



„Ich bin ein Ton in Gottes Melodie“

Das ist der Leitgedanke für mein weiteres Leben, denn ich mir von der Bischofsweihe mitnehme und in meinem Herzen trage.

Die Weihe von Josef Grünwidl zum Bischof ist für mich ein einmaliges unvergessliches Erlebnis. Mit Freude und Staunen habe ich die persönliche Einladung zur Teilnahme zur Bischofsweihe & Amtseinführung im Oktober gelesen. Sofort war mir klar, diese Chance werde ich nutzen.



Ich saß in der vierten Reihe, also ganz vorne mit Sicht auf den Altar.

Die gesamte Feier war für mich so erhehend, so ermutigend. Besonders ist für mich eine gewisse Fröhlichkeit und auch Leichtigkeit zu spüren als Christ zu leben. Die beschwingten Lieder und die freudvollen Texte berühren und schwingen noch immer in mir. Das gemeinsame Feiern war so wertvoll, weil sich ein jeder angesprochen fühlen konnte, jeder mitsingen und mitbeten konnte. Diese Atmosphäre und Stimmung im Dom spüren zu können, dafür bin ich sehr dankbar.

Eine Woche vorher, wurde meine Vorfreude immer größer, ich habe meine Zugangskarte erhalten. Als Vorbereitung für die Bischofsweihe habe ich mich im Internet über den Ablauf und die Gestaltung der Feier vorinformiert. Bereits beim Einlesen, hat es mich bewegt, mit wieviel Gefühl alles vorbereitet wird und dass die Lieder und Texte auf das „normale Fußvolk“ abgestimmt sind. Mit dem Zug fuhr ich dann am 24. Jänner nach Wien, ich war sogar etwas aufgeregt. Um 12:15 bin ich durch das Adler Tor in den Stephansdom eingetreten. Faszinierend, wie viele Menschen organisatorische Aufgaben hatten, die mich sogar fragten, um mir einen Sitzplatz zuzuweisen.

Die Stille bei der Handauflegung machte einem sehr aufmerksam, auf das was da gerade passiert.

Erzbischof Josef bringt Hoffnung, sein natürliches, sympathisches Wesen, seine Nähe zum Menschen ist so wertvoll für uns Christen. Er ist Christ mit uns, und für uns Bischof.

*Maria Arbes,
Ehrenamtliche beim Café Zeitreise Hollabrunn*



Hanns und Renate in der Pension

Unsere beiden, langjährigen KollegInnen Renate Moser und Hanns Sauter geben uns einen ganz privaten Einblick in ihr Älterwerden.

Wenn man sich beruflich so intensiv mit dem „rechtzeitigen“ Älterwerden beschäftigt hat: Erwischt man sich privat eigentlich eher dabei, alles perfekt durchzuplanen, oder neigt man dazu, das Thema Alter erst recht weit wegzuschieben?

Renate: In meiner aktiven Zeit als Mitarbeiterin der Seniorenpastoral habe ich mich mit verschiedensten Themen auseinandergesetzt, mit denen ältere Menschen konfrontiert sein können. Weggeschoben habe ich mögliche gesundheitliche Herausforderungen, wie eine Demenzerkrankung oder körperliche Beschwerden, das ist bis heute so.

Ein großes Anliegen war mir allerdings damals schon das Thema „Altersarmut“, ein ganz realistisches Szenarium für meine Zukunft und aus diesem Grund wurde 2016 gemeinsam mit anderen Einrichtungen die ökumenische Plattform alt.arm.weiblich gegründet. Einerseits um Betroffene unterstützen zu können aber immer mit dem Hintergedanken, mich persönlich bestens zu informieren.

Ratgeberliteratur zum Thema „Älterwerden“ – vor einigen Jahren gab es dazu eine Flut an Neuerscheinungen – hat mich ebenfalls interessiert. Aus Neugierde, denn ich finde es spannend zu lesen, wie unterschiedliche Menschen damit umgehen.

