

# Ein Herz und eine Seele

VON KRISTINA BELLACH

**M**it strahlenden Augen sagt Silvia Antoulas „Hallo, Frau Spitzreck“, und drückt der alten Dame mit dem weißen Pagenschnitt herzlich die Hand. Dann folgt die obligatorische Frage nach der vergangenen Woche: „Wie geht's? Haben Sie die Zeit gut verbracht?“ Silvia Antoulas besucht Edith Spitzreck seit anderthalb Jahren jeden Dienstagmorgen zwischen drei und fünf Uhr im Johanniterhaus in Horn. „Ach ja, muss ja“, antwortet Edith Spitzreck, die inmitten dunkler Holzmöbel aus ihrem früheren Zuhause sitzt, und fügt hinzu: „Aber der Rücken, der macht wieder Probleme.“

Bewegung legt Silvia Antoulas, gebürtige Schweizerin, der alten Dame nahe, sei das beste Rezept. „Gehen Sie einfach mal mit dem Rollator den Gang runter.“ Edith Spitzreck nickt: „Ich weiß, ich weiß.“ Und schon setzen die beiden den Rat in die Tat um und marschieren den Flur entlang. Im Treppenhaus kommen sie an einem Blumenkasten mit rosa Azaleen vorbei. Deren Pflege hat Edith Spitzreck sich zur Aufgabe gemacht. Mit prüfendem Blick sucht sie die Pflanzen nach welken Blüten ab und streicht über die Blätter.

Ein Herz und eine Seele sind die 93-jährige Bewohnerin des Altenheims und die 64-jährige Ehrenamtliche geworden. „Wir können so gut über vieles sprechen“, sagt Edith Spitzreck. „Mal hört die eine zu, und die andere erzählt, mal umgekehrt.“ Aber immer sei es interessant, und das Gespräch bliebe im Gange. Mit anderen Leuten sei sie eher mundfaul, gibt Edith Spitzreck zu. Und auch mit ihrer Familie könne sie nicht auf der Ebene reden, die sie mit Silvia Antoulas erreicht. Zum einen wohnen Kinder und Enkel weit weg, zum anderen ... „Na, das ist eben zweierlei“, erklärt Edith Spitzreck den Unterschied.

Als eine Bekannte sie ansprach, ob sie nicht Lust hätte, ehrenamtlich einen Senioren zu besuchen, war Silvia Antoulas sofort dabei. Zwei Ehrenämter hatte sie schon, eines in einer Schulbibliothek, das andere mit Jugendlichen. „Die Kinder sind aus dem Haus, ich habe Zeit“, dachte Silvia Antoulas – und die Senioren seien eben oft allein.

Vielleicht habe man schon ein kleines Helfersyndrom. Aber es mache auch enorm Spaß: „Intellektuell verstehen wir uns einfach sehr gut. Wenn wir uns über einen Film, ein Buch oder Politik unterhalten, da entspricht sie mir sehr – andere würden staunen, was wir alles besprechen.“ Lange bevor sie Edith Spitzrecks Familie kennenlernte, wusste sie bereits fast alles über sie. „Als ich ihre Familie hier getroffen habe, wusste ich genau, wer das ist und wie sie so ticken.“ Und: Andersrum verhält es sich genauso.

Während einige Helfer selbst bettlägerige Eltern zu Hause gepflegt haben, hat Silvia Antoulas diese Situation nie erlebt: „Meine Mutter hat lange unabhängig alleine gelebt, deshalb habe ich Altern immer als etwas Positives empfunden.“ Die regelmäßigen Besuche im Altenheim haben Silvia Antoulas nachdenklich gemacht. „Wir werden alle älter, vielleicht geht es mir irgendwann genauso.“ Und vielleicht, aber ohne jede Erwartungshaltung, überlegt sie: „Wäre es dann nicht schön, wenn man auch jemanden hat, der einen betreut?“ Diese Gedanken über die eigene Zukunft im hohen Alter findet Silvia Antoulas recht nützlich, „und besser, als das Thema immer nur auszublenden.“

„Einen Glücksfall“ nennt sie ihre Begegnung mit der fast 30 Jahre älteren Frau. Dass die Konstellationen von Ehrenamtlichen und Senioren wenig zufällig sind, lässt die Freiwilligenkoordinatorin des Johanniterhauses, Hadwig von Einem, durchblicken. Bei dem Erstgespräch, das jeder Interessierte hat, klopft sie nicht nur Motivation und Eignung ab, und bespricht die Erwartungen beider Seiten – sie versucht auch, die passenden Menschen zueinanderzubringen.

