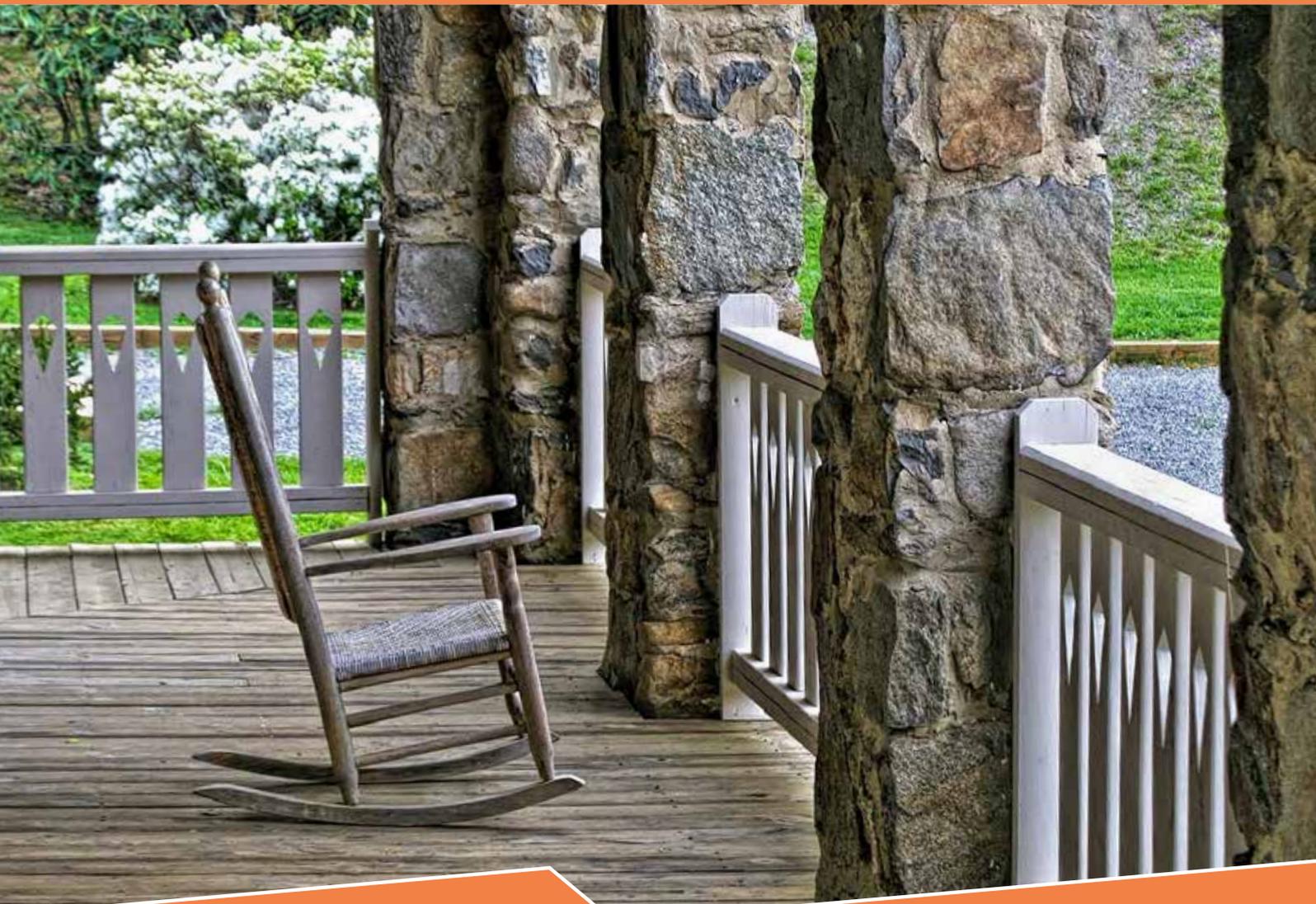


# ein Leben lang. WACHSEN

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

Jahr 11 Ausgabe 22 2016/2



**Berichte aus den Diözesen**

**Aus der Praxis – Für die Praxis**

**Was wir von alten Menschen  
lernen können ...**

## VORWORT

### Liebe Leserin, lieber Leser!

„Das hab ich von ‚meinen‘ Alten gelernt!“, „wenn ich einmal alt bin, möchte ich sein wie“, „ein alter Mensch ist wie eine Bibliothek“. Sie kennen solche oder ähnliche Sätze. Sie kennen aber auch gegenteilige.

„Was wir von alten Menschen lernen können“ ist das Thema dieser Ausgabe unseres Magazins. Spannend dazu zu lesen sind die Erlebnisse und Erkenntnisse, die Sonja Schiff im Hauptartikel zusammenfasst. Er macht neugierig auf ihr Buch, auf dem dieser Artikel beruht! Auf der Medienseite wird es vorgestellt. Das Anliegen Sonja Schiffs, alte Menschen in ihrer ganzen Vielfalt zu sehen, zu schätzen und von ihnen zu lernen, findet sich auch in der Bibel. Haben Sie gewusst, dass dort etwa vierzig - ganz unterschiedliche alte Menschen vorkommen - manche davon an sehr prominenter Stelle! Diese Hinweise sollen Sie dazu verleiten, unser Heft sorgfältig zu lesen und durchzuarbeiten.

Aus unserer ARGE gibt es wieder neue Personalnachrichten. Kollege Peter Moser aus der Diözese St. Pölten wechselte in einen anderen Bereich des dortigen Pastoralamtes. Wir danken ihm für seine Mitarbeit in unserem Kreis und begrüßen gerne seine Nachfolgerin, Frau Andrea Moser. Zudem freut uns, dass unsere Kollegin aus Kärnten, Judith Höhndorf, nach mehrjähriger Karenzzeit wieder zurückgekehrt ist und somit alle Diözesen Österreichs in der ARGE wieder ein Gesicht haben:

#### Impressum:

Medieninhaber u. Herausgeber: ARGE Altenpastoral  
Stephansplatz 6/6/627; A-1010 Wien  
T: 01 51552 3335  
F: 01 51552 2335  
E: [seniorenpastoral@edw.or.at](mailto:seniorenpastoral@edw.or.at)

Redaktion: FB Seniorenpastoral der ED Wien

Grafik & layout: Mag. Hanspeter Lang

Druck: Netinsert GmbH, 1220 Wien

Offenlegung laut Mediengesetz: „Wachsen ein Leben lang“ ist ein Kommunikationsorgan der ARGE Altenpastoral. Es erscheint halbjährlich mit einer Auflage von derzeit 4000 Stück.

