –, der Hl. Gallus mit dem Bären u.v.m. An erster und bekanntester Stelle der Hl. Franz von Assisi, der Patron der Tiere und aller Geschöpfe. Seinen Sonnengesang haben wir zu Beginn des Workshops gehört. Franziskus nennt alle Geschöpfe, selbst die Elemente, Bruder und Schwester. Er lebt ganz in dieser Schöpfungsbezogenheit, er predigt den Vögeln, zähmt den Wolf von Gubbio, kauft zum Schlachten bestimmte Schafe und Lämmer frei... noch viel mehr können wir in seiner Heiligenvita lesen. Sein Gedenktag ist der 4. Oktober – und so wurde der Welttierschutztag auch auf dieses Datum gelegt!

Wenn es heute um Umweltbewusstsein (das ist in christlichem Sinn nichts anderes als Schöpfungsbewusstsein), um Bewahrung der Schöpfung geht – heute wird auch gerne das Wort „Nachhaltigkeit“ benutzt, dass wie ich meine den Beigeschmack des Bewusstseins hat, dass es in der Bedrohung der Schöpfung an vielen Stellen schon fünf vor zwölf und später ist – so treten deutlich die Umwelt- und Tierschutzorganisationen hervor: NABU, BUND, WWF und andere. Und wo bleibt (bleiben) die Kirche(n)? Nun, katholischerseits finden sich doch hier und da Anklänge, wenn Papst Benedikt XVI. in seiner Neujahrsansprache 2009 den Umweltschutz, den Tierschutz als eine der dringlichsten Aufgaben der Menschheit benannte. – Ist diese Botschaft unerhört verklungen? Hier sollten wir uns in den Kirchen bestärken. In Deutschland ist es das Theologisch-Zoologische Institut an der Hochschule der Kapuziner in Münster, das diese Aufgabe der Bewusstseinschaffung leistet: Der Mensch steht in und mit der Schöpfung in Beziehung zu Gott, Mensch und Tier sind als Gottes Geschöpfe in Beziehung miteinander. Das tut uns gut, darüber dürfen wir froh in den Lob- und Freudengesang des Franz von Assisi einstimmen.

Erzählrunde: Tiere in der Altenheimseelsorge

In dem junggebliebenen Kirchenlied „Komm, bau ein Haus“ heißt es in der 2. und 4. Strophe:

**Lad viele Tiere ein ins Haus
und füttere sie bei unsrem Baum,
lass sie dort munter spielen,
wo keiner sie in Kreise sperrt,
lass sie dort lange spielen,
wo der Himmel blüht.**

**Lad viele Alte ein ins Haus,
ewirte sie bei unsrem Baum,
lass sie dort frei erzählen,
von Kreisen, die ihr Leben zog,
lass sie dort lang erzählen,
wo der Himmel blüht.**

Tiere tun dem Menschen seelisch und leiblich gut. Das hat schon Hildegard von Bingen festgestellt und festgehalten, wenn sie z.B. schreibt: „Gib dem [deprimierten] Menschen einen Hund, und sein Herz, seine Seele wird gesund.“

Auch Psychologen und Therapeuten unserer Zeit stimmen dem zu, wie Untersuchungen und praktische Anwendung zeigen, z.B. haben Therapiepferde für behinderte Menschen im geistig-seelischen Bereich Wirkungen. Und im körperlichen Bereich ist: es erwiesen, dass beim Streicheln eines Tieres, eines Hundes, einer Katze, eines Meerschweinchens ... hoher Blutdruck merklich sinkt, der Pulsschlag sich normalisiert, die Atmung gleichmäßiger und tiefer wird. Tiere tun den alten Menschen gut, ergänzen sich, wie es ihm Lied „Komm, bau ein Haus“ ausgedrückt wird. Das ist auch meine Erfahrung, wie die der Workshopteilnehmer/innen.

In der Seelsorge habe ich gerade mit meiner Hündin Ella (Golden Retriever-Hovawart-Mix) gemerkt, dass die alten Menschen den Kontakt mit ihr, das Streicheln, Schmusen (das Sensorische ist wichtig) Spielen und mit Leckerlis Kunststücke abrufen, genießen, es ihnen viel Freude macht. Bevor ich Ella mit in den Besuchsdienst in die Heime nahm, kannte ich die Menschen, von denen nachfolgend die Rede ist, schon zwei, drei Jahre. Über vieles haben wir in der Zeit zuvor gesprochen – doch dann als Ella mit dazukam konnte ich feststellen, dass der Hund (und ich denke alle Tiere) „Erzählhelfer“, ja manchmal „Eisbrecher“ sind. Die Menschen öffneten sich und erzählten auf einmal Geschichten aus dem Leben, die sie noch nie erzählt hatten:

- Von dem geliebten Schäferhund, der in einer schrecklichen Mannheimer Bombennacht verschwunden ist, in der fast die ganze Familie und Freunde umgekommen sind;
- der Hofhund in der Heimat Schlesien, der die Kinder zur Schule und zur Kirche begleitete und davor immer solange gewartet hat;
- das geduldige Pferd, das den Karren auf der Flucht aus Ostpreußen gezogen hat, die damit verbundenen schrecklichen Erlebnisse;
- die Lieblingskuh vom heimischen Bauernhof;
- die Katze, die nach dem Tod des Mannes (bis zum Einzug ins Heim...) Gefährtin war und die Einsamkeit überwinden half..
- und einige Lebensgeschichten mehr.

Dinge, die die Menschen noch nie so erzählt hatten – bis sie eben im Heim wieder auf ein Tier „treffen“.

Vielfältig sind die Erfahrungen mit Tieren im Altenheim, die im Workshop ausgetauscht wurden:

- wenn der ehrenamtliche Tierbesuchsdienst vom örtlichen Tierschutzverein oder auch aus den Hundesportvereinen ins Altenheim kommt, ist das ein ersehnter Punkt der Heimbewohner/innen im Hausprogramm, das ist sehr schön so, die Alten freuen sich immer sehr.
- In vielen Heimen gibt es bereits eine oder mehrere Heimkatzen, die den Kontakt mit Bewohner/innen suchen, Vögel in Volieren im Außenbereich oder in den Gemeinschaftsräumen – manches Wohnheim oder Pflegeeinrichtung hat schon einen eigenen „Streichelzoo“ mit Meerschweinchen und Kaninchen.
- Ein Heim im ländlichen Bereich ist wie an einen Bauernhof angegliedert, dort laufen Hühner, Schafe, Ziegen, Katzen im Hof/Außenbereich. Bewohner/innen können beim Füttern und der Pflege auch mittun.
- Pflegekräfte bringen – mit Einverständnis der Leitung versteht sich – ihren eigenen Hund mit in den Dienst, der dann wie selbstverständlich dabei und bei den Leuten ist.
- Es gibt Einrichtungen, in denen es den alten Menschen erlaubt ist, beim Einzug ihr vertrautes Haustier mitzubringen, nicht nur im Bereich „Betreutes Wohnen“, auch in der Pflegeabteilung; nicht nur Kleintiere, wie Vögel, nach Möglichkeit auch kleine Hunde und Katzen.

