

Info Magazin für Ehrenamtliche und Hauptamtliche in der Seniorenpastoral  
der österreichischen Diözesen und der Diözese Bozen – Brixen

# Wachsen

## EIN LEBEN LANG



**Wo werde ich im Alter wohnen?**

Neue Wohnformen im Alter  
Lokalteil – aus den Diözesen

Jahr 4 ♦ Ausgabe 7 ♦ April 2009

## In dieser Ausgabe:

Vorwort	2
Christliche Wohngemeinschaft im Alter	3
Hausgemeinschaft Erdbergstrasse	4
Interview zum Thema „Wohnen im Alter“	6
Aus den Diözesen	7
Diözesanteil	9
Für die Praxis	15
Literatur und Medien	19
Zum Nachdenken	20

## Liebe Leserinnen und Leser!

Auf der letzten Sitzung der ARGE Altenpastoral der österreichischen Diözesen und der Diözese Bozen – Brixen ist beschlossen worden, der Zeitschrift “Wachsen eine Leben lang” ein neues Gesicht zu geben. Wir hoffen, dass Ihnen das neue Layout gefällt. Schwerpunkt der ersten Nummer dieses Jahres ist das Thema “Wohnen im Alter”. Die Frage: “Wo werde ich im Alter leben” (die Frage nach dem angemessenen Lebensraum im Alter) stellen sich immer mehr ältere Menschen. Viele fürchten sich vor dem allein leben im Alter, zumal es eine Tatsache ist, dass nur mehr jede fünfte Frau über 80 in einem Zweipersonenhaushalt lebt. Hinzukommt, dass 1% der 70 – Jährigen, 6% der 80 – Jährigen, aber 25% der 90 – Jährigen in Pflegeeinrichtungen leben. Alltag im Alter ist oft Wohnalltag. Ältere Menschen verbringen oft bis zu 20 Stunden täglich in ihrer Wohnung. In dieser Nummer stellen wir neue Wohnformen für das Alter vor. Darüber hinaus finden Sie wieder viele Tipps für die Praxis und im Mittelteil vier Seiten Berichte aus ihrer Diözese. Eine gesegnete Fastenzeit und ein frohes Osterfest wünschen

*Mag. Rupert Aschauer*  
Diözese Linz

*Mag. Nikolaus Faiman*  
Diözese Eisenstadt

*Christine Flatz*  
Diözese Feldkirch

*Elisabeth Stepanek*  
Diözese Graz - Seckau

*Diakon Mag. Karl Langer*  
Erzdiözese Wien

*Mag. Judith Höhndorf*  
Diözese Gurk

*Alois Stelzer*  
Diözese St. Pölten

*Mag. Eva Maria Wallisch*  
Erzdiözese Salzburg

*Dipl. theol. Rudolf Wiesmann*  
Diözese Innsbruck



## Christliche Wohngemeinschaft für Menschen in der zweiten Lebenshälfte



Ich möchte im Alter nicht alleine sein und setze auf die gegenseitige Hilfe und Unterstützung in der Wohngemeinschaft.“ „Gemeinsam sind wir stark, auch im Alter. Wir bestimmen, wie wir unser Leben gestalten, wie viel Zeit wir gemeinsam verbringen und welche Freiräume jede und jeder braucht.“ „Mir ist vor allem ein gemeinsamer religiöser Weg wichtig, und ich will meinen Lebensweg nicht alleine zu Ende gehen.“

So oder ähnlich fing alles an in der Projektgruppe „Christliche SeniorInnen-WG“ in Salzburg. Es sind zehn Personen, Frauen und Männer, viele von ihnen allein stehend oder verwitwet, die sich seit gut einem Jahr regelmäßig treffen. Unterstützt durch die Gemeindeberatung und Organisationsentwicklung der Erzdiözese Salzburg, planen sie miteinander ihr gemeinsames Wohnen im Alter, diskutieren Fragen des Zusammenlebens und versuchen, ihre besondere Form einer christlichen Wohngemeinschaft mit religiösen Angeboten festzuschreiben.

Gut ist es, einen Architekten in der Gruppe zu haben, die Pläne für das Wohnprojekt sind fertig: kleine Einzelappartements, die sich um einen gemeinsamen Wohn- und Essbereich mit Küche und eine

eigene kleine Hauskapelle gruppieren sollen. Der genaue Ort für das Bauprojekt ist noch offen. Es soll eher im städtischen Bereich liegen, und die Anbindung an eine Pfarre ist ihnen wichtig.

Da die Gruppe inzwischen den Salzburger Erzbischof Dr. Kothgasser (siehe nebenstehendes Bild) als Schirmherrn für das Projekt gewinnen konnte, erhofft man sich ideelle Unterstützung bei der Ver-

handlung mit Grundstückseignern und Pfarren. Die Förderungsverhandlungen mit dem Land Salzburg laufen. Ein großes Stück gemeinsame Arbeit ist inzwischen geschafft. Die ersten Eckdaten in Richtung einer gemeinsamen „Hausordnung“ wurden durchdiskutiert. Dabei sind Fragen, die Gemeinschaft und das Zusammenleben betreffend, wichtig: Wie viel Nähe und Gemeinschaft ist gewünscht? Welche Regeln und Verbindlichkeiten sind für das Zusammenleben notwendig? Wie schaut es aber auch mit meiner Privatsphäre und den Rückzugsmöglichkeiten aus? Welche

Mahlzeiten wollen wir gemeinsam einnehmen? Wie organisieren wir uns und den gemeinsamen Teil unseres Haushaltes? Wie ist die Balance zwischen Verpflichtungen der WG gegenüber und dem Wunsch nach Freiheit zu finden? Ein anderes wichtiges Thema nennt sich: gemeinsam Glauben leben. Obwohl alle Gruppenmitglieder der katholischen Kirche angehören, treffen doch unterschiedlichste Spiritualität und religiöse Praxis aufeinander. So ergeben sich neue Fragen: Wie wollen wir miteinander beten und feiern? Welche Verpflichtungen soll es im religiösen Bereich geben? Wie können spirituelle Angebote der Wohngemeinschaft nach außen aussehen? Die Offenheit gegenüber anderen christlichen Religionsgemeinschaften prägt die Gruppe. Pflege und gegenseitige Hilfestellung ist ein weiteres Thema. Der

Ich möchte im Alter nicht  
alleine sein

Wunsch ist, bis zum Tod in der WG bleiben zu können, im Pflegefall hofft man durch gemeinsam zugekaufte Pflege kostengünstiger zu sein.

Wie viel Leitung und Organisationsstruktur braucht eine Wohngemeinschaft von zehn Personen? Wie fallen Entscheidungen in der WG? Wie werden neue Bewohner/innen aufgenommen? All diese und weitere Fragen haben sich in den gemeinsamen Treffen gestellt und sind noch längst nicht ausdiskutiert. Tatsache ist, dass anders als bei Jugend- oder Student/innen-WGs hier Menschen zusammenziehen wollen, die bereits ein langes eigenständiges Leben mit ihren klaren Gewohnheiten, Vorlieben und Wünschen mitbringen. Außerdem soll diese Wohnform eine Entscheidung für eine ganze – vielleicht die letzte – Lebensphase sein. Diese Unterschiedlichkeit und Buntheit zu bündeln und einen Konsens für ein Zusammenleben zu finden, der alle zufrieden stellt, ist die große lohnende Aufgabe. Die Begeisterung und die Freude an der gemeinsamen Idee, die letzte Lebensphase miteinander zu gestalten, ist das durchtragende Element.

