

DOWNLOAD

Marie Krüerke

Über die großen Fragen des Lebens sprechen

Achtsamkeit und Spiritualität in der Sozialen Betreuung

Altenpflege
Vorsprung durch Wissen



Sämtliche Angaben und Darstellungen in diesem Whitepaper entsprechen dem aktuellen Stand des Wissens und sind bestmöglich aufbereitet. Der Verlag und der Autor können jedoch trotzdem keine Haftung für Schäden übernehmen, die im Zusammenhang mit Inhalten dieses Buches entstehen.

© VINCENTZ NETWORK, Hannover 2022

Besuchen Sie uns im Internet: <https://www.aktivieren.net>

Vincentz Network GmbH & Co. Kg
Plathnerstraße 4C, 30175 Hannover
T +49 511 9910 – 154
E +49 511 9910 – 159

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen und Handelsnamen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass solche Namen ohne Weiteres von jedermann benutzt werden dürfen. Vielmehr handelt es sich häufig um geschützte, eingetragene Warenzeichen

Titelbild: AdobeStock,GordonGrand

INHALTSVERZEICHNIS

Über die großen Fragen des Lebens sprechen
Autoren: Marie Krüerke

Ideenfundus: Achtsamkeitsübungen für meinen Alltag	4
Ein Tag ohne Smartphone und Internet	5
Raum für Gefühle	6
Spaziergang mit Gebet	7
Löffelliste	8
Genieße einen Gar-nichts-Tag	9
Hole einen Karton mit Spielsachen, Büchern und Erinnerungen an deine Kindheit und Jugendzeit aus dem Keller	10
Unternimm einen Spaziergang als Sachensammler:in	11
Schlechten Gewohnheiten auflauern	12
Einem Menschen in unserer Umgebung bewusst danken	13
Hörendes Gebet ausprobieren	14
Operation für altes Narbengewebe	15
Zeit mit Kindern verbringen	16
Vorbilder erkennen und wertschätzen	17
Einen Ort aufsuchen, der an das Paradies erinnert	18
Autorin	19

Zusatzmaterial zum Fachbuch „*Über die großen Fragen des Lebens sprechen. Achtsamkeit und Spiritualität in der Sozialen Betreuung*“

IDEENFUNDUS: ACHTSAMKEITS- ÜBUNGEN FÜR MEINEN ALLTAG

Damit du Anregungen für eigene Übungen und Spiele zur Achtsamkeit erhältst, präsentiere ich dir hier einen bunten Regenbogen aus Impulsen: Von Aktivitäten bis Entspannungsübungen ist alles dabei, damit du als Seniorenbetreuer:in immer wieder Kraft tanken kannst. Nutze sie für dich selbst und variiere sie so, dass sie zu deinen persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben passen. Es sind nur Vorschläge, du selbst entscheidest, wie du sie umsetzen möchtest. Natürlich kannst du daraus auch Inspirationen für gemeinsame Stunden mit den Seniorinnen und Senioren ziehen. Aber achte darauf, dass das erst der zweite Schritt ist – primär bist du jetzt mit deinen Wünschen an der Reihe!

Einen möglichen Einsatz in Gruppenstunden thematisiere ich direkt bei den Aufgaben, die sich dafür anbieten.

Ein Tag ohne Smartphone und Internet

Gläubige Juden zelebrieren bewusst den Sabbat, der am Samstag unseres Kalenders gefeiert wird. Entsprechend der Schöpfungsgeschichte, in der Gott am siebten Tag von seiner kreativen Arbeit ausruhte, pausiert in Israel für einen Tag das öffentliche Leben. Es ist nicht erlaubt, zu arbeiten, noch nicht einmal, technische Geräte zu bedienen. Je nachdem, wie streng sich einzelne Gläubige an die Regeln halten, dient der Tag dem Ausruhen und dem bewussten Abstandnehmen von den Themen und Aktivitäten der Arbeitswoche. So entsteht Zeit für Rückzug und für Begegnung, zum Nachdenken und Erleben. Das Leistungsdenken ist für 24 Stunden ausgeschaltet.

Auch Künstlerinnen und Künstler entdecken aktuell angesichts des heutigen Lebens tempos einen Tag jenseits von Internet und Medien wieder für sich. Wer bewusst auf Abstand geht, erlaubt damit der Seele, ihre Bedürfnisse zu Wort kommen zu lassen, die im hektischen Alltag oft untergehen. Jenseits von Ablenkung und schneller Bedürfnisbefriedigung lädt ein Offline-Tag dazu ein, achtsam zu sein.

