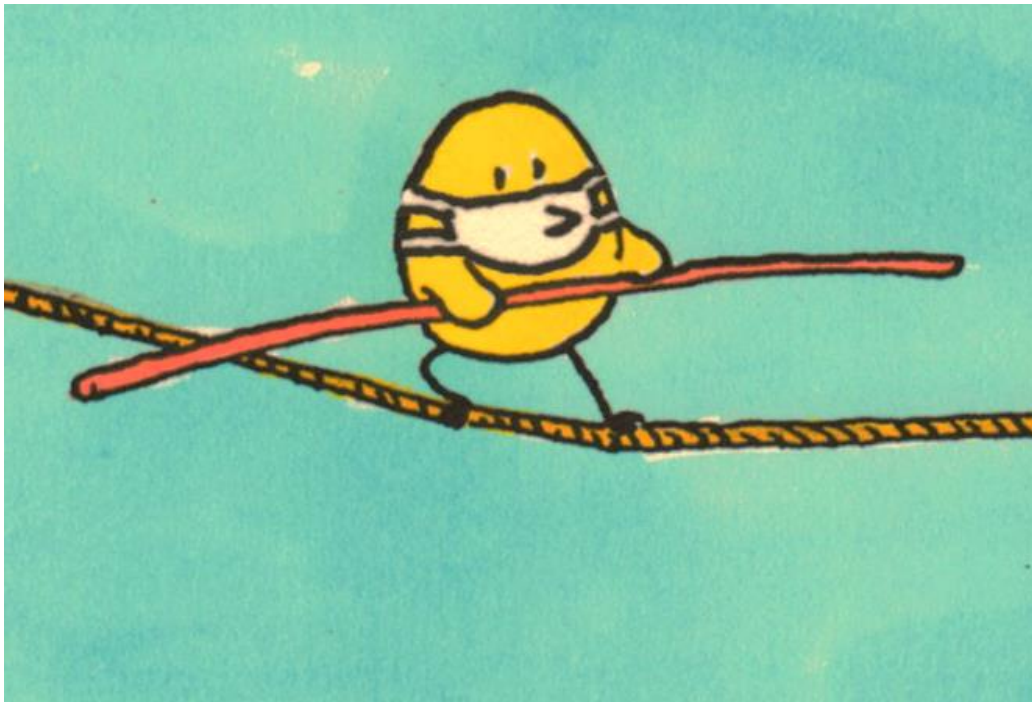


Praxisbaustein 1/2021

*„Wie fangen wir's an“
Neustart nach oder mit
Corona*



Inhalt

Stichworte zum Wiederbeginn in der Seniorenarbeit (E. Haußmann, BAKS)	1
Überlegungen grundsätzlicher Art (Keimel, Ziegler, Petsch, BAKS)	1
und zur Gestaltung eines ersten Seniorennachmittags	2
Geistlicher Impuls (S. Fetzer)	3
Ideen, um „Corona-Gespräche“ in Gang zu bringen (S. Fetzer)	5
Geschichte zum Vorlesen (S. Fetzer)	6
Fragen / Impulse zum Gespräch zum Auslegen	7
Wegesehen	8

Herzlichen Dank an unseren Gast Frau Susanne Fetzer, Wolfschlugen, für ihre tatkräftige Mitwirkung an diesem Praxisbaustein !

Herzlichen Dank Ihnen allen für Ihr Engagement und eine gesegnete Sommerszeit!

Ihr BAKS Nürtingen

Es sind die Begegnungen mit Menschen,
die das Leben lebenswert machen.

Guy de Maupassant

Stichworte Wiederbeginn Seniorenarbeit (Elsbeth Haußmann)

Veränderungen, mit denen bei TeilnehmerInnen und MitarbeiterInnen nach der Coronazeit zu rechnen ist, ausgehend von subjektiven Erfahrungen und Beobachtungen:

1. Entwöhnung: Wir haben uns daran gewöhnt, auf Kirchgänge, Fitnesstraining, private Treffen, Veranstaltungen etc..... zu verzichten. Auch wenn uns das eine oder andere fehlt, machen wir die Erfahrung, es geht auch ohne.

2. Trägheit: Weil Vieles nicht möglich war oder höchstens virtuell, stellt sich eine gewisse körperliche und geistige Trägheit ein.

3. Der Bewegungsmangel hat Folgen:
Die Muskelkraft und die Ausdauer schwinden, die Sturzgefahr steigt.

4. Die Menschen haben viele **persönliche Veränderungen** erlebt. Angehörige und Freunde sind gestorben. Der Alterungsprozess ist fortgeschritten oder Krankheiten sind aufgetaucht. Der Kontaktpflege mit Angehörigen, Nachbarn, Freunden ist schwieriger geworden.

