

Betania Bo- og dagsenter Alta, Norwegen

Seit vier Monaten bin ich mit ASF unterwegs. Unterwegs nach Norwegen. Unterwegs zu psychisch kranken Menschen. Unterwegs zu mir selbst. Vielen habe ich geschrieben und ein bisschen berichtet, heute sollt ihr alle meinen ersten offiziellen Projektbericht zu lesen bekommen.

Es ist schwer einen Anfang zu finden, aber vielleicht sollte ich "unterwegs nach Norwegen" ein bisschen näher erläutern.

Es ist ueber ein Jahr her, dass ich mich bei ASF beworben habe und dass ich als Lænderwunsch u.a. Norwegen angegeben habe. Damals war Norwegen nur das dritte Land, weil ich drei Lænder angeben sollte und ich mir dachte, dass es vielleicht spannend sein könnte.

Auf dem Infoseminar im Februar habe ich mich dann in Norwegen und das Alta-Projekt verliebt. Ich weiss bis heute nicht, warum. Ich fand und finde es einfach aufregend, das nördlichste ASF-Projekt mit der Polarnacht und dem Mittsommer, die Arbeit mit psychisch Kranken, in einer so geheimnisvollen und faszinierenden Landschaft wie ich sie hier in Norwegen finde. Es ist vielleicht ein bisschen unglaublich, dass ich in mein Wunschprojekt gekommen bin, aber noch unglaublicher finde ich, dass ich es hier oben absolut "trives" und mich wohlfuehle und mich jeden Tag auf's Neue freue hier zu sein. Auch wenn ich schon ein bisschen von der Finnmark und den Lofoten und Oslo gesehen habe, so hat dieses Land noch so viel zu entdecken und zu beobachten!

Langsam neigt sich die Polarnacht ihrem Ende zu. Jeden Tag gibt es ein wunderschönes Farbschauspiel am Himmel zu sehen. So viele Blautöne, wie sie die Sonne aus der Ferne an den Himmel gezaubert, habe ich noch nie gesehen. Sonnenauf- und -untergang in einem. Intensive Rot- und Gelbtöne.

Die Tage sind nur so dahingerannt, dass mir die Dunkelzeit nicht lange vorkam. Den ganzen Tag Mondschein ueber dem Fjord, Sterne und - Sternschnuppen. Und Polarlicht. Aber ich kann gar nicht beschreiben, wie schön es hier oben ist, weil sich dieser Zauber nicht in Worte fassen lässt und nicht in Bilder. Diese Schönheit muss man mit seinen eigenen Augen sehen.

In irgendeinem Projektbericht meiner Vorgænger habe ich einen Satz gelesen, den ich nicht vergessen habe: "Ich wusste gar nicht, dass da oben den ganzen Tag der Mond scheint". Genausowenig wie ich mir dieses Phænomen vorstellen konnte, genauso wenig wusste ich, wie es in der Polarnacht ist. Es war nicht den ganzen Tag dunkel wie in zu tiefster Nacht, fuer ein paar Stunden ist es dæmmrig geworden, dæmmrig und blau. Ein unbeschreibliches Blau.

"Unterwegs zu psychisch Kranken"

Mir gefällt die Betrachtung meiner Arbeit und meines Aufenthaltes als "Unterwegssein" sehr gut.

Wir sind keineswegs ins kalte Wasser geschmissen worden, als wir hierhergekommen sind. Auf dem Ausreiseseminar haben wir viel ueber unseren Projektbereich erfahren und darueber diskutiert, haben uns auf die Reise gemacht.

Aber du kannst nicht auf alles und jedes vorbereitet werden. Und um ehrlich zu sein: ich will es auch nicht.

Es ist so spannend, etwas neues zu entdecken! Jeden Tag dringe ich tiefer in die Welt der psychisch Kranken ein, jeden Tag verstehe ich mehr von ihren Geschichten, die sie mir erzæhlen. Mit jedem Tag lerne ich ihren Gemuetszustand besser einzuschætzen. Manche Dinge musst du ganz alleine herausfinden, fuer dich selbst. Und so werden deine Erkundungsturen in die Sprache, die Umgebung und zu deinen Mitmenschen und dir selbst tæglich groesser.

Bevor ich hierher nach Betania gekommen bin, wusste ich, dass ich fuer die Freizeitgestaltung von psychisch kranken Menschen zustængig sein werde. Aber was sollte ich mir, was sollt ihr euch darunter konkret vorstellen?

