

# ein Leben lang. WACHSEN

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

Jahr 16 Ausgabe 32 2021/2



Berichte aus den Diözesen

Aus der Praxis – Für die Praxis

## KRISENFEST UND LEBENSWENDIG

## VORWORT

### Grüß Gott!

In Ihrem Leben hatten Sie sicher schon viele Möglichkeiten zu beweisen, dass Sie krisenfest und lebenswendig sind! Gerade die letzten Monate haben uns da ja herausgefordert.

Hubert Klingenberg gibt uns in seinem Artikel Anregungen und Überlegungen, was wir aus unserer Biographie dazu lernen können. Einige von Ihnen haben an unserer Fortbildung mit Dr. Klingenberg teilgenommen, hier können Sie eine Zusammenfassung lesen.

Einer, der seine Krisenfestigkeit ganz besonders unter Beweis gestellt hat, war Viktor Frankl. Seine Enkelin Katja Ratheiser, Mitarbeiterin im Forum katholischer Erwachsenenbildung, schreibt aus ihrer ganz persönlichen Sicht, was ihr Opapa ihr für Krisen im Leben mitgegeben hat.

Eine wichtige Ressource im Umgang mit Krisen ist auch ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper. Toni Innauer hat dazu die 12 Tiroler - Übungen für Körper und Seele entwickelt. Lassen Sie sich davon in unserem Praxisteil inspirieren.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie mit Gottvertrauen durch alle kleineren und größeren Krisen in Ihrem Leben gehen können!

#### 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



Andrea Lagler, Diözese Eisenstadt



Mag. Gerhard Häfele, Diözese Feldkirch



Mag.ª Judith Höhdorf, Diözese Gurk



Mag. Matthias Hohla MAS, Erzdiözese Salzburg



Mag. Anton Tauschmann Bakk.phil., Diözese Graz-Seckau



Dr. Mag. Josef Torggler, Diözese Bozen-Brixen



Dipl. theol. Rudolf Wiesmann, Diözese Innsbruck



Foto: Katja Rathgeber

## Vom Nicht-Möglichen zum Trotzdem-Möglichen

Mein Opapa hat eine Pandemie er- und überlebt: Er besuchte die Unterstufe des Gymnasiums Sperlgasse in Wien, als die Spanische Grippe in Europa wütete. Meines Wissens hatte meine Familie Glück, niemand starb. Die Grippe war später nie Gesprächsthema. Das alleine stimmt optimistisch: Es wird eine Zeit kommen, da reden wir auch nicht mehr über Corona.

Mein Opapa, Viktor Frankl, hat die so genannte dritte Wiener Richtung der Psychotherapie entwickelt, die Logotherapie und Existenzanalyse. Eine ihrer grundlegenden Aussagen ist, dass der Mensch immer ausgerichtet ist auf etwas außerhalb seiner selbst. Darauf, einen Sinn in seinem Handeln, Erleben, aber auch im

Leid zu finden. Viele meinen, diese Erkenntnis sei im Konzentrationslager entstanden, in das Viktor Frankl als jüdischer Arzt 1942 deportiert wurde und wo er seine ganze Familie verlor. Frankl hat jedoch bereits 1920 im Alter von 15 Jahren in der Volkshochschule einen Vortrag „Über den Sinn des Lebens“ gehalten und als Student den Begriff Logotherapie (Logos = Sinn) geprägt. Ich hatte das Glück, meinen Opapa noch 27 Jahre erleben zu dürfen. Als ich klein war, verbrachte er viele Monate an Universitäten in den USA, aber später erinnere ich mich an schöne Familienzeit mit ihm und meiner Omama Elli.

Wie wäre Viktor Frankl als erwachsener Mann, als Psychotherapeut, Arzt und Psychiater mit einer Pandemie umgegangen? Zeit seines Lebens hat er dazu aufgerufen, das eigene Schicksal aktiv zu gestalten und zu verantworten: „*Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten - das Leben zu ver-antworten hat.*“ Zunächst ist Corona

also eine Frage an jede\*n: Was tust du jetzt? Was ist das Sinnvollste, das du tun kannst?

Die Antwort wird sehr unterschiedlich ausfallen. Wer selbst erkrankt ist, wird sich ums Gesundwerden bemühen. Wer mit einem Todesfall in der Umgebung konfrontiert ist, wird trauern und trösten. Wer gesund ist, kann über Beschränkungen jammern – oder auf das schauen, was trotz Einschränkungen machbar ist. Viktor Frankl wollte immer unseren Blick vom Unmöglichen auf das Mögliche umlenken. Denn dort liegt der Sinn verborgen, zwar nicht des Lebens, aber doch der Situation.

Lieber Opapa, warum soll ich den Sinn suchen, wenn mir doch einfach nur nach Jammern zumute ist? Das hätte ich vielleicht gefragt. Mein Opapa hätte mir das Jammern auch gar nicht verboten. Er hätte mir seinen Lieblingsswitz erzählt über die Frau, die zunächst ständig jammert „Ach, was hab ich für einen Durst!“ und dann, als sie endlich etwas getrunken hat, weiter jammert „Ach, was hab ich für einen Durst gehabt!“.

Möglicherweise hätte er mich dann gefragt, was ich rückblickend über 2020/21 sagen möchte: Das war das Jahr des Jammerns? Oder war es das Jahr, in dem ich dankbar war, gesund zu sein und die eine oder andere Chance genutzt habe, anderen das Leben mit der Pandemie ein kleines bisschen zu erleichtern?



Was wir wissen, ist, dass hinter jedem Jammern ein Wert steckt. Wer sich übers Eingesperrt-Sein beschwert, dem ist vermutlich die Freiheit sehr wichtig. Auch hier lässt sich der Blickwinkel verändern: Vom Nicht-Möglichen zum Trotzdem-Möglichen. Noch nie wurden so viele Fahrräder gekauft wie während der Lockdowns ...

Mutter Theresa meinte einmal, sie demonstriere FÜR den Frieden, nicht GEGEN den Krieg. Man könnte denken, das bedeutet dasselbe. Bei genauerem Hinsehen liegt der Unterschied wieder im Blickwinkel. Mutter Theresa orientiert sich auch in Worten an dem, was sie motiviert, was sie magnetisch anzieht. Jeder Mensch hat Anliegen und Ideale. Wer sie benennt, wird flexibel und kreativ werden, um sie zu erreichen.

Das Bewusstsein, einer Aufgabe zu dienen, stärkt nachweislich das Selbstwertgefühl und die Immunität. In diesem Zusammenhang fällt häufig der Begriff Resilienz. Viktor Frankl wurde als Pionier der Resilienzforschung bezeichnet, obwohl das Wort in keinem seiner Bücher vorkommt. Im Konzentrationslager beobachtete er, dass diejenigen, die sich an einem zu erfüllenden Sinn orientieren, eher überleben werden. Einen Sinn gefunden zu haben, macht widerstandsfähig, leidensfähig, resilient.

