



Jeden Freitag packt sie ihre „Helga-Tasche“: Sabine Westphal hat für ihre betagte Freundin Kuchen gebacken und Tee gekocht. Die Neumünsteranerin ist Besuchsfreundin beim DRK – und das mit Begeisterung.

Fotos: Alexandra Bury

Inspirierende Begegnungen

Besuchsfreundin beim DRK:
Was Sabine Westphal von einer 96-Jährigen lernt

Alexandra von Fragstein

NEUMÜNSTER Es ist Freitag, kurz vor 14 Uhr. Im Propst-Riewerts-Haus in Neumünster wartet eine 96-Jährige darauf, dass eine bestimmte Person durch die Tür tritt.



Für **Helga Teegen** (kl. Foto) ist dieser Moment jede Woche ein kleines Fest und für Sabine Westphal, Besuchsfreundin beim Deutschen Roten Kreuz (DRK), ein unverrückbarer Termin.

Das kommt alles in die „Helga-Tasche“

„Um 14 Uhr besuche ich Helga, da kommt nichts zwischen“, stellt Sabine Westphal klar. Und wenn sie ihre „Helga-Tasche“ packt – mit Keksen oder selbst gebackenem Kuchen, mit Pfefferminztee oder heißem Kakao – dann steckt in jeder dieser Kleinigkeiten eine große Portion Zuneigung. „Wir wollen es gemütlich haben“, sagt sie. Sabine Westphal hat viele Jahre „mit Leib und Seele“, wie sie erzählt, als Küchenfee im Kindergarten gearbeitet. Nun muss sie krankheitsbedingt pausieren, aber über den Besuchsdienst des DRK fand sie zurück zu etwas, das sie erfüllt: menschliche Nähe. Wenn Sabine und Helga zusammensitzen, dann wird viel gelacht. Dann holen sie Geschichten hervor – auch aus der Zeit, als sie beide noch Besuchsfreundinnen beim DRK waren. Denn bevor Helga Teegen ins Pflegeheim einzog, hat sie selbst alte

Menschen besucht. „Das Schicksal hat uns wieder zusammengeführt“, sagt Sabine Westphal. „Das ist wie ein Sechser im Lotto.“ Sie hört ihrer Freundin Helga gern zu: den Erzählungen aus dem Krieg, aus der harten Nachkriegszeit. „Dann steigt die Achtung vor dem Alter“, sagt Sabine Westphal. „Und ich bin dankbar für das, was ich heute alles um mich herum haben darf.“

Einmal musste sie für drei Wochen zur Reha. „Da habe ich die Enttäuschung bei meiner Helga gesehen.“ Also schrieb sie ihr Karten – sorgfältig getimt, damit jede einzelne am Freitag ankommt, pünktlich zur Besuchszeit. Dazu rief sie an. „Ich liebe es, Menschen ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern. Wenn sie mich anschauen und die Augen wie Diamanten leuchten, dann bin ich glücklich“, beschreibt die 49-Jährige. Und wenn Helga sie zur Begrüßung sanft „mein Bienchen“ nennt, dann weiß Sabine, dass der kleine Aufwand jedes Mal ein großes Geschenk ist.

Einsamkeit tut weh und macht krank

In der Weihnachtszeit, wenn Erinnerungen lauter werden und die Tage dunkler, trifft die Einsamkeit ältere Menschen besonders hart. „Einsamkeit tut weh“, weiß Sabine Westphal. „Sie macht nicht nur die Seele krank, sondern auch den Körper.“ Manchmal seien alte Menschen brummelig, sagt die verheiratete Neumünsteranerin. „Das macht die Einsamkeit.“ Doch das ändere

sich schnell, wenn man ihnen zuhört, wenn man ihnen etwas Zeit schenke: „Dann merkt man, wie sie auftauen, wie die Gesichtszüge weicher werden und die Stimme auch. Niemand will garstig sein.“

Kleine Gesten bewirken Großes

Es seien oft die kleinen Gesten, die Großes bewirken: ein „Guten Morgen“, ein Stück Kuchen beim Nachbarn, ein Angebot, etwas mitzubringen. „Jeder hat jemanden in der Nachbarschaft, der sich über eine kleine Geste freut“, so Sabine Westphal.

Leuchtende Augen als Dank

Kürzlich bastelte sie zehn Adventskalender für Bewohner von Pflegeheimen und bat in den sozialen Medien um Spenden. „Der Zulauf war Wahnsinn“, erzählt sie. „Ich habe selbst gebastelte Sterne bekommen, Duschgel, Schokolade.“ Die Reaktion der Beschenkten? „Diese leuchtenden Augen – das ist der wahre Dank.“

Der Besuchsdienst des DRK in Neumünster zählt derzeit 20 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer. Sie schenken Zeit, Gespräch, Nähe und manchmal das Gefühl, wieder Teil der Welt zu sein. Die DRK-Mitarbeiterin Kristin Meier bringt es so auf den Punkt: „Unser Besuchsdienst kann die Einsamkeit nicht vollständig nehmen, aber wir können dafür sorgen, dass sie nicht alles einnimmt.“