Grundbedingung ist, das Smartphone für einen Tag bewusst wegzuschließen (beispielsweise in der Sockenschublade zu versenken) und auch das Arbeitszimmer (oder wo immer dein Computer steht) nicht zu betreten.

Davon abgesehen ist alles erlaubt, was im Alltag zu kurz kommt und dir Freude bereitet. Im Gegensatz zu den Juden darfst du schöpferisch tätig sein und dich absichtslos ausprobieren. Genieße den Tag und gestalte ihn so, wie er zu dir passt. Gib bewusst Bedürfnissen Raum, die während der Arbeitswoche zu kurz kommen.

Raum für Gefühle

Nimm dir einen Moment Zeit an einem ruhigen Ort, um einen Überblick zu bekommen, wie es dir gerade geht. Spüre für einige langsame Atemzüge in dich hinein und schau, was an die Oberfläche tritt:

- Notiere alles, was dich derzeit beschäftigt hält.
- Schreibe alles auf, wofür du dankbar bist.
- Halte alles fest, was dich momentan ärgert oder dir Sorgen macht.
- Gib sämtliche Themen, Gedanken und Gefühle ab – an Gott oder an eine Sorgenkiste, die du anschließend gut sicherst und verschlossen wegstellst.
- Welche Sorgen und Gedanken besuchen dich in letzter Zeit oft?
- Fühlst du dich ihnen ausgeliefert?
- Wie möchtest du ihnen begegnen?

Welche möchtest du bewusst auf Abstand bringen, weil sie dich in Grübelzwänge führen? Und welche möchtest du mutig anpacken und loswerden? Wer könnte dir dabei helfen?

Diese Aufgabe kann auch als Teil einer Achtsamkeitsstunde mit den Seniorinnen und Senioren eingesetzt werden. Dabei kannst du den Anwesenden anbieten, dass sie ihre Fragen und Wünsche später gern unter vier Augen mit dir besprechen können.

Spaziergang mit Gebet

Wenn du gern betest, aber manchmal nicht weißt, wie du damit beginnen sollst, probiere doch einmal einen Gebetsspaziergang aus. Er kann vor deiner Haustür starten oder an einem Ort etwas außerhalb der Stadt, wo du zuvor hinfährst. Beginne bewusst mit einer Zeit des Ankommens:

Atme bewusst langsam und gleichmäßig. Achte auf deine Schritte und dein Tempo. Gib deinem Körper und deinen Gedanken Zeit, im Gehen präsent zu sein. Anschließend kannst du verschiedene Themen vor Gott ausbreiten: Du kannst deine Nachbarschaft, deine Arbeitssituation, deine Familie zu Gott bringen. Du kannst bewusst bitten, loben und danken.

Gib dir selbst die Chance, dass auch Themen zu Wort kommen, die sonst eher unterrepräsentiert sind. Schenke dir selbst die Freiheit, neue Worte zu finden oder andere Schwerpunkte zu setzen, als du es sonst im Gebet tust. Halte auf einer Parkbank inne und lege dort bewusst alle Sorgen bei Jesus ab. Lasse sie anschließend hinter dir, statt sie weiter mit zu schleppen: Er wird sich darum kümmern.

Du kannst auch auf einer kleinen Waldlichtung eins der Körpergebete vollziehen oder Atemübungen mit deinem ganzen Körper genießen.

Wenn dir der Spaziergang Freude gemacht hast, versuche, ihn zu einem Ritual werden zu lassen. Die unterschiedlichen Abschnitte des Wegs kannst du dann mit verschiedenen Themen verbinden, sodass ein natürlicher Gedankenfluss entsteht und du nicht ständig darüber nachdenken musst, welchen Lebensbereich du als nächstes vor Gott ausbreiten möchtest. Wahrscheinlich wirst du erleben, dass sich bis zum nächsten Mal schon einige Punkte verändert haben, andere Themen bringst du vielleicht zum wiederholten Mal zu deinem himmlischen Vater.

Löffelliste

Eine Löffelliste lädt dazu ein, alle Träume aufzuschreiben, die du erleben möchtest, bevor du „den Löffel abgibst“. Das können kleine Herzensangelegenheiten sein, abenteuerlustige Reisepläne, neue Berufswünsche, die Sehnsucht nach einem bestimmten Hobby – alles ist möglich.