Nützliche Hinweise für Einrichtungen, in denen es noch keine Tiere gibt, wo es noch keine Erfahrungen mit Tieren gibt:

- Wenn Sie einen eigenen „Streichelzoo“ in Erwägung ziehen: Sicher braucht es in der Leitung und unter den Angestellten Leute, die das wollen und unterstützen – in einem Pflegeheim erklärten sich einige Pflegekräfte gerne bereit, „ehrenamtlich“, d.h. zusätzlich zur Dienstzeit, die Fütterung der Tiere, ihre Pflege und die ihrer Ställe, Tierarztgänge und alles Nötige zu besorgen.

- Für weitere Tipps können Sie sich etwa an einen/den örtlichen Kleintierzüchterverein wenden. Dort findet sich bestimmt jemand, der Sie in der tiergerechten Haltung von Meerschweinchen und Kaninchen berät.
- Vielleicht finden sich dort auch Vereinsmitglieder, die – wie ein Verein in Mannheim – einen ehrenamtlichen Tierbesuchsdienst einrichten.
- Auch in Hundefreundevereinen können sich Leute finden, die mit ihrem Hund regelmäßig zu Besuch kommen, auch Einzelpersonen. Diese verantwortungsvollen und kundigen Hundehalter wissen, welcher Hund für diese Aufgabe als Besuchshund geeignet ist.
- Und schließlich gibt es schon viele, die mit ihrem Hund die Therapie-Hunde-Ausbildung gemacht haben und es noch machen wollen.

Viel Freude mit Tieren im Altenheim wünscht

Stefan Mayer

Pastoralreferent in der Altenheimseelsorge, SE Mannheim Südwest

Kontakt: St.MartinMayer@gmx.de

Quellen-, Literatur- und Musikhinweise:

Angelo Branduardi: L'infinitamente piccolo / Das unendlich Kleine. 11 Lieder nach den franziskanischen Quellenschriften. Der Sonnengesang auf italienisch und auf deutsch u.v.m. – CD erschienen bei EMI i.J. 2000. I-Nr.: 7243 5 28654 2 0

Anton Rotzetter OFM Cap: Die Freigelassenen. Franz von Assisi und die Tiere. Paulusverlag Freiburg Schweiz 2011. ISBN 978-3-7228-0804-8

Rainer Hagencord: Diesseits von Eden. Verhaltensbiologische und theologische Argumente für eine neue Sicht der Tiere. Mit einem Geleitwort von Jane Goodall. Verlag Friedrich Pustet, Regensburg, 4. Aufl. 2009. ISBN 978-3-7917-1958-0

Workshop: „Persönliche Sternstunden gestalten“

Der Weg der Religionspädagogischen Praxis in der Altenheimseelsorge

Die Ausgangsfrage des Workshops und meiner beruflichen Situation ist die, wie kann ich mit Menschen im Pflegeheim lebendige Begegnung erleben, wie Glauben in Sprache bringen, feiern und Glauben weitergeben.

Humor und andere ganzheitliche Ansätze in der Seelsorge ist der Untertitel der Fachtagung. Als haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter der Seelsorge können wir den Menschen eine Frohbotschaft bringen, das Evangelium. Unser Gott, der nicht will, dass wir leiden, der uns das Leid nicht schickt, nicht aussucht, sondern der Leben will, Leben in Fülle, für jeden Menschen. Diesen Gott dürfen wir verkündigen.

Dazu habe ich einen Weg gesucht und habe begonnen den Weg der religionspädagogischen Praxis, der mir aus der Gemeindegarbeit vertraut ist, auch in der Altenheimseelsorge anzuwenden. Im Workshop stellte ich zunächst diesen Weg der RPP (Religionspädagogische Praxis) vor und im zweiten Teil gestaltete ich mit den Teilnehmer/innen zum Thema Sternstunde.

Einstieg

In der Stuhlkreismitte legte ich auf braune Tücher eine verblühte Sonnenblume.

Was nehme ich wahr, was macht mich betroffen, was empfinde ich als wesentlich, welche Botschaft sagt sie uns, das waren die Impulsfragen zum Einstieg.

Gemeinsam gefundene Stichworte: Reifung, Fülle, Schwere, Herbst, Abschied, Mütterlichkeit, Vollendung, Hingabe, Nahrung, Vervielfältigung, die Kraft des kleinen Kerns.

Leben bedeutet Werden, Fruchtbringen, Vergehen. Dabei nahmen wir die Bewohner der Pflegeeinrichtungen in den Blick.

Die Lebenskraft, Grünkraft wirkt in mir, durch die Umwelt und die Mitwelt.

Im Kleinen liegt verborgen oft eine große Kraft, im Stillen und im Leisen das Leben wirkt und schafft. Wir danken Gott, der alle Grünkraft, alle Blühkraft und Lebenskraft schenkt, und wir bitten ihn auch um Wachs- und Gedeihkraft für uns selbst.

Der Weg der Religionspädagogischen Praxis, eine Zusammenfassung

Meine Ausführungen habe ich dem Buch entnommen: Franz Kett, Dr. theol. Robert Koczy, Die Religionspädagogische Praxis – Ein Weg der Menschenbildung, RPA-Verlag, Landshut, 2009

Die RPP ist als pädagogische Konzeption zwischen 1972 und 1978 entstanden, entwickelt von Sr. Esther Kaufmann und Franz Kett, aus dem Elementarbereich. Eine vierteljährliche Zeitschrift RPP wird herausgegeben, die seit 1999 den Untertitel trägt: Anregungen zu einer ganzheitlichen, sinnorientierten Pädagogik, und heute: Zeitschrift für eine ganzheitliche Glaubensverkündigung. Entstanden ist die RPP in „Feldarbeit“, in der Praxis, weniger als wissenschaftliche Theorie.

Die wesentlichen Aussagen:

1. Die ursprünglichste Kraft, die es zu wecken und zu stärken gilt, ist die Daseinsfreude, -lust, das Ja zum Leben, eine positive Lebenseinstellung und Lebenswille. Gilt das nicht auch in besonderem Maße für die älteren Menschen.
2. Es gilt, die Beziehungsfähigkeit auszubilden, zu mir selbst, zur Mitwelt, zur Umwelt, und zur Transzendenz.
3. Das Menschenbild dieser Pädagogik: Das Individuum ist auf Selbstwerdung angelegt, verwiesen auf andere Menschen, eingebunden in die Umwelt.
Der Mensch ist eine Einheit aus Leib, Seele, Geist. Sein Leben zentriert sich um eine personale

Mitte. Ursprung und Ziel des Menschen liegen in einem absoluten schöpferischen Seins- und Sinngrund. Zu diesem kann der Mensch in Beziehung treten, Gott offenbart sich als DU.

4. Leitbild: Gott erschließen als den, der jeden Menschen liebt und ihn auf seinem Weg durch das Leben zu seinem Selbst in der Fülle des Lebens führen will.

Liebendes Schauen, Anschauen der Welt, liebende Aufmerksamkeit und Dankbarkeit sind die Grundrichtungen.

Dieses Anschauen geschieht auf zwei Ebenen:

Der horizontalen: äußere, biologische, strukturelle, sachliche Beschaffenheit des Anschauungsgegenstandes, z.B. der Sonnenblume zum Einstieg.

Der vertikalen: Tiefendimension, Metaphern, Vergleiche, Beziehung zu uns selbst.