Nicht nur als Individuen verfügen wir über Resilienz, sondern auch als Menschheit. Wir haben bereits Pandemien und Kriege überstanden, das gibt Hoffnung. Was auch immer kommt, wir Menschen können mit Unvorhergesehenem umgehen. Corona ist eine globale Krise, die sich nicht angekündigt hat. Wir hatten Pläne und Termine, die plötzlich abgesagt und unwichtig waren. Die Pandemie hat uns gezeigt, wie zerbrechlich unser gewohntes Leben ist. Das war es aber schon vorher. Und das wird es immer sein.

Hier stoßen wir auf eine weitere Wahrheit: Die Pandemie warnt uns vorm Aufschieben. Im normalen Alltag neigen wir dazu, Wichtiges auf später zu verschieben. Scheinbar bleibt Zeit genug, und morgen ist auch noch ein Tag. Corona hat die Macht, uns daran zu erinnern, dass funktionierende Abläufe unser Denken einschränken können. *„Äußere Krisen bedeuten die große Chance, sich zu besinnen.“*

Zuletzt noch zu einem Satz, der in der Corona-Krise inflationär verwendet wird: Alles wird gut. Leider kann das niemand versprechen! Wäre jede\*r seines Glückes Schmied, dann würde das im Umkehrschluss bedeuten, dass alle Unglücklichen einfach nur schlechte Handwerker sind. Könnten wir Glück in der Werkstatt hinterm Haus erzeugen, dann hätten wir es alle zur Genüge. So einfach ist es leider nicht: Ein glückliches Leben entsteht durch eine Kombination aus Zufall, Gnade und Sinnorientierung. „Was der Mensch wirklich will, ist letzten Endes nicht das Glücklichsein, sondern ein Grund zum Glücklichsein.“

Es ist dennoch gut, es auszusprechen: Alles könnte gut werden. Frühere Pandemien haben immer auch gesellschaftliche und globale Veränderungen bewirkt. Jetzt ist die Zeit für Utopien, denn wo sich die Menschheit kooperativ für eine gemeinsame Sache einsetzt, hat sie die besten Chancen.

**Kurzbiographie:** Mag. Katja Ratheiser ist Juristin und Dipl. Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Elternbildung und im Forum Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich für die Elternbildung verantwortlich. Katja Ratheiser ist Stellvertretende Vorsitzende des Viktor Frankl Instituts Wien. Zwei ihrer drei Kinder besuchen die Unterstufe des Gymnasiums Linzerstraße in Wien: Leider wird sie nie erfahren, was diese den Enkelkindern einmal über Corona erzählen.

<https://viktorfrankl.org/indexD.html>  
Viktor Frankl Institut

## Biografiearbeit als Schatzsuche

### ein wesentlicher Ansatz für die Seelsorge

Der Mensch ist ein zeitliches Wesen: er hat eine Vergangenheit, eine Gegenwart und eine Zukunft. Und er lebt in der Geschichte, die eine politische und soziale Geschichte ist, eine Kultur- und Kirchengeschichte u.a.m.

So begegnet uns der Mensch auch in der Seelsorge:

- ◆ als ein\*e Gewordene\*r, eine Person mit Vorgeschichte,
- ◆ als ein Mensch, der in einer spezifischen Lebenssituation steht – mit ihren Herausforderungen, Erfüllungen und Chancen,
- ◆ als eine Person, die mit Blick auf die Zukunft Sehnsüchte und Träume hat, und
- ◆ als ein Individuum, das geprägt und beeinflusst ist durch die Historie.

Den individuellen Menschen in dieser Zeitlichkeit zu kennen und zu verstehen, fördert die Begegnung, unterstützt den Dialog und ermöglicht es, ihn\*sie individuell zu begleiten.

### Biografie

„Biografie“ – das ist ein komplexes Bündel aus Lebensthemen, -erfahrungen und -fragen. Jede Lebensgeschichte ist aus unterschiedlichen Teil-Biografien zusammengesetzt:

- ◆ Die soziale Biografie – das ist die Geschichte unserer sozialen Beziehungen und sozialen Lebensverhältnisse (z.B. finanzielle Grundlagen).
- ◆ Die Kultur-Biografie umfasst sowohl unsere Begegnungen mit der „großen Kultur“ (Oper, Theater u.a.) als auch die Alltagskultur, wie sie sich in Alltagsritualen und Gewohnheiten zeigt.
- ◆ Die Natur-Biografie beschreibt zum einen die Geschichte unseres Leibes, zum anderen die mit den natürlichen Umwelten, in denen wir gelebt haben.
- ◆ Die Weltanschauungsbiografie – darunter fasst man die persönliche Glaubensgeschichte und individuelle Weltanschauungen und deren Wandel im Lebensverlauf zusammen.
- ◆ Die Lern- und Bildungsbiografie beschreibt

## Thema

unsere formalen Bildungsabschlüsse und die beiläufigen Lernprozesse im Lebensverlauf.

- ◆ Weiterhin gibt es die Betrachtung der Biografien unter dem geschlechtsspezifischen Blickwinkel (Gender-Biografie).
- ◆ All diese Aspekte fließen zusammen in die Entwicklung unserer Persönlichkeit und beziehen sich deshalb auf die Persönlichkeitsbiografie.

### Biografiearbeit

Biografiearbeit versteht sich als Schatzsuche. Das heißt: Sie richtet im Austausch mit den Menschen den Blick auf das Gelungene, Gemeisterte und Genussvolle. Das ist sozusagen der 3G-Ansatz des biografischen Arbeitens. Denn der Blick auf diese biografischen Ressourcen ermutigt, heilt und zeigt auf, was für den jeweiligen Menschen „wirklich wirklich wichtig“ war bzw. ist.

Biografiearbeit stellt negative und belastende Lebenserfahrungen nicht in den Vordergrund. Sie handelt primär ressourcenorientiert. Tauchen aber Erinnerungen an Krisen und tragische Einschnitte auf, dann interessiert sich biografisches Arbeiten für die Ressourcen, die geholfen haben, mit diesen Krisen und Einschnitten umzugehen und sie zu bewältigen.

Die Menschen erfahren sich so als Gestalter\*innen ihres (gelebten) Lebens. Sie empfinden Stolz angesichts ihrer großen und kleinen Lebensleistungen. Und sie richten den Blick auf ihre „Freudenbiografie“ (Verena Kast). Biografiearbeit ist somit eine Grundlage für psychisches Wohlbefinden und für die Erfahrung von „Leben in Fülle“.

