

Kirchliches Engagement in Zeiten von COVID-19

Überlegungen aus Sicht der Psychosozialen Notfallversorgung

Landespfarrerin Bianca van der Heyden, Prof. Dr. Harald Karutz

Die derzeitige Corona-Pandemie stellt die Weltgemeinschaft vor große Herausforderungen. Bilder und Berichte aus Norditalien, wo das Gesundheitssystem von der Pandemie buchstäblich überrollt wurde, sind bedrückend. Die notwendigen Einschränkungen des öffentlichen Lebens, bis hin zum Verbot von Gottesdiensten, sind für viele Menschen eher beunruhigend als dass sie als notwendige Maßnahmen zur Reduktion der Infektionsrate angesehen werden.

In dieser Situation haben Menschen Angst um die eigene Gesundheit und das Wohlergehen ihrer Angehörigen. Für einen Teil der Bevölkerung geht es im Fall einer Infektion um die Frage des Überlebens. Für Menschen aus sogenannten „systemrelevanten“ Arbeitsbereichen, Feuerwehrleute, Männer und Frauen im Rettungsdienst, im Katastrophenschutz und der Polizei, Ärztinnen und Ärzte, Mitarbeitende in Krankenhäusern, Mitarbeitende in der Lebensmittelbranche und viele andere stellt die Situation eine besondere Belastung dar. Hinzu kommen Ängste um die eigene wirtschaftliche Existenz.

Menschen mit ihren Ängsten, Sorgen und ihrer Verunsicherung wahrzunehmen und ihnen Halt anzubieten, ist ein christlicher Dienst am Nächsten. Nicht nur in Krisenzeiten leisten die Kirchen mit ihren Angeboten einen wichtigen Dienst für die Menschen und für die Gesellschaft. Durch ihre Präsenz bieten Kirchengemeinden und kirchliche Arbeitsbereiche den Menschen Kontakt, stärken die Solidarität und geben Halt. Sie zeugen von der Hoffnung, die Menschen gerade in Krisenzeiten benötigen. Im Hinblick darauf, dass Präsenz bei den Menschen nicht unbedingt bedeuten muss, körperlich anwesend zu sein, können wir Christinnen und Christen auf eine lange Tradition des Glaubens zurückblicken.

In vielen Kirchengemeinden und Arbeitsbereichen wurden bereits kreative Ideen entwickelt, wie sie bei den Menschen sein können, ohne ihnen körperlich zu begegnen. Angebote, die Menschen gerade in Zeiten von COVID-19 gerne annehmen und ihnen bei der Bewältigung der Situation helfen. Auf diese Weise leisten die Kirchen auch einen wichtigen Beitrag zur Psychosozialen Notfallversorgung (PSNV) der Bevölkerung.

Aus unserer Erfahrung aus dem Katastrophenschutz und der Psychosozialen Notfallversorgung möchten wir Ihnen als mögliche Hilfestellung einige Informationen und Anregungen im Umgang mit der derzeitigen Situation geben. Die hier genannten Aspekte erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und werden situationsabhängig weiter fortgeschrieben bzw. aktualisiert.

I. Allgemeine Hinweise

Um eine existenzielle Krise bewältigen zu können, brauchen Menschen in aller Regel¹

1. Stärkung des Sicherheitsgefühls
2. Förderung des Selbstwirksamkeitserlebens
3. Förderung von Kontakt und sozialer Anbindung
4. Förderung Beruhigung
5. Förderung/Vermittlung von Hoffnung

¹ Nach Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J. et al. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid Term Mass Trauma Intervention. Empirical Evidence. In: Psychiatry, 70 (4), 283-315.

1. Stärkung des Sicherheitsgefühls

In Zeiten, in denen aufgrund der Ausbreitung des neuartigen Virus noch nicht sicher ist, in welcher Weise sich die Pandemie auf das Leben jedes Einzelnen und der Gesellschaft auswirkt, ist die Stärkung des persönlichen Sicherheitsgefühls besonders bedeutsam. Hier können die Kirchen und die in ihr engagierten Menschen einen wichtigen Beitrag leisten, indem sie

- verlässliche Angebote machen und Zuversicht ausstrahlen,
- einen strukturierten, planbaren Tagesablauf empfehlen und dazu anregen, möglichst viel Gewohntes und Vertrautes gerade auch in Krisenzeiten beizubehalten,
- mit Menschen, die keine Angehörigen bzw. kein tragfähiges soziales Netz haben, regelmäßige Telefonverabredungen treffen und Angebote schaffen, um einsamen Menschen mit besonderen Hilfebedarfen eine Kontaktmöglichkeit zu bieten (z.B. Chatrooms, Internetforen, Möglichkeit des Mailaustauschs),
- Gebete, Rituale und Symbolhandlungen, auch online und zu festgelegten Zeiten anbieten und
- über geeignete Informationskanäle (z.B. Internetseiten und Postwurfsendungen) die sachliche Weitergabe gesicherter Informationen gewährleisten.

