



# ein Leben lang. WACHSEN

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

Jahr 17 Ausgabe 33 2022/1



Berichte aus den Diözesen

Aus der Praxis – Für die Praxis

**ALTER(N)**  
**DAS MEISTERSTÜCK MEINES LEBENS**

## VORWORT

### Grüß Gott!

Das Meisterstück ist ein Begriff aus dem Handwerk. Übertragen wird es auch für etwas besonders Gelungenes angewendet. Ist Ihr Älterwerden etwas besonders Gelungenes? Ist es das Meisterstück Ihres Lebens?

In einem Meisterstück steckt viel Schweiß, Geduld, Kompetenz, vielleicht auch Ärger und Scheitern, letztlich aber Erfolg. Ein großer Meilenstein auf dem Weg zum Meisterstück ist für viele der Schritt in die Pension. Schon Lorient meint in Pappa ante Portas dazu: „Entschuldigung, das ist mein erster Ruhestand. Ich übe noch“. Elisabeth Pilz, Diakonin in der Ramsau, zeigt uns in ihrem Artikel, wie sie sich gemeinsam mit ihrer Familie auf die Pension vorbereitet hat. Renate Moser, unsere Wiener Kollegin, gibt einen sehr persönlichen Einblick auf ihre bevorstehende Pensionierung. Der Soziologe Lukas Richter weist auf die materiellen Herausforderungen beim Älterwerden hin.

Im Mittelalter war vor der Ablegung der Meisterprüfung oft eine lange Wanderschaft notwendig. Ist es nicht in unserem Leben ähnlich? Wir sind auf einer langen Wanderschaft, in der wir an unserem Meisterstück des Lebens arbeiten. Und das Beruhigende ist – unser Meisterstück dürfen wir einmal vertrauensvoll in Gottes Hände legen, wie immer es auch ausschauen mag.

Dass Sie in Ihren Pfarren, Gemeinden, Seniorenhäusern, Pflegeheimen Menschen dabei begleiten, das Meisterstück Ihres Lebens zu gestalten, dafür danken

#### Impressum:

Medieninhaber u. Herausgeber: ARGE Altenpastoral  
Stephansplatz 6/6/622-623; A-1010 Wien  
T: 01 51552 3335  
E: seniorenpastoral@edw.or.at  
Redaktion: FB Seniorenpastoral der ED Wien, Beatrix Auer, M.Ed.  
Grafik & Layout: Mag. Hanspeter Lang  
Druck: Hannes Schmitz Druckerei buttons4you e.U., 1200 Wien  
Offenlegung laut Mediengesetz: „Wachsen ein Leben lang“ ist ein Kommunikationsorgan der ARGE Altenpastoral. Es erscheint halbjährlich mit einer Auflage von derzeit 4200 Stück.

## Ihr Team aus den Diözesen



Mag. Rupert Aschauer, Diözese Linz



Mag.ª Carmen Rolle, Diözese Linz



Beatrix Auer, M.Ed., Erzdiözese Wien



Gabriele Fahrafellner, Diözese St. Pölten



Dipl. PAss. Evelyne Leitner,  
Diözese Eisenstadt



Lena Hrazdil MEd.,  
Diözese Eisenstadt



Mag. Gerhard Häfele, Diözese Feldkirch



Mag.ª Judith Höhndorf, Diözese Gurk



Mag. Matthias Hohla MAS, Erzdiözese Salzburg



Florian Krizaj, Diözese Graz-Seckau



Dr. Mag. Josef Torggler, Diözese Bozen-Brixen



Dipl. theol. Rudolf Wiesmann, Diözese Innsbruck



Foto: Pixabay.de

## Das Leben nach meiner Pensionierung

Ich freute mich auf meine Pension, die am 1. Mai 2021 begann. Die neue Freiheit macht mich glücklich. Ich hatte noch keinen Tag, an dem ich meine Arbeit als Seelsorgerin für Menschen im Alter wieder aufnehmen hätte wollen.

Was machte für mich die Pensionierung so attraktiv und wie bereitete ich mich darauf vor?

Ich hatte eine wunderbare und erfüllende Arbeit. Ich brachte mich mit all meinen Möglichkeiten und Fähigkeiten ein, ich studierte neben meinem Beruf und ich nahm dafür eine Wochenendbeziehung mit meinem Mann in Kauf. Immer aber stand für mich fest, ich gehe mit 60 in Pension. Ich lebe nach dem Prinzip, „jeder ist ersetzbar, auch ich“. Am Ende meiner Arbeitszeit in

Graz sehnte ich mich wieder danach, meine Abende mit meinem Mann, mit der Familie, mit Freunden zu verbringen, die Enkelkinder öfter zu erleben, mich ein wenig um meine Mama in Kärnten zu kümmern, Freundschaften intensiver zu pflegen, meinen Hobbys nach zu gehen, Liegendebliebenes aufzuarbeiten oder zu ordnen.

Durch mein Studium der Interdisziplinären Gerontologie in Graz wurde ich sehr für mein persönliches Altwerden sensibilisiert. Was wir über „**Wohnungsadaptationen und barrierefreies Wohnen**“ gelehrt bekamen, war für uns in der Familie zukunftsweisend. Das sehr schöne und großzügige Haus von uns war nicht dafür geeignet, ein Altenteil für mich und meinen Mann ab zu trennen. Einer unserer Söhne wollte das Haus übernehmen. 2016 planten wir den barrierefreien Anbau eines Altenteils. Davor ließen wir uns und unsere Kinder **rechtlich** von einer sehr kompetenten Notarin **beraten**. Der Vertrag, der nach diesen Beratungsgesprächen mit unseren Kindern entstand, regelt alles,

was für uns und unsere Kinder wichtig ist. In diesem Vertrag hielten wir Eltern auch fest, dass wir uns von dem Sohn, der das Haus übernommen hat, erwarten, dass er, wenn nötig, für uns mobile Pflege organisiert und deren Qualität sichert. Von den anderen Kindern erhoffen wir uns weiterhin einen guten und erfreulichen Kontakt.



Foto: Print

Mein Mann und ich erstellten nach Beratung mit unserem Hausarzt eine **beachtliche Patientenverfügung**. Uns beiden ist wichtig, dass wir bei kognitiven Einschränkungen, nach schweren gesundheitlichen Krisen von Menschen rechtlich und in der Abwicklung unserer finanziellen Angelegenheiten unterstützt und vertreten werden. Es sollen Menschen sein, die wir kennen und denen wir vertrauen. So erstellten wir gemeinsam mit der Notarin für uns auch eine **Vorsorgevollmacht**. Zwei unserer anderen Kinder waren bereit, für uns diese Aufgabe gemeinsam zu übernehmen. Durch die Vorsorgevollmacht braucht es bei gesundheitlichen/kognitiven Einschränkungen **keine andere Erwachsenenvertretung**. Das ist uns als Ehepaar sehr wichtig. In der Vorsorgevollmacht ist alles enthalten, Z. B. möchte ich, sollte ich an einer Demenz erkranken, einen Chip im Schuh oder im Körper implantiert bekommen, damit ich mich noch frei bewegen kann und gefunden werde, sollte ich mich bei meinen Spaziergängen verirren.

Seit 2018 bewohnen mein Mann und ich unser Altenteil mit einer Wohnfläche von 65 m<sup>2</sup> und fühlen uns sehr, sehr wohl. Es bedurfte einer massiven **Reduktion** von Einrichtungsgegenständen, Kleidung u.a. Diese anstrengenden und auch emotionalen Arbeiten brachten uns im Endeffekt eine ganz **neue Freiheit**. Alte

Einrichtungsgegenstände, die wir behalten wollten, konnten wir in unserem Altenteil integrieren. Beruhigend war, dass die schönen Sachen, die wir weggeben mussten, zu CARLA kamen.

Die Jungfamilie beglückte uns mit zwei Enkelkindern. Wir genießen unser Nebeneinander und Miteinander. Sehr gerne sind wir für die Enkelkinder da, wir **kochen abwechselnd** und essen dann im jeweiligen Haushalt. Aber jeder von uns hat auch die Möglichkeit, für sich zu sein.

Wir versuchten im Vorfeld offen über alles zu reden. Ich möchte nicht verschweigen, dass wir auf beiden Seiten auch **Irritationen** und auch eine Krise erlebten. Doch immer wieder war der Weg der, dass wir darüber geredet haben, dass wir eine Lösung suchten, und dass wir einander Verletzungen verzeihen. Das **Gespräch** darf einfach **nicht abbrechen**. Dazu müssen beide Seiten bereit sein. Besonders wir Frauen, meine Schwiegertochter und ich, wir schreiben uns Nachrichten oder Mails, machen immer wieder einen Spaziergang und reden/schreiben über unsere Probleme aber auch über unseren Alltag.