Die Biografiearbeit hat sich in vielen Bereichen der „professionellen Beziehungsarbeit“ zu einem wichtigen Handlungsansatz entwickelt. In Seelsorge und Theologie wird die Bedeutung der lebensgeschichtlichen Betrachtung zwar schon lange diskutiert, aber eine bewusste Reflexion oder gar eine Systematik einer biografieorientierten Seelsorge wurde bislang kaum oder nur ansatzweise vorgenommen. Dabei hat der Biografiebezug in der Kirchengeschichte schon eine lange Tradition, z.B.

- ◆ in biblischen Biografien, z.B. die Abrahamserzählung
- ◆ in Heiligenverehrung und -legenden, z.B. des Hl. Franziskus oder der Hl. Teresa von Avila
- ◆ in der (Lebens-) Beichte
- ◆ in den Exerzitien des Hl. Ignatius.

### Themen einer religiösen Biografiearbeit

Für die religiöse Biografiearbeit ergibt sich eine Vielfalt von thematischen Anknüpfungspunkten (die genannten Aspekte beziehen sich auf den christlichen Glauben und müssen mit Blick auf andere Religionen noch erweitert werden):

- ◆ Spiritualität der (Groß-) Eltern
- ◆ Tauf- / Firmpat\*in
- ◆ Hauptamtliche, mit denen ich zu tun hatte (Seelsorger\*innen, Religionslehrer\*innen)
- ◆ Gruppen und Gremien, in denen ich aktiv war (Jugendgruppe, Kirchenchor etc.)
- ◆ heilsame, ermutigende, orientierunggebende Begegnungen
- ◆ kirchliche Feste (wie wurden sie in meiner Familie begangen?)
- ◆ Kirchen, in denen ich feierte oder die ich besuchte
- ◆ religiöse Bücher und Autor\*innen, die mich geprägt haben
- ◆ religiös besetzte Gegenstände in meinem Leben (Kreuz, Rosenkranz)
- ◆ die Bibel in meinem Leben (wie sahen die Bücher aus?)
- ◆ (Kirchen-) Musik (Lieblingslieder)

- ◆ spirituelle Erfahrungen in der Natur (Wallfahrten, Prozessionen)
- ◆ spirituelle Erfahrungen in meinem Leben (wovon kann ich Zeugnis geben?)
- ◆ meine Gottesbilder im biografischen Wandel und meine Erfahrungen damit
- ◆ meine Art(en) zu beten im biografischen Wandel
- ◆ mein „Liebeskummer“ mit der Institution Kirche
- ◆ die Bedeutung von Heiligen in meinem Leben (mein\*e Namenspatron\*in)
- ◆ Lernorte in meiner religiösen Biografie (z.B. Kommuniions-, Firm-, Religionsunterricht, Kloster auf Zeit)
- ◆ Erfahrungen mit Glauben und Kirche in persönlichen Lebenskrisen

## Besondere Themen einer biografieorientierten Seelsorge

Der Blick auf die Biografie ist bzw. sollte ein Grundprinzip seelsorglichen Handelns sein. Wer mehr will, als Glaubenswissen tradieren, und konkrete Lebenshilfe für die Menschen sein möchte, kommt nicht umhin, die Lebensverläufe der Menschen, ihre Geschichte, Gegenwart und Zukunft in den Blick zu nehmen. Im Grunde genommen lassen sich alle Themen, mit denen Menschen in die Seelsorge kommen, biografieorientiert angehen und bearbeiten. Auch Veränderungen im Gemeindeleben können mit Hilfe der Biografiearbeit – zumindest teilweise – bewältigt werden, z.B. die Zusammenlegung von Pfarreien zu Seelsorgsverbänden oder die Integration von zugezogenen Gemeindemitgliedern.

Einige Themen legen sich besonders nahe – hier ein paar Beispiele:

- ◆ Berufung

Eine biografieorientierte Seelsorge kann

Menschen darin unterstützen und begleiten, ihre Berufung zu finden und ihr zu folgen, z.B. bei der Berufsfindung, nach der Rückkehr aus der Familienzeit, in der Lebensmitte, beim Übergang in die Rente usw.

- ◆ Leid, Trost und Stärkung

Eine biografieorientierte Seelsorge greift die Leiderfahrungen der Menschen auf und eröffnet Wege zu Trost und Stärkung.

- ◆ Schuld und Vergebung

Eine biografieorientierte Seelsorge greift Schuldenerfahrungen und -gefühle auf und sucht einen ressourcenorientierten Umgang mit Scham und Scheitern.

- ◆ Endlichkeit, Sterben und Tod

Das Lebensende ist Teil unserer Biografie. Die Auseinandersetzung damit und die Einladung zu einer Lebensbejahung, die auch Sterben und Tod umfasst, ist möglicher Gegenstand einer biografieorientierten Seelsorge.

Betrachtet man die Wirkungen einer ressourcenorientierten Biografiearbeit, dann stellt man fest, dass Menschen in entsprechenden Angeboten Heilung, Ermutigung und Lebensorientierung erfahren. Und finden Biografiearbeit und Seelsorge ihre gemeinsame Ausrichtung.

*Dr. Hubert Klingenberg*



## Aus der Diözese Graz-Seckau

Nach 5 Jahren im Bereich der Seniorenpastoral wechselt Anton Tauschmann in den Fachbereich Kinder und Jugend der Diözese Graz-Seckau. Bis zum Redaktionsschluss war seine Nachfolge noch nicht ganz geklärt. Für den Bereich der Pflegeheimseelsorge steht Otto Feldbaumer weiterhin als Ansprechperson zur Verfügung. Weiters hat auch Renate Bauer als Evangelische Seelsorgerin für Alten- und Pflegeheime ihren Dienst begonnen. Für ihr Wirken wünschen wir ihr alles Gute!

*Anton Tauschmann*

## Aus der Diözese Gurk

### Entdecke die Kraft, die in dir wohnt

Am 24. September 2021 fand in Wernberg heuer unser Spiritueller Krafttag für Ehrenamtliche in der Krankenhaus- und Altenheimseelsorge statt. Einige Gedanken der Referentin Mag. Wilhelmine Kristof wollen wir Ihnen mit auf den Weg geben. Schon Wolfgang Goethe meinte, niemand wüsste, wie weit seine Kräfte gingen, wenn er es nicht versucht hätte.

- **Mittelmaß** finden zwischen wichtig und unwichtig sein.
- **Kommunikation** bringt mich in Kraft:
  - Über Gefühle reden lernen
  - Was spüre ich in der Kommunikation mit anderen?
  - Körperempfindungen wahrnehmen, in Bezug kommen zum Körper
- **Grenzen setzen**
  - STOP sagen – wir erleben immer wieder Übergriffe!
- **Mich spüren lernen** – mich selbst umarmen!