Hanns: *Mein erster Gedanke, als ich den Pensionsantrag einreichte, war: jetzt wirst du deine eigene Klientel. Wirst du alles tun, was du immer gesagt hast. Dann musste ich feststellen, dass meine Vorstellungen und die meiner Familie über das Älterwerden nicht immer gleich waren und es bis heute (nach 8 Jahren als Pensionist) auch nicht sind. Von „das Älterwerden durchplanen“ kann keine Rede sein, von wegschieben auch nicht. Es geht eher darum, wo möglich, einen gemeinsamen Weg zu finden,*

wo nicht, unterschiedliche Sichtweisen gelten zu lassen und sich Freiräume zu schaffen. Zudem muss man sehr flexibel sein. Man darf nicht in den Tag oder ein Jahr hineinleben, muss aber immer damit rechnen, dass etwas dazwischenkommt: ein Unfall, eine Krankheit, ein Familienereignis, eine dringende Bitten/Anfrage um Mitarbeit – und schon muss man umplanen.

Was ist das größte Missverständnis, das Menschen haben, wenn sie an das Thema Altersvorsorge und Lebensgestaltung im Alter denken?

Renate: Viele glauben, dass sie im Alter weniger Geld benötigen, da etwa finanzielle Unterstützungen für die bereits erwachsenen Kinder wegfallen. Allerdings kommen oftmals hohe Ausgaben für die Gesundheit dazu, und Reisen oder Hobbies, für die in der Pension mehr Zeit bleibt, kosten natürlich auch. Manchmal ist die Lücke zwischen letztem Gehalt und der Pension sehr hoch, vor allem bei Frauen, die zuletzt gut verdient haben, aber bei denen frühere Ausfälle durch Kindererziehungszeiten und Teilzeitarbeit das Einkommen in der Pension deutlich schmälern.

Sinnvoll wäre eine Altersvorsorge bereits in jungen Jahren, oftmals ist aber gerade in diesem Lebensabschnitt, in dem Wohnraum angeschafft und eine eigene Familie gegründet wird, wenig Geld dafür übrig.

Hanns: „Altersvorsorge“ ist weitgehend finanziell besetzt. So wichtig, wie die materielle Sicherheit im Alter ist, ebenso wichtig ist auch die andere Seite: die der eigenen Einstellung zum Leben, mit der Umgebung, mit dem Glauben. Darüber hört man schnell: „das hat noch Zeit“. Aber es gibt auch hier ein „zu spät.“ Wenn ich mit mir selbst nicht im Reinen bin, bin ich es auch nicht in anderen Dingen, auch nicht in meiner Gottesbeziehung. Dann wird es eng, wenn ich an die Endlichkeit des Lebens denke.





Gibt es eine Begegnung oder eine Geschichte aus eurer aktiven Zeit, die eure persönliche Sicht auf das Altern nachhaltig verändert hat?

Renate: Eigentlich wollte ich bis 65 arbeiten, dazwischen gekommen ist eine schwere Erkrankung mit 60 und daher musste ich kürzertreten und bin nach einem monatelangen Krankenhausaufenthalt in Wiedereingliederungsteilzeit und bald danach in Pension gegangen, das fand ich damals (2022) eigentlich sehr schade.

Hanns: Eine einzelne Begegnung oder Geschichte gibt es nicht. Eher ist es so, dass sich durch die berufliche Beschäftigung mit dem Alter einerseits und den vielen Kontakten mit älteren Menschen andererseits im Laufe der Jahre gezeigt hat, dass es hier eine unglaubliche Vielfalt an Wegen und Sichtweisen gibt, die sich noch ständig verändert oder erweitert. Das macht sensibler auch im Blick auf das eigene Älterwerden. Für mich habe ich den Eindruck, dass sich meine eigene Sicht immer wieder verändert.

