



# Wachsen

EIN LEBEN LANG



## Kostbares Alter

**Berichte aus den Diözesen**  
**Aus der Praxis für die Praxis**

## Liebe Leserinnen und Leser!

Einige Wochen nach unserem Symposium „Kostbares Alter“ erhalten Sie - sozusagen als Tagungsbericht - die erste Ausgabe unseres Magazins in diesem Jahr. Jene, die dabei waren, werden sich an vieles erinnern und manches vertiefen, jene, die nicht teilnehmen konnten, erhalten einen Einblick in die Buntheit und Vielfalt dieser Tage. Die beiden Hauptreferate von Prof. Dr. Gronemeyer und Frau Prof. Dr. Jünemann wurden von Radio Maria aufgezeichnet und werden im Laufe des Frühjahrs gesendet; eine CD davon können Sie bereits jetzt bestellen: Radio Maria - Hörservice, 01-7107072, E-Mail: kontakt@radiomaria.at. Nutzen Sie diese Möglichkeit, und verwenden Sie die Vorträge oder Teile daraus auch als Grundlagen für Gespräche bei Bildungs- oder Senioren- oder Mitarbeiterveranstaltungen! Als Veranstalter des Symposiums können wir die schöne Bilanz ziehen, dass nicht nur der Titel, sondern die Tagung insgesamt als eine Kostbarkeit empfunden wurde. Allen, die teilgenommen und mitgearbeitet haben, vor allem den vielen Helferinnen und Helfern im Hintergrund, ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle! Auch zur Thematik des heurigen „EU-Jahres des aktiven Alterns und der Solidarität der Generationen“ finden Sie in diesem Heft Anregungen für Ihre Arbeit und – wie immer – einige Literaturtipps, die ein möglichst breites Spektrum an neuer, hilfreicher Literatur bieten wollen. Viel Freude, gute Ideen und eine spannende Zeit mit unserer Zeitschrift „Wachsen ein Leben lang“ wünschen Ihnen



*Mag. Rupert Aschauer, Diözese Linz*



*Mag. Nikolaus Faiman, Diözese Eisenstadt*



*Christine Flatz, Diözese Feldkirch*



*Mag. Judith Höhndorf, Diözese Gurk*



*Diakon Mag. Karl Langer, Erzdiözese Wien*



*Peter Moser, Diözese St. Pölten*



*Elisabeth Stepanek, Diözese Graz-Seckau*



*Mag. Eva Maria Wallisch, Erzdiözese Salzburg*



*Dipl. theol. Rudolf Wiesmann, Diözese Innsbruck*

## In dieser Ausgabe

Vorwort	2
Kostbares Alter - Symposium 2012	3
Blick zum Nachbarn	7
Aus Ihrer Diözese	9
ARGE Altenpastoral	13
Für die Praxis - aus der Praxis	15
Literatur und Medien	19

## Rückblick: Kostbares Alter – Symposion ARGE Altenpastoral 2012

### Kultureller Rettungsschirm

Im ersten Hauptvortrag ging Univ.-Prof. em. Dr. Dr. Reimer Gronemeyer, Gießen, der Frage nach, ob wir, bzw. jene, die nach uns kommen, eine humane Antwort auf das Thema Alter, Pflegebedürftigkeit und Demenz finden werden. Daran werde sich die Zukunft Europas entscheiden – er sprach von einem „kulturellen Rettungsschirm“. Jene, die älter werden und bereits alt sind, müssten viel stärker mit einbezogen werden – eine andere Sichtweise ist gefragt, damit alte Menschen nicht nur „als Objekte der Versorgung“ betrachtet werden. Im Blick auf das südliche Afrika, wo Prof. Gronemeyer viel geforscht hat, ist er überzeugt, dass es bei uns Not tut, den „Alten“ wieder neu zu sagen, dass sie den „Jungen“ etwas bedeuten. Vielleicht erlaubt gerade die Tatsache, dass die Alten sozusagen mit leeren Händen dastehen, einen kulturellen Neuanfang. Es muss darum gehen, sich noch mehr mit der Biografie jener Menschen auseinander zu setzen, mit denen man es jetzt etwa in der Pflege zu tun hat. Derzeit sind das die Menschen, die noch den Zweiten Weltkrieg erlebt haben; zunehmend rücken allerdings die „Kriegskinder“ nach. Gronemeyer: „Meine Generation wird andere Traumata haben, in anderer Weise dement sein als diejenigen, die es jetzt sind.“ Er sieht Demenz als die Krankheit unserer Zeit, die uns aber zugleich ein „Geschenk“ macht: Menschen mit Demenz stellen uns als Gesellschaft, die immer erinnerungsloser und rücksichtsloser wird, die Frage, wo wir eigentlich hingegangen sind. Verdient unsere Gesellschaft überhaupt noch diesen Namen?

### Sinne öffnen

Ein persönliches positives Erlebnis mit einem Straßenbahnfahrer in Frankfurt gab dem Vortragenden das Stichwort: Wir brauchen eine andere, eine wärmende Gesellschaft! „Wir brauchen Leute



*Univ.-Prof. em. Dr. Dr. Reimer Gronemeyer*

– wie diesen Straßenbahnfahrer –, die an ihrem Ort die Sensibilität für das aufbringen, was gefordert ist, die ihre Sinne öffnen für das Leid des anderen, und die dann auch bereit sind, das zu tun, was notwendig ist.“ Denn das, was bezüglich der alternden Gesellschaft in unseren Breiten auf uns zukomme, sei mit Geld allein nicht zu bewältigen. In den Wortmeldungen nach dem Vortrag ging es unter anderem um folgende Fragen: Was könnte im dritten Lebensalter an Vorbereitung auf das vierte notwendig sein? Was könnte eine Begründung für ein neues Selbstbewusstsein der Alten sein, wo werden sie von den Jungen gebraucht? Die „leeren Hände“ schließlich waren für Prof. Gronemeyer, der auch evangelischer Theologe ist, Stichwort für den Hinweis auf einen Sermon von Martin Luther: Was ist am Ende des Lebens wichtig – es gibt nur noch 2 Fragen, die wichtig sind: 1. Wen muss ich noch um Verzeihung bitten? 2. Wem muss ich noch was verzeihen? „Leere Hände“ heißt nicht: „Es ist alles egal!“ – sondern heißt auch: auf ein Geschenk warten! Das ist die Botschaft von Ostern.

### Freiheit im Alter sichern

Im zweiten Hauptvortrag stellte Frau Univ.-Prof.in Dr.in Elisabeth Jünemann, Paderborn, „Zehn biblisch-ethische Impulse für ein Alter in Freiheit“

Neue Sichtweisen sind  
gefragt



Prof. Dr. Elisabeth Jünemann

vor. Die Freiheit wird zwar nicht alt. Es geht jedoch darum, was wir tun könnten, um die Freiheit im Alter zu sichern. Auf der Suche nach Freiheit im Alter begegnen wir vielen Entwürfen, Vorstellungen von Freiheit. Das ist aber gleichzeitig ein Risiko – denn wenn ich nicht weiß, was sich der andere unter Freiheit vorstellt, dann muss ich mir Sorgen machen, dann muss ich fragen, was will er denn für mich, wenn er sagt: „Ich lasse Dir die Freiheit!“

### Auf der Suche nach Freiheit

Für die einzelne Person, aber auch für die Organisation stellen sich die Fragen: „Was kann ich erwarten? Was muss ich fürchten?“ Es braucht eine Vorstellung von Freiheit, die in möglichst vielen Kulturen plausibel ist, auf die sich möglichst viele Menschen einigen können. Es braucht Freiheitswerte - und Wege (Normen und Strukturen, Haltungen und Tugenden), diese Werte umzusetzen: „Damit rechne ich. Darauf verlasse ich mich!“ Auf der Suche nach Freiheit im Alter begegnet der Pastoral – und nicht nur der katholischen Pastoral,

