

# unterwegs zu menschen

Besuchsdienstmagazin

## Krisen-Zeit



begegnen ■ besuchen ■ begleiten

## 3 Editorial

### Krise verstehen

- 4 Kein Lebensweg ohne Krise *Renata Kiworr-Ruppenthal*
- 6 Leben im Nicht-Wissen *Doris Noack*
- 8 Ein Leben zwischen Bevormundung und Freiheit *Raimar Kremer*
- 9 Die Corona-Krise als Brennglas *Helene Eißén-Daub*

### Krise erleben

- 10 Resilienz – stark in der Krise *Clementine Haupt-Mertens*
- 11 Von Bäumen lernen *Andreas Chrzanowski*
- 12 Ängste in der Krise *Dorothea Eichhorn*
- 14 Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht ... *Inken Richter-Rethwisch*
- 15 Maskerade *Maren Dettmers*
- 16 „Physical Distancing“ und die Folgen *Elke Seifert*
- 18 Kommunikation mit technischen Hilfsmitteln *Elke Seifert*
- 19 Ein offenes Ohr *Friederike Kaiser*

### Mit der Krise umgehen

- 20 Über die Krise reden *Elke Seifert*
- 21 Gesprächsübung *Helene Eißén-Daub/Doris Noack*
- 22 Besonderheiten am Telefon *Doris Noack/Salome Möhrer-Nolte*
- 24 Gott und das Virus *Sebastian Herzog*
- 25 Maria Knotenlöserin *Helene Eißén-Daub*
- 26 Besuche und Gruppentreffen: Wann und wie geht es weiter? *Doris Noack*
  
- 29 Frische Ideen in schwierigen Zeiten
  
- 30 Kontakte und Impressum
  
- 31 Aktuelle Hinweise und Angebote





## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Corona beschäftigt die Welt. Das Jahr 2020 wird bislang dadurch geprägt und wird dafür in Erinnerung bleiben. Die Aufregtheit der ersten Krisen-Wochen hat sich inzwischen zwar gelegt, aber trotzdem ist das Thema nach wie vor allgegenwärtig, vielleicht subtiler, und beschäftigt die Menschen. Kein Wunder, denn unser Alltag hat sich spürbar verändert. Abstand halten und Maske tragen, für viele inzwischen eine – meist ungeliebte – Normalität; für andere Grund zu protestieren. Es ist unter diesen Umständen gar nicht leicht, sich gut zu orientieren. Damit es gelingt, versuchen wir für den Bereich des Besuchsdienstes, in dieser neuen Ausgabe von *unterwegs zu menschen* hilfreiche Überlegungen anzustellen.

In der Abteilung **Krise verstehen** geht es um grundlegendes Einordnen: Was macht eigentlich eine Krise aus? Wie lässt sich mit Wissen und Nicht-Wissen vernünftig umgehen? Was bedeuten die Maßnahmen gegen die Ausbreitung für die freiheitlich-demokratische Grundordnung in unserem Land? Was bedeutet die Rede von Risiko-Gruppen eigentlich für die Menschen, die damit gemeint sind (z.B. Ältere)?

Der Abschnitt **Krise erleben** beschäftigt sich mit beobachteten Phänomenen: Wie gehen wir mit ausgelösten Ängsten um? Was trägt zur Widerstandsfähigkeit in einer Krise bei? Was macht es mit Menschen, wenn sie eine Maske tragen müssen, dazu Abstand halten, sich nicht mehr berühren dürfen? Wer ist von den Umständen besonders betroffen und braucht deshalb besondere Aufmerksamkeit?

Die abschließende Rubrik trägt den Titel: **Mit der Krise umgehen**. Hier

sind konkrete Übungen, Hilfestellungen (z.B. für die Kommunikation am Telefon) und Überlegungen, wie die gegenwärtige Situation den Glauben herausfordert, versammelt. Außerdem finden sich dort frische Ideen, die in den vergangenen Monaten entstanden sind, sowie Handreichungen, wie unter den besonderen Bedingungen Besuche wieder möglich werden können. Dabei sind die unterschiedlichen Regelungen der Landeskirchen und Bundesländer zu beachten, die wir in dieses Heft nicht alle aufnehmen konnten.

Wir hoffen, dass das vorliegende Heft Sie dabei unterstützt, in Ihrem Engagement einen guten Weg durch diese besondere Zeit zu finden.

Bleiben Sie behütet und gesund!

Ihre

*Helene Eißer-Daub, Sebastian Herzog,  
Raimar Kremer, Doris Noack*



## Kein Lebensweg ohne Krise

Über Krisen können wir alle etwas sagen. Schon die Geburt lässt sich als Krise verstehen, und es gibt vom ersten Tag an kein Leben, das ohne Krisen verläuft. Zunächst ist an diesem Wort von seiner Herkunft her nichts grundsätzlich Dramatisches. Max Frisch hat es so gesagt: „Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

### Krisen: Bedeutung, Erleben, Auswirkungen

Krinein, das griechische Verb, bedeutet so viel wie „trennen, unterscheiden“. Das Wort Krisis hat entsprechend im

Griechischen die Bedeutung „Entscheidung, Wendepunkt, Urteil“. ‚Krise‘ wurde zum juristischen, philosophischen, psychologischen, theologischen und auch medizinischen Begriff. Etwa bei einer schweren Infektion: Ist der höchste Punkt des Fiebers ein Zeichen, dass es keine Hoffnung mehr gibt, oder wendet sich das Blatt und Besserung tritt ein? Etwas entscheidet sich.

Krise – es geht dabei nicht immer um Leben oder Tod. „Da bekomme ich die Krise!“ – Dieser Satz zeigt, dass manche Menschen schon kleinere Entscheidungen und Widrigkeiten tatsächlich krisenhaft erleben, während ande-

re anscheinend ohne große innere Erschütterung von einer massiven Krise, Krankheit, Verlust Erfahrung in die nächste geraten. Wenn wir über Krise reden, geht es auch um unser subjektives Empfinden.

Krisen wirken teilweise wie Katalysatoren. Sie machen Dinge deutlich, die vielleicht vorher schon verdeckt da waren. Sie fordern zu einer Haltung heraus. Auch die derzeitige Krise hat extrem positive wie auch negative Reaktionen hervorgerufen, sie hat vieles beschleunigt oder ausgebremst. Niemand wird leugnen, dass die gegenwärtige Pandemie eine Krise – sogar

eine globale – ist. Die Reaktionen variieren dennoch sehr: „Das war vorherzusehen.“ – „Eine Chance, sich auf das Wesentliche zu besinnen!“ – „Wir müssen das Beste daraus machen und zusammenhalten.“

Neben diesen Äußerungen gibt es tiefe Ängste, Wut, Überforderung und reale Not. Einsamkeit von Hilfsbedürftigen, Überlastung in vielen Berufen, finanzieller Ruin, Krankheit und Tod. Trauer unter anderen Vorzeichen. Politische Machtkämpfe, Demokratien in der Zerreißprobe. Das Ausmaß der Pandemie in vielen Ländern lässt auch die Gelassenen unter uns nicht kalt. Es wird bleibende Traumatisierungen geben. All das nehmen wir wahr auf dem Hintergrund eigener Krisenerfahrungen, mit dem Wissen um das, was unsere Biographie und unser Welt-Erleben schon an Krisen gebracht hat. Und für manche verschärft sich eine aktuelle persönliche Krise wie eine Diagnose, Behandlung, Abschied oder Jobsuche durch die allgegenwärtige Coronakrise. Das gilt insbesondere auch für sogenannte „Risikopatienten“.

## Was hilft?

Resilienz, heutzutage in aller Munde, ist ein Krisenphänomen. So sagt es die Theologin Cornelia Richter. Sie forscht über Resilienz und bringt damit wie andere Wissenschaftler einen Begriff in die Diskussion, der eine Antwort auf Krisenerfahrung ist. Menschen gehen an Krisen nicht notwendigerweise kaputt. Unsere Seele schafft es in den allermeisten Fällen, Krisen zu verarbeiten, und im besten Falle sogar, daran zu wachsen.

Was lernen wir aus der Krise, fragen viele daher heute. Resilienz, die als „psychische Widerstandskraft“ beschrieben werden kann, schafft es durch viele Faktoren, Menschen in Krisen zu stärken. Eine ganz wesentliche Komponente ist die Selbstwirksamkeit – dass ich den Teil in meinem Leben aktiv

wahrnehme, in dem ich noch handeln kann. Das ist bei jeder Krise wichtig. Ist mir jemand durch Tod genommen oder schränkt eine Krankheit mein Leben massiv ein, so fühle ich mich zunächst ausgeliefert, machtlos, als Opfer. Wo kann ich trotzdem noch handeln, meine Einstellung ändern, Hilfe finden? Neben dieser Bedeutung der Selbstwirksamkeit spielen Faktoren wie Kreativität, soziale Vernetzung und Sinn eine Rolle. Beispiele: arbeitslos gewordene Künstler musizieren im Innenhof eines Seniorenheims, Menschen fangen an, selber Atemschutzmasken zu nähen, Briefe werden wieder verschickt oder das Internet neu fruchtbar gemacht. Der Wiener Psychiater Viktor Frankl bescheinigt jedem Menschen den Willen zum Sinn. Sinn kann gefunden werden! In einer Krise ist das von herausragender Bedeutung. Menschen können so besser überstehen, was ihnen an Widrigkeiten und Traumatisierendem widerfährt. Frankl spricht aus seinen eigenen Holocaust-Erfahrungen und aus seiner Forschung mit Überlebenden heraus.

Es lassen sich weitere wichtige Resilienzfaktoren nennen wie Humor und Optimismus, Hoffnung und Glaube. Gerade in Bezug auf Jesu Leiden erfahren Christen dies als Ambivalenz und Krise. Das, was an Karfreitag und Ostern gefeiert wird: Der schlimmste Moment, Kreuz und Tod, wird zum Wendepunkt und führt zum Leben. Glaube und die damit verbundene Hoffnung sind für viele die entscheidende Sinnerfahrung.

Wie resilient sind wir? Ein Teil davon ist sicher angeboren, vieles erlernbar oder durch die Umwelt beeinflusst – nach Emmy Werner, einer Pionierin der Resilienzforschung, eben „Anlage und Umwelt im Wechselspiel“. Bezugspersonen, auch Besuchende können sehr resilienzfördernd wirken. Als Besuchende konnten wir nun oft nicht wie gewohnt denen beistehen, die Krisenbegleitung am meisten brauchten. Als Helfende wurden wir oft selber ‚hilflos‘, die Frage nach unserer Systemrelevanz war ge-

stellt. Trotzdem konnten wir erfahren, auf wie vielen einfachen Wegen Menschen sich Mut zusprechen lassen: Ein Telefonat, ein Brief, ein Gespräch über den Gartenzaun. Glockenläuten und beten, um im weltweiten Gebet in dieser Krise verbunden zu bleiben – manches kann bewahrt werden, über vieles werden wir weiter nachdenken. Anderes wird uns im Nachhinein zeigen, was uns resilienter gemacht hat. Und wie ‚relevant‘ unser Tun nach wie vor ist.

Kein Lebensweg ohne Krise, kein Leben ohne Krisenerfahrung. Oft gilt es, Hilflosigkeit auszuhalten. Oft wachsen Menschen dabei über sich hinaus, wie die letzten Monate zeigten. Für manche ist dieses Wachsen noch nicht vorbei. Vielleicht muss der Tiefpunkt noch überwunden werden, bevor es bergauf geht. „Anderen geht es noch schlechter!“ oder: „Du musst positiv denken!“ Solche oft gut gemeinten Sätze können dann banal bis verletzend klingen. Sich selbst an eigene Ressourcen erinnern, sich auf die Kraft der Resilienz besinnen und Momente der Dankbarkeit und des Vertrauens spüren – ist wirksame Krisenbewältigung, die durch empathische Mitmenschen und Solidarität sehr gefördert werden kann.

Auch wer nicht an Wunder glaubt, liest in Forschungen zur Resilienz manches, was wundersam klingen mag – wie Menschen sich nicht niederdrücken lassen, sondern wieder aufstehen; einander helfen, wo es am schwierigsten ist. Vielleicht bedeutet so die Coronakrise nicht nur die Möglichkeit des individuellen Wachstums, sondern auch eines tieferen Verständnisses von Chancen und Aufgaben unserer Gesellschaft. Dann ist Krise keine Katastrophe, sondern im Sinne von Max Frisch produktiv – und eine Chance!

**Renata Kiworr-Ruppenthal**  
Klinikseelsorge/Notfallseelsorge,  
Mainz (EKHN)

## Leben im Nicht-Wissen

„Was ist das?“ „Warum leuchten die Sterne?“ „Warum machst du das?“ „Warum geht das Licht an, wenn man auf den Schalter drückt?“ „Warum ist der Mann traurig?“ ... Als Kinder stellen wir unzählige Fragen nach den Dingen und dem Geschehen um uns herum. Auf diese Weise beginnen wir, Wissen zu erwerben, das wir dann unser Leben lang erweitern – freiwillig und unfreiwillig, in Schule und Ausbildung, im Alltag, in Fortbildungen, durch Lektüre ... Warum wollen und sollen wir wissen? Welche Bedeutung hat Wissen für uns – und welche Folgen hat Nicht-Wissen?

### Wissen und Nicht-Wissen ...

Nach unserer Geburt nehmen wir nach und nach unsere Umwelt wahr, aber wir verstehen das Wahrgenommene nicht. Die Welt ist für uns ein ungeordnetes Vieles, wir sind dem Geschehen um uns herum ausgesetzt, unser Überleben ist von anderen abhängig.

Sobald sich etwa im dritten Lebensjahr unser Gehirn und damit unsere Denkfähigkeit ausreichend entwickelt hat, wollen wir das ungeordnete Viele, die Welt und das Leben, verstehen und ordnen. Dazu brauchen wir Wissen – die Namen der Dinge, ihre Bedeutung, Zusammenhänge von Ursachen und Wirkungen ... Durch Wissen wird das Leben für uns erst handhabbar, können wir es bewältigen, gewinnen wir Sicherheit und die Möglichkeit, begründet Entscheidungen zu treffen, zu handeln und zu planen. Gleichsam nebenbei entwickeln wir anhand unseres Wissens auch ein ‚Bild vom Leben‘, eine Vorstellung davon, was das Leben ist und wie es funktioniert, und richten unser Leben danach ein, bilden ein ‚Lebenssystem‘. Da wir immer wieder neue Erfahrungen machen und neue Kenntnisse gewinnen, währt dieser Prozess unser Leben lang.

Doch so viel Wissen wir uns auch aneignen, wir können nicht alles wissen.

Zudem wissen wir nie, ob unser Wissen stimmt. Jederzeit können z.B. Ereignisse eintreten oder Entdeckungen gemacht werden, die unser Wissen als falsch erweisen. Unser Wissen ist immer begrenzt und unsicher, immer auch ein Nicht-Wissen. Das bedeutet auch, dass unsere Vorstellungen vom Leben und unser Lebenssystem auf unvollständigem und unsicherem Wissen beruhen.

Die meiste Zeit ist uns unser Nicht-Wissen nicht bewusst. Wir haben unser Leben im Rahmen unseres Wissens so eingerichtet, dass es trotz unseres Nicht-Wissens funktioniert, zum Beispiel durch Arbeitsteilung. Unser Wissen halten wir für wahr, unser Bild vom Leben und unser Lebenssystem für richtig, denken, dass das Leben tatsächlich so ist und nur so funktioniert. „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ – dieser Satz von Sokrates ist uns eher fern, auch wenn er der Wirklichkeit angemessener ist.