Im Sinne des Gesundheitsschutzes ist es momentan zwar nicht empfehlenswert (teilweise sogar behördlich untersagt), Kirchengebäude zu öffnen. Einige Gemeinden bieten jedoch Texte und Gebete an, die in Schaukästen und an der Kirchentür ausgehängt werden. Auf diese Weise werden Vorübergehende eingeladen, einen Augenblick zu verweilen und Halt im Gebet zu finden.

2. Förderung des Selbstwirksamkeitserlebens

Alles ist besser als Ohnmacht – so könnte man einen Grundsatz der Psychosozialen Notfallversorgung beschreiben. Nichts ist schwerer zu ertragen als das Gefühl, einer Situation hilflos ausgeliefert zu sein. „Hamsterkäufe“ – auch wenn sie noch so irrational erscheinen mögen – sowie die Suche nach Schuldigen sind nichts anderes als der Versuch, die Kontrolle über das Geschehen wiederzuerlangen. Konstruktivere Möglichkeiten zur Förderung der Selbstwirksamkeit sind zum Beispiel

- die Unterstützung bei konkreten Überlegungen, wie sich der persönliche Alltag unter den gegebenen Umständen organisieren lässt,
- Anregungen für eigene Aktivitäten, die auch jetzt durchaus noch möglich sind (z.B. Aufräumen, liegen Gebliebenes sortieren und aufarbeiten, mit Kindern im Haushalt spielen, Tagebuch führen, etwas Lesen, mit einfachen Übungen für körperliche Fitness sorgen, ein besonderes Essen zubereiten, einem Hobby nachgehen, etwas Basteln, sich ein konkretes Projekt vornehmen usw.),
- das Abrufen fachlicher Kompetenzen von Gemeindemitgliedern zur Unterstützung anderer, etwa bei Anträgen und der Behördenkommunikation,
- die Nutzung und Kommunikation von Erfahrungswissen, z.B. der besonderen Expertise älterer Menschen, die bereits Kriegs- und Krisenseiten bewältigt haben sowie
- die Unterstützung von Menschen, so dass sie ihrerseits einen Beitrag für die Gemeinschaft leisten können, und sei er noch so klein.

Auch Menschen, die nicht zur Kirchengemeinde gehören, werden sich sicherlich gerne an einem kirchlichen Hilfenetzwerk vor Ort beteiligen.

3. Förderung von Kontakt und sozialer Anbindung

In der aktuellen Situation sind viele Menschen und Familien auf sich selbst zurückgeworfen. Familiäre Konflikte können sich unter dem Druck wirtschaftlicher Not, durch die Reduktion der Außenkontakte und emotionale Aufladung des Geschehens verschärfen. Auch für alleinstehende Menschen sind die

derzeitigen Maßnahmen zum Gesundheitsschutz bedrohlich, weil sie komplett zu isolieren drohen. Eine Stärke der Kirchengemeinden und kirchlichen Arbeitsfelder liegt darin, dass sie tätige Nächstenliebe und geistliche Gemeinschaft trotz räumlicher Trennung ausüben und somit Geborgenheit und Zugehörigkeit anbieten können. Dies geschieht zum Beispiel durch

- „Nachbarschaftshilfe“ in der Gemeinde (ohne nahen körperlichen Kontakt): Einkaufshilfen, Reparaturhilfen (in vielen Gemeinden gibt es Handwerksgruppen), „Gassiservice“ usw.,
- Telefonketten, in denen sich Menschen (in einer begrenzten Zeit) anrufen, um sich auszutauschen oder in denen vorformulierte Texte, Gebete oder Gedanken miteinander geteilt werden sowie
- Postwurfsendungen mit kleinen Nachrichten und stärkenden Impulsen für den Tag: Es müssen keine aufwändigen, längeren Texte sein, sondern das Symbol; die entgegen gebrachte Aufmerksamkeit und der einzelne stärkende Gedanke zählt.