*Information bei: MMag. Eva-Maria Wallisch; Referentin für Altenpastoral in Salzburg; Gemeindeberaterin und Organisationsentwicklerin.*

## Die Hausgemeinschaft Erdbergstrasse – Ein familiäres Wohn- konzept mit Blick auf die Schule

### Architektur

Die Lebenswirklichkeit von Senioren und Seniorinnen ist heute differenzierter und vielfältiger denn je. Das innovative Wohnkonzept der Hausgemeinschaften der Diakonie Gallneukirchen in Wien Erdberg versucht hier mit der Thematik „Wohnen als Lebensraum im Alter“ ein bedürfnisgerechtes und individuelles Betreuungs- und Wohnangebot zu geben. Das architektonische Konzept sieht ein Gymnasium mit angegliederter Turnhalle (Untergeschoß bis drittes Obergeschoß) und ein Wohnheim der Diakonie



(Hausgemeinschaften) im 4. bis 6. Obergeschoß vor. Die AHS ist als Ganztagschule konzipiert, mit 20 Unterrichtsräumen, Sonderunterrichtsräumen sowie einem Essensbereich mit Mehrzwecksaal. Der Sportbereich besteht aus einer Turnhalle, einem Gymnastiksaal und Garderoben. Der Verwaltungsbereich liegt im ersten Obergeschoß, und im dritten Obergeschoß gelangt man zur Dachterrasse. Die gesamte Schule ist behindertengerecht ausgestattet (das Erdgeschoß ist stufenfrei erreichbar/Lift). Im 4. bis 6. Obergeschoß befinden sich die Hausgemeinschaften für SeniorInnen mit je 13 BewohnerInnen.

Die architektonischen Rahmenbedingungen sollen Kontakte und Austausch der BewohnerInnen fördern und sich an ihren individuellen und alltäglichen Wohnbedürfnissen orientieren. Wohnräume dienen als Lebensräume für ältere Menschen, die eine familiäre Wohnatmosphäre widerspiegeln und zu intergenerationellen Begegnungen einladen.

### Drei Hausgemeinschaften

Die Hausgemeinschaften Erdbergstrasse bieten in drei Hausgemeinschaften insgesamt 39 BewohnerInnen ein neues Zuhause. Eine Hausgemeinschaft umfasst eine – in einem gemeinsamen Haushalt lebende – überschaubare Gruppe von 13 pflegebedürftigen Menschen. Jede Bewohnerin und jeder Bewohner hat innerhalb der geräumigen und barrierefreien Wohnung ein eigenes Zimmer mit ca. 22m<sup>2</sup> inklu-

Gemeinsam glauben, lernen  
und leben



sive Vorraum, eigenem Duschbad und WC. Diese „eigenen vier Wände“ garantieren jedem Einzelnen Privatsphäre und Rückzugsmöglichkeit.

### Küche als Mittelpunkt

Die Privaträume sind um einen großzügigen Gemeinschafts-/Wohn-/Essbereich und eine offene Küche als Mittelpunkt angelegt. Dort spielt sich mitgestaltbar oder zumindest miterlebbar das alltägliche Leben der Hausgemeinschaft ab. Auf der großzügig angelegten Dachterrasse haben BewohnerInnen die Möglichkeit, Hochbeete anzulegen und zu pflegen. Die großen Terrassen der einzelnen Hausgemeinschaften laden außerdem zum Verweilen ein. Dies reizt das gesamte Sinnesspektrum und sorgt für ein anregungsreiches Milieu und einen lebendigen Alltag.

### Alltagsnormalität

Die wichtigsten Prinzipien der Hausgemeinschaften sind Alltagsnormalität und Lebensweltorientierung. Den BewohnerInnen soll dadurch ein hohes Maß an Selbstbestimmung und Flexibilität ermöglicht werden. Für Menschen im Alter mit unterschiedlichem Pflege- und Betreuungsbedarf soll diese Wohnform Sicherheit, Orientierung und Gemeinschaft nach Wunsch ermöglichen.

Der gemeinsame Wohnbereich lädt zu geselliger Aktivität ein. Alle Tätigkeiten des Alltags kann man hier als BeobachterIn sehen, spüren, hören und riechen. Ebenso können sich die BewohnerInnen aktiv in die tägliche Lebensgestaltung miteinbringen, sei es durch Mitkochen, Decken des Tisches, Dekorieren, die Teilnahme an Gesprächsrunden, Spielen oder gymnastische Übungen.

### Generationenübergreifend

Dieser Wohnbereich ist ein zentraler Ort, der Be-



gegnung, der auch Anziehungspunkt für SchülerInnen ist, denn hier sind in wohnlicher Atmosphäre Begegnungen möglich, die das Voneinander – und das Miteinander – Lernen ermöglichen.

Der Besuch der Hausgemeinschaften ermöglicht so den Generationen, ihre gewohnte Umgebung zu verlassen und sich mit ihren verschiedenen Lebenswirklichkeiten auseinanderzusetzen. Der gemeinsame Wohnalltag fordert und fördert soziale Kontakte, der Schulalltag wird durch diese Begegnungen erweitert, und gezielte Lernangebote für Alt und Jung werden initiiert.

In Bezug auf das Modell der Hausgemeinschaften ist es erforderlich, geragogische Konzepte individuell auf die BewohnerInnen abzustimmen, an der Alltagsnormalität festzuhalten und Lernangebote in Kleingruppen zu fördern, um flexibel auf die Bedürfnisse und Interessen der BewohnerInnen eingehen zu können.

Wohnen im Alter bedeutet, einen Lebensraum zu schaffen, der Geborgenheit gibt, Gemeinschaft ermöglicht, Individualität zulässt und Kreativität und Lernen fördert.

*Mag. Almut Krenn, Professorin am Evangelischen Gymnasium und Werkschulheim in Wien 11, Diplomgeragogin*



Neue Wohnformen im Alter

# Interview zum Thema „Wohnen im Alter“

*Maria: Beratungslehrerin, langjährig leitend in der katholischen Frauenbewegung engagiert; Fritz: Sonderschulpädagoge in Pension, wie seine Frau vielseitig ehrenamtlich kirchlich und im CS Hospiz am Rennweg engagiert; Eltern von 3 Kindern, zweifache Großeltern.*

## **Maria und Fritz, wie wohnt Ihr? Und in welcher Phase Eures Lebens befindet Ihr Euch?**

Wir wohnen seit vier Jahren im „Park der Militärakademie“ in Wiener Neustadt zusammen mit drei weiteren Familien. Wir haben eine sehr gute Hausgemeinschaft und helfen uns gegenseitig. Das finden wir sehr kostbar; denn jeder von uns hat das Gefühl, nie allein zu sein. Das Herzstück der Wohnung ist unsere Sonnenterrasse und ein kleiner Garten.

Maria: Ich bin noch aktiv im Schuldienst und habe große Freude daran, mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten. Ich nehme mir aber auch Zeit für meine persönlichen Interessen, für meine Kinder und Enkelkinder und verschiedenen ehrenamtliche Aufgaben in der Erwachsenenbildung.

Fritz: Ich bin bereits seit fünf Jahren in Pension. Mein Alltag ist mit verschiedenen Aufgaben (Hospizbewegung, versch. Arbeitskreisen) bestens ausgefüllt.

## **Schildert bitte die Veränderung gegenüber Eurer früheren Wohnsituation.**

Die Wohnung liegt ebenerdig; das war für uns beide eine Bedingung, im Hinblick auf eine mögliche Gehbehinderung im Alter. Wir finden es jetzt schon ideal, alles auf einer Wohnebene zu haben. Es bedeutet eine große Arbeitserleichterung und grundsätzlich auch eine körperliche Entlastung. Die großen Unterschiede zu unserem früheren Haus sind: keine Stufen im Wohnbereich, weniger Räume, ein kleinerer Garten und natürlich auch weniger Kosten in der Erhaltung.

