



BAGSO-Podcast 1 – Zusammenhalten in dieser Zeit

Musik: Jingle

darauf Titel: Zusammenhalten in dieser Zeit

Musik: Jingle kurz hoch

Sprecherin: Was tun gegen Ängste und Sorgen?

Musik: Jingle Ausklang

Sprecher: „Nicht nachgeben und den sorgenvollen Gedanken so viel wie möglich an schönen Dingen entgegensetzen“. Das sagt Margit Hankewitz. Sie leitet in Berlin das Käte-Tresenreuter-Haus, ein großes Begegnungszentrum, in dem sich täglich ältere Menschen treffen - zum Singen, Kartenspielen, Erzählen und vielem mehr. Organisiert von Ehrenamtlichen. Aber all das kann gerade nicht mehr stattfinden. Für manche bricht damit ein wichtiger Teil ihres Alltags weg.

Margit Hankewitz erzählt von einer 94jährigen, die in normalen Zeiten jeden Tag ins Zentrum kommt. Jetzt ist sie allein zuhause. Damit sie sich auch weiter eingebunden fühlt, telefonieren andere Besucher und Besucherinnen mit ihr. Mindestens Anrufe bekommt die alte Dame jeden Tag.

Sprecherin: Kontakt halten ist eine der wichtigsten Strategien, um möglichst gut durch diese Zeit zu kommen. Wer kann, nutzt digitale Medien wie Skype oder Facetime, bei denen man die Gesprächspartner auch sehen kann.

Und die, die keinen Computer haben oder nicht wissen, wie man ihn benutzt, sollen anrufen, sagt Margit Hankewitz. Vielleicht auch mal Menschen, von denen sie lange nichts gehört haben. Viele Seniorinnen und Senioren, erzählt sie, lassen jetzt alte Freundschaften am Telefon wieder neu aufleben.

Sprecher: Julia Leithäuser vom Landesverband Nordrhein-Westfalen der deutschen Psychotherapeuten Vereinigung empfiehlt, auch einfach mal vom Balkon oder aus dem geöffneten Fenster heraus mit den Nachbarn zu sprechen. Ein Schwätzchen auf Abstand ist auch gut gegen Isolation und Langeweile.

Sprecherin: Eine andere Alternative: Briefe schreiben. Margit Hankewitz hat ihre Besucherinnen und Besucher angeregt, mal bewusst einen Blick in alte Fotoalben zu werfen und Kindheitserinnerungen zu teilen. Entweder mit Gleichaltrigen oder mit der eigenen Familie: Einfach ein altes Foto heraussuchen und aufschreiben, in welcher Situation es entstanden ist, und wie das Leben damals aussah. Das Ganze geht dann per Briefpost an Kinder oder Enkel. So entsteht ein Stück Familiengeschichte. Und wer nicht selbst zur Post gehen will, bittet einfach einen netten Nachbarn um Unterstützung.

Sprecher: Um Unterstützung zu bitten, das fällt vielen älteren Menschen nicht leicht, denn sie wollen niemandem zur Last fallen. Das ist verständlich, findet die Psychotherapeutin Julia Leithäuser. Aber wenn in diesen Zeiten Nachbarn, Hilfsorganisationen oder Kirchengemeinden Hilfe anbieten, dann dürfe man die ruhig annehmen, sagt sie. Erstens ist Zusammenhalt ein Gebot der Stunde, zweitens helfen viele Menschen sehr gerne. Weil es ihnen ein gutes Gefühl gibt und ihnen hilft, in der Krise etwas Sinnvolles zu tun.

Wer Unterstützung in Anspruch nimmt, tut also vielleicht sogar den Helfenden selbst einen Gefallen.

Sprecherin: Die Sorge, anderen zur Last zu fallen, lässt sich vielleicht überwinden. Die Sorge um die Gesundheit und das wirtschaftliche Wohlergehen von Freunden und Familie wird man aber nicht so schnell los. Die sitzt tief in uns drin. In der jetzigen Situation ist sie auch ein ganz normales und berechtigtes Gefühl, sagt Julia Leithäuser. Das Problem ist nur: sich sorgen löst keine Probleme. Deswegen empfiehlt die Psychologin, sich selbst das Grübeln ganz bewusst zu verbieten. Statt sich den Kopf über die Zukunft zu zerbrechen, sollte man die Aufmerksamkeit lieber auf das Programm für die nächsten Stunden richten. Denn Ablenkung ist das beste Rezept.

Sprecher: Aber bitte nicht mit den Fernsehnachrichten, sagt Margit Hankewitz aus Berlin. Sich zu informieren, sei zwar wichtig, aber die Nachrichten rund um das Coronavirus verunsichern auch. Ihrer Erfahrung nach ist es entlastend, wenn man der Berichterstattung für eine Weile aus dem Weg geht und stattdessen Dinge tut, die man gerne macht:

Lesen, Musik hören, Kreuzworträtsel lösen. Sich um Haustiere oder andere Menschen kümmern. Und natürlich: Das erledigen, was sonst immer liegen bleibt. Menschen brauchen Aufgaben, sagt sie, damit sie nicht das Gefühl haben, der Situation ausgeliefert zu sein.

Sprecherin: Jeden Tag eine kleine Aufgabe erledigen, das empfiehlt auch die Psychologin. Denn das Gehirn liebt das Gefühl, etwas geschafft zu haben. Und wenn

um uns herum Ordnung herrscht, ist das Chaos außerhalb leichter zu ertragen. Außerdem helfen regelmäßige Aufgaben, dem Tag eine Struktur zu geben.

Sprecher: Zur Tagesstruktur gehört es übrigens auch, nicht zu lange im Bett zu bleiben, seinen Körper zu pflegen, gut und gesund zu essen und ausreichend zu trinken. All das ist wichtig in stressigen Situationen. Genauso wie Bewegung an der frischen Luft. Wer immer die Gelegenheit hat, sollte auch jetzt mindestens einmal am Tag rausgehen. Wichtig dabei ist nur: Abstand halten. Mindestens zwei Meter – damit man sich nicht ansteckt.

Sprecherin: Und wenn sich doch ein Gefühl von Verzweiflung einstellt? Von Sinnlosigkeit? Wen dauerhaft Unruhe und Schlafstörungen plagen, wer sich vielleicht sogar mit lebensmüden Gedanken trägt, der sollte professionelle Hilfe suchen. Auch in Zeiten von Corona arbeiten Psychologen und Psychologinnen weiter, sagt Julia Leithäuser. Für Menschen, die im Moment nicht in eine Praxis kommen wollen, sind sie telefonisch erreichbar. Das gilt natürlich auch für die Telefonseelsorge.

Sprecher: Doch die meisten Älteren kommen mit der jetzigen Situation ganz gut klar, sagt Margit Hankewitz vom Käte-Tresenreuter-Haus in Berlin. Denn ältere Menschen haben in Zeiten wie diesen einen psychologischen Vorteil: Erfahrung. Die meisten haben in ihrem Leben schon viele Probleme gemeistert und haben gelernt, dass auch in der größten Krise die Welt nicht untergeht. Gerade die, die die Kriegs- und Nachkriegszeit noch erlebt haben, erzählt Margit Hankewitz. Die seien insgesamt doch relativ entspannt. Und indem sie ihren Erfahrungsschatz mit Jüngeren teilen, helfen sie auch denen, in dieser Zeit ein bisschen gelassener zu bleiben.

Musik: Jingle Ausklang