- **Segnen**
  - Buch von Anselm Grün: Du bist ein Segen
- **Vergebung/Selbstvergebung**
  - Manchmal vergeben wir vorschnell, wir suchen Erklärungen und nehmen die Gefühle nicht ernst – Zugang zu den Gefühlen des inneren Kindes
  - Vom Überlebensmodus in den LEBENSMODUS
- **Herzenswünsche erfüllen** – diese sind stärkend!
- **Dankbarkeit für tausend Dinge**
- **Natur / Musik / Tanz ...**
- **Gebete, die aus dem Inneren kommen, aufschreiben:**
  - Wir haben spirituelle Verbündete!

Wir wünschen Ihnen, dass Sie durch diese Zeilen Ihrer inneren Kraft näher kommen!

*Gabi Amruš-Glantschnig, Altenheimseelsorgerin*

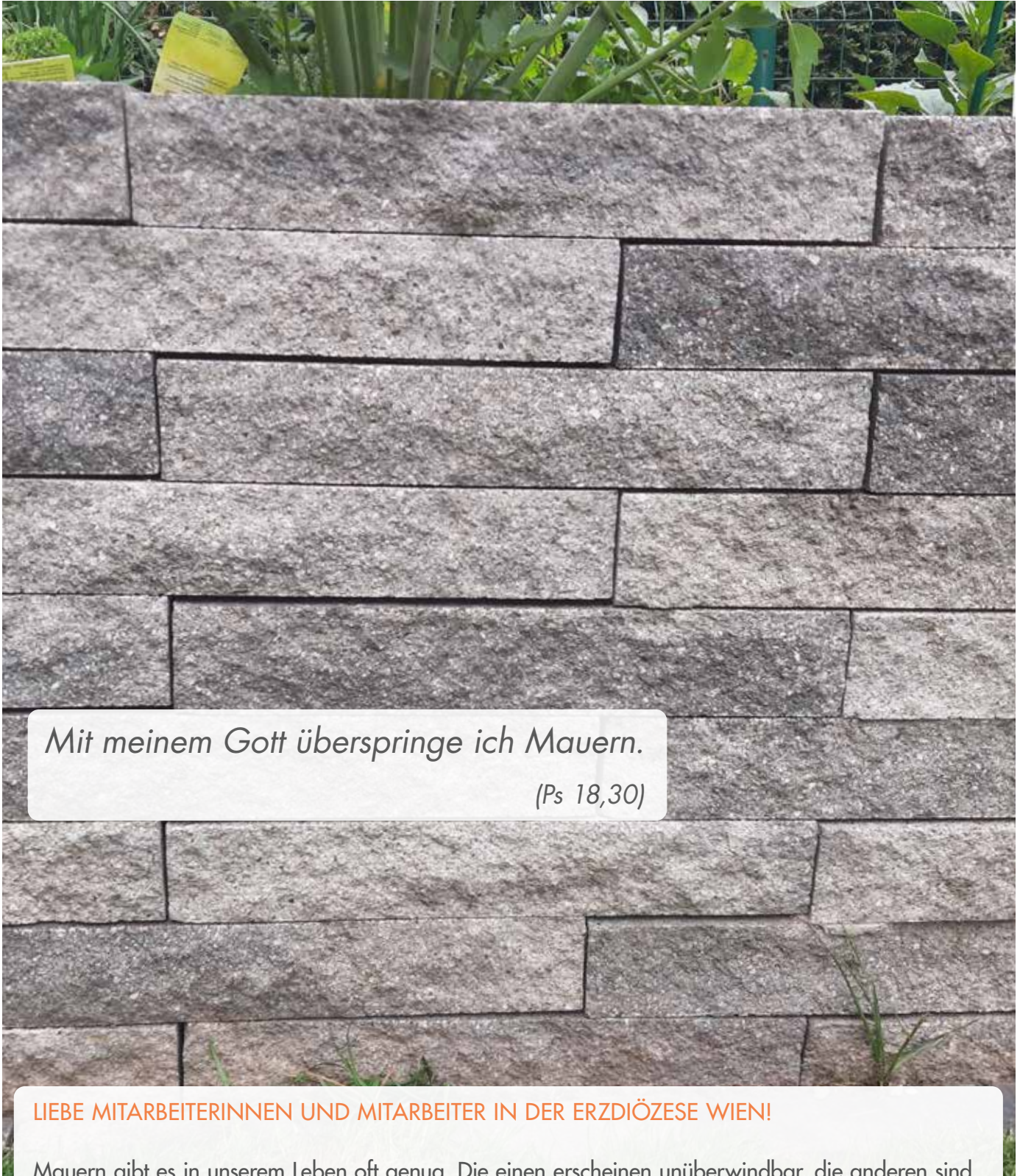
## Aus der Erzdiözese Salzburg

### Welttag der Großeltern und älteren Menschen

Am Sonntag, dem 25. Juli, dem „Welttag der Großeltern und älteren Menschen“ machte sich der Chor des







*Mit meinem Gott überspringe ich Mauern.*

*(Ps 18,30)*

## LIEBE MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER IN DER ERZDIÖZESE WIEN!

Mauern gibt es in unserem Leben oft genug. Die einen erscheinen unüberwindbar, die anderen sind vielleicht nur kleine Stolpersteine. Gott nimmt uns an der Hand, er hilft uns, Mauern zu überwinden, vor ihnen stehen zu bleiben und sie manchmal auch zu umrunden. An seiner Hand können wir krisenfest und lebenswichtig durchs Leben gehen.

Dass Sie diese Begleitung erleben dürfen, wünschen Ihnen

Beatrix Auer und das Team der Seniorenpastoral der Erzdiözese Wien

## Ökumenische Segensfeier zum internationalen Tag der älteren Generation

Du bist ein Schatz – kostbares Alter



Foto: © Anna-Marie Döczy

Endlich wieder einmal gemeinsam feiern - Der Fachbereich Seniorenpastoral lud gemeinsam mit dem evangelischen Geriatriereferat anlässlich des Internationalen Tags der älteren Generation am Freitag, dem 24. September 2021 zu einer Segensfeier in den Stephansdom ein.



Foto: © Anna-Marie Döczy

Weihbischof Franz Scharl und Diakonin Katharina Schöne von der evangelischen Kirche waren in ihren Auslegungen zu Psalm 139 und zum Gleichnis vom Schatz im Acker dem Alter als kostbarem Schatz auf der Spur.

Jede und jeder konnte im Einzelsegen erfahren und



Foto: © Anna-Marie Döczy

zugesagt bekommen, wie wertvoll und kostbar sie oder er ist.