Darüber hinaus bieten viele Beratungsstellen und Seelsorgebereiche Telefongespräche bzw. auch Videotelefonie an. Zudem veranstalten viele Familienbildungsstätten Seminare und Gesprächskreise auch im virtuellen Raum, so dass man sich dort ebenfalls austauschen kann, ohne zwingend physisch zusammenzukommen.

4. Förderung von Beruhigung

Die Corona-Krise ist in hohem Maße beunruhigend und stellt für die gesamte Bevölkerung einen Ausnahmezustand dar. Auch zur Beruhigung kann jedoch beigetragen werden, insbesondere

- durch Verständnis für Ängste und Sorgen und deren ausdrückliche Legitimation,
- dadurch, dass gerade in Ängsten und Sorgen auch etwas Positives gesehen wird: Wer sich sorgt zeigt beispielsweise, dass er sich einer Gefahr bewusst und dadurch besonders aufmerksam ist,
- durch Nutzung einer entdramatisierenden Sprache mit einer sorgsamem Wortwahl,
- Hinweise auf die vielfältigen Hilfeleistungen und das umfangreiche Engagement, um die Lage zu bewältigen,
- Bezüge zu früheren Krisensituationen, die ebenfalls bewältigt worden sind und
- konkrete Handlungsempfehlungen für den Umgang mit besonders starken Angst- und Panikreaktionen (z.B. die Vermittlung einfacher Distanzierungs- und Entspannungsübungen wie bewusstes Atmen, Kopfrechnen, Gegenstände aufzählen usw.),
- positives Vorbild von Funktionsträgern in der Gemeinde, die Ruhe bewahren, zugleich wachsam und gelassen sind, besonnen handeln und entsprechend kommunizieren,
- die Gewissheit, dass kirchliche Unterstützungsangebote jederzeit niedrigschwellig erreichbar und verfügbar sind (z.B. auch telefonische Paar- und Familienberatungen durch Mitarbeiter der Beratungsstellen),
- Austausch darüber, was jetzt wirklich wichtig ist, welche innere Einstellung hilfreich ist und was jedem einzelnen gerade Halt und Trost spenden kann,
- Hinweise darauf, dass Pausen und „Auszeiten“ wichtig und notwendig sind (man muss z. B. nicht den ganzen Tag lang Nachrichten mit neuen Schreckensmeldungen hören, sondern darf auch vorübergehende Medienabstinenz üben!) und nicht zuletzt
- durch einfache, aber eben doch deutlich wahrnehmbare Präsenz der Institution Kirche im öffentlichen Raum.

5. Vermittlung von Hoffnung

Menschen in Not und Sorge Hoffnung zu vermitteln, gehört zur Kernkompetenz der Kirche – und zwar nicht erst, seit die aktuelle Krisensituation entstanden ist:

- Im Rückgriff auf bewährte Erfahrungen aus der christlich-kirchlichen Tradition bietet sich auch und gerade jetzt an, Gottesdienste zu feiern: Um den aktuellen Schutz- und Hygieneempfehlungen zu entsprechen können z.B. Liturgien für zuhause bereitgestellt werden. Auch die Verabredung zu Gebetsgemeinschaften im Internet, die Teilnahme an Online- oder Fernsehgottesdiensten, die Einrichtung eines Youtube-Kanals mit spirituellen Impulsen sowie der Übertragung von Andachten sind möglich.²
- Man kann sich darüber austauschen, wofür man dankbar ist und worauf man sich am nächsten Tag oder in der nächsten Woche durchaus freuen kann. Hilfreich ist ebenfalls, sich über Pläne für die Zeit nach der Krise auszutauschen und darüber nachzudenken, was man anlässlich der aktuellen Situation vielleicht einmal grundsätzlich überdenken und zukünftig verändern möchte. So liegt in jeder Krisensituation immer auch eine gewisse Chance.
- Wichtig ist es, Hoffnung vermittelnde Momente im Alltag wahrzunehmen: Jeder kann beispielsweise auf erfreuliche, Mut machende Meldungen in den Medien oder eigene, positive Wahrnehmungen achten, etwa Berichte über Behandlungserfolge oder besondere Hilfsaktionen, hilfreiche Studienergebnisse und Ähnliches.
- Darüber hinaus bietet es sich an, auf konkrete Hilfs- und Beratungsangebote hinzuweisen und nicht zuletzt
- Ritualhandlungen durchzuführen, beispielsweise das virtuelle Entzünden einer Kerze im Internet.

