

## HEILSAM

## Heilsame Zwischenräume

Auf den meisten Palliativstationen gibt es zwischen den Patientenzimmern, einer gemütlichen Sitzecke und dem Stationszimmer einen Raum der Stille. Dorthin können sich Patienten mit ihren Besuchern, aber auch Mitarbeitende zurückziehen, um innezuhalten und neue Kraft zu tanken. Im eng getakelten Klinikalltag, wo wenig Zeit für Muße und Besinnung bleibt, ist solch ein Raum, der nicht dem Diktat der Leistung und dem Nützlichkeitsdenken unterworfen ist, ein Luxus. Wir brauchen solche ausgesparten, zweckfreien Räume. Wir brauchen heilsame Zwischenräume, um uns nicht in der Hektik und im Getriebensein des Alltags zu verlieren.

Machen wir nicht immer wieder die Erfahrung, dass Wesentliches und Entscheidendes in unserem Leben in den Zeiten dazwischen geschieht? In den Leer-Zeiten, wenn sie geduldig



Ute Wolff ist Pastoralreferentin und Krankenhausseelsorgerin im Marienhospital Stuttgart.

ausgehalten werden, kann Neues entstehen, können sich Wege auftun, die in die Zukunft weisen. In der Liturgie ist der Karfreitag solch ein leerer Raum. Im Schweigen des Karfreitags, in der Jesus in die Welt des Totenreichs hinabsteigt, geschieht Erlösung. Auf Ikonen sehen wir, wie Jesus Adam und Eva mit dem »Retungssanitärergriff« am Handgelenk fasst und sie aus dem Grab zurück ins Leben holt. Zwischen Tod und Auferstehung, im Raum dazwischen, geschieht Neuschöpfung, ereignet sich Ostern, damals und auch heute und immer wieder neu.

Foto: bridgeman (Französische Schule, 19. Jh.)



Auferstehungslicht wird am jüngsten Tag im himmlischen Reigen getanzt.

## RATSAM

## Behutsame Mundpflege

Bei kranken Menschen, aber auch in der Alten- und Palliativpflege gilt der Mund als intimer Bereich. Deshalb ist es wichtig, bei der Mundpflege vorsichtig und behutsam vorzugehen. Durch ein geschwächtes Immunsystem können Beschwerden auftreten wie eine Entzündung der Mundschleimhaut, Pilzinfektionen, Bläschen oder auch eingerrissene Mundwinkel. Zudem kann die Mundschleimhaut trocken und borkig sein. Dies geht mit Schmerzen einher und beeinträchtigt das Sprechen, Schlucken, Essen und Trinken.

Eine gute Mundpflege ist vom persönlichen Geschmack des Patienten abhängig, da es sonst zu einer Ablehnung kommen kann. Bei trockener Schleimhaut oder Borkenbildung: 20ml Olivenöl und 1 Tröpf. ätherisches Öl Zitrone mischen und mit Watteträger die Schleimhaut befeuchten.



Irene Bänsch aus Bad Waldsee ist Aromapexpertin und Allgäuer Wildkräuterführerin.

Ätherisches Zitronenöl brennt nicht auf der Schleimhaut, da es keine Säure enthält, aber trotzdem die Speichelproduktion anregt und einen frischen Geschmack hinterlässt. Bei Entzündungen der Mundschleimhaut und Aphten hat sich Sanddornfruchtflöschöl (10ml) gemischt mit Olivenöl (40ml) bewährt, mehrmals täglich ein paar Tropfen im Mund verteilen. Bei Borkenbildung 1 EL weiche Butter mit 1 Tröpf. ätherischem Öl Orange verrühren, davon ½ TL in den Mund geben. Diese Mischung jeden Tag frisch zubereiten.

Tanzen ist auferstehen«, das schreibt die Benediktinerin und Dichterin Silja Walter, die am 24. April 100 Jahre geworden wäre. Sie schreibt es in dem Gedicht »Tanzlied am Ende« und bezieht sich auf Spr 8,22–31, wo die Weisheit als spielendes Kind vor Gott beschrieben wird. Spiel und Tanz öffnen unser Herz für Gott, das wissen Mystiker und Mystikerinnen aller Religionen. Wenn wir wirklich Freude an Gott hätten, so die französische Schriftstellerin und Mystikerin Madeleine Delbrèl, dann könnten wir dem Bedürfnis, vor ihm zu tanzen, gar nicht widerstehen! Wie sich dieses innere Bedürfnis tanzend ausdrücken kann, das wissen Kinder, die sich zu Musik bewegen. Sie tun es ohne Aufforderung, selbstvergessen und nicht selten im Kreis mit anderen Kindern.

In Deutschland haben wir die Kultur des Reigentanzes für gesellschaftliche Ereignisse oder gar für religiöse Feste verloren. Neu entdeckt und belebt wurde der Kreistanz als Erfahrung von Gemeinschaft und als religiöser Ausdruck durch den Balletttänzer und Philosophen Bernhard Wosien. Viele haben sich von seinen Impulsen inspirieren las-

sen und etwas erfahren vom himmlischen Tanzspiel zwischen Gott und seiner Weisheit und vom Reigen der Engel, der seit der Erschaffung der Welt getanzt wird.

## Der Tanz aus den Gräbern

Wosien kannte den griechischen Volkstanz, der alle Generationen zu verbinden weiß. In Griechenland gibt es kein religiöses Fest ohne Tanz. Es wird getanzt, um die Gemeinschaft zu pflegen, aber auch zur Ehre Gottes und des Heiligen, der gerade gefeiert wird. Deshalb gibt es vor jeder Kirche einen großen Tanzplatz. Erschütternd und tröstlich das Lied »O! Gliki Mou Ear« aus der griechischen Osterliturgie in einer Einspielung der Sängerin Irene Papas. »Mein süßes Frühling, mein süßes Kind du, wohin ist deine Schönheit?« Ein Klage- lied, das Leib und Seele anrührt und gleichzeitig Hoffnung macht.