Ich lasse dir  
die Freiheit

auch der evangelischen Pastoral; und auch in anderen Religionen, zum Beispiel dem Judentum, sogar im Islam – so etwas wie die Zehn Gebote. Die Zehn Gebote des Alten Testaments gelten bis heute bei uns im Christentum. Das ist wichtig. Denn wenn viele Menschen dieses Programm kennen, diese Werte der Freiheit, dann können wir damit arbeiten, sicherstellen: Diese Werte gelten hier, diese Normen, diese Strukturen, diese Wege zu diesen Werten – und entsprechend verhält man sich auch hier. So verstanden, sind die Zehn Gebote Weisungen zur Entwicklung und zum Schutz von zehn sensiblen Freiheitsräumen. Die Referentin stellte gegenüber: Damals, vor 3000 Jahren, nach dem Auszug aus Ägypten, in der Situation neuer unbekannter Freiheiten und ihrer Risiken für das kleine Volk Israel, das sich auf den Weg macht, das von Gott verheißene Leben in Freiheit zu leben. - Heute, in einer multioptionalen Gesellschaft, in der Situation immer größerer Freiheiten und ihrer Risiken für Menschen und Organisationen, die sich auf den Weg machen, das von Gott geschenkte Leben in Freiheit zu leben.

### Sorge um die Freiheit

Exemplarisch sei eines der Zehn Gebote kurz noch hier skizziert: Das 3. Gebot „Achte auf den Feiertag. Halte ihn heilig.“ Exegetisch meint das: Wenn Israel den Sabbat auch unter schwierigen Bedingungen, im Exil, als Tag der Befreiung feiert, ihn als Tag der Ruhe hält, ihn erfahrbar macht als Tag, der die Zeit unterbricht, dann tut es dem einzelnen Menschen wie dem Volk gut.

Wenn es dem Alltag so einen heiligen Tag entgegen setzt, dann stärkt es seine Freiheit. Ethisch bedeutet das in der Sorge um die alternde Freiheit: Es geht darum, den Sonntag als eine „heilige“ Zeit aus dem Alltag herauszuschneiden: als besonderen Tag in der Zeit- und Lebensordnung, als Tag der individuellen und sozialen Ruhe.

Gefragt ist das Bemühen des Einzelnen den Sonntag als „heilige Zeit“ frei zu halten, die Ruhe – und damit auch Gemeinschaft – ermöglicht, religiöse Identität stiftet; gefragt ist das Bemühen der Einrichtungen (z.B. Pflegeheime), den Sonntag so für Bewohner/innen wie für Mitarbeiter/innen erkenn-



TeilnehmerInnen mit Altbischof Weber

bar und spürbar zu machen. (Beispiele: Wein beim Mittagessen; Sonntagsbraten; andere Gewandung, auch beim Personal, u.ä.) Aus den Reaktionen der Zuhörenden wurde deutlich, dass das Konzept für die meisten neu, aber zugleich anregend und interessant war! Vor allem die bewusste Gestaltung des Sonntags unter diesem Blickwinkel fand Resonanz. Generell sieht die Referentin einen Mangel an Anleitung in Wertefragen, sowohl in der Gesellschaft als auch in der Kirche. O-Ton Jünemann: „Wir müssen uns viel mehr Gedanken machen, wie wir Menschen mitnehmen – eben nicht nur alte Menschen; sondern, wenn wir früh genug anfangen, uns selber vorzubereiten auf den Umgang mit dem Alter. Auf unser eigenes Alter, aber auch auf das Alter der anderen. Und ich glaube, da ist es eine gute Möglichkeit, mit den ganz Kleinen, mit den ganz Jungen anzufangen.“

### Alter ist bunt

Am ersten Abend fand ein Podiumsgespräch statt: „Alter ist bunt. So sehe ich mein Alter!“ Altbischof Dr. h.c. Johann Weber, Graz, benannte seine „7 Alterssakramente“: unter anderem „Vom Loslassen über das Zulassen und schließlich zum Einlassen“; oder „Die Goldadern im Geröll der Erinnerungen“; und das „krisensichere Glückskapital, das unerschöpfliche Volk“, darin sich die Unerschöpflichkeit Gottes zeigt. KR Dkfm. Herbert Binder, St. Pölten, entwickelte seine persönliche Farbenlehre des Alters: Dunkelgrau – für Abschiednehmen von Menschen Hellgrau – für die eigenen Krankheiten Gelb – für die Angewiesenheit in Technik; die Ver-

gesslichkeit von Pin-Nummern Rot – für die Ungeduld, die Intoleranz, den Jugendneid, Grün – für die Offenheit, die Toleranz, die Chance der Stille. Ein „elegisches“ Violett – für die Gelassenheit; für Abschiede.; für die Suche nach Sinn statt Erfolg. Die Geragogin Christine Mitterlechner, M.Ed, zitierte Alfons Auer: „Die Chancen nutzen, die Zumutungen annehmen, die Erfüllungen auskosten!“ und fand darin die gesamte Ambivalenz des Alters wieder. Die Religionspädagogin Dr.in Anna Friedrich, Eisenstadt, schließlichschließlich nannte 3 Schritte: „Lebensreserven“, „Entschleunigung“ und „Gelassenheit“ und wurde von ihrem Sohn, Dr. Otto Friedrich begleitet und befragt.

### Eine Demenzaktivistin erzählt

Als besonderer Gast war Frau Helga Rohra beim Symposium anwesend, Demenzaktivistin aus München und Mitglied im Kompetenzteam von Prof. Gronemeyer, die 2008 die Diagnose Demenz erhalten hat. Sie hielt ein persönliches Statement zum Thema: „Wie sieht ein Leben mit Demenz aus, was wünsche ich mir in meinem Alter?“ Sie wünscht sich, alt zu werden in einer demenzfreundlichen Kommune – was sie gleichsetzt mit „menschenfreundlich“. Dabei denkt sie an bestimmte Wohnkonzepte, die bewusst unter Einbeziehung von Demenzbetroffenen geplant werden sollten:

Eine Art von Nachbarschaftshilfe, Dorfplatz mitten in der Großstadt, wo Betroffene und Nicht-Betroffene in gemeinsamer Integration miteinander leben. Tiere sind wichtig. Und wichtig sind kleine, aber regelmäßige Aufgaben, die Menschen mit Demenz zugewiesen bekommen. Das Leben soll sich in einem überschaubaren Rahmen wie eine „Sorgebeziehung“ gestalten, wo auch der Zugang zu professioneller Betreuung gewährleistet ist. Denn schließlich bringt das Alter oftmals auch generelle Multimorbidität mit sich. Helga Rohra ist Hartz IV-Empfängerin, weil sie noch zu jung für die Ren-

Für eine demenzfreundliche  
Umgebung



*Amalie und Schnuckolino begleiten durch den Tag*

te ist. Sie setzt sich als Aktivistin für eine Erweiterung des Pflegebedürftigkeitsbegriffs ein. Wenn das gelänge, dann hätten Demenzbetroffene einen Status – ohne diesen sind sie nichts, nur Kostenversacher/innen. Im Mittelpunkt muss der Mensch stehen. Nach dem Motto von Helga Rohra: „Ich bin dement. Na und?“ Begegnung ist kostbar, es ist ein Geben und Nehmen! Denn selbst, wenn die Fähigkeit zur sprachlichen Artikulation abnimmt – und das tut sie bei Demenz! –, dann bleibt immer noch die Gefühlsebene als Schlüssel zur Welt der Menschen mit Demenz. Diese wollen ihre letzten Jahre in Würde und auf Augenhöhe mit Nicht-Betroffenen erleben.