Dass Silvia Antoulas sich in einer Gruppe von Frauen bewegt, die solche Besuchsdienste durchführen, gibt ihr Sicherheit. Die Gruppe von neun Ehrenamtlichen im Alter von 40 bis 87 Jahren trifft sich regelmäßig im Haus, um sich auszutauschen und an Seminaren teilzunehmen. Medizinische, psychologische, juristische sowie religiös-spirituelle Themen kommen zur Sprache.

Ganz einfach sei es nämlich nicht immer, berichtet Silvia Antoulas. Gerade wenn körperliche Leiden ihre Laune trüben, versucht Antoulas die alte Dame aufzumuntern. „Natürlich nehme ich ihre Beschwerden ernst, aber es macht ja keinen Sinn, wenn ich mit ihr über zwei Stunden klage.“ Deshalb arbeitet Antoulas gegenan, mit allem, was ihr an positiven Dingen einfällt: die Sendung am Abend, die Edith Spitzreck so gerne sieht, der nahe Frühlings, der baldige Besuch der Familie. „Wenn ich nach zwei Stunden gehe, ist sie wieder voller Eifer. Dann sagt sie: Ach, schön, dass Sie hier waren. Jetzt freu ich mich wieder auf die Sendung heute Abend.“ Doch dann kamen Silvia Antoulas Zweifel: Ist das, was ich da mache, richtig? Die Beratung der Gruppe bestärkte sie: Wenn der alten Dame das guttut, und sie Silvia Antoulas Strategie akzeptiert, dann sei das der richtige Weg.

Und immer wieder lockt Silvia Antoulas Edith Spitzreck aus ihrem Schneckenhaus heraus. Bis in den Spätherbst spazierten beide regelmäßig zum Supermarkt, Obst und Süßigkeiten kaufen. Inzwischen bleibt die Seniorin lieber daheim. Doch da hat sie die Wette ohne die resolute Schweizerin gemacht: „Die After Eights, die hab ich leider nicht gefunden“, sagt sie. „Da müssen Sie mir helfen und nächstes Mal mitkommen.“ Abgemacht ist die nächste Spaziertour.

Muss die Seniorin zum Arzt, begleitet ihre Helferin sie. Fällt ihr beim besten Willen ein Wort nicht mehr ein, tröstet Silvia Antoulas. „Oder wir raten rum, um das Wort zu finden, und lachen, weil ich wieder völlig falsch geraten habe.“ Mit reden und lachen vergeht die Zeit wie im Flug. Überall auf der Welt ist Spitzreck herumgekommen, Silvia Antoulas reist genauso gerne. Eine Geschichte über Riesenwellen und Kakerlaken in Costa Rica jagt die nächste, von dem nackten Mann in den Sylter Dünen, von dessen Anblick Edith Spitzreck noch heute schockiert ist. „Wie Gott ihn geschaffen hat, mit nur einem roten Halstuch um. Dass der mir so unter die Augen kam!“, erzählt sie. „War es denn der FKK-Strand?“, vermutet Silvia Antoulas. „Nein, eben nicht. Und wissen Sie was?“, beugt Edith Spitzreck sich vor. „Der Hund trug genau das gleiche Halstuch!“ Da könne sich beide vor Lachen kaum halten.

