

# Mit der zweiten Welle kommt die dunkle Jahreszeit – Aarauer Pfarrer verrät, wie man trotzdem Freude findet

von [Stefania Telesca](#) - Aargauer Zeitung  
Zuletzt aktualisiert am [27.10.2020](#) um 07:42 Uhr



«Man muss sich selber die Frage stellen: Was bereitet mir Freude?», sagt Ursus Waldmeier  
© Britta Gut

**Der Winter bereitet angesichts der explodierenden Covid-Zahlen und Restriktionen Sorgen. Der Aarauer Pfarrer Ursus Waldmeier spricht über die Seelsorge in Zeiten der Pandemie.**

Die zweite Coronawelle ist definitiv angekommen. Obwohl man nun um die Erfahrungen des Frühlings reicher ist: Die Ausgangslage ist eine ganz andere. Denn wenn die Tage kürzer und kälter werden, kann man sich nicht mehr so einfach und so oft mit dem nötigen Abstand draussen treffen. Ein Zustand, der nebst den wieder strenger werdenden Restriktionen sowohl älteren als auch der jüngeren Generationen zu schaffen macht.

Diese Entwicklung beobachtet auch Ursus Waldmeier. Der reformierte Pfarrer der Aarauer Kirchgemeinde ist ein erfahrener Seelsorger. Der Winter sei bereits vor Corona die schwierigste Jahreszeit gewesen, insbesondere für Menschen, die an Einsamkeit leiden: «Es macht es um ein Vielfaches schlimmer», sagt der 64-Jährige. «Auch wenn ich Trauernde begleite, ist es immer viel schlimmer, wenn jemand im Herbst stirbt und es auf die dunkle Zeit zugeht.»

Die Dunkelheit könne für viele Menschen zu einem grossen Problem werden: «Wenn die Abende lang sind, kommt man schneller ins Grübeln.» Das gelte für alle Generationen, auch junge Menschen seien auf ein Gegenüber angewiesen, selbst diejenigen, die gut und gerne alleine sein können: «Wie schon Platon sagte: Der Mensch ist ein Zoon politikon. Er ist ein auf Gemeinschaft angelegtes Lebewesen.»

### **«Niemand will das Risiko eingehen»**

Was die Menschen zusätzlich beschäftigen wird, sind die Feiertage, so Waldmeier: «Man fragt sich, wie man Weihnachten feiern und ob es überhaupt im gewohnten Rahmen möglich sein wird.» Dies mache sicherlich auch jüngeren Leuten zu schaffen: «Denn das Familienband ist das Letzte, was einem bleibt. Wenn auch das durchschnitten wird, ist es sehr traurig.» Viele Veranstaltungen würden nun wieder abgesagt, auch in seiner Kirchgemeinde. Ein geplantes, coronakonformes Essen für die Freiwilligen könne nicht stattfinden: «Niemand will das Risiko eingehen, das Virus in einer grösseren Gruppe zu verbreiten.»

### **Der Einschnitt in die Selbstverantwortung macht Mühe**

Während des Lockdowns konnte Ursus Waldmeier nicht nur wochenlang keine Gottesdienste durchführen, auch die aufsuchende Seelsorge, bei der er für gewöhnlich Menschen in Altersheimen und Spitälern besucht, fiel komplett weg. Als kleiner Trost gestalteten alle, die für einen Sonntagsgottesdienst eingeteilt waren, ein A4-Blatt mit einem Gedanken, einem Gebet oder einem Bild. Diese legte Waldmeier in den Altersheimen den Bewohnern direkt in den Briefkasten. «Das kam sehr gut an.» Trotzdem könne es eine persönliche Seelsorge nicht ersetzen. «Wenn man jemanden als Gegenüber hat, ist es anders.» Bei seinen Verteilaktionen kam es vor, dass er Bewohnerinnen oder Bewohner am Fenster oder am

Gartenhag sah: «Dann haben wir manchmal eine halbe Stunde lang miteinander gesprochen.»

### **Mit dem Einschnitt in die Selbstverantwortung gekämpft**

Die Sorgen, die vor allem die älteren Menschen während der ersten Welle der Pandemie plagten, waren nicht unbedingt an eine Angst vor der Erkrankung oder einen möglichen Tod gebunden. «Sie waren nach dem Lockdown vor allem froh, dass die Abkapselung vorbei war. Und dass sie wieder Besuch von draussen bekommen konnten.» Ausserdem hätten viele ältere Menschen, die nicht in Altersheimen wohnen und gesundheitlich und geistig fit sind, mit dem Einschnitt in die Selbstverantwortung gekämpft: «Sie konnten nicht nachvollziehen, dass sie trotz der nötigen Vorsicht und Einsicht, nichts mehr hätten unternehmen sollen.»