### ... in der Krise

Doch es gibt Ereignisse oder Entwicklungen, durch die vieles oder alles ins Wanken gerät – die uns in Krisen führen: Schicksalsschläge im einzelnen Leben, gesellschaftliche Ereignisse und Entwicklungen wie z.B. bei der Finanzkrise in 2008, der Flüchtlingskrise in 2015 und seit Jahren bei der Umweltkrise oder Naturereignisse wie z.B. ein Erdbeben. Es sind Ereignisse und Entwicklungen, die unser Leben bedrohen und/oder unser Lebenssystem gefährden. Damit sie uns in hohem Grad verunsichern, reicht es aus, dass wir eine Bedrohung fühlen. Dabei ist es von entscheidender Bedeutung, dass unser Wissen und unsere Erfahrungen zur Bewältigung nicht ausreichen. Vieles ist in solchen Krisen fraglich und offen, und wir haben keine Antworten und müssen dennoch handeln.

Konkret bedeutet dies in der Corona-Krise z.B.: Das Virus gefährdet unser biologisches, soziales und wirtschaftliches Leben. Unser Lebenssystem ist zumindest vorübergehend ‚außer Kraft gesetzt‘. In dieser Bedrohungslage wissen wir nicht: Wie gefährlich ist das Virus? Wie können wir uns schützen? Wie viele Menschen sind infiziert, wie viele an Corona gestorben? Wann wird es einen Impfstoff geben – mit welchen Nebenwirkungen? Wird das Virus die Gesellschaft und unser Leben dauerhaft verändern und wie? Wird sich das Wirtschaftssystem erholen? ... Unser Wissen und unsere Erfahrungen reichen nicht aus, um diese Fragen zu beantworten, und es braucht Zeit, um Antworten zu finden. Im medizinischen Bereich sind dafür gründliche Studien nötig. Bezüglich der gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Folgen können die Entwicklungen nur abgewartet werden. Die Auswirkungen möglicher Maßnahmen sind unsicher. Es gibt nicht ‚die eine Wahrheit‘. Etwas kann medizinisch richtig, aber ökonomisch nicht vertretbar sein (z.B. langer Stillstand des Wirtschaftslebens) oder pädagogisch nötig, aber medizinisch riskant (z.B. Öffnung der Schulen) ... Trotz dieses Nicht-Wissens mussten und müssen Politiker\*innen umfassende Entscheidungen treffen wie wir alle in der eigenen Lebensgestaltung.

### ... und weiterführender Umgang hiermit

Die Pandemie und diese Umstände haben Unsicherheit und Ängste ausgelöst, bei den Einzelnen in unterschiedlichem Ausmaß – und mit unterschiedlichen Reaktionen.

Obwohl wenig bzw. nichts gewiss ist, behaupten manche Wissen und Gewissheiten, z.B. mit angeblich sicheren Ergebnissen mangelhaft durchgeführter Studien und in Rundbriefen in den Sozialen Medien. Andere wissen um

die Gefahr, handeln aber nicht danach: „Wenn ich einmal auf eine Feier gehe / die Gesichtsmaske nicht aufsetze ..., wird das schon nichts machen.“ Einige verharmlosen die Gefahr: „Corona ist wie Grippe.“ Wieder andere leugnen sie: „Das Virus gibt es gar nicht. Die Regierung lügt.“ Verbunden mit der Überzeugung „alle anderen sind manipuliert, ich weiß Bescheid“ ist dies das Muster von Verschwörungstheorien.

So unterschiedlich diese Reaktionsweisen sind, sie alle sind häufig Reaktionen aus Unsicherheit und Angst heraus. Die Gefahr oder die Unsicherheit oder der Kontrollverlust oder die Einschränkungen lösen so starke Verunsicherung und Angst aus, dass diese nicht ertragen werden können. Deshalb wird Wissen behauptet, die Gefahr verharmlost ...

Es ist menschlich, Gewissheit und Sicherheit haben zu wollen. Doch

weiterführender ist, sich mit der eigenen Unsicherheit und Angst auseinanderzusetzen und unser Nicht-Wissen über das Virus und seine Folgen und die damit verbundene Unsicherheit anzunehmen. Anzuerkennen, dass es Zeit braucht, Antworten zu finden, und dass dies ein Weg mit Vor und Zurück und Irrtümern sein wird. Zu akzeptieren, dass Leben in der Krise ein Leben in der Schwebel ist, und versuchen zu lernen, in der Schwebel zu leben.

Dies meint nicht fragloses Hinnehmen der Situation und der Entscheidungen der Regierungen, sondern: Sich über das Virus, die Pandemie und ihre Folgen informieren, das eigene Wissen hierzu erweitern – ohne vorschnell zu meinen, die Wahrheit zu haben, sondern sich der Unsicherheit der wissenschaftlichen Erkenntnisse, Lösungsideen und Prognosen bewusst

sein. Die Haltung von Forscher\*innen entwickeln, die zwar um die Vorläufigkeit ihrer Erkenntnisse wissen und dennoch Wissen erweitern wollen. Die Haltung des Sokrates entwickeln: Ich weiß, doch ich weiß auch, dass ich nicht weiß.

Leben in der Schwebel und diese Haltung sind große Herausforderungen, zumal unser Nicht-Wissen derzeit unser Leben umfassend betrifft. Doch wenn wir uns Auseinandersetzungen um Bagatellisierungen und angebliche Wahrheiten sparen, haben wir vielleicht genügend Energie, uns gegenseitig darin zu unterstützen. Und vielleicht wird uns diese Lebenseinstellung auf Dauer bereichern.

**Doris Noack**

*Fachreferentin Besuchsdienst,  
Kassel (EKKW)*



## Ein Leben zwischen Bevormundung und Freiheit

Es war wieder einmal 20 Uhr. Zeit für die Nachrichten. Nicht, dass es etwas Neues zu hören oder zu sehen gab. Irgendwie klangen die Nachrichten jeden Tag gleich. Trotzdem übten sie eine gewisse Faszination aus. Irgendwie konnte man sich ihnen nicht entziehen. Jeder war gespannt, welche Halbwahrheiten oder Lügen sie uns diesmal auf-tischten. Die öffentliche Meinung war politisch kontrolliert. Oder sie wurde ‚Experten‘ überlassen, die die Meinung vorgaben.

Der Staat bestimmte bis ins Letzte, wie das Leben seiner Bürger auszusehen hatte. Alles war geregelt: Wann es was und wo zu kaufen gab, wann und wie gearbeitet werden sollte und wie und wo man sich mit anderen Menschen treffen konnte. Ja, sogar das religiöse Leben war Reglementierungen unterworfen. Eine Reisefreiheit gab es nicht. Die Grenzen waren geschlossen. Keiner durfte das Land verlassen. Das Leben hieß im Grunde, sich anzupassen. Es war von Pragmatismus und Improvisation geprägt. Die staatlichen Freiheitsbeschränkungen wurden mit viel Geduld ertragen.

Verhielt man sich nicht regelkonform, kam es vor, dass man von anderen Menschen angeschwärzt und dafür von den Behörden bestraft wurde. Mancherorts nannte man diese Menschen „Spitzel“, andernorts „Denunzianten“. Die einzige Freiheit, die man hatte, war die innere Freiheit der Gedanken und Gefühle. Worte waren zu gefährlich. Und es gab eine Freiheit innerhalb der Kernfamilie, deren Leben man – mit persönlichen Regeln – innerhalb der eigenen vier Wände selbst gestalten konnte. Nur hier trug man selbst die Verantwortung und konnte Entscheidungen für sich und seine Familie treffen.



Diese Schlaglichter passen für manche Menschen zu eigenen Erfahrungen auf dem bisherigen Höhepunkt der Corona-Krise im März dieses Jahres. Für mich sind es Erfahrungen, die ich als Kind und Jugendlicher in einem sozialistischen Land gemacht habe, in dem ich aufgewachsen bin. Vielleicht fiel es mir deshalb leichter, mich den Freiheitsbeschränkungen der deutschen Behörden anzupassen und weniger (innerlich) zu protestieren. Ich war erstaunt, mit wie viel Geduld ich alles hinnahm. Ich hatte Ähnliches ja schon einmal erlebt.

Wenn man in einem sozialistischen Staat geboren wurde, vermag man als Kind und Jugendlicher kaum die ganze Tragweite dessen zu reflektieren, was das Leben zwischen Bevormundung und Freiheit ausmacht. Es gibt keinen Vergleich zwischen dem eigenen und einem Leben andernorts oder in einem anderen politischen oder wirtschaftlichen System. Als Erwachsener und als einer, der vor über 30 Jahren nach Deutschland ausgewandert ist, vermag ich das schon.

Zwar mag der Schutz der Gesundheit ein hehres Ziel für politisches Handeln in der Corona-Zeit sein, aber das ist nicht alles und meiner Meinung nach zu kurz gegriffen. Der Schutz der persönlichen und der öffentlichen Freiheitsrechte ist ein genauso nobles Ziel, für das es sich zu kämpfen lohnt – als Einzelner und als Gesellschaft.

Etwas darf aber auf keinen Fall passieren: Dass die meisten freiwillig und dauerhaft auf ihre Freiheiten verzichten. Dass wir uns an die Unfreiheit gewöhnen. Die selbst auferlegten Freiheitsbeschränkungen (z.B. Schlange stehen und Abstandhalten) betreffen ja vor allem unseren Umgang miteinander. Keiner von uns möchte auf Dauer in einer „Anderthalb-Meter-Gesellschaft“ leben.

*Dr. Dr. Raimar Kremer  
Zentrum Seelsorge und Beratung,  
Friedberg (EKHN)*

## Die Corona-Krise als Brennglas

### Zur Situation alter und pflegebedürftiger Menschen

Seit Beginn der Corona-Krise wurden alte Menschen generell als Risikogruppe charakterisiert, denen gegenüber besondere Schutzmaßnahmen notwendig sind. Die epidemiologische Begründung dazu: Die Immunabwehr nimmt tendenziell mit dem Alter ab und damit unterliegen Menschen mit steigendem Lebensalter auch gegenüber einer Erkrankung mit dem SARS CoV2-Virus einer größeren Gefahr. Die Konsequenz: Nicht nur der Bewegungsspielraum alter Menschen müsse besonders eingeschränkt werden. Propagiert und angeordnet wurde eine bevormundende Fürsorglichkeit, die alte Menschen in ihren Wohnungen isoliert. Dabei blieb das Teilhabe- und Selbstbestimmungsrecht der Betroffenen fast vollständig unberücksichtigt. Nun tragen ältere Menschen im Krankheitsfall generell ein höheres Risiko eines schweren bzw. tödlichen Verlaufs. Das gilt von der Herz-Kreislauferkrankung bis zu einfachen Frakturen. Alltagswissen, auf das sich die Betroffenen selbstverständlich und individuell einstellen. Dass es sich so verhält, spiegelt die Sterblichkeit des Menschen. Es ist abgesehen von Covid19 ganz

grundsätzlich wahrscheinlicher, dass Menschen im Alter sterben als in ihrer Jugend. Auch das Robert-Koch-Institut hat im Blick auf Corona eine generelle Festlegung zur Einstufung in eine Risikogruppe abgelehnt. Vielmehr erfordere dies eine individuelle Risikofaktoren-Bewertung.

Ein höheres Sterblichkeits-Risiko bedeutet nicht, dass Menschen nicht auch im Alter generell für sich selbst die Verantwortung tragen und Risiken selbstbestimmt abwägen können. Menschen kompensieren in der Regel eine physische Verletzlichkeit durch Lebenserfahrung, Umsicht und Bewusstheit in der Lebensgestaltung. Darum war es inhaltlich unzutreffend und rechtlich nicht akzeptabel, Corona-Maßnahmen nach Altersgruppen zu differenzieren und damit der Altersdiskriminierung Tür und Tor zu öffnen.

Die Situation von Menschen, die in einer Pflegeeinrichtung leben, wurde durch Schutzmaßnahmen besonders erschwert. Durch Schließung der Häuser wurde Bewohner\*innen in Pflegeheimen über Wochen und Monate der Besuch nächster Angehöriger untersagt. Auch wesentliche Dienstleistungen (z.B. Frisör, Fußpflege) blieben ihnen verwehrt. Gefängniszustände, wie manche beklagten. Jahrzehntelange Bemühungen, Pflegeeinrichtungen zu einer Wohnform zu entwickeln, die Individualität, Wahlfreiheit und Selbst-

bestimmung auch bei hoher Bedürftigkeit fördert und nach Kräften garantiert, wurden damit in Frage gestellt.

Auch außerhalb institutioneller Wohn- und Pflegeangebote trafen die Kontaktbestimmungen insbesondere alleinlebende alte Menschen, verstärkten das Einsamkeitserleben und lähmten auch diejenigen unter ihnen, die mit hohem Engagement bisher soziales Miteinander, Begegnung und Unterstützung (mit)organisiert hatten.

Es ergibt sich also die drängende Aufgabe, der Altersdiskriminierung entschieden entgegenzutreten und ein differenziertes Bild des Alterns wieder zu gewinnen. Die Gesellschaft kann es sich zu keiner Zeit leisten, auf die Ressourcen älterer Mitbürger\*innen zu verzichten.

Auch darf soziale Teilhabe nicht suspendiert werden, – für keine Alters- oder Personengruppe. Gerade in Krisen müssen Schutzkonzepte so weiterentwickelt werden, dass sie nicht Einsamkeit, Selbstüberlassung und damit den rapiden Anstieg anderer Lebensrisiken bewirken. Die Aufgabe ist: Kostbarkeit, Vielfalt und Lebendigkeit des eigenen Lebens zu erhalten trotz und mit den Maßnahmen, die eine Pandemie erfordert.

Der verlässlichste und wirksamste Weg gegen Diskriminierung ist Beteiligung – niemals dürfen die Angelegenheiten alter (wie auch sehr junger!) Menschen ohne deren unmittelbare Beteiligung entschieden werden.

Nach einem Positionspapier aus dem Jahrbuch des Deutschen Evangelischen Verbandes für Altenarbeit und Pflege. Autor\*innen: Hans-Peter Daub, Dagmar Jung, Dr. Christian Waterkamp und Sebastian Wirth.

*Helene Eißer-Daub  
Pastorin und Referentin für  
Besuchsdienst, Hannover*



## Resilienz – stark in der Krise

Hatten Sie als Kind auch so ein Holztier, das fest auf einem kleinen Holz-Sockel steht? Drückt man unter dem Sockel auf einen Knopf, dann sinkt das Tier – die Glieder mit vielen kleinen Schnüren verbunden – in sich zusammen. Lässt man den Knopf los, dann spannen sich die Schnüre und das Tier richtet sich wieder auf. Beliebiger oft kann man so spielen – ich habe meine kleine Holz-Giraffe als Kind geliebt, und sie ist mir heute ein schönes Bild für Resilienz.

Der Begriff ‚Resilienz‘ (lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘) stammt aus der Werkstoffkunde: Material, das stark strapaziert wird, muss immer wieder exakt in die Ausgangsform zurückfinden. In der Industrie ist das wichtig z.B. für Federn, Gummibänder oder Stoßdämpfer.