## **Ist Euch der Schritt weg vom eigenen Haus hin zu einer Wohnung schwer gefallen?**

Der Schritt weg vom Haus in eine Wohnung ist uns nicht schwer gefallen. Das Haus hat ein Kind übernommen, und wir haben eine Wohnung

gefunden, die im Kleinen der Konzeption unseres ehemaligen Hauses entspricht. Befürchtungen hatten wir keine, weil wir positiv eingestellt sind und uns auf neue Bedingungen und Menschen gut einstellen können.

## **Was ist Euch wichtig beim Wohnen in Eurer momentanen Lebensphase?**

Wichtig ist, dass wir jeden Tag genießen können und ihn so gestalten, dass er lebenswert ist.

## **Welche Rahmenbedingungen sollte das Umfeld bieten, über das reine Wohnen hinaus?**

Viel Natur und eine gute Infrastruktur sollte die neue Wohnsituation bieten. Der Standort Wiener Neustadt musste erhalten bleiben. Eine gute Wohngegend nicht weit weg von unseren Kindern und der Pfarre, wo wir vorwiegend unsere sozialen Kontakte pflegen. Die Wohnung liegt auch so, dass alle Einkäufe zu Fuß oder mit dem Rad erledigt werden können.

## **Würdet Ihr – aufgrund Eurer Erfahrungen andere Menschen in ähnlicher Situation ermutigen, auch so einen Schritt zu setzen?**

Die Entscheidung, die Wohnsituation zu verändern, war gut und kam zum richtigen Zeitpunkt; wo wir beide noch den Schwung und die Kraft hatten, einen Neuanfang zu wagen. Schließlich war es ja auch notwendig, manuell anzupacken, um die neue Wohnung nach unseren Wünschen zu gestalten.

## **Ist Euch noch etwas wichtig, was Ihr erwähnenswert findet?**

Wir legen keinen großen Wert auf Reisen und große Urlaube; Wir nehmen jeden Tag als ein Geschenk an und sind auch in der glücklichen Lage, uns die Zeit gut einteilen zu können!

## **Danke für das Interview – und viel Freude und Segen auch für die Zukunft!**

*Das Gespräch führte Mag. Nikolaus Faiman.*



## Ein Blick zum Nachbarn

### Aus der Diözese Graz

Mit Beginn des Jahres 2010 bietet das Referat für Altenpastoral in Zusammenarbeit mit dem Referat Krankenhausseelsorge eine Ausbildung für ehrenamtlich Tätige in der Heimseelsorge. Für diese Ausbildung sind folgende Termine vorgesehen:

- ◆ 1. Block: 29. bis 31. Jänner
- ◆ 2. Block: 5. bis 6. März
- ◆ 3. Block: 23. bis 24. April
- ◆ 4. Block: 11. bis 12. Juni
- ◆ Praktikum im Sommer
- ◆ 5. Block: 24. bis 25. September
- ◆ 6. Block: 22. bis 23. Oktober

Abschluss mit Zertifikatsverleihung am 19. November Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an

Elisabeth Stepanek  
Bischofplatz 4  
8010 Graz  
Tel. 0316/ 80 41 839  
E-Mail: [elisabeth.stepanek@graz-seckau.at](mailto:elisabeth.stepanek@graz-seckau.at)

Die Katholische Aktion arbeitet heuer zum Schwerpunktthema ‚Gelingendes Altern‘. Die zahlreichen Seminar- und Veranstaltungsangebote finden Sie in der Broschüre Bildungsangebote der Katholischen Aktion 2009. Die nächste größere Veranstaltung findet am 4. April von 09:00Uhr bis 17:00Uhr in der Salvatorpfarre in Graz statt und steht unter dem Thema „Vorhang auf für die neuen Alten!“ Ein Workshop für Referenten und Referentinnen in der Seniorenbildung mit Frau Dr. Herrad Schenk.

Kontakt: Katholisches Bildungswerk  
Bischofplatz 4, 8010 Graz  
T: 0316/ 80 41 345

Gelingendes Altern



### Aus der Diözese Eisenstadt

Im Herbst konnte ein neuer Behelf vorgestellt werden, der für die Gestaltung von Betstunden am Vorabend eines Begräbnisses gedacht ist. Bei diesem Behelf wurde großer Wert auf die Praxistauglichkeit gelegt. Es finden sich darin fertig ausgearbeitete Modelle von Betstunden:

- ◆ Zuerst eine allgemeine Form zum Thema „Ich bin die Auferstehung und das Leben“
- ◆ Dann eine fertige Betstunde für einen älteren Menschen
- ◆ eine für einen Menschen nach längerer Krankheit
- ◆ für einen Menschen bei plötzlichem Tod
- ◆ für ein Kind
- ◆ für einen Jugendlichen
- ◆ für einen Menschen nach einem Suizid

Von diesen ausgearbeiteten Modellen finden sich im Anhang fertige Kopiervorlagen.

Der zweite Teil bietet Elemente für Betstunden mit Symbolen und Ritualen (Rosenkranz, Licht, Wasser, Weihrauch, Blumen, Samenkorn).

Der dritte Teil des Behelfs bietet Gebete, Texte und Lieder. Gedacht ist die Handhabung dieses Behelfs folgendermaßen: Die Vorbeterin/der Vorbeter kann ein fertiges Modell verwenden oder stellt sich die Bet-

stunde individuell zusammen – je nach Anlass oder Kirchenjahr. Der reiche Fundus der Mappe ermöglicht dabei die Kombination verschiedener Elemente. Jede Seite im Format A5 kann separat herausgenommen werden, und eignet sich als Kopiervorlage. Eine oder maximal zwei doppelseitige A4-Blätter im Querformat ergeben – einmal gefaltet – dünne Hefte im A5-Format.

Einzig die Vorbeterin/der Vorbeter hat sämtliche Texte vor sich – individuell und übersichtlich zusammengestellt in ihrer/seiner Mappe. Die Mitfeiernden bekommen lediglich jene Lieder und Texte als dünnes Heft in die Hand, die tatsächlich von allen zu singen bzw. zu beten sind. Im vergangenen Herbst wurden in allen Dekanaten diese Mappen vorgestellt und sind auf großes Interesse gestoßen. Herausgegeben wurde der Beihelf in Kooperation von Pastoralamt, Liturgiereferat und katholischer Frauenbewegung. Zum Preis von € 15,00 kann er auch über das Referat für Seniorenpastoral bestellt werden – Tel. 02682/777-214.

## Aus der Erzdiözese Wien

Unter dem Titel „Alte Knacker oder knackige Alte“ beschäftigte sich am 24. Jan. 2009 der Fachtag des Fachbereiches Seniorenpastoral mit dem Thema „Beziehungen im Alter“. Mit den Fragen, wie die Beziehungen älterer Menschen gestaltet sind, was sie beeinträchtigt und was sie fördert, befassten sich 120 TeilnehmerInnen am Fachtag Seniorenpastoral, zu dem der Fachbereich Seniorenpastoral eingeladen hatte. Der bekannte Priester und Psychologe P. Dr. Jörg Müller SAC gab in seinem Referat dazu Hinweise und Antworten.

Belastend für eine Beziehung können sich die aus einer früheren einseitigen Sicht christlicher Wertvorstellungen herkommenden Verstehensweisen von „Kreuztragen“, „Verzeihen“, „Erdulden“, sowie das Fehlen einer Streit- und Versöhnungskultur erweisen. Botschaften an den Partner werden nur verschlüsselt signalisiert, statt klar angesprochen. Jemandem zu

widersprechen, seinen eigenen Standpunkt zu vertreten, sich abzugrenzen, andere in Schranken zu weisen, zu Wünschen und Anliegen zu stehen, die mit einem gesellschaftlichen Tabu behaftet waren, galt als unschicklich, wenn nicht sogar „unchristlich“.

