

Von der Suche nach Heimat

Zum Fachtag ‚Spiritualität im Alter‘



von Lilo Ratz

Wie berichtet man von einem angefüllten und erfüllenden Tag, an dem rund 80 Menschen – Mitarbeiter aus dem Haus Aja und aus anderen Einrichtungen des Nikodemus-Werkes – zusammenkamen und sich abwechselnd von Impulsvorträgen der Ärztin Dr. Barbara Treß und dem Pfarrer Joachim Paulus sowie immer wieder eingestreuten Murrengruppen haben inspirieren lassen?

Man könnte es aus Sicht des Moderators Markus Hertle tun, der, trotz jahrzehntelanger Tätigkeit beim Hessischen Rundfunk äußerst vertraut mit dieser Aufgabe, immer wieder sehr berührt durch diesen Tag geführt hat.

Man könnte es aus Sicht der Musiker Sonja Fiedler (Harfe) und Jan Ickert (Cello) tun, die bei ihrem Abschlusskonzert Tränen in den Augen der Zuhörer sehen konnten, vielleicht vor Glück, Angerührtsein oder Verbundenheit.

Man könnte es aus Sicht unserer Küchenmitarbeiter tun, die mit kulinarischer Feinheit an diesem Tag gezeigt haben, was sie können und die Pausen zu echten Highlights haben werden lassen.

Man könnte es aus der Perspektive von Hildegard Kreutz tun, die die Kunst vollbrachte, den 80 Teilnehmenden in zwei Einheiten Kraft und Lebendigkeit der Eurythmie nahe zu bringen.

Oder man könnte es aus Sicht von Marc Richter machen, der mit seinem Enthusiasmus und seiner Liebe für dieses Thema über Monate die Neugier und das Interesse der Mitarbeiter hervorlockte und der mit einer kleinen Vorbereitungsgruppe gemeinsam für einen organisatorisch reibungslosen Ablauf sorgte.

Wir haben uns für die Stimmen der Fachseminaristen von Kurs 30 entschieden, die ebenfalls an dem Tag teilnahmen und im Anschluss Folgendes schrieben:

„Was ich von der Veranstaltung mitgenommen habe: Heimat ist mehr, als nur das äußere Zuhause. Es ist die Sehnsucht nach dem Vergangenen und Sicherheit im Leben. Diese Suche nach Heimat kann uns auch mit unserer eigenen Identität konfrontieren. Spiritualität ist die Reise nach Innen, um Antworten auf existentielle Fragen zu finden. Dabei geht es nicht um gedankliche, sondern um persönliche Erfahrungen, die unser Leben beeinflussen.“

„Die Teilnahme an der Veranstaltung zur Suche nach Heimat / Spiritualität im Alter, war sehr schön und eine wertvolle Erfahrung für mich. Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, eine spirituelle Verbindung zu haben, besonders, wenn man älter wird. Das hilft dabei, inneren Frieden zu finden. Die Gespräche und Aktivitäten haben mir geholfen über meine eigene spirituelle Reise nachzudenken und neue Dinge zu verstehen. Ich bin dankbar, dass ich mich mit anderen austauschen konnte, die ähnliche Erfahrungen machen und dass ich verschiedene Meinungen/ Perspektiven dazu hören konnte.“

„Von der Veranstaltung habe ich mitgenommen, dass man sich erst mit seiner Spiritualität auseinandersetzen soll, bevor man jemand anderem hilft. Mich hat der Spruch ‚Ich freue mich, dass ich mich freue‘, sehr berührt, da ich mir selber immer sage, dass ich gesund bin, etwas zu essen und ein Dach über dem Kopf habe. Mir ist auch das Gespräch über das Kohärenzgefühl im Kopf geblieben – dass man, selbst wenn man jahrelang in einer Gruppe ist, sich nicht unbedingt dort zuhause fühlen muss.“

„Die Veranstaltung war wahnsinnig interessant – die vielen Gedanken über das Leben und dem, was dann kommt. Das Leben ist schön, aber was kommt danach? Pfarrer Paulus und Frau Dr. Treß haben über verschiedene Themen geredet, die am Ende mit den Erfahrungen des Publikums zusammengefasst wurden. Meiner Meinung nach hat jeder von uns eigene Vorstellungen und Erfahrungen von dem, was wir als Heimat verstehen. Meine Heimat ist im Herz. Da kann ich mich gemütlich / zuhause fühlen. Das tragen wir in uns. Man kann sich auch mit einem anderen Menschen zusammen zuhause fühlen. Hören Sie auf Ihr Herz – das sagt alles!“