Besonders wichtig ist mir, dass wir noch viele Fotos unserer „erwachsenen Kinder“ ordnen, dass wir Videoaufnahmen endlich schneiden und an alle verteilen. Ich spüre dabei, dass es mir nicht mehr darum geht, wie wichtig das alles für unsere Kinder ist. Es tut mir gut, das zum Abschluss zu bringen. Das sind **Altlasten**, für die immer zu wenig Zeit war. Selbst werde ich es besonders genießen, in **dankbaren Erinnerungen** zu schwelgen.

Ich möchte noch Wichtiges ordnen. In Kürze werde ich **mein Testament** erstellen. Einrichtungsgegenstände, Bilder möchte ich mit den Namen derer **aufflisten**, denen ich diese geben möchte. Wenn es jemand nicht braucht, kann er es gerne an andere weitergeben oder verkaufen. Sollten wir noch **Geld** ansparen, möchten wir dieses **zu Lebzeiten gerecht verteilen**.

Wir werden in Kürze auch alles für unseren **Abschied planen**:

- ◆ Eine **Liste der Menschen**, die zu unserer Verabschiedung eingeladen werden sollten.

- ◆ Für die **Kosten der Verabschiedung** machen wir ausreichend **Geld zugänglich**, entsprechend haben wir auch unsere Konten geordnet.
- ◆ Wir möchten auch beschreiben, welche **Lieder** und **Bibeltexte** wir uns für die Verabschiedung wünschen und über welchen Bibelvers gepredigt werden soll.
- ◆ Unseren **Lebenslauf** – mit den für uns wichtigen Eckdaten, werden wir auch erstellen.
- ◆ Ein besonderes Anliegen ist es uns, dem Vorbild unserer im Vorjahr verstorbenen Freundin zu folgen. Bereits 2006 schrieb sie alles, für sie und uns Wichtige nieder. Besonders bewegend war ihr Brief an ihre Freunde und an uns, ihre Ersatzfamilie. Der **Brief** enthielt einen Rückblick auf ihr Leben, Schilderungen des Schönen, das sie mit uns teilte, Dank für ganz viel und vor allem auch trostreiche Wünsche an uns. Kein Wort des Vorwurfes oder der Bitterkeit war enthalten. Es hat uns sehr bewegt und es trägt uns in der Trauer um sie.

Persönlich möchte ich möglichst viele **Unklarheiten** ausräumen, **Verletzungen** ansprechen und um Verzeihung bitten, noch einige **wichtige Briefe schreiben**, auf die Menschen bereits warten.

Für die Zukunft ist mir mein **Ehrenamt in der Pfarrgemeinde** sehr wichtig.

Einsamkeit erlebe ich selten. Ich erlebe sie dann, wenn ich mit Problemen allein bin, wenn ich mich unverstanden fühle, wenn eine Missstimmung in der Luft liegt, wenn es mir schlecht geht. Dagegen konnte ich noch immer etwas tun. Ich möchte immer wieder, „**den ersten Schritt machen und auf den anderen zugehen**“.

Im hohen Alter mit all seinen Begleiterscheinungen hoffe ich, dass auch ich auf Begleitung von **Mitarbeiter\*innen der Pfarrgemeinde** oder des **Hospizvereines** zählen kann. Unsere **Kinder** mit ihren Familien werden uns immer ganz besonders **liebe Besucher** bleiben. Ich kann mir auch vorstellen, dass ich jemanden stundenweise bitte für mich da zu sein,

mir vorzulesen, mit mir spazieren zu gehen. Diesen Dienst möchte ich auch gerne bezahlen. Ich hoffe, dass wir als Ehepaar uns bei Pflegebedürftigkeit gegenseitig zum Teil unterstützen können, und dass wir Mobile Hilfe dazukaufen. Eine 24-Stundenbetreuung hoffe ich nicht in Anspruch nehmen zu müssen, für mich ist dieser Dienst immer noch moderne Sklavenarbeit. Gerne möchte ich bis zuletzt daheim bleiben und zu Hause versterben.

Hin und wieder zittert mein Herz, wenn ich an die Zukunft denke. Ich vertraue aber darauf, dass Menschen bis an mein Lebensende und darüber hinaus meine Würde achten werden.

**Und ich weiß, dass ich nie tiefer fallen werde als in Gottes liebende und bergende Hände.**

*2011 bis 2021 Diözesane Alten- und Pflegeheimseelsorgerin der Evang. Kirche Stmk*

*2017 bis 2021 Diakoniebeauftragte der Evang. Kirche Stmk.*

*Seit 1. Mai 2021 in Pension, im Ehrenamt im Oberen Ennstal - Schwerpunkt PG Ramsau am Dachstein mit Freude tätig.*

*Diakonin Elisabeth G. Pilz, pensionierte Seelsorgerin für Menschen im Alter*

## Der Altersarmut entgehen – keine leichte Übung

von Lukas Richter<sup>1</sup>

Der Ruhestand bietet viele Möglichkeiten, sich in erworbenem Alten zu üben, Unbekanntes zu entdecken und Neues zu lernen. Wohl braucht es Zeit, sich auf diesen Abschnitt des Lebens einzustellen, die Vorzüge zu erkennen und die gewonnene Zeit mit Sinn zu füllen. Manchen mag dies leichter, anderen schwerer gelingen. Doch eine nicht unwichtige Rolle spielen die Ressourcen, die uns hierfür im Alter zur Verfügung stehen. Obwohl Österreich ohne Frage ein reiches Land

ist, können nicht alle älteren Menschen den Ruhestand genießen, sondern müssen sich in prekären Lebenslagen zurechtfinden und sie bewältigen. Nach den aktuellen Zahlen der Statistik Austria (EU-SILC 2020) sind 216.000 ältere Menschen (65 Jahre und älter) bzw. 14 % der älteren Bevölkerung armutsgefährdet oder anders formuliert leben unter der Einkommensarmutsschwelle. Mit 145.000 sind mehrheitlich ältere Frauen betroffen.

Polemisch könnte man sagen, dass sich altersarme PensionistInnen darin üben müssen, mit wenig Einkommen den Alltag zu bewältigen. Auch wenn sich viele selbst nicht als arm bezeichnen möchten, so muss doch klar sein, dass von Armut betroffene ältere Menschen in Österreich meist prekär und unter anderem in nicht altersgerechten Wohnräumen leben, auf Sozialmärkte und Essenausgaben angewiesen sind, seltener sozial teilhaben können oder isoliert leben. Üben bedeutet hier, Strategien der Alltagsbewältigung zu entwickeln, um so genug Geld zu haben, um auch am Monatsende noch etwas zum Essen zu kaufen und die nächste Energierechnung oder Wohnkosten irgendwie begleichen zu können. Problematisch ist, dass viele Betroffene gelernt haben, unsichtbar zu sein - teilweise aus Scham oder weil sich die Betroffenen mit der Situation abgefunden haben bzw. auch abfinden mussten.

Um dieser Gruppe zu helfen, bedarf es Sozialleistungen, welche ein adäquates, soziokulturelles Existenzminimum gewährleisten. Die Ausgleichszulage (die wohl wichtigste monetäre Leistung für PensionistInnen) kann diesem Anspruch weiterhin aber nur bedingt gerecht werden wie obige Zahlen zeigen. Auch jüngere Menschen kann unter aktuellen Bedingungen (z.B. durch die Folgen der Pandemie) das Schicksal ereilen, im zukünftigen Ruhestand in Altersarmut leben zu müssen. Wichtig dabei ist zu verstehen, dass Altersarmut in Österreich das Resultat des vorangegangenen (Erwerbs-)Lebens ist. Das Pensionssystem baut auf dem Äquivalenzprinzip auf, wodurch das Pensionseinkommen hauptsächlich durch folgende Faktoren bestimmt ist: Höhe des (beitragspflichtigen) Erwerbseinkommens und Anzahl der Versicherungsjahre zusätzlich flankiert durch das Pensionsantrittsalter. Im Prinzip ist es also ganz einfach: bald mit der Erwerbsarbeit beginnen, Erwerbseinkommen maximieren, keine Unterbrechungen in der Erwerbskarriere zulassen und

frühestens mit dem Erreichen des Regelpensionsalters die Pension beantragen – lieber etwas später, dann gibt es noch einen Bonus nach jetzigem Stand. Selbstredend ist das Einhalten dieser Formel für viele Menschen aus unterschiedlichsten Gründen nicht möglich. Denkt man beispielsweise an schlecht bezahlte Jobs (Stichwort Working Poor), Menschen die aufgrund anderer Verpflichtungen (etwa Kinderbetreuung oder Betreuung der Eltern) verschärft durch fehlende staatliche Einrichtungen und finanzielle Mittel nicht Vollzeit arbeiten können. Oder Menschen, die durch unterschiedlichste Schicksalsschläge Lücken in ihrer Erwerbsbiografie und verminderte Erwerbseinkommen haben; nicht zu vergessen Menschen mit Behinderung, welche oft wenig Chance in unserer Gesellschaft haben, am Arbeitsmarkt Fuß zu fassen.