Diese Ebenen zusammengenommen ergeben die ganzheitliche Sicht, dem allen liegt eine Wirklichkeit zugrunde, die die Gotteswirklichkeit genannt wird.

Für die Übungen der Anschauung gibt es vier Phasen:

1. Hinführung, Disposition, Schaffung einer Mitte
2. Begegnung mit dem Anschauungsmaterial, der Geschichte, Märchen, Bibelstelle (Weg von außen nach innen)
3. Vertiefung, Ausgestaltung
4. Deutung: spirituell, Gebet, die Welt in den Blick nehmen (Weg von innen nach außen)

Es geht in der Anschauung darum, Ansehen zu empfangen und zu schenken.

Auch das, eine wohltuende Grundhaltung der Mitarbeiter der Seelsorge.

In der RPP wird viel mit Symbolen, Zeichen und Metaphern gearbeitet, da sie in ihrer Bildersprache, Lebenswissen und Lebensweisheit vermitteln. Die biblischen Geschichten bedienen sich ebenfalls dieser Sprache.

Neben den Übungen der Anschauung gibt es die Mittel der Verbildlichung und Verleiblichung (Bewegung, Tanz ...)

Verbildlichung:

Dem RPP-Weg eigentümlich ist das symbolisierende Handeln und Gestalten:

- Als Bodenbild: In einem einzigen Augenblick wird ein Thema visuell dargestellt, Gegensätzliches wird vereint, oft haben die Bilder Mandalacharakter.
- In der Gestaltung von individuellen Bildern: Die Hand weiß oft mehr als der Kopf und ist näher am Herzen, die Bilder können und brauchen nicht erklärt werden.

Für die Gestaltung der Bilder finden viele Materialien Verwendung, zunächst Rhythmtücher, Chiffontücher in allen Farben, Naturmaterialien (Steine, Äste, Zapfen, Muscheln, Schneckenhäuser, Früchte, Holz, Eicheln), Muggelsteine, Perlen, Federn, Filzteile.

Die RPP als heilsamer Ansatz

Es geht der RPP um einen heilenden Umgang mit offensichtlich Unheiltem. Das Bestreben ist es, bei der Themenauswahl und Gestaltung positive Bilder zu fördern, Werte und Hoffnungen zu vermitteln, Träume, Visionen lebendig werden zu lassen.

„Kindern diese Liebe, die alles umfängt, aus der nichts herausfällt, in der und aus der zu leben sich lohnt, zu vermitteln, gilt unser pädagogisches Bemühen.“ Franz Kett (RPP Ein Weg der Menschenbildung, Landshut 2009, S. 224).

Wenn wir anstatt Kindern die uns anvertrauten Bewohner, ältere Menschen im Blick haben so gilt unser Bemühen genauso, ihnen Gottes Liebe in ihrem Leben aufzuzeigen, zu verdeutlichen.

Jesus, als den Lebensmeister vorzustellen, als Sinngestalt für ein Menschsein in Liebe und unser Leben an das Göttliche zurückzubinden (religio).

Damit sind wir wieder am Anfang, bei der Frohbotschaft und im Grunde der Aussage: Gebt Zeugnis von eurer Hoffnung.

Im Gespräch mit den Workshopteilnehmern war es mir wichtig, noch mal hervorzuheben, dass es bei der RPP nicht nur um eine Legebild geht, um Materialien, sondern dass es wirklich ein Weg

ist, ein Umgehen mit den Menschen, ein Anschauen und Ernstnehmen. Manchmal geht es nur um kleine Ansätze, um Teilwege, um kleine Methoden, nicht um eine ganze Anschauungseinheit (z.B. Betrachten, Anschauung des Fotos beim Gedenkgottesdienst).

Exemplarisch habe ich mit den Teilnehmer/innen dann das Thema Sternstunden erarbeitet, das ich nun im Folgenden beschreibe:

Meine Sternstunde – Die Sternstunde Abrahams

In der Mitte liegt ein rundes blaues Tuch, Assoziation Himmel, Nacht.

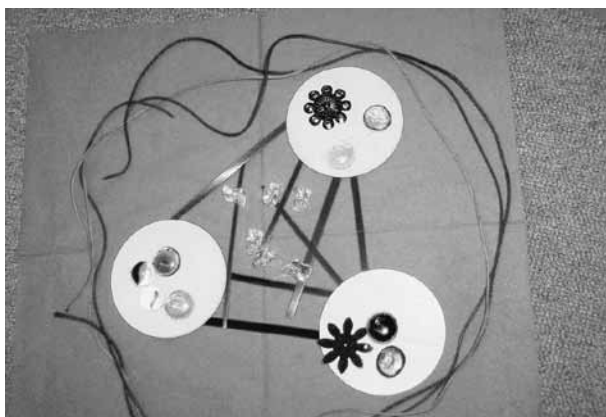
Darauf legen alle TN gelbe Sterne, die wir gefaltet haben.

Die TN schließen die Augen und ich erzähle von Sternstunden, die man nicht machen kann, geschenkt bekommt, die uns unerhofft gegeben sind, von Sternstunden der Menschheit, und von persönlichen.

Dann fordere ich die TN auf, um den Nachthimmel der Mitte vor ihrem Sitzplatz auf einer blauen Serviette ihre persönliche Sternstunde zu legen, zu gestalten aus den bereitgestellten Materialien. Dazu hören wir eine meditative Musik

Danach holen wir sozusagen den Himmel auf die Erde herab. Der Himmel neigt sich zur Erde, die Erde empfängt den Himmel. Gott will auf der Erde, bei uns Menschen wohnen.

Um den Nachthimmel gestalten wir im Kreis die Erde, jede/r den Platz, den er/sie vor sich hat.



Das Alte Testament erzählt in bewegenden Bildern von Sternstunden, von Begegnungen der Menschen mit Gott.

Abraham wird vorgestellt, ein Nomade, mit großen Viehherden, reich und doch arm, da er kinderlos ist und so unzufrieden mit seinem Leben. Was soll einmal geschehen, wenn er tot ist. (Eine biblische Erzählfigur wird auf den Erdenkreis gestellt, mit Schafen und anderen Tieren).



Es schmerzt Abraham, dass er keine Kinder hat. Und er spürt in seinem Herzen noch ein größeres Verlangen nach etwas, das er nicht benennen kann. Er sucht nach mehr als Besitz. Im Traum hört er eine Stimme, die ihn auffordert, das zu suchen, wonach sein Herz sich sehnt. Er wird aufgefordert aufzubrechen, sich auf den Weg zu machen.

Soll er der Stimme aus dem Herzen glauben oder der anderen Stimme, die sagt: So einfach ist das alles nicht, du weißt nicht, was dich erwartet ...

Abraham bricht auf und sucht das, was seine Sehnsucht füllen kann. Sein Weg geht durch Höhen und Tiefen, leichte und schwierige Wege (TN umrunden mit der Figur des Abraham den Erdkreis), Zweifel und Hoffnung. Dann kommt die Stunde, in der er nicht mehr kann, er ist am Ende. (Ein schwarzes Tuch wird als Zelt über ihn gedeckt).