Bei der gemeinsamen Agape (unter strenger Einhaltung der Corona Vorsichtsmaßnahmen) mit Sturm und Brot kamen alt und jung, evangelisch und

katholisch ins Gespräch und zeigten ein buntes Bild gelebter Ökumene, wodurch die Kostbarkeit des gemeinsamen Feierns spürbar wurde.

**Ein herzliches Dankeschön allen, die mitgefeiert und mitorganisiert haben!**

## Corona und Gedanken +

Seit 2008 treffen sich zirka 25 Seniorinnen und Senioren aus der Pfarre Walterskirchen-Ketzelsdorf monatlich zu einem Seniorennachmittag (Vortrag und Kaffeejause) unsere letzte Zusammenkunft war im Februar 2020 unter dem Titel: „Heiter und beschwingt“ Dann kam der Lockdown und keine Begegnungen waren mehr möglich. Das traditionelle Ostergeschenk konnte ich nur bis zur Haustür bringen. Bei Telefongesprächen erfuhr ich, dass es von der Pfarre keine Kontakte gab, denn die meisten hatten keinen Internetzugang. So entschloss ich mich mit Mitarbeiterinnen des Fachausschusses Verkündigung, ein wöchentlich erscheinendes Blatt „Gedanken +“ zu erstellen. Es beinhaltete ein nettes Bild, einen Vers aus der Bibel und einen hoffnungsvollen Text (Geschichte, Gedicht, ...) dieses Blatt fanden sie jede Woche bis Anfang Juli im Briefkasten. Das sollte sagen: „Ich denke an dich“ Da ich von meinen Senior/innen positive Rückmeldungen bekam, wurde es auch auf der Homepage des Vikariats Nord anderen Pfarren zur Verfügung gestellt. Seit Mitte Juli können wir uns wieder bei Seniorennachmittagen treffen und Gedanken + wurde eingestellt!

Christine Edlinger



Foto: © Christine Edlinger

## Seniorenclub der Pfarre Laaer Berg im Lockdown

Die Leiterin der Gruppe Frau Inge Cimburek erzählt:

„Wir vermissten unsere SeniorInnen sehr und sie uns, aber was solls – da mussten wir durch! Und weil wir uns nicht sehen konnten, telefonierten wir 1x in der Woche miteinander und hatten uns einen „Postdienst“ ausgedacht. Wir haben einen Advent-, Nikolo-, Weihnachts- und Neujahrsbrief verfasst. Dann gabs einen Faschings-, Frühlings- und einen Sommerbrief. Alles mit kleinen Leckereien verfeinert. Evelin hat den Part des „Postengerls“ übernommen. Die Kontakte und Rückmeldungen zeigten uns, wie wichtig diese Art von Kommunikation in Zeiten wie diesen ist. Wir

fühlten uns deshalb sehr nah – und das soll auch so bleiben. Ein paar Telefonate regelmäßig – und wie sagte eine Seniorin zu mir: Da geht’s mir gleich viel besser!“

### Rückmeldungen aus der Seniorengruppe

- ◆ Ich freue mich, dass Sie anrufen – und ich ein bisschen plaudern kann
- ◆ Ich denke sehr viel über alles Mögliche nach und kann dann schlecht schlafen
- ◆ Die Messen im Fernsehen sind schön, aber die Gemeinschaft fehlt mir trotzdem
- ◆ Ich traue mich nicht den Rauchfangkehrer einzulassen
- ◆ Schön, dass Sie mir immer die neuesten Informationen zukommen lassen
- ◆ Ich kann nicht raus, also mache ich viel weniger

# Erzdiözese Wien

- ◆ Bewegung und am Abend sind meine Beine geschwollen
- ◆ Ich gehe am Sonntag gleich in die Kirche zur Kommunion, die ist mir auch sehr abgegangen.
- ◆ Meine Schwester ist verstorben, ich konnte nicht zum Begräbnis aufs Land fahren, das hat schon wehgetan
- ◆ Rufen Sie bitte wieder an

Inge Cimburek



## Der Weihnachtsgedanke

Von Jahr zu Jahr warte ich gespannt darauf, wann er mir diesmal begegnen wird—und wo—mein Weihnachtsgedanke.

Manchmal verbirgt er sich in einem Gesicht.

Manchmal ist es aber auch ein Geruch, Schnee in der Luft, Zimt und Vanille, den ich wiedererkenne und durch den ich spüre: Es wird Weihnachten, auch für mich.

Nie weiß ich vorher, wie mir dieser Gedanke begegnen wird. Aber immer weiß ich, dass er kommt. Und immer ist er neu, ein anderer Aspekt des Festes, der in diesem Jahr für mich wichtig wird.

Und wenn er mir begegnet, so verweht er nicht, wie manch anderer flüchtiger Einfall. Er begleitet mich. Ich muss mich nur auf ihn einlassen.

An einige kann ich mich Jahre später noch gut erinnern. Andere verwehen allmählich, und es bleibt von ihnen nur eine zarte Spur, wie der Duft vorbeigetragener Kekse. Aber diese Spur ist ebenso kostbar, wie der Gedanke, der mir blieb.



Der Gedanke drängt sich nicht auf. Ich muss ihm Raum geben, gerade in diesen Tagen, die von morgens bis abends gefüllt sind. Das fällt mir oft schwer.

Aber ich weiß, wie wichtig mir dieser Gedanke wird, ein persönliches Geschenk Gottes an mich für diese Zeit.

Darum bin ich auch in diesem Jahr wieder bereit, mich auf das Abenteuer einzulassen. Wer weiß, vielleicht klopft er schon morgen sanft an die Tür meines Herzens.



Hast Du den Deinen schon entdeckt?

Grödiger Seniorenbundes mit einigen Freunden auf den Weg zur Basilika von Maria Plain. Im Rahmen der 3 Stationen kamen „ältere“ Menschen aus der Bibel zu Wort. Nach der Messe in der Basilika gab es noch ein Essen im Gastgarten von Maria Plain.

Matthias Hohla

## Aus der Diözese Linz

### Dankbarkeit ins Leben weben

Servicestelle  
Pflegerische Angehörige  
**Caritas**

Das Dekanat Linz Mitte widmete sich in diesem Herbst dem Schwerpunkt „Dankbarkeit ins Leben weben“. Auch in Alten- und Pflegeheimen wurde die Bedeutung der Dankbarkeit für eine geglückte Lebensführung thematisiert:



Wenn das Leben wie ein Tuch ist, mit Fäden etwa aus weicher Wolle in hellem Grün für alle Freude, vielleicht aus dunkler, fließender Seide für die traurigen Elemente, aus kratziger grellfarbener Jute, die Wut und Ärger darstellt – welche Fäden der Dankbarkeit weben wir dann ein in den Stoff, der unser Leben ausmacht?



