

Laufen bei Seelenschmerzen

Beim Angebot „Trauer in Bewegung“ in Rendsburg werden Hinterbliebene aktiv



Gemeinsames Gehen, Walken oder Laufen tut gut – für Körper und Seele. Einmal im Monat machen sich in Rendsburg Trauernde auf den Weg.
Fotos (2): Olivia von Harlem

Ohnmacht, Schmerz und Trauer nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen machen bewegungsunfähig. Doch Bewegung kann Druck nehmen, zum Ventil werden und helfen, Selbstheilungskräfte zu stärken. An jedem ersten Sonnabend im Monat lädt das Projekt „Trauer in Bewegung“ zum gemeinsamen Gehen, Laufen und Walken an der Eider ein.

Von Olivia von Harlem

Rendsburg. „Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße. Man muss nur den nächsten Schritt tun. Der nächste Schritt ist nämlich immer fällig.“ Mit diesen Worten von Martin Walser empfängt Barbara

Deuber, Trauerbegleiterin beim Pflegeanbieter „LebensNah“, dessen größter Gesellschafter der Kirchenkreis Rendsburg-Eckernförde ist, die Teilnehmer des Projektes „Trauer in Bewegung“ im Hinterhof in der Prinzenstraße. Einmal im Monat trifft sich die Gruppe zum gemeinsamen Gehen, Laufen und Walken an der Eider. Vorab wurden hier bereits Kerzen für die Verstorbenen entzündet, die brennen, solange die Gruppe unterwegs ist.

„Hier geht es nicht um Leistung“, betont Barbara Deuber. Es geht darum, Gedanken zu ordnen und sich wieder zu spüren – und um den Erfahrungsaustausch. Denn manchmal fällt es in der Bewegung leichter, über den Verlust und die eigene Gefühlslage zu sprechen, zumal mit Menschen, die das Gleiche durchgemacht haben, die wissen, wie es sich anfühlt.

Vor gut einem Jahr haben Yvonne und Sönke Casper ihren Sohn verloren – plötzlich mit 22 Jahren nach einem allergischen Schock. „Für uns brach eine Welt zusammen, nichts war mehr so wie zuvor. Wir fühlten uns wie gelähmt“, sagt Yvonne Casper. Das

Laufen war schon vor diesem einschneidenden Erlebnis ihre Leidenschaft. Wenige Tage nach dem Tod ihres Sohnes, in denen es so vieles zu regeln gab, holte eine enge Freundin das Ehepaar zum Laufen ab. Ein wahrer Freundschaftsdienst: „Wir konnten ein bis zwei Stunden etwas rational denken, bevor wir wieder ins Loch fielen. Wir haben Kraft und eine Struktur durch unser Laufen bekommen.“ Es gehe nicht darum, vor den Sorgen davonzulaufen, sondern darum, alles besser ordnen zu können und das Gedankenkarussell zumindest für eine Weile zu stoppen.

Beim Imland-Lauf ist die Gruppe dabei

Das Laufen als Anker – so empfinden es die Caspers bis heute und haben im vergangenen Herbst gemeinsam mit Barbara Deuber, die sie in ihrem Verlust begleitete, das Projekt „Trauer in Bewegung“ initiiert. Eine, die regelmäßig und gern kommt, ist Ellen Hutzfeldt. Nach 37 gemeinsamen Jahren ist ihr Lebensgefährte seinem Krebs-

leiden erlegen. „Es war sehr schwer, ich habe viel geweint.“ Der Kontakt mit anderen Betroffenen tut ihr gut – und natürlich das gemeinsame Laufen. „Ich genieße die Luft und die Bewegung, und die Gespräche helfen“, betont sie.