## Ihr Team aus den Diözesen



Mag. Rupert Aschauer, Diözese Linz



Beatrix Auer, M.Ed., Erzdiözese Wien



Mag. Nikolaus Faiman, Diözese Eisenstadt



Mag. Gerhard Häfele, Diözese Feldkirch



Mag.ª Judith Höhndorf, Diözese Gurk



Mag.ª Andrea Moser, Diözese St. Pölten



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



MMag.ª Eva Maria Wallisch, Erzdiözese Salzburg



Dipl. theol. Rudolf Wiesmann, Diözese Innsbruck



Foto: Pixabay.de

## „Jetzt wo ich weiß, wie Leben geht, jetzt muss ich gehen.“

### Von alten Menschen fürs Leben lernen.

Als ich das erste Mal in meinem Leben einer Hundertjährigen begegnete, war ich 24 Jahre alt und strotzte nur so vor Kraft und Leben. Die alte Dame, meine allererste Patientin in der Altenpflege, war zart und zerbrechlich wie eine Porzellanpuppe vergangener Zeit. Sie hatte keine Haare mehr am Kopf, keine Zähne mehr im Mund und ihre Haut war dünn wie Pergamentpapier.

In den folgenden, beinahe täglichen, Begegnungen erzeugte diese hundertjährige Frau in mir widersprüchliche Gefühle. Einerseits spürte ich Ehrfurcht. Was sie schon alles erlebt hatte! Den ersten Weltkrieg, die Weltwirtschaftskrise, Hitler und den zweiten Weltkrieg, die Nachkriegsjahre und den Wiederaufbau, die 50er-Jahre und Flower-Power, Elvis, die Beatles und

Peter Kraus, den Siegeszug von Farbfernsehen und Tiefkühlgemüse, die Landung auf dem Mond. Auf der anderen Seite machte mir die alte Lady gehörige Angst, denn sie witzelte täglich über den Tod und redete von ihrem bevorstehenden Sterben. „Dem Tod trete ich singend und lachend entgegen“, war so eine Aussage oder „Im Schlaf kriegt der mich sicher nicht“.

Die Begegnung mit dieser hochbetagten Frau verstörte mich. Es fühlte sich irgendwie an, als würde ihr naher Tod gegen meine Lebenslust prallen, gegen meinen hungrigen Blick nach vorne, gegen mich, die ich gerade dabei war, dieses Leben zu erobern. Viele Wochen wand ich mich deshalb zwischen Faszination und Hilflosigkeit, zwischen Davonlaufen und Bleiben. Am Ende blieb ich. Bis zu ihrem Tod war ich ihre pflegerische Bezugsperson.

Heute, 29 Jahre später, sehe ich diese hundertjährige Frau als meine größte Lehrmeisterin. Sie, die nicht mehr alleine essen konnte, sich nicht mehr selber waschen konnte, die nicht einmal mehr alleine auf die Toilette gehen konnte, die für unsere Gesellschaft scheinbar zu nichts mehr nützte war, hat mich geprägt wie kaum ein anderer Mensch.

## Themen

Wir verstehen das Leben erst im Rückblick, gewinnen Erkenntnisse aus Erfahrungen und lernen damit sozusagen rückwärts vom Leben. Jede Krise lässt uns wachsen, jedes Stolpern macht uns klüger. Ich sehe es daher als besonderes Glück und Privileg, dass ich als Altenpflegerin viele Jahre lang alten Menschen begegnen durfte und ihren Lebenserfahrungen lauschen konnte. Von hochbetagten Menschen habe ich auf diesem Weg sehr viel für mein eigenes Leben mitgenommen.

### 5 Dinge, die ich von alten Menschen gelernt habe

Vor einiger Zeit habe ich meine beruflichen Begegnungen und Erfahrungen gezielt Revue passieren lassen. Als eine Art Resümee formulierte ich meine zehn wichtigsten, von hochbetagten Menschen gewonnenen Einsichten. Fünf dieser Einsichten will ich näher vorstellen:

### Die eigenen Talente wollen gelebt werden

Im Laufe der Jahre sind mir viele alte Menschen begegnet, die nicht jenen Beruf erlernen durften, den sie eigentlich gerne erlernt hätten. Sie wurden Maurer statt Holzbildhauer, Verkäuferin statt Geigerin, Krankenschwester statt Ärztin. Ausnahmslos alle diese alten Menschen bedauerten es rückblickend, in jungen Jahren nicht den eigenen Talenten gefolgt zu sein. Sie fragten sich, was wohl aus ihnen geworden wäre, hätten Sie sich damals nicht von Eltern oder Freunden in der Entscheidung beeinflussen lassen. Immer schwingt in dieser Wehmut das Gefühl mit, etwas versäumt zu haben. Einige alte Menschen, die ich kennengelernt habe, haben ihre Träume von damals im Alter noch einmal ausgepackt und endlich doch gelebt. Das Glück in den Augen dieser alten Menschen hat mich immer sehr berührt.

Meiner inneren Stimme zu trauen, die eigenen Wünsche ans Leben in die Hand zu nehmen, beruflich zu tun, was ich im Herzen trage, ist wohl auch deshalb für mich der Schlüssel für mein persönliches Lebensglück geworden. Immer wieder reflektiere ich mein Leben,

meine Arbeit und frage mich, ob ich liebe, was ich arbeite. Immer wieder höre ich nach innen, ob ich für meine Arbeit brenne. Ich habe gelernt, auf mein Herz zu hören. Niemand weiß besser, was in mir steckt und gelebt werden will, als ich selbst.

