

Frühlingsrituale



Mehr als Eier färben

Ostern ist ein Fest der Gemeinschaft und Erinnerungen. Zeit also, um Traditionen aufleben zu lassen – lassen Sie sich vom Beispiel des Haus Stephanus im hessischen Alsfeld inspirieren.

Text: Thi Minh Ngoc Luis

Es duftet es nach frisch gebackenem Lammkuchen, während bunte Ostereier mit filigranen Kräutermotiven die Tische schmücken. Ostern, das älteste und wichtigste Fest des Christentums, wird hier nicht nur gefeiert – es wird gelebt. Jeden Tag steht etwas Neues auf dem Programm – vom Eierfärben bis zum Singen christlicher Lieder und einem Gottesdienst. Für die Senior:innen dort ist Ostern eine Reise in die Erinnerungen, ein Ankerpunkt im Jahreslauf.

Aktuelle Studien zur Gerontologie zeigen, dass Feste und Rituale eine entscheidende Rolle im emotionalen Wohlbefinden älterer Menschen spielen. Das Wiedererleben vertrauter Bräuche aktiviert Hirnregionen, die mit dem autobiografischen Gedächtnis verknüpft sind. Diese sensorische Stimulation – der Duft von Gebäck, das

und seine Urenkelin zu Besuch kamen. Gemeinsam bastelten sie Osterdekorationen – kleine Heunester, Mooswiesen und bunte Eier (Foto rechts). „Das hat mich an meine Kindheit erinnert“, sagte der rüstige Senior gerührt.

Die intergenerative Arbeit – das Zusammenbringen von Jung und Alt – ist ein wichtiger Bestandteil der Betreuungsphilosophie im Haus Stephanus. Forschungen zeigen, dass solche Begegnungen nicht nur die Lebensqualität älterer Menschen steigern, sondern auch Kinder sensibilisieren und ihr Empathievermögen fördern.

Nicht jeder hat die Möglichkeit, mit der Familie in die Kirche zu gehen. Deshalb kommt die Kirche ins Haus – im Haus Stephanus findet alljährlich ein ökumenischer Gottesdienst statt. Zuletzt schuf hierbei Gitarrenmusik eine besondere Atmosphäre.

Soziale Interaktionen sind laut Studien der Universität Heidelberg ein bedeutender Schutzfaktor gegen Verein-

„Es geht darum, den Menschen nicht nur zu pflegen, sondern ihm Lebensfreude zu schenken – und Ostern ist eine wunderbare Gelegenheit dafür.“
Thi Minh Ngoc Luis

Berühren von Ostereiern oder das Hören alter Lieder – fördert nicht nur kognitive Prozesse, sondern stärkt auch das Zugehörigkeitsgefühl.

Ein Geburtstag, der Herzen wärmt

Ein besonders bewegender Moment spielte sich im vergangenen Jahr nur wenige Tage vor Ostern ab. Damals feierte ein 87-jähriger Mann seinen Geburtstag, als seine Tochter

Eierfärben mit Naturmaterialien

- **Materialien:** weiße Eier, frische Kräuter (wie Petersilie, Giersch, Dill), Zwiebelschalen (für Braun- und Rottöne), Feinstrümpfe oder Mulltücher
- **Anleitung:** Eier gründlich waschen, Kräuter auf die Eier legen und vorsichtig in ein Stück Feinstrumpf wickeln. Eng zubinden. Zwiebelschalen in Wasser aufkochen. Die Eier darin ca. 10 Minuten sieden lassen. Nach dem Färben die Strümpfe entfernen und die Eier abtupfen – fertig ist das Naturkunstwerk.



Das Verbinden von Jung und Alt ist ein wichtiger Bestandteil der Betreuungsphilosophie im Haus Stephanus.

**Osterlämmer backen:
So geht's**

Zutaten: 250 g Mehl,
150 g Zucker, 125 g Butter, 3 Eier,
1 TL Backpulver, 1 Prise Salz,
1 TL Vanillezucker

Zubereitung: Butter & Zucker cremig rühren,
Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver und
Salz mischen und nach und nach hinzufügen.

Den Teig in eine gefettete Lamm-Backform
geben und bei 180°C ca.

35 Minuten backen. Auskühlen
lassen und mit Puderzucker
bestäuben.

samung und Depressionen im Alter. Das gemeinsame Feiern stärkt die sozialen Netzwerke und fördert die emotionale Resilienz. Am Karfreitag hat dann ein Verein – die „Christliche Brüdergemeinde – Grünberg“ – Leben ins Haus gebracht. 30 Kinder sangen, trugen Gedichte vor und spielten Klavier.

Kleine Rituale, große Bedeutung

Der Ostersonntag beginnt auch in diesem Jahr traditionell mit einem festlichen Frühstück. Ein duftender Hefezopf wird in der Mitte des Tisches geteilt – ein Symbol für Zusammenhalt. Am Nachmittag, während Geschichten von früher gelauscht wird, gibt es dann Kaffee und Kuchen.

Es sind die kleinen Dinge, die Ostern hier so besonders machen. Ein Lächeln, ein Lied, ein Moment der Stille – all das gibt den Bewohner:innen das Gefühl, zu Hause zu sein. Unterdessen betonen psychologische Studien die Bedeutung solcher Mikro-Erlebnisse. Kleine Rituale und sinnliche Eindrücke stabilisieren die emotionale Gesundheit und bieten gerade älteren Menschen eine wichtige Struktur und Orientierung im Alltag.

Lesen Sie auch in  „Einstimmen auf Ostern“ (2/2024) von Bettina M. Jasper und Andrea Friese.

Weitere Betreuungsideen für österliche Angebote finden Sie in der Ideendatenbank des Portals  (<https://www.aktivieren-plus.de/>).

Tipp: <https://www.aktivieren-plus.de/aktivierungsangebote/schuettelwoerter-april>



Thi Minh Ngoc Luis, B.A. Medizinalfachberufe, Betreuungsdienstleiterin, Fachergotherapeutin Demenz, Haus Stephanus, Alsfeld, Tel. (0 66 31) 96 84 28, Betreuungsdienst.H03@gfde.de