### Podiumsdiskussion

Den Abschluss des Symposiums bildete eine Podiumsdiskussion zur Thematik „Wie kostbar ist das Alter? Alter zwischen Wirtschafts- und Kostenfaktoren“, moderiert von Matthäus Fellinger, Chefredakteur der Linzer Kirchenzeitung. Der Obmann des burgenländischen Landesseniorenbeirates, BR a.D. Johann Grillenberger, konnte auf ein Seniorenleitbild verweisen und betonte die Bereitschaft der Älteren, sich einbringen zu wollen. Der Sozial- und Wirtschaftsethiker Dr. Markus Schlagnitweit von der katholischen Sozialakademie entlarvte den Begriff „Überalterung“ als abwertend. Es sei ungenügend, die Rolle des Alters in unseren politischen und gesellschaftlichen Systemen nur unter der Kostenfrage zu behandeln! Die Soziologin Dr.in Margit Scholta von Pro Senectute Österreich stellte die Frage, warum eigentlich immer von einem „Altern

in Würde“ gesprochen wird. Von einem „Eintreten für ein würdevolles Erleben der Pubertät“ etwa habe sie noch nie gehört. Warum werde das beim Alter immer extra betont? EU-Abgeordneter Heinz Becker verwies auf das „Europäische Jahr des aktiven Alterns und Solidarität zwischen den Generationen 2012“ und zeigte aufgrund einer großangelegten Studie die enormen Unterschiede innerhalb Europas auf, wie Menschen sich auf ihre neue Lebenssituation mit zunehmendem Alter vorbereiten und wie sie mit ihrer Gesundheit umgehen. Hans Hammerschmid von der gleichnamigen Maschinenbaufirma in Bad Leonfelden gab zu bedenken, dass die soziale Entwicklung in einer Firma unglaublich wichtig sei, denn schließlich passiere das Erwachsenwerden in einer Firma – und auf diesem ganz wichtigen Lebensabschnitt müsse man die jungen Leute begleiten! Der Altersdurchschnitt liege in seiner Firma bei 27 Jahren (!), was eigentlich unnatürlich sei. Was fehlt – trotz eines familiären und aufstrebenden Firmenklimas – seien Ältere, die als Mentoren den Jungen zur Seite stehen. Dr.in Brigitte Riss vom Landesverband Hospiz NÖ stellte schließlich ein Projekt des Dachverbandes Hospiz Österreich vor, das seit 3 Jahren läuft: „Hospiz und Palliative Care im Pflegeheim“. Dabei geht es darum, den Hospizgedanken (Haltung der Achtsamkeit und des respektvollen Umgangs miteinander) als Kultur zu implementieren. Aber es gibt auch noch ein zweites Projekt, nämlich „Hospiz macht Schule“: Ehrenamtliche arbeiten projektorientiert mit Schüler/innen zum Thema Sterben, Tod, Trauer, Altwerden.

*Zusammenfassung von Nikolaus Faiman*

## Blick zum Nachbarn Ausblick und Rückblick

### ARGE Altenpastoral

„Altern Quergedacht – Prophetinnen und Propheten heute“

Eine Projektgruppe bestehend aus diözesanen Referentinnen und Referenten der Seniorenpastoral hat unter diesem Titel ein Diskussionspapier erarbeitet, das beim Symposium vorgestellt wurde. Es ist gedacht als Anregung für eine breite Diskussion über Stellenwert und Sinn des hohen Alters und legt den Akzent gezielt auf Aspekte, die in der öffentlichen Diskussion meist untergehen. Der Text kann von der Homepage des Fachbereiches Seniorenpastoral der Erzdiözese Wien „senioren.kategoriale-seelsorge.at/Publikationen“ sowie von der Homepage „Erzdiözese Wien/Schwerpunkte/Aktives Altern“ heruntergeladen oder über die diözesanen Referate Altenpastoral bezogen werden. Die Autorinnen und Autoren sind auf Rückmeldungen gespannt!

*Hanns Sauter*

### Aus der Erzdiözese Wien

„Selbst die Senioren sind nicht mehr die altern...“

Unter diesem Schlagwort und anlässlich des EU-Jahres des aktiven Alterns und der Solidarität der Generationen 2012 bietet der Fachbereich Seniorenpastoral verstärkt Pfarrbesuche an, um mit Pfarrgemeinderäten, Bildungsverantwortlichen, Seniorengruppen, Familienrunden und anderen pfarrlichen Gruppen über den demografischen Wandel und seine Auswirkungen zu diskutieren. Themen sind u. a.: Die vielen Gesichter des Alterns, Dialog der Generationen; Spiritualität und Lebenssinn; Glaubend älter werden; Herausforderung Demenz; Kirche der Alten – Kirche der Zukunft?; Engagement Älterer in Kirche und Gesellschaft.

*Hanns Sauter*

### Aus der Diözese Linz

Verschiedenes

Am 18.1.2012 fand das erste Mal der „City SeniorInnen Treff“ statt. Vortragender war Dr. Roman Leitner. Dieses Treffen stand unter dem Thema „Christliche Lebensgestaltung im Alter“. Die Beteiligung von 27 Personen war sehr gut. Der „City SeniorInnen Treff“ ist ein pfarrübergreifendes Angebot der kath. Kirche für Senioren aus dem städtischen Bereich. Es soll im öffentlichen Raum angesiedelt und keine geschlossene Gruppe sein. Dieses Treffen findet monatlich statt.

Anfang Dezember 2011 konnte ich Frau Vera Suchomelova aus der Nachbardiözese Budweis bei mir im Referat Altenpastoral begrüßen. Ich durfte ihr die Situation der Altenpastoral und der Altenheimseelsorge in der Diözese Linz näher bringen. Begegnungen in den Altenheimen Linz/Dornach und Mauthausen gaben ihr einen praktischen Einblick in die Altenheimseelsorge vor Ort. Frau Suchomelova forscht in ihrer Dissertation über den Zusammenhang von Glauben und Lebenszufriedenheit im Alter.

Die jährliche Notfallseelsorgetagung fand am 10. März im Bildungshaus Puchberg statt. Die Veranstaltung stand heuer unter dem Titel „Dann bin ich mal alt“. Ca. 250 TeilnehmerInnen folgten den Ausführungen der Hauptreferenten Boglada Hadinger und Johannes Pausch.