### Man erntet, was man gesät hat

Als Altenpflegerin hörte ich oft die Annahme, dass alte Menschen von undankbaren Kindern ins Heim abgeschoben werden. Diese Erfahrung kann ich nicht bestätigen. Ganz im Gegenteil. Die Familien kümmern sich meist mit enormem Einsatz um ihre alten



Foto: Cona Müller - Fotolia

Angehörigen, sei es zu Hause oder auch im Pflegeheim. Menschen, die ins Heim abgeschoben wurden, haben selten undankbare Kinder, so meine Erkenntnis. Häufig waren sie zuvor einfach äußerst lieblose Eltern. Die angeblich undankbaren Kinder berichten oft von Gewalt, von jahrelanger Demütigung und von ewigen Vorwürfen und Streit. Dass diese Kinder ihre Eltern nicht pflegen, wundert mich nicht.

Wer im Leben Liebe gibt, sich um andere kümmert, der erntet in der Regel auch am Lebensende Liebe und Gemeinschaft. Wer allerdings Menschen abwertet,

wer seinen Egoismus auf Kosten anderer lebt, wer immer seinen Kopf und seine Vorstellungen vom Leben durchsetzen will, der hat im Leben häufig keine Freunde und ist auch im Alter alleine. Am Ende unseres Lebens ernten wir vielfach unser Leben. Wir bekommen zurück, was wir gegeben haben, wer wir im Leben anderer und für andere waren.

Mir ist es deshalb im Leben sehr wichtig, mein kleines Glück zu sehen, die Tatsache, dass ich keinen Hunger erlebt habe, mein bisheriges Leben ausschließlich in einem friedlichen Land verbringen konnte und mich mein Leben bis jetzt vor großen Schicksalsschlägen verschont hat. Ich bin dankbar und ich gebe gerne ein Stück meines Glücks zurück, an Menschen denen es nicht so gut geht.

## Der Rucksack deines Lebens ist immer dabei

Jeder Mensch trägt einen Rucksack des Lebens mit sich. Dieser wird ab dem ersten Atemzug nach der Geburt gefüllt. In ihm befinden sich alle positiven wie negativen Lebenserfahrungen des Menschen, die Kindheit etwa, Lebenshöhepunkte, schmerzhaftere Ereignisse, auch aufgeladene Schuld, Krisen oder Verletzungen. In meiner Arbeit als Pflegefachkraft bin ich alten Menschen begegnet, die trotz dramatischer Ereignisse im Leben, glücklich und mit leichtem Gepäck vor mir standen. Andere wieder wurden von ihrem Gepäck fast erdrückt, obwohl sie eigentlich vom Leben reich beschenkt wurden.

Ob der Rucksack des Lebens schwer wiegt oder leicht, wird nicht nur bestimmt von unseren Erfahrungen, so meine Erkenntnis, sondern auch davon, wie bewusst wir unseren Rucksack packen. Wir können das Lebensgepäck nachlässig hineinlegen und unangenehme Erlebnisse achtlos nach unten stopfen, damit wir sie schnell vergessen oder nicht mehr fühlen müssen. Dabei besteht die Gefahr, dass uns das gelebte Leben immer wieder einholt und sich unser Lebensgepäck bremsend auf das gegenwärtige Leben auswirkt. Wir können unseren Rucksack aber auch regelmäßig öffnen, unpacken und dabei Inhalte bewusst entrümpeln, um unsere Lebensreise danach mit leichterem Gepäck fortzusetzen.

Irgendwann auf meiner Lebensreise, nach vielen Begegnungen mit alten Menschen, habe ich gelernt, mich regelmäßig um mein Lebensgepäck zu kümmern. Dann halte ich inne, packe es aus, sortiere es liebevoll, schließe Frieden mit manchen Inhalten und packe es dann bewusst wieder ein.

## Die Seele kennt kein Alter

Ich war etwa 27 Jahre alt, als mir eine sehr alte Frau erklärte, dass sie morgens manchmal Lust hätte, aus dem Bett zu springen vor lauter Freude auf den Tag. Aber sobald sie ihre Beine über die Bettkante schwingen würde, werde sie konfrontiert mit ihrem Alter, würde sie ihr Alter spüren. „Wissen Sie, da innen drin wird man nicht alt. Die Seele kennt kein Alter. Da innen drin bin ich einfach ich und irgendwie alterslos“, schilderte sie mir ihre Erfahrungen.

Als junge Frau hörte ich damals zwar den Satz, aber ich dachte mir nur: „Interessant“. Danach war er sofort vergessen. Erst jetzt, ich bin mittlerweile 52 Jahre alt, denke ich wieder an diese Patientin und verstehe, was sie damals gemeint hat. Älterwerden ist tatsächlich eine seltsame Sache. Ich sehe meinen Körper altern, ich sehe in meinem Gesicht Falten entstehen, aber innen drin werde ich nicht älter, innen drin bin ich immer noch ich, mit allen Sehnsüchten, Ängsten, Träumen. Und ich vermute, das wird sich nicht ändern, auch dann nicht, wenn ich einmal 80 Jahre alt sein werde oder gar 100. Ich werde wohl auch als hochbetagte Frau Rockmusik lieben und Volksmusik hassen, ein Faible haben für kurze Röcke und dazu bunte Wollstrumpfhosen, im Internet surfend Kontakte knüpfen, Hunde lieben und eine Abneigung hegen gegen Engstirnigkeit.

## Am Ende wird alles gut

Am Anfang meiner Arbeit als Krankenschwester hatte ich Angst vor dem Thema Sterben. Der Tod war mir unheimlich. Heute halte ich den Tod für das größte Mysterium des Menschen. Ich habe viele Menschen beim Sterben begleitet und kann rückblickend sagen, kaum jemand verlässt dieses Leben schwer. Der Prozess davor ist schwierig, das Loslösen vom Leben

macht Angst. Die letzten Momente eines Menschen aber sind meistens ruhig und nach Eintritt des Todes tragen die meisten Menschen Frieden im Gesicht.

Als Altenpflegerin hatte ich nach dem Sterben eines Menschen immer das Bedürfnis, das Fenster weit zu öffnen. Dann habe ich mir vorgestellt, wie sich die Seele langsam von seiner körperlichen Hülle verabschiedet und durch das offene Fenster davonfliegt. In die unbekannte Welt auf der anderen Seite.

