ein Leben lang.
WACHSEN
42
2026/2



Teilen, was nährt

Geistlich.leben(s).lang

© Magnific

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



© Ahna und Ähne

Teilen, was nährt

Was nährt Sie? Eine feine Mehlspeise, ein kräftiges Gulasch oder ein bunter Salat? Oft sind wir aber vor allem hungrig nach dem, was die Seele stärkt – ein gutes Gespräch, ein Spaziergang oder ein Gebet in der stillen Kirche.

Im Juni 2026 durften wir uns bei der Tagung der ARGE Altenpastoral im wunderschönen Schloss Seggau intensiv dazu austauschen. Angeregt durch die Worte von Diözesanbischof Wilhelm Krautwaschl, dem Weihbischof Johannes Freytag und Superintendent Renner stellten wir uns die Frage: *Was nährt mich – und was davon kann ich an andere weitergeben?*

Danke, dass Sie genau das in Ihren täglichen Begegnungen mit Seniorinnen und Senioren in der Pfarre, im Pflegeheim und in der Familie tun und das teilen, was Sie selbst stärkt.

Dass wir uns alle aber zwischendurch auch einfach über ein geteiltes Stück Kuchen freuen, wissen Ihre Verantwortlichen der Seniorenpastoral ganz genau.

Ihr Team der ARGE Altenpastoral



Beatrix Auer, M.Ed., Erzdiözese Wien



Mag. Otto Feldbaumer, Diözese Graz-Seckau



Saskia Löser, Diözese Graz-Seckau



Susanne Schauby, Diözese Feldkirch



Mag.ª Judith Höhndorf, Diözese Gurk



Mag. Matthias Hohla MAS, Erzdiözese Salzburg



Lena Hrazdil M.Ed., Diözese Eisenstadt



Dipl. PAss. Evelyne Leitner, Diözese Eisenstadt



Mag.ª Carmen Rolle, Diözese Linz



Dr. Josef Torggler, Diözese Bozen-Brixen



Mag.ª Angelika Widrich, Diözese St. Pölten



Dipl. theol. Rudolf Wiesmann, Diözese Innsbruck

IMPRESSUM:
Medieninhaber u. Herausgeber: ARGE Altenpastoral, Stephansplatz 6/6/624; 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.ª Elisabeth Skibar
Druck: Netinsert Andreas Dornhackl, 1220 Wien
Offenlegung laut Mediengesetz: „Wachsen ein Leben lang" ist ein Kommunikationsorgan der ARGE Altenpastoral.
Es erscheint halbjährlich mit einer Auflage von derzeit 4100 Stück.

Geistlich.Leben(s).Lang. Teilen, was nährt



© Magnific

Von Anfang an bin ich zur Lebendigkeit gerufen. Mein Menschsein ist ein Zuruf, eine Einladung Gottes in einen Dialog. Mein Leben – ein Gespräch? Ein geistliches Im-Gespräch-Sein? Ruf und Antwort, Frage, Suche, Horchen. Mit einem Ziel, einem Ruf aus der Zukunft. Geistlich leben heißt lebendig bleiben in dieser größeren Verbindung, im Hinhören, im Reden und Schweigen, Hoffen und Vertrauen.

Mit diesen Worten haben wir im Frühjahrsheft Wachsen – ein Leben lang zum Studientag im Sommer 2026 nach Seggauberg in die Steiermark eingeladen. Mitzubringen waren: Offenheit, Neugierde, Überraschungsbereitschaft und Mut zu teilen. All das wünsche ich Ihnen jetzt auch beim Lesen dieser Seiten mit Auszügen aus den Impulsen des Studientages. Im Folgenden können Sie eintauchen und die Texte lesen und anschließend gern auch mit Menschen in Ihrem Umfeld teilen. Eröffnet wurde der Tag durch Wolfgang Rehner, den Superintendenten der Evangelischen Kirche in der Steiermark, es folgte ein Impuls von Weihbischof Johannes Freitag (Diözese Graz-Seckau). Nach synodalen Gesprächen am Nachmittag feierten wir gemeinsam mit Bischof Wilhelm Krautwaschl (Diözese Graz-Seckau) eine Heilige Messe.

einatmen – ausatmen

Auszüge aus dem Impuls von Superintendent Wolfgang Rehner

Von der Atmung zum Dialog

Es ist eine natürliche Grundbewegung des Lebens: einatmen – ausatmen. Meist geschieht das unbewusst. Wenn wir bewusst atmen, kann das bereits zur geistlichen Übung werden.

Der so natürlichen Bewegung des Atmens entspricht das Gespräch, die Kulturtechnik des Dialogs: Um zu verstehen, ist es notwendig zu sprechen und zu hören.

Das wiederum entspricht unserem Gottes- und Menschenbild. In Anlehnung an Martin Buber machen wir uns bewusst: Das Ich Gottes – verlangt nach dem Du des Menschen. Das Ich des Menschen – ist gegründet im Du Gottes.

Seelsorge macht Kirche zur Sinneserfahrung

Unabhängig davon, ob Sie Ihren Dienst hauptamtlich oder ehrenamtlich ausüben, bringen Sie genau das zu den Menschen, was mir bei Gesprächen in unseren Gemeinden überall als der größte Bedarf unserer Mitglieder genannt wird: Seelsorge. Sie machen somit Kirche nahbar, erfahrbar. Sie geben dem Handeln Gottes Hand, Fuß und Gesicht. Kirche wird für die Menschen, denen Sie sich in der Seelsorge zuwenden, durch Ihr Wirken zur Sinneserfahrung.

Die Person des Gegenübers ist das Ziel

In der seelsorglichen Begegnung mit Patientinnen oder Senioren in den Pflegeeinrichtungen erfährt man einen unendlichen Reichtum. Was für Erfahrungen, was für ein Spektrum an Lebensgeschichten! Zur Person des Gegenübers gehört erfahrungsgemäß ein ganzes System von Bezugspersonen: Da sind Angehörige und da ist das Fachpersonal. Somit ist die Person des Gegenübers zwar das Ziel meines Besuches. Gleichzeitig wissen wir aber, dass diese Person ohne das Beziehungsgeflecht der anderen Beteiligten wohl nicht richtig verstanden werden kann.