*Rupert Aschauer*

### Aus der Diözese Eisenstadt

10 Jahre LIMA im Burgenland

„LIMA - Lebensqualität im Alter“ – Das Trainingsprogramm für Menschen ab 60 gibt es seit 2002 im Burgenland. Es fördert das Gehirn, hält den Körper beweglich, hilft die Selbstständigkeit zu erhalten und setzt bei den Lebenserfahrungen

Lebensqualität im Alter

## Aus den Diözesen

der Menschen an. Das Projekt wird von Caritas, Seniorenpastoral und Kath. Bildungswerk der Diözese Eisenstadt getragen und von der Burgenländischen Landesregierung gefördert. Derzeit sind 28 LIMA-Trainerinnen aktiv. Mit 3 Schwerpunkten wird gefeiert:

1. LIMA-Schnupperstunden in den Pfarren, im Besonderen in den „Gesunden Dörfern des Burgenlandes“
2. Ausbildung als LIMA-TrainerIn ab Mai 2012 in 5 Modulen in Oberpullendorf, Haus St. Stephan
3. Symposium am 28. September 2012, 14.00 – 18.00 Uhr in der Pfarrscheune in Trausdorf; Hauptreferent: Primarius Dr. Gerhard Fruhwürth

*Nikolaus Faiman*

## Aus der Erzdiözese Salzburg

Ein neuer Kurs

Ein neuer Kurs für ehrenamtliche Mitarbeiter/innen im Bereich Alten- und Behindertenpastoral ist in Vorbereitung. Zur Zielgruppe gehören Mitarbeiter/innen in Seniorenheimen oder in Behinderteneinrichtungen; Besuchsdienstgruppen der Pfarren; Frauen und Männer, die alte, kranke oder behinderte Menschen begleiten. Kursstart wird im Frühjahr 2013 im Bildungshaus St. Virgil sein. Interessierte an einer Ausbildung können sich bereits jetzt bei Mag. Eva-Maria Wallisch ( [altenpastoral@seelsorge.kirchen.net](mailto:altenpastoral@seelsorge.kirchen.net) ) informieren bzw. für einen Kursplatz vormerken lassen.

*Eva Maria Wallisch*

## Aus der Diözese Innsbruck

ÜberGANG“ für die Begleitung im Sterben und im Tod

Die Fachstelle Altenseelsorge, die Klinikseelsorge und die katholische Frauenbewegung der Diözese Innsbruck haben einen Behelf erarbeitet, der

Lernen ein  
Leben lang

christliche Gebete und Rituale für die seelsorgliche Begleitung von Sterbenden und Verstorbenen und deren Mitmenschen enthält.

Dieser Behelf ist vorwiegend für das Personal sowie für die Ehrenamtlichen in der Seelsorge in den Alten- und Pflegeheimen und in den Krankenhäusern gedacht.

Auskünfte erhalten Sie dazu sowohl in der Fachstelle Altenseelsorge, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck (Tel.: 0512/2230 DW 4315 - E-Mail: [rudolf.wiesmann@dibk.at](mailto:rudolf.wiesmann@dibk.at)) als auch in der Klinikseelsorge, Anichstraße 35, 6020 Innsbruck (Tel.: 0512/504 DW 22285 - E-Mail: [seelsorge.klinik@tilak.at](mailto:seelsorge.klinik@tilak.at)).

## Aus der Diözese Graz Seckau

Termine

*Samstag, 12. Mai um 19:00Uhr*

Segnungsgottesdienst für pflegende Angehörige um 19.00Uhr in der Kirche Graz-St. Leonhard

*Freitag, 1. Juni*

Tag des Lebens: Aktionsstand in der Grazer Herrengasse

*Samstag, 2. Juni*

Studientag „Väter aktiv“ in St. Martin bei Graz <http://bildung.graz-seckau.at>

*Sonntag, 3. Juni*

Lebensgottesdienst in den steirischen Pfarren

*Montag, 5. November bis Freitag, 9. November*

Studienwoche ‚Altenpastoral in einer postmodernen Welt‘

*Elisabeth Stepanek*



*Das Alter zum Blühen bringen*



sag mir wo der himmel ist  
als gott  
adam und eva  
die ersten menschen  
aus dem paradies  
vertrieb

wurde es dort sehr ruhig  
göttliche stille sozusagen  
es gab keine menschen mehr  
die störten

aber irgendwie war es leer  
geworden im paradies  
ist ja ganz nett für eine  
gewisse zeit  
aber auch ein bisschen langweilig  
sogar für einen gott

und er traf eine entscheidung  
ich gebe ihnen  
eine neue chance  
und trage ihnen  
das paradies  
hinterher

ich gehe ihnen nach  
ich gebe ihnen das  
wertvollste  
was ich habe  
ich gebe ihnen  
meinen sohn  
und er hat uns  
den himmel  
hinterher getragen

*Andrea Schwarz,*

*Eigentlich ist Ostern ganz anders, 154-155*

## **Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der kirchlichen Seniorenarbeit der Diözese Eisenstadt!**

Gott trägt mir den Himmel hinterher.  
Ein Leben lang.  
In meiner Jugend und in meinem Alter.  
Diese Kostbarkeit, diese Perle,  
macht mein Leben aus.  
Vergessen wir es nicht.

*Mag. Nikolaus Faiman, Referat für Seniorenpastoral*

### **KONTAKTADRESSE**

Referat für Seniorenpastoral  
Pastoralamt der Diözese Eisenstadt  
St. Rochus-Strasse 21, 7000 Eisenstadt  
T: 02682 777214  
E: nikolaus.faiman@martinus.at

## 35. Erholungs- und Bildungswoche in Mariazell



Schon jetzt herzliche Einladung zur Teilnahme an der traditionellen Erholungswoche in Mariazell für Senioren und Seniorinnen! Reservieren sie sich den Termin schon jetzt: Mittwoch, 5. September bis Montag, 10. September 2012. Das Detailprogramm erscheint in Kürze und kann im Referat für Seniorenpastoral angefordert werden.

## Symposium 10 Jahre LIMA im Burgenland

Freitag, 28. September 2012, 14.00 bis 18.00 Uhr in der Pfarrscheune Trausdorf

- ◆ 14.00 Uhr Eintreffen, Kaffee
- ◆ 14.30 Uhr Ansprachen
- ◆ 15.00 Uhr Vortrag Prim. Dr. Gerhard Frühwirth: „Schwierigkeiten, Hindernisse, Chancen, Ressourcen im Alter“ (Arbeitstitel)
- ◆ 16.00 Uhr Pause
- ◆ 16.30 Uhr Großgruppenanimation
- ◆ 17.30 Uhr Abschluss, Buffet
- ◆ 18.00 Uhr Ende

## LIMA Ausbildung 2012

Lebensqualität im Alter (LIMA) – Das Trainingsprogramm für Menschen ab 60 gibt es seit 2002 im Burgenland. Es fördert das Gehirn, hält den Körper beweglich, hilft die Selbstständigkeit zu erhalten und setzt bei den Lebenserfahrungen der Menschen an.

### 1. Modul (24. Mai und 25. Mai 2012)

Einführung in das LIMA-Trainingsprogramm, LIMA im Burgenland, Grundlagen des Gedächtnisses

### 2. Modul (31. Mai und 1. Juni 2012)

Psychomotorik mit praktischen psychomotorischen Übungen und Tänzchen im Sitzen, Merktechniken und praktischen Übungen zu Gedächtnistraining und Bewegung

### 3. Modul (14. Juni und 15. Juni 2012)

Vertiefung Gedächtnis-Modell u. Übungen, Methodik, Didaktik und Vorbereitung auf die Abschlussarbeit; Alltagskompetenz, Vertiefung von Übungen und Beantwortung offener Fragen.

### 4. Modul (12. Juli 2012)

Abschluss der Präsentation und Zertifikatsverleihung



## Seelsorge im Pflegeheim Neudörfel - St. Nikolaus

**Teil 3 der Serie über Pflegeheime und  
Seelsorge im Burgenland**

onen ab: in der pastoralpsychologisch-heilsamen Dimension (Einzelgespräche, kreativ-musische Arbeit, Burn-out-Prophylaxe,...), in der diakonisch-prophetischen (zupackende/helfende Tätigkeiten, Bildungs-, Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit,...) und der spirituell-mystagogischen Dimension (Wallfahrt, liturgische Feiern, Bibelarbeit,...) Die Sorge um die Seelen ist eine sehr vielfältige,



*Ehrenamtlichen beim Besuchsdiendiensttreffen*

Der Neubau des Pflegeheims öffnete - nach intensiven und spannenden Besprechungen zur Erstellung eines Wohn-, Pflege-, Beschäftigungs- und Seelsorgekonzepts - am 6. Dezember 2011 seine Pforten.