Ich selbst bin irgendwie sogar gespannt auf das Sterben, auch wenn ich gerne lange hier bleiben möchte auf dieser Welt. Aber das Sterben fasziniert mich. Niemand von uns Lebenden weiß, wie Sterben wirklich funktioniert, wie sich das Sterben anfühlt und was danach wirklich kommt. Viele Menschen wünschen sich einen schnellen Tod, am liebsten im Schlaf. Ich dagegen würde gerne wach und bewusst mein Sterben erleben. Sozusagen als letztes Highlight im Leben. Als letzte große Erfahrung.

## Kulturelle Generativität – was alte Menschen weitergeben können

John Kotre bezeichnete in seinem Buch „Lebenslauf und Lebenskunst“ Generativität als „... *das Bedürfnis die eigene Substanz in Formen von Leben und Werk einzubringen, die das Selbst überlebt* (Kotre 2001, S. 22ff) und beschrieb vier Typen von Generativität - die biologische, die elterliche, die technische und die kulturelle Generativität.

Wenn alte Menschen die Reproduktionsphase und damit die biologische Generativität hinter sich gelassen haben, wenn sie die technische Generativität, wie etwa Fertigkeiten zu vermitteln, nicht mehr erbringen können und wenn die elterliche Generativität aufgegeben werden musste, weil zwischen Kindern und Eltern vielleicht aufgrund von Pflegebedürftigkeit eine Rollen-umkehr stattgefunden hat, dann bleibt immer noch eine Form der Generativität aufrecht: Die kulturelle Generativität.

Als kulturelle Generativität wird die Weitergabe von Werten, von Erfahrungen, von Wissen um das Leben und seinen Zusammenhängen bezeichnet.

Dazu gehört letztlich auch, jüngeren Menschen zu vermitteln, welche persönlichen Erfahrungen das Altern bringt. Wie fühlt es sich an, nach einer langen Reise immer näher an das Ende des Lebens zu rücken? Welche Erkenntnisse gewinnt man bei einem großen, viele Jahrzehnte umspannenden Blick zurück? Nur hochbetagte Menschen können uns in diese Geheimnisse des hohen Alters einweihen. Nur sie können uns sagen, welches Resümee ein Mensch am Ende eines langen Lebens zieht.

„Jetzt wo ich weiß, worauf es ankommt im Leben, jetzt wo ich weiß, wie das Leben funktioniert, muss und will ich gehen“, erklärte mir denn auch die erste Hundertjährige meines Lebens eines Tages mit einem Lächeln im Gesicht.

In der darauffolgenden Nacht wollte sich die alte Frau dann plötzlich nicht niederlegen, sondern in ihrem Couchsessel sitzen bleiben. Dort lachte und kicherte sie vor sich hin und irgendwann fing sie an zu singen, voll Inbrunst und mit lauter Stimme. Um zwei Uhr früh brach der Gesang plötzlich ab. Meine alte Dame hatte es geschafft. Sie war ihm lachend und singend entgegengetreten.

## Zu mir als Autorin



Foto: Sonja Schiff

Sonja Schiff, geboren 1964, wollte eigentlich Fotografin werden, landete aber auf schicksalshafte Weise in der Altenpflege, wo sie 27 Jahre lang als Pflegefachkraft tätig war. Heute ist sie selbständige Alterswissenschaftlerin und Trainerin. Kürzlich hat sie das Buch „10 Dinge, die ich von alten Menschen über das Leben lernte. Einsichten einer Altenpflegerin“ herausgegeben.

# Anerkennung für die Arbeit der ARGE

## Neue Mitglieder im Förderverein

Die Arbeit der ARGE wird honoriert. Beim Symposium vom Frühjahr „Die zweite Halbzeit entscheidet“ haben sich wieder Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Pfarren und Institutionen der Altenpastoral zu einer Mitgliedschaft im Förderverein entschlossen. An dieser Stelle begrüßen wir sie aufs herzlichste und danken für Ihr Engagement, sowie für die durch die Mitgliedschaft zum Ausdruck gebrachte Anerkennung und Unterstützung unserer Arbeit. Wir freuen uns, wenn ihrem Beispiele noch viele weitere Damen, Herren und Institutionen aus dem Bezieherkreis von „Wachsen ein Leben lang“ folgen. Informationen dazu geben die jeweiligen Diözesanstellen Alten- bzw. Seniorenpastoral.

Hanns Sauter

# Wieder in Gurk zurück: Judith Höhndorf

„Alter ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt.“ (Martin Buber)



Foto: Judith Höhndorf

Auch für mich war es nach fast acht Jahren Karenz wieder ein Neuanfang. Ein Anfang und eine Heraus-

forderung neben meinen vier Kindern noch einige Stunden in der Woche Menschen in einem Alten- und Pflegeheim zu begleiten und im Referat für Seniorenpastoral der Diözese Gurk zu arbeiten.

Es war aber auch ein vertrautes „Heimkommen“ in die ARGE, mit all den vielen engagierten und motivierten Frauen und Männern, die die Arbeit bunt und lebendig macht. Und so freue ich mich über diesen Anfang, über die neuen Wege und Erfahrungen, die er bereit hält.

Judith Höhndorf

# Neue Referentin in St. Pölten: Andrea Moser

Es ist soweit!  
Gestatten:

Andrea Moser - ich bin die Neue Peter Moser!



Foto: Andrea Moser

Nicht verwandt mit meinem Vorgänger, aber um die Merkfähigkeit in der personellen Veränderung in Grenzen zu halten - einfach Andrea statt Peter!

Meine Eltern stammen beide aus dem Mostviertel, Gaming und Gresten, doch da mein Vater Flugzeugtechniker bei Austrian Airlines wurde, übersiedelten wir nach Schwechat.

## Aus der ARGE

So konnte ich in zwei Pfarren mit zwei sehr unterschiedlichen Pastorkonzepten aufwachsen! Als eine der ersten Ministrantinnen Österreichs war ich dann als Studentin im Pfarrgemeinderat in Schwechat. Übrigens wir hatten jedes Monat eine PGR – Sitzung, da wir selbstständig für unsere Bereiche verantwortlich waren und uns somit der Austausch und das Miteinander wichtig waren.