Das Fachpersonal hat als Ziel ihres Handelns die gleiche Person

Der Blick in Richtung Fachpersonal ist unerlässlich, wenn man sein Gegenüber in der Krankenhaus- oder Pflegeheimseelsorge verstehen möchte. Dabei wird man schnell bemerken, dass das Fachpersonal in besonderer Weise ebenfalls seelsorgliche Zuwendung braucht. Sie sind besonders wichtige Bezugspersonen für die, denen wir uns zuwenden. Eine beachtenswerte Stimme des Fachpersonals ist Leah Weigand. Sie hat als Poetry-Slammerin ihrer Berufsgruppe (der Pflegekräfte) eine beeindruckende Stimme gegeben – nachzuhören auf Youtube unter „Leah Weigand – Ungepflegt“.

Wenn man das Fachpersonal so wahrnimmt, inspiriert das dazu, erneut nach der Motivation des eigenen Handelns zu fragen. Damit verbunden fragen wir heute auch nach der eigenen Spiritualität, dem eigenen geistlichen Leben.



Sei dir bewusst, dass Gott da ist.

Auszüge aus dem Impuls von Weihbischof Johannes Freitag



Wenn man Bruder Lorenz in einem Satz zusammenfassen wollte, dann vielleicht so: Lebe in der Gegenwart Gottes.

Papst Leo XIV. spricht davon, dass seine Spiritualität wesentlich geprägt wurde: Von einem Mann, der in einer Klosterküche stand – ein einfacher Bruder, ein Koch und später ein Schuster. Sein Name: Bruder Lorenz von der Auferstehung.

Und vielleicht liegt genau darin bereits eine zutiefst synodale Botschaft: Dass Gott oft auch und gerade dort am tiefsten wirkt, wo wir es am wenigsten erwarten und dass in einer Kirche, die gemeinsam auf dem Weg ist, nicht nur die Lauten und Einflussreichen sprechen, sondern dass sich Gottes Stimme gerade im Einfachen, im Alltäglichen, im Unscheinbaren vernehmen lässt. (…)

Die Gegenwart Gottes – als gemeinsame Mitte

Wenn man Bruder Lorenz in einem Satz zusammenfassen wollte, dann vielleicht so: Lebe in der Gegenwart Gottes. Oder noch einfacher: Sei dir bewusst, dass Gott da ist. Er beschreibt diese Haltung als die wichtigste Übung des geistlichen Lebens: sich an die Gegenwart Gottes zu gewöhnen, mit ihm zu sprechen – einfach, liebevoll, ohne große Worte.

Das Entscheidende ist: Diese Übung ist zugleich einfach und anspruchsvoll. Einfach – weil sie jedem offensteht. Anspruchsvoll – weil sie das ganze Leben verwandelt. Denn plötzlich bekommt alles eine neue Qualität. Er wendet das Omelette – für seine Mitmenschen, aus Liebe zu Gott. Er hebt einen Strohhalm auf – aus Liebe zu Gott. Er repariert einen alten Schuh – aus Liebe und Respekt.

Und damit geschieht etwas Entscheidendes: Das Leben zerfällt nicht mehr in „geistlich“ und „weltlich“. Sondern wird in seiner Ganzheit zu einem Ort der Gottesbegegnung. Gerade darin liegt ein Schlüssel für eine synodale Kirche: Sie hört nicht nur in Versammlungen auf Gott – sie entdeckt ihn im Leben der Menschen selbst. Im Alltag. In der Arbeit. In der Wirklichkeit. Das Einüben der Gegenwart Gottes ist damit eine Grundhaltung geistlichen Lebens: Ich

höre nicht nur meine eigene Stimme. Ich bin offen für die leise Gegenwart Gottes – auch im Gegenüber.

Wenn Bruder Lorenz davon spricht, in der Gegenwart Gottes zu leben, dann bekommt das für unsere Seelsorge eine ganz konkrete Gestalt: Synodalität beginnt nicht erst in einer Versammlung oder im Gremium – sondern im Patient:innenzimmer.

Wenn wir eintreten, treten wir nicht ein als die, die etwas bringen, sondern als die, die hören: auf einen Menschen, auf seine Geschichte, und auf Gott, der darin schon längst gegenwärtig ist. Gerade im Krankenhaus und im Pflegeheim erleben wir eine Wahrheit sehr deutlich: Es gibt Situationen, in denen unsere Worte nicht mehr tragen. Synodalität heißt dann: nicht noch mehr zu erklären, sondern gemeinsam auszuhalten.

Neben einem Bett zu sitzen, eine Hand zu halten, still da zu sein – das ist vielleicht eine der tiefsten Formen von Kirche: ein gemeinsames Dasein vor Gott. (…)

Hören

Vielleicht ist genau das die wichtigste Haltung: nicht sofort zu reagieren, sondern einen Moment gemeinsam vor Gott still zu werden. So wie wir es auch manchmal am Bett eines Menschen erleben: Dass plötzlich alles zur Ruhe kommt – und etwas Tieferes spürbar wird.



> *Vielleicht ist genau das die wichtigste Haltung: nicht sofort zu reagieren, sondern einen Moment gemeinsam vor Gott still zu werden.*

Ich möchte Sie einladen, für einen Moment genau das einzuüben, was Synodalität im Kern ist: gemeinsames Hören. (Stille) Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Nicht leisten. Nicht analysieren. Einfach wahrnehmen: Gott ist da.