Seit Jahren ist Resilienz auch ein Begriff in der Psychologie. Hier geht es nicht darum, dass Menschen nach einer Krise, einem erschütternden Erlebnis, einer einschneidenden Diagnose völlig unverändert ihr Leben fortsetzen. Hier stellt sich die Frage: Wie können wir Krisen und schwere Schicksalsschläge in unser Leben integrieren? Welche Kompetenzen ermöglichen es uns, Einbrüche in unser Leben so zu nehmen, dass wir gut weiterleben können und an Stärke und Kompetenz dazugewinnen?

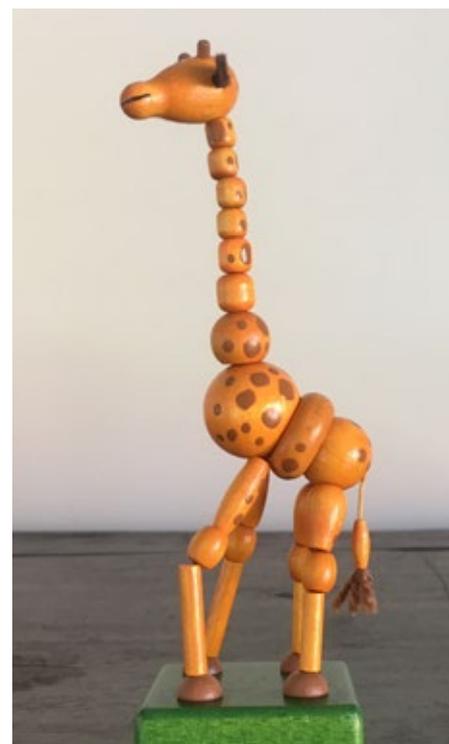
Die Fähigkeit zur Resilienz ist eine Frage der psychischen Grundausstattung eines Menschen – sie lässt sich aber auch üben. Von klein auf lernen Menschen, mit widrigen Umständen fertig zu werden und sich Unterstützung zu organisieren, zunächst im familiären Rahmen, später darüber hinaus. Schauen Sie auf die letzten Jahrzehnte meines Lebens zurück, dann wird mir deutlich: Meine Fähigkeit, Probleme zu bewältigen, mein Selbstvertrauen, dass ich auch in Ausnahmesituationen ‚durchkommen‘ werde, sind im Laufe meines Lebens gewachsen. Ich habe im Lauf des Lebens erfahren, dass ich innerlich stark genug bin, auch schwierige Zeiten durchzustehen, wenn ich meine Kräfte bündele – und wenn ich das Glück habe, von Menschen umgeben zu sein, die mir beistehen.

In der Forschung geht man von verschiedenen Faktoren aus, die die Schutzhülle der Seele stärken: Zum einen ist es der Optimismus; im Laufe meines Lebens kann ich aus Erfahrung lernen, dass Krisen im Normalfall zeitlich begrenzt sind und nicht endlos dauern. Das hilft, durchzuhalten in der Hoffnung auf bessere Zeiten. Weiter ist es notwendig, eine Krise ehrlich als Krise zu erkennen und sie als solche zu akzeptieren. Ein realistischer Blick auf die Situation spart Energien, die ich sonst für die Verleugnung der Lage bräuchte, und bündelt die Bewältigungskräfte.

Auf dem Boden der Realität kann ich Lösungen suchen, die mir aus der Krise heraushelfen. Dabei unterstützen Vorstellungen, wie ich mir mein Leben nach der Krise vorstelle. Resiliente Menschen richten ihre Aufmerksamkeit nicht auf das Verhalten anderer, sondern auf sich selbst. Sie gehen damit nicht in eine Opferrolle, sondern übernehmen Verantwortung für ihr Leben und das eigene Tun.

Und zu guter Letzt: Auffallend ist, dass resiliente Menschen in den meisten Fällen ein gutes soziales Netzwerk haben, das sie in Krisen unterstützt. Resilienz ist ein lebenslanger Lernprozess – immer wieder wird sie auf die Probe gestellt. Sie befähigt uns, uns immer neu den Fragen und Herausforderungen des Lebens zu stellen – im Vertrauen auf die eigenen Kräfte und im Vertrauen auf Kräfte von außen, die mittragen.

**Clementine Haupt-Mertens**  
Pastorin i.R.,  
Hannover





## Von Bäumen lernen

Viele Wissenschaftsrichtungen beschäftigen sich seit dem letzten Jahrhundert intensiv mit der Frage, wie wir Krankheiten, Krisen und schwere Ereignisse verarbeiten. In den 1950er Jahren fing man an, dazu große Studien zu betreiben. Ein Klassiker einer solchen Studie ist die Untersuchung von Emmy Werner und Ruth Smith, welche die gesamte Gruppe von Kindern, die 1955 auf der hawaiianischen Insel Kauai geboren wurden, über einen Zeitraum von 32 Jahren begleiteten. Die Untersuchung kam zu einem unerwarteten Ergebnis. Denn 72 der 200 Kinder, die einen schwierigen sozialen, psychischen oder gesundheitlichen Hintergrund hatten, wuchsen zu selbständigen und erfolgreichen jungen Erwachsenen mit einer optimistischen Lebenseinstellung heran.

Es wurde durch weitere Studien deutlich, dass die menschliche Psyche eine erhebliche Anpassungsfähigkeit besitzt und daher Widerstandsfähigkeit

ein Stück weit eine ‚normale‘ Fähigkeit ist. Wie Menschen es allerdings schaffen, in schweren Lebenssituationen Widerstandskräfte zu entwickeln, ist immer noch nicht eindeutig beantwortet. Aus den Untersuchungen lassen sich drei Grundlinien finden, die am besten mit dem Bild eines Baumes im Sturm zu erklären sind.

1. In der Natur kann man Bäume beobachten, die mit ihrem Stamm und Ästen so massiv gewachsen sind, dass sie einem Sturm trotzen. Forscher glauben, dass auch Menschen diese Fähigkeit besitzen. Sie seien psychisch so stabil, dass ihnen eine Krise nichts anhaben könne. So zeigten die Daten einer Studie, dass bei den Terroranschlägen in New York am 11. September 2001 rund zwei Drittel der New Yorker keinerlei Anzeichen einer psychischen Belastung zeigten. Diese Form der Resilienz nennt die Forschung **Resistenz**.

2. Es gibt Bäume, die durch einen Sturm durchgeschüttelt und ge-

krümmt werden. Viele dieser Bäume kehren nach einer Phase der Erholung zur alten Wuchsrichtung zurück. Forscher beobachteten dieses Verhalten auch bei Menschen, die nach herausfordernden Ereignissen zunächst belastet sind, jedoch nach einer gewissen Zeit ohne größere Probleme wieder in den Alltag zurückfinden. Man bezeichnet das als **Regeneration**.

3. An vielen Küsten kann man Bäume finden, die ihre Wuchsrichtung den starken Winden angepasst haben. In ihrem Aussehen wirken sie skurril und sonderbar, haben aber eine erfolgreiche Strategie gefunden, den nächsten Sturm gut zu bestehen. Ein solches Phänomen analysierten Forscher auch bei Menschen, die nach Lebenskrisen ihre bisherigen Verhaltensweisen und Überzeugungen auf ihre Tragfähigkeit überprüften und änderten. Folgende Veränderungen wurden verstärkt beobachtet:

- a) Neue Beziehungen werden geknüpft, alte Beziehungen beendet, weil man festgestellt hat, wer die wahren Freunde sind.
- b) Neue Arbeitsstellen oder Hobbys werden gesucht.
- c) Die alltäglichen Ereignisse des Lebens werden anders geschätzt.
- d) Eigene Stärken werden nach der Belastungsprobe entdeckt.
- e) Man findet zu einer tieferen Spiritualität.

Dieses Phänomen wird **Rekonfiguration** genannt.

Wüssten Sie, welches der Bilder am besten zu Ihnen passt? Vermutlich werden Sie darauf eine gemischte Antwort geben. Nach Erkenntnissen der Forschung ist das auch völlig normal, denn je nach Alter, Situation und Geschlecht werden wir auf unterschiedliche Erfahrungen zurückgreifen, um Krisen zu bewältigen.

**Andreas Chrzanowski**  
*Blinden- und Taubblindenseelsorge,*  
*Hannover*

## Ängste in der Krise

Covid-19 brachte Ausnahmestände auf nahezu allen Ebenen mit sich: Isolation, massive Kontakteinschränkungen, ständige Konfrontation mit Themen rund um Krankheit und Tod, Einschränkungen der persönlichen Freiheit, finanzielle und berufliche Unsicherheiten, steigende Arbeitslosigkeit, die Schließung von Geschäften, Kinos, Theatern und vieles mehr.

Damit stellt es neben der unmittelbaren Gefahr für unsere Körper eine Belastung für die psychische Gesundheit dar. Mögliche Folgen haben viele Expert\*innen schon zu Beginn der Pandemie prophezeit: Depressionen und Vereinsamung infolge des Kontaktverbots, Ängste vor wirtschaftlicher Not, gestresste und überforderte Eltern zwischen Homeoffice und Homeschooling bis hin zu Aggressionen und häuslicher Gewalt. Inwieweit sich diese Prognosen bestätigt haben, untersuchen derzeit verschiedene Forschungsinstitute an Universitäten.

### Kollektive Verunsicherung

Die täglichen Lebenserfahrungen mit der Pandemie lassen sich als zunehmende Verunsicherung im Welterleben zusammenfassen. Ganz gleich, wie unterschiedlich, wie schwierig jede einzelne Situation ist, alle Erfahrungen teilen dieses Gefühl. Um sich im eigenen Leben ‚zu Hause‘ zu fühlen, brauchen wir ein Gefühl der Verlässlichkeit und der Handlungsfähigkeit. Dies ist Bedingung dafür, die eigene Lebenswelt als vertrauenswürdig und freundlich zu erleben. Die plötzliche Bedrohung durch die Corona-Pandemie untergräbt das Gefühl von Stabilität, weil das, was einst vertraut schien, sich in einem anderen Licht zeigt.

In Zeiten von Corona werden vor allem Orte wie Geschäfte und Schulen, Spielplätze und Arbeitsplätze, Universitäten und Bibliotheken oder öffent-

liche Verkehrsmittel zu Risikozonen der Ansteckung. Gleichzeitig sind dies die Orte, die uns soziale Beziehungen, Kontakte und Kommunikation ermöglichen. Die Pandemie verwandelt sie in Orte, die besser gemieden werden. Corona teilt die Welt in Zonen mit einem höheren oder niedrigeren Infektionsrisiko. Diese Art von Erfahrung hat großen Einfluss auf unser tägliches Leben, weil sie die Beziehung zu unserem näheren und weiteren Umfeld auf den Kopf stellt. Es gibt keine Verlässlichkeit mehr. Auf allem liegt ein Unbehagen. Anziehung wandelt sich in Abstoßung und das Vermeiden wird zur leitenden Handlung. Die Welt als Begegnungsraum schrumpft kontinuierlich.

Nicht nur das, alle bisherigen Bewältigungsmechanismen greifen nicht. Es gibt keinen Impfstoff, keine Medikamente, die wirklich helfen, und keinen hundertprozentigen Schutz. Ein Kennzeichen von Trauma ist das Erleben, nicht auf bewährte Handlungsmuster zurückgreifen zu können, sondern einer bedrohlichen Situation hilf- und machtlos ausgeliefert zu sein.

### Gefahr der Retraumatisierung

Psychiater\*innen und Psychotherapeut\*innen werden tagtäglich mit den Folgen konfrontiert. Die Traumaforscherin und Therapeutin Prof. Luise Reddemann mag zwar nicht von einer kollektiven Traumatisierung sprechen, räumt aber ein, dass die Erfahrungen rund um die Pandemie Menschen sehr verunsichern können. Wenn weitere Ängste und Nöte dazukommen, wie Verdienstausschlag und Existenznöte oder schwere Erkrankungen, bewege sich das auch in Richtung Trauma. Vor allem Menschen mit entsprechenden Vorerfahrungen, z.B. Ältere, die den Krieg und die Nachkriegszeit erlebt haben, sieht sie gefährdet. Diese erleben die jetzige Situation womöglich als so genannten Trigger, der alte Belastungen



mit gegenwärtigen vermischt. Die Betroffenen fühlen sich ausgeliefert und hilflos. Die Ausgangsbeschränkungen und strikten Kontaktverbote während des Lockdowns haben das mit Sicherheit verstärkt. Ich habe das im persönlichen Umfeld bei einer Frau erlebt, die zu DDR-Zeiten dort aufgewachsen ist. Mit den ersten Einschränkungen wurde sie komplett aus der Bahn geworfen und hat eine Angststörung mit Panikattacken entwickelt.

Die Kriegs- und Nachkriegsgenerationen sind zudem zu einem großen Anteil mit Alltagsgewalt (Schläge, Einsperren, psychische Gewalt) groß geworden. Wer z.B. als Kind stundenlang in einen dunklen Keller oder einen Besenschrank eingesperrt wurde, erlebte unter Umständen die Ausgangsbeschränkungen als bedrohlich. D.h. grundsätzlich lässt sich sagen, dass vorbelastete Menschen im besonderen Maße gefährdet sind, durch diese Ausnahmesituation eine Retraumatisierung zu erleben.

## Unterschiedliche Widerstandskräfte

Andererseits sind Menschen mit unterschiedlicher Widerstandskraft ausgestattet. So gelingt manchen die Bewältigung von belastenden Erfahrungen erstaunlich gut. Ganz wesentlich ist das davon abhängig, ob jemand frühere traumatische Erlebnisse bearbeiten und in sein Leben integrieren konnte. Zudem kommt es darauf an, wie es gelungen ist, sich ein stabilisierendes Umfeld zu schaffen, das auch in Krisenzeiten trägt. Die Erfahrung, in schwierigen Phasen nicht alleine zu sein, gibt Halt in der Verunsicherung. Man weiß aus der Traumaforschung, dass Betroffene, die z.B. als Kind Missbrauchserfahrungen machen mussten, dies eher bewältigen konnten, wenn es unabhängig von der Missbrauchsbeziehung auch stabilisierende Faktoren in ihrem Leben gab.

## Hilfreiche Handlungsstrategien

Aus diesen Erkenntnissen können wir hilfreiche Handlungsstrategien für uns und andere ableiten. Zunächst ist es wichtig, negative Regungen anzuerkennen und sich einzugestehen – in einer unsicheren Zeit darf man sich auch unsicher fühlen. Luise Reddemann spricht von Freundlichkeit und Mitgefühl mit sich selbst. Es geht nicht um ein weiteres „Reiß dich zusammen!“, sondern darum sich zuzugestehen, dass man es gerade schwer hat. Gleichzeitig sollten wir wahrnehmen, wie sehr manche Menschen und Dinge uns trotz allem unterstützen. Das ist uns oft gar nicht bewusst.

Es ist hilfreich, sich auf das Hier und Jetzt zu besinnen, ganz bewusst das Heute vom Damals zu unterscheiden. Der Kontakt und die Verbundenheit mit anderen Menschen spielen dabei eine große Rolle. Es hilft, darüber zu reden, sich über Erfahrungen und Gefühle auszutauschen. In diesem Punkt sind die neuen Medien ein wahres Geschenk. Natürlich ersetzen (Video-) Telefonate persönliche Begegnungen nicht gänzlich. Aber sie bieten eine Kontaktmöglichkeit, die ja auch viel genutzt wurde und wird. Sie geben das Gefühl, nicht alleine auf der Welt zu sein. Hier kommen auch die Besuchsdienste ins Spiel. Wer nicht persönlich besucht werden kann, kann einen Telefonanruf bekommen. Die verbindende Wirkung von Aktionen, wie gemeinsames Singen oder Musizieren per live Stream zeigt ein Video bei Youtube, wo junge Leute aus der ganzen Welt miteinander etwas von Bach singen, aber alle sind bei sich zu Hause. Ihr Motto „through music we are connected“.