### **Persönliche Gesten sind besonders wichtig**

Waldmeier bietet in seiner Kirchgemeinde Gruppenaktivitäten für alleinstehende Menschen an. Seien es Ausflüge, gemeinsame Essen oder Gruppen, bei denen gemeinsam genächt wird: Sobald der Lockdown vorbei war, ein Renner: «Man hat es richtig gemerkt, die Menschen hatten ein grosses Bedürfnis, wieder miteinander in Kontakt zu kommen.» Sollte es zu einem zweiten Lockdown kommen, könne er sich gut vorstellen, dass die Versuchung, die angeordneten Massnahmen zu überschreiten, grösser werde. «Besonders wenn jemand alleine ist und zum Beispiel seine Eltern besuchen möchte.»

Ursus Waldmeier betont die Wichtigkeit persönlicher Gesten. Zu Beginn des Lockdowns schickte er allen Mitgliedern der Kirchgemeinde, die 90 Jahre und älter sind, einen persönlichen, handgeschriebenen Brief. Vor ihm liegt eine Kiste voll mit Karten und Briefen. Antworten und Dankeschreiben für die Zeit, die er sich genommen hat.

Die Zeit des Lockdowns sei auch für Familien mit Kindern eine grosse Herausforderung gewesen, so der Seelsorger. «Viele Paare arbeiteten zu Hause und die externen Betreuungsmöglichkeiten, wie Krippen oder Grosseltern fielen weg. In solchen Situationen kann man nervöser und ausfälliger werden, als sonst.»

### **Positive Rituale in schwierigen Zeiten**

Im Hinblick auf die kommenden Monate rät der Seelsorger jedem, zu überlegen, was ihn oder sie in einer dunkeln Zeit aufstellt: «Man muss sich selbst die Frage stellen: Was bereitet mir Freude?» Er erinnert sich an sein erstes Weihnachtsfest nach seiner Scheidung vor zwölf Jahren: «Ich habe vier Kinder und hatte die letzten 25 Jahre lang Weihnachten gefeiert mit der riesigen Familie meiner Frau. Und plötzlich sass ich an Weihnachten alleine da.» Waldmeier befolgte den Rat einer Psychiaterin und gestaltete den Weihnachtstag genau so, wie er ihn gerne gefeiert hätte, wäre er nicht alleine gewesen: «Ich machte einen Spaziergang, schmückte den Christbaum, zündete die Kerzen an, kochte mir ein Menu und machte eine Flasche Wein auf.» Dieser Tag ist ihm in sehr guter Erinnerung: «Sodass ich sagen kann: Wenn es mir wieder einmal so schlecht geht, dann mache ich es wieder in dieser Art.»

Sei es Musik, Kerzen oder auch ein Feuer in einem Kamin. «Man muss lernen, auf sich selbst zu hören, denn es gibt immer etwas, was einen aufstellt. Und das muss man sich holen und es pflegen.» Solche positiven Rituale könnten helfen, über schwierige Zeiten hinweg zu kommen.

### **Versuchen, auch die positiven Seiten zu sehen**

Ausserdem habe das Coronavirus die Menschen dazu gezwungen, sich verstärkt mit sich selbst zu beschäftigen. Eine Chance, sagt der Seelsorger: «Das könnte die positive Seite an dieser Situation sein.» Zum einen hätten die Menschen Zeit gewonnen, sich Dingen zu widmen, für die sie sonst niemals Zeit gefunden hätten. «Ich habe mich während der Lockdownzeit beispielsweise mit meinem Stammbaum befasst.»

Andererseits spricht Waldmeier das Bewusstsein für die eigene Sterblichkeit an: «Mit Corona haben wir etwas, das seit Anfang Jahr an unsere Türe klopft. Vielen wurde dadurch wieder bewusst, dass sie nicht ewig hier sind.» Diese Auseinandersetzung mit der Begrenztheit unseres Lebens sei eine gute Voraussetzung, um das Leben so zu gestalten, dass es uns zufrieden werden lasse. Auch für die kommende Zeit gelte darum: «Man sollte Sachen, die einem wichtig sind, nicht aufschieben und sich selber verwöhnen mit Dingen, die einem Freude bereiten.»