Und vielleicht zugleich: Auch der andere, die andere sitzt hier – und ist ebenfalls ein Ort dieser Gegenwart. (Stille) Synodalität beginnt genau hier: im gemeinsamen Innehalten vor Gott. (…)

Weg der Synodalität

Bruder Lorenz zeigt uns keinen spektakulären Weg. Aber er zeigt uns einen Weg, der die Synodalität von innen her trägt: Gott in allem suchen / einander als Orte Gottes achten / gemeinsam hören / gemeinsam gehen / vertrauen statt kontrollieren



Einander nahe sein, einander lieben

Predigt von Bischof Wilhelm Krautwaschl



© Magnific

Schriftstellen aus der Apostelgeschichte machen immer wieder deutlich, was es bedeutet, sich auf die Botschaft Jesu, auf die Botschaft des Lebens einzulassen. Zentral in dieser Botschaft stehen Leben, Sterben und Auferstehen Jesu. Wenn wir als Christinnen und Christen zusammenkommen, dann kann, darf und soll uns dies stets aufs Neue Orientierung sein und damit auch Wegweisung für all unser Wirken. Jesus, ja Gott ist uns im Leben, im Tod und in der Auferstehung. Dies gilt natürlich auch für Sie, die Sie in diesen Tagen hier auf Schloss Seggau Überlegungen vertiefen, wie wir dem Auftrag Jesu, einander nahe zu sein, einander zu lieben, in der Seelsorge und damit der Begleitung alter Menschen entsprechen. Da geht es nicht nur um Tradition und Brauch, sondern um das Verinnerlichen unserer Sendung zu den Menschen. Es geht um einen erneuten Aufbruch, das Himmelreich zu verkünden. Die Heilige Schrift ruft uns diesen Wesenskern unseres Seins in Erinnerung.

Durch Ihr Kommen, Durch Ihr Weggeleit wird der Friede und damit das Leben Jesu jenen präsent, denen Sie begegnen. Diese Begegnung verlangt Ihre persönliche Offenheit für das Leben, das Ihnen entgegenkommt in den alten Menschen: Freude und Sorgen, Trauer und Hoffnung haben sich tief eingeprägt in die Lebensjahre – das verlangt Ihre persönliche Hingabe, damit Sie nicht an der Großartigkeit vorübergehen, die uns geschenkt wird, wenn wir am Leben anderer Menschen Anteil erhalten. Unsere Ideale sind da oft wegzulegen, weil es gilt, in die Haut derer zu schlüpfen, denen wir gerade gegenübersitzen oder -stehen. Ich erinnere mich an einen Besuch bei meiner hochaltrigen Mutter vor einigen Jahren: Der graue Star ließ ihr Augenlicht verblassen, ihr Gehör war auch schon durch die neun Jahrzehnte ihres irdischen Lebens schwach geworden. Nicht gerade der Zustand, den wir üblicherweise mit einem guten Leben verbinden – und dann ihr Wort: „Weißt Du, jetzt kann ich mir endlich in Ruhe alles so vorstellen, wie ich es immer gewollt habe." – Mir war, als ob ich da eine Art kurzen Blick in eine andere Dimension des Menschseins erhalten konnte durch diese einfache Art und Weise, auch Verlust als Geschenk zu erleben. Wiewohl ich nicht weiß, wie ich gegebenenfalls in einer ähnlichen Situation reagieren und reden würde ... Ja, der Mensch ist ein großartiges Geschenk und ein Geheimnis – und an dessen Seite dürfen wir in der Seelsorge gehen und staunen.

Es gilt also wirklich „ohne [die] Vorratstasche" unserer Gedankenwelt, unserer Vorstellungen, unserer Ideale und unseres Glaubens den anderen zu begegnen, die so viel Lebenserfahrung, Freud und Leid mit sich tragen. Aufgegeben ist uns – und allein dies ist schwer genug – einerseits den Blick des Herzens offenzuhalten für die Wirklichkeit des Einen und des Lebendigen, eben Jesus Christus, der auch in Zeiten des Alterns und der geringer werdenden persönlichen Kräfte mit den Menschen ist. Und andererseits gilt es, den Menschen dies zu versichern und ihnen das Leben durch Christus leichter zu machen. Hierzu wünsche ich jeder und jedem von Ihnen viele großartige Momente der Begleitung und dass Sie durch die Begegnungen, die Ihnen geschenkt werden, den persönlichen Blick auf den offenhalten können, der unser aller Weg, Wahrheit und Leben ist. Auf Jesus Christus.

Studientag 2026 in Schloss Seggau

GEISTLICH.LEBEN(S).LANG
teilen, was nährt



Im Rahmen der Tagung ARGE Altenpastoral Österreich und Bozen-Brixen wurde am 11. Juni 2026 zum Plenartreffen hauptamtlicher und ehrenamtlicher Seelsorger:innen im Pflegeheim und Krankenhaus nach Seggauberg eingeladen. Das Ziel des Studientages war der Dialog „... mit uns selbst, mit dem Du, mit der Welt und mit Gott ...“ und der Austausch persönlicher Erfahrungen innerhalb der Seelsorgearbeit.

Ein Danke für die hervorragende Organisation und Gastfreundlichkeit an diesem Studientag! Es kamen rund 70 Teilnehmer:innen aus vielen verschiedenen Diözesen Österreichs, sowie Teilnehmer:innen aus Bozen-Brixen. Auch evangelische Gäste wurden eingeladen und herzlichst willkommen geheißen.

Der Studientag begann mit einer berührenden Fürbitte, gesprochen von Superintendent Wolfgang Rehner. Aus persönlichen Gründen konnte die Hauptreferentin Marlies Prettenhaler überraschenderweise nicht dabei sein. Ihr Fehlen im Raum war spürbar, doch ihre Anwesenheit im Geist war vielen bewusst.

Die Impulsreferate am Vormittag übernahmen stellvertretend Superintendent Wolfgang Rehner und Weihbischof Johannes Freitag. Am Nachmittag führte Andreas Lang, Fachreferent des Bischofvikariates für eine synodale Kirche, durch das Programm und begleitete die praktischen Übungen zum Thema „Gespräch im Geist“.

„Teilen, was nährt“: Im Blick auf seelsorgerliche Begegnung wird erfahrbar, dass „Gespräch nährt“. Besonders in der Begegnung und im Dialog kann sich das Gottesbild und Menschenbild eröffnen, nämlich in jener Zuwendung, die wir (Christen) selbst dank Gottes Liebe erfahren dürfen.

„Ich teile mit und höre zu“, auf diese Weise wird Kirche konkret, erfahrbar, spürbar. Im Dialog „suchen – horchen – fragen“ oder „schweigen – hoffen – vertrauen“ kann sich Gottes Wirken entfalten.