Bei dem über die Stadtgrenzen hinaus bekannten Imland-Lauf durch Rendsburg am 14. Juni wird die Gruppe als Team antreten, um die Themen Sterben, Tod und Trauer auch in den öffentlichen Diskurs zu bringen. Barbara Deuber ist dankbar, dass die Pflege „LebensNah“ Menschen auch über den Tod hinaus in ihrer Verlustverarbeitung begleitet. Neben Einzelbetreuungen sind das Angebote wie zwei Trauercafés, die ebenfalls im monatlichen Rhythmus stattfinden, sowie eben „Trauer in Bewegung“.

Betroffene sind eingeladen, sich diesem Kreis anzuschließen. Ausgangspunkt ist die Prinzenstraße 8 in Rendsburg. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und bequeme Schuhe. Folgende weitere Termine stehen fest: 6. April und 4. Mai. Rückfragen beantwortet Barbara Deuber unter Telefon 04331/943 71 17.



TERMINE

Spielerabend für Männer

Kücknitz. In der Kirchengemeinde Kücknitz findet alle 14 Tage ein Spielerabend für Männer im Café Credo im „KirchenFORUM Alte Post“, Straßenfeld 2, statt. Das nächste Treffen ist am Mittwoch, 13. März, um 17.30 Uhr. Informationen sind telefonisch bei Reiner Arendt unter 0451/39 55 91 erhältlich.

Kirchweihfest in Wellingdorf

Kiel. Anlässlich des 54. Kirchweihfestes lädt die Andreaskirchengemeinde in Kiel-Wellingdorf, Wischhofstraße 69, am Sonntag, 9. März, um 17 Uhr zu einem Klavierkonzert ein. Klaus-Martin Eggers und Gertrud Reinel spielen vierhändig. Pastorin Andrea Simowski übernimmt die Textlesungen zwischen den Musikstücken. Gegen 18 Uhr ist ein Mitbringbüffet und ab 19 Uhr ein Kinoabend im Gemeindegarten geplant. Der Festgottesdienst findet am Sonntag, 10. März, um 10 Uhr mit den Pastorinnen Andrea Simowski und Margret Pörksen statt.

Bibelstunde für Große und Kleine

Keitum/Sylt. Am Donnerstag, 15. März, wird um 15.30 Uhr im Keitumer Pastorat eine Bibelstunde angeboten. Pastorin Susanne Zingel erzählt in der Kirche die biblische Geschichte „Der brennende Dornbusch“. Weitere Termine sind am 21. und 28. März. Das Angebot richtet sich an Eltern und Kinder im Alter zwischen vier und sechs Jahren.

Gründung Besuchsdienstkreis

Curau. Die Kirchengemeinde Curau möchte einen Besuchsdienstkreis gründen und bietet dafür Fortbildungen an. Die erste Veranstaltung mit dem Titel „Rolle und Auftrag des Besuchsdienstkreises“ findet am Dienstag, 12. März, um 18 Uhr im Gemeindehaus statt. Weitere Fortbildungen, alle geleitet vom Gemeindedienst Hamburg, sind am 26. März sowie am 2. und 9. April, jeweils um 18 Uhr.

Achtsam an der Küste entlang

Neustadt/Holstein. Das Evangelische Frauenwerk Ostholstein veranstaltet am Sonntag, 9. März, von 10 bis 16 Uhr die Wanderung „Achtsam an der Küste entlang“. Viviane Schröder leitet und begleitet die Wanderinnen. Startpunkt ist der Parkplatz am Uferweg/Kiebitzberg in Neustadt.

Spirituelle Liedernacht

Preetz. Eine spirituelle Liedernacht in der Kirchengemeinde Preetz findet am Freitag, 15. März, von 19.30 bis 21.30 Uhr in der Kleinen Kirche statt. Ulrike Behr lädt zum gemeinsamen Singen von Liedern aus verschiedenen Kulturkreisen ein.