Nimm dir einen großen Bogen Papier und schreibe einfach los. Sortieren, priorisieren und bewerten kannst du später immer noch. Lasse dabei bewusst alle inneren und äußeren Grenzen außen vor: Es ist egal, wie gesund, wohlhabend, alt oder klug du bist. Spring mitten rein, beginne irgendwo, und schalte jede Zensur aus.

Anschließend kannst du deine Wünsche in „realistisch“ und „unrealistisch“ sortieren. Nimm dir mindestens eine Sehnsucht vor, die du heute noch verwirklichst – zumindest mit dem ersten Schritt in die passende Richtung.

Notiere auch, welche kleinen Puzzleteile du in den nächsten Wochen und Monaten zusammentragen kannst, damit große Träume wahr werden. Lege dir dafür ein Sparkonto an, verbessere deine Fitness etappenweise oder sprich mit Menschen, die sich mit dem Thema auskennen. Du kannst auch eine Collage aus vielen passenden Bildern aus dem Internet und Zeitschriften gestalten, die dir dein Ziel vor Augen hält und dich motiviert.

Überlege zwischendurch, ob dieser Traum wirklich deiner ist oder du aus einer bestimmten familiären Rolle heraus handelst und unbewusst einen Auftrag deiner Eltern erfüllen möchtest. Sei achtsam mit dir und gib Sehnsüchten Vorrang, die wirklich zutiefst deiner Seele entsprechen.

Wer mutig ist, wagt sich mit der „Löffelliste“ auch an aufgeschlossene Senior:innen heran oder setzt sie bewusst in der Einzelbetreuung ein, wenn der passende Moment dafür gegeben scheint.

Genieße einen Gar-nichts-Tag

„Heute werde ich nichts tun. Ich werde es systematisch in morgens, mittags und abends Nichtstun aufteilen.“

Wie wäre es mit einem Schmöker-Tag im Bett, bei dem du kuschelst, lockerlässt, in Romanen schwelgst und nur gelegentlich zum Kühlschrank tappst? Oder einem Draußen-Tag im Garten, den du dazu nutzt, deine Seele baumeln zu lassen und die Sonne zu genießen? Blumen für einen Strauß pflücken und Kräuter für einen Salat sammeln sind erlaubt, Rasen mähen und Hecke schneiden dagegen nicht: Du darfst den Draußen-Tag genießen, musst keine Pflichten erledigen.

Natürlich kannst du auch jemanden aus deinem Familien- oder Freundeskreis zum Brunch besuchen und anschließend den restlichen Tag zusammen auf dem Sofa versacken.

Was immer deiner Seele hilft, sich zu entfalten, Stress loszulassen und dein Leben ganz unspektakulär zu genießen.

Wenn dir das wie der größte Luxus auf Erden erscheint, den du gerade definitiv nicht in deinem Alltag unterbringen kannst, dann nimm dir wenigstens einen Morgen oder einen Nachmittag voll Nichtstun. Räume dazu Kisten voller Bügelwäsche oder Ordner mit den Belegen für die Steuererklärung aus dem Blickfeld, damit du dir wirklich eine Auszeit gönnen und sie lustvoll zelebrieren kannst.

Meldet die Seele in diesem Rahmen Bedürfnisse an, die du gern öfter befriedigen möchtest? Wie kannst du das in den nächsten Wochen ermöglichen?

Hole einen Karton mit Spielsachen, Büchern und Erinnerungen an deine Kindheit und Jugendzeit aus dem Keller

Schwelge in Erinnerungen und recherchiere im Internet, was aus den Freundinnen und Freunden von damals geworden ist. Gib einzelnen Schätzen wie einem geliebten Teddy, einem gemalten Bild, einer Medaille einen Ehrenplatz in deinem Zuhause, damit sie dir deine wilde und fröhliche Kinderseele vor Augen halten.

Ziehe dich zurück und schau dir ganz in Ruhe Bilderbücher von damals an. Oft entdecken wir im Nachhinein, welche Botschaft in der Geschichte versteckt war, die uns damals entgangen ist. Gibt es eine Weisheit, die du daraus für deine Situation heute ableiten kannst und die dich zu den nächsten Schritten führt?