„Was ich persönlich mitgenommen habe, war aus dem Impulsvortrag von Joachim Paulus der Begriff ‚weiße Folter‘, auch ‚saubere Folter‘ genannt. Es bezeichnet eine Foltermethode, die darauf abzielt, die Psyche des Menschen zu zerstören ohne nachweisbare Spuren zu hinterlassen. Es geht darum, den Willen der Menschen zu brechen und ihre Persönlichkeit zu zerstören, z.B. mit Schlafentzug, Toilettenverbot oder entzogener Kommunikation. Auch erinnere ich an den Vortrag von Frau Dr. Treß, in dem sie von den beiden Grundbedürfnissen des Menschen – Autonomiebestrebung und in Bindung sein zu wollen – sowie dem Kohärenzgefühl sprach. Dann erinnere ich mich an ihre Geschichte: Ein Zweibein sitzt auf einem Dreibein und isst ein Einbein. Da kommt ein Vierbein und schnappt sich das Einbein. Daraufhin nimmt das Zweibein das Dreibein und holt sich das Einbein vom Vierbein zurück. Und zu guter Letzt erinnere ich mich an das Zitat von Goethe:

Die Welt ist so leer, wenn man nur Berge, Flüsse und Städte darin denkt, aber hie und da jemand zu wissen, der mit uns übereinstimmt mit dem wir auch stillschweigend fortleben: das macht uns dieses Erdenrund erst zu einem bewohnten Garten.

„Eine wunderschöne Erkenntnis über die verschiedenen Ebenen des menschlichen Lebens (Heimatsuche in sich und Autonomie; Kohärenzgefühl, Eurythmieübungen). Da sind 80 Teil-

nehmer in der Veranstaltung. Manche sind 500 km weit angereist. Für eine ganzheitliche Pflege waren die Informationen aus den Impulsvorträgen von Joachim Paulus und Dr. Barbara Treß sehr relevant. Nach jedem Vortrag haben wir in Kleingruppen über unser Leben und pflegerische Settings gesprochen. Anschließend gab es Rückmeldungen aus den Gruppen. Die wichtigsten Themen waren: die Suche nach Spiritualität, Definition von Spiritualität, von der Suche nach Heimat in mir und auf dem letzten Lebensweg. Imbiss und Mittagessen waren auch verfügbar und in der letzten halben Stunde gab es ein Konzert, das ich aber leider verpasst habe.“

„Es war ein sehr interessantes Thema – Spiritualität im Alter –, das sehr hilfreich für unsere Arbeit ist. Ich habe ein paar neue, sehr nette Menschen kennengelernt. Wir haben über Autonomie geredet, über Beziehungen zu dementiell veränderten Menschen, Spiritualität im Kopf, im Herzen und in den Füßen. Jeder von uns hat seine eigene Meinung mitgeteilt und das wurde dann vor den Gruppen präsentiert. Zwischendurch haben wir Pausen mit sehr leckeren Speisen und Getränken gehabt und dann die anthroposophische Bewegungskunst Eurythmie gemacht. Das war eine neue Erfahrung für mich und ich bin froh, dass ich teilgenommen habe.“

„Die Veranstaltung war wirklich sehr inspirierend. Besonders hat mich die Betrachtung der verschiedenen Aspekte beeindruckt, wo Spiritualität in unserem Leben ist: im Kopf, im Herz und sogar in den Füßen. Ich habe mitgenommen, dass Heimat nicht nur ein physischer Ort ist, sondern auch ein Zustand des Herzens und des Geistes.“

„Es war eine Freude, an dieser Veranstaltung teilzunehmen. Ich habe viele schöne Erinnerungen gesammelt. Die Veranstaltung war gut organisiert und die Atmosphäre war angenehm. Die Vorträge und die Gespräche in den Gruppen zum Thema Spiritualität und Heimat waren interessant. Kommunikation, Fragen, Erfahrungsaustausch in der Gruppe zu Heimat und Spiritualität und verschiedenen Aspekten des menschlichen Seins waren sehr hilfreich, um unsere Spiritualität zu verstehen. Das Konzert hat mir besonders gut gefallen.“

Spiritualität im Alter hat mir sehr gut gefallen, da viele verschiedene Perspektiven durch die Murrengruppen mit hineingebracht wurden. Mir hat es auch gefallen, dass ein Repräsentant der Murrengruppe nochmal in der großen Gruppe sagte, worüber miteinander geredet wurde. Ich fand es gut, den Begriff Spiritualität erstmal geklärt zu haben, weil ich zwar eine grobe Vorstellung hatte, was das ist, ich dann aber merkte, dass ich auf der falschen Fährte war, als es um Details ging. Auch zu erfahren, welchen Einfluss unser Kopf hat (z.B. durch Selbstzweifel) oder auch unser Herz und dass manchmal etwas ungemütlich sein muss, damit Sterbende gehen können. Aber am meisten war ich gespannt auf die Antwort der Frage, ob Spiritualität auch in den Füßen zuhause sein kann. ... Ja, es steht dafür, dass wir immer in Bewegung sind!“

„Es war ein schönes Thema, das wir noch nicht hatten. Es war ein Thema, das uns im Alter und in der Zukunft hilft. Ich habe viel gelernt über Autonomie und darüber, dass Heimat nicht nur ein Ort ist, sondern man sie in sich hat. Jeder Mensch, der auf die Welt kommt, hat seine eigene Heimat. Wir konnten unsere Meinung in den Gruppen sagen, was dann später präsentiert wurde. Dann hatten wir noch Eurythmie und zum Schluss ein Konzert, das sehr schön war. Ich freue mich, dass ich teilgenommen habe und ich habe viele Erfahrungen mitgenommen.“