Jetzt, mit ein wenig Abstand zur täglichen Arbeit im Team: In welchem Bereich müssen wir als Kirche – oder auch die Politik – endlich mutiger werden, damit ‚rechtzeitig‘ nicht irgendwann zu ‚zu spät‘ wird?

Renate: Zunächst ist Altersvorsorge und -planung eine sehr individuelle Angelegenheit. Altwerden ist sowieso „keine Sache für Feiglinge“, denn was auf einen zukommt, weiß man nie, aber das trifft ohnehin auf das ganze Leben zu.

Oder wie das berühmte Zitat von John Lennon lautet: „life is what happens to you while you're busy

„ *Die Kirche möge ein hörendes Ohr und liebendes Herz haben für die jeweiligen persönlichen Lebenssituationen,*

making other plans.“ Bei Themen wie Altersarmut, Gesundheitsversorgung, Pflege und Betreuung im Alter, Wohnprojekte für ältere Menschen, entweder spezielle Angebote für diese Altersgruppe oder Mehrgenerationen-Häuser und nicht zuletzt das Fördern des Dialogs zwischen den Generationen ist die Politik gefordert! Die Kirche möge ein hörendes Ohr und liebendes Herz haben für die jeweiligen persönlichen Lebenssituationen, also seelsorglich tätig sein aber auch nicht auf ihren caritativen und gesellschaftlichen Auftrag als Unterstützerin und Gestalterin für Menschen, die es schwer haben, vergessen.

Hanns: Was bedeutet rechtzeitig? Älterwerden beginnt mit der Geburt. Für ein Kind ist es ein hoher Wert, endlich „groß“ zu sein. Irgendwann ändert sich das; man möchte zwar älter sein, aber ... Wir haben das schöne Leitwort „wachsen ein Leben lang.“ Wohin wir aber wachsen können oder sollen, ist nicht so ganz klar. Hier könnten wir gerade als Kirche klarere Vorstellungen und Ziele formulieren, als es die Politik kann. Es geht nicht um Schönreden, sondern um ein sich den Tatsachen stellen und um die Frage, wie ich damit umgehe. Ich halte mich hier an den Kohelet im Alten Testament. Dem Leben ins Auge schauen, wie es ist, aber auf dem Fundament eines großen Gottvertrauens.

Wenn ihr heute eine einzige goldene Regel für ‚Gutes Älterwerden‘ formulieren müssten, die ihr auch euren engsten Freunden ans Herz legen würdet – wie würde diese lauten?

Renate: Aktiv bleiben, neugierig und interessiert bleiben, immer wieder Neues ausprobieren und das Bewährte pflegen und genießen. Mit unterschiedlichen Menschen (Weltanschauung, Alter, Interessen ...) das Gespräch suchen und im Gespräch bleiben, Zuhören und den eigenen Kindern viele Geschichte und Episoden aus der eigenen Vergangenheit erzählen, damit diese für sie erhalten bleiben.

Hanns: *Vertraut auf den Herrn, er ist Helfer und Schild. (Ps 115)*

Renate Moser, Hanns Sauter

Gemeinsam leben mit Vergesslichkeit und Demenz

„Café Zeitreise in der Pfarre“ – ein Einblick

Café Zeitreise ist ein Treffpunkt für Menschen, die mit Vergesslichkeit oder einer demenziellen Erkrankung leben und ihre Angehörigen und auch Zugehörigen.

Wir starten das gemütliche Ankommen mit einer einfachen gemeinsamen Jause. Anschließend wechseln die Angehörigen mit den Moderator:innen in einen anderen Raum für eine informative Gesprächsrunde. Zeitgleich gibt es für die anderen Gäste ein abwechslungsreiches Aktivierungsprogramm, das viel Spaß macht und auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer individuell abgestimmt ist. Es werden „alle Sinne“ mit abwechselnden musikalischen und kreativen Elementen und einfachen Bewegungs- und Gedächtnisübungen angesprochen. Gute Laune und wertschätzendes Miteinander stehen im Vordergrund.