Entlastend und förderlich für jede Art von Beziehung wirken sich aus: Nicht zu allem zu schweigen und alles über sich ergehen zu lassen, sondern offen miteinander zu reden – auch über lange Zerwürfnisse; die Verantwortung für sich selbst auch selbst wahrzunehmen und nicht anderen zuzuschieben. (Beispiele: Vorsorgen für Pflege, Wohnen, Testament, Patientenverfügung...). Wünsche, Ärger, Bedürfnisse sind deutlich zu artikulieren, dabei unterschwellige Vorwürfe, unerbetene Ratschläge und gut gemeinte Kommentare zu vermeiden und dabei eigene Probleme nicht auf andere zu projizieren.

Jede Beziehung lebt vom Respekt vor dem anderen: „Geschöpfe Gottes machen sich nicht gegenseitig schlecht“. Sie verhalten sich eher wie Goldwäscher, die „auch im letzten Dreck noch nach einem Goldkörnchen suchen.“ Jesus hat 3 Kulturen genannt und vorgelebt, die wir noch nicht richtig umgesetzt haben: Die Kultur, fair zu streiten, die Kultur, rasch zur Vergebung bereit zu sein und die Kultur, in Beziehungen zu investieren.

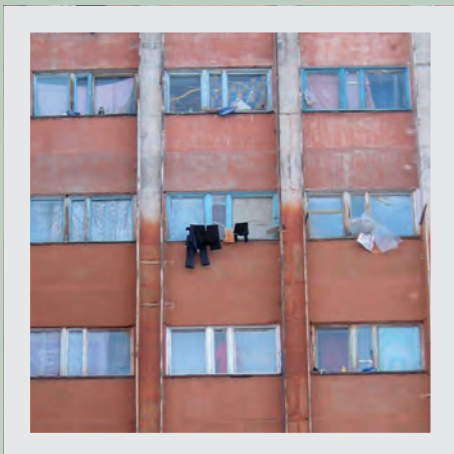
Bis etwa zum 75. Lebensjahr leben die Senioren überwiegend in 2-Personenhaushalten, ab etwa dem 80. Lebensjahr überwiegen die 1-Personenhaushalte. In Wien leben 14.000 Seniorinnen und Senioren in Pensionistenhäusern und/oder Pflegeeinrichtungen, in Niederösterreich sind es 9.000. Kontakte zu Freunden sind häufiger und intensiver als zu Verwandten oder Nachbarn. Die wachsende

Mit wem werde ich im Alter leben?



P. Dr. Jörg Müller SAC bei seinem Vortrag





*D*

as Zimmer behütet mich  
da ich es hüten muss  
Kommt stückweis die Welt  
an mein Fenster  
Pappeln Sperlinge Wolken  
Briefe von alten und fremden Freunden  
besuchen mich täglich  
Die Zeit  
ein Gespräch  
Wirklichkeit  
sagst du  
ich sage  
Traum

*Rose Ausländer*

## Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der kirchlichen Seniorenarbeit!

„Mensch sein heißt: als Sterblicher auf der Erde sein, heißt: wohnen.“ (Martin Heidegger)  
Die eigene Wohnung, das eigene Haus, Orte, die vertraut sind, Geschichten, die hinter jedem einzelnen Gegenstand versteckt sind, gewinnen im Alter eine immer bedeutendere Rolle. Damit das damit verbundene Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit so lange wie möglich erhalten werden kann, braucht es Menschen, die mutig versuchen, neue Wege zu gehen und kreative Möglichkeiten zu erproben. So kann Menschsein auch im Alter gelingen.  
„Als Architekt verstehe ich mich als Mittler. Ich möchte mit unseren Bauten den Schwächeren unserer Gesellschaft – alten Menschen, Menschen mit Behinderungen – mehr Selbstständigkeit und „Normalität“ in ihrem persönlichen Leben ermöglichen.“ (Eckhard Feddersen)  
Diese Freude, älteren Menschen ihren Alltag lebenswert zu gestalten, wünsche ich uns allen!

*Diakon Mag. Karl Langer, Fachbereichleiter*

### KONTAKTADRESSE

Fachbereich Seniorenpastoral  
Kategoriale Seelsorge Erzdiözese Wien  
Stephansplatz 6, 1010 Wien  
T: 01 51552 3335  
E: [seniorenpastoralew.or.at](mailto:seniorenpastoralew.or.at)

## „Alte Knacker oder knackige Alte“

### Thesen im Anschluss an das Referat von P. Dr. Jörg Müller am Fachtag Seniorenpastoral vom 24. Jan. 2009

Untersuchungen zeigen, dass die Mehrheit der älteren Menschen alleine lebt. Weiters gibt es einen Zusammenhang zwischen wachsender Vereinsamung und zunehmender Mobilität (z. B. alte Eltern und Familienangehörige wohnen weit voneinander). Auch waren einsame alte Menschen oft schon als Kinder und Jugendliche einsam.

#### Was Beziehungen schadet

- ◆ Form, der Einsamkeit, von der besonders familienzentrierte Frauen betroffen sind ist die „empty-nest-situation“
- ◆ starke Familienzentriertheit
- ◆ die Mehrheit der älteren Menschen lebt alleine
- ◆ Einsamkeit innerhalb der langen Ehe und/oder bei einer als unharmonisch erlebten Beziehung
- ◆ nicht miteinander reden führt zu falschen Vorstellungen vom andern
- ◆ Zunehmende Scheidungen
- ◆ Als Pflegefall alleine zu Hause leben
- ◆ Bequemlichkeit
- ◆ Zerwürfnisse und Missverständnisse
- ◆ Verweigerung von Vergebung
- ◆ Unausgesprochene Erwartungen und heimliche Bedürfnisse
- ◆ Unfähigkeit, offen und unverschlüsselt miteinander zu reden
- ◆ Mangelnde Bereitschaft/Fähigkeit loszulassen, andere anzuerkennen
- ◆ ...

#### Was fördert Beziehungen und führt zu einem Miteinander

- ◆ Kommunikationsfähigkeit: Frauen tun sich hier leichter als Männer Kinder/Jugendliche tun sich hier leichter als Erwachsene – daher immer wieder trainieren
- ◆ Offensein für den Anderen – sich nicht

abkapseln: Kontakt mit gleichaltrigen pflegen, Bezugsperson sein/werden für..., Jugendliche, wenn die Eltern ausfallen, für Enkel, sich engagieren, bürgerschaftliches Engagement, Ehrenamt, Jüngere ermutigen, stützen.

Der Ehepartner ist nicht der Idealpartner für alle Situationen/Probleme und deckt nicht alle Wünsche/Notwendigkeiten einer Partnerschaft ab. Lange Ehen/Partnerschaft bergen immer die Gefahr, dass man sich irgendwann einmal nichts mehr zu sagen hat oder nicht mehr miteinander reden kann. Freundschaften können auch in späterem Alter noch geschlossen werden.

- ◆ Geistige und körperliche Beweglichkeit: Interesse zeigen an..., Sich beteiligen an..., Selbst Initiativen setzen, aus Fehlern lernen

#### Was führt zu (m)einer inneren Freiheit und damit zu einem besseren Miteinander

- ◆ Verantwortung für sich selbst übernehmen und nicht auf andere abschieben
- ◆ Sich selbst Gutes tun, Anerkennung annehmen
- ◆ Sich nicht unter seinem Wert verkaufen
- ◆ Mit sich selbst ins Reine kommen
- ◆ Eigene Probleme nicht projizieren
- ◆ Vorsorge treffen - entlastet die Jüngeren und verbessert die Beziehung
- ◆ Konflikte ansprechen
- ◆ Kultur des Streitens
- ◆ Kultur des Vergebens
- ◆ Loslassen können - auch Verletzungen
- ◆ Sich aussprechen
- ◆ nichts nachtragen
- ◆ Beziehungen auch beenden bzw. auf eine andere Ebene verlegen können

Mit wem werde ich im Alter leben?