Als Lektorin darf ich mich in Gresten immer wieder in die Liturgie einbringen.

Die letzten Jahre habe ich im „Rot-Stift-Milieu“ gearbeitet, sprich ich war Lehrerin an zwei Wiener Gymnasien, wo ich Geschichte und Reli unterrichtet habe.

Davor leitete ich die Krankenhaus- und MitarbeiterInnen Seelsorge im Krankenhaus St. Josef, dem Ordensspital der Schwestern Salvatorianerinnen in Wien-Hietzing.

Menschlich weitergebracht haben mich, neben meinem religiösen Elternhaus, dem Schwechater Pfarrer Dr. Helmut Blasche, meinen Studien auch meine Ausbildung zur Exerzitienbegleiterin, der Palliativlehrgang im Kardinal König Haus und die Möglichkeit Sendungen für den ORF zu gestalten.

Bei der Wiedereröffnung des Bildungshauses Lainz und der Umbenennung in „Kardinal König Haus“ hatte ich eine sehr humorvolle Begegnung mit dem Namensgeber Kardinal König. Wer sie hören möchte – bitte melden!

Als Vorsitzende der katholischen Jugend der Erzdiözese Wien war ich auch Vizepräsidentin der Katholischen Aktion unter der gebürtigen Theißerin Paula Schönbichler.

Mitglied im KAÖ (Katholische Aktion Österreich) Präsidium war ich mit Eva Petrik. Schon wieder 25ig geworden, hat meine Seele für Veränderung plädiert.

So darf ich, seit 1. September, Edith Habsburg-Lothringen mit ihrem Team in der Seniorenpastoral unserer Diözese und Sie natürlich, die Sie sich in den Pfarren für Seniorenarbeit einsetzen, mit meinen

Ideen, meinem Wissen und Können, hoffentlich optimal, unterstützen. Mein zweiter Wirkungsbereich ist das Referat für Liturgie.

Auch hier biete ich Ihnen gerne meine Unterstützung an!

Die Pfarrgemeinderatswahlen am 19. März 2017 werfen ihre Schatten voraus!

**Ich bin da.Für** – so lautet das Motto für unsere gemeinsame Arbeit im Weinberg Gottes.

**Ich bin da.Für – S I E !**

Nun freu ich mich aufs Kennenlernen und auf gute Zusammenarbeit!

*Andrea Moser*

## Bilder aus der ARGE Sitzung in Wien

Juni 2016





Foto: Mag. Gerhard Heindl

### AUF DEM WEG SEIN

Das Leben ist überhaupt nicht eine Ruhe,  
sondern eine Übung,  
nicht ein Sein,  
sondern ein Werden.  
Wir sind`s noch nicht,  
wir werden`s aber.  
Es ist noch nicht getan und geschehen,  
es ist aber im Schwang.  
Es ist nicht das Ende,  
es ist eben der Weg.

Martin Luther

---

**MAG. RUPERT ASCHAUER, REFERENT FÜR ALTENPASTORAL, PASTORALAMT DIÖZESE LINZ,**  
KAPUZINERSTR. 84, 4020 LINZ, TEL.: 0732/7610-3535, MOBIL: 0676/8776-3535;  
MAIL: [rupert.aschauer@dioezese-linz.at](mailto:rupert.aschauer@dioezese-linz.at)  
SEKRETARIAT: Renate Siedl, TEL.: 0732/7610-3531;  
MAIL: [altenpastoral@dioezese-linz.at](mailto:altenpastoral@dioezese-linz.at)

---

## Der Treffpunkt Pflegepersonal stellt sich vor

Der Treffpunkt Pflegepersonal besteht seit Februar 1996 und ist nach mehreren Umzügen wieder an seinen Ursprungsort in der Kapuzinerstraße (eh. Betriebsseminar) zurückgekehrt! Seit 2007 übernimmt das Land OÖ. die Kosten für eine zweite Mitarbeiterin. Das hauptamtliche Team wird ganz wesentlich von Norbert Wolkerstorfer als geistlichen Begleiter und sieben weiteren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen aus den verschiedenen Bereichen der Pflege unterstützt. Die Zusammenarbeit mit der Krankenhaus- und Altenheimseelsorge hat im Treffpunkt Tradition und wurde bereits von Dr.in Anna Seyfried unterstützt.

Unsere Angebote reichen von Beratung in schwierigen Arbeits- od. Lebenssituationen über die Begleitung von Reflexions- und Austauschrunden bis hin zu regelmäßigen Veranstaltungen, die Gelegenheit geben sich weiterzubilden, gemeinsam mit KollegInnen zu feiern oder sich einfach selbst gut zu tun, was gerade in Pflege- und Betreuungsberufen immer notwendiger wird.

Unter dem Motto **„Begegnende sind voneinander Lernende und sich gemeinsam Entwickelnde“** ermöglicht der Treffpunkt Zeit und Raum für Gemeinschaft, Reflexion, Austausch, Bildung und berufs- bzw. gesellschaftspolitische Stärkung für Menschen die beruflich in der Pflege und Betreuung tätig sind!

Wir laden Sie ganz herzlich ein den Treffpunkt kennen zu lernen!

Eine Gelegenheit dazu, bietet der Vortrag von Ferdinand Kaineder „Gehen ist heilsam“, der am Donnerstag den 6. Oktober von 18.00-ca. 20.00 Uhr im Treffpunkt Pflegepersonal stattfindet.

Zu Beginn des stillen Monats gestalten Norbert Wolkerstorfer und das ehrenamtliche Team jährlich

eine besinnliche Adventfeier mit anschließendem gemütlichem Ausklang bei Punsch und Keksen. Heuer findet diese Feier am Mittwoch den 7. Dezember statt. Beginn ist um 19.30 Uhr.