Gruppenweise stellten wir uns diese Frage. Auf Stoffbändern schrieben wir nieder, wofür wir dankbar sind. Diese Bänder wurden in kleine Teppiche eingewebt, die in den Gottesdiensten, aber auch als Raumschmuck und Denkanstoß im Alltag zum Einsatz kommen.

Im Seniorenzentrum Franckviertel steht sogar ein großer Rahmen im Foyer, der alle Vorübergehenden einlädt, ihre Dankbarkeiten in einen großen, gemeinsamen Teppich einzuweben.

Carmen Rolle

## Aus der Erzdiözese Wien

### Einsteigen in das Online-Format

Mit Christian Graf konnten wir einen verlässlichen und fachlich sehr erfahrenen ehrenamtlichen Mitarbeiter gewinnen, der den Teilnehmer/innen an unseren online-Veranstaltungen unterstützend unter die Arme greift, wenn sie technische Fragen haben vom Einsteigen in das Online-Format bis zum Teilnehmen an Gesprächen oder Chats.

Immer geduldig und humorvoll steht er unseren Senior/innen helfend zur Seite.

„Nachdem ich mit Ende 2020 das Berufsleben beendet habe war ich auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit. Wie das Leben manchmal so spielt, ergab sich die Möglichkeit im Team der Seniorenpastoral ehrenamtlich aktiv zu werden. Dabei konnte ich einerseits meine Talente einsetzen und andererseits in einem wunderbaren Team mitarbeiten. Es gab immer wieder neue spannende Themen und durch die Unterstützung der Menschen habe ich sehr viel positives Feedback erhalten. Es heißt in Wien so schön *durchs Reden kumman die Leut zsammm*. Das kann ich nur bestätigen und freue mich auf noch viele schöne und berührende Begegnungen.“

Christian Graf

# TONI INNAUER

## Mit den „12 Tirolern“ beweglich bleiben



Die 12 Tiroler sind Bewegungsabfolgen, die entweder im Stehen oder Liegen, kniend oder sitzend vorgenommen werden. Sie zielen auf Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit, Gleichgewicht, Stabilisierung und lokale Muskelausdauer – mit unterschiedlichen Schwerpunkten, je nach Übung. In ihrer Gesamtheit erfüllen die 12 Tiroler mehrere Funktionen. Sie verbessern die Körperwahrnehmung, das Bewegungsgefühl, die Bewegungskontrolle, die Bewegungsgenauigkeit und schließlich auch die Lust auf Bewegung. Genau die Körperfunktionen, die wir am notwendigsten brauchen.

Das Interessante ist, dass wir mit diesen Übungen sowohl die verlorenen muskulären als auch die neuronalen Fähigkeiten vergnüglich zurückerobern und auffrischen können. Das ist die Voraussetzung dafür, dass sich ein positives Körpergefühl ausprägt, dass wir uns im eigenen Körper und erweiterten Bewegungsumfang allmählich wieder zu Hause fühlen und wieder Vertrauen in die eigene Beweglichkeit bekommen.

Die Namen der Übungen – Bachforelle, Alpensalamander, Flusskrebs, Grille, Dachs, Ringelnatter, Bär, Schwan, Gamsbock, Kreuzspinne, Rothirsch und Steinadler – weisen darauf hin, dass wir uns keine abstrakten Übungen ausgedacht haben, sondern dass wir als Menschen Teil der Natur und mit anderen biologischen Wesen verwandt sind. Denn auch wir sind Tiere, wenn auch nur bedingt die gescheitesten. Evolutionsgeschichtlich betrachtet sind wir eine

Spezies, eine Tierart, die extrem dominant geworden ist. Und das sollten wir auch nicht vergessen, sondern akzeptieren und mit Demut zur Kenntnis nehmen. Denn es tut uns gut, darüber nachzudenken, worauf wir auf diesem Planeten achtgeben sollten – weil wir selbst Teil des Wunders Leben, Teil des Ganzen sind und nicht souverän außerhalb stehen.

Die 12 Tiroler schaffen einen Zugang zum eigenen Körper. Sie können das Gefühl, wie wir unseren Körper wahrnehmen, wecken und intensivieren: Wie genial er arbeiten kann und wo die Grenzen zur Umgebung und unsere eigenen liegen, über welchen Bewegungsumfang er verfügt. Wir dürfen staunend registrieren, wie der Puls beschleunigt, wie wir geschmeidiger werden oder wie wir zu schwitzen beginnen. Jede dieser Funktionen ist isoliert betrachtet ein kleines Wunder. Ein Wunder, das täglich geschieht.

Das Fantastische daran ist, dass wir gar nichts über unsere Körperfunktionen wissen müssen, sie spielen sich trotzdem ab. Die regelmäßige Bedienung aller Funktionen ist die Voraussetzung dafür, dass der Körper funktionsfähig bleibt. Sonst gehen uns viele Fähigkeiten verloren, die wegen Unterforderung schwächer werden und nicht mehr so funktionieren, wie sie vom wunderbaren Phänomen Leben vorgesehen sind. Dann verlieren wir sie frühzeitig und beginnen krank zu werden, Schäden prägen sich aus.

Die 12 Tiroler stärken Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft, Mobilität und Stabilität. Betrachten wir beispielsweise die Muskulatur. Die Muskulatur ist der faszinierende Motor unseres Bewegungsapparats – mit unterschiedlichsten Funktionen und Wirkungen. Die Leistungsfähigkeit der Muskeln stärken wir, indem wir sie dehnen und in ihrem ganzen Umfang verfügbar machen. Aber wir stärken auch ihr Kraftpotenzial. Ab einem Alter von dreißig Jahren beginnt bei Menschen der Abbau von Muskelmasse. Das ist nicht unbedingt erfreulich, aber eine biologische Tatsache. Die gute Nachricht aber ist, dass wir etwas gegen diesen Muskelschwund tun können.

Krafttraining zum Beispiel bewirkt, dass die Muskelfasern an Querschnitt zunehmen und stärker werden. Der Körper kann seine Muskelmasse halten und an qualitativem Gewicht zulegen – je nach Training.

Die 12 Tiroler sind ein Training mit dem eigenen Körpergewicht, kein spezifisches Krafttraining. Aber die Übungen wirken zur Krafterhaltung, gegen den Umbau von Muskelmasse in Körperfett, wenn weder genug Zeit noch Studio, Hanteln oder Geräte zur Verfügung stehen. Die 12 Tiroler liefern entscheidende Impulse, um das Nervensystem und die körpereigene Chemie nicht verkümmern zu lassen. Sie helfen uns dabei, dass wir überhaupt wieder erleben und wahrnehmen, welche Muskeln wir eigentlich haben. Dass wir beim Dehnen und Kräftigen die Erfahrung machen, aha, zu meinem Körper gehören überraschenderweise auch noch Muskeln, die seit langem nicht mehr beansprucht wurden. Und wenn ich sie nicht einsetze, verschwinden sie aus meinem Körperschema, verlieren ihre Funktionalität und degenerieren.