„Teilen, was nährt“ – Was nährt meine Seele? Dieser Frage folgte Weihbischof Johannes Freitag und legte als Antwort nahe: Lebe in der Gegenwart Gottes. Gehe den Weg, und suche dabei Gott in Allem. Bedenke, Gott ist jederzeit im Einfachen, Unscheinbaren zu finden. Nehme dir auch Zeit für die Stille, um Gottes Gegenwart zu erfahren. Bei einem Leben in der Gegenwart Gottes vollzieht sich folgendes: Der Heilige Geist ist in mir durchlässig, und wenn das geschieht, dann gelingt auch ein „teilen, was nährt“!

Zum Abschluss der Tagung gab es in der Michaelkapelle mit Bischof Wilhelm Krautwaschl und mit dem ARGE-Team eine Messe mit Eucharistiefeier, organisiert von Frau Saskia Löser, Referentin für Liturgie, Kirchenmusik und Sakramente. Es war eine sehr schöne, ansprechende Messe, denn der Geist Gottes war – wie auch am gesamten Studientag – in der Gemeinschaft spürbar.

Herzlichen Dank für diesen Studientag!

Renate Bauer, MSc –
Evangelische Seelsorgerin für Alten- und Pflegeheime



„Ich aber werde dich niemals vergessen.“

(Jes 49,15)

Kontaktadresse
Bischöfliches Seelsorgeamt
Referat für Seniorenpastoral
Mag.ª Judith Höhndorf
Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt
T: 0676 8772 2125
E: judith.hoehndorf@kath-kirche-kaernten.at

Blitzlichter aus der Altenheimseelsorge

Senioren-Olympiade in Villach



Auch heuer unterstützten wir als Seelsorge die Animation bei der Durchführung einer Senioren- Olympiade. Durch die Assistenz und den helfenden Händen von zwei Praktikantinnen in der ehrenamtlichen Seelsorgeausbildung konnten wir einige Bewohner:innen zu den verschiedenen Geschicklichkeits-Stationen im Garten des Hauses begleiten und unterstützen.

Ich bin immer beschenkt und berührt, wenn ich Bewohner:innen sehe, die sonst sehr still und in sich zurückgezogen an ihrem Platz sitzen und durch das aktive Tun stärker aus sich herausgehen und Freude und Begeisterung ausdrücken.

Eine Dame, die ich in den Garten begleitete, meinte sogar, sie brauche jetzt keinen Sauerstoff mehr und war beim „Basketball“ voll in ihrem Element, zielte konzentriert und höchst motiviert die Bälle in den Korb.

Bei den Stationen traten immer zwei Bewohner:innen gleichzeitig an, was einen gewissen Anreiz für die Mitmachenden darstellte. Dieses „Wettkampf-Gefühl“ motivierte zusätzlich.

Zum Abschluss gab es Preise, Medaillen und Urkunden für jeden Teilnehmenden. Ohne die Unterstützung der Ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen wäre es nicht möglich, so viele Bewohner:innen zu aktivieren. Vielen Dank dafür!

Sabine Kämmerer, Altenheimseelsorgerin Villach

HIER EINIGE WAHRNEHMUNGEN UND ERLEBNISSE DER PRAKTIKANTINNEN:

Herr A sitzt im Rollstuhl, ist sehr motiviert, möchte alle Stationen ausprobieren. Er hat viel Ausdauer und Konzentration, obwohl ihm nicht überall alles gut gelingt. Besonders beim Wettrennen mit kleinen, ferngesteuerten Autos war seine Freude sehr wahrnehmbar.

Frau B wirkte am Anfang eher zurückhaltend und beobachtend. Taute zunehmend auf, war hoch konzentriert und bei der Sache und war mit zunehmendem Spaß, Freude und Lebendigkeit bei mehreren Stationen dabei. Ihr Körper war sehr lebendig und voll im Einsatz, mit einem freudigen Lächeln im Gesicht.

Mehr und mehr Bewohner:innen kamen dazu, die eigentlich gar nicht teilnehmen wollten, weil sich die Freude und die gute Stimmung verbreiteten.

Herr C geht selbständig am Rollator, ist sehr höflich, kann sich verbal gut ausdrücken. Er bestimmt selbständig, was er als nächstes machen möchte und kann sich gut erinnern, bei welcher Station er schon gewesen ist. Er versucht auch, einiges im Stehen auszuüben, was ihm gut gelingt. Hat offensichtlich auch Spaß im Miteinander mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern.

Alle nehmen gerne die Medaillen und Urkunden und auch kleine Preise in Empfang.

Frau D sitzt im Rollstuhl auf dem Flur, klagt über Kopfschmerzen und will zunächst einmal nicht in den Garten zur Olympiade. Gerne lässt sie sich aber dazu bewegen, mit in den Garten zu kommen zuzuschauen. Kaum sind wir angekommen, wirkt sie doch sehr lebendig und interessiert und macht mit Konzentration und Freude beim „Angelspiel“ mit. Von den Kopfschmerzen ist keine Rede mehr.

Heidi Jamnik und Ulla Winkeler



Lebensnöte im Alter werden oft immer größer …

© Magnific

„Wieso quäle ich mich so“, fragte mich eine hochaltrige Dame, die ich schon über mehrere Jahre begleite. Sie versuchte mühsam, den Löffel zu halten und trotz massiver Schluckbeschwerden einen Bissen zu essen. Sie wollte sich aber in keinem Fall helfen lassen und alles allein bewerkstelligen, auch wenn sie darüber klagte, wie mühsam alles geworden ist. *„Wieso kann ich nicht endlich sterben, wenn eh alles kaputt ist an mir“,* war ebenso eine wiederholte Frage von ihr.

In der Begleitung von alten Menschen in den Pflegeeinrichtungen treffen wir immer wieder auf Menschen, die hochaltrig sind, unter zunehmenden Verlusten leiden und in einem Zustand des Mangels sind; viele davon würden gerne sterben, können es aber aus verschiedensten Gründen nicht; sind oft eine große Herausforderung für Pflegende, Angehörige, Seelsorgende, besonders dann, wenn sie keinerlei Hilfe annehmen können bzw. wollen.