### Kontakt:

Tel. 0732/797504

E-Mail: [mensch-arbeit.pflegepersonal@dioezese-linz.at](mailto:mensch-arbeit.pflegepersonal@dioezese-linz.at)

Leitung: Jutta Leitner

Bildung und Beratung: Andrea Wienerroither

Weitere Veranstaltungen im Treffpunkt Pflegepersonal finden Sie auf unserer Homepage: [www.mensch-arbeit.at/pflegepersonal](http://www.mensch-arbeit.at/pflegepersonal)

## Will ich, kann ich, muss ich pflegen?

Kaum jemand beschäftigt sich gerne mit dem eigenen Älterwerden. Fragen, wie man sich die eigene Pflege vorstellt, werden verdrängt oder auf später verschoben. Doch so sicher, wie jeder Mensch älter wird, so sicher wird der Zeitpunkt kommen, wo dieser Mensch Unterstützung braucht. Diese erfolgt anfangs unauffällig und ist oft „nicht der Rede wert“: Es ist selbstverständlich, dass man die Einkäufe für die Mutter mitnimmt, den Schwiegervater zum Arzt begleitet, der Schwiegermutter bei der Wäsche hilft oder ihre Fenster putzt. Nach und nach nehmen die Anforderungen und Aufgaben für die pflegenden Angehörigen jedoch zu. Da „nebenbei“ auch noch der eigene Alltag mit Beruf, Partner, Haushalt und Kinder zu bewerkstelligen ist, führt die Betreuungssituation nicht selten dazu, dass sich Pflegenden überfordert fühlen und im schlimmsten Fall sogar selbst erkranken.



Foto: © Privat/Wieser

Marlene Mayr von der Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige empfiehlt, sich im Vorfeld die Frage zu stellen: Will ich, kann ich, muss ich pflegen?

Angehörige sollten sich früh genug überlegen und abschätzen, welche Möglichkeiten sie an Fürsorge leisten können, wieviel Zeit sie selber aufbringen können und wo sie an die eigenen Grenzen stoßen. Wo es möglich ist, sollte dies auch Thema in einem Gespräch mit der Familie und den Betroffenen sein. Gelegentlich wird schon bei der Haus- oder Hofübergabe schriftlich festgelegt, wie die Pflege in der Familie geregelt wird. Dabei sollten ebenso Möglichkeiten besprochen werden, was an Vorsorge getroffen werden kann, z.B. durch die Mithilfe anderer Familienmitglieder, mobile Dienste, Tagesbetreuung, Kurzzeitpflege, etc. Wenn in einer Familie offen über Pflege gesprochen werden kann, dann fallen Entscheidungen leichter und verursachen nicht gleich ein schlechtes Gewissen. Ist man bereit die Pflegearbeit zu übernehmen, sollte sich jede/r darüber im Klaren sein, dass schwierige Pflegesituationen nicht ohne „Blessuren“ zu meistern sind. Die Beziehung zwischen pflegender und zu pflegender Person ist intensiv und gleicht oft einem Drahtseilakt zwischen Pflicht und Liebe sowie Hilflosigkeit und Überforderung. Die Betreuung fordert pflegende Angehörige psychisch und körperlich, was sich fast immer auch auf deren Gesundheit auswirkt. Für pflegende Angehörige ist neben der Vorsorge auch die „Selbstsorge“ wesentlich. Es ist wichtig, sich zu erlauben Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um dadurch auch selber gesund zu bleiben.

Unsere Angebote: psychosoziale Beratungen in Linz, Grieskirchen, Rohrbach-Berg, Steyr und Vöcklabruck, Erholungstage, Treffpunkte-Gesprächsgruppen, Demenzkurse, Veranstaltungen

## Veranstaltungshinweis:

- ◆ Erholungstage für pflegende Angehörige, Schlierbach 17.-20. Februar 2017
- ◆ Erholungstage für Pflegende und Gepflegte in Vöcklabruck, 15.-19. Mai 2017

**Information:** Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige: Tel.: 0676 / 8776 2440  
E-Mail: pflegende.angehoerige@caritas-linz.at,

[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)  
[www.facebook.com/pflegendeangehoerige](https://www.facebook.com/pflegendeangehoerige)

## P.A.U.L.A

### Pflegende Angehörige: Unterstützen – Lernen – Austauschen

Das Vergessen im Alltag betrifft die ganze Familie.

Kursreihe für Angehörige von Personen, die von Demenz betroffen sind.

Wir bieten Unterstützung!  
P.A.U.L.A. bietet 3 Kurstreffen im Abstand von jeweils ca. zwei – drei Wochen mit jeweils 2½ Stunden

Erfahrene und ausgebildete Demenz-Fachkräfte vermitteln Hintergrundinformation zu Demenz

- ◆ zeigen Kommunikationsmöglichkeiten mit an Demenz erkrankten Personen auf
- ◆ geben Anregungen für die jeweilige konkrete Situation

Die Zeit zwischen den Kurstreffen bietet die Möglichkeit, Gelerntes und Erfahrenes zu erproben. Die Erfahrungen werden beim folgenden Treffen besprochen, Inhalte können vertieft und Fragen neu gestellt werden.

**Termine:** Die nächste P.A.U.L.A. Kursreihe findet im Frühjahr 2017 statt.

**Ort:** Seniorenwohnheim Karl Borromäus;  
4020 Linz, Bethlehemstraße 56-58

**Kursgebühr:** € 45,-

# Diözese Linz

**Information und Anmeldung:** Caritas für  
Betreuung und Pflege  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bethlehemstraße 56-58  
4020 Linz  
Tel.: 0676 / 8776 2447 oder 2440  
E-Mail: pflegende.angehoerige@caritas-linz.at

Nähere Informationen zu den Kursreihen finden Sie  
auch auf:  
www.pflegende-angehoerige.or.at  
unter Veranstaltungen

## Lucia, die Lichtbringerin

Das Fest der heiligen Lucia am 13. Dezember  
gehört in Schweden zum vorweihnachtlichen  
Brauchtum. Doch der „Lichtbringerin“ kann auch bei  
uns gedacht werden...

In Schweden...