- ◆ Trennung kann die bessere Lösung sein
- ◆ Nein sagen können (aus Fehlern lernen)
- ◆ Sich wehren, nicht alles über sich ergehen lassen

### Empfehlungen für die Praxis

Die Sehnsucht nach Liebe haben 5jährige wie 90jährige – ihre Ausdrucksformen respektieren und Orte ermöglichen, an denen sie sich angenommen fühlen. Von den Menschen nichts verlangen, was für sie psychologisch gesehen unmöglich ist. Sehnsucht nach Segen ist die Chance der Kirche (z. B. am Valentinstag nicht nur Jugendliche und junge Brautleute ansprechen, sondern auch Senioren). Segen als Zeichen der Akzeptanz deutlich machen. Möglichkeiten der Aussprache, des Gespräches, der Beratung, des (moderierten) Streitens schaffen. Zu Partnerschaften bzw. Patenschaften ermutigen und ermöglichen: Großeltern für die Enkel, Leihomas, Leben und Funktionen in Mehrgenerationenhäusern, gemeinschaftliches Wohnen. Themen, die für Partnerschaft wichtig sind, aufgreifen: aus Fehlern lernen, Treue, Streit, einseitige Sicht von Kreuztragen, Versöhnen, nicht eingetretene/verwirklichte Vorstellungen, Wünsche, Erwartungen an den Partner Beziehung über den Tod hinaus - Trauerarbeit.

### Was es ist

*Es* ist Unsinn  
sagt die Vernunft  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe

Es ist Unglück  
sagt die Berechnung  
Es ist nichts als Schmerz  
sagt die Angst  
Es ist aussichtslos  
sagt die Einsicht  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe

Es ist lächerlich  
sagt der Stolz  
Es ist leichtsinnig  
sagt die Vorsicht  
Es ist unmöglich  
sagt die Erfahrung  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe

*Erich Fried*



## Fortbildungsnachmittag Spiritualität des Alterns

Altwerden kann vieles bedeuten: Höhen und Tiefen durchlebt zu haben, gelassener oder auch ängstlicher zu werden, auf Erfolge zurück zu blicken und aus Misserfolgen gelernt zu haben, Menschen zu verlieren, weiser zu werden, ... All diese Erfahrungen, all diese Lebensringe, erzählen die Lebensgeschichte eines Menschen. Als Christ/inn/en deuten wir diese Lebensgeschichte aus dem Glauben heraus. Christsein heißt Auf-dem-Weg-sein. Dieser Weg hat unterschiedliche Lebensalter. So gesehen ist Altwerden auch ein geistlicher Weg. Jedes Lebensalter hat seine Chancen und Herausforderungen, seine Licht und Schattenseiten, steht vor neuen Aufgaben und gewinnt neue Erkenntnisse.

### Wann

28. Mai 2009, 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr

### Wo

Zentrum des Apostolats Erzdiözese Wien, Stephansplatz 6/Dachgeschoss  
1010 Wien

### Ziel

Ziel des Nachmittages ist es sich zu fragen, was es für uns bedeutet als Christ/inn/en ein Leben lang auf dem Weg sein. Unser Blick geht dabei in die Gegenwart (Die Situation des Alters annehmen), in die Vergangenheit (Versöhnt auf mein Leben zurück schauen) und in die Zukunft (Hoffnungsvoll nach vorne blicken).

### Der Tag ist gestaltet durch

- ◆ Impulsvortrag
- ◆ Austausch
- ◆ Praktische Übungen/Rituale
- ◆ Texte und Unterlagen für die Weiterarbeit in der Seniorenarbeit

### Seminartag für

- ◆ Seniorenclubleiter/innen
- ◆ Verantwortliche in der Bildungsarbeit mit Senioren
- ◆ Mitarbeiter/innen der Seniorenpastoral
- ◆ Mitarbeiter/innen in der Heimseelsorge
- ◆ Betroffene und Interessierte

### Seminarbeitrag

€ 8,00

### Anmeldung

Kategoriale Seelsorge  
Fachbereich Seniorenpastoral  
Stephansplatz 6/6  
1010 Wien  
T: 01 51552 3335  
F: 01 51552 2335  
E: [seniorenpastoral@edw.or.at](mailto:seniorenpastoral@edw.or.at)  
H: [www.beziehungsweb.at/seniorenpastoral](http://www.beziehungsweb.at/seniorenpastoral)

### Anmeldeschluss

20. Mai 2009 (Achtung begrenzte Teilnehmerzahl!)

### Referentin

Mag. Johanna König-Ertl

Sie war viele Jahre als Pastoralassistentin und als geistliche Assistentin der Katholischen Frauenbewegung in der Diözese Linz tätig. Lebt derzeit in Wien und ist als engagierte Referentin in der Frauenbildungsarbeit, als Leiterin von Bibelrunden und von Exerzitien im Alltag, als geistliche Begleiterin sowie als Organisationsentwicklerin und Gemeindeberaterin in der Erzdiözese Wien, tätig.

Beruflich ist sie Ehrenamtskoordinatorin im Kuratorium der Wiener Pensionisten - Wohnhäuser. Sie ist Mutter eines Sohnes.





Mobilität führt zu Vereinsamung, moderne Kommunikationstechnik wie Handy, SMS oder E-mail kann dies nicht immer ausgleichen. Frauen sind generell kontaktfreudiger als Männer. Etwa 30 % der Seniorinnen und Senioren sind in Vereinen engagiert, 10% in religiösen Gemeinschaften, 5% in Sportvereinen, 4% in Parteien, Berufsgemeinschaften und Gewerkschaft. Keinerlei Kontakte – abgesehen von denen, die durch die Pflege gegeben sind, – haben 10% aller alten Menschen. Hier besteht großer Bedarf an Besuchsdiensten. – Die ausführlichen Unterlagen des Referates von HR Alexander Hanika (Statistik Austria) können im Fachbereich Seniorenpastoral angefordert werden! Die Workshops zu den Themen Partnerschaft im Alter, Freundschaften in der zweiten

ehrenamtlichen Altenheim- und KrankenhausseelsorgerInnen im Priesterseminar in Linz ein Seminar statt. Die Idee dazu kam von den Ehrenamtlichen selbst; organisiert wurde es vom Referat für Krankenhauspastoral und dem Referat Altenpastoral.

## Aus der Erzdiözese Salzburg

- ◆ „Ausbildung für Begleiterinnen und Begleiter alter, kranker oder behinderter Menschen“: Kursstart am 8. Mai 2009,
- ◆ Seminar „Lange Jahre- lange Liebe“: 20.–22. März 2009 in St. Virgil; für Paare ab ca. 50 Jahren.
- ◆ Regionaltreffen Altenpastoral am 1.10.2009



Lebenshälfte, Beziehungen in stationären Alteinrichtungen sowie Einsamkeit und Alleinsein boten Gelegenheit zu Vertiefung und Erfahrungsaustausch.

*Mag. Hanns Sauter*

## Aus der Diözese Linz

Das Interesse an hauptamtlichen AltenheimseelsorgerInnen ist von Seiten der Altenheimträger und deren Heimleiter weiterhin sehr groß. 2008 konnten 3 neue Posten zu je 10 Wochenstunden mit finanzieller Beteiligung der Träger geschaffen werden. Am 27.1.09 fand im Bischofshof eine Begegnung von 20 AltenheimseelsorgerInnen mit unserem Herrn Diözesanbischof Ludwig Schwarz statt. Zum Thema „Seelsorgliches Lachen“ fand am 28.3.09 für die

- ◆ Aktion Offener Himmel im Dekanat Hallein: 10.-18.10.2009
- ◆ Supervisionstag für die KursabsolventInnen der Ausbildungen 2004-2006 und 2006-2008: am 17.10.2009 mit Mag. Ludger Stenkamp; Einladung folgt!