Im Laufe meiner Tätigkeit als Altenheimseelsorgerin ist mir bewusst geworden, dass es schlussendlich ein letzter Rest von Selbstbestimmtheit ist, wenn sich der alte Mensch entscheidet, eben keine Hilfe anzunehmen. *„Ich will das nicht, es hilft nichts mehr, ich will keinen Arzt, kein Krankenhaus, ich will keine Infusion, keine Breikost“* … ist der letzte Rest von Entscheidungsfreiheit.

Der Freiraum des Menschen wird im Laufe des Lebens immer kleiner, manchmal scheint es, als ob nichts mehr von der Selbstbestimmtheit eines Menschen übrig bleibt – wenn jemand nur mehr im Bett liegt, auf fremde Hilfe angewiesen, nicht mehr essen oder schlucken kann, nicht mehr trinken, sich nicht mehr ausdrücken kann, geistig verwirrt ist.

In der Logotherapie nach Viktor Frankl geht man davon aus, dass der Mensch vieles ertragen und aushalten kann, solange man noch einen SINN darin sieht. Der Mensch sehnt sich danach, dass am Ende nicht alles umsonst war, was er geleistet hat. Eine wichtige Aufgabe der Seelsorge ist es, Menschen zu einem guten Abschluss ihres Lebens zu verhelfen, ihre Dinge ordnen zu können, eine positive Lebensschau – und Rückschau zu ermöglichen, vielleicht noch Schritte der Versöhnung zu gehen, Frieden zu schließen.

„Ein Stück Freiraum bleibt auch im Alter, in der körperlichen und seelischen Behinderung und im Chaos verwirrter Gedanken noch übrig, denn der innerste Kern der Person kann sich auch trotz seiner krankheitsbedingten Einschränkungen immer irgendwie ausdrücken und eine letzte Entscheidungsfreiheit bleibt immer bestehen“, ist Elisabeth Lukas, eine Schülerin Frankls überzeugt. Auch wenn es z. B. jene ist, nichts anzunehmen, jegliche Hilfe abzulehnen, sich nicht wohlfühlen zu wollen, sodass es ihm/ihr keiner Recht machen kann. Dies sollte respektiert und gewürdigt werden.

Das Wissen um die Entscheidungsfreiheit und letzte Selbstbestimmung kann entlastend sein und uns Helfende davor bewahren, auszubrennen. „Ob wir uns bemühen um den einzelnen Menschen, das liegt an uns, aber ob und wie es fruchtet, liegt außerhalb von uns.“

Sabine Kämmerer, Altenheimseelsorgerin


© Magnific

Selbstfürsorge beginnt am Teller

Köchelei-Workshop

In Trauer- oder Krisenzeiten ist die Selbstfürsorge etwas, das oft in den Hintergrund tritt. Der Appetit bleibt aus, man hat keine Lust, keinen Antrieb und keine Kraft, um zu essen oder zu kochen. In diesem Workshop soll gezeigt werden, dass es wertvoll ist, die Seele und den Körper warm zu halten, gut zu ernähren und ihnen etwas Gutes zu tun.

Das Leben ist, wie es ist, und es muss gelebt werden, es will gelebt werden – trotz Trauer und Krise. Manchmal ist es einfach ein gutes Essen, ein feines Gespräch, Gleichgesinnte, die an einem Tisch sitzen, was einem guttut.

Sie sind herzlich eingeladen, wärmende Gewürze, feine, aber unkomplizierte Gerichte und wohlmeinende Gaben der Natur wie wilde Kräuter, Pilze und Gemüse in einem ganz eigenen Tempo zu genießen, das der Seele einfach guttut, um neue Kraft zu schöpfen, gestärkt in die Familie zurückzukehren und für die Menschen da zu sein, die einem am Herzen liegen.

Kochen mit: Mag.ª Gabriele Köchl

Termin: **Donnerstag, 14. Jänner 2027**

Uhrzeit: 16–20 Uhr

Ort: Köchelei – Kindergartenstraße 5, Klagenfurt-Viktring

Kosten: € 60,–

Das Angebot richtet sich an: alle, die einen nahestehenden Menschen verloren oder einen anderen bedeutsamen Verlust erlebt haben

Stille Momente – neue Kraft für die Seele

Trauer braucht Zeit, Raum und achtsame Begleitung. In einer offenen Atmosphäre laden wir ein, zur Ruhe zu kommen, innezuhalten und durch Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen neue Kraft zu schöpfen.

Diese gemeinsamen Momente schenken Raum für Stille, Besinnung und Hoffnung. Indem wir unsere eigene innere Stärke wiederfinden und achtsam für uns selbst sorgen, können auch unsere Beziehungen und das Mit-einander in der Familie gestärkt werden.

Referentin: Mag.ª Sabine Zettinig

Termine und Uhrzeit:
Freitag, 27. November 2026, 9–10 Uhr
Freitag, 11. Dezember 2026, 9–10.Uhr
Donnerstag, 14. Jänner 2027, 18–19 Uhr

Mitzubringen: Decke, Kopfkissen und Matte

Ort: Pfarrsaal St. Hemma, Hemmaplatz 1 (vormals Feldkirchner Straße 70), Klagenfurt/Ws

Kosten: € 15,– pro Person und Termin

Das Angebot richtet sich an:
Menschen in einer Zeit der Trauer, die in einem geschützten Rahmen neue Möglichkeiten finden möchten, mit ihrem Verlust umzugehen.

Am Ende des Lebens – Begleiten, Verstehen, Vorsorgen

Fachtagung zum Thema Sterben, Abschied, Selbstfürsorge und Entscheidungen am Lebensende

Termin: **Samstag, 20. März 2027**

Uhrzeit: 9 bis 16.30 Uhr

Ort: Stift St. Georgen am Längsee

Kosten: € 40,– inkl. Pausenverpflegung, Mittag: Fastensuppe mit Gebäck

INFORMATIONEN ZU ALLEN ANGEBOTEN:

Referat für Trauerpastoral, Astrid Panger, MBA
Tel.: 0676/8772 2132 oder
Mail: astrid.panger@kath-kirche-kaernten.at



TrostVOLL

© Lany-Jade Mondou Pexels

Manchmal hat man das Gefühl, dass das Leben an einem „vorbeiläuft", dass man von einer großen, dunklen Regenwolke über dem Kopf begleitet wird und man sich am liebsten unter einer kuscheligen Wolldecke verkriechen möchte. Vielleicht kann ein Ritual, ein Lied, Bibeltext oder ein kleines Wort dann wärmende Sonnenstrahlen schenken, damit die Regenwolke kleiner wird – oder sie möglicherweise ganz verschwindet.