Unsere Kirche tut sich schwer mit Tanz in Kirchenräumen. Weil der sakrale Tanz zum jüdischen Kult und zur griechischen und römischen Lebenskultur gehörte und die junge Christenkirche sich von den antiken Einflüssen distanzieren wollte, blieb der Tanz außerhalb des offiziellen Kults. Aber in der volksnahen Heiligenverehrung drängte es auch Christen, tanzend ihrem Gebet Ausdruck zu verleihen.

Ob Jesus selbst getanzt hat, wird kontrovers diskutiert. Aber es ist anzunehmen, dass er und seine Jünger an den jüdischen Prozessionstänzen teilnahmen. In einem frühen Oster-Hymnus bezeichnet Hippolyt von Rom Christus als »Vortänzer im mystischen Tanz«. Er führt den Reigen der Seligen an, der in Ewigkeit vollführt wird. Kein Wunder, dass es auch Osterbilder gibt, die ihn als Tänzer über dem Grab darstellen. »Tanzen ist auferstehen.«

Eindrücklich ist der »Hymnus Christi« aus den apokryphen Johannesakten, der als »Tanzhymnus« bezeichnet wird. Er berichtet, wie Jesus am Abend vor seiner Festnahme die Jünger versammelte und sie aufforderte, einen Kreis zu bilden. Er selbst trat in die Mitte und begann einen Hymnus zu singen. Die Jünger umtanzten ihn und antworteten ihm mit Amen. So verabschiedeten sie sich im Tanzreigen von Jesus.

Dieser Text ist verborgen geblieben wie auch die mittelalterlichen Rituale, die als Tanz- und Ballspiele am Ostertag gefeiert wurden: Bischof und Kleriker tanzten über das Mosaik-Labyrinth im Fußboden und warfen sich einen goldenen Ball zu. In der kindlichen Freude der Erlösten war der Ball für sie das Symbol für Christus, die siegreiche Sonne, die ihre leuchtende Bahn

über dem Labyrinth der Erde zieht. Es braucht solche Symbole, Rituale, um Auferstehung lebhaftig zu erfahren. Es braucht ein liebendes, kindliches Herz, das sich bewegen lässt, und eine Gemeinschaft, die sich stützt und an den Händen hält.

Und es braucht den Mut, Schritte aus den Gräbern der Angst, des Zweifels, der Trauer zu tun, um eine Ahnung von Ostern zu bekommen. So wie es eine Gruppe junger Frauen erlebt hat, die alle während der Schwangerschaft oder bei der Geburt ein Kind verloren hatten. Sie wollten für ihre Kinder tanzen und so habe ich mit ihnen einen Tanzkreis gebildet. In der Mitte stand für jedes verstorbene Kind eine Kerze und jedes Kind wurde beim Namen genannt. Beim Tanz haben wir uns immer wieder nach innen zu den Kindern geneigt voller Achtung und Liebe. Die Frauen waren im Kreis gehalten und stärkten sich gegenseitig. Sie haben erfahren: »Unsere Kinder sind wirklich bei uns, für immer!« Da waren Trost, innere Aufrichtung und die Erfahrung großer Lebendigkeit. Auferstehung. Tanzen ist auferstehen!

Angelika Daiker

– Ende der Serie –

## HILFREICH

## Achtsamkeit lernen

Ein Frauenwochenende zur »Kunst der Achtsamkeit« findet vom 3. bis 5. Mai im Kloster Schöntal statt. Im Dreiklang von Entschleunigen, Beobachten und Fühlen kann eine innere Haltung erlernt werden, die zu mehr Ruhe, Zufriedenheit und Lebensfreude führt. Theoretische Impulse werden abgelöst von anregenden Übungen der Wahrnehmung und Entspannung. Mit Dr. Marion Schirling, Supervisorin und Coach. Kath. Erwachsenenbildung Hohenlohe Tel. (079 43) 894-335, kebhohenlohe@kloster-schoental.de

## Mit Demenz leben

In Deutschland leben etwa 1,7 Millionen an Demenz erkrankte Menschen, und jedes Jahr kommen etwa 300 000 Neuerkrankte dazu. Neben den Betroffenen ist die Diagnose Demenz vor allem für die Angehörigen ein Schock. Sie stehen vor riesigen Herausforderungen. Der Internist Cornelius Weiß gibt in einer



neuen Broschüre Antworten auf drängende Fragen, stets mit dem konkreten Bezug auf das Leben. Cornelius Weiß: Ein gutes Leben mit Demenz. Verstehen und Selbstmanagement für Angehörige und Pflegenden, 24,80 Euro.

## Körpersprache

»Mit den Augen hören – Signale der Körpersprache wahrnehmen« ist das Thema eines Seminars am 1. Mai von 9.30 bis 16.30 Uhr im Haus der Katholischen Kirche in Stuttgart. Unser Körper übersetzt unsere Gedanken und Gefühle und antwortet auf den Gesprächspartner und die Situation. Dabei geht es nicht um richtig oder falsch, sondern um eine geschärfte Wahrnehmung. Mit Andreas Wulf, Kommunikationstrainer, Schauspieler. Kath. Bildungswerk Stuttgart, Tel. (07 11) 70 50 600, info@kbw-stuttgart.de