Möchte man der Altersarmut entgehen, so ist es sicherlich im Leben sinnvoll, manchmal innezuhalten und an die Lebensumstände im kommenden Alter zu denken und daraus auch Konsequenzen zu ziehen. Trotzdem muss klar sein, dass Altersarmut hauptsächlich das Produkt unserer gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ist und nur durch ein solidarisches System nachhaltig begegnet werden kann.

*<sup>1</sup>Dr. Lukas Richter ist FH-Dozent an der Fachhochschule St.Pölten und lehrt an der Wirtschaftsuniversität Wien; Schwerpunkte seiner Forschung sind Armut und Alter; erbeschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Altersarmut.*

[www.altarmweiblich.at](http://www.altarmweiblich.at)

## Ich probiers mal mit Ruhe und Gemütlichkeit ...

### Ein Plädoyer für die Entschleunigung

Wann sind Sie das letzte Mal einfach nur so dagesessen, auf Ihrer Couch oder bei Tisch und haben nichts getan?

Also wirklich nichts, kein Buch gelesen, keine Fernsehsendung angesehen, das Handy war auch nicht in Reichweite.

Welche Gedanken sind Ihnen dabei durch den Kopf gegangen?

Was haben Sie gespürt? War Ihnen kalt oder langweilig? Haben Sie etwas gehört, was Ihnen in der Betriebsamkeit des Alltags noch nicht aufgefallen ist, zum Beispiel das Tropfen des Wasserhahns in der Küche, Stimmen im Stiegenhaus oder das Ticken der Wanduhr?

Stille ist viel wichtiger für unser Gehirn als wir denken, sie befreit uns von Anspannung und Stress, wir können Kraft in der Stille schöpfen, besser und kreativer denken und die Stille erleichtert es, Gottes Gegenwart zu erfahren.

### 2021 war es für mich lange Zeit sehr still ...

Buchstäblich herausgerissen aus einem äußerst aktiven, intensiven, vielfältigen und interessanten Berufsleben musste ich ganz plötzlich ins Krankenhaus und habe dort etwa vier Monate verbracht.

Aufgrund der Coronabestimmungen durfte ich nur einmal die Woche für eine Stunde Besuch bekommen, ich wurde also neben der Spitalsroutine mit sehr langen Phasen der Stille und Einsamkeit konfrontiert.

Endlich wieder daheim war ich dann gezwungen, diese Zeiten der Ruhe beizubehalten und in meinen Alltag zu integrieren, also alles langsam anzugehen, weil mein Körper noch sehr geschwächt war und die Kondition erst allmählich wieder zurückkehrte.

Beruflich konnte ich im September in Teilzeit wieder einsteigen und somit auch tagsüber die notwendigen Erholungsphasen genießen.

### Und wie geht es mir heute?

Danke, sehr gut!

In wenigen Wochen werde ich meine Pension antreten und da möchte ich meinem neuen, lieb gewordenen Weg der Entschleunigung treu bleiben:

Ich schreibe regelmäßig Tagebuch, gehe schon in der Früh zu Fuß ins Büro und meistens auch nach Hause, werde also auch später, wenn möglich, auf Auto und

Öffis verzichten, musiziere viel mit der Querflöte und lese noch mehr als je zuvor. Aus all dem schöpfe ich ebenso Kraft wie aus dem Betrachten einer Bibelstelle.

Das Handy oder Tablet versuche ich immer öfter in einen anderen Raum zu legen, es daheim zu lassen, wenn ich unterwegs bin, und es in der Nacht auszuschalten. Denn permanent erreichbar zu sein, kann ganz schön stressen!



Foto: Pixabay.de

Und ich sage Verabredungen ab, wenn ich gerade keine Nerven dafür habe, ich verpflichte mich auch nicht dazu, z.B. die Katze einer Bekannten, die weit entfernt wohnt, in ihrer Abwesenheit regelmäßig zu füttern, falls es mir zu viel ist. Wenn ich merke, dass mich ein Termin oder eine Aufgabe belasten, bin ich aus reiner Höflichkeit nicht dazu verpflichtet, ich darf auch einmal freundlich nein sagen. Es ist wichtig, sich der eigenen Grenzen bewusst zu sein.

Andererseits tut der Umgang mit mir wichtigen lieben Menschen gut, und diesen pflege ich intensiv.

Balu, der lebensfrohe und humorvolle Bär aus dem „Dschungelbuch“ singt im Film das berühmte Lied „Probier’s mal mit Gemütlichkeit“: *Mit Ruhe und Gemütlichkeit vertreibst du deinen ganzen Sorgenkram (...) Und mit Gemütlichkeit kommt auch das Glück zu dir!*

Ein einfaches Konzept für alle, die Entschleunigung schätzen!

Renate Moser

## Aus der Diözese Linz

### Neues Berufsprofil Altenheimseelsorge

Nicht zuletzt die Covid-19-Pandemie hat aufgezeigt, wie sich die Rahmenbedingungen der Seelsorge in Alten- und Pflegeheimseelsorge ändern: Nicht das sakramental gesicherte (Seelen)Heil sondern die in Gespräch und Ritual gefestigte psychische Stabilität eines Menschen ist gefragt. Zunehmende Säkularisierung bzw. religiöse Vielfalt verlangt nach einer professionellen Haltung der Seelsorgenden. Konstant bleibt unser solidarisches, respektvolles Begleiten, das vom je eigenen christlichen Glauben im Angesicht einer vielschichtigen Tradition getragen ist und stellvertretendes Glauben und Beten einschließt.

Lesen Sie unser neu formuliertes Selbstverständnis als Altenheimseelsorge unter [www.dioezese-linz.at/Altenpastoral](http://www.dioezese-linz.at/Altenpastoral) oder fordern Sie es an unter [altenpastoral@dioezese-linz.at](mailto:altenpastoral@dioezese-linz.at)  
Tel.: 0732 / 7610 - 3531

*Carmen Rolle*

## Aus der Erzdiözese Wien

### Was willst du, dass ich dir tue? (Lk 18,41)

Mit 222 Teilnehmer/innen fand am 1. Februar 2022 die online-Veranstaltung zum Thema

**„Wunsch nach assistiertem Suizid – wie geht das?“** statt.

Neben Interessierten aus der Krankenhaus- und Pflegeheimseelsorge, der Telefonseelsorge, der Seniorenpastoral und der Caritas waren auch Weihbischof Franz Scharl, der begrüßte und ins Thema einstimmte, sowie Bischofsvikar Dariusz Schutzki, Pastoralamtsleiter

Markus Beranek und Martin Wiesauer, Geschäftsführer der Kategoriale Seelsorge, die neben der Caritas als Veranstalterin fungierte, dabei.

Vielbeachtet und vieldiskutiert ist diese Thematik schon seit Monaten, nicht nur im kirchlichen Umfeld, hier aber unter einem ganz besonderen Focus.

Neben vier Referaten aus den Gebieten der Rechtswissenschaft, der Ethik bzw. der Palliativmedizin, der Katholischen Moralthologie und der evangelischen Theologie konnten sich die Teilnehmer/innen in Workshops in Gruppen austauschen und somit aus ihrer jeweiligen Lebenssituation und Praxis Erfahrungen einfließen lassen.

Aber auch nach den einzelnen Referaten gab es die Möglichkeit, mittels Chatfunktion Fragen und Anregungen an die Vortragenden zu richten.

Maria Harmer vom ORF moderierte professionell, engagiert und angenehm durch den Tag.

Das online-Format hat großen Anklang gefunden, die Rückmeldungen waren durchaus positiv. Auch wurde der Wunsch geäußert, an der Thematik dranzubleiben, da in der praktischen Umsetzung viele Fragen aufgetaucht waren, etwa aus dem Spitalsalltag und aus der Seelsorge.

Konfrontiert mit dem Spannungsfeld zwischen Autonomie (über alles selbst zu bestimmen) und der Sorge, andern nicht zur Last zu fallen und der so wichtigen christlichen Tradition, die in dem berühmten Satz von Kardinal König mündet *„der Mensch soll an der Hand, nicht durch die Hand eines Menschen sterben dürfen“*, bewegt sich die Gesellschaft, die Politik und auch die Kirche beim Thema Assistierter Suizid.