In den ersten zwei Wochen war ich einfach nur da. Ich sass neben einem der Psychos, wie ich meine Schuetzlinge liebevoll mit meiner Mitfreiwilligen Laura nenne, und habe mich so gut es ging, mit ihm unterhalten. Damals habe ich vieles nicht verstanden. Aber du musst nichts verstehen, wenn du einem Menschen zuhörst. Wenn du ihm deine ganze Aufmerksamkeit schenkst und in seinem Gesicht und vor allem in seinen Augen liest, dann verstehst du genug. Und du machst diesem Menschen vermutlich eine grøssere und tiefere Freude, als wenn du ihm eine grosse Action bietest.

Die Schwestern nehmen sich auch oft ein paar Minuten Zeit fuer einen kleinen Plausch oder fuer eine Umarmung. Der Betreuungsschluessel ist viel grøsser als in Deutschland, aber trotzdem gibt es immer etwas fuer sie zu tun und so muessen sie sich nach wenigen Minuten wieder losreissen. Ich kann einfach bei den Psychos sitzen, selbst wenn sie mir nichts erzæhlen und in ihren Gedanken versunken sind.

Heute habe ich viele Programmpunkte in der Woche uebernommen.

So serviere ich sechs der insgesamt 15 Patienten sowohl das Fruehstueck als auch das Middagessen.

Selbst so eine einfache Arbeit hat eine grosse Bedeutung. Zum einen haben die Schwestern am Morgen mehr Zeit die Bewohner zu wecken und zu waschen und zum anderen kann ich mich zu den Bewohnern setzen und ihnen so versuchen zu vermitteln, dass sie ihr Essen in Ruhe geniessen können und dazu alle Zeit der Welt haben. Fuer viele besteht der Tagesinhalt darin, auf die nächste Mahlzeit zu warten. Sobald sie aber ihren Teller vor sich haben, schlingen sie alles schnellstmöglich hinunter, um dann auf die nächste Mahlzeit warten zu können. Nur wenige sind geduldig, können warten und die Zeit vergessen. Aber mit ihnen kann ich während des Essens ein bisschen quatschen und so bleibt der ein oder andere doch mal länger im Raum. Bei unserem Weihnachtessen habe ich gesehen, dass es auch anders geht, und dass es wunderbar ist, mit vielen Leuten gleichzeitig und ganz in Ruhe zu essen.

Das selbe Spielchen wiederholt sich auch beim Formiddagskaffe. Da kommen alle Patienten und fast alle Schwestern hoch in den kleinen Speisesaal/ Wohnzimmer. Wir versuchen, mit möglichst vielen Patienten ins Gespräch zu kommen und eine gemuetliche Atmosphäre zu schaffen.

Zwei Mal in der Woche ist Morgengymnastik (Trim) angesagt. Eigentlich wäre es eine Sache von zehn Minuten. Aber oftmals nimmt sie eine halbe Stunde in Anspruch. Erst muss ich die Psychos ueberreden, zu kommen. Wir gehen möglichst gleich im Anschluss an die Andacht in den grossen Speisesaal und bereiten alles vor bis alle, die teilnehmen wollen, eingetroffen sind. Im Durchschnitt kommen als ungefähr fuenf Leute, je nachdem, in welcher körperlichen und seelischen Verfassung sie gerade sind. Wenn wir dann zusammen im Kreis sitzen und die Musik läuft, muss ich die Patienten auch motivieren, die Uebungen mitzumachen, indem ich jeden mit seinem eigenen Namen anspreche und noch mal extra wiederhole, was sie machen sollen. Es ist so schön zu sehen, wie sie sich bemuehen und versuchen mitzumachen. Selbst wenn sie nur dasitzen und zuschauen, ist es in Ordnung.

Zu den festen Wocheninhalten gehört auch die freitägliche Bingorunde. Bereits donnerstags vergewissern sich die Psychos, dass wir am nächsten Tag Bingo spielen. Die Bingogemeinschaft ist nicht viel grösser als die Trimgruppe. Eigentlich kann keiner von ihenn ganz selbstständig spielen. Sie brauchen alle Hilfe beim Zahlen lesen und Plättchen legen. Wir geben ihnen dann kleine Hinweise, schliesslich sollen sie so viel wie möglich selbst machen.

Darueber hinaus bieten wir Filmabende an, basteln und malen mit den Leuten, gehen auf Tur (Ausflug oder Spaziergang), oder spielen Gesellschaftsspiele.