Drei Impulse aus dem Folder „TrostVOLL", der im Fachbereich Pastoral & Theologie der Diözese Graz-Seckau erschienen ist, wollen wir Ihnen für diese Herbst- und Wintertage mitgeben.

Meditation für helle und dunkle Tage von Josef Promitzer

Fühle die Träne, die sanft deine Wangen streichelt.
Höre dein Herz, wenn es dich daran erinnert, dass es dich gibt.
Hände und Herz möchten offen sein um zu empfangen und zu geben.

Tanze, wenn Wolken kleine Regentropfen über dir ausstreuen.
Schau dem Vogel in den Ästen zu, der dir von Leichtigkeit erzählt und dem Spiel der bunten Blätter im Wind.

Dein Leben hat auch an dunklen Tagen viele Farben.

Lache über das, was scheinbar nicht zusammenpasst.

Das Leben ist schief und ungerade und oft nur mit einer Prise Lächeln zu verstehen.
Lass immer wieder los, wenn du zu sehr bei Vergänglichem Halt suchst.

Atme, wenn du dich neu spüren willst.

Der dir Atem und Lachen und Weinen und Tanzen und Spüren und Leben gab er segne dich.

Impuls und Impulsfragen zum Loslassen von Sarah Knolly

Jede Veränderung in unserem Leben, ob groß oder klein, fordert uns dazu auf, etwas loszulassen: einen Traum, eine Idee, eine Vorstellung, einen Ort oder geliebte Menschen und Tiere.

Jeder Abschied setzt einen Prozess in Gang, der Mut und Kraft verlangt – und uns gleichzeitig Stärke schenken kann.

Impulsfragen
Nehmen Sie sich Zeit.
Machen Sie es sich gemütlich.
Sprechen Sie diese und andere Fragen laut oder leise aus und hören Sie genau hin, welche Antworten Ihnen Ihr Herz gibt.

- *Wen oder was muss(te) ich loslassen?*
- *Was ängstigt mich am Loslassen?*
- *Welche schönen Erinnerungen kommen mir in den Sinn?*
- *Wer oder was tut mir gut?*

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn nicht alle Fragen sofort beantwortet werden können. Manche Fragen muss man vielleicht öfter stellen.

Trost-Gedanken von Sarah Knolly

Das Foto einer geliebten Person, eine Kerze.

Licht, Wärme, Erinnerungen.
Tränen, die von einem Lächeln getrocknet werden.

Ein Herz, das die Nähe spürt – auch wenn sie den Augen fern ist.



© Saskia Löser

Viele neue Folder mit Gebeten, Meditationstexten, Ritualen und Bibelworten sind in den vergangenen Jahren im Fachbereich Pastoral & Theologie erschienen – ideal zum Mitnehmen bei Besuchen passen sie beispielsweise in Handyhülle, Jacken- oder Handtasche. Der Folder „TrostVOLL" beinhaltet Texte zu den Themen Trost, Loslassen, Kraft tanken, Miteinander und möchte nicht nur für Menschen in Trauersituationen eine Hilfe sein. Alle weiteren Folder können Sie unter **https://www.katholische-kirche-steiermark.at/portal/glaubenfeiern/glaubenswissen/pastoralefortbildung**

Bestellmöglichkeit: Per Mail an: pastoral@graz-seckau.at; Preis: Pkt á 50 St. 5 Euro + Versandkosten.

AUS DER DIÖZESE BOZEN-BRIXEN.

Seniorenferien an der Adria


© Unsplash/Karsten Wurth

Seniorinnen und Senioren aus unserer Diözese genießen im Mai und im September in Caorle an der Adria jeweils zwei Wochen Meeraufenthalte. Die Diözese Bozen Brixen verfügt in Caorle am Meer über die Caritas ein großes Ferienhaus mit Namen Oasis. Im Sommer steht das Haus für Familien und Senior:innen zur Verfügung.

Mit Bussen wurden auch in diesem Sommer wieder mehr als 200 Seniorinnen und Senioren bequem von Bozen an diesen schönen Ferienort am Meer gebracht. Auch diesmal wurden die zwei Aufenthalte von den jeweiligen Teilnehmern und Teilnehmerinnen wieder sehr geschätzt.

Man freut sich besonders über das Zusammensein mit anderen älteren Leuten. Essen und Verpflegung sowie die Zimmer mit Blick zum Meer werden stets gelobt. Von Frauen hört man manchmal sagen: Schön, dass ich nicht selbst kochen muss.

Die Gruppen werden von der Caritas aus sehr gut begleitet. Auch ein älterer Priester ist jeweils dabei, der täglich die Messfeier feiert und nach Wunsch für Gespräche zur Verfügung steht.

Jeden Tag früh am Morgen trifft sich weit draußen auf einem Steeg eine kleinere Gruppe, um an einer morgendlichen Mediation bei Sonnenaufgang teilzunehmen. Nach dem gemeinsamen Frühstück im großen Speisesaal nehmen viele an der täglichen Messfeier teil, die ansprechend vorbereitet wird.

Den Vormittag verbringen die meisten im Liegestuhl am Strand und freuen sich, dort im Meerwasser oder im angenehmen großen Schwimmbad ein Bad zu nehmen. Viele machen gerne auch Spaziergänge im Sand oder auf der Promenade.

Sowohl am Vormittag wie auch am Nachmittag finden sich immer wieder begeisterte Kartenspieler:innen zusammen. Andere lesen gerne oder beschäftigen sich mit dem Lösen von Rätseln. Jeder Gruppe wird auch eine eintägige Fahrt zu einem Wallfahrtsort in der Umgebung oder zu einem kulturellen Ziel angeboten.

An einem der Abende wird am Strand meist auch ein Lagerfeuer entzündet. Dabei freut man sich über Gespräche und gemeinsames Singen.

