

# „Langsam kehrt Ruhe ein“

**WEIHNACHTSZEIT** Mit dem Leiter eines Altenheims haben wir über Einsamkeit und die Bedeutung von Festen gesprochen.

**WEISSENBURG** - Jeden Tag leuchtet ein Fenster mehr: Die Fensterfront des Altenheims St. Andreas verdandelt sich in diesem Jahr zum ersten Mal in einen großen Adventskalender. Jeden Tag trafen sich Bewohnerinnen und Bewohner am jeweiligen Fenster, um es gemeinsam symbolisch zu öffnen. Wir haben mit Einrichtungsleiter Andreas Langhammer über die Weihnachtszeit im Altenheim, über Einsamkeit und die Bedeutung von Festen im Jahresverlauf gesprochen.

## Haus erstrahlen lassen

„Die Idee entstand schon letztes Jahr“, erklärt Langhammer am Telefon. Dekanin Ingrid Gottwald-Weber, die auch die Vorsitzende der zuständigen Stiftung ist, hatte die Idee. Das Haus sollte nach und nach in der Adventszeit erstrahlen. „Für die Nachbarschaft und für uns selber“, sagt der Leiter des evangelischen Altenheims. Eine Kollegin aus dem Betreuungsteam brachte die Zahlen

und den Weihnachtsschmuck an den Fenstern der drei Stockwerke an und programmierte die Lämpchen so, dass sie am richtigen Tag zu leuchten beginnen.

„Wenn's gut läuft, leuchten dann am Sonntag alle“, lacht Langhammer. Die Technik hatte dem Plan schon manchmal einen Strich durch die Rechnung gemacht. Das tut der Stimmung in den kleinen Adventsrunden am jeweiligen Fenster jedoch keinen Abbruch.

In der Adventszeit organisierten das feste Team und Ehrenamtliche viele Angebote für die etwa über 60 Bewohner. Neben der Adventsfeier gab es beispielsweise ein Konzert mit Celli, der Weissenburger Gospelchor trat auf, GrundschulKinder brachten Weihnachtskarten vorbei, eine Vortragsreihe über Weissenburg wurde angeboten und wer wollte, konnte am gemeinsamen Plätzchenbacken teilnehmen.

In diesem Jahr war der Veranstaltungskalender des Altenheims beson-

ders voll: Alleine 16 Feiern fanden statt, die kleineren Aktionen sind dagegen nicht mitgezählt. „Jetzt lassen wir das Jahr langsam ausklingen“, lacht Langhammer. „Langsam kehrt Ruhe ein.“

Wie laufen die Feiertage im Altenheim ab? „Das Haus ist offen, Gott sei Dank“, sagt der Hausleiter mit Blick auf die letzten Corona-Jahre. Angehörige reisen an und verbringen den Tag mit den Bewohnern. Die Verwandten mit der weitesten Anreise kommen aus Hamburg, erzählt er. Manche verbinden den Tag im Altenheim, wiederum andere gehen gemeinsam mit den Heimbewohnern zum Essen oder nehmen sie mit nach Hause zur Bescherung. Am Heiligen Abend gibt es im Altenheim traditionell Wienerle mit Kartoffelsalat.

Ist das Thema Einsamkeit der Grund für die vielen Angebote rund um die Adventszeit und die Feiertage am Jahresende? Das sei definitiv ein Beweggrund, erklärt Langhammer. Vor allem gehe es jedoch um eins:

„Die Idee ist, mit den Festen den Bezug zum Jahr und zur Zeit beizubehalten“, erklärt er. Darüber hinaus will man so die Hausgemeinschaft stärken und Leben ins Haus bringen. Zu allen Festen seien auch ausdrücklich Verwandte eingeladen.

## Gegen Einsamkeit

Schon alleine das tägliche Betreuungsprogramm soll dafür sorgen, dass sich die Bewohner möglichst selten einsam fühlen. In der Häuslichkeit besteht dieser regelmäßige Kontakt oft nicht. So könne es häufiger zu Einsamkeit kommen, meint Langhammer. Vor allem, wenn der Freundes- und Bekanntenkreis nach und nach kleiner wird oder der regelmäßige Kontakt abebbt. Ein Angebot soll in Weissenburg beim Kontaktknüpfen im Alter helfen: Senioren können zum offenen Mittagstisch ins Altenheim kommen. Über diese und ähnliche Angebote informieren die Caritas und die Diakonie.

**INA BRECHENMACHER**

## HILFSANGEBOTE

### Einsam an den Feiertagen

Einsamkeit betrifft alle Altersgruppen. Vor allem über die Feiertage fühlen sich viele einsam. Wer ein offenes Ohr braucht, erreicht die **Telefonseelsorge** rund um die Uhr kostenfrei und anonym unter der 0800/111011. Das Angebot richtet sich an Menschen jeglichen Glaubens und auch an Menschen ohne Kirchenzugehörigkeit. Rund eine Million Gespräche finden jedes Jahr statt.

Für ältere Menschen ist das **Silbernetz** täglich von 8 bis 22 Uhr kostenfrei und anonym unter der Telefonnummer 0800/4708090 erreichbar. Von Heiligabend bis Neujahr ist das Silbertelefon sogar rund um die Uhr erreichbar. Um hier anzurufen, braucht es keine Krise und kein Problem - der Wunsch zu reden genügt.

unter 25 Jahren gibt es den **Krisenchat**. Rund um die Uhr sind die Beraterinnen und Berater erreichbar. Über die Seite krisenchat.de gelangt man zum anonymen Chat auf WhatsApp. Bei psychischen Krisen **denst Mittelranken** ist für alle rund um die Uhr unter der Telefonnummer 0800/6553000 erreichbar. auf Wunsch anonym.



Foto: Robert Renner

Weihnachten im Seniorenheim St. Andreas: Das Bild wirkt ein bisschen, als ob das Christkind beim Öffnen des 24. Fensters aus dem Hintergrund erscheint.