Ein Appell richtet sich ganz besonders an die sorgende Gesellschaft, die an den andern Anteil nimmt: Jeder Mensch, besonders der/die Schwerkrank/e sollte die Gewissheit haben dürfen, dass er/sie sich anderen überlassen kann, die Sorge für ihn/sie tragen.

*Renate Moser und Marion Ruzicka*



*Mittendrin in der Pfarre  
in unserem Engagement für die Senioren  
sind wir ein Meisterstück.*

*Mittendrin in der Familie  
in der Betreuung der Enkelkinder  
in der Pflege der Eltern  
sind wir ein Meisterstück.*

*Mittendrin im Pflegeheim  
im Ertragen von Schmerzen und Pflegebedürftigkeit  
sind wir ein Meisterstück.*

*Mittendrin im Freundeskreis  
im gemeinsamen Lachen und Feiern  
sind wir ein Meisterstück.*

*Mittendrin im Leben  
sind wir ein Meisterstück.*

**LIEBE MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER IN DER ERZDIÖZESE WIEN!**

Für Ihre vielfältigen Meisterstücke „Mittendrin“ bedanken wir uns!

Beatrix Auer und das Team der Seniorenpastoral der Erzdiözese Wien

## Online- Weiterbildungsreihe „Teatime mit ...“

### Erfahrungen nach einem Jahr

Als Dankeschön und zum Auftanken haben wir unseren SeniorenrundenleiterInnen und Lima Trainer\*innen im April letzten Jahres erstmals kostenlos die Online - Weiterbildungsreihe „Teatime mit Martin“ angeboten. Dieses Angebot kam bei den TeilnehmerInnen so gut an, dass daraus in der Zwischenzeit ein regelmäßiges Online- Angebot geworden ist. Wir haben 20 „Teatimes mit ...“ (Christina, Harald, Susi, Theresa, Matthias etc.) zu ganz unterschiedlichen Themen angeboten, wobei sich je Veranstaltung rund 25 Personen zugeschaltet haben. Drei Damen und einen Herrn haben wir über ihre Erfahrungen mit der Teatime befragt. Viel Freude beim Lesen und vielleicht auf ein baldiges Kennenlernen bei der Teatime!

#### Anne Dorda



Ich habe die Regelmäßigkeit der wöchentlichen Stunden als Jour Fixe für mich erlebt. Als eine wunderbare Möglichkeit, mich aus dem Alltag zurück zu lehnen und mir mehr Zeit für mich zu nehmen. Die Themen waren zeitaktuell gewählt, von spirituellen zu psychologischen Themen, die es mir ermöglichten, einfach resilient in diesen turbulenten Zeiten zu sein. Aufgrund der höchst professionellen ReferentInnen habe ich jede Stunde als kostbar und erfahrungsreich erlebt. Das Online Format war absolut bequem. Nicht raus zu müssen, nicht die Angst zu haben, sich anzustecken, usw. Teatime bietet für jede/n - alters- und geschlechtsunabhängig - die perfekte Möglichkeit, sich in einer entspannten Atmosphäre weiter zu bilden und kurz dem Alltag zu entkommen.

#### Maria Wolf



Es war für mich sehr angenehm auch ohne physische Anwesenheit eine Fortbildung „zu besuchen“. Die Themen waren sehr interessant und die ReferentInnen ausgezeichnet. Gefreut hat mich auch der mögliche Kontakt zu anderen TeilnehmerInnen und Lima TrainerInnen. Bei jeder Teatime konnte ich persönlich viel lernen und es an die TeilnehmerInnen in meiner Lima Gruppe der Pfarre weitergeben. Ich habe bezüglich Arbeit auf dem Computer viel dazugelernt. Für mich war das Einsteigen am Anfang immer sehr spannend. Ich bin schon neugierig auf die neuen Themen. Nutzen auch Sie dieses tolle Angebot und machen Sie mit.

#### Christian Graf



Teatime ist für mich eine ganz spezielle Zeit, weil die Themen sehr vielfältig und interessant sind. Sehr spannend war für mich auch zu erleben, wie schnell sich die TeilnehmerInnen an das neue Online Format gewöhnt haben und, dass trotz der räumlichen Entfernung eine gute Dynamik in der Gruppe entsteht. Es ist einfach eine wunderbare Zeit zum Genießen und Neues zu lernen. Aus den Vorträgen und offenen Diskussionen nehme ich immer wieder interessante Gedanken und Sichtweisen mit, die mein Leben bereichern.

Ich möchte allen Mut machen, die Teatime noch nicht kennen, es einfach einmal auszuprobieren. Eventuelle Ängste bezüglich der neuen Online Medien sind unbegründet denn es gibt technische und fachliche Unterstützung und es ist nicht schwer, wenn man es einmal gemacht hat. Habt Mut und lasst euch überraschen! Ich freue mich schon sehr auf die nächsten gemeinsamen Stunden.

## Elzbieta Schleicher



Am meisten gefällt mir die Vielfalt der Themen bei der Teatime. Eigentlich interessieren mich alle, egal ob es um Gymnastik mit SeniorInnen oder um den Umgang mit demenziell Erkrankten oder um ein anderes Thema geht. Man

hört zu, trinkt einen Tee oder sonst ein Getränk - und hat dabei keinen Stress. Das erleichtert die Konzentration und ermöglicht eine gute Aufnahme. Die Inhalte der Vorträge kann ich dann – virtuell oder analog – an meine Seniorengruppe weiterleiten. Mein stärkstes Motiv ist die Neugier. Ich bin schon gespannt auf die neuen Vortragenden, auf ihre Ideen und Vorschläge. Ich schaue, ob etwas dabei ist, das auch für unsere Seniorenrunde in der Pfarre von Interesse ist. Und außerdem freue ich mich jedes Mal, bei der Teatime das eine oder andere bekannte Gesicht zu sehen oder gar neue Leute kennen zu lernen. Ich möchte jede und jeden ermuntern, sich in die Teatime-Runde zu begeben. Die Teilnahme kann eine geistige und auch eine spirituelle Bereicherung sein. Man erfährt viel Neues und bekommt jede Menge Praxisanregungen für den Alltag. Mir haben zum Beispiel die Informationen zum Umgang mit Aggressivität bei älteren Personen oder auch zum Umgang mit eigenen Unzulänglichkeiten sehr geholfen.

## „Verlassene (Groß-) Eltern“

### Gesprächsgruppe für (Groß-) Mütter und (Groß-)Väter nach Kontaktabbruch durch ihre (Enkel-) Kinder

Angeregt durch Berichte zweier Elternpaare, die nach dem Tod bzw. der Scheidung ihrer Söhne den Kontakt zu ihren Enkelkindern verloren hatten, wurde

im Sommer 2017 die „Offene Gesprächsgruppe für Großmütter und Großväter“, ein Angebot der Seniorenpastoral und der Plattform WIGE, eingerichtet.

In geschütztem Rahmen, unter Zusicherung von Anonymität und Vertraulichkeit, können sich seither betroffene (Groß-)Mütter und (Groß-)Väter offen über ihre Gefühle der Trauer, Verunsicherung, Macht- und Ratlosigkeit, Wut, Verletztheit ... durch die oft schon seit Jahren bestehenden Beziehungsprobleme, die manchmal in völligem Kontaktabbruch seitens der (Enkel-)Kinder münden, austauschen.

Fragen wie „Was habe ich falsch gemacht?“, „Warum verweigert mein Sohn/meine Tochter/mein Enkelkind den Kontakt mit mir?“, „Wer/was steckt hinter dieser massiven Distanziertheit und Ablehnung?“, bleiben naturgemäß ohne Antwort, werden aber von den Gruppenmitgliedern mit Interesse, Empathie und respektvollem gegenseitigem Verstehen aufgenommen.

Im Laufe der Zeit hat sich der Schwerpunkt der Gespräche mehr und mehr auf die schwierige Beziehung und den Kontaktmangel zu den erwachsenen Kindern, bis hin zum totalen Kontaktabbruch von deren Seite, verlagert. Das Rätseln über die Gründe für diese „Funkstille“, die oft wie aus heiterem Himmel über Mütter und Väter hereinbricht, ist meistens das zentrale Thema der Gruppentreffen.

Der gleichfalls schwierige, kaum oder nicht vorhandene Kontakt zu den Enkelkindern wird als zwar schmerzliches, aber nicht vordringliches Problem wahrgenommen.

„Verlassene (Groß-)Eltern“ nennt sich nun die Gruppe, die in den Monaten der Corona-Zwangspause über Telefon, manchmal auch Internet, begleitet wurde.