5. Corona hat bereits **vorhandene Probleme** verstärkt. Gründe sind mehr Zeit zum Nachdenken, weniger direkte Kommunikation und ein insgesamt höherer psychischer Belastungsgrad durch Corona.

6. Positive Erfahrungen: Telefon- oder Videokonferenzen bieten neue Möglichkeiten der Kommunikation.

Es herrscht weniger Zeitdruck aufgrund von weniger Terminen.

Kurze Begegnungen z.B. beim Einkaufen sind sehr wertvoll geworden. Außerdem müssen wir die Menschen wegen der Masken aufmerksamer anschauen.

Dankbarkeit für jede Veranstaltung, die in veränderter Form durchgeführt werden konnte.

Unsere Überlegungen ... (Ingrid Keimel, Edith Ziegler, Monika Petsch)

...grundsätzlicher Art und zur Vorbereitung:

- ▶ Zunächst ist es wichtig, das eigene Team zu motivieren. Wir haben uns ja alle schon daran gewöhnt, dass nichts oder wenig stattfindet, man ist bequem geworden.
- ▶ Die Menschen brauchen für das erste Treffen nach der Coronapause eine schriftlich Einladung, die idealerweise persönlich vorbeigebracht wird. Männer muss man besonders überzeugen, sie brauchen eine wiederholte Einladung 😊
- ▶ Eine gute Voraussetzung dafür ist es, wenn noch Kontakte bestehen oder vorher angebahnt werden, je enger desto besser
- ▶ Wenn Abstände weiterhin eingehalten werden müssen, können immer jeweils zwei Personen an einen Tisch sitzen – an die Stirnseiten. Die Tische müssen weit auseinander stehen.

- ▶ Besser ist es, sich draußen an einem geschützten Ort (z.B. ein Innenhof) zu treffen, aber eine „Indoor“-Variante muss es für den Notfall auch geben.
- ▶ Evtl. auf zweimal (an zwei Nachmittagen) einladen. Darauf achten, dass diejenigen, die sonst auch gerne zusammen sind, zusammen sein können.
- ▶ Wir müssen uns darauf einrichten, dass die Menschen möglicherweise im letzten Jahr sowohl physisch als auch geistig abgebaut haben.
- ▶ Wir müssen uns darauf einstellen, dass die Menschen ihre Ängste / Sorgen mitbringen
- ▶ „Weniger ist mehr“ als oberster Grundsatz. Lieber den ersten Nachmittag etwas kürzer halten als sonst.

... der Gestaltung eines ersten Senioren-Nachmittags

- ▶ **Das Wichtigste ist, Zeit zu geben....**
 - für einen **Rückblick auf das, was im vergangenen Jahr los war**: Wer aus unserem Kreis ist verstorben? Wer hat selbst einen wichtigen Menschen verloren? Wer ist (Ur-) Oma/Opa geworden? Was war in der Familie los? Wer hat einen Umzug hinter sich? ... Andere bedeutende Veränderungen, was hat uns bewegt in dieser Zeit in, mit und neben der Corona-Pandemie? Wie sind wir damit umgegangen, haben Probleme gelöst...
 - Schwere und schöne Erinnerungen können wir auch in einem **kleinen Ritual** erlebbar machen: z.B. für Schönes eine Blume in eine Vase stellen, für Schweres einen Stein ablegen
 - Um sich **am Tisch zu unterhalten** (zu den Maßnahmen s.o.). Dazu wäre es gut, wenn da Menschen beieinander sitzen, die es gut miteinander können.
- ▶ Schön wäre ein etwas „**offiziellerer**“ **Einstieg**, z.B. mit einer Andacht der Pfarrerin/des Pfarrers, um der Sache entsprechend Gewicht zu verleihen und die Wertschätzung gegenüber den Älteren deutlich zu machen; vielleicht kann auch der/die Bürgermeister/in dazu eingeladen werden.
- ▶ **Musik** ist immer gut – wenn man nicht selbst singen darf umso mehr. Musiker einladen, wenn es im Team niemanden gibt, der ein Musikinstrument spielt. Vielleicht gibt es jemanden unter den Gästen?
- ▶ Zu Musik passt **Bewegung**: Gemeinsames Bewegen im Sitzen, am besten mit Musik, bringt in Schwung und macht gute Laune;
- ▶ Eine (kurze!) **Geschichte** vorlesen, das regt zum gemeinsamen Nachdenken und Austausch an. Vielleicht auch eine Geschichte, die an die aktuelle Situation anknüpfen kann.
- ▶ Dasselbe gilt für eine schöne **Bilderserie**. Im letzten Jahr haben viele Hobbyfotografen Naturfotos gemacht oder sich an ihren Vögeln im Garten gefreut (man hat ja viel mehr Zeit dazu).
- ▶ Auch kurze einfache **Spiele oder ein Quiz** sind – je nach Gruppe – geeignet;
- ▶ Etwas Schönes **zum Mitnehmen** / Verschenken plus **Aussicht auf das nächste Mal...!**