*MMag Eva - Maria Wallisch*

Lernen im und für das Alter

### Aus der Arbeitsgemeinschaft Altenpastoral

ARGE Altenpastoral der österreichischen Diözesen und der Diözese Südtirols, veranstaltet jährlich eine Studienwoche Altenpastoral. Die „Studienwochen Altenpastoral“ sind gedacht für interessierte Frauen und Männer, die in der Altenpastoral qualifiziert tätig sind oder sein möchten. Sie regen an zur Selbstreflexion, vermitteln notwendiges Fachwissen und geben einen Einblick in die unterschiedlichen Handlungsfelder der gegenwärtigen Altenpastoral. Das gilt für die in der Altenpastoral Verantwortlichen als Voraussetzung für eine Anstellung in den Diözesen Österreichs und Südtirols.

Thema der Studienwoche für das Jahr 2009 ist seelsorgliche Begleitung von „dementen“ Menschen (in den SeniorInnen - und Pflegeheimen, im pfarrlichen Umfeld, in geriatrischen Abteilungen und Krankenhäusern). Diese Studienwoche wird Ende März angeboten. Aufgrund der sehr hohen Nachfrage hat sich die ARGE entschlossen, diese Studienwoche im Juli 2009 ein weiteres Mal anzubieten. Die Studienwochen finden in Kooperation mit dem Bildungszentrum St. Benedikt in Seitenstetten statt.

#### Termin

20. - 24. Juli 2009 im Bildungshaus

#### Ort

BildungsZentrum St. Benedikt, Promenade 13, 3353 Seitenstetten Telefon: 07477/42885, Email: [bildungszentrum@st-benedikt.at](mailto:bildungszentrum@st-benedikt.at)

#### Inhalt

- ◆ Seelsorgliche und theologische Wahrnehmung im Vergleich zu medizinischen, psychologischen, pflegerischen Blickweisen auf „Demenz“
- ◆ Die Wunde der Vergesslichkeit. Erinnern, Vergessen und „Demenz“
- ◆ Die Bruchstücke des Lebens achten. Zum

Wert des Gescheiterten, Zerstörten, Nichtgelebten

- ◆ In unterschiedlichen Zeiten leben. „Demenz“ und Zeiterfahrungen
- ◆ Kranke, die mehr FreundInnen unter den Toten als unter den Lebenden haben. Immer wieder neu über die Gemeinschaft der Lebenden und Toten nachdenken
- ◆ Die Sinne neu beleben. Die religiöse Bedeutung konkreter Sinneswahrnehmungen
- ◆ Ekel, Inkontinenz, Peinliches. Den verschwiegenen Themen des Alterns Ausdruck geben
- ◆ Körperempfindungen (z.B. Müdigkeit, Schmerzen, Juckreiz, Unruhe) und die Mühen des gelebten und ungelebten Lebens

#### Referenten/innen

Peter Pulheim (Dipl.-Theol. Dipl.-Psych., Lehrsupervisor (KSA/DGfP), Krankenhausseelsorger, Leiter des Instituts für Klinische Seelsorgeausbildung Heidelberg); Christine Schaumberger (Theologin, freie Mitarbeiterin am Institut für Klinische Seelsorgeausbildung Heidelberg)

#### Beitrag

260 Euro

#### Übernachtung

Vollpension p. P. und Nacht DZ 37,50, EZ 42,50 Euro (inklusive Getränke bei den Mahlzeiten, sowie Kaffee beim Mittagessen)

#### Information

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte - aufgrund großer Nachfrage - so rasch wie möglich bei den jeweiligen Diözesanreferenten Altenpastoral und im Bildungshaus St. Benedikt/Seitenstetten

Begleitung von an Demenz erkrankten Menschen



# Trautes Heim Glück allein – Modell 1

## Ausgangspunkt

Die Frage nach dem Wohnen, nach Heimat und Geborgenheit ist eine grundlegend-menschliche Frage, die sich im Laufe des Lebens zuspitzt. Ältere Menschen sind im Laufe ihres Lebens immer wieder aufgebrochen, haben ihre Wohnung gewechselt oder schufen sich ein Zuhause, mit dem sie nichts vertauschen möchten. Der Frage nach dem endgültigen Zuhause aber kann niemand aus dem Weg gehen. Was sagt die Bibel dazu? Zu welchen Positionen kann der Glaube verhelfen?

## Hinführung

Bildwahlmethode und Gespräch: Bilder mit den verschiedensten Möglichkeiten des Wohnens auslegen (Haus, Wohnblock, Studentenheim, Zelt, Campingplatz, Kloster, Einsiedelei, Wohnung, Pflegezimmer, Nest, Schlafstelle,...) „Wohnen ist für mich. Wohnung bedeutet mir!“ Jeder/jede erläutert das ausgewählte Bild.

## Kleingruppen – Impulsfragen

Gedanken, Befürchtungen, Hoffnungen, Erwartungen, Sicherheiten... wenn ich an „Wohnen“ denke:

Woran sollte ich heute schon denken? Welche Maßnahmen setzen?

Was erwarte ich mir von Kindern, Verwandten, Nachbarn, Freunden, Sozialeinrichtungen, öffentlicher Hand, Pfarren?

Was kann ich von diesen nicht erwarten, und was folgt für mich daraus?

*Anmerkung: Die Ergebnisse werden schriftlich festgehalten.*

Ein Nachmittag zum Thema  
Wohnen

## Großgruppe

Die Ergebnisse der Kleingruppen werden verglichen, gegliedert, ergänzt. Dazu sind Plakate/Folien vorbereitet:

Ich Sorge selbst für...

Ich wünsche mir...

Ich werde umdenken müssen...

*Anmerkung: die Plakate nochmals unterteilen in materielle und nicht materielle Wünsche/Maßnahmen. Die Plakate werden abgeschrieben und daraus wird ein Faltblatt erstellt, das bei der nächstmöglichen Gelegenheit an alle Anwesenden (und darüber hinaus) verteilt wird.*

## Abschluss

Im Johannesevangelium lesen wir: „Das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt“, so die Einheitsübersetzung (Joh 1,14) wörtlich: „hat unter uns sein Zelt aufgeschlagen“. Das Bundeszelt, das die Israeliten auf ihrem Wüstenzug mitgetragen hatten, war Zeichen der Anwesenheit Gottes. Wir können das so verstehen: Mitten in unser Alltagsleben kommt Gott und teilt unser Leben. Er wird Mensch und begegnet uns auf Augenhöhe und lebt das Leben aus unserer Perspektive, lässt sich auf unsere Situation ein und nimmt unseretwegen die Unvorhersehbarkeiten des menschlichen Lebens auf sich – auch die des Wohnens. Was wir Menschen uns ersehnen, macht sich Gott zum Herzensanliegen: unsere Hoffnung auf Heimat, auf Angenommensein, auf ein Zuhause, auf Geborgenheit, auf eine Wohnung, die uns entspricht und die uns niemand nehmen kann. Er bietet sich an, mit uns zu gehen, wohin auch immer uns unser Leben verschlägt. Wir wissen, dass er uns annimmt und dass es ihm ein Herzensanliegen ist, eine Wohnung zu bereiten. Doch aufmachen müssen wir uns – wie die Hirten von Bethlehem, die zueinander sagten: Kommt, wir gehen nach Bethlehem... (Lk 2,16)

## Wir beten zum Abschluss

Herr, du kennst mich.

Wenn ich sitze oder aufstehen möchte, so weißt du es.

Nur allein du kennst meine Gedanken, noch bevor ich sie ausgesprochen habe.

Du siehst all meine Wege,  
die steinigen wie die geraden.  
Du bist immer um mich,  
egal, ob ich gehe oder ruhe.