Persönliche Zusammenkünfte sind jetzt wieder möglich, Zuhören und Gehörtwerden, offene Gespräche, Erfahrungsaustausch und das verbindende Gefühl des „Wir sitzen alle im selben Boot“ geben ein wenig Trost und Entlastung. Nicht allein zu sein in der schmerzlichen Situation, die das Tabu „Kontaktabbruch“ für die Betroffenen mit sich bringt, bedeutet oft einen kleinen Lichtblick in grübelnder Trauer und

# Erzdiözese Wien

ratloser Einsamkeit; Geduld, Durchhaltevermögen und Zuversicht werden gestärkt.

Neue (Groß-)Mütter und (Groß-)Väter sind in der Gesprächsgruppe jederzeit herzlich willkommen!

*Mag. Elfriede Blahacek*

## Besuchsdienst in der Zeit von Corona

In unserer Pfarre hat sich vor vier Jahren ein Seelsorgeteam gebildet, das Menschen im Pflegeheim neben der Filialkirche besucht und monatlich mit den BewohnerInnen Gottesdienst feiert. Zuerst eher nur akzeptiert hat sich doch bald eine gute Atmosphäre der Anerkennung und Wertschätzung entwickelt. Im Team selbst erwies es sich als sehr wertvoll, sich regelmäßig zu treffen, um Erfahrungen, Freuden und Sorgen des Dienstes auszutauschen, auch inhaltlich manches zu bearbeiten und Fortbildungen bzw. auch die Ausbildung zur ehrenamtlichen Krankenhaus- und Pflegeheimseelsorge zu nützen.



Foto: Pixabay.de

Durch die Corona-Pandemie hat sich enorm viel verändert. Da gab es Monate, wo keine Besuche

möglich waren, nur kurz unterbrochen von neuen Versuchen. In dieser Zeit konnten wir den Kontakt nur über Kartengrüße oder selbstgebastelte kleine Geschenke halten. Nun sind die Besuche zwar wieder möglich, aber verbunden mit der Verpflichtung zu PCR-Test und Maske. Der Test ist für einzelne Ältere aus dem Team eine zu große zusätzliche Belastung, andere sind selbst erkrankt und kämpfen noch mit Langzeitnachwirkungen ... So sind wir weniger geworden und erfahren doch, wie sehr die Besuche ersehnt werden, da viele BewohnerInnen enorm unter Einsamkeit leiden.

*Ulrike Exler*

## Radwallfahrt am 1. Juni

### entlang des Biedermeier Radweges nach Gutenstein

Nach vielen Monaten ohne gemeinsame Aktivitäten laden wir alle ganz herzlich zu einer Radwallfahrt durch das wunderschöne Piestingtal ein. Unser Weg führt uns von Wöllersdorf zur Pfarrkirche Gutenstein.

Ausgangspunkt ist der Bahnhof in Wöllersdorf. Treffpunkt ist um 10 Uhr beim Bahnhof. Parkmöglichkeiten sind dort vorhanden. Sie können auch mit dem Zug von Wr. Neustadt (R 97 um 9:37 Uhr) nach Wöllersdorf (9:52 Uhr) kommen. Ist Ihnen die eher flache Gesamtstrecke von 35km zu lang, dann gibt es die Möglichkeit, in Reichental (Bahnhof, R 97 Ankunft um 11:13) dazu zu stoßen und die letzten 10 km nach Gutenstein mitzuradeln. Unterwegs werden wir Einkehr halten und um ca. 14 Uhr in der Pfarrkirche Gutenstein einen Wortgottesdienst feiern. Die sportlichen SeniorInnen können gerne wieder zurückradeln oder doch lieber den Zug nehmen. Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gern zur Verfügung!

Anmeldung unter [seniorenpastoral@edw.or.at](mailto:seniorenpastoral@edw.or.at)

*Werner Jankovich und Hanns Sauter*

## Vorstellung Diözese Graz-Seckau



Mein Name ist Florian Krizaj. Ich bin seit 12 Jahren beruflich im Dienst der Diözese Graz-Seckau. In dieser Zeit wurde ich zu einem Allrounder. Begonnen habe ich im Bereich der diözesanen Öffentlichkeitsarbeit in Graz. Von dort aus habe ich dann zuerst teilweise,

dann ganz in die pastorale Arbeit gewechselt. Diese berufliche Veränderung war auch eine örtliche. Ich habe die Zentrale in Graz verlassen, um von da an in der zweitgrößten steirischen Stadt, in Leoben, zu arbeiten.

Meine Aufgaben in den Leobener Pfarren umfassten als pastoralen Mitarbeiter die Sakramentenvorbereitung und die liturgische Leitung von Wortgottesdiensten, später auch Begräbnissen. In zwei Volksschulen durfte ich zusätzlich als Religionslehrer einspringen.

Nach dem Wechsel von Anton Tauschmann in den Fachbereich Kinder & Jugend, hat sich die Gelegenheit für mich ergeben als Referent für den Bereich Diakonie, wieder nach Graz zu kommen.

Im Fachbereich Pastoral & Theologie ist mein Diakonie-Referat verortet. Es ist ein thematisch sehr umfangreiches Arbeitsfeld, das grundsätzlich alles umfasst, wo es um Menschen geht die helfen, oder Unterstützung benötigen. Seit Dezember haben sich für mich bis jetzt die inhaltlichen Schwerpunkte Seniorenpastoral, Trauerpastoral, sowie die Vernetzung mit Pfarren, anderen Fachbereichen und Einrichtungen wie der CARITAS herauskristallisiert.

Neben der Vernetzungsarbeit innerhalb der Diözese und mit der Österreich-Ebene, besteht mein Arbeitstag auch in der Erstellung und Leitung von Ausbildungslehrgängen (z.B. der sehr erfolgreiche Lehrgang für Begräbnisleitung durch Laien), der Organisation von Studientagen und Öffentlichkeitsarbeit. Ich stehe als Ansprechpartner für Fragen zum Bereich Diakonie zur Verfügung. Assistierter Suizid ist hier gerade ein aktuelles Thema.

Sehr schätze ich die Möglichkeit bei meiner Arbeit über die Diözesan- und Landesgrenzen hinauszuschauen. Es gibt einen guten Austausch mit unseren Partnerdiözesen in Masan, Südkorea und Bom Jesus da Lapa, Brasilien. Dieses Lernen voneinander, auch meine eigene Kirche wieder neu kennenzulernen, ist eine große Bereicherung.

Ich freue mich darauf für „Wachsen. ein Leben lang“ zu schreiben und Wissenswertes zur Seniorenpastoral aus der Steiermark mit Ihnen zu teilen.

## Vorstellung Diözese Eisenstadt



Ich heiße Evelyne Leitner und habe 1995 als junge Mama von 2 Kindern meine berufliche Laufbahn in der Diözese Eisenstadt als Pastoralassistentin begonnen. Bei der Arbeit in einem Pfarrverband konnte ich einen Einblick in das umfassende Aufgabengebiet der Seelsorge bekommen. Dort machte ich auch meine ersten Gehversuche in der Altenpastoral. Seit 18 Jahren bin ich in einem Pflegeheim als Seelsorgerin tätig. Spannend an der Altenpastoral finde ich die unterschiedlichen Phasen des Alterns und ich hoffe, dass wir viele Menschen mit unseren Angeboten erreichen.



Mein Name ist Lena Hrazdil und ich arbeite seit 5 Jahren in der Diözese Eisenstadt. Schon während meines Studiums durfte ich als Pflegeheimseelsorgerin tätig werden. Meine Masterarbeit habe ich passend dazu über Gottesbilder hochaltriger Burgenländer\_innen verfasst. Die Beschäftigung mit dieser Altersgruppe und die Entdeckung ihrer Vielfalt war eine prägende Erfahrung. Jetzt freue ich mich darauf mit meiner Kollegin für und mit allen Interessierten aktiv zu werden!

## Kontakt:

seniorenpastoral@martinus.at

02682 777 282

martinus.at/seniorenpastoral

## Infos der Redaktion

Wie lesen Sie Ihre Zeitung? Blättern Sie sie kurz durch? Oder lesen Sie die Zeitung von Anfang bis zum Ende? Sind die ausgewählten Fotos ansprechend für Sie oder fallen sie Ihnen gar nicht bewusst auf? Bis Sie unsere Zeitung in Händen halten, braucht es viel Zeit und Vorbereitung. Im Team der ARGE wird besprochen, welches Thema gerade aktuell und für Sie interessant sein könnte. Es wird überlegt, welcher Autor (Referent) einen guten Hauptartikel schreiben und zur Verfügung stellen könnte. Die Seiten 9 – 12 werden speziell für Ihre Diözese gestaltet. Die Praxisseiten und die Buchtipps verfasst meistens Hanns Sauter für uns.