...ist es im Dezember nur wenige Stunden hell, so  
dass die Menschen das Licht sehr zu schätzen wis-  
sen. Am Morgen des Lucia-Tages spielt die älteste  
Tochter im Haus die Heilige. Sie trägt einen grünen  
Kranz mit brennenden Kerzen auf dem Kopf. So  
geht sie morgens von Zimmer zu Zimmer und weckt  
die Eltern und Geschwister auf. Sie bringt nicht nur  
besonderes Gebäck zum Frühstück mit, sondern ihr  
Licht erhellt auch den Morgen des neuen Tages.

Die brennenden Kerzen erinnern an das Licht, das  
durch Jesu Geburt in die Welt gekommen ist.

### Lucia-Feier

Die Familie versammelt sich zu einem Lucia-Früh-  
stück oder am Vorabend zu einer Lucia Feier. Der  
Tisch ist schön gedeckt. Die Kerzen am Adventkranz  
werden entzündet und für jeden einzelnen steht eine  
Kerze bereit.

Lucia war eine Christin und hat um 300 n. Chr.

in Syrakus gelebt. Damals wurden die Christen  
verfolgt. Deshalb kamen sie in den dunklen unter-  
irdischen Gängen zusammen, um zu beten und  
Gottesdienst zu feiern. Eine Legende erzählt, dass  
Lucia dort ihren Freunden heimlich Lebensmittel  
brachte. Sie setzte sich dabei einen Lichterkrans auf  
ihren Kopf, um in der Dunkelheit den Weg zu finden  
und um die Hände frei zu haben, das Essen zu  
tragen und verteilen zu können. Sie musste sterben,  
weil sie Christin war.

### Luciabrot - Lussekatter

#### Zutaten:

350 g Mehl, 25 g Hefe, 40 g Zucker, 1/8 l  
lauwarme Milch, kleine Messerspitze Safran, Prise  
Salz, 1 Ei, 50 g Margarine, Eigelb zum Bestreichen,  
Rosinen zum Garnieren, Margarine für das Blech.

Mit den angegebenen Zutaten einen Hefeteig  
kneten, dazu den Safran in einem Schälchen mit  
Milch auflösen. Den Teig zudecken und ca. 20  
Minuten gehen lassen.

Auf einem bemehlten Backbrett aus dem Teig  
daumendicke, etwa 15 cm lange Rollen formen und  
zu Schnecken, Brezeln, doppelten und einfachen  
Spiralen drehen. Einige der doppelten Spiralen über  
Kreuz zusammenlegen.

Auf einem gefetteten Backblech 15 Minuten gehen  
lassen. Mit gequirtem Eigelb bepinseln und mit  
Rosinen verzieren. Bei 250° C ca. 15 Minuten  
backen.

#### Gebet für Bewohner und Bewohnerinnen im Seniorenheim:

Mein Herr und Gott,  
ich wohne jetzt in diesem Heim. Es war  
nicht leicht für mich, diese Veränderung  
anzunehmen. Ich denke noch an vieles,  
was früher war und nun nicht mehr sein kann.  
Mein Leib lässt mich spüren, dass ich alt  
geworden bin und mir von meiner Lebenszeit nicht mehr viel  
bleibt.

Darum bitte ich Dich, mein guter Gott,  
gib mir die Kraft, die ich jetzt brauche  
und Vertrauen, dass alles gut ausgeht, und stärke meinen Glauben  
an Dich.  
Wenn dann meine Zeit zu Ende geht,  
reiche mir deine Hand und führe mich in  
die himmlische Wohnung bei Dir. Amen.

A. Sattlercker

>> Fortsetzung von Seite 8

## Aus der Diözese Graz-Seckau

### Neuigkeiten bei der Pflegeheimseelsorge Steiermark

Vieles hat sich in den vergangenen Monaten im Blick auf die Pflegeheimseelsorge Steiermark dynamisch entwickelt und für das Arbeitsjahr 2016/17 eröffnet.

#### 1. Neu: Berufsbild Pflegeheimseelsorge

Die wachsenden Anforderungen an die Pflegeheimseelsorge verlangen eine genauere Darstellung unseres Profils, unseres Selbstverständnisses und unserer Angebote.

Nach einem intensiven Erarbeitungsprozess können wir mit Beginn des neuen Arbeitsjahres das Berufsbild für hauptamtliche Pflegeheimseelsorger/innen präsentieren und damit auch eine wichtige Orientierungshilfe hinsichtlich der Qualitätskriterien zeitgemäßer Pflegeheimseelsorge vorlegen. Das Berufsbild wurde mit 1. September 2016 in Kraft gesetzt.

#### 2. Projekt „Regionalreferent/innen für Seelsorge in Pflegeheimen“

Im gemeinsamen Suchen nach bestmöglicher Unterstützung, Sensibilisierung, Weiterentwicklung, Förderung und Vernetzung von Maßnahmen, die einer umfassenden Seelsorge in Pflegeheimen vor Ort zugute kommen, können wir mit Herbst 2016 zusätzlich drei weitere Regionen (Murau, Südsteiermark West, Stadtkirche Graz und Dekanat Graz-Land) in den Blick nehmen.

Zusammen mit allen Verantwortlichen in und für Pflegeeinrichtungen wollen wir hilfreiche Wege suchen, Gepflegte und Pflegenden gut zu begleiten und seelsorglich für sie da zu sein.

#### 3. Personelle Verstärkung:

Wir freuen uns über die personelle Verstärkung der Pflegeheimseelsorge vonseiten der Diözesanleitung. Dadurch können in weiteren 11 Pflegewohnhäusern der Steiermark Gepflegte und Pflegenden durch

„nachgehende“ Gesprächsseelsorge so gut als möglich begleitet werden.

*Otto Feldbaumer*

## Aus der Erzdiözese Salzburg

### Veränderungen 2016 in der SWH- Seelsorge in Salzburg:

**Sr. Maria Anna Verhoeven**, Seelsorgerin der Seniorenwohnanlage Aigen, hat am 1. Oktober nach 20-jähriger Tätigkeit ihren Dienst beendet. Einen herzlichen Dank für deinen engagierten Einsatz und viel Freude, Gesundheit und Gottes Segen für die kommende Zeit!