Im Haus wohnen 150 Frauen und Männer in Wohngemeinschaften in Ein- und Zweibettzimmern. St. Nikolaus beherbergt Menschen, die unter die „allgemeinen Pflegebedürfnisse“ fallen, sowie Menschen mit „Demenz“ und psychischen Erkrankungen. In diesem weiten Spektrum spielt sich Seelsorge im Jonglierakt von drei Dimensi-

umfangreich, und kein Tag gleicht dem anderen. Seelsorge im Kontext Pflegeheim Neudörfel ist ein Angebot von Wegbegleitung und sucht mit den Menschen Spuren Gottes in ihrem Leben, entdeckt, was schon da ist (Heiliger Geist, der uns geschenkt ist), nimmt die spirituellen Sehnsüch-

Pflegeheim Neudörfel

## Diözesanteil • *Diözese Eisenstadt*

te der Menschen ernst, wahrt und schützt die Einzigartigkeit des Menschen und die Würde der Gotteskindschaft, kümmert sich um die Sterbenden, die Toten und Trauernden, bringt Menschen in Berührung mit Gott und bewahrt den Geheimnischarakter Gottes, schöpft aus der Spiritualität Kraft fürs Leben.

Im seelsorglichen Begleiten findet verbal und non-verbal ein zwischenmenschliches Geschehen statt und umfasst immer wieder: geduldiges Dabeibleiben, standhaft beistehen, ohnmächtig mitaushalten, trösten, sensibles („heiliges“) Schweigen, vorsichtiger Körperkontakt, Hoffnung schenken, loslassen.

Seelsorge im Pflegeheim Neudörfel bedeutet, sich professionell zu sorgen um den von Gott lebendig gemachten ganzen Menschen, Sorge dafür tragen, dass ein wenig „Leben in Fülle“ (Joh 10,10) erfahrbar wird in Alltags-, Krisen- und Glückszeiten, d.h. auch in und trotz Krankheit, Behinderung, Leid und Not, auch trotz (un)veränderbarer Strukturen und Rahmenbedingungen.

*Daniela Horwath*

## Vorschau: Segensfeier

*(Pastoralassistentin im Haus*

*St. Nikolaus, Neudörfel)*

Jährlich am 1. Oktober wird der Welttag der älteren Menschen begangen. Aus diesem Anlass laden wir herzlich zu einer Segensfeier mit Diözesanbischof Dr. Ägidius J. Zsifkovics und Superintendent Mag. Manfred Koch ein. Ort und Zeit werden noch bekannt gegeben



*Daniela Horwath mit Frau R. am Jahrmarkt (damit ein wenig „Leben in Fülle“ erfahrbar wird)*

## Ein Lehrgang ist abgeschlossen – ein neuer beginnt



Mit der Woche zur Selbstreflexion: „Meine Vorstellungen über das Altern(n) – meine Rolle in der Altenpastoral“ endete die aktuelle Reihe des sechsteiligen Lehrganges „Studienwochen Altenpastoral“. Begonnen hatte sie mit der ersten Studienwoche 2007 zum Thema „Altenpastoral in einer postmodernen Welt“; die weiteren befassten sich mit

bibliografisch orientierter Pastoral, seelsorglicher Begleitung dementer Menschen sowie gerontopsychiatrischen Erkrankungen, berührten ethische und rechtliche Fragen und schauten auf die Pfarrgemeinde als „lebensfördernde Umgebung im Alter“. Die Studienwochen sind gedacht für Interessierte, die in der Altenpastoral tätig sind oder sein möchten und sind in den Diözesen Österreichs und Südtirols Voraussetzung für eine Anstellung in der Altenpastoral. Die Studienwochen mit insgesamt 193 Unterrichtseinheiten besuchten 123 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus allen österreichischen Diözesen und Südtirol. Aus den Rückmeldungen von Teilnehmerinnen des vergangenen Lehrganges: „Die Studienwoche war für mich interessant und hilfreich für mich selbst und mein Berufsleben... Die praktischen Übungen, die Rollenzuweisungen, die Entspannungsübungen, Gespräche im Plenum und in der Kleingruppe waren durchwegs gewinnbringend. Rundum eine gute und weiter zu empfehlende Fortbil-

dung“ (Monika) „Weiters hat es gut getan, Erfahrungen und Probleme, die unser Beruf mit sich bringt, auszutauschen, da man oft recht alleine ist, bzw. als „Einzelkämpfer“ mit einer Situation fertig werden soll. Gerade mir als relativen „Neuzugang“ sind so einige Dinge (schöne Aspekte unseres Berufes, aber auch Gefahren) klar geworden, auf die ich in Zukunft sicher noch mehr achten werde.“ (Rosa) „In dieser Woche wurde ich reich beschenkt. Ich fühle mich lebendig und erfrischt und bin jetzt voller Neugier, was meine Aufgabe als Seelsorgerin für mich bereithält. Wir waren eine vielseitige und herrliche Gemeinschaft. Und die liebevolle Betreuung tat das Ihre dazu. Vielen Dank an alle! (Irmgard) „Was ich noch erwähnen möchte: Lob dem Bildungshaus St. Benedikt! Es sei nur einiges erwähnt: Gastfreundlich, umsichtig, gute Küche, schönes, angenehmes Wohnen, reich an Ideen...“ (Theresia) „Die Woche zum Thema Pfarrgemeinde habe ich als sehr vielfältig und kreativ empfunden. Es war eine überaus spannende Mischung: die Reflexion von Bewährtem, der Austausch über Neues, die Gedankenausflüge in Zukunftsszenarien, die ersten Schritte dazu, die hoffentlich nicht so schnell wieder im Sande verlaufen...“ (NN) „Es war eine spannende Woche, wo wir jeden Tag - auch durch die Arbeit der anderen Teilnehmerinnen - für unser Leben und unsere Rolle als Altenseelsorgerin lernen konnten.“ (Eveline) Die Redaktion von „Wachsen ein Leben lang“ gratuliert allen, die den Lehrgang abgeschlossen haben und lädt Interessierte ein, sich für den nächsten Studiengang anzumelden. Er umfasst wiederum sechs Studienwochen, beginnt mit dem Thema „Altenpastoral in einer postmodernen Welt“ (5. Nov. 2012 bis 9. Nov. 2012) und schließt ab mit einer Woche zur Selbstreflexion im März 2013. Ort: Bildungszentrum St. Benedikt, Seitenstetten (NÖ). Bei Interesse wenden Sie sich an die Abteilung Altenpastoral Ihrer Diözese. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Bewährtes und Neues

## Altern quergedacht - Prophetinnen und Propheten von heute

Sicher wurde auch Ihnen schon einmal die Frage gestellt: „Wo soll das noch hinführen mit den vielen alten Menschen?“ Sicher kennen sie auch zur Genüge die wenig schmeichelnden Bezeichnungen, die für alte Menschen im Umlauf sind, wie: „Altenlast“, „Friedhofsgemüse“, „Anwärter für sozialverträgliches Frühableben“, „Kostenfaktoren“. Sie stellen Seniorinnen und Senioren als Belastung dar, als störend in einer Welt der Wirtschaftlichkeit, der Leistung und des schnellen Erfolgs.