Geistlicher Impuls (oder einzelne Gedanken davon zur Begrüßung)

(Susanne Fetzter)

Heute können wir uns endlich wieder in unserem Seniorenkreis treffen. Wie schön ist das und wie dankbar können wir dafür sein.

Über ein Jahr war das nicht möglich. Corona hat unsere Treffen verhindert.

Es waren heftige Monate für uns alle. Es war kein leichter Weg, den wir gehen mussten - wir alle miteinander und dann jeder auch für sich. Denn jeder einzelne von uns hatte auch ganz individuelle Wege zu gehen und ganz persönliche Herausforderungen zu bewältigen.

Noch ist die Corona-Krise nicht vorbei. Wir sind schon einen langen Weg miteinander gegangen. Aber wir sind immer noch nicht am Ziel. Wir haben noch ein Stück Weg vor uns. Es ist wie bei einer langen Wanderung.

Sicher hat jeder, jede von uns schon unzählige Wanderungen im seinem, in ihrem Leben gemacht: Kürzere und längere, allein oder gemeinsam mit anderen in einer Gruppe.

Und vielleicht kennen Sie das auch: Wenn man in einer größeren Gruppe unterwegs ist, dann geht meist einer, eine vornedraus mit der Landkarte in der Hand. Und diese Person zeigt an Wegkreuzungen, wo's lang geht.

Am Anfang ist die Gruppe noch eng beisammen. Aber mit der Zeit wird die Gruppe immer länger und manches Mal ist es dann so, dass der vordere Teil kaum mehr zu sehen ist, während der zweite Teil abgeschlagen hinterhergeht.

In der Regel bildet in dieser hinteren Gruppe ein Mitwanderer den Schluss. Sind Kinder dabei, dann ist es oft ein Elternteil, das sich als „Schlusslicht“ betätigt. Ein Vater oder eine Mutter schauen, dass niemand zurückbleibt. Dass sich niemand verläuft. Dass niemand verlorenght.

Aber auch sonst bekommen dieser Vater oder diese Mutter einiges zu tun: Sie trösten, wenn ein Kind müde ist. Sie ermutigen diejenigen, die nicht mehr können. Sie motivieren die, die keine Lust mehr haben.

Einer fällt und braucht ein Pflaster. Ein anderer hat einen Stein im Schuh. Einem ist der Rucksack zu schwer. Wie gut, wenn sich dann noch ein paar Bonbons oder Gummibärchen im Gepäck finden. Schon geht es wieder besser. Auch ein paar Lieder oder Spiele im Gehen wirken Wunder. Die Kinder sind abgelenkt und schon ist wieder eine kleine Wegstrecke gemeistert. Manches Mal hilft es, ein Kind an die Hand zu nehmen. Und wenn es gar nicht mehr geht, muss ein Kind auch mal ein Stück auf dem Rücken getragen werden. So ist es, wenn man in einer Gruppe wandert. Vermutlich kennen Sie alle das aus Ihrem eigenen Erleben.

Vor langer Zeit stand auch das Volk Israel vor so einer Wanderung. Es war der Zug aus der Gefangenschaft in Babel zurück in die Heimat, zurück in das verheißene Land. Mit Kind und Kegel, Sack und Pack, Karren und Hausrat, Schafen, Hühnern und Eseln.

Es war eine lange Wanderung - und Gott sagte ihnen zu: „Ich werde vor euch herziehen und ich werde euren Zug beschließen.“ (Jes. 52,12)

Dass Gott den Weg weist – dieser Gedanke ist uns vertraut. In vielen Bibelstellen und Liedern wird davon geredet. Denken Sie zum Beispiel an das Lied „Jesu geh voran“. - Aber: dass Gott auch den Zug beschließt, das ist ein ungewohnter Gedanke.

Auch wir sind in der Coronazeit miteinander unterwegs. Es ist eine lange und oftmals anstrengende Wanderung.