Silvia Antoulas und Edith Spitzreck seien schon ein besonderes Team, da sind sich ihre Mitstreiterinnen Rosemarie Gronau und Karin Folz einig. Karin Folz springt, nachdem

sie zweimal ihren Schützling verloren hat, ein, wo sie gebraucht wird. Eine Ein-zu-Eins-Betreuung macht sie nicht mehr. Seit sechs Jahren begleitet Rosemarie Gronau die 96-jährige Mathilde Sprengmann. Fällt Rosemarie Gronau einmal aus, springt ihr Mann ein. „Sie gehört inzwischen richtig zur Familie“, sagt die 73-Jährige über die zierliche Frau mit den kurzen weißen Locken.

Ob es sich um Besuchskreise der Altenheime oder die aufsuchende Seniorenarbeit handelt, bei denen Freiwillige die Menschen in ihren eigenen vier Wänden besuchen: „Es könnten viel mehr Ehrenamtliche sein, die hier mitmachen“, meint Silvia Antoulas. „Viele haben keine Angehörigen, die sich kümmern. Sie sind sich selbst überlassen“, berichtet Rosemarie Gronau. „Ich stell mir das schlimm vor, wenn man keinen hat, dem man sein Herz ausschütten kann.“

Ein großes Herz und offene Ohren bräuchte man. Doch was man gebe, bekomme man zigfach zurück. In Form von strahlenden Augen und lieben Worten.

## Was Helfer brauchen

VON KRISTINA BELLACH

**E**in bisschen schnacken und Kaffee trinken kann jeder! – das meint man. Und doch geht der Besuch bei Senioren, ob Zuhause oder im Heim, oft weit darüber hinaus. Das Interesse am Umgang mit alten Menschen sollte im Vordergrund stehen, wenn man erwägt, dieses Ehrenamt aufzunehmen. „Ganz viel Geduld und Zeit“, führt Monika Thiele, Koordinatorin des Projekts „Aufsuchende Altenarbeit“ in Bremen-Nord, als wichtig auf. Ähnlich sieht es Hadwig von Einem, Freiwilligenkoordinatorin des Johanniterhauses. „Der Wunsch, sich auf den älteren Menschen einzulassen und bei ihm zu sein“ sei essenziell.

Etwa vier Stunden (An- und Abreise eingerechnet) sollte man wöchentlich dafür vorschlagen. Uhrzeit und Tag seien flexibel, genau wie alles andere: „Man kann frei wählen, was man macht: einkaufen, vorlesen, Gesellschaftsspiele spielen oder sogar Arztbesuche begleiten. Jeder setzt eben die Gaben ein, die er hat.“ Und ein Konzept im Kopf haben, das sollte man nicht, fügt Monika Thiele

hinzu: Jedes Besucher-Senioren-Tandem müsse sich individuell aufeinander einstellen.

Menschen, die dieses Ehrenamt annehmen, werden gesucht. Oft sind es ältere Semester, die sich um Senioren kümmern. „Das ist recht typisch: Junge Leute engagieren sich für Junge, Ältere für Ältere“, erklärt Birgit Pfeiffer, Leiterin der Freiwilligenagentur. Die biografische Nähe rufe dieses Phänomen hervor. Christiane Proelochs von der Inneren Mission hält eingeschränkte Vorstellungen für das größere Übel. Die übliche Konstellation sei zwar ganz nett, aber: „Die Menschen mögen soziale Kontakte mit Menschen jeden Alters, eben das ganz normale Leben draußen.“

Weit gestreut sind die Stellen, die dieses Ehrenamt anbieten. Hier eine kleine Auswahl, bei der sich Interessierte melden können: im Johanniterhaus bei Hadwig von Einem unter 621412 oder bei Monika Thiele unter 69 66 85 51. Einen Blick in die Engagementbörse der Freiwilligenagentur Bremen zu werfen, lohnt sich ebenso: [www.freiwilligenagentur-bremen.de](http://www.freiwilligenagentur-bremen.de).

„Intellektuell verstehen wir uns einfach sehr gut.“

Silvia Antoulas

Edith Spitzreck und Silvia Antoulas sehen sich ein Mal die Woche im Pflegeheim. Die Treffen genießen beide Frauen.

FOTO: KARSTEN KLAMA