Stellen Sie doch die Gegenfrage: „Was würde fehlen, wenn es die alten Menschen nicht gäbe?“ Ja, was würde fehlen? Menschen, auf die man auf vielerlei Weise zählen kann. Menschen, die zuhören, raten, einspringen, die einfach da sind. Fragen Sie weiter: „Würde auch etwas fehlen, wenn es die vielen hochaltrigen Menschen nicht gäbe? Die schwachen, gebrechlichen, verwirrten...?“ Jene also, deren Pflege und Betreuung viel kostet: Geld, Zeit, Energie, Substanz... Mit dieser Frage bewegen wir uns in eine Dimension, in der die üblichen Messeinheiten wie Geld oder Zeit nicht mehr greifen. Der christliche Glaube geht davon aus, dass die Menschen - gleich welcher Befindlichkeit - Geschöpfe und Ebenbilder Gottes sind, denen er Talente gegeben hat. Damit stellt sich aber eine weitere Frage, nämlich jene, was Gott uns durch die unübersehbar steigende Zahl alter Menschen sagen möchte! Könnte ihnen nicht eine ähnliche Funktion zukommen wie zu Zeiten der Bibel den Prophetinnen und Propheten? Durch die Prophetinnen und Propheten ließ Gott den Menschen eine Botschaft zukommen, die sie aus einer Engführung, in

die sie sich verstrickt hatten, wieder hinausführen und ihnen den Blick auf das Ganze neu eröffnen sollte. Die einen haben diese Botschaft verstanden, die anderen wollten sie nicht verstehen.

Eine Projektgruppe hat versucht, den Gedanken: „Was möchte uns Gott durch die zahlreichen alten Menschen unserer Tage sagen? Aus welcher Engführung möchte er uns herausholen?“ weiter zu entwickeln und auf typische Befindlichkeiten alter Menschen anzuwenden: Gebrechlichkeit, Endlichkeit, Hilfsbedürftigkeit, Einsamkeit, Sterblichkeit und das Bedürfnis, sich seiner Selbst zu vergewissern. Die Überlegungen der Gruppe sind zusammengefasst in einer Schrift mit dem Titel: „Altern quergedacht. Prophetinnen und Propheten heute“. Sie möchte Gesichtspunkte zu Stellenwert und Sinn des hohen Alters, die in der allgemeinen Diskussion oft übersehen, aber mitbedacht werden sollten, in die Debatte hereinholen.

Im Laufe der Überlegungen wurde deutlich, dass es sich bei den angesprochenen Befindlichkeiten um Lebenserfahrungen handelt, die alle Generationen miteinander teilen. Damit aber verbindet sich noch eine Frage: „Wäre es nicht ein Gewinn für alle Generationen, wenn sie sich darüber austauschen, wie sie mit diesen Befindlichkeiten leben? Könnten sie hier nicht viel voneinander lernen und helfen, Ängste abzubauen und Werte zu entdecken?“

Lesen Sie den Text, diskutieren Sie ihn und nehmen Sie dazu Stellung! Die Projektgruppe „Altern quergedacht“ und viele andere, denen eine umfassende Diskussion über das Alter ein Anliegen ist, danken es Ihnen. Sie tragen damit auch bei, vorhandene Altersbilder auf ihren Wirklichkeitsgehalt hin zu überprüfen und richtig zu stellen. Sie tragen auch dazu bei, im umfassenden Sinn des Wortes „aktiv“ zu altern!

Sie finden den Text auf der Homepage „seniorenpastoral.at“ und können ihn von dort herunterladen oder bei den Diözesanstellen Altenpastoral anfordern.

*Hanns Sauter*

Altern quergedacht

# Impulse für Pfarrgemeinden, Pfarrgemeinderäte, Projektgruppen

## Aktives Altern und Generationensolidarität



Was fällt Ihnen auf, wenn Sie die Kirche, das Pfarrzentrum und andere pfarrliche Einrichtungen (Kindergarten, Pfarrgarten, Sozialzentrum...) in baulicher Hinsicht unter dem Aspekt „ein Haus für alle Generationen“ betrachten?

- ◆ Erreichbarkeit
- ◆ Atmosphäre
- ◆ Praktikabilität
- ◆ Einrichtung

Welche Beobachtungen (Wünsche, Bedürfnisse, offene Fragen) machen Sie in der Pfarrgemeinde, wenn Sie das Pfarrleben unter dem Aspekt „Miteinander der Generationen“ betrachten?

- ◆ Von Menschen, die zum Stammpublikum der Pfarre gehören
- ◆ Von Menschen, die fallweise in die Pfarre kommen
- ◆ Von Menschen, die nicht mehr mobil sind
- ◆ Von den MitarbeiterInnen in der Pfarre?

Welche Veranstaltungen oder Möglichkeiten des Engagements der Pfarre haben generationenverbindenden/generationenübergreifenden Charakter, und wie stellt sich dies dar?

- ◆ Regelmäßige Veranstaltungen
- ◆ Gremien, in denen ältere und jüngere MitarbeiterInnen zusammenarbeiten
- ◆ Fallweise Angebote/Veranstaltungen
- ◆ Wo haben diese ihre Chancen, wo stoßen diese an Grenzen?

Wie kommt in den Gottesdiensten - vor allem am Sonntag - der Aspekt „Wir sind eine Gemeinde des Herrn“ zum Ausdruck?

- ◆ Gibt es ein Bewusstsein dafür?
- ◆ Zeitpunkt
- ◆ Vorbereitung und Gestaltung
- ◆ Organisatorische und strukturelle Gegebenheiten

Gibt es in der Pfarre Einrichtungen, die generationenverbindend wirksam sind? Welche sind denkbar?

- ◆ Kleine christliche Gemeinschaften
- ◆ Gemeinschaftliches Wohnen, betreutes Wohnen, Mutter-Kind-Heim
- ◆ Könnten solche Einrichtungen zum Kern einer „Hausgemeinde“ werden?
- ◆ Andere Möglichkeiten des Füreinander und Miteinander?

Wie und wo können sich die Senioren besonders einbringen? Denken Sie die einzelnen Punkte nochmals unter diesem Gesichtspunkt durch. Überlegen Sie dabei:

- ◆ Was geschieht bereits?
- ◆ Was wird immer wieder gewünscht? Was erscheint davon sinnvoll und machbar?
- ◆ Was muss geschehen, um den Wunsch umzusetzen?
- ◆ Wer übernimmt Leitungs-, Koordinations- und andere Aufgaben?

Solidarität der  
Generationen

## Biografie: Erinnern – Erzählen – Zuhören



### Feste feiern: Die eigene Lebensgeschichte verknüpft mit biblischen Lebensbildern

#### Vorbereiten/Mitbringen

Je nach Jahreszeit Blumen oder Zweige, die für bestimmte Feste oder Feiertage typisch sind: Glücksklee (Neujahr), Palmzweige (Palmsonntag), Forsythien oder Narzissen (Ostern), Pfingstrosen (Pfingsten), Birken (Fronleichnam), Vergissmeinnicht, Flieder (Muttertag), Tannenzweige (Advent), Weihnachtsstern (Weihnachten).

#### Hinführung

Im Laufe eines Jahres feiern wir viele Feste: persönliche Feste oder Familienfeste wie z. B. den Geburtstag oder eine Hochzeit, kirchliche Feste wie Weihnachten und Ostern, Feste, die Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit fördern wie Pfarrfest, Feuerwehrfest, Frühlingfest, Fasching. Zu unserer heutigen Erzählstunde habe ich einige Blumen und Zweige mitgebracht. Sie symbolisieren ein Fest oder einen Feiertag. Welche Blumen können wir welchem Fest zuordnen? In der Bibel wird oft von Festen erzählt: dem Passahfest, von Hochzeiten, Geburtstagen und anderen. Können Sie sich an welche erinnern?