Meine Aufgabe ist es, alle Beiträge zu sammeln, zu sortieren und sie für den Grafiker vorzubereiten. Auch die Fotorecherche gehört zu meinem Aufgabengebiet. Ich mache mir sehr viele Gedanken darüber, welches Foto zu welchem Thema passen könnte.

Zum Thema „Meisterstück“ hab ich schon eine Weile überlegen müssen, was denn dafür geeignet sein könnte.

Ich habe mich für dieses Titelbild entschieden, weil...

Alt und Jung – könnte der Rückblick auf die eigene Kindheit sein, eine Erinnerung, wie man Rad fahren gelernt hat, oder vielleicht auch die Zeit, die man mit dem Enkelkind verbringt. Beim herbstlichen Hintergrund da denke ich an „das Alter als den Herbst des Lebens“.

Sie sehen, meine Fotoauswahl ist nicht beliebig, sondern genau durchdacht.

*Heike Haumer, Assistentin der Seniorenpastoral Wien*

## Der letzte Neubeginn – Feiern gehört zum Abschied dazu

### Übergangsrituale im Alter gestalten

*Tagung der Arbeitsgemeinschaft Altenpastoral,  
Katholische Kirche Österreich*

**1. Juni 14.30 Uhr - 2. Juni 12.00 Uhr 2022**  
**Bildungshaus Sodalitas, Propsteiweg 1,  
9121 Tainach**

Wir sind Reisende durch das Leben und wir wissen nicht, was uns erwartet. Veränderungen im Leben sind oft mit Unvorhersehbarem verbunden – das kann uns verunsichern oder gar ängstigen: alles wird anders – was geschieht mit mir? Was kann dabei helfen: eine Begleitung, ein wohlwollender Blick von außen, der unsere Hoffnung und unsere Bedenken ins Wort oder in eine Geste fasst.



*Foto: Pixabay.de*

Am Lebensanfang stehen dafür Riten wie Taufe, Namensgebung, dann Firmung, Verlobung und Heirat, die Matura- oder Lehrabschlussfeier, der Umzug in die eigene Wohnung.

Später kommt der Auszug der Kinder, das Berufsende mit dem Eintritt in die Pension, der Umzug ins Pflegeheim und der Abschied von der Wohnung, die Krankensegnungen und zuletzt die Verabschiedung

am Sterbebett: alles geschieht jetzt das letzte Mal.

In solchen Situationen wünschen wir uns, dass wir gesehen werden, wie es um uns steht – und dazu auch das Versprechen, dass es gut wird. Dieses Versprechen bedeutet „benedicere“ = segnen: „Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.“

#### Referent\*innen:

**Ass.-Prof. Dr. Frank Walz**, Liturgiewissenschaft und Sakramententheologie, Universität Salzburg

**Nicola Riess**, Pastoralreferentin in der Erzdiözese München/Freising, Leiterin der Seniorenpastoral für München-Innenstadt und Neuhausen

In den Referaten am 1. Juni, 14.30-18.00 Uhr wird Dr. Frank Walz auf die liturgie-theologische Dimension des (Abschied-)Feierns und die „Performance“ von Sakramenten und Sakramentalien eingehen. Um 19.30 Uhr wird Bischof Dr. Josef Marketz mit den Anwesenden einen Gottesdienst feiern.

Am 2. Juni, 9.00-12.00 Uhr gestalten die Teilnehmer\*innen in Workshop Gruppen anhand von exemplarischen Biografien hilfreiche Gesten, Symbole und Segensworte für gelingende Lebensübergänge im Alter.

Die Vorträge und Impulse am 1. und 2. Juni werden online via Zoom übertragen.

Teilnahme in Präsenz: 50 Euro

Teilnahme via zoom: 25 Euro

#### Anmeldung bis 20. Mai 2022 bei:

Gabriele Strauss, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt  
Mail: gabriele.strauss@kath-kirche-kaernten.at  
Tel.: 0463/5877-2128 oder 0676/8772-2128

Anfahrt mit dem Zug: bis Klagenfurt, dann umsteigen in S3 (Richtung Wolfsberg) bis Tainach-Stein oder von Klagenfurt mit dem Bus nach Tainach. Es gibt die Möglichkeit einen Shuttlebus zwischen Ort und Bildungshaus zu nutzen.

## Glück und Segen mittendrin!

Die Pfarrgemeinderatswahlen haben in unseren Pfarren und Gemeinden für einige personelle Veränderungen gesorgt. Deshalb möchten wir allen, die in der letzten Periode eine Funktion im PGR hatten, besonders natürlich jenen, die sich für Senior/innen eingesetzt haben, ganz herzlich danken.

Allen, die sich bereit erklärt haben, zu kandidieren und nun neu dazugekommen sind, wünschen wir viel Freude und alles Gute!

#### „Mittendrin“ war das Motto der Pfarrgemeinderatswahlen vom 20. März 2022.

Mittendrin sein - betrifft die Pfarrgemeinderät\*innen der Seniorenpastoral auf besondere Weise, denn unter der Bezeichnung „Sorge um die Seniorinnen und Senioren“ versteckt sich eine große Vielfalt an Aufgaben, Möglichkeiten und Entfaltungsmöglichkeiten.

Je nach Vorgaben, die sich aus dem Gesamten der Pfarre und den neuen pastoralen Strukturen ergeben, ist gerade in der Seniorenpastoral viel Raum, etwas nach eigenen Vorstellungen gestalten zu können.

Keine Pfarrgemeinde und kein Pfarrgemeinderat kann die ganze Vielfalt der Seniorenpastoral abdecken, sie hat aber viele Schnittstellen zu anderen Bereichen wie z. B. Bildung, Ehe- und Familie oder Caritas.

Dies ermöglicht Schwerpunktsetzung und Aufgabenteilung. Perspektiven und bisher nicht bedachte Möglichkeiten ergeben sich auch durch die Zusammenarbeit mit Nachbargemeinden oder durch das Entstehen eines größeren pastoralen Raumes.

Wenn Sie für Ihre Aufgabe als PGR oder Seniorenverantwortliche Unterstützung, Anregungen oder Informationen brauchen, sind wir von der Seniorenpastoral gern für Sie da!

# Mit meinem Gott überspringe ich Mauern (Ps 18,30)

## Unerwartet-Biblisches zum Älterwerden

*Angenommen, Sie feiern Ihren 75. Geburtstag. Welche Gedanken beschäftigen Sie? Denken Sie daran, Ihre Wohnung zu verkleinern oder in eine Senioreneinrichtung umzuziehen? Schmieden Sie Pläne für die Jahre, die noch vor Ihnen liegen? Denken Sie auch daran, dass irgendein Ereignis diese Pläne verändern könnte? Rechnen Sie damit, dass „noch in Ihrem Alter“ Gott einen Plan mit Ihnen haben könnte? In der Bibel finden sich interessante Beispiele und Gedanken dazu. Hier einige Anregungen für ein Gespräch im Seniorenkreis.*

*Vorbereiten: Bibeln, Bibelkommentar, große Bogen Papier, Notizpapier, Stifte.*

### ABRAHAM: Segen sein

Die Worte Gottes an den fünfundsechzigjährigen Abraham: „Geh fort aus deinem Land in das Land, das ich dir zeigen werde, ich werde dich segnen und du sollst ein Segen sein“ (vgl. Gen 12, 1) gehören zu den bekanntesten der Bibel. Sie bringen die ganze Lebensplanung eines Seniors durcheinander. Kann sich Gott nicht in die Bedürfnisse älter werdender Menschen hineindenken? In einem Alter, in dem Sicherheit, Geborgenheit, Beheimatung immer wichtiger werden, mutet er ihm zu, das alles zu verlassen und gegen eine ungewisse Zukunft einzutauschen, von der es nur vage heißt, dass Gott sie ihm zeigen wird. Mit dieser vagen Zukunft aber hat Gott eine Aufgabe verbunden: Segen zu sein.

Inwiefern sind ältere Menschen ein Segen? Sind sie nicht eher ein Problem, das Politik, Arbeitsmarkt, Wirtschaft, Pflegeversicherungen und Familien vor große Herausforderungen stellt? Auch zu Abrahams Zeiten wurden alte Menschen vielfach als Belastung empfunden. Gott gibt nun dem Älterwerden eine

Dimension, die ihm Menschen nicht geben können: er segnet Abraham. Dieser Segen aber ist ein Geschenk Gottes, das nicht nur dem Abraham gilt. Er soll diesen Segen zu den Menschen bringen „im Land“ - in der Zukunft.