Überlege angesichts der Kuschtiere, wer dir heute Geborgenheit schenkt. Räume dieser Person in den nächsten Tagen mehr Platz ein oder plane eine andere Aktivität, die dir mehr Geborgenheit ermöglicht.

Verbringe Zeit draußen, genieße die Luft und das Licht. Probiere das alte Springseil oder Gummitwist aus und gib dem Kind in deinem Inneren Raum, um herumzutollen!

Hast du dich früher gern in eine Höhle oder einen großen Karton zurückgezogen, um zu träumen oder zu lesen? Wo kannst du heute einen Ort der Stille für dich finden?

Welche Hobbys hattest du früher als Kind, Jugendlicher oder Student:in? Vielleicht auch: Welche Aktivitäten hättest du gern ausprobiert, wenn die finanziellen Mittel deiner Familie dazu ausgereicht hätten?

Schenke dir heute die Möglichkeit, wieder in den Zeitvertreib einzusteigen. Ganz absichtslos und ohne das Ziel, direkt etwas schaffen zu müssen. Spiele einfach herum, probier dich aus. Hab den Mut, entschlossen loszulegen und schau, wohin der erste Versuch dich führt. Statt auf ein bestimmtes Ergebnis abzielen, lade ich dich ein, darauf zu achten, wie es dir dabei geht.

- Welche Gedanken und Gefühle steigen aus deinem Inneren auf?
- Welche Sehnsüchte brauchen ihren Platz?

Unternimm einen Spaziergang als Sachensammler:in

Erinnerst du dich daran, dass Pippi Langstrumpf staunend meinte, es gäbe so viele Dinge auf der Welt, die nur darauf warteten, gefunden zu werden?

Laufe los und entdecke, was sich draußen von dir aufstöbern lässt. Das können Wolkenbilder oder witzige Aufkleber an Laternepfählen sein. Ebenso wilde Farbkombinationen an Plakatwänden oder Blätter, die in einer zufälligen Anordnung so auf den Boden gesegelt sind, dass sie ein Kunstwerk ergeben.

Es können aber auch Dinge sein, die äußerlich wie Müll oder Zufall aussehen, aber ihren ganz eigenen Charme in sich tragen. Als Kind habe ich gern Scherben von Porzellan gefunden und mich gefragt, zu welchem Gegenstand sie ursprünglich gehörten: Einer Tasse, einem Teller, einer Schale? Oder einem Sparschwein, einer feinen Nippesfigur?

Du kannst auch Zweige, Blätter und Blüten sammeln und auf einer Wiese oder einem Stück Sand zu einem Smiley, einem Muster oder einem Farbverlauf arrangieren (das nennt sich dann LandArt).

Vielleicht sammelst du auch Centstücke und wirfst sie zu Hause in ein leeres Marmeladenglas, bis du im Laufe der Zeit so viele zusammen hast, um dir davon eine Tafel Schokolade kaufen zu können? Das hilft uns, im Alltag weniger ferngesteuert zu agieren und achtsamer unsere Umgebung zu erleben.

Schlechten Gewohnheiten auflauern

Kennst du Lebensmittelmotten? Sie sind winzig, niemand bemerkt sie, bis sie überall in der Küche in Mehl, Nudeln, Müsli und Knäckebrötchen hausen. Sie schleichen sich unmerklich ein, aber um sie loszuwerden, ist viel Aufwand nötig: Alle Nahrungsmittel kontrollieren und aussortieren, putzen, neue Einkäufe luftdicht verpacken, noch mehr putzen, nachkontrollieren, noch mehr putzen. Es dauert ewig, die winzigen Schädlinge zu vernichten.

Forsche heute nach ungesunden Gewohnheiten, die uns selbst im Alltag kaum auffallen: Dass wir oft unsere Mitmenschen bewerten und beurteilen, statt sie neutral oder sogar liebevoll zu betrachten. Dass wir meist zuerst an uns denken, unseren eigenen Vorteil im Blick haben und darauf achten, nicht zu kurz zu kommen im Vergleich mit Kolleginnen und Kollegen oder Familienmitgliedern. Dass unser Streben nach Leistung oft wichtiger erscheint, als den Moment zu genießen und ein offenes Ohr für die Gedanken und Gefühle unserer Seele und unserer Freundinnen und Freunde zu haben.