Mit dem Abbau der Muskulatur verlieren wir aber nicht nur die Fähigkeit, schwere Gewichte zu heben, oder unseren kräftigen Händedruck. Muskeln können und leisten sehr viel mehr. Andreas Stippler erklärt in seinem inspirierenden Buch „Kluge Muskeln“, dass richtige Muskelaktivität das größte Hormon- und Fettverbrennungsorgan des Körpers aktiviert, mit dem man seine biologische Uhr um Jahrzehnte zurückdrehen kann.

Sepp Wiesauer, Mediziner und Doyen der Physiotherapie, legt im fein gemachten Buch „Kraft meines Alters“ nach: „Krafttraining wirkt lebensverlängernd. Eine Schlüsselfunktion beim Alterungsprozess spielen die Hormone.“ In der muskulären Hausapotheke schlummern Selbstheilungskräfte, deren Mechanismen die Forschung langsam richtig zu verstehen beginnt. Botenstoffe, die bei Muskelbewegung ausgeschüttet werden, senken etwa nicht nur das Diabetes-, Herzinfarkt- oder Krebsrisiko, sondern können auch die Heilungschancen bei bestehender Krankheit erhöhen. Sogenannte Myokine verbessern die Gedächtnisleistung und schützen vor Demenz und depressiver Stimmung.

Muskeln kommunizieren zudem direkt mit entzündeten Gelenken und können helfen, Schmerzen zu besiegen. Wer im Übrigen seine tiefliegende Muskulatur aktivieren kann, hat die besten Chancen, Rückenschmerzen zu kurieren. Das Ziel der 12 Tiroler besteht darin, Bewegungsformen neu zu lernen

und diese Bewegungen immer besser und feiner zu koordinieren. Aktive Senioren werden vernachlässigte körperliche Fähigkeiten wieder zurückerobern.



4.

# DIE GRILLE

Sie liebt die Wärme, sie liebt die Nacht.  
Ihre gewaltigen Hinterbeine erlauben große Sprünge.

Beeindruckend sind die Laute, welche die männliche Grille erzeugt, indem sie eine gezähnte Schräglader auf der Unterseite des rechten Vorderflügels über die Hinterkante des anderen Vorderflügels bewegt. Damit erzeugt sie ein Zirpen, das so laut ist wie manche Kirchenglocken: Es sind die Geräusche des Südens und des Sommers, der Entspannung und der Erholung. Erscheint die Grille im Traum, verheißt das: Glück.

**ZIEL DER ÜBUNG**

Kräftigung der Beinbeuger und der Gesäßmuskulatur  
Kräftigung und Stabilisierung des Rumpfes und des Schultergürtels  
Schulung des Koordinationsvermögens und Gleichgewichtes.

84

GRILLE

## Einsteigerübung



Aus der Ausgangsposition durch Einsatz der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur (Beinbeuger) in die Schulterbrücke gehen, also das Becken heben, bis Rumpf und Oberschenkel eine ansteigende Linie bilden, die Schultern bleiben satt am Boden.



Wieder in Ausgangsposition absenken.

87

GRILLE

## Ausgangsposition



**Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen.**  
Die Arme seitlich im 90-Grad-Winkel mit den Handflächen zum Boden ablegen. Das Kinn leicht zur Brust ziehen.

86

GRILLE

## Kernübung



Aus der Ausgangsposition das Becken anheben, in die Schulterbrücke kommen und die Position stabilisieren, wie in der Einsteigerübung beschrieben.



Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Linkes Bein abheben und in Verlängerung der Linie Rumpf-Oberschenkel strecken.

88



GRILLE



Die Position halten, linkes Bein gestreckt lassen und anschließend mit Belastung auf dem rechten Bein langsam wieder absenken.

Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

89

GRILLE



Anschließend das Gewicht – durch leichte Rotation nach rechts – auf die rechte Schulter und linken Fuß verlagern. Dann das gestreckte rechte Bein abwinkeln und das Knie und den linken Ellbogen über der Körpermitte zusammenführen, dabei den Rumpf durch Aktivierung und harmonische Koordination aller Bauchmuskulgruppen stabilisieren. Einige Male dynamisch wiederholen, dann in die Ausgangsposition zurückkehren.

Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

91

GRILLE

### Variante für Fortgeschrittene



Die Ausgangsposition einnehmen. Das rechte Bein strecken. Den linken Arm angewinkelt nach hinten auf den Boden ablegen, den rechten Arm ausgestreckt neben dem Körper.



Das Gewicht auf das linke Bein verlagern, das Becken mit einbeinigem Kräfteinsatz der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur hochdrücken, bis beide Oberschenkel parallel sind, das rechte Bein bleibt gestreckt. Den gegenüberliegenden linken Arm leicht anheben und die Position halten.

90



www.pisabur.de

# „Du kannst nicht tiefer fallen als in Gottes Hand“

Wir wünschen uns, dass das Leben gelingt – und sind doch immer wieder mit dem Scheitern konfrontiert.

Denken Sie an kleine Kinder, die Gehen lernen, sie fallen oft hin, aber sie stehen immer wieder auf und probieren es erneut - bis sie es schaffen. Erinnern Sie sich daran, wie Sie Fahrrad fahren oder Schwimmen gelernt haben. Auch Sie haben damals nicht aufgegeben, bis Sie es konnten.

Freundschaften, Ehen scheitern, und können uns das Gefühl geben, dass der Boden unter unseren Füßen weggebrochen ist, berufliche Rückschläge bzw. Kündigungen lassen uns verzweifeln, die Konfrontation mit einer unerfreulichen ärztlichen Diagnose schockiert und bedrückt uns.

**Ludwig van Beethoven** war einst so ungeschickt an der Violine, dass er immer nur seine eigenen Kompositionen spielte. Das Urteil seines Lehrers: Ein hoffnungsloser Fall.

Sein Name steht für außergewöhnliche Intelligenz wie kaum ein anderer. Doch der junge Albert Einstein lernte erst mit vier Jahren sprechen. Seine Lehrer beschrieben ihn als geistig langsam, ungesellig und verträumt.

**Thomas Alva Edison** brauchte 6.000 Versuche, bis er eine funktionierende Glühbirne entwickelt hatte.

Die Autorin **J.K. Rowling** konnte zunächst keinen Herausgeber für ihr Manuskript von „Harry Potter“ finden. Sie hatte es mehreren Verlagen angeboten und immer wieder Absagen bekommen. Wie erfolgreich die Bände und deren Verfilmungen schließlich weltweit geworden sind, wissen Sie sicherlich.