Aber wir stürmen nicht immer mit voller Kraft voraus. Auch bei uns zieht sich der Zug manches Mal in die Länge. Und hinten kommen die Müden und Enttäuschten, die nur langsam vorankommen und die immer wieder eine Verschnaufpause brauchen.

Wie willkommen ist es bei einer langen Wanderung, wenn da eine Bank am Wegesrand ist. Dort kann man sich setzen, sich ausruhen, ausschnafen, vielleicht etwas Essen und Trinken und neue Kräfte tanken.

So ein Bänkchen zum Ausruhen ist unser Seniorenkreis heute.

Wir sind noch unterwegs, wir sind noch nicht am Ziel.

Aber wir dürfen eine Pause machen, dürfen Kräfte tanken und uns freuen über das, was schon geschafft ist.

Wir haben ein Etappenziel erreicht. Ein sehr wichtiges Etappenziel: Wir können uns wieder treffen.

Ja, es wird noch eine gewisse Anstrengung brauchen, bis alles wieder so ist, wie wir es von der Zeit vor Corona kennen. Aber heute dürfen wir ausruhen, dürfen wir uns am Zusammensein freuen, dürfen vielleicht auch neue Kräfte tanken.

„Ich werde vor euch herziehen und ich werde euren Zug beschließen.“ So sagt Gott zu seinem Volk Israel.

Wie gut, dass Gott nicht nur als Wegweiser bei den Vorderen ist, die vorneweg gehen. Wie gut, dass Gott auch am Ende des Zuges ist und die Müden nicht im Stich lässt. Er kümmert sich persönlich um sie. Damals war das so und heute dürfen wir genauso darauf hoffen.

Wir sind unterwegs und noch nicht am Ziel.

Aber der Seniorennachmittag heute ist ein Hoffnungszeichen: ein Bänkchen zum Ausruhen, ein Rastplatz zum Kräfte sammeln, ein Aussichtspunkt um das Schöne im Leben wieder zu entdecken und wahrzunehmen.

„Der Herr wird vor euch herziehen und der Gott Israels euren Zug beschließen.“

Darauf dürfen wir jeden Tag aufs Neue vertrauen.

Tipp für ein Mitgebsel am Ende des Nachmittags:

Nehmen Sie am Ende des Nachmittags nochmals auf diese Gedanken Bezug: „Wir sind unterwegs – und da ist es gut, etwas Wegzehrung zu haben, für den Leib und für die Seele.“

Geben Sie den Seniorenkreisler zum Beispiel eine Brezel in einer Tüte und eine Blume mit nach Hause.

Ideen, um „Corona-Gespräche“ in Gang zu bringen (Susanne Fetzer):

- Fotoaktion
- Fragezettel auf den einzelnen Tischen
- Geschichte „99 Luftballons“ als Impuls vorlesen

„Spielregeln“ für den Gesprächsaustausch:

- Es gibt kein richtig und kein falsch.
- Jeder wird geachtet in seinem ganz eigenen Erleben.
- Es wird nicht gewertet, sondern die Erlebnisse und Erfahrungen eines jeden werden gewürdigt.
- Bedanken Sie sich als Mitarbeiter immer wieder bei den einzelnen Senioren für ihre Beiträge, für ihre Offenheit und dafür, dass alle im Seniorenkreis an den Erlebnissen Anteile nehmen durften.
- Kommentieren Sie als Mitarbeiter die einzelnen Beiträge nicht.
- Wenn einzelne Seniorenkreisler von sich aus andere Themen anschneiden, als von Ihnen vorgegeben, dann seien Sie offen dafür.
- Achten Sie beim Austausch darauf, dass jeder, der Will zu Wort kommt. Bringen Sie Langzeitredner behutsam zu Ende.
- Planen Sie als Mitarbeiter nach Ende des Nachmittages genügend Zeit ein, falls einzelne Seniorenkreisler noch weiteren Redebedarf haben.

Geschichte zum Vorlesen: 99 Luftballons - Eine Begegnung an der Kasse im Supermarkt

Geschäftiges Treiben im Supermarkt. Die Menschen wichen einander aus. Es lag etwas in der Luft, etwas Unbestimmtes, das uns ereilen könnte. Hamsterkäufe standen im Raum: kein Toilettenpapier, kein Mehl, kaum noch Teigwaren. Es wirkte, als würden die Menschen versuchen, den Eindruck von sich abwenden zu wollen, sie würden zum Hamstern kommen.