Gott traut Abraham mehr zu, als Abraham sich selber. Abraham aber verlässt sich ganz auf Gott und geht diesen Schritt. Wer sich auf Gott verlässt, hat Zukunft, sagt uns diese Geschichte. Die Menschen spüren, wo Abraham ist, ist Gott. Wo Gott ist, da geht es um mehr im Leben als um Besitz, Gesundheit, Sicherheit und allem, was wir uns wünschen. Da geht es um Dinge, die wesentlich zum Leben gehören, man aber nicht kaufen kann.

*Wie stellen Sie sich einen Menschen vor, der ein Segen ist? Versuchen Sie mit Ihrer Gruppe dieser Frage in der Form einer Metaphermeditation näher zu kommen. Auf einem großen Bogen Papier schreiben Sie: „Ein Mensch, der ein Segen ist, ist wie...“ und laden Sie ein, diesen Satz zu ergänzen. Dabei herrscht Stille, solange geschrieben wird, anschließend kann darüber gesprochen werden.*

Die Abrahamgeschichte steht in Gen 12-25

### MOSE: Mit den Brüchen im Leben umgehen

120 Jahre ist er alt geworden, das Ziel, das er sich gestellt hat, ist zum Greifen nahe. Mose blickt vom Berg Nebo in das Land, in das er sein Volk führen soll. Doch Gott hat anderes vor. Mose darf in das Land nur hineinschauen, dann stirbt er. Aber nicht nur das: niemand kennt sein Grab. Ein bitteres Ende für jemanden, der so viel eingesetzt und so viel riskiert hat und der so vielen Anfeindungen ausgesetzt war wie Mose. Dabei ist sein Lebensweg alles andere als geradlinig verlaufen. Als Säugling entgeht er - wie durch ein Wunder - dem ersten bekannten Genozid an Israel. Er überlebt in einem Körbchen, das ausgerechnet eine Pharaonentochter aus dem Nil fischt. Als ägyptischer Prinz wächst er auf, bleibt aber innerlich seinem Volk verbunden. In einem Zornesausbruch erschlägt er einen ägyptischen Aufseher, muss fliehen und erhält von Gott aus dem brennenden Dornbusch den Auftrag, Israel aus der Sklaverei zu führen. Inzwischen ist er Achtzig, immer wieder erfährt er Rückschläge und Grenzen, zerplatzten Hoffnungen, holen ihn Enttäu-



schungen ein. Er kennt keine persönlichen Erfolge. Dauernd sitzt ihm das Scheitern im Nacken. Ein strahlender Held schaut anders aus.

Kennen Sie das auch? Man plant sein Berufsleben, geht einen scheinbar vorgezeichneten Weg, doch dann kommt ein Ereignis, das sich als einschneidender als gedacht herausstellt, ein Einbruch, der vieles durcheinander bringt, eine Begegnung, die einen tiefen Eindruck hinterlässt - und plötzlich ist alles anders. Man sieht seine Lebensaufgabe ganz anderswo, als man es sich vorgestellt hat, anders auch, als es von anderen erwartet wurde. Dann aber lassen sich manche Fragen nicht mehr umgehen: Was wäre gewesen, wenn ..., habe ich mich damals richtig entschieden ..., kann ich noch retten, wenn etwas zu retten ist ..., gibt es so etwas wie einen roten Faden in meinem Leben? Die Bibel meint - und dazu ist Mose ein Beispiel - dass es einen gibt, aus dessen Hand alles kommt, der einen Plan hat, der seine Stärke darin erweist, dass er aus menschlichen Brüchen, Schwächen und Ungereimtheiten etwas macht, der dorthin führt, wo er etwas Sinnvolles tun kann - auch wenn es ihm zunächst noch verborgen bleibt. Sein Leben hinterlässt auf alle Fälle Spuren.

*Überlegen Sie zunächst für sich: Brüche und Ungereimtheiten meines Lebens...*

*Was haben sie bewirkt? Wohin haben sie mich geführt?*

*Kann ich darin einen Weg erkennen?*

*Welchen Zugewinn sehe ich für mich? Für meine*

*Aufgaben? Was kann ich davon anderen weitergeben?*

*Suchen Sie sich eine oder zwei Personen zum Austausch.*

### Zum Nachlesen

Ex 1-20; Ex 32-34; Num 9-16; 19-21; Dtn 8, 2-6;

Dtn 29-34

### KOHELET: Sich der Realität stellen

Dass das Älterwerden nicht unbedingt eine reine Freude ist, ist zwar bekannt, doch wird es gerne verdrängt. Sicher ist es schwierig, mit unangenehmen Dingen zu leben, doch es bleibt niemanden erspart seinen Weg zu finden, damit umzugehen. In der Bibel tut dies keiner radikaler als im 3. Jh. v. Chr. der Gelehrte Kohelet. Von Kohelet als Person und den Umständen, unter denen er gelebt hat, wissen wir nichts. Er setzt sich

mit Trugbildern und Selbsttäuschungen auseinander und fragt beharrlich nach dem, was vor den Augen der Ewigkeit Bestand hat. Kohelet ist ein Mensch, der sein Leben und sein Älterwerden voll und ganz in die Hände Gottes gelegt hat. Aus seinem Buch spricht ein Mann, der sich stark mit den Grenzen des Lebens auseinandersetzt und zeigt, zu welcher klarer Sicht vom Leben und zu welcher Lebensfreude das Vertrauen in Gott befähigt.

Die bekannteste Stelle des Buches Kohelet ist das Schlusskapitel mit der Beschreibung der Altersbeschwerden bis in ihre Einzelheiten. Nüchtern stellt er fest: „Sie gefallen mir nicht.“ Spätestens wenn sie auftreten, ist es Zeit, sich mit dem auseinanderzusetzen, was dann Sicherheit und Halt geben kann. Kohelets Einstellung ist: Wer sein Leben dem unvergänglichen Herrn über Leben und Tod übergibt, braucht sich nicht in Illusionen zu flüchten oder auf Trugbilder zu verlassen. Er kann sich der Wahrheit stellen, denn gemessen an der Fülle Gottes erweist sich alles, was Menschen denken oder woran sie hängen, als flüchtig, als „Windhauch“. Ein Beispiel: Welchen Sinn hat es, Besitz zu horten, wenn man davon nur einen Bruchteil genießen kann? Ständig lebt man in Sorge, ihn zu verlieren. Auch wer seinen Selbstwert nur über Arbeit bestimmt, verliert den Blick auf andere, wesentliche Seiten des Lebens. Kohelet spricht Themen an, die alle beschäftigen, aber gerne vor sich herschieben, er stellt auch den Glauben in Frage: Gibt es überhaupt einen Gott, wenn es überall drüber und drunter geht? Wenn es den Tod gibt?

Kohelet hält unerschütterlich daran fest, dass Gott wirkt und vertritt den Standpunkt, dass Zweifel näher zu Gott führen. Wer nur auf sichtbare Werte setzt und die Augen vor der zweiten Seite, die die Wirklichkeit hat, verschließt, für den muss alles eine Katastrophe sein. Kohelet aber hat sein Leben dem Gott des Lebens anvertraut. Er kann gelassen bleiben, denn Gott ist der Herr der Ereignisse. Zufriedenheit schenkt die Freude an Gott und an dem, was er gibt. Das Leben im Alter muss nicht grau in grau sein. Grenzen überschreiten zu wollen, führt zu nichts, doch innerhalb der Grenzen zu bleiben macht reich. Kohelets Ratschläge sind ganz realistisch: Kleide dich anständig, pflege deinen Körper, lass dir Essen und Trinken schmecken, genieße das Leben mit Freunden. Um glücklich zu sein, muss

## Für die Praxis

man nicht viel haben. Man muss auch nicht ewig dem nachtrauern, was einem entgangen ist. Wer glaubt, er sei im Leben zu kurz gekommen, soll lieber bedenken, dass wir beschenkt sind, durch jemanden der uns - im Gegensatz zur Welt - nicht aufgibt.