Die zweiwöchigen Aufenthalte am Meer gehen schnell vorbei. Erholt und dankbar fahren alle wieder gerne nach Hause. *Josef Torggler*

NÄHERE INFOS:
Josef Torggler, Referent für Seniorenpastoral
Tel. +39 0471 306 283 oder 0471 271614
E-Mail: josef.torggler@bz-bx.net

AUS DER DIÖZESE GURK



Mobile Hospizbegleitung
30. Ausbildungslehrgang

© Magnific

TERMINE UND THEMEN:

13.–14. November 2026	
Fr 15–21:	Eva Maria Wernig
Sa 9–17:	„Wenn das Leben kraftlos wird"
11.–12. Dezember 2026	
Fr 15–21:	MMag.ª Barbara Traar
Sa 9–17:	„Kommunikation im hospizlichem Kontext"
29.–30. Jänner 2027	
Fr 15–21:	Heidi Stockenbojer
Sa 9–17:	„Trauerbewältigung – Trauerprozesse"
19.–20. Februar 2027	
Fr 15–21:	Dr. Christian Perchtold „Juristische Grundinformationen "
Sa 9–17:	Maria Armbruster „Demenz … Labyrinth des Vergessens"
5.–6. März 2027	
Fr 15–21:	Dr.in Heidi Ploner-Grißmann „Palliative Betreuung"
Sa 9–17:	Sigrid Kronhofer „Validation"
Sa 9–17:	Dr. Heidi Ploner-Grißmann „Berührung und Massage"
19.–20. März 2026	
Fr 15–21:	Mag. Martin Steiner
Sa 9–12.30:	„Spirituelle und ethische Fragen zu Krankeit, Sterben und Tod"
Sa 13.30–17:	Eva Maria Wernig „Vorbereitung auf das Praktikum"

INFO

WAS IST HOSPIZ?

Der Name steht für eine weltweite Bewegung, die schwerstkranken und sterbenden Menschen aller Altersgruppen und ihren Angehörigen in der Zeit der Trauer Begleitung und Unterstützung anbietet.

ZIELE DER AUSBILDUNG:

- Vorbereitung auf freiwillige Mitarbeit im Rahmen von Hospizgruppen
- Intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen zum Thema Tod und Sterben
- Praktische Erfahrung im Umgang mit kranken und pflegebedürftigen Menschen und deren Angehörigen

PRAKTIKUM:

Um eine qualifizierte Ausbildung zum/zur ehrenamtlichen Hospizbegleiter/in zu ermöglichen, sind mindestens 40 Stunden Praktikum in Pflegewohnhäuser, auf Palliativstationen oder im Mobilen Sozialen Dienst erforderlich.

Diese Ausbildung entspricht den Standards des „Dachverband HOSPIZ ÖSTERREICH".

Kursbegleitung:
Eva Maria Wernig, **T** 0664/806488-114
e.wernig@caritas-kaernten.at

Schloss Krastowitz
Gottscheerstraße 1, 9020 Klagenfurt
T 0463/5850-2100

Seminargebühr:
€ 395,– zzgl. Übernachtung, Verpflegung im Bildungshaus

Kärntner Caritasverband, Mobiles Hospiz
Hubertusstraße 5a, 9020 Klagenfurt
Tel.: 0664/806488-114

DIÖZESE FELDKIRCH:

Neuigkeiten aus Vorarlberg:

Danke und Willkommen

Wir sagen ein ganz herzliches Dankeschön an unsere Kollegin Silvia Boch. Silvia hat unsere ARGE-Sitzungen mit ihrem Humor und ihrer Freundlichkeit sehr bereichert und uns als Pilgerbegleiterin immer wieder dazu eingeladen, unsere Wege auch einmal zu Fuß zurückzulegen. Silvia wird weiterhin die Krankenhaus-seelsorge leiten und übergibt die Seniorenpastoral an Susanne Schauby.



Unsere neue Kollegin



© Diözese Feldkirch

Mein Name ist Susanne Schaudy und ich bringe langjährige Erfahrung in kirchlicher Sensibilisierungsarbeit, sozialem Engagement und der Arbeit mit Ehrenamtlichen mit. In meiner bisherigen Tätigkeit habe ich immer wieder Menschen miteinander vernetzt, Räume für Begegnung geschaffen und mich dafür eingesetzt, dass unterschiedliche Lebensrealitäten und Perspektiven Gehör finden. Besonders die Arbeit mit Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen und mein interkultureller Hintergrund haben meinen Blick für Vielfalt und Teilhabe geprägt.

In der Senior:innenpastoral ist mir besonders wichtig, wie ältere Menschen mit ihren Erfahrungen, Fähigkeiten und Geschichten aktiv Gemeinschaft und Kirche mitgestalten können. Für mich bedeutet Senior:innenpastoral, Begegnung auf Augenhöhe zu ermöglichen und Räume für Teilhabe, Sinn und Gemeinschaft zu schaffen.



In der Senior:innenpastoral ist mir besonders wichtig, wie ältere Menschen mit ihren Erfahrungen aktiv Gemeinschaft und Kirche mitgestalten können.

GUTE TAGE
Senior:innenbildung

GUTE TAGE Senior:innenbildung

Eine neue Marke stellt sich vor

Vielleicht kennen Sie **LIMA, SelbA, mitten im Leben, alt jung sein und Selbstbestimmt und aktiv sein im Alter.** Diese Angebote der Senior:innenbildung der katholischen Bildungswerke sind in allen Diözesen in vielen Pfarren seit Jahren bekannt. Nun machen wir unter einer gemeinsamen Dachmarke sichtbar, was uns verbindet: die Überzeugung, dass Bildung wesentlich zu mehr Lebensqualität im Alter beiträgt.

GUTE TAGE Senior:innenbildung ist eine neue Initiative der Katholischen Bildungswerke in Österreich.

Unsere Angebote schaffen Räume, in denen Menschen einander begegnen, neue Perspektiven gewinnen und ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Sie laden ein zur persönlichen Reflexion und zur Auseinandersetzung mit Sinn- und Lebensfragen. Denn Lebensqualität kennt kein Alter – und gute Tage entstehen dort, wo Menschen miteinander lernen und sich als selbstwirksam erfahren.