#### Bibelstelle

Von den vielen Festen, die die Bibel kennt, möchte ich jetzt eines herausgreifen, das wenig bekannt ist. Es war ein Fest anlässlich der Überführung der Bundeslade unter König David aus einem vorläufigen Standort nach Jerusalem. Der König ließ ein großes Volksfest feiern, bei dem er, sehr zum Missfallen seiner Frau, selbst den Tanz anführte. Hören wir zunächst, wie die Bibel davon berichtet: Vorlesen: 2 Sam 6,1-23 – David tanzte mit ganzer Hingabe vor dem Herrn

#### Informationen zur Bibelstelle

Die Bibel trennt nicht zwischen - wir würden heute sagen - kirchlichen und nichtkirchlichen Festen. Ein Fest ohne Dankgottesdienst war unvorstellbar. Wir können dem Text auch entnehmen, was zu einem Fest gehören konnte: Tanz, Gesang, Musik, Festkleidung, ein Festzug, ein Gottesdienst, aber auch Zuschauer, Festgäste unvorhergesehene Zwischenfälle, Geschenke an die Festteilnehmer. Dies ist bis heute gleich geblieben.

#### Impulsfragen zum Gespräch

Welches Fest ist Ihnen das liebste Fest? Wie unterscheidet sich dieser Tag von den anderen Tagen? Feiern Sie das Fest heute anders als früher?

#### Abschluss

Wir haben heute gespürt, wie vielfältig Feste gefeiert wurden und werden, vom Fest mit der Bundeslade und dem tanzenden David bis in unsere Tage (einige Wortmeldungen erwähnen). Wir haben auch gespürt, dass ein Fest zu gestalten und zu feiern immer etwas sehr Kreatives ist. Es ist auch ein Unterschied, ob ich einen 18. Geburtstag oder einen 80sten Geburtstag feiere, ob ich die Hauptperson eines Festes oder dazu eingeladen bin, ob ich gerne Feste besuche. Viele Feste konnten wir heute nur kurz erwähnen... Schauen wir zum Abschluss noch einmal in die Bibel und lesen wir einige andere Texte, in denen es um Feste geht, z. B. einen eher melancholischen aus dem Buch Kohelet (3, 1-8) und den eher fröhlichen aus dem Buch Jesus Sirach (30, 21ff).

*aus: Alternativen: Biografie, Erinnern-Erzählen-Zuhören, Rückschau auf die eigene Lebensgeschichte, Verknüpfung mit biblischen Lebensbildern, Erzdiözese Wien (Heidi Khol u.a.)*

## Anregungen zur Selbstreflexion oder zum Gruppengespräch

Altern ist kostbar - sagen die einen. Es bedeutet Lebenserfahrung, Weisheit, Lebenswissen. Altern ist kostspielig - sagen die anderen. Die Kosten im Pflege- und Gesundheitswesen explodieren. Alte Menschen sind kostbar - sagen die vielen, denn ohne Senioren könnten Familie, Kirche und Gesellschaft viele Aufgaben nicht wahrnehmen. Setzen Sie sich - immer auf der Folie „kostbares Alter“ - mit folgenden Anregungen auseinander!

Im Blick auf mich selbst

- ◆ Welche Änderungen - positive wie negative - stelle ich im Laufe meines Älterwerdens an mir fest?
- ◆ Wie reagiere ich darauf? Wo sehe ich Vorteile, wo Nachteile?
- ◆ Was macht mein Leben für mich jetzt kostbar?
- ◆ Im Blick auf meine Lebensumwelt
- ◆ Welche Fragen des öffentlichen Lebens interessieren mich?
- ◆ Kann ich in Diskussionen meine Position verständlich und gut argumentieren?
- ◆ Nehme ich gegenteilige Meinungen ernst?
- ◆ Worin besteht bei Meinungsbildungsprozessen die besondere Rolle der Älteren?

Im Blick auf die Familie

- ◆ Wie sehe ich mich im Familiengefüge? Wo sind meine Möglichkeiten, wo meine Grenzen?
- ◆ Wie erlebe ich mich in meiner Rolle als Großvater/Großmutter? Habe ich für andere Menschen eine ähnliche Rolle?
- ◆ Besteht eine Spannung zwischen meinem eigenen Rollenverständnis und dem Verständnis, das andere von meiner Rolle haben?
- ◆ Wie erlebe ich „kostbares Alter“ innerhalb meiner engeren oder weiteren Familie?
- ◆ Im Blick auf die Kirche  
Fühle ich mich mit meinen Einstellungen, An-

liegen und Möglichkeiten in der Pfarre wohl oder ausgegrenzt?

- ◆ Sind meiner Wahrnehmung nach die Älteren für die Pfarre ein Potential, eine Belastung oder...?
- ◆ Wo wird spürbar, dass die Kirche (Gemeinde) ein Haus für alle Generationen mit einem gemeinsamen Ziel ist?
- ◆ Welche Rollen übernimmt in diesem Haus die ältere Generation?

Im Blick auf die Zukunft

- ◆ Was löst der Gedanke in mir aus, dass ich einmal einen teuren Pflegeplatz benötigen könnte?
- ◆ Kann ich darüber sprechen? Mit wem sollte ich das tun?
- ◆ Worin sehe ich den Wert eines Menschen, der rund um die Uhr betreut werden muss?
- ◆ Welche Rolle spielt bei meinen Gedanken über Sinn und Wert des Alters der Glaube?

### WENN ICH EINMAL DEMENT WERDE ...

Soll mein Leben einfach und überschaubar sein. Es soll so sein, dass ich jeden Tag das gleiche mache, jeden Tag zur gleichen Zeit.

Wenn ich einmal dement werde ...

musst du ruhig zu mir sprechen, damit ich keine Angst bekomme. Du sollst mir immer erklären, was du tust.

Wenn ich einmal dement werde ...

kann ich vielleicht nicht mehr mit Messer und Gabel essen, aber bestimmt sehr gut mit den Fingern.

Wenn ich einmal dement werde ...

bin ich leicht zu beruhigen - nicht mit Worten, sondern indem du ganz ruhig neben mir sitzt und meine Hand hältst.

Wenn ich einmal dement werde ...

denke daran, dass ich nicht alles verstehe.

Aber mein Herz fühlt ...

Und vergiss nicht: mein Herz wird nie dement.

*Frau Helga Rohra (dieses Gedicht ist auf dem Symposium Altenpastoral 2012 entstanden)*



## Kostbares Alter

**K**ostbar, mein Leben  
Kostbar, mein junges Leben  
Kostbar, mein altes Leben  
Kostbar, mein Leben gestern  
Kostbar, mein Leben heute  
Kostbar, mein Leben jetzt

**K**ostbar, mein Leben mit aller Freude  
Kostbar, mein Leben mit allem Leid  
Kostbar, mein Leben mit aller Trauer  
Kostbar, mein Leben mit allem Scheitern  
Kostbar, mein Leben mit allem Erreichten  
Kostbar, mein Leben mit allem Gelingen

**D**u Gott meines Lebens  
Schatz im zerbrechlichen Gefäß  
sieh es an, wie es geworden ist in all den Jahren  
geformt von deinen Händen  
geformt von den Händen derer, die mich erzogen  
haben  
geformt von den Händen derer, die mich geprägt  
haben  
geformt von den Händen derer, die mich lieben  
geformt von den Händen derer, die mich hassen  
geformt durch meine eigenen Hände

sieh es an mit seiner Bemalung  
sieh es an mit seinen Sprüngen  
sieh es an mit seiner Standfestigkeit  
sieh es an mit seinen Klebestellen  
sieh es an mit seinen Besonderheiten  
sieh es an mit seiner Einmaligkeit