Viele haben für sich auch das Briefeschreiben neu entdeckt. Es gab Aktionen von Schulen, Kinder- und Jugendgruppen oder sozialen Einrichtungen, die dazu aufgerufen haben, Menschen,

die alleine leben, mit einem Brief- oder Kartengruß eine Freude zu machen. Mancherorts haben Besuchsdienste die ‚Zustellung‘ übernommen. Für die Empfänger\*innen ist es ein Zeichen: „Es denkt jemand an mich.“ Lassen Sie uns auf das schauen, was trotz Krise möglich ist und guttut.

## Dorothea Eichhorn

*Dipl.-Sozialarbeiterin (FH),  
Leitung Diakonische Sozialarbeit,  
Diakonisches Werk Fürth (ELKB)*

## *Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht ...*

Morgens kam er in diesen Tagen immer weniger leicht aus dem Bett. Die Krise hat einen ganz eigenen Rhythmus und ihre eigene Taktung mit sich gebracht. An manchen Tagen stand die Frage im Raum: „Warum überhaupt aufstehen?“ Die Verlockungen, in den Tag zu starten, waren rar, und der Radius der Möglichkeiten hatte sich eingeschränkt. In seiner kleinen Wohnung fühlte er sich wie in einer Zelle. Während der Corona-Zeit wurde sie zur Telefonzelle. Natürlich gab es auch bei ihm eine Schau ins Innere. Heran an die inneren Vorräte, die der Mensch sich im Laufe eines Lebens so gesammelt hat. Zehren vom Vorrat. Und doch spürte auch er, wie sehr er auf Resonanz angelegt war. Er brauchte ein Gegenüber, seine Stimme sollte gehört werden und zielte auf Reaktionen, denn sonst führten Leben und Reden ja ins Leere. Und so fühlte sich jeder Anruf wie eine kleine Erlösung an, eine kleine Form der Teilhabe am Leben, eine kleine Form der Gemeinschaft, die unendlich befreiend war.

### **Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.**

In Krisen-Zeiten (auch während Corona) ist dieser Satz aus dem 2. Timotheusbrief für viele ein tröstender Vers geworden. Paulus schrieb ihn an Timotheus, den jungen Mann, der den Glauben an Jesus

Christus für sich entdeckt hatte und in seiner Gemeinde lebte. Paulus schrieb diesen Satz an Timotheus, weil er aus eigener Erfahrung wusste, wie schwer



es ist, das Vertrauen in Gott in Krisenzeiten wach und lebendig zu halten. In der Krise kommt es schnell zu verbrauchtem, erschöpftem Vertrauen. Der Vorrat an Vertrauen ist angesichts erdrückender Nachrichten schnell aufgezehrt. Mit dem ermutigenden Wort aber wollte Paulus Timotheus aufrichten – ein tröstendes Wort an einen Seelsorger. Und so gilt das Wort bis heute denen in besonderer Weise, die andere begleiten und seelsorglich unterstützen.

Ja, Kraft ist gefragt in Krisen. Aber nicht allein die schnell abrufbare

Kraft, die sich in Vitalität und Tatkraft ausdrückt. Sondern ebenso die langanhaltende Kraft, die Ausdauer sozusagen für die Mittel- und Langstrecken-Distanz einer Krise. Denn in Krisen bleibt offen, wann genau das Ende in Sicht ist, und das macht die Kräfteeinteilung auf der Strecke zu einer großen Herausforderung. Und Liebe ist gefragt in Krisen. Eine langmütige und barmherzige Liebe, die Fehler und Versäumnisse verzeiht. Eine Liebe, die darüber nicht eifert und urteilt, wer das beste Werk tut, sondern eine Liebe, die das Kleine und Bedeutungsvolle beachtet inmitten einer Zeit verordneter Distanz. Und Besonnenheit ist gefragt. Luther hat das Wort mit ‚Zucht‘ übersetzt. Aber vielleicht meint es mehr die herausgeforderte Selbstdisziplin in Zeiten von Krisen. Kraft, Liebe und Besonnenheit als Gaben und Geschenke des göttlichen Geistes, der auch in der Welt sein Wesen treibt und uns damit Anteil gibt an der Hoffnung, die Gott schenkt.

Befreiend wirkt der Geist Gottes. Er verbindet Menschen sozusagen im wahrsten Sinne geistlich und stiftet Gemeinschaft. So gibt er den Menschen Hoffnung, deren Vertrauen durch eine Krise aufgebraucht sein kann.

*Inken Richter-Rethwisch  
Pastorin und Referentin für  
Besuchsdienst, Hannover*



## Maskerade

Seit Monaten ist sie dabei: Die Mund-Nasen-Schutzmaske. Der Umgang mit der Tragepflicht wurde quasi zur neuen gesellschaftlichen Gretchenfrage: Wie hältst du es mit der Maske? Marke Eigenbau, genäht oder gebastelt aus einem alten Hemd, einer Strumpfhose oder einem Schnellhefter? Die Anleitungen aus BHs und Stringtangas konnten sich nach meiner Beobachtung bisher nicht durchsetzen. Oder sind Sie der Typ Einmal-Maske? Achten Sie auf Qualität: Unter FFP 2 geht gar nichts?

Wie auch immer. Unsere Maskenkompetenz ist seit April rasant gestiegen. Wir haben neue Vokabeln und Abkürzungen gelernt. MNS meint jetzt nicht mehr unbedingt das Maligne Neuroleptische Syndrom oder den Monday Night Skate in der Schweiz. Wir wissen jetzt, dass Masken doch helfen

sollen, Schilder aber nicht ausreichen und die wirksamsten Masken dem Krankenhauspersonal vorbehalten sind. Auskochen funktioniert auch auf dem Herd oder auf die Schnelle mit dem Dampfbügeleisen.

Wir können Masken gezielt einsetzen gegen den penetranten Grillgeruch des Nachbarn und ab Windstärke 6 an Sandstränden gegen den Flugsand. Essensreste zwischen den Zähnen lassen sich unbemerkt mit der Zunge entfernen. Die Feinmotorik wurde trainiert beim Auf- und Absetzen, Schwierigkeitsstufe 2 mit Brille, Schwierigkeitsstufe 3 zusätzlich mit Ohrringen und Schwierigkeitsstufe 4 plus Hörgerät oder Cochlea Implantat. Masken wurden als Werbefläche und für Selbstbekenntnisse aller Art generiert.

Die notwendige Maskerade ist mit Humor leichter zu ertragen. Für den Besuch des Gottesdienstes hat ein Freund von mir verschiedene Masken parat: Zum Beten, andächtig Schauen, ermahmend oder lächelnd für den Friedensgruß. Ob sich bei diesem Maskenwechseln aber Besinnung einstellen kann?

Neue Anekdoten entstanden. So hat mir eine ältere Person erstaunt erzählt, seit sie die Maske trage, könne sie besser hören. Als ich sie darauf hinwies, dass die Gummibänder zu straff gespannt seien und dadurch

Segelohren entstünden, mussten wir herzlich lachen. Vor dem Einkaufszentrum sagte ein Jugendlicher zu seinem Kumpel: „Ey Alter, gib mir mal deine Maske, ich will Cola kaufen!“ Mit Hygiene hatte das nichts mehr zu tun. Neue Kosewörter entstanden. In Norddeutschland sagt man jetzt Schnutenpulli. Gesichtskondom habe ich auch schon gehört.

Neue Winwin-Situationen entwickelten sich. So hat die Evangelische Jugend unserer Stadt Masken aus alten Kirchentagsschals genäht und an Wohnsitzlose und Seniorenheime verteilt oder für eine Spende zugunsten von United 4 rescue im Kirchenladen angeboten. Hier kam es zu einer rührenden Szene, als ein älterer Herr in zerschlissemem Mantel schüchtern fragte, was diese Masken wohl kosten würden. Obwohl ihm erklärt wurde, dass er nichts bezahlen müsse, kramte er aus sämtlichen Taschen insgesamt drei zwanzig-Cent-Münzen hervor und gab sie andachtsvoll in die Spendenbox.

### Impulse:

Welche Erfahrungen haben Sie mit dem Tragen von Masken gemacht?

Wie wirkt sich das auf die Besuchsdienstarbeit aus?

Der Künstler Harry Voss hat verschiedene Masken-Typen gestaltet. Was sagen die auf dieser Seite abgebildeten Masken aus? Welche Emotionen werden hier gezeigt?

### Maren Dettmers

Evangelische Schwerhörigenseelsorge, Darmstadt (EKHN)

Fotos und Idee: Harry Voss



## „Physical distancing“ und die Folgen

Wir müssen Abstand halten. Telefon, Handy und Video-Chats ermöglichen Kontakt auf Distanz und werden so häufig genutzt wie nie zuvor: am Arbeitsplatz, in Schulen, in Arztpraxen, unter Freunden. Dank der modernen Technik und ihrer Hilfsmittel sind viele doch immer noch gut ‚sozial‘ miteinander vernetzt, vielleicht sogar besser als je zuvor. Haben wir tatsächlich ein „social distancing“, soziale Distanzierung? Oder nicht eher ein „physical distancing“, körperliche Distanzierung? Wir begegnen uns nicht mehr körperlich von Angesicht zu Angesicht („face to face“) ohne eine Kamera dazwischen, wir geben einander nicht mehr die Hand, umarmen uns nicht mehr, berühren uns nicht mehr. Ohne all das sind Beziehungen nun durch Sprechen, Posieren vor der Kamera und Schreiben zu schaffen, auszudrücken und zu gestalten. Denn das, was sonst Beziehung stiftend war – (physische) Nähe –, ist auf einmal gefährlich.

### Kontakte mit und über Distanz

Für „physical distancing“ sind wir Menschen aber nicht gemacht. Unser größtes Sinnesorgan, unsere Haut, braucht Berührung. Ein Händedruck – ein flüchtiger oder ein fester, ein warmer oder ein kalter, ein langer oder ein kurzer – drückt ohne Worte aus, wie wir zueinander stehen. Auch eine Umarmung kann mehr sagen als tausend Worte. Wir Menschen brauchen mitmenschlichen Halt – nicht nur im übertragenen Sinne, sondern auch ganz physisch.

Hinzu kommt: In unsere Kontakte fließen immer auch Raum-Erfahrungen ein. Auf einem gemeinsamen Waldspaziergang redet man anders miteinander als nebeneinander sitzend auf der Couch im Wohnzimmer. Ob wir in einem großen und hellen Raum sitzen oder in einem engen kleinen Arbeitszimmer mit Bücherregalen, all das wirkt auf uns – auf

unseren Körper und auf unsere Seele. Es gibt gemütliche und ungemütliche Räume, warme und kalte, nüchterne und solche voller Erinnerungsstücke – und entsprechend fühlen wir uns. Wenn wir uns in verschiedenen Räumen sitzend mithilfe der Technik begegnen, wirken verschiedene Raum-Atmosphären in den Kontakt hinein. Wir können versuchen, das auszublenden (im wahrsten Sinne des Wortes). Trotzdem beeinflusst es unser Sein und damit auch unsere Wort- und Bildbotschaften.

Ein Fußballspiel live im Stadion zu erleben, ist etwas anderes, als es sich im Fernsehen anzuschauen. Wir sind ganz anders dabei. Ebenso macht es einen großen Unterschied, ob wir einem anderen Menschen „face to face“ begegnen oder mit ihm am Telefon sprechen. Bei Kontakten über die Distanz mit Hilfsmitteln findet die Begegnung letztlich nur noch in den Vorstellungswelten in unserem Kopf statt. Mit der Zeit verlieren wir vielleicht sogar, die vielen kleinen, oft unbewusst gesendeten Signale unseres Gegenübers wahrzunehmen, zu deuten, zu verstehen und auf sie angemessen zu reagieren – weil sie zu lange nicht mehr zu spüren waren. Oft wird es auch schwieriger, sich selbst und den eigenen Körper achtsam wahrzunehmen. Denn bei Kontakten über Distanz mittels Technik kommt es letztlich ja vor allem auf das an, was in unserem Kopf geschieht. Dass wir uns besser mal wieder richtig bewegen sollten, recken und strecken – das spüren wir oft erst nach einem Telefongespräch oder einem Video-Chat.

## Wachsende Einsamkeit

Schon ohne die Corona-Krise hatten viele Menschen in unserer Gesellschaft ihre liebe Not damit, gute und bereichernde Beziehungen zu knüpfen, zu gestalten und auf Dauer zu leben. Im Internet mag man zwar gleich zweihundert Freunde haben – aber in der Realität ist so mancher dann doch allein. Wenn wir uns nicht mehr ganzheitlich/leiblich be-

gegnen können, fallen viele Möglichkeiten weg, Kontakt zu erleben. Dadurch verschärfen sich die bereits vorhandenen Probleme noch einmal gravierend. Letztlich sind Beziehungen, die über die Distanz gelebt werden, selten voll befriedigend. Denn ein wichtiger Teil von uns bleibt einsam außen vor.

Kinder und viele alte Menschen leiden besonders stark an den Corona-Kontaktbeschränkungen. Sie können ihre Ausdrucksmöglichkeiten und ihr Bedürfnis nach Zuwendung noch nicht oder nicht mehr über die minimierten Möglichkeiten ausleben, die die Technik ihnen bietet. Ohne ganzheitliche Zuwendung werden sie krank. Wer gut die technischen Möglichkeiten zu nutzen weiß, kann einigen Mangel kompensieren. Aber dass dies auf Dauer geht, bezweifle ich.

So hat sich dann auch die Zahl der Menschen, die sich einsam fühlen, in der Corona-Krise drastisch erhöht. Ebenso die Zahl jener, die depressiv gestimmt sind. Denn wo und wie gibt es Trost oder wenigstens Ablenkung von trüben Gedanken oder Halt gegen die Angst, wenn persönliche Kontakte minimiert sind und Einsamkeit um sich greift? Wir Menschen sind soziale Wesen und zum Alleinsein nicht gemacht.

## Neue Wahrnehmungen und Möglichkeiten

Eine Wahrnehmung in mir wurde in den Wochen voller „physical distancing“ besonders geschult: Ich bemerke mittlerweile sehr schnell, wenn mir jemand nahe kommt – an der Kasse im Supermarkt zum Beispiel. Oder an den Regalen beim Einkaufen. Ja selbst beim Spazierengehen fällt es mir auf, wenn ich an jemanden vorbeilaufe, weil ich ihn überholen will. Früher war das alles für mich kein Thema. Wenn ich heute Menschen eng zusammenstehen sehe, dann gehe ich in das Gedränge nicht hinein. Mir ist solche Nähe unangenehm geworden, ich fühle mich da nicht wohl. Nähe zu

Fremden verunsichert mich. Intuitiv versuche ich sofort auszuweichen. Dieses Vermeiden mag geboten sein. Aber es ist auch schade. Ich soll keinem mehr „nahe kommen“ oder ihm „nahe sein“. Schwierig. Vielleicht kann ich in Zukunft diese neue Sensibilität aber nutzen, um bewusster und weniger intuitiv Nähe und Distanz zu anderen Menschen zu gestalten. Denn „physical distancing“ schützt ja auch vor Übergriffen, vor zu viel Annäherung. Es bietet sich an, hier noch einmal genauer hinzuschauen.