Immer wieder muss ich mich fragen: Wie weit gehe ich? Wie oft frage ich? Oftmals gilt es herauszufinden, ob die Psychos aus Bequemlichkeit nicht teilnehmen wollen, oder ob sie wirklich nicht wollen. Schliesslich sind es Erwachsene Menschen, die ein Recht auf Selbstbestimmung haben. Auch wenn sie es auf Grund ihrer Krankheit nicht mehr vollständig ausueben können, so darf man sie nicht in allen Punkten bevormunden und sie zu etwas zwingen. Mit der Zeit habe ich einige "Tricks" herausgefunden. Ich frage nicht mehr "Willst du ...?", sondern sage "komm, wir spielen jetzt!" Und es funktioniert.

"Unterwegs zu mir selbst"

Es gibt keinen Freiwilligen, der sich bei seiner Arbeit nicht selber besser kennenlernt. Zumindest kann ich es mir nicht vorstellen. Und so lerne ich auch vieles fuer mich, ueber mich und von mir kennen.

Eine Frage, mit der sich ein Freiwilliger immer wieder auseinandersetzen muss, ist die Frage nach dem woher. Antwort, ganz einfach: Deutschland. Es wird weitergefragt: Woher in Deutschland? Die Antwort ist nicht so einfach fuer mich. Dresden, vielleicht. Da hab ich die letzten zehn Jahre gewohnt.

Und dann werde ich ganz mitleidig angeschaut, und bis ich kapiert habe, warum, war ich sehr irritiert. Also, lange Erklärung dahinstammeln, eigentlich bin ich ja nicht aus Dresden ... lange Geschichte ... geboren in Muenchen ... Ich warte auf das Aufatmen meines Gegenuebers. Mittlerweile lasse ich die ganze Erklärung weg (auch wenn es jetzt sprachlich keine Probleme mehr gibt). Ich frage mich, warum selbst im Ausland nach ueber fuenfzehn Jahren Wiedervereinigung immer noch so ein grosser Unterschied zwischen Ost und West gemacht wird. Es ist schlimm genug, dass die Wiedervereinigung im Innland noch nicht vollstændig stattgefunden hat, aber noch schlimmer finde ich, dass wir nicht einmal im Ausland "wiedervereinigt" sind. Genau aus diesem Grund lasse ich mich jetzt mitleidig anschauen. Ich komme aus Dresden. Dresden liegt im Osten. Na und?

Die zweite Frage, um die wohl kaum ein Freiwilliger herumkommt, lautet: wohin? Aber bisher will und kann ich auf diese Frage nicht antworten. Mein Leben spielt sich so sehr im jetzt und heute ab, dass ich nicht einmal wirklich fuer den næchsten Tag planen kann. Vielleicht liegt es an meiner Freiheit. Vielleicht liegt es an meiner Arbeit. Ich kann nie ganz sicher sein, dass ich das machen kann, was ich mir vorgenommen habe, weil alles von der Verfassung und dem Zustand der Patienten abhængig ist. Vielleicht liegt es daran, dass es mir hier so gut gefællt und ich nicht an die Zeit "danach" denken will.

Immer wieder stelle ich fest, wie schøn es in Betania ist, wie herzlich und liebevoll die Beziehung zwischen den Schwestern und den Bewohnern ist. Als ich nach dem Adventsfest nach Hause gekommen bin, habe ich mich auf mein Sofa gesetzt und geweint, weil ich so geruehrt war. Jeder darf in Betania so sein, wie er ist. Die körperlichen und seelischen Beeintræchtigungen hindern die Patienten nicht daran, das Leben zu geniessen. Mit den nõtigen Hilfsmitteln, ein bisschen Zeit und dem Willen kann jeder an einem Fest oder einem Ausflug teilnehmen. Vielleicht hab ich manchmal in meinem Leben zu kompliziert gedacht, versucht, møglichst genau alles zu planen. Hier lerne ich aber, dass vieles auch spontan und auf einfache Art und Weise funktioniert. Es muss nicht alles "perfekt" sein.

Ein weiterer Punkt ist, dass ich verstanden habe, dass ich nicht alles alleine machen kann. Ich muss fragen, denn sonst komme ich nicht weiter. Sonst hættee ich nicht so schnell norwegisch gelernt, sonst hættee ich nicht so schnell mit den Patienten in Kontakt kommen können. Bei manchen Dingen ist es gut, wenn du sie alleine entdeckst, bei manchen ist es aber besser, wenn du nicht alleine gehst.

Als wir Tischleuchten gebastelt haben, waren die Schwestern genau eifrig dabei wie die Patienten. Als wir Pfefferkuchen

gebacken haben, haben die Schwestern genau mitgemacht, wie die Patienten. Das Verhältnis untereinander ist nicht so reserviert, wie es in Deutschland ist.