*Lesen und besprechen Sie - mit Hilfe eines Kommentars zu Kohelet in der Gruppe Koh 12, 1-7! Kohelet schreibt in einer Zeit, in der sich der Auferstehungsglaube in Israel langsam entwickelt. Er ist aber von der Macht dessen, der Schöpfer und Lebensspender ist, überzeugt. Wie reagieren wir - trotz unseres Glaubens an den Auferstandenen - auf Nachrichten von Krankheit, von Sterben und Tod? Wir brauchen nichts zu beschönigen, das wäre nicht im Sinne Kohelets. Aber was denken wir wirklich über die „andere“ Seite? Was würde Kohelet sagen, hätte er Ostern erlebt?*

Zum Nachlesen und besprechen auch:  
Koh 3,1-14; 9, 7-10; 11, 4-8

### ELISABETH UND ZACHARIAS: Gottvertrauen ist nicht umsonst

Wenn Gott auf Menschen zugeht, gibt es nichts, was es nicht gibt - so können wir zusammenfassen, was im Lukasevangelium über Elisabeth und Zacharias steht. Zacharias ist ein im Dienst Gottes alt gewordener Priester, der mit seiner Frau ein rechtschaffenes Leben führt. Doch, selbst wenn sie zu den Priesterkreisen zählen, ist von dem alten Ehepaar ein nach damaliger Meinung peinlicher Mangel nicht wegzudiskutieren: Es ist kinderlos. Einmal steht es trotz allem deshalb im Geruch einer gewissen Sündhaftigkeit, andererseits fehlt ihm die Altersvorsorge. Zu einem Zeitpunkt nun, an dem Zacharias und Elisabeth alle Hoffnung auf ein Kind aufgegeben haben, greift Gott ein: Elisabeth soll einen Sohn gebären. Zacharias fällt es begreiflicherweise schwer, das zu glauben. Die Geburt des Johannes bedeutet für beide eine tiefe Gotteserfahrung. Sie erfahren einen Gott, der sie vor den Menschen rehabilitiert, einen Gott, der sich nicht abwendet, sondern zuwendet und reich beschenkt. Der Mangel, der Elisabeth und Zacharias in den Augen der Menschen anhaftet, ist für Gott der Anknüpfungspunkt Heil zu schenken. Dies kommt in den Namen zum Ausdruck. Zacharias: „der Herr hat sich erinnert“. Gott vergisst keinen, der trotz mancher Widrigkeiten ein Leben

lang auf ihn vertraut hat. Elisabeth: „Gott ist die Fülle“. An ihr, einer alten Frau, wird die ganze Fülle göttlicher Möglichkeiten sichtbar. Johannes: „der Herr ist gnädig“. Gott erweist sich gnädig nicht nur den alten Leuten Elisabeth und Zacharias gegenüber, sondern, wie sich im weiteren Verlauf der Geschichte herausstellt, der ganzen Menschheit. Wenn Gott auf die Menschen zugeht, dann kommt etwas in Bewegung. Dies begreifen ausgerechnet beiden Alten. Als die Nachbarn kommen, dem Kind einen Namen zu geben, halten sich diese an die Tradition, das Kind nach dem Vater zu nennen. Die Eltern aber bestehen auf „Johannes“. Die Nachbarn staunen - haben sie von einem alten Priesterehepaar mehr Traditionsverbundenheit erwartet? Elisabeth hat sich offensichtlich eine grundlegende Offenheit bewahrt und Zacharias ist es im letzten Moment gelungen, Verkrustungen aufzubrechen, Resignationen abzulegen und Gott mehr zuzutrauen als Menschen. Das Leben im Alter muss nicht aus Resignation und Sinnlosigkeitsgefühlen bestehen. Es gibt auch Aufbruch, Freude, Zukunft.

*Versuchen Sie ein Rollenspiel oder einen Bibliolog zu dieser Geschichte. Welche Aspekte sehen Sie jetzt neu? Die Geschichte regt zu Gesprächen an: Klischees und Stereotypen im Alter: Alter macht Fromm? Was verstehe ich unter Tradition? Zeichen von Aufbruch, Freude und Zukunft? Eine unerwartete Wende? Hoffnung aufgeben oder nicht? Worauf warte ich?*

Foto: Raum der Stille am Hauptbahnhof Wien



Zum Nachlesen  
Lk 1, 5-25.39-80

***Gott, mein Leben liegt vor dir, wie ein aufgeschlagenes Buch. Es hat immer noch viele unbeschriebene Seiten. Dein Name ist JAHWE - ICH BIN DA. Gott, ich nehme dich beim Wort und vertraue darauf, dass du mich weiterhin begleitest und wir die jetzt noch unbeschriebenen Seiten meines Lebensbuches mit Erlebnissen des Glaubens, der Hoffnung und der Liebe füllen.***

Hanns Sauter

## Buchtipps

Hanns Sauter:

### **Dass du mich einstimmen lässt. Gottesdienste mit Liedbetrachtungen.**

Freiburg (Herder-Verlag) 2022

In den vergangenen Jahren sind zahlreiche Publikationen erschienen, die sich mit der Herkunft und dem Werdegang geistlicher Lieder befassen. Diese enthalten aber - obwohl die Lieder ja Gebet sind - kaum Anregungen zu einer geistlichen Auseinandersetzung oder meditativen Aneignung. Auch ist - vor allem bei älteren Liedern - der Text nicht immer für heute verständlich oder nachvollziehbar. Das Anliegen dieses Buches ist, Lieder die gerne und oft gesungen werden, meditativ aufzuschließen und zum Leitfaden eines Gottesdienstes zu machen. Ausgewählt wurden dazu Gesänge aus dem Gotteslob, die beliebt und verbreitet sind, es wurde darauf geachtet, dass nicht nur klassisches, sondern auch neueres Liedgut vertreten ist. Zu jedem Lied gibt es neben den Liedbetrachtungen eine Auswahl an passenden Texten zur Gestaltung eines Gottesdienstes (Einleitung, Gebete, Fürbitten...) und auch Ideen, um mit dem Lied weiter zu arbeiten. So lassen sich die Elemente sowohl bei Eucharistiefiern als auch für Andachten und Wort-Gottes-Feiern oder einfach so als Gebet verwenden - oder das ganze Buch auch als praxisnahe Unterlage zur Gestaltung von Gruppenangeboten wie z. B. Seniorennachmittagen, Liturgie- und Bibelkreisen. Interessant-innovativ-empfehlenswert.

Maria Pagel:

### **Stärker als der Tod ist die Liebe. Gedenkgottesdienste in Alten- und Pflegeheimen.**

Regensburg (Verlag Pustet) 2022

In vielen Senioreneinrichtungen ist es üblich, ein- oder mehrmals im Jahr Gottesdienst im Gedenken an Verstorbene zu feiern. In diesem schmalen Band sind zwölf Modelle, die mit einfachen Mitteln gestaltet werden können, zusammengestellt. Sie berühren unterschiedlichen Themen (Lebensspuren, Auferstehung, Engel, Sehnsucht, Geborgenheit...), sind methodisch abwechslungsreich gehalten, sprechen Angehörige, Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Einrichtungen in gleicher Weise an und sind sowohl von ihrer Länge als auch von der Sprache her zur Mitfeier von Menschen mit Demenz geeignet. Über den Bereich der Heimseelsorge hinaus sind sie auch interessant etwa für Gedenkfeiern von Seniorengruppen oder für Hausgottesdiensten.

Karl Rahner:

### **Alt werden und lebendig bleiben.**

Ostfildern (Grünwald-Verlag) 2021

Altwerden und Alt sein - zumindest jene Jahre, von denen es in der Bibel heißt „ich mag sie nicht“ (Koh 12,1) - gilt meist als Lebensphase, die kommt und in Kauf genommen werden muss. Der Jesuit Karl Rahner, der 1984 im 80. Lebensjahr verstorben ist, hat sich immer wieder einmal mit der spirituellen Seite des Älterwerdens beschäftigt und dazu auch etliche Schriften verfasst. Einige charakteristische Auszüge aus diesen Texten sind hier zusammengestellt. Sie sind mittlerweile 40 Jahre und älter - stammen also aus einer Zeit, in der das Alter(n) noch weithin als „Vorbereitung auf den Tod“ verstanden wurde. Umso mehr fällt auf, dass Rahner - der immer weiter denkende Theologe - sich auch hier von allgemeinen Denkmustern absetzt. Bei aller Zeitgebundenheit seiner Terminologie denkt er an Aufgaben und Chancen des Alters, die sich nicht in einem „ergebenen Sterben“ erschöpfen, sondern den Glauben im Alter verlebendigen. Zudem stellt er eine Sicht des christlichen Sterbens heraus, das „Mits sterben mit Christus“ (S. 59), die bereits Paulus entwickelt, aber so präsent ist wie sie sein könnte (Röm 6, 5-11). „Altwerden ist eine wirklich ernste Sache“ - so Karl Rahner; sich darüber Gedanken zu machen ohne gleich in ein Loch zu geraten - dazu sind seine Überlegungen hilfreich.



Foto: Pixabay.de

---

Ich danke dir, dass ich so staunenswert und  
wunderbar gestaltet bin. Ich weiß es genau:  
wunderbar sind deine Werke.

Psalm 139,14

---