Letztlich scheint es mir jedoch notwendig (im Sinne von ‚Notwendend‘), beharrlich und immer wieder neu nach Möglichkeiten für reale Begegnungen zu suchen und sie gegebenenfalls zu schaffen. Besser eine reale Begegnung mit dem Abstand, der in der jeweiligen Situation gefordert ist, als nur noch alleine zuhause zu sitzen. Besser sich mit Maske „face to face“ zu treffen, als sich aus dem Weg zu gehen. Besser eine Berührung mit Schutzhandschuhen als keine Berührung. Manchmal helfen Gesten, die wir mit unserem Körper machen, Distanz zu überbrücken: Da wirft man sich eine Kusshand zu, verbeugt sich und berührt dabei mit der Hand sein Herz, winkt zum Abschied mit beiden Händen. Früher hätten wir uns die Hand gegeben. Jetzt bewegen sich unsere Hände in der Luft im selben Raum. Sogar synchron. Vielleicht haben Sie ja auch noch eine bessere Idee ... Kreativität ist gefragt.

Eindrücklich in Erinnerung geblieben ist mir die Begegnung mit einer älteren Dame, die in der Klinik in Quarantäne ausharren musste – weitgehend allein mit Fernseher und Telefon. Als ich – von Kopf bis Fuß in Schutzkleidung eingehüllt – ihr Zimmer betrat, rief sie zutiefst erleichtert: „Gott sei Dank, ein Mensch!“

*Dr. Elke Seifert  
Pfarrerin,  
Bad Orb (EKKW)*



## Kommunikation mit technischen Hilfsmitteln

Direkter Kontakt ‚von Angesicht zu Angesicht‘ setzt voraus, dass wir uns gleichzeitig am selben Ort befinden. Moderne Hilfsmittel ermöglichen Flexibilität in Ort und/oder Zeit des Kontakts. Wenn wir technische Hilfsmittel nutzen, um in Kontakt zu treten, geschieht eine ‚Kanalreduktion‘: Wir leben eine Beziehung über den Wahrnehmungs-‚Kanal‘, den dieser Kontaktweg zulässt.

Zum Beispiel geht Telefon ins Ohr, Bilder gehen ins Auge, geschriebene Worte werden in komplexen Vorgängen in unserem Gehirn entziffert. Dadurch können wir uns ganz auf den Sinnes-Kanal konzentrieren, über den der Kontaktweg läuft. Dadurch kann aber auch wichtige zusätzliche Information verloren gehen.

## Telefonkontakt

Er geht über die Ohren und bedient unseren auditiven Sinn und unser auditives Gedächtnis. Vorteile: Wir können uns vollumfänglich auf das Gesagte und die Stimme des Gesprächspartners konzentrieren. Optische Eindrücke (z.B. ich sehe gerade nicht gut aus) spielen keine Rolle. – Besondere Probleme: Pausen/Schweigen im Gespräch sind schwer zu deuten. Für Menschen, die nicht ‚redengewandt‘ sind, ist ein Telefongespräch anstrengend. – Nachteile: Wie viel Aufmerksamkeit mir der Telefonpartner schenkt, kann ich lediglich aus der Qualität seiner akustischen Rückmeldungen und Antworten schließen, nicht durch den optischen Eindruck (Mimik, Körperhaltung). Im direkten Kontakt ‚Offen-sichtliches‘ (z.B. das macht mich traurig) muss in Worte gefasst werden. Nebengeräusche können schnell irritieren und verunsichern.

## Chat bzw. Videotelefonie

Akustische Eindrücke werden durch visuelle ergänzt. – Vorteile: Nicht nur die Stimme, sondern auch Mimik und Gestik können wahrgenommen werden. Bewegte Bilder fesseln unsere Aufmerksamkeit. – Probleme: Das technische Medium bestimmt den Kontakt mit; d.h. wenn wir unserem Gegenüber direkt in die Augen schauen wollen, müssen wir in die Kamera schauen und nicht auf den Bildschirm, wo der andere zu sehen ist. Die Perspektive/Haltung der Kamera (Aufnahme von oben oder unten) schafft den optischen Eindruck. Instabile Internetverbindungen sind massive Störfaktoren. – Nachteile: Die Kamera kann nicht bestimmen, welche Details für unsere Wahrnehmung wichtig sind. Wir müssen mit beschränkten Möglichkeiten auch als Regisseur tätig werden. Die Größe des Bildschirms bestimmt mit, wie viel an Gefühlen wahrgenommen werden kann.

## Brief, Mail und WhatsApp

Gedanken in Worte zu fassen setzt einen wertvollen inneren Reflexionsprozess voraus. Der Schreibende versetzt sich in den Empfänger hinein. – Vorteile: Kann mehrfach gelesen und aufbewahrt werden. – Probleme: Setzt die Fähigkeit voraus, sich schriftlich auszudrücken und Geschriebenes zu verstehen. Datenunsicherheit bei Internetnutzung, da es hier kein ‚Postgeheimnis‘ gibt. – Nachteile: Zeitverzögerung im Kontakt. Der Schreibende kann nicht wahrnehmen, wie die Empfängerin der Nachricht seine Worte versteht. Es ist schwierig, Missverständnisse aufzudecken. Die Empfängerin hat die Deutungshoheit über das geschriebene Wort. Faustregel: Je kürzer die Nachrichten (WhatsApp), umso breiter ist der Spielraum für Deutungen.

*Dr. Elke Seifert  
Pfarrerin,  
Bad Orb (EKKW)*

## Ein offenes Ohr

Seit Monaten schon leben wir unter besonderen Einschränkungen. Wir wissen nicht, ob und wann wir wieder zu den gewohnten Freiheiten zurückkehren können. Wir alle leiden unter den Einschränkungen der Corona-Krise. Doch die Belastungen sind keineswegs gleichmäßig verteilt.

Die junge alleinerziehende Mutter hat zwar einen sicheren Arbeitsplatz, aber die doppelte Belastung von Homeoffice und Kinderbetreuung bringt sie an den Rand der Belastbarkeit. Der sonst immer straffe Tagesplan ist nun völlig durcheinandergeraten, als die Schule mit der Mittagsbetreuung geschlossen wurde. Der Arbeitgeber hat die Arbeitszeiten großzügig erweitert. So beginnt sie bereits morgens um fünf Uhr, um wenigstens ein paar Stunden konzentriert arbeiten zu können, bevor die Kinder aufwachen und Unterstützung bei dem ungewohnten Homeschooling benötigen. Manche Tätigkeiten lassen sich nicht auf die Randstunden verschieben, daher ist immer wieder der Spagat zwischen Kindern und Arbeit notwendig. Eigentlich würde sie bei dieser Doppelbelastung eine Unterstützung brauchen. Aber wie kann das in dieser Zeit gelingen?

Der junge Musiker sitzt zuhause, weil alle seine Auftritte abgesagt wurden. Noch kann er von Ersparnissen seine Unkosten decken, doch er muss sich sehr einschränken. Und aktuell gibt es noch keine Aussicht auf Besserung.

Das alte Ehepaar war seit Wochen getrennt. Als der Ehemann an Demenz erkrankt war, konnte seine Frau ihn nicht mehr zuhause pflegen. Immer wieder war er nachts aufgestanden und weggelaufen. Die Polizei hatte ihn zurückgebracht, einmal war er für zwei Tage verschwunden. So hatte sie ihn schweren Herzens in einem Pflegeheim untergebracht. Dort hat sie ihn früher jeden Tag besucht. Manchmal



hat er sie sogar erkannt. Durch die Besuchseinschränkungen waren es jetzt mehr als drei Monate, die seine Frau nicht zu ihm kommen konnte. Sie hatte zwar angerufen, aber er hat nicht mit ihr gesprochen. Sie hatte durch die Scheibe gewinkt, doch er hat nicht reagiert. Als sie ihn nach den vielen Wochen das erste Mal wieder besuchte, war sie ihm fremd geworden. Da war kein Funke Erkennen mehr in seinem Blick.

Die Familie mit vier Kindern lebt auf engstem Raum. Je zwei Kinder teilen sich ein Zimmer, und die Eltern schlafen im Wohnzimmer. Schon in normalen Zeiten ist das Geld knapp. Die Mutter hat drei Putzstellen, der Vater arbeitet bei einem Automobilzulieferer. Von heute auf morgen wurde der Vater in Kurzarbeit geschickt. Die Mutter sollte nicht mehr zu ihren Putzstellen kommen, weil den älteren Menschen das Ansteckungsrisiko zu groß war. Und als die Schule und die Kita geschlossen

wurden, waren alle sechs gleichzeitig zuhause. Die Kinder mussten ihre Schulaufgaben machen, doch es gibt in der Familie nur einen Computer. Und Geld für einen weiteren Computer ist nicht da. Die Schule hat zwar Leihgeräte zur Verfügung gestellt, aber dann war da immer die Angst, sie könnten kaputt gehen und müssten ersetzt werden. Ständig gab es Streit zwischen den Kindern. Und dann hat der Vater zugeschlagen.

Alle diese Menschen brauchen ein offenes Ohr, jemanden, der sich ihre Sorgen anhört oder auch einfach da ist. Doch wir konnten in der Krise nicht ausreichend helfen. Langsam finden wir uns, wir dürfen wieder zusammentreffen. Aber manche Krisen bleiben bestehen, auch wenn die Pandemie besser im Griff ist.

**Friederike Kaiser**  
Besuchsdienstmitarbeiterin,  
Wiesbaden (EKHN)



## Über die Krise reden

In Krisen-Zeiten wissen wir nicht, wie es weitergeht. Wir haben Befürchtungen und (Grusel-) Phantasien, aber auch Hoffnungen. Das macht es schwer, gute Entscheidungen zu treffen oder Position zu beziehen. Wir fühlen uns oft verunsichert. Manchmal kommt es uns sogar so vor, als würden wir den Boden unter den Füßen verlieren.

Darüber zu reden hilft! Dann behalten wir unsere Gedanken und Gefühle nicht mehr alle in uns, wo sie uns bedrücken oder in unserm Kopf kreisen, sondern wir drücken sie aus und entlasten uns ein wenig. Wir können unsere Erfahrungen und Einschätzungen mit denen anderer Menschen vergleichen. Dadurch bekommen wir neue Informationen und Hilfestellungen für unsere persönliche Einschätzung oder Entscheidung.

Wenn ich seit dem Ausbruch der Corona-Krise als Supervisorin mit Teams gearbeitet habe, standen immer wieder dieselben Themen an: Die Mitarbeiter\*innen wollten wissen, wie hoch

das Sicherheitsbedürfnis der Kollegin oder des Kollegen denn sei: Wie gefährlich schätzt du für dich persönlich die Situation ein? Wie nahe gehst du im direkten Kontakt noch an andere heran, wo hältst du dich mit anderen auf? Wie müssen die Rahmenbedingungen aussehen, damit du dich in persönlichen Begegnungen noch wohl und sicher fühlst? Die Einschätzungen fielen in der Regel sehr unterschiedlich aus. Der eine hält sich für mehr gefährdet als der andere, und selten werden dieselben Konsequenzen gezogen. In einer unüberschaubaren Situation ist das ganz normal.

Damit tut sich aber die nächste Frage auf: Wie viel Verständnis bringe ich auf gegenüber abweichenden oder auch konträren Gedanken und Einschätzungen? Gut ist es, wenn wir das Gehörte in aller Offenheit erst mal als Anfrage an die eigene Position verstehen können, ohne uns unter Druck zu fühlen, den eigenen Standpunkt ändern zu müssen. Da niemand mit Sicherheit sagen kann, welche Einschätzung richtig und angemessen ist, hat auch niemand das Recht, den anderen zu kor-

rigieren. Und Ängste kann man sowieso niemandem ‚ausreden‘. Es ist schon ein Wert an sich, sich über die schwierige Situation auszutauschen. Es hilft, andere besser zu verstehen. Möglicherweise kann man sich von dem einen oder der anderen auch ‚etwas abgucken‘. Vielleicht fällt es nach dem Austausch auch leichter, die eigene Position (neu) zu bedenken, zu begründen und zu vertreten.

Selbst wenn viel Toleranz für abweichende Meinungen herrscht, kann sich schnell ein schlechtes Gewissen einstellen: Ich vermeide etwas – und der andere hat dadurch negati-

ve Konsequenzen zu tragen. Ich Sorge in der schwierigen Situation für mich selbst und achte auf meinen Selbstschutz – und andere bleiben dadurch auf der Strecke oder müssen meine Arbeit mitmachen. Wie weit reicht hier das Verständnis? Wo hört meine Verantwortlichkeit anderen gegenüber auf und wo fängt meine Freiheit an? Wann beginnt die Balance zwischen unterschiedlichen Bedürfnissen, Interessen und Ressourcen zu kippen? Wie viel Rücksicht muss ich nehmen? Was ist noch ein ‚gesunder‘ Egoismus – und wo überzieht jemand ...

In solchen schwierigen Entscheidungsprozessen hilft es, wenn während der Suche nach Antworten viel Offenheit herrscht. Was ist hilfreich und was bringt eher noch weiter auseinander? Was schürt Ängste und was schafft mehr Sicherheit – auch in der Beziehung? Damit wir am Ende wieder zusammenkommen und es weitergehen kann ...

*Dr. Elke Seifert  
Pfarrerin und Supervisorin,  
Bad Orb (EKKW)*

## Gesprächsübung

### Nicht mehr umarmt werden

Seit vier Jahren besucht Frau A. den verwitweten Herrn G., 86 Jahre alt. Drei Monate hatte A wegen der Corona-Pandemie G lediglich angerufen. Seit Ende Juni besucht sie ihn wieder. Vorher hat sie mit ihm ausführlich die Abstandsregeln usw. besprochen, auch dass sie für das gemeinsame Kaffeetrinken eine eigene Tasse und Kaffee in der Thermosflasche mitbringt. Dies ist ihr sehr wichtig, weil sie, falls sie unwissentlich infiziert ist, G nicht anstecken will. G hält sich genau an die Absprachen. Auch bei dem heutigen Besuch.