Mir ging es ähnlich. Ich kaufte ein, was ich meinte zu brauchen für einen Vielpersonenhaushalt, fast wie an den Weihnachtstagen. Es hatten sich meine Tochter und ihr Freund aus Berlin angesagt. Sie flohen aus der Stadt, wollten aufs Land nach Freiburg und nach Hause. Meine zweite Tochter arbeitete ihre Schulaufgaben daheim ab, emsig und fleißig, die Schule war geschlossen. Mein Sohn trug den Gedanken auch in sich, zu kommen. Ich selbst hatte mich schon ins Homeoffice begeben und managte neben vielen beruflichen Herausforderungen auch die Vorbereitung auf „#wir bleiben zu Hause“. Ich hatte die richtige Ahnung, die Ausgangsbeschränkungen traten vier Tage später in Kraft.

Mein Einkaufskorb war voll. Was würde man von mir denken? Nach kurzem Warten kam ich an die Kasse. Die Kassiererin war etwas unruhig oder angespannt, sie beantwortete immer wieder Fragen aus dem Hintergrund. Sie saß mit dem Rücken zu den Warenregalen. Mitarbeitende kamen von hinten und gaben Informationen an sie weiter. Wir nahmen Blickkontakt auf. „Die Familie kommt nach Hause, sie fliehen aus der Großstadt“, entschuldigte ich mich. Ein leises Nicken und Lächeln und „In-sich-gekehrt-sein“ erhielt ich als Antwort. Und dann begann die Kassiererin zu singen „Hast du etwas Zeit für mich. Dann singe ich ein Lied für dich. Von 99 Luftballons. Auf ihrem Weg zum Horizont.“ Die Worte verstand ich nicht, sie summte in sich hinein, aber die Melodie war deutlich hörbar, und ich sang innerlich mit. Sie sang sich Leichtigkeit zu in dieser angespannten Situation, so wirkte es jedenfalls.

Währenddessen zog sie die Waren über den Scan und ich packte wie gewohnt alles ein. Ich hatte den Blick noch gesenkt, um alles zu verstauen. „99 Euro und zwei Cent“ vernahm ich die Summe, die zu zahlen sei. Ein kurzes Nachdenken meinerseits, ich blickte auf, sah sie an: „Haben Sie nicht gerade von 99 Luftballons gesungen?“, „Oh ja, das habe ich.“ Wortlos sahen wir uns an und lächelten. Ich bezahlte mit meiner EC-Karte. „99 Euro, und die zwei Cent sind unsere Glückscents“, kam es aus ihr spontan heraus. Ich machte meine Geldbörse auf und gab ihr einen Cent: „Der ist für Sie, und den anderen bewahre ich.“ Sie lachte wieder und meinte: „Über dieses Erlebnis werden wir auch noch danach erzählen.“

Ich ging mit einem Lachen auf dem Gesicht, vor mir der volle Einkaufswagen, den ich selbstbewusst nach draußen schob.

Was fanden Sie in der Corona-Zeit besonders schwer?

Haben Sie in dem vergangenen Jahr etwas Überraschendes erlebt?

Gibt es etwas, wofür Sie im Besonderen dankbar sind?

Haben Sie in der Corona-Zeit etwas Neues entdeckt?

Was haben Sie in den vergangenen Monaten ganz besonders vermisst?

Wie haben Sie mit Freunden oder Familienmitgliedern Kontakt gehalten?

Worte auf den Weg...

Gehe in der Kraft, die dir gegeben ist.
 Gehe einfach,
 gehe leichtfüßig,
 gehe zart,
 und halte Ausschau nach der Liebe,
 um anzukommen bei den Menschen,
 die dich brauchen.
 Gottes Geist geleite dich.

Amen

(Christina Brudereck)

Gott segne deinen Weg,
 die sicheren und die tastenden Schritte,
 die einsamen und die begleiteten,
 die großen und die kleinen.

Gott segne deinen Weg
 mit dem Atem über die nächste Biegung hinaus,
 mit unermüdlicher Hoffnung,
 die vom Ziel singt, das sie nicht sieht,
 mit dem Mut, stehen zu bleiben
 und der Kraft, weiter zu gehen.

Gottes Segen umhülle dich auf deinem Weg
 wie ein bergendes Zelt.
 Gottes Segen nähre dich auf deinem Weg.

wie das Brot und der Wein.
 Gottes Segen leuchte dir auf deinem Weg
 wie das Feuer in der Nacht.

Geh im Segen
 und gesegnet bist du Segen,
 wirst du Segen,
 bist du Segen,
 wohin dich der Weg auch führt.

Amen

(Katja Süß)