

Anteilnehmen – ein Anruf als Geste der Freundlichkeit

Es kommt darauf an, worauf man hört

Wie ist das so, wenn Kontakte abgebrochen werden müssen, weil durch die Covid 19 Krankheit die Ansteckung zu groß ist? Wenn der wöchentliche Besuch meiner Lieben sich auf ein Winken draußen vor dem Fenster beschränkt? Wenn meine mir vertraute Pflegerin plötzlich wie eine Außerirdische verummumt zu mir kommt?

Wie würde ich mich fühlen, wenn mir Außenkontakte, Gruppenstunden und Cafésbesuche verboten würden? Was ist mit meinem regelmäßigen Frisörbesuch?



Diese Fragen gingen mir durch den Kopf, als ich von der Vereinsamung der Bewohner in Alten- und Pflegeheimen hörte, aber auch von Menschen, die allein in ihrer Wohnung leben. Besuchen – geht nicht. Computer – habe ich nicht. Post – dauert zu lange. Telefon – ja! Das war's. Der Gedanke, etwas tun zu können, um das Alleinsein für eine kleine Zeit aufzubrechen, nahm Gestalt an.

Was war zu tun? Im Gespräch mit dem SKFM wurde schnell klar: Probier' s!

Voraussetzungen und Regeln gingen mir durch den Kopf. Was willst du mit dem Telefongespräch? Wie fängst du an uns wie hörst du auf? Was darfst du und wo sind deine Grenzen. Hast du Ohren zum Zuhören und hörst du Zwischentöne? Kannst du mit deinem Gesprächspartner Regeln betreffs des Zeitpunktes einhalten und wie verlässlich bist du? Probier' s! Und nun bin ich schon seit August jede Woche einmal dabei und unterhalte mich mit meiner Gesprächspartnerin über Gott und die Welt. Damit die Unterhaltung auch „rund“ beendet wird, suche ich mir jedes Mal eine kleine bis 10 minütige Geschichte aus und meistens passt sie zu unseren Gesprächsthemen.

Was macht das nun alles mit mir? Ich fühle mich gut. Ich freue mich, wenn ich auf meine Frage: „Nächste Woche, selbe Zeit? ein „Ja, gerne“ höre. Dann habe ich nichts verkehrt gemacht und das tut auch mir gut – in diesen kontaktarmen Zeiten.

Auch hier, damit es „rund“ wird, eine kleine Geschichte.

E. Schrader, ehrenamtliche Mitarbeiterin aus Gummersbach



Eine Grille hören

Eine Indianerin besuchte eines Tages eine Freundin in N.Y. Sie spazierten mitten durch das hektische Großstadttreiben. Da war der Lärm hupender Fahrzeuge und all die Geräusche von Menschen, die sich auf den Gehwegen drängten.

Plötzlich hielt die Indianerin inne und sagte: „Ich höre eine Grille.“

Die Freundin lachte kurz auf und erklärte, dass es völlig unmöglich sei in all diesem Lärm eine Grille hören zu können, aber die Indianerin bestand darauf.

„Doch, ganz in der Nähe zirpt eine Grille.“

Die Indianerin ging zu einer großen Pflanzschale am Eingang eines der Geschäftshäuser. Unter einem der Blätter holte die Frau vorsichtig eine Grille hervor. „Das ist ja unglaublich, du musst ja ein übernatürlich gutes Gehör haben!“ „Nein“ sagte die Indianerin, „meine Ohren sind auch nicht anders als deine. Schau her, ich will es dir vorführen.“

Sie holte ein paar Münzen aus der Tasche und ließ sie auf den Gehweg fallen. Durch das klingende Geräusch wandten sich Dutzende Menschen um. „Siehst du, sagte die Indianerin, es kommt darauf an, worauf man hört.“