## Ein paar Fragen:

- ◆ Was bedeutet Scheitern für mich?

- ◆ Wie gehe ich mit Krisen um, wie motiviere ich mich, aufzustehen, es nochmals, immer wieder zu versuchen?
- ◆ Was verstehe ich als Chance?
- ◆ Welche Strategien habe ich entwickelt, mich an einem Leben in Fülle zu erfreuen?
- ◆ Was trägt mich?
- ◆ Welche Werte sind mir (neu) wichtig?
- ◆ Auf welche Ressourcen kann ich zurückgreifen?
- ◆ Welche Ausdrucksmöglichkeiten entsprechen mir? (Tagebuch schreiben, malen, körperliches Tun, ...)

## BIBELSTELLEN, die mir Kraft geben...

Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit (2 Tim 1,7)

Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat. Er lässt deinen Fuß nicht wanken; er, der dich behütet. Schläft nicht. Der Herr ist dein Hüter, der Herr gibt dir Schatten; er steht dir zur Seite (Ps 121)

Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen. Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser (Ps 23)

Ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht (Ps 23)

Der Herr heilt die gebrochenen Herzen und verbindet die schmerzenden Wunden (Ps 147,3)

Jesus sagt: Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt, ich werde euch Ruhe verschaffen (Mt 11,28)

*Renate Moser*

## Buchtipps

Hanns Sauter:

### **Ich komme zu dir, Herr Gebete für ältere Menschen.**

Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien, 2021

Beten bedeutet mit Gott zu reden - Gebete und Betrachtungen für Seniorinnen und Senioren

Viele Senioren finden im Alter endlich die Zeit, über sich selbst nachzudenken: dankbar zurückzuschauen, wahrzunehmen, was sie gerade beschäftigt und zugleich auch ihre nächsten Schritte zu überlegen. Dieses Nachdenken sucht oft auch ein Gegenüber – und mündet nicht selten in ein Gespräch mit Gott. Die Betrachtungen und Gebete in diesem Buch unterstützen dabei und regen an, alles zum Thema zu machen, was einen als älterer Mensch bewegt. Denn Gebete, das sind nicht nur vorgeformte Texte, sondern vor allem ganz persönliche Anliegen, Bitten und Danksagungen.

Wer der Ansicht ist „Beten bedeutet, mit Gott zu reden, weil ich glaube, dass er es gut mit mir meint“, der kann mit ihm über die vielen Dinge sprechen, die in den verschiedensten Situationen und Lebensphasen bewegen: den Eintritt in den Ruhestand, die Freude über Enkelkinder, den Verlust eines Freundes ... Und weil auch gemeinsames Beten besonders guttut, bietet dieses Buch auch Vorschläge für das Beten im Seniorenkreis. Es eignet sich für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Seniorenpastoral ebenso, wie als schön gestalteter, spiritueller Impulsgeber zum Verschenken.

Georg Lauscher:

### **Lebenskrisen und ihre Botschaften. Von Anfängen und Übergängen.**

Würzburg (Echter), 2021

Anregungen, aus Krisen zu lernen

Hier geht es nicht um Information über Lebenskrisen - um etwa eine Auflistung oder eine Phänomenologie - sondern eher um ein Plädoyer ernst zu nehmen dessen, dass es ein Leben ohne Leiden, Einbrüchen und andere Ereignisse, die man sich eher nicht wünscht, nicht gibt. Der Mainstream behauptet ja anders. Die Brucherfahrungen des Lebens haben - davon ist der Verfasser - Spiritual und geistlicher Begleiter im Bistum Aachen - überzeugt, ihren tiefen Sinn, denn sie eröffnen Dimensionen des Lebens, die sonst verborgen und ungenutzt wären. Bekanntes Beispiel dazu ist Franz von Assisi, dessen krisenerprobter Glaube ungeahnte Auswirkungen

nicht nur auf ihn selbst, sondern auch auf viele andere und letztendlich auf die ganze Kirche hatte und weiterhin hat. Nicht jede\*r unserer Leser\*innen ist Franziskus, doch er und andere Beispiele aus Bibel, Geschichte und Gegenwart auf die der Autor verweist, geben Anregungen, eigene Schlüsse und Konsequenzen aus Lebenskrisen zu ziehen, auch der Verfasser bietet hier aus seiner eigenen Erfahrung als geistlicher Begleiter einige wesentliche an. Mir hat sich das Buch erst nach mehrmaliger Beschäftigung erschlossen. Wer Rezepte erwartet, wird enttäuscht, wer grundsätzlicher ansetzen möchte, sollte zugreifen!

Irmtraud Tarr:

### **Was rettet. Mit Verlusten leben.**

Ostfildern (Patmos-Verlag), 2021

Verluste bringen ein Leben durcheinander und wer Verluste verkraften muss, braucht Kraftquellen, die schnell und verlässlich verfügbar sind. Die renommierte Psychotherapeutin Irmtraud Tarr musste innerhalb kürzester Zeit mehrere Todesfälle nahestehender Menschen - darunter den ihres Mannes und den ihrer Mutter - hinnehmen. Um herauszufinden, was ihr durch eine anspruchsvolle Zeit helfen kann, setzt sie sich mit ihrer eigenen Geschichte auseinander und schält heraus, was ihr in Krisen immer geholfen hat: Unterstützung, Erinnerung, Phantasie, Humor und Zuversicht. Auf der Grundlage dieser Erkenntnis fragt sie nach den tragenden Säulen, die diese Grundlagen vermittelt haben und demzufolge auch weiter vermitteln werden: Freundschaft, Rituale, Phantasie und Kunst. Sie vermitteln dann auch weiter Hoffnungs- und Spielräume, die dazu ermutigen, das Leben neu in die Hand zu nehmen. Dabei sind es oft verblüffend einfache Dinge, die sich im Leben angesammelt haben und Lebensmut und -freude schenken wie: etwas miteinander teilen, füreinander da sein, Anteil nehmen, sich mit der Natur auseinandersetzen... Der Rat der Autorin ist sich der Säulen zu vergewissern, die sich für das Leben immer als tragend erwiesen haben, diese mit Hilfe von außen für eine neue Situation neu zu sehen und zu nutzen. Sie gibt ihn auf eine sehr persönliche Weise, mit Hilfe zahlreicher eigener Beispiele sowie auf sehr sympathische und angenehm zu lesende Weise weiter. Hilfreich und anwendbar auf viele Verlusterlebnisse, nicht nur auf jene durch Sterben und Tod.

---

Da hat der Herr, dein Gott, dich auf dem  
ganzen Weg, den ihr gewandert seid,  
getragen, wie ein Vater seinen Sohn trägt ...

Dtn 1,31

---