II. Weitere relevante Aspekte

Über diese allgemeinen Hinweise hinaus können noch weitere Hinweise beachtet werden, die sich an einige spezielle Personengruppen richten.

1. Kinder und Jugendliche

Die Veränderungen und Einschränkungen im Alltag nehmen Kinder besonders deutlich wahr. Dass sie nicht in den Kindergarten oder in die Schule gehen dürfen, erscheint auf den ersten Blick vielleicht als angenehme Ferienzeit. Sobald aber deutlich wird, dass auch Verabredungen mit Freunden problematisch, Ausflüge nur sehr begrenzt möglich und Besuche bei den Großeltern ausgeschlossen sind, kann die Stimmung zu Hause durchaus kippen: Enttäuschung, Frust und Langeweile breiten sich aus. Innerfamiliäre Konflikte sind geradezu vorprogrammiert, insbesondere wenn bei Kindern das Verständnis für bzw. die Einsicht in die Notwendigkeit der angeordneten Schutzmaßnahmen fehlt. Durch Medienberichte können Kinder außerdem stark verängstigt werden. Deshalb sind folgende Hinweise wichtig:

- Eltern sollten ihre Kinder mit einfachen, klaren Worten darüber informieren, was derzeit geschieht und warum die Einschränkungen im Alltag erforderlich sind³.
- Die tatsächlich bestehende Bedrohung sollte nicht verleugnet oder bagatellisiert werden. Es ist aber auch nicht angebracht, sie zusätzlich zu dramatisieren. Gerade Kindern gegenüber sollte die Betonung auf den vielen Hilfsaktivitäten liegen.
- Eltern sollten Informationen dazu erhalten, wie der Tagesablauf mit ihren Kindern möglichst aktiv gestaltet werden kann: Feste Zeiten für Schularbeiten, Mahlzeiten, zum Spiel und für Bewegung geben z.B. eine hilfreiche Struktur vor.
- Medienkonsum von Kindern sollte aufmerksam dosiert werden. Insbesondere sind Kinder davor zu schützen, mit immer wiederkehrenden Nachrichtenbildern konfrontiert zu werden. Gemein-

² Auf der Seite www.evangelisch.de findet sich eine Reihe von virtuellen kirchlichen Angeboten.

³ Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) hat ein Merkblatt mit weiterführenden Informationen für Eltern zusammengestellt. Es kann unter www.bbk.bund.de kostenlos heruntergeladen werden.

sam mit Kindern ausgewählte Nachrichtensendungen anzuschauen und in der Familie auch offen und ehrlich darüber zu sprechen, ist jedoch ausdrücklich angebracht.

- Sehr besorgte und verängstigte Kinder können durchaus vorübergehend im Bett ihrer Eltern schlafen, wenn dies gewünscht ist und es sich in der Familie umsetzen lässt.

2. Gemeindemitglieder in medizinischen Berufen und Einsatzkräfte

Auch in den Gemeinden werden Menschen sein, die durch ihren Beruf im medizinischen Bereich oder als Einsatzkräfte an die Grenzen ihrer Belastbarkeit geraten. Dieser Personenkreis sollte eine besondere Wertschätzung, Anerkennung und Entlastung erfahren, beispielsweise

- durch Nennung, Dank und Auszeichnung im Kreis der Gemeinde,
- durch tatkräftige Unterstützung, wenn Kinder betreut oder Angehörige versorgt werden müssen sowie
- durch spezielle seelsorgliche Begleitung in Form von Gesprächs- bzw. Nachsorgeangeboten, sofern diese gewünscht und dafür die geeigneten Rahmenbedingungen gegeben sind.

3. Weitere Personengruppen mit besonderem Unterstützungsbedarf

Für Menschen mit psychischen Erkrankungen (insbesondere Depressionen und Angststörungen) kann die Situation besonders schwierig sein: Ängste werden verstärkt, ohnehin belastende Gedanken kreisen umso mehr, und der Mangel an sozialem Kontakt trägt möglicherweise zu einer weiteren Eskalation bei. Für viele Selbstständige und Arbeitnehmer kann die derzeitige Krisensituation außerdem in eine erhebliche wirtschaftliche Notlage führen. Deshalb sind folgende weiteren Hinweise zu beachten:

- Menschen, die – warum auch immer – bereits psychisch, gesundheitlich oder finanziell vorbelastet sind, bedürfen einer besonderen Aufmerksamkeit. Sie sollten offen auf ihre besondere Situation angesprochen und ggf. auf bestehende Hilfsangebote hingewiesen werden (Suizidprävention, Schuldnerberatung usw.). Womöglich ist auch eine konkrete Unterstützung bei der Kontaktvermittlung und -aufnahme zu helfenden Institutionen angebracht.
- In vielen Familien und Partnerschaften kann die derzeitige Situation dazu führen, dass Konflikte entstehen oder bestehende Konflikte verschärft werden. Auch für diese Problemstellung sollte innerhalb der Gemeinden eine besondere Sensibilität und Achtsamkeit entwickelt werden; auch hier sind geeignete Beratungsangebote der Kirchen vorhanden.