Verfasser unbekannt

Interview mit Frau Klein zum Thema Telefonbesuche

- Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Telefonbesuche in Anspruch zu nehmen?
Da ich wenig Besuch bekomme, und kaum Menschen habe, mit denen ich Austausch erfahre, fand ich das Angebot sehr attraktiv.
- Wie oft erhalten Sie einen Telefonbesuch?
Die Dame vom SKFM ruft mich einmal in der Woche an, wir telefonieren dann 20 bis 30 min.
- Worüber sprechen Sie miteinander?
Die Themen ergeben sich, manchmal persönlich, manchmal über das Leben. Oder wir stellen uns Fragen, wie: Was würden wir tun, wenn kein Corona wäre? Es gibt immer einen Ausblick auf schönere Zeiten.
- Was ist das Wertvolle an einem Telefonbesuch?
Ich empfinde die Anrufe als ein Geschenk. Ich kann einfach mal an etwas anderes denken, als an Corona. Das Schönste ist die kleine Geschichte am Schluss, die dauert etwa 5 min. Manchmal sind wir dann zusammen fröhlich oder traurig. Und ich bin dankbar, dass ich etwas habe, worüber ich nachdenken kann. Es sind unbekannte schöne neue Geschichten. Die Dame hat eine angenehme Stimme und ich fühle mich in diesen Gesprächen immer sehr wohl. Außerdem muss ich nichts besonderes dafür können. Keine Computerkenntnisse, keine moderne Technik. Es wäre schön, wenn ich das Angebot länger in Anspruch nehmen könnte.

Winter

Es hat auf Rosen
geschnitten
Rosen sterben im
Schnee
Will sehn, dass ich
Winter und Zeit
überblüh' und
übersteh'!

Eva Strittmatter



Vier-Ohren-Modell



Das Vier-Ohren-Modell, auch Vier-Seiten-Modell, Nachrichtenquadrat oder Kommunikationsquadrat, ist ein Kommunikationsmodell von Friedemann Schulz von Thun. Der Kommunikationswissenschaftler geht davon aus, dass das Senden und Empfangen einer Nachricht immer auf vier Ebenen geschieht. Wer spricht, kommuniziert dabei auf den folgenden Ebenen: Sachinhalt, Beziehung, Selbstoffenbarung und Appell. Der Sprecher spricht demzufolge mit vier „Schnäbeln“. Auch der Empfänger kann den Inhalt auf diesen vier Ebenen hören. Somit hört dieser mit vier Ohren.

Das Vier-Ohren-Modell geht davon aus, dass jeder Mensch, der kommuniziert, auf verschiedenen Wegen wirksam wird. Demzufolge enthält jede Äußerung vier Botschaften oder kann auf vier verschiedenen Wegen verstanden werden.

- Sachebene: Worüber ich dich informiere (blau).
- Selbstoffenbarung: Was ich von mir offenbare (grün).
- Beziehung: Wie ich zu dir stehe, was ich von dir halte (gelb).
- Appell: Was ich von dir will (rot).

Dabei ist es vollkommen unerheblich, ob diese Ebenen vom Sender gewollt sind oder nicht, denn sie sind ein Bestandteil jeder Nachricht.

Quelle: www.wortwuchs.net, nach Friedemann Schulz von Thun, Miteinander Reden

Worauf man vertrauen kann

Dass die Sonne aufgeht. Dass es ergiebiger ist, an Gott zu glauben als an nichts zu glauben, denn das Nichts hat nicht viel zu bieten. Dass Fahrradfahren auch ohne Stützräder möglich ist. Dass es Rettung gibt. Dass das Leben heller wird, wenn man beschließt, die Enttäuschungen in den Wind zu streuen. Dass zu tun, als ob, ein Anfang ist. Dass die Sterne auch dann da sind, wenn man sie nicht sieht. Dass die Erfahrung manchmal eine gute Ratgeberin ist. Dass es keine Garantie gibt. Dass Vertrauen die einzige Alternative ist, wenn man nicht verrückt werden will.

Von Susanne Niemeyer



Wir möchten Sie / Euch einladen
darüber nachzudenken:
Wer könnten meinen Anruf
brauchen?
Ich nehme mir Zeit,
um jemanden anzurufen.

Freundschaftsbändchen knüpfen



Materialliste: 3 bunte Fäden oder Bänder
Deiner Wahl, Schere, einen Streifen Tesa

Du suchst Dir drei farblich schöne Bänder/
Fäden, die Du am oberen Ende zusammen-
knotest. Lass sie gleichmäßig herunter-
hängen, am besten vom Tisch oder der
Türklinke.

Beginne mit der rechten Seite und bringe
den Faden mittig zwischen die anderen bei-
den. Dann bringst du den linken in die Mitte
der anderen beiden und dies machst Du im-
mer abwechselnd. Denke daran, dass Du die
Fäden /Bänder immer wieder zwischendurch
nachziehst, damit Du anschließend ein
festes Armband und schönes Muster hast.
Ist Dein Armband lang genug, verknotest
Du es am unteren Ende. Die beiden Enden
verknotest Du entsprechend miteinander, je
nach gewünschter Länge oder Handgelenk-
größe. Überschüssiges Band schneidest Du
ab. Das ist wirklich kinderleicht. Probiere es
einfach aus!