Nach einem kurzen Austausch über das Wetter trinken sie Kaffee. Dabei kommt G auf eine Fernsehsendung zu sprechen, die er gesehen hat. Nachdem er den Inhalt erzählt hat, sagt er: „Da haben sie sich umarmt, wie früher vor der Pandemie.“ Er stockt, fährt dann leiser und mit zittriger Stimme fort: „Ich umarme vielleicht in meinem Leben nie mehr einen Menschen.“ Er stockt wieder und sagt dann noch leiser: „Und mich auch niemand.“

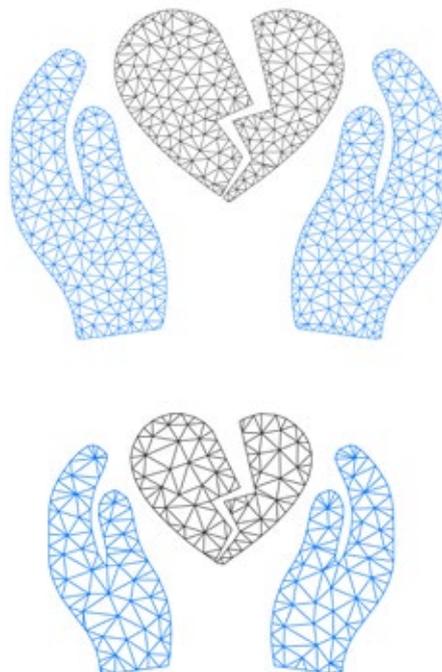
### Arbeitslos

Frau B. hat vorab telefonisch mit Frau F. geklärt, dass sie diese zu deren 81. Geburtstag besucht. Außer ihr wird nur F's Tochter da sein, die sie von früheren Geburtstagsbesuchen kennt. Die Tochter hat ihr geöffnet und sie in das Wohnzimmer geführt. B gratuliert F, und die Tochter bittet sie, sich zu setzen und bietet ihr einen Kaffee an. Nach dem Einschenken sagt sie: „Wir haben nicht gerade Feierstimmung.“

Mein Mann war wegen Corona erst in Kurzarbeit, jetzt hat der Betrieb zugemacht. Und das Hotel, in dem ich einen 450-Euro-Job habe, braucht mich im Moment nicht. Wir wissen einfach nicht, wie es weiter gehen soll.“

### Anregungen zur Arbeit mit den Beispielen

1. Alle stellen sich vor, sie seien der oder die Besucher\*in und notieren zu der jeweiligen Aussage:  
A: Angesichts dieser Aussage fühle ich mich ...  
B: Spontan würde ich am liebsten ...  
C: Aufgrund der Abstandsregeln wegen der Corona-Pandemie sage/mache ich: ...  
D: Daran fällt mir leicht / schwer:  
E: Dabei fühle ich mich ...
2. Die Gruppenmitglieder tauschen sich über ihre Notizen zu A und B aus.
3. Alle stellen nacheinander ihre Corona-angepasste Reaktion (C) vor. Die jeweils restlichen Gruppenmitglieder versetzen sich in die besuchte Person und geben Rückmeldung, wie sie die Reaktion empfinden.
4. Austausch zum eigenen Erleben der Begegnung / des Gesprächs aufgrund der Corona-Bedingungen (D-E).
5. Sofern dies in Schritt 3 nicht deutlich wurde, Diskussion: Verallgemeinernde Antworten, Ratschläge, Beschwichtigungen u.ä. sind oft Folge eigener Unsicherheit, Hilflosigkeit usw. und helfen in der Regel dem Gesprächspartner nicht weiter. Weiterführend für diesen sind Antworten, die ihm Raum geben, die eigenen Gefühle und Gedanken zu sortieren.
6. Sammlung weiterführender Corona-angepasster Reaktionsmöglichkeiten zu dem Beispiel
7. Sammlung und Bearbeitung weiterer Corona-bedingter Themen, Fragen und Probleme

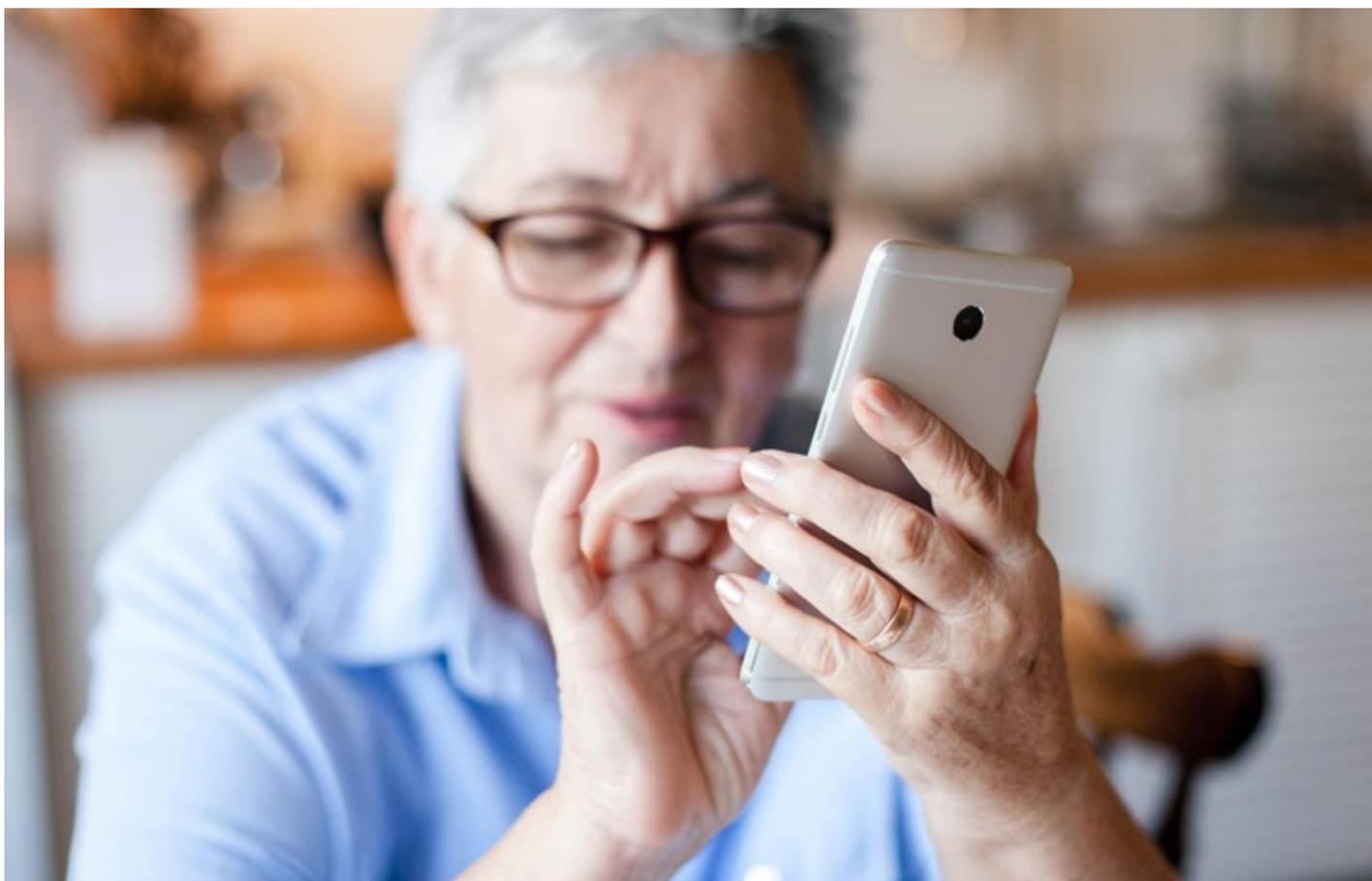


### Begrüßung, Abschied, Gratulation ...

Für Begrüßung, Verabschiedung, Gratulation und Beileidsbekundung ohne Handgeben, Umarmung, die Hand an den Arm legen u.ä. brauchen wir alle noch Übung. Hierzu stellen sich die Gruppenmitglieder in Paaren im Abstand von ca. 1,5 m gegenüber und probieren dies aus, bis sie eine Form gefunden haben, die für beide Seiten stimmig ist – zunächst ohne, dann mit Mund-Nasen-Bedeckung. Anschließend erfolgt ein Austausch in der Gruppe über Erkenntnisse, Fortschritte und Schwierigkeiten.

**Helene Eißer-Daub**  
Pastorin und Referentin für  
Besuchsdienst, Hannover

**Doris Noack**  
Fachreferentin Besuchsdienst,  
Kassel (EKKW)



## Besonderheiten am Telefon

Den Menschen zeigen, dass wir sie wahrnehmen und wertschätzen, ihnen Gemeinschaft schenken, an ihrem Leben teilnehmen, auf ihre Themen, Fragen und Gedanken eingehen ... Der besondere Beitrag des Besuchsdienstes im Leben der Kirchengemeinden ist derzeit in direktem Kontakt nicht oder nur eingeschränkt möglich. In vielen Gemeinden traten schnell Telefonanrufe an die Stelle der Besuche. Das erscheint ganz einfach. Doch auch wenn bei einem Telefonat einiges genauso ist wie bei einem Besuch, gibt es gleichzeitig bedeutsame Unterschiede. Gleich sind z.B. die innere Haltung der Wertschätzung des Anderen, die annehmende Gesprächsführung und die Gesprächsstruktur (Begrüßung und Vorstellung der eigenen Person und des eigenen Anliegens; Klärung, ob ein Gespräch gewünscht ist; Gesprächseinstieg und Gespräch; Beenden des Ge-

sprächs und Verabschiedung). Einige Unterschiede sind: Ich bleibe in meinem Zuhause. Mein\*e Gesprächspartner\*in und ich teilen den Raum nicht, haben keine gemeinsame Atmosphäre. Wir sehen uns nicht und damit auch nicht die Körpersprache, z.B. Mimik, Gestik und Körperhaltung. Zur Wahrnehmung unseres Gegenübers haben wir allein das Hören, die Worte und den Klang der Stimme, und für unsere Mitteilung nur unser Sprechen. Aufgrund dieser Unterschiede stellen Telefonate eigene Anforderungen, einige bei allen Telefongesprächen, andere nur oder stärker bei fremden Gesprächspartner\*innen.

### Sich auf das Gespräch einstellen

Viele Mitarbeitende haben, bevor sie sich zu einem Besuch auf den Weg machen, feste Gewohnheiten, Rituale, z.B.

sich frisch machen, sich umziehen, ein Glas Wasser trinken, ein Gebet. Diese Rituale dienen auch der inneren Einkehr und geben Zeit und Möglichkeit, um das, was einen innerlich beschäftigt, abzuschließen und sich auf den Besuch einzustellen. Auch der Weg zu den Besuchen gibt Zeit dazu.

Bei einem Telefonat bleibe ich zuhause. Dadurch besteht die Gefahr, von einer anderen Tätigkeit direkt zu dem Telefonanruf überzugehen. Doch ein Anruf in wertschätzender Haltung und mit annehmender Gesprächsführung braucht vorher innere Einkehr, das Abschließen des Eigenen und das Sich-Einstellen auf das Gegenüber und das Gespräch. Zu überlegen ist daher: Welche Rituale können mir vor einem Telefonat dabei helfen? Dies ist ebenso für das innere Abschließen des Gesprächs nach dem Telefonat zu bedenken.

## Den Rahmen gestalten

Bitte Besuche bei einem Besuch die Besuchenden herein, sind die Besuchenden Gastgeber und die Besuchenden Gäste. Die Besuchenden gestalten den äußeren Rahmen. Sie entscheiden, in welchem Raum sie den oder die Besucher\*in führen, die Sitzanordnung, ob sie ein Getränk anbieten, ob der Fernseher angeschaltet bleibt oder ausgeschaltet wird ... Bei Anrufen muss ich mir als Anrufende diesen Rahmen selbst schaffen, z.B. entscheiden, wo ich das Telefonat führe, mir ein Getränk bereitstellen ... Lebe ich mit anderen Personen zusammen, sind Absprachen zu treffen, damit diese das Telefonat nicht stören. Ebenso sollte ich dafür sorgen, dass keine Hintergrundgeräusche von z.B. Spülmaschine oder Radio das Gespräch erschweren.

Als Gast in fremden Räumen kann es auch leichter als im eigenen Zuhause sein, die Rolle des/der Besuchsdienstmitarbeitenden einzunehmen. Auch hierbei können ein bewusster Übergang zwischen meinem vorherigen Tun und dem Anruf sowie ein eigens für das Telefonat gestalteter Rahmen helfen.

## Innere Bilder

Innere Bilder sind von besonderer Bedeutung, wenn man die angerufene Person nicht kennt. Da wir diese beim Anruf nicht sehen, entwickeln wir stärker als bei einer Begegnung innere Bilder von ihr, von ihrem Aussehen, ihrer Art, wie er oder sie sich bewegt, von ihrer Wohnung ... Dabei spielen der Klang der Stimme, Aussprache, Rhythmik und Lautstärke eine wichtige Rolle, ebenso Hintergrundgeräusche. Es ist wichtig, sich diese Bilder bewusst zu machen, damit sie unsere Wahrnehmung nicht beeinflussen.

## Begrüßung und Gesprächseinstieg

Am Telefon kann ich das Vertrauen meines Gegenübers nicht durch mei-

ne Person, ein Lächeln usw. gewinnen. Es ist daher umso wichtiger, mich und mein Anliegen klar und mit freundlicher Stimmlage vorzustellen. Ein Tipp: Die Erinnerung an schöne Erlebnisse und eine halbe Minute Lächeln vor dem Anruf fördern die Freundlichkeit der Stimme. Zu meiner Person kann ich evtl. mitteilen, wo ich wohne, und ggf. Erläuterungen geben, z.B.: „Wir haben uns schon im Gottesdienst/beim Bäcker ... gesehen. Ich habe kurze blonde Haare ...“ Zum Anliegen kann erläutert werden, dass normalerweise Besuche gemacht werden und diese momentan wegen der Corona-Pandemie auf Telefonanrufe umgestellt sind.

Manche Angerufene möchten vielleicht ein Gespräch, haben aber Schwierigkeiten, am Telefon mit dem Reden zu beginnen, vor allem wenn sie den Anrufer nicht kennen. Dann kann ein wohlwollender, zugewandter Gesprächseinstieg hilfreich sein. Hierfür entfällt die bei Besuchen gegebene Möglichkeit, an wahrgenommene Besonderheiten anzuknüpfen, wie der schöne Rosenstrauch vor dem Haus oder die Urkunden an der Wand. Möglich sind z.B.: ein Gespräch anbieten („Wenn Sie möchten, können wir uns ein wenig unterhalten. Ich habe eine halbe Stunde Zeit.“), die ungewohnte Situation ansprechen („Das ist jetzt gar nicht so leicht, ins Gespräch zu kommen, da wir uns ja nicht kennen und jetzt auch nicht sehen.“) und auf den Anlass und die aktuelle Situation bezogene Fragen oder Aussagen, z.B.: „Ein Geburtstag ist ja jetzt oft anders als gewohnt. Wie ist das denn heute bei Ihnen?“ oder bei Neuzugezogenen: „Sich jetzt an einem neuen Ort einzuleben, stelle ich mir schwierig vor. Gerade jetzt lernt man ja nicht so leicht neue Menschen kennen.“

## Das Gespräch

Die innere Haltung und die annehmende Gesprächsführung sind genauso wie bei einem Besuch. Trotzdem gibt es auch während des Gesprächs am

Telefon Besonderheiten, zum Beispiel: Mein Gegenüber sieht mich nicht. Deshalb ist es wichtig, mein Zuhören verstärkt deutlich zu machen. Dies kann ich durch ein „hmm“ zwischendurch, ein Nachfragen: „Habe ich richtig verstanden, dass ...?“ und häufigeres Zusammenfassen dessen, was ich an Inhalten und Gefühlen verstanden habe. Und: Schweigen ist am Telefon sehr viel schwerer auszuhalten als in einer direkten Gesprächssituation. Hilfreich ist, es zu kommentieren, z.B. eigenes Schweigen mit „Da muss ich erst einmal drüber nachdenken“ und das Schweigen des Gegenübers mit „Ich habe das Gefühl, Sie müssen sich das durch den Kopf gehen lassen“.