4. Eigene Psychohygiene

Genau wie alle anderen sind auch ehren- und hauptamtlich in der Kirche Mitarbeitende von der Pandemie betroffen. Es liegt im Wesen der Krise begründet, dass sie eine Überforderung für *alle* darstellt. Deshalb wird sie in der nächsten Zeit auch nicht zufriedenstellend bewältigt werden können. Unser Auftrag ist es, unter den gegebenen Umständen zu tun, was wir können. Dabei werden wir wahrscheinlich an Grenzen geraten. Umso wichtiger ist es, auf die eigene psychische und physische Gesundheit zu achten. Wir möchten Ihnen deshalb noch einige Hinweise zur eigenen Gesunderhaltung ans Herz legen. Die meisten dieser Empfehlungen werden Ihnen selbstverständlich erscheinen. Unserer Erfahrung nach gerät das eigene Wohlergehen jedoch gerade in Krisen- und Katastrophensituationen sehr schnell in den Hintergrund. Deshalb möchten wir die folgenden Punkte als „Merker“ verstanden wissen, die wir normalerweise Einsatzkräften mit auf den Weg geben:

- Sie können und müssen nicht alles alleine schaffen!
- Bilden Sie Netzwerke zu Kolleginnen und Kollegen, die Ihnen Arbeit abnehmen und Sie unterstützen, auch über die üblichen Grenzen der Kirchengemeinde oder Ihres Arbeitsbereiches hinweg.

- Teilen Sie sich Aufgaben und Dienstzeiten mit anderen Kolleginnen und Kollegen.
- Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf, indem Sie regelmäßige Pausenzeiten einplanen – auch wenn es angesichts der Not schwer fällt.
- Tun Sie sich selbst Gutes und lassen Sie es sich möglichst gut gehen.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf.
- Soweit es möglich ist, bewegen Sie sich an der frischen Luft.
- Ausreichend zu trinken und sich gesund zu ernähren, ist immer wichtig – jetzt gilt dies erst recht.
- Achten Sie darauf, Ihre eigene Spiritualität zu pflegen: Bilden Sie Gebetsgemeinschaften, in denen Sie gemeinsam für die Erlebnisse, die Sie besonders beschäftigen und die Menschen, die Ihnen besonders am Herzen liegen, Fürbitte halten können.
- Nehmen Sie selbst Seelsorge und Beratung in Anspruch.
- Führen Sie sich stets vor Augen: Sie werden gebraucht! Aber nicht permanent.

III. Weiterführende Links

- www.bbk.bund.de
- www.bzga.de
- <https://www.ekd.de/kirche-von-zu-hause-53952.htm> zum Thema virtuelle Gottesdienste und Andachten
- <https://www.news.ekir.de/ideenboerse-seelsorge/> zum Thema Seelsorge
- <https://www.news.ekir.de/ideenboerse/> zum Thema Gottesdienste in anderer Form
- <https://www.news.ekir.de/ideenboerse-gebete/> zum Thema Gebete
- www.rki.de
- www.telefonseelsorge.de

Als fachkompetente Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für Fragen, die die psychosoziale Notfallversorgung und den Katastrophenschutz betreffen, empfehlen wir Ihnen die Leiterinnen und Leiter der Notfallseelsorge in Ihren Kirchenkreisen. Das Landespfarramt für Notfallseelsorge der Evangelischen Kirche im Rheinland steht Ihnen ebenfalls gerne für Rückfragen zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen Gottes Kraft und Segen für Ihren Dienst!

Kontakt

Bianca van der Heyden,
Landespfarrerin für Notfallseelsorge

Kirchliche Arbeit in Feuerwehr,
Rettungsdienst und Katastrophenschutz
Mail: notfallseelsorge@ekir.de
www.notfallseelsorge-ekir.de

Prof. Dr. Harald Karutz
Diplom-Pädagoge
Mail: harald.karutz@ekir.de
www.harald-karutz.de