Jeder Tag birgt eine Überraschung, eine Muschel in sich, die es wert ist, aufgehoben und aufbewahrt zu werden. Vielleicht nennt ein Bewohner dich zum ersten Mal bei deinem Namen, vielleicht ist es die Natur, vielleicht ist es eine Umarmung.

Eine der schönsten Muscheln bekam ich von einer Bewohnerin geschenkt: Es ging ihr sehr lange sehr schlecht und ich hatte kaum Kontakt mit ihr. Aber eines Tages kam sie nach dem Essen zu mir, und hat mich darum gebeten, dass ich mit ihr spazieren gehe. Ich bin fast bis an die Decke gesprungen, so sehr habe ich mich gefreut.

Wie oft habe ich ein nein zu hören bekommen, wenn ich versucht habe, einen der Patienten zu einer Aktivität zu bewegen? Und dann werde ich auf einmal um etwas gebeten! Von einem Patienten! An dem Tag habe ich meine zweite Ankunft gefeiert. Ich war nicht mehr die Fremde, die herumsitzt und nervt. Sondern ich bin zu der geworden, mit der man etwas machen kann, zu dem die Schwestern nicht unbedingt Zeit haben!

Seitdem kommt es öfter vor. Können wir nicht Mühle spielen? fragt der eine, Können wir nicht Mensch-ærgere-dich-nicht spielen? fragt der andere. Ab und zu gelingt es mir auch, dass zwei Psychos miteinander spielen. Wenn nicht, dann sitzen aber immer einige drumherum, die das Spielgeschehen aufmerksam verfolgen und sich mit dem Sieger freuen. Ich sehe den Menschen an, wie sie sich anstrengen, wie sie nachdenken, wie sie einander zu helfen versuchen. Diese Momente sind wunderschön. Denn eigentlich bräuchten sie mich zu den Gesellschaftsspielen nicht, sondern könnten zu zweit spielen. Aber aus eigenem Antrieb sprechen sie keinen "Kollegen" an. Ein bisschen hoffe ich ja, dass ich sie im Laufe des Jahres dazu bringe. Aber ich weiss nicht, ob es klappt.

Manchmal habe ich mit gefragt, ob ich mir meiner Arbeit nicht zu leicht mache mit den Gesellschaftsspielen. Aber Hilbjørg, Stationsschwester und meine Ansprechpartnerin fuer alles, hat mir in letzter Zeit immer wieder gesagt, wie wichtig und gut das Spielen ist: die Leute fragen aus eigenem Antrieb, es wird zu einem sozialen Treffpunkt der Patienten. Eine der Patienten, vielleicht die ungeduldigste, hat eine Stunde lang nicht gefragt, wann es Essen gibt, weil sie mit dem Zuschauen so beschäftigt war. Und bei ihr möchte das schon etwas bedeuten.

Die Momente in denen ich spüre, dass ich bei den Psychos etwas bewege, sind die schönsten. Ich werde nie den Tag vergessen, an dem unsere neue Bewohnerin mich "mein Sonnenschein" und "meine kleine deutsche Freundin" genannt hat.

Freitags gibt es zum Formiddagskaffe abwechselnd ueberbackene Kæse-Schinken-Brote und Waffeln. Ich versuche immer, mir eine "Kuechenhilfe" zu suchen. Letzten Freitag war es so, dass die neue Bewohnerin von sich aus zu mir kam und sagte, dass sie gerne Waffeln backen will. Schliesslich sei es nicht so schwer und ich bräuchte doch auch ein bisschen Unterstuetzung.

Wisst ihr, wie gut es tut, zu hören, dass einem Menschen der Ausflug gefallen hat und gut getan hat? Es ist tausend mal schöner, als nur auf Nachfrage ein Ja zu hören bekommen. Einmal bin ich mit einer Patientin spazieren gegangen. Ich wollte ihr die Stillheit und die Schönheit der Natur zeigen, weil sie in den Tagen davor ganz versessen aufs Sterne basteln war, dass sie immer wieder Kopfweg bekommen hat und es ihr nicht gut ging. Wir haben lange auf den Fjord hinausgeschaut und sind dann Richtung Sueden gelaufen und haben uns den blassen Lichtschimmer am Himmel angeschaut, während wir mitten auf einem weissen Feld standen. Und als wir zurueckkamen und ich die Tuer zum Heim bereits in der Hand hatte, sagte sie zu mir, dass es schön war. Dass es besser war, als eine Runde Kaffeetrinken, dass ihr diese Ruhe gut getan hat. Am liebsten hätte ich sie umarmt (Hab ich auch.). Zuerst wollte sie nämlich ins Cafe gehen und anschliessend in den Bastelladen.