GUTE TAGE Senior:innenbildung steht für

- lebenslanges Lernen, das Menschen verbindet, Selbstbestimmung stärkt und zur Auseinandersetzung mit Sinn und Werten anregt.



© Inge Prader

- Wir verstehen Bildung als Beitrag zu Lebensqualität, Gemeinschaft und persönlicher Wirksamkeit.
- Unser Anspruch ist es, Räume zu schaffen, in denen ältere Menschen sich einbringen, wachsen und wirksam sein können.

Gute Tage passieren nicht einfach. Wir können sie gestalten. In Gemeinschaft und mit dem Mut, immer wieder Neues zu entdecken.

Wir gratulieren unseren Kolleginnen in den Bildungswerken zu dieser tollen, neuen gemeinsamen Marke. Die spannenden Angebote finden sie hier **www.gutetage.at**


© Ingeborg Zeh

Ihre Meinung interessiert uns!





In großer Auflage geht unsere Altenpastoral-Zeitschrift „Wachsen ein Leben lang" zweimal im Jahr an Interessierte in ganz Österreich und Südtirol. Zuletzt erschienen Hefte zu den Themen **„Wie reden wir denn"** oder **„recht.zeitig.älter.werden".**

Wie zufrieden sind Sie mit diesem Magazin? Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Rückmeldung schicken **seniorenpastoral@edw.or.at!**

Wie genau lesen Sie die Zeitung?

- ☐ Ich lese sie von vorn bis hinten
- ☐ Ich schmökere und lese einzelne Artikel
- ☐ Meist werfe ich sie ungelesen weg.

Was interessiert Sie besonders? (Mehrfachnennung möglich)

- ☐ Das Schwerpunktthema auf den ersten Seiten
- ☐ Die Berichte aus anderen Diözesen
- ☐ Die 4 Innenseiten aus meiner eigenen Diözese
- ☐ Rundenmodelle
- ☐ Gottesdienstvorschläge
- ☐ Sonstige Praxistipps
- ☐ Buchrezensionen
- ☐ _____

Was vermissen Sie in unserer Zeitung?

- ☐ _____

Wäre folgendes für Sie interessant? (Mehrfachnennung möglich)

- ☐ Die Zeitung online zu lesen (und per E-Mail einen Link zu erhalten)
- ☐ In der Papierform eine kurze Übersicht über die Beiträge zu bekommen und was mich interessiert via QR-Code online als ausführlichen Artikel zu lesen
- ☐ Ich möchte gerne eine gedruckte Ausgabe

Was möchten Sie uns sonst noch sagen?

_____

Verraten Sie uns, zu welcher Diözese Sie gehören?

_____

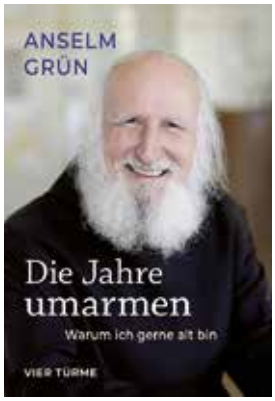
Ihre Meinung zur Zeitschrift "Wachsen ein Leben lang"

Eine Bitte in eigener Sache:

Die Budgets werden knapper, die Kosten steigern. Darum freuen wir uns sehr über einen freiwilligen Druckkostenbeitrag an AT08 3219 5000 0009 2957. **Vielen herzlichen Dank!**

Buchtipps

Anselm Grün: Die Jahre umarmen.
Warum ich gerne alt bin. Vier-Türme-Verlag 2026



Mit 80 Jahren blickt P. Anselm neu auf das Älterwerden: Dankbarkeit, Gelassenheit, Weisheit und Demut prägen seinen Alltag. Sein persönlicher Rückblick regt Leser dazu an, das eigene Leben zu reflektieren und das Alter leichter anzunehmen. Das 56-seitige Büchlein eignet sich ideal als Geschenk für die Seniorenpastoral.

Anselm Grün: Die hohe Kunst des Älterwerdens.
Vier-Türme-Verlag 2023



Annehmen, Loslassen und Über-sich-Hinausgehen sind zentrale Schritte beim Älterwerden. P. Anselm bietet dazu kurze Impulse, Fragen und Übungen für Einzelne oder Gruppen. Mit reichlich Platz für eigene Notizen ist das Buch ein praktischer Leitfaden, um die Gestaltungsmöglichkeiten des Alters zu entdecken.


© Magnific

Hermann Kügler SJ (Hg.): Gut alt werden.
Ordensmenschen erzählen. Echter 2026



30 Ordensleute im Alter von 77 bis 94 Jahren schildern persönlich, was sie im Alter trägt und welche Aspekte der Ignatianischen Spiritualität ihnen wichtig sind. Frei von Patentrezepten bieten die Beiträge vielfältige, praktische Anregungen, um das Altern bewusst und selbstbestimmt zu gestalten – inklusiver der Einsicht, dass mancherlei Fragen offenbleiben müssen. Im Nachwort beschreibt der Herausgeber drei Haltungen gegenüber Alter, Krankheit und Tod: Verdränger, Verhandler und Akzeptierer. Eine sehr weiterführende Lektüre.

Wunibald Müller: Enkel ohne Gott? Wenn der Glaube in Familien verlorengeht. Herder 2026



Wenn Kinder oder Enkel sich von Kirche und Religion abwenden, belastet das viele Großeltern. Psychotherapeut und Theologe Wunibald Müller beleuchtet diese Entwicklung im Kontext des gesellschaftlichen Wandels und nimmt besorgten Angehörigen die Schuldgefühle. Er ermutigt zu einer Auseinandersetzung mit dem eigenen Glaubensweg sowie zum authentischen Dialog auf Augenhöhe. Da Gott an keine Institution gebunden ist, geht es vor allem darum, eigene Werte und Erlebnisse anzubieten, während die Entscheidung letztlich jedem selbst überlassen bleibt. Treffsicher geschrieben und übersichtlich gegliedert, bietet das Buch eine entlastende Grundlage für Gespräche in Senioren-, Familien- und Gemeindegruppen.

Hanns Sauter

Sei dir bewusst,
dass Gott da ist.

Bruder Lorenz



ein Leben lang.
WACHSEN
ARGE ALTENPASTORAL