Von allen Seiten umgibst du mich  
und hältst deine Hand über mir.  
Das ist zu unbegreiflich und zu  
hoch für meine Gedanken.

Wohin soll ich gehen vor deinem Geist?  
Wohin fliehen vor deinem Angesicht?  
Steige ich zum Himmel, bist du zugegen.  
Verberge ich mich im Dunkeln, so bist du  
auch dort.

Wo kann ich hin, ohne dir zu begegnen?  
Du bist überall, in allem, was mich umgibt,  
du durchdringst mich in allen Fasern meines Seins.  
Denn du hast mich geschaffen im Leib meiner Mutter.

Ich danke dir,  
dass ich so wunderbar gemacht,  
auch wenn ich nun nicht mehr alles verstehe.  
Wunderbar sind deine Werke.

Du warst mir schon nahe,  
als ich den Augen der Menschen noch verborgen  
war.  
Du hast mich gestaltet.

In deinem Buch sind alle meine Tage  
und Jahre aufgeschrieben,  
noch bevor sie begannen.

Deine Gedanken sind zu schwierig für mich,  
zu groß ihre Zahl.  
Wollte ich sie zählen, es wären zu viele.  
Ich würde kein Ende sehen.

Erforsche mich, Herr, und erkenne mein Herz  
damit ich nicht, ohne es zu wissen,  
mich auf dem Weg des Unheils befinde.

Geleite mich, dass ich mein Ziel trotz all  
meiner Fehler und Schwächen finde,  
jetzt und in Ewigkeit. Amen.

*Psalmfassung aus: Dagmar Keck (Hg): Segne meine Jahre. Bausteine  
und Gestaltungselemente mit Älteren, Freiburg (Herder) 2008*

## Trautes Heim – Glück allein – Modell 2

### **Einzelarbeit**

Alle Anwesenden erhalten ein Blatt, auf dem groß  
WOHNEN steht. Nun soll jeder unter den jewei-  
ligen Buchstaben Worte schreiben, die ihm zum Be-  
griff „Wohnen“ oder „Wohnung“ einfallen.

### **Großgruppe**

Wenn dies geschehen ist, werden die genannten Be-  
griffe miteinander verglichen und festgehalten, wel-  
che am meisten, welche am wenigsten vorkommen.

### **Kleingruppe**

In Kleingruppen beginnt das Gespräch über die Be-  
griffe.

### **Großgruppe**

Information über alternative Wohnformen für ältere  
Menschen: Beispiele von neuen Wohnideen, Pflege-  
heimen, Wohninitiativen – Möglichkeiten und Gren-  
zen: in der Umgebung nach Projekten suchen, bzw.  
nachfragen bei Fachstellen Seniorenpastoral, Caritas,  
Diakonie, Sozialstellen, Wohn-gesellschaften, Bau-  
trägern, Verwaltungsbehörden, Trägern von Heimen,  
Sozialwerken ...

Diskussion darüber

### **Abschluss**

Je nach Situation mit einem persönlich formulierten  
Gebet oder mit einem Text aus der hl. Schrift

Gott nimmt Wohnung unter  
uns



## Impulsfragen zum Thema "Wohnen"

Zum privaten Nachdenken oder zum Gespräch in Gruppen

**W**ie lange wohne ich in meiner jetzigen Wohnung? Unter welchen Gesichtspunkten habe ich (haben wir) sie eingerichtet? Für wie viele Personen war sie gedacht?

**B**rauche ich (wir) immer noch eine Wohnung dieser Größe? Wie müsste meine (unsere) Wohnung gestaltet sein, damit ich (wir) möglichst lange hier wohnen kann (können)?

**I**n welcher Umgebung müsste meine (unsere Wohnung) liegen, damit ich (wir) sie möglichst lange nutzen können?

**W**ie steht es um Kontakte zu den Nachbarn?

**K**enne(n) ich (wir) eine Stelle, an die ich mich (wir uns) wenden kann (können), wenn ich (wir) meine (unsere) Wohnung altersgerecht umgestalten möchte(n)?

**W**as spricht für einen Umzug in eine kleinere Wohnung bzw. in eine Wohnung, die anderswo liegt?

**W**oher erhalte ich Hilfe im Haushalt, bei Krankheit, im Pflegefall?

**K**enne ich (kennen wir) ein Heim, in das ich mir (wir uns) vorstellen könnte(n), zu ziehen?

**S**ollte(n) ich (wir) dort nicht einmal für eine Woche zur Probe wohnen?

**G**ibt es noch andere Wohnformen, die für mich (uns) in Frage kommen?

**K**enne(n) ich (wir) solche Möglichkeiten? Sollten wir uns dort nicht einmal umsehen?

**W**ohnt jemand aus (meinem) unserem Bekannten-Freundes-Verwandtenkreis in einer solchen?

**W**elche Möglichkeiten der Finanzierung gibt es für Wohnungsinstanzsetzungen, altersgerechte Umbauten, zur Finanzierung alternativer Wohnformen? Habe(n) ich (wir) schriftlich festgehalten, was mit meinem (unserem) Haus, meiner (unserer) Eigentumswohnung... einmal geschehen soll?

**H**aben ich (wir) auch Vorstellungen von meiner (unserer) „letzten Wohnung“ und Vorsorge für das Begräbnis getroffen?

### Haussegen

**G**ott segne die Wände deines Hauses,  
die dich vor dem Wind  
und vor der Angst schützen.  
Er segne das Dach, das den Regen abwehrt  
und alle Drohung.  
Er segne den Fußboden,  
der deinem Tritt Festigkeit gibt.  
Er segne das Feuer in deinem Haus,  
das dich bewahrt vor Kälte  
und vor der Verlassenheit.  
Er segne deine Bank und deinen Tisch,  
an dem du das Brot findest und den Wein.  
Er segne deine Fenster  
und sende dir viel Licht und freien Blick.  
Er segne deine Tür,  
er segne, liebe Freundin, lieber Freund,  
dein Weggehen und dein Heimkommen  
jeden Morgen, jeden Abend  
heute und morgen und für immer.

Jörg Zink

Vorbereitung auf das Alter

## Ostern feiern in anderen Ländern

**W**ie wird in unseren Nachbarländern Ostern gefeiert? Gibt es auch dort Palmprozession, Ostereier und den Osterhasen? Wir haben uns umgeschaut.

Wie in allen christlichen Gemeinden ist auch in denen Polens, Tschechiens, Sloweniens der Slowakei und Ungarns die Feier der Ostertage von den Gottesdiensten, aber auch von mancherlei Volksbrauchtum geprägt. Der Palmsonntag eröffnet die „Große Woche“. Weidenzweige und Palmkätzchen werden zu Sträußen gebunden und mit bunten Bändern oder Blumen geschmückt. In manchen polnischen Gemeinden erreichen solche Palmen eine Länge von 8m! Wie die Bauern zwischen Niederbayern bis Niederösterreich stecken auch die von Polen gesegnete Palmzweige zum Schutz gegen Unwetter auf ihren Äckern auf. Ab dem Mittwoch in der Karwoche finden in zahlreichen Orten Polens Mysterienspiele statt. Diese gehen bis ins Mittelalter zurück. Laienspieler stellen den Leidensweg Jesu dar. Dazu werden auch symbolische Kalvarienberge aufgebaut. Am Gründonnerstag wechseln die Paulanermönche von Tschenschau das Kleid und die Krone der Schwarzen Madonna.

Verbreitet ist der Brauch der Fußwaschung in der Abendmahlsmesse. Ob die vielen Wasserbräuche bis zur Osternacht damit zusammenhängen, soll dahingestellt bleiben. Oft handelt es sich dabei um Fruchtbarkeits- und Reinigungsriten. In Tschechien kennt man den Brauch, in der Osternacht schweigend Wasser aus einem Bach zu schöpfen. Das Schweigen darf nicht unterbrochen werden, da sonst das Wasser seine Segens- und Heilkraft verliert.