Überlege, wie du diese eingefahrenen Muster durch neue, gute Routinen ersetzen kannst, die du in der nächsten Zeit einübst. Welchen Themen oder Aktivitäten würdest du gern mehr Platz einräumen? Wie können sie dir zu einer wohltuenden Balance zwischen Tun und Sein helfen?

Auch manche Seniorinnen und Senioren verlieren sich im kleinkarierten Aufrechnen der Fehler ihrer Mitmenschen und wirken immer missmutiger. Wie kann diese Anregung einen Ausbruch aus Grübelzwängen und engstirnigen Erwartungshaltungen bewirken?

Einem Menschen in unserer Umgebung bewusst danken

Danken verschafft uns einen positiven Spielraum, weil es den sonst üblichen Blick vom Fehlenden hin zum Vorhandenen lenkt. Wir erwarten täglich viel von uns und anderen. Statt Forderungen an uns und unsere Mitmenschen zu stellen, was heute geschafft werden muss, können wir stattdessen bewusst „Danke!“ sagen.

- Ja, auch für Kleinigkeiten.
- Ja, auch bei Menschen, die nicht unsere besten Freunde sind.
- Ja, auch wenn es innerlich noch ein „Aber ...“ in unseren Gedanken gibt.

Wenn du gerne kreativ bist, kannst du auch einen kleinen Dankesgruß anfertigen: Indem du bunte Karten aus Papierresten bastelst. Oder Samen von deinen Lieblingsblumen, die du letzten Herbst gesammelt hast, keimen lässt und in kleinen Töpfchen verschenkst. Oder eine Playlist aus Liedern, die dir gute Laune machen, zusammenstellst und teilst. Oder Muffins backst und beim nächsten Treffen mitbringst.

Sei offen für die Reaktion, die darauf folgen könnte – erwarte aber keine bestimmten Verhaltensweisen, um nicht enttäuscht zu werden, wenn dein Gegenüber scheinbar kaum auf deinen Dank antwortet.

Mit den Seniorinnen und Senioren kann ebenfalls ein „Tag des Danks“ zelebriert werden. In der Gemeinschaft können kleine Gesten der Freundlichkeit angefertigt und anschließend weitergegeben werden. Auch für uns als Team tut es gut, sich bewusst einen Tag der Wertschätzung zu verordnen und gemeinsam mit Leben zu füllen.

Hörendes Gebet ausprobieren

Wir reden lieber, als wir schweigen. Im Kontakt mit anderen ist uns primär wichtig zu erzählen, was wir erlebt haben, wie es uns geht und welche Pläne uns beschäftigen. Oft interessiert es uns nur sehr oberflächlich, wie es unserem Gegenüber geht. Wenn wir zuhören, sind wir viel mehr damit beschäftigt, was wir von dem Gehörten halten, als uns wirklich voll auf den/die Gesprächspartner:in zu konzentrieren. Im Gebet wiederholen wir oft das gleiche Muster: Wir benehmen uns wie im Recyclinghof. Erst laden wir alles ab, was wir mitgebracht haben, dann knallen wir (symbolisch) die Klappe des Kofferraums zu und fahren umgehend zum nächsten Tagesordnungspunkt. Gott hat überhaupt keine Chance, zu uns zu sprechen – es sei denn, er unterbricht unseren Tagesablauf auf einschneidende Weise. Das hörende Gebet möchte Raum schaffen für eine Begegnung mit Gott. Dabei ist das erste Ziel, innerlich ruhig zu werden. Manchen hilft dabei ein gemütlicher Ohrensessel, andere sitzen lieber unbequem auf einem Gebetshocker, um sich besser zu konzentrieren und nicht einzuschlafen. Die Nächsten unternehmen einen Gebetsspaziergang, um sich mithilfe der Bewegung zu fokussieren. Dabei kann Anbetungsmusik helfen, in die Gegenwart Gottes zu kommen – oder ablenken, je nach Typ. Wenn wir versuchen, uns auf Gott auszurichten und innerlich ruhig zu werden, melden sich oft verschiedenste Gedanken und Sorgen. Einerseits, weil unser Gehirn nicht daran gewöhnt ist, sich ganz auf Ruhe ein-