"Vielleicht willst du eine Umarmung haben?" hat mich der eine Akutpatient gefragt. Aus heiterm Himmel, er kannte mich fast nicht. Immer wieder frage ich mich, was in den Menschen vorgeht, die mir gegenuebersitzen. Das einzige, was ich von ihm wusste, dass er sich, 80-jähriger alter Mann, umbringen wollte.

Und mir kleinem Fredsarbeider hat er nach fuenf Minuten seine ganze Lebensgeschichte erzählt. Und ich habe mich gefragt, wie es kommt, dass ein so offener und herzlicher Mensch mit seinem Leben abschliessen will.

Als 16-Jähriger wurde er von den Deutschen zur Zwangsarbeit verschleppt. Das erzählt er mir ohne jegliche Bitterkeit, ohne Vorwuerfe.

Was soll ich darauf sagen? Deswegen bin ich hier. Weil du vor ueber 60 Jahren von den Deutschen so behandelt worden bist. Ich bin hier, weil ich schrecklich finde, was damals passiert ist, ich bin hier, weil ich verhindern will, dass Ähnliches wieder passiert.

Es war das erste Mal, dass ich von einem Norweger direkt mit dem Thema deutsche Besetzung konfrontiert wurde. Es war das erste Mal, dass ich einem Betroffenen meine Rolle erklärt habe. Aber wenn zwei Menschen nebeneinandersitzen, braucht es fuer diese Erklärung nicht viele Worte.

Während ich neben ihm sass und er mir von seiner Frau erzählte, die vor 40 Jahren fremd gegangen ist und er sich bis heute nicht sicher ist, ob seine Tochter wirklich seine Tochter ist, konnte ich nicht viel sagen. Ich wollte auch nicht viel sagen. Aber ich habe verstanden, dass er eine grosse Last mit sich herumträgt und dass es gut ist, dass er seine Version der Geschichte erzählen kann, ohne dass er ständig unterbrochen und verbessert wird.

Ich bin richtig traurig, dass wir in Betania keinen freien Platz fuer ihn haben. Er hat sich in dieser einen Woche, in der er bei uns war, sehr integriert und eingebracht. Er hat Mitpatienten angesprochen, er hat sich zum Mensch-ærgere-dich-nicht spielen verabredet.

Ich weiss, dass er die Zeit bei uns genossen hat und dass er sie in seinem Herzen mitnimmt. Ein paar Lichtstunden, die ihm

noch lange leuchten sollen.

Es ist aber nicht nur so, dass ich die Versionen der Patienten zu hören bekomme. Im Vaktrom sprechen wir immer ueber die Situation der Leute und was ihre Verwandten und Angehörigen, ihre Betreuer und ihre Kontaktpersonen erzählen. Der Vaktrom ist ein schöner Ort. Mit einem Sofa und vielen Schwestern, die einem erklären, was man nicht weiss und was man nicht versteht. Ausserdem ist es nicht weit bis in Hilbjørgs Buero. Die Tuer der Stationsschwester steht wirklich (fast) immer offen.

In den nächsten Tagen werde ich mit ihr und einer weiteren Schwester alle Patienten durchgehen, was sie gerne machen, was sie nicht mögen. Was ich bisher von den Patienten weiss, habe ich selbst herausgefunden. Ich hoffe jedenfalls, dass ich danach noch konkreter mit meinen Psychos etwas unternehemn kann.

Die ersten vier Monate sind sehr schnell vergangen. Die nächsten vier werden mindestens genauso schnell vergehen. Und an die letzten vier denke ich erst gar nicht.

Ich reise weiter. Ich reise weiter in der Zeit und bewege mich ständig von einem Ort zum anderen. Alles ist anders, alles ist gleich, wenn ich am nächsten Tag wieder ins Heim gehe und meine Psychos treffe.

Das war er, mein erster offizieller Projektbericht.

Ich hoffe, ihr konntet euch ein bisschen mein norwegisches Leben vorstellen. Ansonsten gilt weiterhin: schreibt fragt. Allen, die an mich denken, schreiben, anrufen danke ich an dieser Stelle ganz herzlich.

So wuensche ich euch ein gutes neues Jahr, godt nytt år, wie der Norweger zu sagen pflegt, mit Ruhe und Gelassenheit, mit Anstrengungen und neuen Erlebnissen.

Seid alle ganz lieb von mir gegruessst,

Rebekka