In Ungarn werden die Mädchen mit Wasser begossen. Dabei kann das Wasser durchaus Sprudel oder auch Kölnisch-Wasser sein. In Südböhmen holt man am Karfreitag einen Kieselstein aus einem Bach, legt ihn zum Trocknen in die Sonne. Wer ihn mit der linken Hand hinter sich wirft, bleibt verschont von Zahnschmerzen.

Der Karfreitag ist überall Fasten- und Trauertag. Besonders in Polen ist es Brauch, in der Kirche ein hl. Grab aufzubauen. Dieses Grab zu besuchen und

dort Grabwache zu halten, gehört zu den Fixpunkten des Karfreitags. In Böhmen und Mähren wurde am Karfreitag kein Brot gebacken. Nach dem Ostergottesdienst, der in den einzelnen Ländern entweder in der Nacht oder am frühen Morgen gefeiert wird, trifft man sich zum Frühstück.

In Slowenien und Polen ist dies die wichtigste Mahlzeit des Ostertages. Gegessen werden die Speisen aus dem Osterkorb: Brot, Schinken, verschiedene Kuchen, ein Osterlamm -gebacken oder aus Zucker. Überall gibt es Ostereier, die in den einzelnen Ländern oft kunstvoll bemalt und verziert werden - in Slowenien besonders mit einem Lamm oder dem IHS-Monogramm, in Tschechien und Polen mit typische Farben und Ornamenten.

Die Slowakei ist bekannt für ihre Ostereisprüche. Man kann dabei auswählen: Wünsche, Sinnsprüche, Freundschaftsverse oder Glaubenseinsichten wie z. B.: Achte deine Seele hoch, höher schätzt sie Jesus noch. Hat er doch sein teures Leben sie zu retten hingegeben.

Hanns Sauter

Anregungen zum Gespräch:

**W**ie feiern Sie Ostern zu Hause?

**W**ie feiert Ihre Pfarre Ostern?

**W**ie hat sich die Osterfeier verändert?

**W**as schätzen Sie an der Osterfeier besonders?

Ich bin die Auferstehung  
und das Leben



## Buchtipps

**Dorette Deutsch: Lebensträume kennen kein Alter. Neue Ideen für das Zusammenwohnen in der Zukunft. Krüger-Verlag 2007**

Wohnen im Alter bedeutete lange Zeit eine Entscheidung zwischen den Alternativen: Wohnen bei den Kindern oder Wohnen im Heim. Inzwischen haben sich viele Voraussetzungen geändert, neue Situationen und Bedürfnisse sind entstanden. Vor allem sind in einer Welt, die sich täglich auch für den älteren Menschen verändert, der Wunsch nach Sicherheit und die Suche nach einem neuen sozialen Miteinander die Motive, sich mit der Fragen nach einer angemessenen Form des Wohnens im Alter auseinanderzusetzen und nach neuen Wohnformen zu suchen. Die Verfasserin zeigt hier auf, welche Möglichkeiten denkbar sind und welche heute davon verwirklicht werden: Gemeinschaftliche Wohnprojekte, Mehrgenerationenhäuser, Senioren-Hausgemeinschaften, Wohnungstausch u. a. m. Sie geht dabei auf Voraussetzungen und Vorbedingungen ein, zeigt die Möglichkeiten und Grenzen der einzelnen Wohnformen auf, erörtert die praktischen Aspekte wie Vereinsgründung, Finanzierung, Trägerschaften, Infrastruktur. Last not least ermuntert sie zu Eigeninitiative und kreativen Lösungen, die den Bedürfnissen des Einzelnen bzw. der einzelnen Gruppe mehr entsprechen als noch so gute Beispiele. Es gibt kaum eine Lebensphase, in der gemeinschaftliches Wohnen bedeutungsvoller ist als im Alter - so ihr Fazit.

**Klaus Dörner: Leben und Sterben, wo ich hingehöre. Dritter Sozialraum und neues Hilfesystem. Neumünster 2007**

Nach der vom 19. Jh bis in die 50iger Jahre des 20. Jhs anhaltenden Bewegung zur Institutionalisierung von Betreuung und Pflege stellt der Verfasser nun deren Grenzen und einen umgekehrten Trend fest: die Menschen wollen bleiben, wo sie hingehören und „dabei sein“. Dies erfordert ein Umdenken im Umgang von Menschen mit Einschränkungen, wie es der Verfasser für demenzkranke Menschen fordert. Dass sie dort leben und sterben können, wo sie hingehören, braucht es alternative Formen des Wohnens; Betreuung und Kontakt geschieht am besten sowohl durch Profis als auch durch die Menschen aus dem häuslichen, nachbarschaftlichen und gemeindlichen

Umfeld. Die Entstehung zahlreicher Vereine, Initiativen oder Stiftungen jüngster Zeit, die sich die Integration von Demenzkranken zum Ziel gesetzt haben, stellen das Umdenken unter Beweis. Mit ihnen wächst die Einsicht, dass sich verwirrte Menschen nicht einfach wegsperren lassen, sondern dazu gehören. Im Folgenden erörtert der Verfasser die Voraussetzungen, unter denen ein solches Engagement gelingen kann sowie dessen positive Auswirkungen auf die Bevölkerung. Zahlreiche Beispiele belegen die Thesen und Erfahrungen des Autors, die Gemeinden, Pfarren, Sozialverantwortliche... für ihren Bereich beherzigen sollten.

**Mona Schöffler, Wohnformen im Alter. Lahr 2006**

Das Thema Wohnen gehört zu den sensiblen Themen im Alter. Jeder, der die Fünfzig überschritten hat, muss sich mit der Frage beschäftigen, wo und wie er als älterer Mensch wohnen möchte, und diese Frage für sich beantworten. Mit der Zahl der Senioren wächst auch das Interesse an speziellen Wohnformen im Alter. So gibt es neben den klassischen Einrichtungen wie Seniorenheimen, Pflegeheimen oder Seniorenresidenzen zahlreiche Alternativen: Integriertes Wohnen, betreutes Wohnen, gemeinschaftliche Wohnformen, Mehrgenerationenwohnen und andere. Die Autorin spricht grundsätzliche Fragen zum Wohnen im Alter an, gibt einen Überblick über alte und neue Wohnformen, stellt diese einander gegenüber und zeigt deren Möglichkeiten und Grenzen auf. Die enthaltenen Fragebögen, Checklisten und Adressenverzeichnisse machen das Buch zu einem sehr praktischen Ratgeber, der auf angenehme Art und Weise dazu ermuntert, dieses für das persönliche Wohlergehen so wichtige Thema nicht zu verdrängen.

Neuer Blick auf das Alter

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

Fotonachweis:  
Seite 1,7,13: fotalia  
Alle anderen: privat

## Zum Nachdenken

Werde ich die richtigen Worte finden,  
wenn mich jemand nach meiner Hoffnung  
fragt?

Nach der Hoffnung,  
dass mein Leben einen Sinn hat,  
und dass der Tod nicht das letzte Wort hat,  
dass alles Leid einmal eine Ende hat,  
dass die Liebe den Hass überwindet.

Lebe ich, was ich sage?  
Gibt mein Leben Antwort  
auf die Frage nach der Hoffnung?

Werde ich die richtigen Worte finden,  
um von der Wahrheit Zeugnis zu geben?

Von der Wahrheit,  
die den Weg heraus weist  
aus Kurzsichtigkeit und Blindheit,  
die frei macht und Angst überwindet,  
die Halt und Orientierung gibt.

Lebe ich, was ich sage?  
Gibt mein Leben Zeugnis  
von meinem Wissen um die Wahrheit?

*Gisela Baltes*