zulassen. Und andererseits, weil wir für Sorgen und negative Impulse dann ganz besonders anfällig sind. Daher hilft zu Beginn ein Gebet wie dieses: „Gott, ich möchte meinen Alltag einen Moment pausieren lassen und dir begegnen. Ich möchte hören, was du heute zu mir sagst. Bitte führe mich in deine Gegenwart und hilf mir, dir mein Herz zu öffnen. Alle dunklen Gedanken wehre ich ab, weil Gott mich liebt und errettet hat. Ich bin sein Kind. Gott, ich danke dir, dass du nur darauf wartest, dass wir zu dir kommen und dass du etwas Gutes für mich vorbereitet hast.“ Jetzt versuchen wir, alle Erwartungen und Sorgen loszulassen und die Stille zu spüren. Wir tun bewusst nichts, außer auf Gott zu warten. Denn er kann uns nur erfüllen, wenn wir uns innerlich frei machen von Leistungsansprüchen über das, was geschehen soll. Manchmal passiert in 20, 30 Minuten Schweigen nichts, außer dass wir langsam zu einer seelischen Ruhe finden. Manchmal erreicht uns ein Impuls, dem wir später zielgerichtet nachgehen. Manchmal spüren wir Gottes Gegenwart als tiefen Frieden, der uns umhüllt. Manchmal tauchen auch verschüttete Gedanken und Gefühle aus der Tiefe auf, die wir später mit einer Freundin oder Seelsorgerin besprechen. Abschließend bedanken wir uns bei Gott für seine Gegenwart, egal, wie intensiv und auf welche Weise wir sie gespürt haben. Je öfter wir bewusst in die Stille gehen, desto leichter fällt es uns und desto deutlicher wird Gottes Reden.

Operation für altes Narbengewebe

Große Narben wachsen nicht mit, wodurch sich das umgebende Fleisch verzieht und missbildet, weil die enge Narbe Zug aufbaut. Oft müssen lange Narben operativ geweitet oder aufgelöst werden, damit angrenzende Organe gesund leben können. Welche Narben deiner Biografie bauen eine Spannung auf, die sich auf dein Verhalten auswirkt? Wo verbiegst du dich innerlich unter dem Druck und Zug alter Verletzungen? Heute kannst du dir Zeit nehmen, alte Narben aufzuspüren und zusammen mit einer Person, der du vertraust, liebevoll neu zu bewerten. Betrachte das schmerzhaftes Erlebnis bewusst als vergangen und beendet, bringe Abstand zwischen diesen prägenden Moment und deine Identität. Der Schmerz ist alt und anhaltend, aber er ist nicht du.

Wenn andere Menschen betroffen sind, die zu dieser Narbe geführt haben: Vielleicht kannst du einen ersten Schritt der Versöhnung gehen. Manchmal reicht es schon, sich innerlich für diesen Gedanken zu öffnen, und große Aktivitäten scheinen emotional überfordernd. Dann lass dir selbst Zeit und sei achtsam mit deinen inneren Grenzen.

Oder du kannst Gott darum bitten, dir Heilung zu schenken – über deine eigenen Möglichkeiten hinaus. Wir bitten für die Auflösung innerer Verletzungen, die uns schon lange einengen und schwächen. Gott hat so viel Potenzial in uns gelegt. Wie oft lassen wir uns von Enttäuschungen ausbremsen oder verharren in einer Vermeidungshaltung, statt das Potenzial zu entfalten, mit dem er uns beschenkt?

Zeit mit Kindern verbringen

Kinder lachen 400 Mal am Tag, Erwachsene dagegen nur 15 Mal. Da ist doch ganz klar, wer unser Vorbild ist! Überlege dir, wie du in der nächsten Woche bewusst Zeit mit Kindern verbringen kannst. Wer kinderlos ist, hat vielleicht Lust, sich einem Familienausflug von Freunden anzuschließen. Oder einem Paar aus der Nachbarschaft Zeit zu zweit zu gönnen, indem du babysittest.

Dabei braucht es kein Ausflug in den Zoo oder eine andere große Unternehmung zu sein, die vor überschäumender Aufregung und Stress oft in Tränen endet. Kinder finden es toll, wenn sie ernst genommen werden und mit dem Besuch etwas Neues entdecken dürfen: Wie geht häkeln? Wie geht reparieren? Auch eine gemeinsame Vorlesestunde, für die im Alltag oft die Zeit fehlt, ist sehr beliebt.

Achte darauf, wie es dir selbst geht, wenn du Zeit mit Kindern verbringst – besonders, wenn du keine eigenen hast. Lass deine Seele von der Leine und schau, wohin dich die Begegnung trägt.