## Gesprächsende und Verabschiedung

Wenn ich das Telefonat beenden möchte, nimmt mein Gegenüber körpersprachliche Signale, wie auf die Uhr schauen oder auf die Stuhlkante rutschen, nicht wahr. Deshalb ist es hier noch wichtiger als bei einem Besuch, das nahende Gesprächsende deutlich mit Worten anzukündigen: „Wir haben jetzt einiges besprochen und meine Zeit für unser Gespräch geht auch zu Ende. Wenn noch etwas Wichtiges ansteht ...“ oder „Das war jetzt eine nette Unterhaltung, aber meine Zeit ...“ Klingt das Gespräch von selbst aus, reicht ein „Wir haben jetzt viel besprochen, und das muss sich erst einmal setzen. Ich habe den Eindruck, wir könnten das Gespräch jetzt gut beenden.“

Abschließend bedanke ich mich wie bei einem Besuch für das Erzählte und das Vertrauen, spreche gute Wünsche aus und verabschiede mich.

## Doris Noack

*Fachreferentin Besuchsdienst*

*In Zusammenarbeit mit:*

*Salome Möhrer-Nolte,*

*Geschäftsführerin der*

*TelefonSeelsorge Nordhessen e.V.,*

*Kassel (EKKW)*

## Gott und das Virus

Es ist ein besonderes Gütezeichen von wissenschaftlichem Fortschritt, dass jederzeit mit Irrtum gerechnet wird. Doch dieses Gütezeichen wird in der politischen Diskussion um sinnvolle Maßnahmen gegen die Covid19-Erkrankung gegenwärtig oft vergessen. Der Weisheit letzter Schluss kann das gar nicht sein, was gegenwärtig unternommen wird, denn dafür reicht das Wissen bei weitem nicht aus.

Was für die Wissenschaften gilt, sollte für die Theologie oder für Aussagen des Glaubens selbstverständlich sein. Nämlich: Wir können nicht wissen, wie Gott tickt. Beim Propheten Jesaja wird das so ausgedrückt: „Meine Gedanken sind nicht eure Gedanken und meine Wege sind nicht eure Wege – Spruch des Herrn.“ (Jesaja 55,8) Umso zweifelhafter erscheinen mir deshalb alle Aussagen, die genau darüber informiert zu sein scheinen, welchen Standpunkt Gott zum Corona-Virus einnimmt, sei es ein strafender, ein gleichgültiger oder ein pädagogischer Standpunkt.

Dass wir Gottes Willen und seine Gedanken nicht wissen können, heißt aber nicht, dass wir nicht danach suchen sollen. Im Gegenteil – ohne zu fragen, ohne sich auf den Weg zu machen, alleine und mit anderen zusammen – ohne diese Bewegung wäre der christliche Glaube gegenstandslos. Im Bild gesprochen: Wir bekommen Gottes Willen und Wirken zwar nicht als Fertiggericht, luftdicht verschlossen mit abzulösender Alufolie, also gewissermaßen als Einheitsbrei. Es ist immer wieder eine Herausforderung an alle Sinne, die Geschmacks- und Geruchsnuancen wahrzunehmen, sich darüber zu verständigen und an der Gesamtkomposition herumzurätseln. Manch bitterer Nachgeschmack bleibt, oft ist die Schärfe kaum auszuhalten – aber alles in allem: Die Speise nährt unser Leben und macht oft neugierig und erwartungsvoll auf die nächste Portion.

Ein Bild ist ein Bild und hat seine Grenzen. Was damit gesagt sein soll: Wer nach dem Wollen und Wirken Gottes in diesen Zeiten der sogenannten Pandemie und der Maßnahmen dagegen fragt, der wird auf verschiedene und sehr unterschiedliche Wahrnehmungen stoßen. Für manche mag die Krise Anlass sein, ihr Leben zu verändern, gleichsam einen Ruf Gottes zur Umkehr zu hören. Andere machen Erfahrungen, bei aller Verletzlichkeit menschlichen Lebens bewahrt und behütet zu sein und sind dafür dankbar. Wieder andere sehen keinen Sinn in den Todesfällen, die die Krankheit verursacht – ein persönlicher Anlass zur Klage. Und schließlich wird das Virus auch als eine Art Brennglas erlebt, welches die von Menschen verursachten Probleme deutlich hervortreten lässt und damit Anlass gibt, sich neu auf den Weg zu machen hin zum Frieden, zur Gerechtigkeit und zur Bewahrung der Natur.

Jesus hat Menschen immer wieder ermutigt, nach Gottes Willen zu fragen. Das Neue Testament legt Zeugnis davon ab, dass diese Suche trotz vieler Widersprüchlichkeit menschlicher Erfahrung auch immer wieder zum Vertrauen führt, dass Gottes Liebe zu seinen Geschöpfen sich letztlich durchsetzt und jetzt schon Hoffnung macht.

**Sebastian Herzog**  
Referent im Amt für Gemeindedienst,  
Nürnberg (ELKB)

## Maria Knotenlöserin

Maria Knotenlöserin, ein Altarbild aus der Wallfahrtskirche St. Peter am Perlach in Augsburg: Eine jugendliche Muttergottes im rotblauen Gewand löst die Verknotungen eines langen, von zwei flankierenden Engeln gehaltenen Bandes. Sie steht auf einer Mondsichel; mit dem linken Fuß tritt sie auf den Kopf einer Schlange – ein traditionelles Motiv aus Genesis 3,15. Über der Szene schwebt in Gestalt einer Taube der Heilige Geist, den Christen als Ratgeber in schwierigen Situationen anrufen.

Es gibt keinen biblischen Bezug zum Leben der Maria. Nirgends wird von Maria berichtet, dass sie einen Knoten löst. Und so beschreibt das Bild wohl einen Teil der weiblichen Gottheit. Göttliche Kraft und Weisheit, wie sie Frauen leben.

Die Frau arbeitet an der Lösung eines Knotens. Ein Strang und ein Knoten. Der Knoten stört, er stoppt den einfachen, unkomplizierten Verlauf des Stranges, des Fadens. Was in Fluss ist, wird angehalten. Der Strang des Lebens hat sich verknotet. Wie in Corona-Zeiten. Innehalten ist angesagt. Nichts läuft normal weiter. Die radikale Unterbrechung. Der Knoten zwingt zum Stillstand. Ausgangs- und Kontaktverbote, Hygienevorschriften und Mundschutz, Meinungen pro und contra ...

Der Knoten verlangt nach einer Lösung; der Strang, der Faden nach einer Erlösung. Mit Geduld, ganz versunken, mit viel Ruhe, Gelassenheit und Beharrlichkeit ist Maria am Werk. Sie gibt nicht auf. Der Zeitpunkt stimmt. Nicht mal eben zwischen Tür und Angel, ganz in der Zeit der Möglichkeit.

Anders als Alexander der Große, der den gordischen Knoten mit einem einzigen Schwerthieb entzweischlägt und damit sprengt, aber nicht löst. Leichtfertig, im Sinne von leicht fertig sein. Was eins war, wird entzweit. Eine

schwierige Situation, ein verfahrenerer Konflikt wird gelöst, indem man das, was einmal eines und verbunden war, in zwei Teile teilt.



Maria löst den Knoten anders, mit anderen Fähigkeiten. Sie setzt ihre Kraft gezielt und überlegt ein, reißt nicht am falschen Ende. Eine heilende, eine helfende Kraft. Sie kümmert sich, Knoten zu lösen und nicht zu entzweien oder neu Dinge zu verknoten. Mit Einsicht und Überlegung. Genaues Wahrnehmen, Hinsehen, wo etwas herkommt und hinget. Forschen, was ist das für ein Strang, experimentieren und behutsam erkennen.

Das ist schwer in manchen Situationen. Wo Menschen unterschiedlicher Ansicht sind, unterschiedliche Werte vertreten. Sicherheit gegen Freiheit, Kontrolle gegen Selbstbestimmung, Vorsicht gegen Leichtsinn, Rücksichtnahme gegen Rücksichtslosigkeit, Selbstbestimmung gegen Vorgaben ...

Dieses Bild zeigt eine spirituelle Kraft, zeigt Hoffnung, Glaube. Es ruft zur Be-

sonnenheit und Klarheit. Wer Knoten löst, braucht Geduld und muss an die Lösbarkeit glauben. Muss den gelösten Knoten vor dem inneren Auge sehen. Entwickelt eine motivierende Vision der Lösung. Es muss nichts bleiben, wie es ist. Alles ist in Bewegung. Aber das, was sich einmal verknotet hat, wird nicht einfach in zwei Teile zerschlagen.

Maria die Knotenlöserin – sie hält fest, trotz verwirrter Verhältnisse. Mit konzentriertem Blick und einer gewissen Leichtigkeit widmet sie sich dem Problem und führt es einer Lösung zu. Sie vertraut darauf, dass es gelingt. Glaube versetzt Berge. Sie sieht den Knoten. Sie weicht der Schwere der Aufgabe nicht aus. Sie liebt den Faden, das Leben, und glaubt an die Lösung. Das schenkt Lebensenergie.

*Helene Eißer-Daub  
Pastorin und Referentin für  
Besuchsdienst, Hannover*

*Von Johann Georg Melchior Schmidtner (1625-1705) – File:“Johann Georg Schmidtner“, by Johann Georg Schmidtner.jpg, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=45566713>*



## Besuche und Gruppentreffen: Wann und wie geht es weiter?

Wann können wir wieder Besuche machen? Oder wenigstens klingeln und persönlich gratulieren oder willkommen heißen und Karte und Geschenk überreichen? Treffen wir uns wieder in der Gruppe? Diese und ähnliche Fragen beschäftigen uns im Besuchsdienst derzeit quasi rund um die Uhr. Die Entscheidungen sind oft nicht leicht. Staatliche und kirchliche Bestimmungen (Achtung: in den einzelnen Bundesländern und Kirchen unterschiedlich!), das eigene Erleben und das Erleben möglicher besuchter Personen, Hygienevorschriften u.a. sind zu berücksichtigen, und vielfach ist kein eindeutiges „Ja“ oder „Nein“ zu finden.

### Bestimmungen und Empfehlungen

Die Verordnungen zur Corona-Pandemie enthalten, zum Teil indirekt, auch Bestimmungen zu ehrenamtlichen Besuchen und Gruppentreffen. Maßgeblich sind hierfür die Regelungen z.B. zu den sozialen Kontaktbeschränkungen und zu Fortbildungen.

Seit den Lockerungen der Kontaktbeschränkungen im Mai und Juni sind Besuche in privaten Haushalten wieder möglich. Jedoch ist weiterhin auf eine Begrenzung der Kontakte zu achten. Im Besuchsdienst sind daher verschiedene Besuchsarten zu unterscheiden: Kontinuierliche Partnerbesuche, bei denen Besuchsdienstmitarbeitende eine oder zwei gleichbleibende und sozial isolierte Personen besuchen, gewährleisten diese Begrenzung. Bei Kontaktbesuchen, z.B. zu Geburtstagen, zur Taferinnerung oder bei Neuzugezogenen, ist diese Begrenzung je nach Besuchsanlass und Gemeindegröße möglicherweise nicht gegeben. Für Alten- und Pflegeheime gibt es spezielle Besuchsregelungen, auch individuelle Regelungen der Einrichtungen. Sind Besuche erlaubt, sind der Zeitpunkt und Besuchsablauf vorab mit dem Personal zu klären. Solange die Anzahl der Besuche begrenzt ist, ist der Vorrang Angehöriger zu achten. In Krankenhäusern sind ehrenamtliche Kontaktbesuche derzeit nicht möglich.

Auch Treffen der Gruppe können wieder stattfinden. Die maximale Zahl der Teilnehmenden hängt von der Raumgröße ab.

Je nach weiterem Verlauf der Pandemie können die Kontaktregeln weiter gelockert oder wieder verschärft werden, auch lokal begrenzt. Informieren Sie sich fortlaufend über die Regelungen vor Ort. Bei Unsicherheiten können die Gesundheitsämter und Ordnungsbehörden Auskunft geben.

### Entscheidungen

Die Verantwortung für die Gemeindegearbeit liegt beim Kirchenvorstand. Gerade in der derzeit kritischen und unsicheren Situation ist die Wiederaufnahme der Besuche und der Gruppentreffen vom bzw. in Absprache mit dem Kirchenvorstand zu entscheiden.

Eine Entscheidung der Gemeindeleitung zur Wiederaufnahme ist für Besuchsdienstmitarbeitende keine Ver-

pflichtung. Nach dem Beschluss der Gemeindeleitung entscheidet jede\*r für sich, wann er oder sie die Besuche und/oder Treffen wieder aufnimmt. Dabei werden z.B. die eigene Lebens-, Gesundheits- und Familiensituation sowie der individuelle Umgang mit dem Infektionsrisiko eine Rolle spielen.

Einige hilfreiche Überlegungen sind:

- Kann ich mir Besuche/Treffen angesichts des aktuellen Infektionsrisikos vorstellen?
- Kann ich mir Besuche/Treffen mit Einhaltung der aktuellen Hygienebestimmungen vorstellen? (möglichst Mindestabstand von 1,5 m, d.h. auch kein Handgeben bei Begrüßung, ggf. Gratulation, Verabschiedung: Ist dies nicht möglich, Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung; keine Gegenstände direkt übergeben; Einhalten der Hust- und Niesetikette; möglichst Desinfektion der Hände vor und nach dem Besuch)
- Wie will ich mich verhalten, wenn die besuchte Person oder andere Gruppenmitglieder die hierzu getroffenen Absprachen nicht einhalten?
- Hatte ich in den letzten vier Wochen Kontakt zu Corona-infizierten Personen und/oder habe ich verdächtige Symptome, sind Besuche nicht möglich.

Die Besuchsdienstleitung klärt mit den Mitarbeitenden, in welcher Form Gespräche hierzu stattfinden, z.B. einzeln, in der Gruppe oder in Untergruppen. Ein möglicherweise erlebter Druck oder schlechtes Gewissen, z.B. wegen der Einsamkeit der Besuchten oder weil andere Mitarbeitende die Besuche/Treffen wieder aufnehmen, sollten angesprochen werden.

## Absprachen

Auch wenn wir wieder besuchen möchten: Manche Menschen wollen derzeit keinen Besuch in ihren Wohnräumen

und auch nicht an der Haustür. Dies gilt für bekannte Personen und mehr noch für fremde. Dringend zu empfehlen ist zunächst ein Telefonanruf, um das eigene Anliegen zu erläutern und den Kontakt- oder Besuchswunsch zu klären.

Ist ein direkter Kontakt gewünscht, können in dem Telefonat auch gleich die Corona-bedingten Besonderheiten besprochen werden. Dies kann den Besuchten und Besucher\*innen Sicherheit geben. Hierzu können gehört:

- Ist der Besuch im Freien (Garten, Balkon, Terrasse) oder ein Spaziergang möglich?
- Können 1,5 m Abstand gewahrt werden?
- Soll in jedem Fall eine Mund-Nasen-Bedeckung getragen werden? Während des gesamten Besuchs oder nur bei Bewegung?
- Kein Handgeben
- Wie sollen Karte, ggf. Geschenk oder Gemeindebrief übergeben werden (Briefkasten, an einem bestimmten Platz ablegen ...)?
- Einhalten der Hust- und Niesetikette
- Ist der zu besuchenden Person Weiteres wichtig?
- Weiteres dem/der Besucher\*in Wichtiges (z.B. dass die zu besuchende Person wissentlich in den letzten vier Wochen keinen Kontakt zu Corona-infizierten Personen hatte; bei Besuchswunsch in Wohnräumen: Lüften vor dem Besuch)

Für die Gruppentreffen sind entsprechende Absprachen mit allen Gruppenmitgliedern zu treffen. Je nachdem, wie viele Mitarbeitende teilnehmen oder nicht teilnehmen möchten, ist zu entscheiden, ob die Gruppentreffen wieder stattfinden, ggf. in Untergruppen. Für Einzelregelungen sollte die jeweils am weitesten gehende gewünschte Vorsichtsmaßnahme gewählt werden.