**S**chau, o Gott, schau auf  
das Gefäß meines Lebens  
schau darauf und fülle es

**f**ülle es mit deiner Freude  
fülle es mit deiner Liebe  
fülle es mit deinem Geist  
fülle es mit deinem Vertrauen  
fülle es mit deiner Geduld  
fülle es mit deinem Leben

**G**ott, fülle mein Leben  
fülle es neu  
Ehre sei dem Vater...

*Hanns Sauter*



Gott fülle  
mein Leben

## Buchtipps

### **Hubert Gaisbauer: Ruhig und froh lebe ich weiter. Älterwerden mit Johannes XXIII. Wien (Dom-Verlag) 2011**

Johannes XXIII. ist auch nach fünfzig Jahre nach seinem Tod für viele Menschen eine Lichtgestalt. Wer seiner Lebensphilosophie und seinem Glauben nahekommen möchte, findet dazu Zugang über sein geistliches Tagebuch. Dieses, sowie seine zahlreichen Briefe an seine vielen Verwandten, sind auch die Quellen, aus denen Hubert Gaisbauer für dieses tiefgründige und sympathische Buch schöpft. Angelo Roncalli schaut etwa seit seinem 50. Lebensjahr immer kritischer und nüchterner auf sein fortschreitendes Alter und reflektiert dies in seinen Tagebucheintragungen. Diese, ergänzt um aussagekräftige Passagen aus vielen Briefen, hat Hubert Gaisbauer in thematische Zusammenhänge gestellt, die eine Begegnung mit dem Papst ermöglichen, die auf entwaffnend ehrliche, menschlich-einfache Weise in die Tiefe führt. Sie lassen einen Papst erkennen, der geradlinig seinen Weg geht und deshalb auf die Menschen so überzeugend wirkt. Für Angelo Roncalli war die Vater-unser Bitte „dein Wille geschehe“ keine Floskel. In diesem Zusammenhang stehen auch die Worte, die er in seinem 79. Lebensjahr schreibt: „Darauf kommt es an: immer in Bewegung zu bleiben, sich nicht in eingefahrenen Gewohnheiten auszuruhen, sondern immer auf der Suche nach neuen Kontaktmöglichkeiten Ausschau zu halten, unaufhörlich auf der Höhe berechtigter Forderungen der Zeit zu bleiben, in der zu leben wir berufen sind, damit Christus auf jede Weise verkündet und erkannt werde.“ - Wer immer sich mit Spiritualität im Alter beschäftigt, findet hier eine Fülle von Anregungen und Antworten auf Fragen, die die Menschen im Blick auf ihr Älterwerden auch heute bewegen.

### **Warum legt Oma ihre Brille in den Kühlschrank? Familienalltag mit Demenz. Erhältlich bei: Mehr Zeit für Kinder, Fellnerstr. 12 D-60322 Frankfurt, Tel: 0049-69/156896-0, mail: info@mzfk.de € 4,98.**

Immer mehr Enkelkinder erleben, wie Großeltern an Demenz erkranken, Eltern tun sich schwer, den Kindern zu erklären. Dieses ansprechende Kinderbuch enthält eine Vorlesegeschichte, in der an einem aus dem Familienalltag herausgegriffenen Beispiel erklärt wird, worum es sich bei einer Demenz handelt. Der zweite Abschnitt gibt in Form eines Ratgebers Eltern und Großeltern Tipps, den Kindern die Krankheit Demenz und ihren Verlauf zu erklären und diese kindgerecht

in die Betreuung einzubeziehen. - Wegen seines Konzepts, seiner Aufmachung und seiner Preisgestaltung sowohl für den privaten Gebrauch, aber auch zum Einstellen in öffentliche Büchereien, Pfarrbibliotheken, Kindergärten, Volksschulen uneingeschränkt und nachdrücklich zu empfehlen und aufbereitet – eine Fundgrube für alle, die zu einem bestimmten Anlass eine passende Geschichte suchen: als Einstieg in eine Predigt, zur Abrundung eines im Seniorenkreis besprochenen Themas, als Input für ein Gespräch. Ein Stichwortregister hilft, das Gesuchte schnell zu finden.

### **Ingrid Huber: Eigentlich bin ich nur außen alt. Kurzgeschichten für Senioren. Freiburg (Herder) 2011**

In fünf Kapitel (Geschichten für Feste und Feiern, ER und SIE-Geschichten, „Schwarze“ Geschichten, Aktionsgeschichten, Geschichten für Advent und Weihnachten) gegliedert, finden sich hier fünfundzwanzig spannend-witzige sowie nachdenklich machende und kuriose Kurzgeschichten, die der Lebenswelt und dem Alltag alter Menschen entnommen sind. Mit ihrer einfachen Sprache erreichen sie auch noch demenzkranke Menschen; die ab und zu beigefügten Aktion-Anregungen sorgen für Spannung und Nachhaltigkeit über die Vorlesestunden hinaus. Ein Buch für alle, die in der Pflege und Betreuung alter Menschen tätig sind.

### **Ekkehard Martens: Lob des Alters. Ein philosophisches Lesebuch. Mannheim (Artemis und Winkler) 2011**

Beginnend mit der Antike, beschäftigen sich bis heute Philosophen mit dem Alter. Zu Wort kommen hier u. a. Simone de Beauvoir, Seneca, Cicero, Norberto Bobbio, Hans Küng sowie die „Akademiengruppe Altern in Deutschland“. Sie setzen sich mit unserer endlichen Lebenszeit auseinander, bilanzieren Verlust und Gewinn der einzelnen Lebensalter, beschäftigen sich mit der Tatsache des Sterbens und des Todes, gehen den Fragen nach dem Lebenssinn und Lebensglück nach und zeigen schließlich Möglichkeiten eines lebendigen Alters auf. Die Texte, werden begleitet von Angaben zum Leben und Werk des Autors, in ihren Gedanken weiterentwickelt und vor allem auf ihren Bezug zu heute befragt. Das Buch ermöglicht einen differenzierten Blick auf das vielschichtige und sich immer wandelnde Phänomen Alter und fordert eigenes Nachdenken und Stellungnahmen geradezu heraus. Bemerkenswert angenehm zu lesen und wegen seiner vielen Denkanstöße empfehlenswert!

*(zusammengestellt von Hanns Sauter)*

Herausgeber  
ARGE Altenpastoral  
Stephansplatz 6  
A-1010 Wien  
T: 01 51552 3335  
F: 01 51552 2335  
E: seniorenpastoral@edw.or.at

Fotomachweis  
Titelseite, Seite 3,4,6: ARGE  
Seite 2, 8: privat; Seite 9: R.B., pixeldiode  
Seite 15, 16, 18: fotolia.com  
Diözesanstile: privat, fotolia.com, mdb

## **Aus- und Weiterbildung zum/zur diplomierten Erwachsenenbildner/in im Bereich Senior/inn/enbildung**

# **ALTERN.können.dürfen.wollen**

**Diplomlehrgang September 2012 bis Juni 2014**



**abi** Ausbildungsinstitut  
für Erwachsenenbildung

**Kursort** Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstr. 5, 3100 St. Pölten  
**Anmeldung** Ausbildungsinstitut für Erwachsenenbildung NÖ  
Klostergasse 16, 3100 St. Pölten 02742/324-2352 bildung@kirche.at  
[www.ausbildungsinstitut.at](http://www.ausbildungsinstitut.at)