In seiner Nacht, in Dunkelheit und Not hört er die Stimme seines Herzens wieder: Tritt aus deinem engen Zelt hinaus. Und er erkennt unter dem Sternenzelt, dass sein Herz Gott gesucht hat, dass dies seine Sehnsucht gewesen ist. Und Gott schenkt ihm die große Verheißung seines Lebens, das Versprechen der Nachkommenschaft und Gottes Segen.

Mit dem Gebet beschließe ich diese Einheit:

Gott, du hast in unser Herz eine Sehnsucht gelegt nach der Weite des Himmels, nach der Fülle des Lebens.

Locke uns durch diese Sehnsucht, dass wir uns nicht zufrieden geben mit dem, was wir fassen, zählen, messen können, sondern suchen, was unfassbar ist: Dich und die Fülle des Lebens, die du zu schenken vermagst. Amen.

(Entnommen der Zeitschrift Religionspädagogische Praxis Heft 2000/4, S. 25–31)

Monika Schuck-Purpus

Gemeindereferentin, Bad Nauheim:

Workshop: Heilsame Klänge und Rhythmen

Wirkung von Musik auf uns und in uns

Wahrnehmungsübung mit den TN
Material CD und Text

Sich Einlassen auf eine Melodie
Ohr und Herzensohr
Wohlklang
Bewegung und Rhythmus
Spannung und Befreiung
Harmonie und Dissonanz
Stimulierender Effekt
Aus der Seele gespielt

Musik schafft neue Zugänge zur Gefühlswelt. Sowohl beim Demenz erkrankten Bewohner, als auch bei Erkrankungen, wie Depression und Schwerhörigkeit. Die Bewohner erkennen ihre Umgebung und ihre Mitmenschen oft kaum noch, sie leben in einer ihnen unbekanntem Welt. An Lieder aus ihrer Jugend erinnern sie sich dagegen sehr gut. Solche Stücke zu hören und zu singen schafft Vertrautheit – etwas, auf das man sich in der fremden Umgebung verlassen kann. Das wirkt oft beruhigend.

Der Rhythmus von Musikstücken kann als Impulsgeber für die Bewegung dienen. Mit einem Wanderlied, das sich der Bewohner selbst vorsingt, klappt etwa das Laufen besser, weil die Bewegung dann vom Takt der Musik angestoßen wird. Das hat übrigens oft auch eine stimmungsaufhellende Wirkung.

Musik bringt erstarrte und verschüttete Emotionen in Bewegung und schafft Zugang zur eingefrorenen Gefühlswelt. Depressive Menschen können das, was sie fühlen, meist nicht in Worte fassen. Das freie Spielen mit einfachen Musikinstrumenten wie dem Gong, Klangstäben oder Trommeln hilft, das innere Erleben auch ohne Sprache zum Ausdruck zu bringen.

Schwerhörige Menschen fühlen sich häufig sehr isoliert. Das kann sogar dazu führen, dass die Betroffenen glauben, es werde über sie getuschelt oder gelacht. Doch bei Hörschäden wird Musik meist besser wahrgenommen als Sprache – dadurch schafft sie eine Brücke zur Außenwelt und lindert das Gefühl der Isolation.

Aus der Praxis berichtet

Mit den TN ins Gespräch kommen
Material: Photoaufnahmen aus dem Alltag und Lebensvollzug im Seniorenzentrum
Kopien für TN

Musik hören und Lieder singen sind Vorlieben der Bewohnerrinnen und Bewohner im Seniorenzentrum. So entstand mit der Zeit eine Sammlung an weltlichen und geistlichen Liedern, sorgfältig in einem Liederheft zusammengefasst.

Es ist erstaunlich über wie viel Liedgut die an Demenz erkrankten Bewohnerrinnen und Bewohner verfügen und alt bekannte Lieder durch die Melodie wachgerufen werden.

Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen und Alltagsbegleiter/innen begleiten und unterstützen mit Musikinstrumenten.

Das gemeinsame Singen in den Wohnbereichen, bei den Gottesdiensten und Veranstaltungen in der Begegnungsstätte ist für viele Bewohner zu einem festen Bestandteil im Ablauf der Woche geworden. Seit zehn Jahren besteht ein Chor im Seniorenzentrum, der regelmäßig im Gottesdienst und bei Veranstaltungen auftritt. Die Bewohner und Mitarbeiter singen miteinander und treffen sich zu wöchentlichen Singstunden.

Wie aber erreichen wir die Bewohner im Wohnbereich Demenz erkrankter Menschen, die ihr Zimmer nicht oder nur schlecht verlassen können?

So entstand die Idee, mit Bewohnern, Angehörigen, freiwilligen Mitarbeitern auf dem Wohnbereich einen Spaziergang zu machen und Lieder zu singen.

Die Musik und das Singen sollten alle erfreuen und dies nicht nur zu besonderen Anlässen.

Der Alltag und Lebensvollzug des Bewohners sollte mit Aktivitäten bereichert werden, die gut tun und heilsam wirken.

Beispiel: ein zweites Frühstück im Wohnbereich

Hören, Schweigen

Musikuntermalung zu einem Gedicht, Geschichte, Psalm, Gebet

Sprechen, erzählen

Miteinander singen

Morgenlieder

Geburtstagsständchen

Wunschlied zum Namenstag

Volkslieder

Kirchenlieder, Marienlieder

Schauen, riechen, schmecken

Miteinander den Kaffeeduft genießen, die Butterbrezel und den frischen Hefezopf

Bewegen

Kleine Runde im Park, frische Luft schnuppern, Blätter sammeln

Beispiel: eine gemütliche Abendrunde im Wohnbereich

Hören, Schweigen

Geschichte mit Klanguntermalung

Plaudern

Trinkspruch

Mit allen Sinnen

Wein schnuppern, kosten, schmecken

Miteinander singen

Operettenmelodien vorspielen und mitsummen

Alte Schlager singen

Abendlieder

Zum Tagesabschluss ein Abendgebet und Abendlied

Ideenbörse

Im Rahmen der Frühstücksrunde, einer besinnlichen Abendstunde oder in einer Nachmittagsrunde können je nach Jahreszeit und Kirchenjahr kleine Elemente eingesetzt werden. „Weniger ist mehr!“. Kreativität und Einfühlungsvermögen sind gefragt.

Instrumente:

Klangschale

Tischharfe, Klangstäbe, Mondlaier, Ozeantrommel, Sansula

Instrumente (Gitarre, Akkordeon, Klavier u.a.)
Schallplatten

Wort Gottes Feier
Kurze Andacht
Die beliebte Maiandacht
Psalmengebet (Singen)
Segensgebet zum Geburtstag
Rosenkranz
Kreuzweg-Betrachtung
Kirchenlieder singen ist mehr als Gebet
Meditativer Tanz (im Sitzen)
Krankenkommunion
Segensfeiern
Gedenken an einen verstorbenen Bewohner

Geschichten erzählen
Phantasie Reisen
Gedichte
Bildbetrachtung
Naturalmeditation

Singen: „In Musik gefasste Sprache“ (Volkslieder, Schlager, Operettenmelodien u.a.)
Geburtstagsständchen für Bewohner
Genesungswünsche für Bewohner

Einsatz von Musiktherapie

Kurzer Bericht über eine weitere Zielgruppe

Begleitung Schwerstkranker und Sterbender (Hospiz)
Begleitung von Patienten im Wachkoma
Begleitung in der Krisen- und Schmerzbewältigung

Der Einsatz von Klängen und Rhythmen in der Seelsorgerlichen Begleitung kann eine wertvolle Hilfe sein. Es braucht aber unsere Achtsamkeit und unser Einfühlungsvermögen.
Es gilt immer auf Vorerfahrungen zu achten, um die Biographie des Menschen zu wissen und Rücksicht auf seine persönlichen Vorlieben zu nehmen.