Unsere Gäste fühlen sich rasch in die Gruppe integriert. Jede Person darf sich einbringen. Ein geschultes Team mit freiwillig ehrenamtlichen Menschen begleitet unsere Gäste individuell durch den Nachmittag und unterstützt bei Bedarf.

Wir freuen uns auf Sie! Sie sind herzlich willkommen! Schauen Sie sich das an!

(frei nach Karl Farkas)

Für weitere Informationen, wenn Sie selbst einen „Café Zeitreise-Standort“ gründen möchten oder interessiert sind als freiwillig ehrenamtliche Mitarbeiter:in mitzuwirken, steht Ihnen Andrea Coulon, 0676 700 32 37, seniorenpastoral@edw.or.at oder a.coulon@edw.or.at gerne zur Verfügung.



Die konkreten Veranstaltungs-Termine finden Sie verlinkt über unsere Homepage <https://www.erzdioezese-wien.at/pages/inst/14428099/cafzeitreise>

Anfragen für Schnupperbesuche können Sie auch direkt an die einzelnen Standorte richten.

Unsere Standorte in Wien und Niederösterreich
(aufsteigend nach Postleitzahlen)

Café Zeitreise in der Pfarre Unter St. Veit – Zum Guten Hirten
Bossigasse 68, 1130 Wien
Brigitte Trapp 0650/822 33 34 oder brigitte.trapp(at)yahoo.de
Donnerstags Start 14.30 Uhr

Café Zeitreise in der Pfarre Franz von Sales
Pfarr- und Grätzlzentrum Frieda Krim, Weinberggasse 37, 1190 Wien
Ramona Langthaler: 01/368 45 87-26 oder caritas(at)franzvonsales.at
Dienstags Start 15.00 Uhr

Café Zeitreise im Dekanat 21 (Floridsdorf)
Grätzlzentrum „das Hufnagl“; Gerasdorferstr. 61, 1210 Wien
Christoph Gstaltmeyr: 0664/123 59 87 oder christoph(at)gstaltmeyr.at
Montags Start 15.00 Uhr

Café Zeitreise in der Pfarre Erlöserkirche
(Pfarrverband Weinberg Christi)
Endresstraße 57a, 1230 Wien
Ruth Lesigang: Tel. 0664 451 28 04 oder ruth(at)lesigang.at
Donnerstags Start 15.00 Uhr

Café Zeitreise in der Pfarre Hollabrunn St. Ulrich
(Pfarrverband Klein Maria Dreieichen)
Kirchenplatz 5, 2020 Hollabrunn
Maria Arbes Tel. 0670 509 71 46 oder hl.zeitreise(at)gmail.com
Dienstags Start 14.30 Uhr

Café Zeitreise in der Pfarre Schwechat
(Pfarrverband Ala Nova-Neue Flügel)
Hauptplatz 5, 2320 Schwechat
Tel. 0677/644 23 820 oder waltraud.guttman(at)kabsi.at
Donnerstags Start 14.00 Uhr

Café Zeitreise in der Pfarre Mödling St. Othmar
(Pfarrverband am Mödlingbach)
Pfarrheim St. Othmar, Kaiserin-Elisabeth-Straße 28, 2340 Mödling
Ursula Walther 0664/132 15 06 oder ursula.walther(at)gmx.at
Donnerstags Start 14.30 Uhr

Café Zeitreise in der Pfarre Hinterbrühl
Pfarrheim Hinterbrühl, Hauptstraße 68, 2371 Hinterbrühl
Johanna Mahler Tel. 0664 736 09 100 oder johanna.mahler(at)yahoo.com
Montags Start 15.00 Uhr

Café Zeitreise in der Pfarre Perchtoldsdorf
Marienhof, Marienplatz 1, Eingang Vesselygasse, 2380 Perchtoldsdorf
Mag.^a Marion Weber-Österreicher Tel.:0681/205 019 71
Freitags (mit Ausnahmen) Start 15.00 Uhr