Sei achtsam mit dir, wenn es dir zu wild oder zu anstrengend wird, und Sorge rechtzeitig für ein langsames Tempo. Ja, du darfst dich mitreißen lassen – nein, du musst dich dabei nicht überfordern.

Kinderlachen wärmt auch müde Seniorenseelen. Wie könnte eine Zusammenarbeit mit einem Kindergarten in der Nachbarschaft gestaltet werden, wer aus dem Kollegium hätte Lust, nach Möglichkeiten zu forschen?

Vorbilder erkennen und wertschätzen

Vorbilder sind etwas Wunderbares: An ihrem Beispiel beobachten wir ganz praktisch, wie das Leben gelingt. Sie zeigen uns, wie wir die vor uns liegenden Herausforderungen meistern können. Gibt es Menschen, die wir aus der Ferne für ihren Lebensstil und ihre Weisheit bewundern? Heute haben wir den Mut, sie anzusprechen oder anzuschreiben und zu sagen, dass sie für uns Vorbildcharakter haben. Vielleicht hat die Person einen guten Rat für eine Frage, die uns momentan intensiv beschäftigt?

Wenn es in deinem Umfeld keinen Menschen gibt, der als realer Mentor dienen könnte, kannst du dich auch unter Prominenten, bereits verstorbenen Personen oder literarischen Vorbildern umschauchen. Versetze dich in ihre Lage hinein und frage dich, wie sie ihr Leben gestaltet haben, damit es dir heute als Leitstern vor Augen steht.

Welche Schwierigkeiten haben sie überwunden und wie haben sie das geschafft? Welche Entscheidungen trafen sie und was könnte das für deinen Alltag und deine Lebensgestaltung bedeuten?

Wenn du sie um Rat fragen könntest, was würden sie wohl antworten?

Diese Aufgabe eignet sich auch sehr gut dafür, mit den Seniorinnen und Senioren bedacht zu werden: Entweder, in dem sie von ihren realen und imaginären Vorbildern sprechen oder für ihren letzten Lebensabschnitt danach Ausschau halten.

Oder indem sie selbst zu Vorbildern für die jüngere Generation werden, in dem sie sich dem Interview einer Schülergruppe der benachbarten Stadtteilschule stellen beispielsweise.

Einen Ort aufsuchen, der an das Paradies erinnert

Wir wohnen in der Nähe des weltgrößten Parkfriedhofs. Dort gibt es eine Stelle mit Birken und Waldgras, die mich an Urlaube in Skandinavien erinnert. Auch wenn die Bank rau und marode ist, sitze ich dort gern am Wasser, während der Wind durch die lichten Wipfel der Birken wispert. Wenn der nächste Urlaub noch weit weg ist und ich einfach eine Auszeit von meinem Leben und mir selbst brauche, verkrieche ich mich hierher.

An welchem Ort in der Natur fühlst du dich wohl – frei oder geborgen?

Gibt es einen Platz bei dir in der Nähe, den du magst und der zum Nachdenken einlädt? Unternimm heute einen Spaziergang und mache Halt auf einer Wiese, in einem Wald, am Wasser, um deiner Seele Raum zum Durchatmen und Lockerlassen zu geben.

Du kannst dort auch innerlich ins Gebet gehen und auf eine heilsame Berührung durch Gott warten.

Genieße bewusst mit allen Sinnen die Natur um dich: Welche Geräusche hörst du, wie riecht die Luft, wie fühlt sich der Sitzplatz an, welche kleinen Details entdeckst du um dich herum?

Vielleicht nimmst du Obst, ein Getränk und ein paar Kekse mit, um mit einem kleinen Picknick länger zu verweilen.

Autorin



Marie Krüerke gestaltet vielfältige Kurse und Gruppen für alle Generationen in Hamburg. Aus ihrer Expertise als Logopädin entwickelte sie „Atemfreude“, die erste Atemgymnastik speziell für hoch-

altrige Menschen. Miteinander kreativ zu werden und neue Perspektiven zu entdecken sind ihre Herzensthemen in der Erwachsenenbildung. Viele Anregungen für Kolleginnen und Kollegen teilt sie auf der Website www.schatzkiste-seniorenbetreuung.de

Neben ihrer Tätigkeit für eine Senioren-Residenz schreibt sie Praxisbücher über Seniorenbetreuung und Spiritualität.

