

## Vertraute Routine

„Nichts Neues hier im Heim“, mit diesem kurzen Hinweis beklagen sich viele Bewohner\*innen über den Alltag im Pflegeheim

„Jeder Tag ist gleich“, beklagen sie sich.

„Es tut sich nichts mehr in meinem Leben.“

Die immergleiche Alltagsroutine im Heim ist langweilig.

Dieses Thema steht in vielen seelsorglichen Gesprächen unausgesprochen im Raum.

1

Trotz alledem brauchen wir die Routine in unserem Alltag.

Was wird geschehen, wenn plötzlich jeder Tag anders verläuft, als wir es im Pflegeheim gewohnt sind.

Nichts läuft mehr so ab, wie wir es gewohnt sind!

Wir verzichten ganz spontan auf die Routine.

Von heute an, muss am jeden Tag jede oder jeder an einem anderen Tisch, auf einem anderen Stuhl Platz nehmen, damit das Mittagessen nicht wie immer abläuft.

Jede und jeder bekommt jede Woche neu, ein anderes Zimmer zugeteilt, damit keine Routine aufkommt.

Niemand kann das wollen.

Was sollen wir tun, wenn alles jeden Tag durcheinandergerät.

2

Wir klagen zwar gerne darüber, dass sich so wenig neues Leben zuträgt.

Allerdings übersehen wir dabei, wie sehr uns die Routine, das was immer gleich abläuft, uns hilft, unsere Tage zu bewältigen.

Wir bewältigen nur deshalb unseren Alltag, weil wir die meisten Dinge wie im Schlaf beherrschen.

Routine geht uns leicht von der Hand und hilft uns unser Leben zu bewältigen.

Routine erwirbt man sich, indem man übt.

Auf diese Weise sind wir geübt, schnell und zuverlässig zu handeln.

Je länger wir etwas einüben, werden wir sehr geschickt darin.

Die Bewohner und Bewohnerinnen werden geradezu zu Experten und Expertinnen für den Alltag.

Sie wissen sofort wissen, was zu tun ist, damit ein Tag im Altenpflegeheim gelingt.

3

In dem Wort Routine ist der Begriff Route bzw. Straße versteckt.

Wer Routine besitzt, der weiß um den richtigen Weg.

Er ist ihn schon unzählige Male gegangen und genau weiß wohin er führt.

Wer routiniert ist, der kann sehr viel.

Zu unserer Alltagroutine gehört es, dass wir uns freundlich grüßen.

Es ist derselbe Gruß.

*„Grüß Gott oder guten Morgen.“*

Wir denken uns nicht viel dabei.

- Es sind wenige Worte.
- Sie gehen uns leicht über die Lippen.
- Sie klingen uns vertraut.
- Deshalb tun sie uns gut, weil sie uns in Fleisch und Blut übergegangen sind.
- Sie erzählen uns ganz nebenbei: „Gut, dass wir uns begegnen.“
- „Gut, dass du da bist.“
- Sie erinnern uns daran, dass Gott uns sieht.

4

Mir tut es gut, mit so einfachen vertrauten Worten so hören:  
*„Gott weiß um meine Person.“*

Er hat mich nicht vergessen.

Das ist viel wert im Alltag im Altenpflegeheim.

Inzwischen viel über unsere Gottesdienste geredet.

Sie gelten als langweilig.

Viele machen dafür auch die alte überlieferte Liturgie verantwortlich.

In jedem Gottesdienst sprechen wir selbstverständlich das Vaterunser.

Wir müssen nicht nachdenken, was wir mit Gott bereden.

5

Denn oft fehlen uns die richtigen Worte, um mit Gott zu bereden, was uns bewegt.

Selbst wenn Menschen nicht reden können, so können sie doch das Vaterunser miteinander sprechen.

Es sind Worte, die unsere Gefühle sprechend machen, wenn uns die Worte verloren gehen.

Im Vaterunser kommen alle unsere Sorgen laut ausgesprochen.

Gott kennt sie besser als wir selber.

Wenn wir diese vertrauten Worte reden, dann hören wir uns nicht nur selber reden. Gott redet ganz automatisch mit.

Es sind die Worte von Gott, die uns Menschen füreinander erwärmen.

Selbst Menschen, die wenig füreinander übrig haben, können gemeinsam sprechen.

Wer miteinander betet, ist sich nahe.

Das Vaterunser spricht für uns mit Gott und Gott spricht mit ihm zu uns.

Wir hören dieses Gebet jedes Mal ganz neu.

Denn euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet, erinnert uns Jesus im Matthäusevangelium 6,9-15:

*9 darum sollt ihr so beten:*

***Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt.***

***10 Dein Reich komme. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden.***

***11 Unser tägliches Brot gib uns heute.***

***12 Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.***

***13 Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. [Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.]***

*14 Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben.*

*15 Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, so wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.*

*Amen!*