Ein kleines Lied

Ein kleines Lied! Wie geht's nur an,
Dass man so lieb es haben kann,
Was liegt darin? Erzähle!

Es liegt darin ein wenig Klang,
Ein wenig Wohllaut und Gesang
Und eine ganze Seele.

Marie von Ebner-Eschenbach

Schwester Rosemarie Klötzel, Schwäbisch Gmünd

Workshop: Mit Düften den Sinnen Gutes tun

Einführung

Wir wollen nicht in erster Linie Wissen über Düfte und ihre Anwendungen vermitteln, sondern hautnah riechen, spüren, erleben, erfahren, wie sie auf unsere Sinne wirken.

Aus der Vielzahl der Düfte werden wir uns – für den vorgegebenen Zeitrahmen – auf drei beschränken: **Lavendel, Rose und Weihrauch** und wir werden vor allem drei Sinne ansprechen: **Riechen, Sehen** (Düfte den Farben zuordnen) und **Hören** (Musik, die zur Botschaft der Düfte passt und heitere Geschichten).

Es wird klassische Musik sein (Panflöte und Harfe), aber nicht im Sinne von zeitlich klassisch sondern charakterlich klassisch.

Wenn Sie also Interesse haben, Sie die genannten Düfte mögen, und Sie sich auf Ihr Erleben – z.B. eine Phantasiereise – einlassen können, dann sind Sie eingeladen, sich überraschen zu lassen.

Da es um Düfte geht, zunächst kurz ein paar Worte zu unserem Riechorgan.

Unsere Nase

Im Vergleich mit unserem Geruchssinn ist unser Geschmackssinn unterentwickelt. Er unterscheidet nur 5 Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, bitter und wohlschmeckend.

Die erste Station der Geruchswahrnehmung ist die Riechschleimhaut ganz oben in der Nasenhöhle. In ihr sitzen rund drei Millionen Riehzellen. Jede Riehzelle ist auf einen speziellen Duftstoff spezialisiert. Alle drei Monate werden die Riehzellen komplett erneuert.

Die Nase ist das einzige Sinnesorgan, das seine Impulse direkt in das Gehirn leitet. Das Riechhirn ist eines der ältesten Teile des menschlichen Gehirns. Von ihm führt ein direkter Informationsweg in den Mandelkern, dem Sitz unserer Emotionen. Die eintreffenden Duftinformationen erzeugen im Mandelkern blitzschnell ein Gefühl, je nach Geruch: Freude oder Angst oder Ekel, Zustimmung oder Ablehnung, gute oder schlechte Erinnerung. In der unmittelbaren Nachbarschaft des Mandelkerns liegt der Hippocampus. Er ist der Teil des Gehirns, in dem unser Gedächtnis angesiedelt ist. Der jeweilige Duft lässt vor meinem inneren Auge Bilder von Früher entstehen, aus unserer längst vergangenen Kindheit oder aus der jüngsten Vergangenheit.

*Ich erinnere mich vielleicht daran,
wo in meinem Leben ich einen guten Riecher hatte,
wohin ich meine Nase besser nicht gesteckt hätte.*

*Es fällt mir wieder ein, was ich nicht riechen kann,
was mir stinkt oder wovon ich die Nase voll habe.*

Wenn Duft in unsere Nase steigt, atmen wir auf; die Haltung wird aufrechter; die Stimmung wird aufgeheitert; evtl. werden der Speichelfluss und die Verdauungssäfte angeregt.

Nun zu den **Farben**, denen wir die Düfte zuordnen.

Erklärung der Farben der Dekoration: Es sind die vier Grundfarben. Ihnen haben wir jeweils einige Düfte und deren Botschaft an uns zugeordnet:

Rot: Regt an, erhitzt, leidenschaftlich und impulsiv; drückt Leidenschaft und tiefe Sehnsucht aus.

Gelb: Schwungvoll, zielsicher, energisch und klar; strahlt Licht, Freude und Übermut aus.

Grün: Beruhigt, besänftigt, entspannt, beflügelt;
verbreitet Harmonie, kennzeichnet Natur und ihr Wachstum.

Blau: Überirdisch, kühl, zieht in die Tiefe und in die Ferne;
führt in die Stille, in unermessliche Weite und heilige Gelassenheit.

Zur Information: Die psychologische Wirkung der Farben auf uns ist abgeleitet aus der Symbolik der Schöpfungsgeschichte (Hälbig; Zenit, März und April 2011)

Gelb: Licht (1. Schöpfungstag)

Blau: Himmel und Wasser (2. Schöpfungstag)

Grün: Pflanzen, Bäume (3. Schöpfungstag) Synthese von Gelb und Blau

Rot: „Adamah“ = der Rote, der Mensch aus dem Wüstensand;

Weiß: ist die Zusammenfassung aller Farben; zu dieser Einheit des 8. Tages/Auferstehung;
jenseits der 7-Tage-Schöpfung ist der Mensch noch unterwegs; nach dem Sündenfall fällt er aus der Höhe und „wechselt die Farbe“ (rot)

Frage an die Teilnehmer/innen: Was ist mein Lieblingsduft, -farbe, -musik?

Blitzlichtrunde: „Ich bin ... Ich liebe ...“

Altern und alt werden

„Alt werden heißt sehend werden.“ (Marie Ebner-Eschenbach)

Altern ist ein natürlicher, biologischer Prozess, der bereits ab dem 25. Lebensjahr anfängt.

Er beginnt damit, dass sich Gewebe und Zellen immer langsamer erneuern.

Die Folge ist ein allmählicher, fortschreitender Verschleiß.

Alterungsbedingte Veränderung macht sich im Verhalten bemerkbar, in der Reaktion auf die Umwelt und Mitmenschen.

- Nachlässigkeiten schleichen sich ein
- Lärmempfindlichkeit nimmt zu
- Manche Dinge will oder kann der Alternde nicht mehr machen
- Die Ermüdung tritt schneller ein
- Die Anpassungsfähigkeit nimmt ab
- Die Fähigkeit, sich zu begeistern, verliert sich allmählich

Während in mittleren Jahren Krankheiten und negative Erlebnisse relativ gut verarbeitet werden, können sie später einen Altersschub auslösen und den Lebensrhythmus verlangsamen.

Psychische Veränderungen treten auf:

Durch Alterung der Organe, des Gehirns und des Bewegungsapparates kommt es zum allgemeinen Leistungsabfall, zur Verlangsamung des Denkens, des Handelns, zur Unsicherheit im täglichen Leben. Damit verbunden sind Hirnleistungsstörungen, diese führen wiederum zum sozialen Rückzug und zur Isolation.