Worship-Night mit der Joy-Band

Wankendorf. Die Kirchengemeinde Wankendorf feiert am Sonntag, 9. März, eine Worship-Night in der Kirche anlässlich ihres 125. Kirchenjubiläums. Der musikalische Lobpreisabend mit der Joy-Band aus Neumünster beginnt um 19 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Konzert mit Pivo Deinert

Flensburg. Der Singer/Songwriter Pivo Deinert aus Berlin gibt am Freitag, 15. März, um 20 Uhr ein Konzert in St. Johannis in Flensburg-Adelby. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

Konzert mit „Eight Voices“

Kiel. Die „Eight Voices“ geben am Sonntag, 9. März, um 17 Uhr ein Konzert in der Dietrich-Bonhoeffer-Kirche in Schilksee. Der Chor präsentiert Swingjazz, Popversionen und Folk mit Soloeinlagen und Quartettbesetzungen. Der Eintritt ist frei.



Brennende Kerzen erinnern an die verstorbenen Angehörigen.

Pfegerisiko wird zum Armutsrisiko

Hamburg wird im Bundesrat aktiv gegen steigende Kosten für Pflegeheimbewohner

Von Dirk Baas

Hamburg/Berlin. Steigende finanzielle Belastungen treiben viele Bewohner von Pflegeeinrichtungen in die Grundsicherung. Das Pfegerisiko wird zum Armutsrisiko. Jetzt reagiert die Politik. Hamburg will erreichen, dass künftig Kostensteigerungen in der Heimpflege von den Pflegekassen übernommen werden.

„Über 20 Jahre nach Einführung der Pflegeversicherung ist es an der Zeit, das Verhältnis von Eigenverantwortung und Solidarität neu auszubalancieren“, sagt Hamburgs Gesundheitsministerin Cornelia Prüfer-Storcks (SPD) und kündigt einen Vorstoß im Bundesrat an. Sie wirbt für „einen Dreiklang aus begrenzten und kalkulierbaren Eigenanteilen, paritätischen Beiträgen zur Pflegeversicherung und einem dynamisierten Steuerzuschuss“.

Die Belastungen der Heimbewohner werden weiter steigen.



Pflege in Heimen ist für viele Menschen kaum noch bezahlbar.
Foto: epd-bild/Jürgen Blume

Grund sind vor allem die Vergütungserhöhungen, die zwischen den Pflegekassen und den Einrichtungsträgern vereinbart werden, um mehr Personal zu beschäftigen und es besser zu bezahlen. Diese Mehrausgaben gehen allein zulasten der Heimbewohner.

Eine Reform hin zum Prinzip der echten „Teilkaskoversiche-

rung“ in der Pflege würde das ändern. Denn heute sichert die Pflegekasse nicht das Risiko des Einzelnen ab, sondern gewährt bei Pflegebedürftigkeit lediglich einen nach Pflegegraden gestaffelten Zuschuss. Darüber hinaus anfallende Kosten müssen die Pflegebedürftigen tragen – oder staatliche Hilfen in Anspruch nehmen.

Zustimmung zur Reform signalisieren der Deutsche Evangelische Verband für Altenarbeit und Pflege (DEVAP) und der Verband katholischer Altenhilfe in Deutschland. Bisherigen Pflegegeldgesetzen seien „nur kurz- bis maximal mittelfristige Verbesserungen gelungen. Der große Wurf für die kommenden Jahrzehnte blieb bis jetzt aus“, sagte DEVAP-Vorsitzender Bodo de Vries dem Evangelischen Pressedienst.

Seinen Angaben nach lag der Bundesdurchschnitt beim Eigenanteil der Heimbewohner an den Gesamtkosten im Sommer 2018 bei 1831 Euro pro Monat. Die durchschnittliche Rente lag 2017 bei 1382 Euro pro Monat. „Man muss kein Mathegenie sein, um hier den Fehler im System zu erkennen.“ Jetzt aber würden die Anregungen der Verbände von den politisch Verantwortlichen aufgenommen: „Ein Weiterdenken findet langsam statt.“