## Das erste Treffen: Zukunftsplanung

Die Gruppe ist mehrere Monate nicht zusammengekommen. In dieser Zeit haben die Corona-Pandemie und die Maßnahmen hierzu vieles verändert und in Frage gestellt. Nach Erläuterung der Verhaltensregeln sollten deshalb das Erleben und die emotionale Verfassung der Mitarbeitenden Raum haben – das Erleben der letzten Monate, des Abbruchs der Besuche und der Ersatzformen (Karten einwerfen, Anrufe ...) und des jetzt ersten Zusammenseins.

Hauptthema wird in der Regel die Wiederaufnahme der Besuche sein:

- Wann nehmen wir die Besuche wieder auf? Wer kann sich was vorstellen: z.B. Kontakt an der Haustür, Zusammensein im Freien, Besuch in den Wohnräumen, mit und ohne Mund-Nasen-Bedeckung?
- Wenn noch nicht alle Mitarbeitenden wieder Besuche machen und deshalb nicht alle Besuche durchgeführt werden können: Machen wir so lange keine Besuche, bis genügend Mitarbeitende für alle Besuche mitmachen? Arbeiten wir mit einer ‚Mischform‘, z.B. einige potentiell Besuchte werden besucht, andere angerufen? Nach welchen Kriterien entscheiden wir, wer angerufen und wer besucht wird?
- Welche Absprachen treffen wir mit den Besuchten und mit welchen Worten? (evtl. Partnerübung)
- Wie gehen wir damit um, wenn ein Besucher die Absprachen nicht einhält? (evtl. Partnerübung)

Bei den folgenden Gruppentreffen sind die Erfahrungen auszuwerten und die Entscheidungen diesen Erfahrungen und dem Verlauf der Pandemie anzupassen.

## Doris Noack

Fachreferentin Besuchsdienst,  
Kassel (EKKW)



## Frische Ideen in schwierigen Zeiten

Wenn Besuche aufgrund des Besuchs-anlasses oder der Wohnverhältnisse der besuchten Person nicht möglich sind, oder Besuchsdienstmitarbeitende wegen des Infektionsrisikos diese nicht machen möchten, können an deren Stelle andere „Kontaktformen“ treten.

Die aktuelle Situation fordert Phantasie und den Mut zu Neuem.

### Hoffungsbriefe – in Zeiten von Corona

Schenken Sie Hoffnung und Zuversicht in dieser außergewöhnlichen Zeit. Schreiben Sie einen Brief!

Mit diesem Aufruf wandten wir uns vom Besuchsdienst der Ev.-luth. Kirchengemeinde Fischerhude/Quelhorn über den Gemeindebrief an alle Menschen, groß und klein: Schicken Sie Bilder und gute Gedanken.

Schreiben Sie einen Brief an ältere Menschen, auch wenn Sie den Empfänger nicht kennen. Erzählen Sie von sich, Ihrem (veränderten) Alltag, z. B. wie Sie durch die Corona-Isolation kommen. Menschen schrieben Gedichte, Liedverse, Geschichten, Gebete, Kinder malten wunderschöne Bilder, kleine Basteleien wurden weitergegeben. Mit einzelnen alleinstehenden Menschen im Ort, sowie in den Pflegeheimen wurden die Briefe gemeinsam gelesen. Im Eingangsbereich eines Pflegeheimes schmückten sie den Flur. Teilweise entstanden sogar Briefwechsel, die berührten.

**Margret Kollmeier**

Leiterin des Besuchsdienstes in Fischerhude

### Plauderzeit – Telefonkontaktbörse der Diakonie Fürth

Gerade alleinstehende und ältere Menschen treffen die Folgen der Corona-Pandemie hart.

Die Plauderei beim Stadtteilcafé oder beim gemeinsamen Spielenachmittag mit den Nachbarn entfällt, und auch zu Hause ist niemand zum Reden. Als Antwort darauf hat die Diakonie Fürth eine Telefonkontaktbörse ins Leben gerufen.

Die Idee: mit der Telefonkontaktvermittlung „Plauderzeit“ werden Gleichgesinnte zusammengebracht. Diese

telefonieren regelmäßig miteinander und verlegen so den unterhaltsamen Plausch von Angesicht zu Angesicht, der derzeit nicht ohne weiteres möglich ist, kurzerhand an den Hörer. Auf diese Weise sind soziale Kontakte trotz Einschränkungen möglich. Es geht dabei um (telefonische) Begegnungen auf Augenhöhe, nicht um ein ehrenamtliches Hilfe- und Unterstützungsangebot.

*Ansprechpartnerin:*

**Dorothea Eichhorn,**

Diakonisches Werk Fürth e. V.

[dorothea.eichhorn@diakonie-fuerth.de](mailto:dorothea.eichhorn@diakonie-fuerth.de)

0911 749 33 32

### Begegnungen

- Fenstergespräche

Wohnt die zu besuchende Person im Parterre und in einer nicht zu stark befahrenen Straße? Diese Wohnsituation ermöglicht Fenstergespräche.

- Garageneinfahrt, Bürgersteig, Treppe

Gärten und von außen zugängliche Terrassen sind etwas Schönes – für Besuche im Freien aber nicht notwendig. Zwei Stühle können auch in Garageneinfahrten oder auf Bürgersteige gestellt werden, manchmal oben und unten an der Haustreppe.

- Spaziergang und Parkbank

Wenn die zu besuchende Person mobil ist, sind ein Spaziergang oder ein Treffen auf einer Parkbank möglich.

- Ständchen und Kreistänze zu besonderen Ehrentagen

Gibt es in der Besuchsdienstgruppe einigermaßen gute Sänger\*innen? Oder in Ihrer Gemeinde einen Chor, einen Posaenchor, zwei gute Gitarrenspieler\*innen...? Oder Personen, die gerne Kreistänze machen?

Dann sind zu runden Geburtstagen und anderen Ehrentagen, z. B. Diamantene Hochzeit, Gesangs- oder Instrumentalständchen und Kreistänze vor dem Haus der Jubilare möglich. Drei bis fünf Personen reichen.

Damit lässt sich bei Gesang und Musik auch genügend Abstand voneinander einhalten; bei Kreistänzen helfen farbige Bänder, den Abstand zu wahren.

- Bei schlechtem Wetter

Wenn das Gemeindehaus (wieder) geöffnet und die zu besuchende Person mobil ist, kann man sich mit gutem Abstand im Gemeindehaus treffen.

**Doris Noack**

Fachreferentin Besuchsdienst, Kassel (EKKW)

# Kontakte und Impressum



**Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN**  
Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg

Pfarrer Lutz Krüger  
Pfarrer Dr. Dr. Raimar Kremer  
Pfarrer Bernd Nagel

Tel.: 06031 1629-50, Fax: -51  
silke.kehl.zsb@ekhn.de



**Amt für Gemeindedienst**  
Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg

Pfarrer Sebastian Herzog  
sebastian.herzog@afg-elkb.de  
Gabriele Stoll  
gabriele.stoll@afg-elkb.de

Tel.: 0911 4316-281 und -280  
www.afg-elkb.de



**Landeskirchenamt**  
Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste  
Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel

Fachreferentin: Doris Noack  
Tel.: 0561 9378-389, Fax: -409  
doris.noack@ekkw.de  
www.ekkw.de/service



**Haus kirchlicher Dienste**  
der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers

**Haus kirchlicher Dienste**  
**Besuchsdienst**  
Archivstraße 3, 30169 Hannover  
Pastorin Helene Eißen-Daub  
Tel.: 0511 1241-589  
eissen-daub@kirchliche-dienste.de  
www.kirchliche-dienste.de/besuchsdienst

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN, Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg, v.i.S.d.P.: Dr. Dr. Raimar Kremer \* Landeskirchenamt der EKKW, Referat Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste, Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel, v.i.S.d.P.: Doris Noack \* Amt für Gemeindedienst der ELKB, Sperberstraße 70, 90461 Nürnberg, v.i.S.d.P.: Sebastian Herzog \* Haus kirchlicher Dienste der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Archivstraße 3, 30169 Hannover, v.i.S.d.P.: Helene Eißen-Daub.

**Redaktionsbeirat:** Marianne Bofinger, Dorothea Eichhorn, Helene Eißen-Daub, Sebastian Herzog, Friederike Kaiser, Raimar Kremer, Doris Noack, Elke Seifert.

**Korrektorat:** Ute Glashoff, Hannover

**Gestaltung:** NEUBAUER Konzept Bild Gestaltung, Hannover

**Druck:** Osterchrist Druck und Medien GmbH, Nürnberg

**Bildernachweis:** fran\_kie\* (Titel), Marlin Helene Seeger (S. 3, 26, 31), Jorm S\* (S. 4), Song\_about\_summer\* (S. 7), zsv3207\* (S. 8), dragonstock\* (S. 9), Clementine Haupt Mertens (S. 10), Anne Janßen\* (S. 11), Bits and Splits\* (S. 12), BillionPhotos.com\* (S. 14), Maren Dettmers (S. 15), agenturfotografin\* (S. 16), JenkoAtaman\* (S. 18), agsandrew\* (S. 19), oxie99\* (S. 20), Zanfira\* (S. 21), Marina Andrejchenko\* (S. 22), Didi Lavchieva\* (S. 24), alonaphoto\* (S. 28), Kirchentag/Christina Weiler (S. 31), soupstock\* (U4)  
\*: Adobe Stock

**Redaktionsschluss:** 15. September 2020

**Druckauflage:** 4.800 Exemplare  
**ISSN 2195-3147**

## Abonnementpreise:

ab 1 Exemplar	4,10 €	ab 10 Exemplaren	3,10 €
ab 4 Exemplaren	3,70 €	ab 15 Exemplaren	2,90 €
ab 7 Exemplaren	3,40 €	ab 20 Exemplaren	2,70 €

Ein Abonnement umfasst zwei Hefte jährlich, jeweils zuzüglich Versandkosten, und verlängert sich um jeweils ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Jahresende gekündigt wird.

**Einzelpreis:** 3,50 €

**Bestelladresse:** Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN  
Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg  
Telefon 06031 1629-60  
E-Mail: silke.kehl.zsb@ekhn.de

**Titel der letzten Ausgabe (1-2020): Was mich trägt**  
**Thema der nächsten Ausgabe (1-2021): Über den Tellerrand**



## 3. Ökumenischer Kirchentag

Frankfurt am Main, 12.-16. Mai 2021

### Vormerken für 2021!

Der Ökumenische Kirchentag bietet unter dem Leitwort „schaut hin“

- einmalige Fortbildungsmöglichkeiten zu aktuellen Themen in Welt, Kirche und Gemeinde, auch zu Themen der Besuchsdienstarbeit
- ökumenische Erfahrungen, Gespräche, Beispiele und Möglichkeiten für Gemeinden und weltweit
- besondere geistliche und kulturelle Erfahrungen in Gottesdiensten, Begegnungen, Konzerten, Theater ...

#### Teilnahmemöglichkeiten

- Dauerteilnahme von Mittwoch bis Sonntag (preiswerte Übernachtungsmöglichkeit in einem Kirchentagsgemeinschaftsquartier)
- Tagesteilnahme an einzelnen Programmtagen (Donnerstag, Freitag, Samstag)
- als Gruppe und Einzelpersonen

Weitere Informationen: [www.oekt.de](http://www.oekt.de)

und bei Ihren Landesausschüssen für den Kirchentag

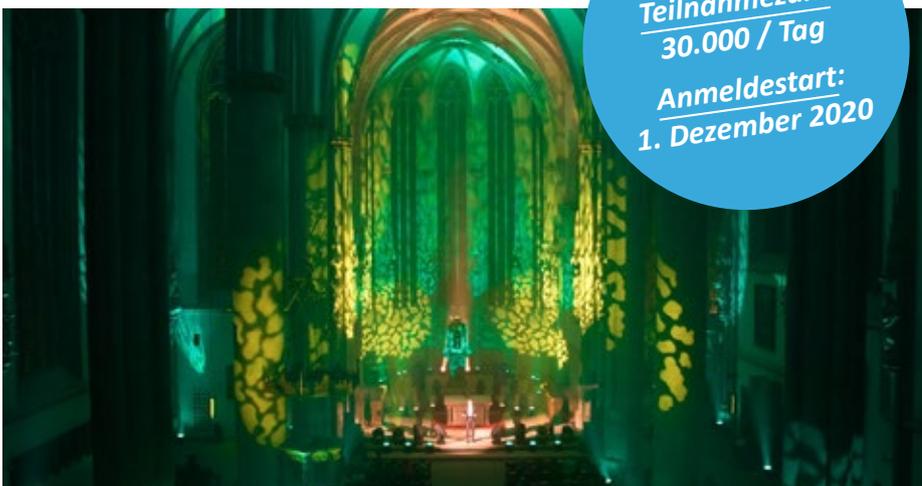
Bayern:  
[kirchentag@afg-elkb.de](mailto:kirchentag@afg-elkb.de)  
Tel.: 0911 4316-172

Hannover:  
[info@kirchentag-hannover.de](mailto:info@kirchentag-hannover.de)  
Tel.: 0511 1241-599

Hessen und Nassau:  
[dekt.landesausschuss@zentrum-verkuendigung.de](mailto:dekt.landesausschuss@zentrum-verkuendigung.de)  
Tel.: 069 71379-145

Kurhessen-Waldeck:  
[kirchentag@ekkw.de](mailto:kirchentag@ekkw.de)  
Tel.: 0561 9378-389

*Begrenzte  
Teilnahmezahl:  
30.000 / Tag  
Anmeldestart:  
1. Dezember 2020*



**schaut hin**  
Mk 6,38



### Besuchsdienst und Corona Informationen und Empfehlungen

#### Besuchsdienst in Zeiten der Corona-Pandemie

- Entscheidungswege in der Kirchengemeinde
- Relevante Verordnungen (Hessen und Thüringen, Stand Juni 2020)
- Klärungen und Absprachen vor den Besuchen
- Alternativen zum Hausbesuch
- Das erste Gruppentreffen nach der „Corona-Pause“

[www.ekkw.de/gemeindeentwicklung/besuchsdienst](http://www.ekkw.de/gemeindeentwicklung/besuchsdienst)

#### Arbeitshilfe

Krisen-Haft? Hilfen und Ideen für den Besuchsdienst und die Seniorenarbeit in Zeiten von Corona  
[www.kirchliche-dienste.de/besuchsdienst](http://www.kirchliche-dienste.de/besuchsdienst)

#### Informationen

Seelsorge in der Corona-Krise  
<https://zsb.ekhn.de/startseite.html>

#### Beratungen und Seminare

Kontaktpersonen für Anfragen:  
Siehe S. 30

*Haben Sie Interesse an  
weiteren Ausgaben von  
unterwegs zu menschen?  
Bestellen Sie bei:*

Zentrum Seelsorge  
und Beratung der EKHN  
Kaiserstraße 2, 61169 Friedberg  
Telefon: 06031 1629-60  
E-Mail: [silke.kehl.zsb@ekhn.de](mailto:silke.kehl.zsb@ekhn.de)

# Wussten Sie schon, ...



Wussten Sie das alles schon?

Aus: **Wussten Sie schon?**  
von Wilhelm Willms