Untersuchungen haben gezeigt, dass fehlende Umweltreize und Isolation die Entwicklung einer Demenz unterstützen. In diesen Fällen bewirken wohlriechende Öle, welche die Durchblutung fördern, eine Aufhellung der Stimmung. Körperliche Berührung in Form von Massagen bedeuten zudem Hinwendung und seelisches Wohlbefinden für den älteren Menschen. Durch Massage wird ein psychisches Gleichgewicht hergestellt. Gleichzeitig wird das Immunsystem stabilisiert.

Hautpflege ist hier zugleich Seelenpflege.

Viele Menschen im Alter leiden an depressiver Verstimmung, deren Ursachen vielfältig sind. Oft wird das Leben als sinnlos empfunden aufgrund von Schmerzen, von Gebrechen, von Einsamkeit. Hier sind Öle/Düfte gefragt, welche die Stimmung aufhellen und die Depression verändern/erleichtern.

Die psychologische Wirkung von Düften auf Körper und Seele in den unterschiedlichen Gebrechen ist nicht zu unterschätzen. Man erreicht mit Düften und anderen Anreizen wie Bildern und Musik (man kann auch noch Tasten und Schmecken mit einbeziehen) Tiefenschichten des Menschen, die sonst nicht ohne weiteres angesprochen werden können.

Steigen wir nun in den Umgang mit Düften und die Wirkung auf unsere Sinne ein.

Heute Morgen ging es ja auch um Humor. Deshalb beginnen wir mit der heiteren Geschichte von Michel Tournier

„Legende von den Düften“

(von Michel Tournier, stark gekürzt aus Reclam Lesebuch „das Schnüffelbuch“ ab S. 15; ISBN 3-15-040025-2)

Gemäß der Schrift hat Gott Adam aus dem Sand der Wüste geformt und, um ihm Leben zu geben, Luft in die Nüstern geblasen. Dadurch berief er ihn von Anbeginn zu einem Dasein, das vom Geruchsempfinden beherrscht war. Eigentlich ein widersinniges Unterfangen, ein dem Geruchssinn geweihtes Wesen allein in eine Sandwüste zu setzen. Denn eines steht fest: Sand – sei er kalt oder heiß – riecht überhaupt nicht.

Als nun Gott eines Tages über der Erde schwebte, fand er Adam in seltsamer Beschäftigung vor. Er strich mit der Nase an einem Arm entlang und versuchte vergeblich, bis zur Achselhöhle zu gelangen, um dort weiter zu schnuppern.

„Nanu, mein Sohn, was machst du denn?“ „Ich rieche“, antwortete Adam. „oder vielmehr ich versuche zu riechen, denn ich rieche vor allem, dass ich nichts rieche...“ Und er zuckte traurig die Achseln.

Gott überlegte: Wenn Adam geruchsfroh leben soll, dann braucht er eine Gefährtin und eine Umgebung, die duftet.

Also machte sich Gott an die Arbeit und schuf das Paradies. Es wurde ein von Sandelholz-, Kampesche-, und Amarantwäldern gesäumter Blütengarten. Und jede Blüte verströmte ihren Duft. Der Erdboden glich nicht mehr dem geruchlosen Sand, aus dem Adam geformt war. Es war üppiger Humus, und den nahm Gott und knetete daraus Eva.

Eva öffnete die Augen, sah Adam, atmete tief und streckte die Arme nach ihm aus.

„Komm, bel ami!“ sprach sie zu ihm. (der französische Autor hält es für selbstverständlich, dass im Paradies französisch gesprochen wird)

Adam näherte sich ihr und erspürte die zarten Duftwogen, die ihren Körper umwehten. „Jolie Madame!“ murmelte er entzückt.

„Atme tief, Liebster“, sagte Eva.“ Das ist die Natur, wie sie vor uns war; es sind die Düfte der Pflanzen, des Waldes und der Tiere.“

So entspann sich ein glückliches Leben im Paradies, ganz im Rhythmus der Düfte.

Leider blieb es nicht so – denn, wie Sie alle wissen – sind Adam und Eva einer Schlange mit ihrem giftigen, einschmeichelnden Dunst auf den Leim gegangen. „Esst nur vom Baum der Erkenntnis der Düfte“, sprach sie. „Wenn ihr die Kunst und die Chemie der Duftherstellung kennt, werdet ihr euch eure eigenen Düfte schaffen und sie werden denen des Paradieses nicht nachstehen.“

Kaum hatten sie die Frucht vom Baum der Erkenntnis gegessen, da waren alle Düfte des Paradieses verflogen und nur noch ganz banale Gerüche erreichten ihre Nasen. Es roch vor allem nach Schweiß, dem Geruch ihrer Arbeit und Plagerei, die sie fortan auf sich nehmen mussten.

„Ein Deodorant müssten wir haben!“ brach es aus ihnen hervor.

Der Mensch brauchte Jahrtausende an tastenden Versuchen und Forschungen, um die großen Düfte des Paradieses nach und nach wiederzufinden.

Jeder gute Duft ist eine Pforte, die uns zurückschauen lässt in den paradiesischen Garten, wo Adam und Eva sich in Unschuld liebten unterm behütenden Auge des großen göttlichen Parfumeurs.

Sich dem Lavendelduft aussetzen.

Nehmen Sie 1 Tropfen Lavendelöl und reiben Sie ihn auf Ihren Handrücken.
Riechen Sie intensiv daran. Was sagt Ihnen dieser Duft?

Lavendel

Der Name kommt von lat. „lavare“ waschen, reinigen. Der Lavendelduft ist ein reiner und frischer Duft. Der kleine Lavendel/*Lavandula officinalis* gilt als der heilkräftigste. Er wird in der Therapie bevorzugt und ist der teuerste Lavendel. Er wächst in einer Höhe von 900–1800 m und wird auf dem Rücken zu Tal getragen, wo er destilliert wird. Schon die Hl. Hildegard empfiehlt ihn zur „Förderung eines reinen Charakters.“

Lavendel hilft verbissene Gedanken loszulassen und Schlaf zu finden. Er kühlt den heißen Kopf. Die Gedanken werden freier und klarer. Entscheidungen können aus einem Gefühl der Balance gefällt werden.

Seine Botschaft an uns: „Ich wasche dich rein“.

Lavendelduft wird dem Farbbereich des Blau zugeordnet. **Blau:** Überirdisch, kühl, zieht in die Tiefe und in die Ferne; führt in die Stille, in unermessliche Weite und heilige Gelassenheit.

Phantasiereise zu Lavendel

(Im Anschluss an die Phantasiereise hören Sie **Nr 4** „Confidence“ von Alphonse Hasselman mit Panflöte und Harfe; Interpreten sind Matthias Schlubeck und Isabel Moretón);
Musik noch 30 Sek nachklingen lassen

Setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl, stellen Sie Ihre Füße fest auf die Erde und schließen Sie die Augen, sofern Sie es können, oder schauen Sie mit halb geöffneten Augen vor sich hin, ohne etwas zu fixieren. Atmen Sie den Lavendelduft noch einmal fest ein.

Stellen Sie sich einen Morgen im Frühsommer vor. Die Sonne scheint schon hell vom Himmel. Die Luft ist mild und noch frisch.

Insekten summen und Vögel zwitschern ihr Morgenlied.

Sie wandern über grüne Hügel. Hier und da ragen Baumgruppen in den blauen Himmel.

Sie bewegen sich leichtfüßig und haben Lust, mit der Natur eins zu sein.

Bunte Blumen erfreuen Sie.

Ihr Augenmerk richtet sich auf die vielen tief blauen Lavendelpolster, die zwischen Steinhügeln wachsen. Die leicht bewegte Luft trägt Ihnen immer wieder den Duft der Lavendelblüten in die Nase und Lungen.

Ein kleiner Bach hüpfert mit klarem, sprudelndem Wasser über Steine und bahnt sich den Weg. Sie setzen sich an den Bach, um ein wenig auszuruhen. Die Sonne wärmt Ihre Haut; Sie genießen die unendlich blaue Weite und lauschen dem Geplätscher des Wassers.

Sie hören die Stimmen der Natur und atmen ihren Duft.

Alle schweren Gedanken, alle Schatten und ungelösten Fragen dürfen Sie dem Wasser des Bachs überlassen. Genießen Sie die Leichtigkeit des Frühsommertages am Bach bei den Lavendelbüschen.

Musik Nr. 4; 2:26 min

Atmen Sie noch einmal tief ein und tief aus; bewegen Sie Ihre Hände und Füße; öffnen Sie die Augen; räkeln Sie sich und kehren Sie wieder hierher zurück.

Wischen Sie nun das Öl von Ihren Händen; es liegen Kosmetiktücher bereit.

Rückmeldung: Wie ist es Ihnen ergangen?

Wir widmen uns jetzt der Rose und ihrem Duft.

Nehmen Sie ein Fläschchen Rosenöl. Reiben Sie 1 Tropfen auf den Handrücken oder die Innenseite des Handgelenkes.

Riechen Sie intensiv daran. Was sagt Ihnen dieser Duft?

Was meinen Sie zur Beschreibung?

Rose

Die Rose ist die Königin der Blumen. Ihr Duft gilt als der kostbarste aller Düfte. Ihr Duft erfrischt und erquickt die menschliche Seele.

Die Rose bringt unsere innersten und zartesten Saiten zum Schwingen. Dichter und Sänger haben sie zu allen Zeiten in Gedichten und Liedern besungen. Die Rose ist Symbol der Vollkommenheit. Ihre Wurzel ist kräftig, ihre Blätter sind ebenmäßig, ihre Blüte ist unvergleichlich schön. Die Rose verbreitet einen köstlichen Duft. Aber auch Stacheln gehören zu ihrem Wesen.

Ihre Botschaft an uns heißt: „Liebe über alle Grenzen hinaus!“

Auch die Rose wird der überirdischen Farbe blau zugeordnet.

Hören Sie nun eine **Geschichte** mit dem Titel
„Erinnerung ans Paradies“.

Nehmen Sie den Rosenduft immer wieder auf!

Im Anschluss hören wir **„Le Cygne“** (Der Schwan) von Camille Saint Saens in der Besetzung für Panflöte und Harfe mit denselben Interpreten wie vorhin.

Erinnerung ans Paradies

Eine alte Geschichte erzählt von Adam und Eva, die aus dem Paradies vertrieben werden.

Sie gehen betrübt, schweren Schrittes, mit hängenden Köpfen und unsäglich traurig.

Sogar der strenge Engel am Tor zum Garten empfindet Mitleid mit ihnen.

Er übersieht freundlich, dass sich Eva noch schnell eine Ranke im Garten Eden bricht. Sie will ihr Haar damit zusammenbinden, um so noch eine kleine Erinnerung an die Pracht im Paradies zu haben.

Als ihr Mann Adam später den ersten Acker in der Welt umbricht und bestellt, pflanzt Eva den Zweig aus dem Garten in die gelockerte Erde. Sie wärmt ihn mit dem Hauch ihrer Seufzer und begießt ihn mit ihren vielen Tränen, bis er zu wachsen beginnt. Zuerst zeigen sich spitze, schmerzhaft Dornen, aber dann wunderbare Rosen-Blüten, die in ihrer Pracht an die Schönheit im Paradies erinnern.

So blüht das Leben jenseits von Eden auf, nicht ohne Klagen und Seufzer, nicht ohne Tränen und Dornen; und doch sind die wunderbaren Rosen die Zeichen der Schönheit Gottes und seiner unendlichen Liebe zur Welt.

Musik: Nr. 9; 2:54 Min.

Zum Schluss wenden wir uns nun dem Weihrauch zu.

Lassen Sie seinen Duft ausgiebig auf sich wirken. Weihrauch**öl** hat eine andere Duftqualität als der Weih**rauch**, der auf glühender Kohle im Gottesdienst hergestellt wird.

Ich stelle Ihnen zunächst den Weihrauch vor.

Weihrauch

Nehmen Sie nun das Gläschen mit dem Weihrauchöl zur Hand. Atmen Sie den Duft tief ein. Er kommt aus Arabien.

Der Pflanzename ist „Boswellia sacra“. Indischer Weihrauch. heißt: „Boswellia serata“.

Der Weihrauchstrauch ist ein Überlebenskünstler der Natur. Er widersteht extrem hohen Temperaturen und extremer Trockenheit in lebensfeindlicher Wüste.

Die Geschichte des Weihrauchs beginnt vor mehr als 5000 Jahren. In Ägypten wurde sein Harz zum Einbalsamieren der Toten verwendet. In der Bibel wird Weihrauch 22-mal erwähnt. Er war auch eines der Geschenke der Heiligen Dreikönige.

Berühmte Wahrsagerinnen (Pythia) ließen sich durch Einatmen von Weihrauch in hellseherische Stimmung versetzen.

Weihrauch schlägt eine Brücke von der sichtbaren menschlichen Welt zur unsichtbaren göttlichen. Er vermag unsere Seele zu öffnen für größere Zusammenhänge unseres Lebens und der Lebensgesetze.

Seine Botschaft an uns: „Ich schenke heiliges Verstehen. “

Der Weihrauch wird ebenfalls wie der Lavendel und die Rose dem himmlischen Blau zugerechnet.

Gedanken zum Weihrauch

Wird ein Baum an seiner Rinde verletzt, tritt Harz aus seinem Innern und verschließt die Wunde des Baumes. Das Harz des verwundeten Olibanum sacra hat eine besondere Eigenschaft. Wenn es verbrannt wird, duftet es: *Weihrauch!*

Dieses Harz wird geerntet und als Weihrauchkörner auf glühende Kohlen gelegt. Dabei verwandelt er sich zu Rauch. Der Rauch oder das Öl werden gerne zum Einstieg in eine Meditation genommen. Auf der Haut wirkt Weihrauchöl beruhigend und stärkend.

Weihrauch und Weihrauchöl sind Bilder dafür, wie wir mit unseren Wunden und Verletzungen umgehen können: Wir vertrauen auf das Leben in uns und auf unsere Selbstheilungskraft.

Noch besser: Wir geben Gott in uns Raum. Das frühere Weihrauchgebet des Priesters lautete.

„Der Herr entzünde in uns die Glut seiner Liebe.“ Gott schafft es, das Harte und Verletzte in uns zu verwandeln. Die wärmende Glut Gottes macht Hartes weich, macht Verwundetes heil. Das, was versteinert war, löst sich auf und steigt wie der Weihrauch zu Gott empor. Das Weihrauchöl erfüllt uns mit heilsamem Duft, der uns fähig macht, unsere Sorgen und Nöte loszulassen und uns in Gottes Hände zu geben.

Als Musik zum Weihrauchduft hören Sie **„Méditation“** aus der Oper Thais von Jules Massenet aus dem Jahr 1894. Die in sich gekehrte Musik kündigt die innere Wandlung der sehr schönen, aber liederlichen Thais an. Am Ende der Oper hat sich die wunderschöne Ägypterin auch geistig zur Vollendung emporgeschwungen.

CD Nr.13 Zeit: 5:21.

Weihrauchgebet

Herr, unser Gott und Schöpfer,

der Weihrauch gilt uns Menschen schon seit uralten Zeiten als besonders heiliger Duft.

Überall war er allein dir zugeordnet.

Wir erfahren ihn als wohlriechende Verbindung zu dir, dem höchsten Herrn.

Weihrauch ist ein Zeichen für deine heilsame Gegenwart in unseren Gottesdiensten und bei unseren feierlichen Gebeten. Er hebt uns über unseren Alltag hinaus und lässt uns mit dem Geheimnis unseres Lebens in Berührung kommen.

Herr, Weihrauch öffnet uns für deinen Heiligen Geist. In Ehrfurcht bestaunen wir sein lebendiges, geistvolles Wirken in uns und in der Welt.

*Herr, unser Gott, wie Weihrauch steige unser Lob,
unser Dank und auch unsere Bitte zu dir empor. Amen.*

Hauptindikationen:

Lavendel: Nervosität, Angst, Schlafstörungen; Asthma; Krämpfe; allergische Dermatosen; (Brand-) Wunden; Juckreiz; keine Nebenwirkungen bekannt bei normaler, auch längerer Anwendung.

Rose damascena: Bronchitis; trockene, entzündete Haut; Geschwüre; Herzrasen; Depressionen, Ängste; in der Sterbebegleitung; keine Nebenwirkungen bekannt.

Weihrauch: Morbus Crohn; Colitis ulcerosa; Bronchitis, Husten; rheumatische Erkrankungen; Narben; Wunden; Immunschwäche; nervöse Depression.
Bei Überdosierung im Zerstäuber/Duftlampe kann Benommenheit auftreten.

Marliese Walter, Günter Rahn, Schwendi

Neuen Lebensmut ermöglichen

Eine Tagung in Rastatt befasste sich mit der Frage, wie auch in Pflegeheimen eine heitere Atmosphäre entstehen kann

Ist es möglich, auch in Pflegeheimen einschließlich der Demenzstationen eine Atmosphäre der heiteren Gelassenheit und des Humors zu schaffen? Mit dieser Frage befasste sich eine Tagung des Seniorenreferats und des Caritasverbandes der Diözese.

Von Bernhard Kraus

„Wer im Pflegeheim gelandet ist, hat nichts mehr zu lachen“, so ein landläufiges Vorurteil. Sicher, wer im Heim lebt oder arbeitet, ist mit den schwierigen und belastenden Seiten des menschlichen Daseins konfrontiert. Doch für die über 70 beruflich oder ehrenamtlich in Altenheimen engagierten Teilnehmer der Tagung in Rastatt ist das Heim keineswegs ein „Jammertal“. Lachen, Heiterkeit und Humor haben hier ihren Platz.

Anschaulich wurde dies durch die Impulse des BegegnungsClowns Marcel Briand aus der Nähe von Bern, der besonders gerne in Wohnbereichen für Menschen mit Demenz tätig ist. Genauso zeigte die Tagung, zu der das Seniorenreferat der Erzdiözese Freiburg und der Diözesan Caritasverband einluden, dass es auch weniger spektakuläre Wege zur „heiteren Gelassenheit“ und zu „heilsamen Unterbrechungen“ gibt.

Der Clown Marcel Briand ermutigte die Seelsorgerinnen und Seelsorger, Humor-Räume im Heim zu schaffen – auch als bewussten Kontrast zur zweckrationalen Organisation des Heimbetriebs. Humor, der mehr ist als aufgesetzte Heiterkeit, berührt genau wie auch der Glaube das Innere, die „Seele“. Humor schafft

eine freundliche, vertrauensvolle Atmosphäre – so auch der Glaube. Glaube wie Humor basieren auf der Wertschätzung des einzelnen in seiner gegenwärtigen Situation – es geht darum, den aktuellen Moment aufzugreifen und kreativ zu gestalten.

Ein Beispiel für „ganzheitliche Seelsorge“ ist die Musik. Es gibt viele Belege dafür, wie sehr Musik, besonders das Singen, der Seele guttut und manchmal sogar Menschen tanzend in Bewegung bringt. Für Schwester Rosemarie Klötzel aus ‚Schwäbisch Gmünd sind heilsame Klänge und Rhythmen wichtige Wege der seelsorglichen Begegnung. Der Mannheimer Altenheimseelsorger Stefan Mayer kommt oft mit seiner Hündin Ella ins Heim – er beschrieb, wie Begegnungen mit Tieren Herzen öffnen und neuen Lebensmut ermöglichen.

Eine weitere sinnliche heilsame Erfahrung ist das behutsame Einreiben mit Aromaölen. Birgit Clemens aus Deggingen macht seit vielen Jahren die Erfahrung, wie dies das körperliche und geistige Wohlbefinden steigert und die Abwehrkräfte stärkt. Marliese Walter und Günter Rahn aus Schwendi setzen sich dafür ein, mit „duftender Seelsorge“ auch liturgische Rituale zu bereichern. Wie mit symbolischen Gestaltungselementen beispielsweise das Thema „Sternstunden“ aufgegriffen werden kann, zeigte Monika Schuck-Purpus aus Bad Nauheim.

Die Tagung machte deutlich: Viele Menschen sorgen mit unterschiedlichen „ganzheitlichen Ansätzen“ dafür, dass auch die Seele im Heim daheim sein kann: Die Seele der Bewohnerinnen und Bewohner – und genauso auch die Seele der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Es geht nicht nur darum, etwas mehr vom Glauben getragene „Leichtigkeit des Seins“ ins Heim zu bringen. Vielmehr sind „Humor“ und auch Glaube längst da, selbst bei Menschen mit Demenz, und brauchen nur liebevoll aufgegriffen zu werden.

KONRADSBLATT 45/2011



Clown Marcel Briand brachte die Tagungsteilnehmer durch einen auf dem Finger „schwebenden Vogel“ zum Staunen.



Pastoralreferent Stefan Mayer mit Hund Ella. Gerade von Menschen mit Demenz wird Ella herzlich begrüßt.

Impressum

Redaktion: Elfi Eichhorn-Kösler, Bernhard Kraus

Gestaltung: José R. González

Herausgeber: Erzbischöfliches Seelsorgeamt – Seniorenreferat
Okenstraße 15
79108 Freiburg

Tel. (07 61) 51 44 -211/-213

Fax: (07 61) 51 44 76 -211/-213

E-Mail: senioren@seelsorgeamt-freiburg.de

www.seniorenweb-freiburg

**Humor
ist
die Waffe
der Seele
im Kampf
um
Selbsterhaltung**

Viktor Frankl

**Aller höhere Humor fängt damit an,
die eigene Person nicht ganz so ernst und
wichtig zu nehmen**

Hermann Hesse