**Mag. Gertraud Stockinger-Pichler**, Seelsorgerin im Herz-Jesu Heim, **Dr. Anna Grabner**, Seelsorgerin im SH Puch und **Szidonia Lörincz** (Bacc. Theol.), Seelsorgerin im SWH Itzling beenden ihren Dienst und übernehmen im Herbst 2016 neue Aufgaben. Danke für euer Wirken in den jeweiligen Seniorenheimen und viel Glück und Zufriedenheit im neuen Arbeitsumfeld!

**Mag. Ubbo Goudschaal** arbeitet seit 1. September 2016 als Seelsorger im SWH Itzling. Herzlich willkommen im Bereich der Altenpastoral und viele gute und bereichernde Begegnungen im SWH!

**Sr. Theresia Höller**, langjährige Seelsorgerin zunächst im SWH Taxham und zuletzt im Herz-Jesu-Heim ist kurz nach ihrer Pensionierung völlig überraschend am 6. April 2016 im 68. Lebensjahr verstorben. In liebevoller Erinnerung an eine großartige Frau und engagierte Seelsorgerin!

*Eva Maria Wallisch*

## Aus der Diözese St. Pölten

### Kranken- und Seniorentag in Ulmerfeld Hausmening Neufurth

Am Freitag, dem 9.9.2016, nahmen 60 Personen bei unserem Kranken- und Seniorentag teil. Wir feierten die Hl. Messe mit Krankensalbung. Beim anschließenden gemütlichen Beisammensein im Haus Margarita bei Kaffee und Kuchen wurden viele interessante und tiefgehende Gespräche geführt. Die TeilnehmerInnen waren bewegt und sie konnten sich vieles mit nach Hause nehmen.

*Poldi Kalteis*

## Aus der Erzdiözese Wien

### Neuigkeiten aus dem Fachbereich Seniorenpastoral

Ich schätze den Erfahrungsschatz, das Wissen, das Durchhalten in Krisenzeiten und das Gottvertrauen der Seniorinnen und Senioren. Deshalb macht mir die Arbeit im Fachbereich Seniorenpastoral große Freude. Aufgrund meines Studiums ist mir auch die Weiterbildung von älteren Menschen ein besonders Anliegen. So habe ich mich sehr gefreut, als sich für mich die Gelegenheit bot, zusätzlich zu meiner Arbeit in der Seniorenpastoral auch die Anliegen der SeniorInnenbildung im katholischen Bildungswerk der Erzdiözese Wien zu betreuen. Ich bin nun auch für die LIMA Gruppen und die Aus- und Weiterbildung der LIMA-TrainerInnen verantwortlich. Auch intergenerationelle Projekte, wie „Tablet für SeniorInnen“, fallen in meinen Zuständigkeitsbereich.

Ein Kooperationsprojekt beider Bereiche ist die Reihe „Lebenskunst für Fortgeschrittene“. Ich darf Sie jetzt schon ganz herzlich zu folgenden Veranstaltungen einladen:

- ◆ Stil ist (k)eine Frage des Alters mit Prof. Thomas Schäfer-Elmayer am 1.12.2016, 14.30 – 17.00
- ◆ Leben in Würde ist (k)eine Frage des Alters mit Dr. Jürgen Wallner am 24.1. 2017, 16.00 – 18.00
- ◆ Kreativität ist (k)eine Frage des Alters mit Prof. Dr. Clemens Hellsberg am 4.5.2017, 15.00 – 17.00

Ganz besonders freue ich mich, dass Frau Dr. Renate Moser jetzt neu in unserem Team ist und mit ihrer Fachkompetenz und ihrer Erfahrung die Seniorenpastoral in Wien verstärken wird.

*Beatrix Auer*

### Vorstellung: Dr. phil. Renate Moser

Nach der Matura studierte ich Germanistik und Volkskunde, zuletzt war ich 13 Jahre im Katholischen Familienverband der Erzdiözese Wien tätig, hauptsächlich verantwortlich für die Bereiche Elternbildung, Veranstaltungsorganisation und Öffentlichkeitsarbeit. Vor bald 6 Jahren habe ich die Leitung der Plattform WIGE für Geschiedene und Wiederverheiratete in der Kirche übernommen und arbeite auch im Raum der Stille am Hauptbahnhof in der Citypastoral mit.

Seit Juni diesen Jahres darf ich das Team der Seniorenpastoral unterstützen. Ich freue mich sehr über die fachlich kompetente und fröhliche Zusammenarbeit. In Zukunft möchte ich mich zusätzlich gern den Themen Altersarmut (bei Frauen) und Beziehungen (Paarbeziehung, Generationenbeziehung) widmen sowie alles, was sich gut bewährt hat, unterstützen und fortführen.

Ich bin seit 2006 geschieden, Mutter von drei erwachsenen Söhnen und einem 17-Jährigen, der als einziger noch zu Hause wohnt. In meiner Freizeit reise ich gern, besuche Ausstellungen, Theatervorstellungen, Konzerte und Kabarets, lese meist mehrere Bücher gleichzeitig und engagiere mich im Fachausschuss „Ehe und Familie“ in meiner Pfarre St. Elisabeth im 4. Bezirk.

*Renate Moser*

# Weisheiten Einsichten Provokationen

## Alte Menschen über das Alter

*Folgende Sätze stammen von Prominenten, die sich Gedanken über das Alter gemacht haben. Wann haben sie gelebt? Was wissen wir über sie? Kennen wir von ihnen noch weitere pointierte Aussagen, die zu Diskussionen anregen? Wie wirken die Aussagen auf mich? Wo kann ich zustimmen, wo nicht? Welches ist mein Lieblingszitat oder Sprichwort über das Alter?*

Ich bin ein alter Mann und habe viele Sorgen kennengelernt – aber die meisten von ihnen sind nie Wirklichkeit geworden.  
(Mark Twain)

Wer von ruhiger und glücklicher Natur ist, wird die Zwänge des Alters kaum spüren, aber für Menschen widersprüchlicher Natur sind Jugend und Alter gleichermaßen eine Last.  
(Plato)

Von einem bestimmten Alter an ist jeder Mensch für sein Gesicht verantwortlich.  
(Albert Camus)

Ein Mann mit weißem Haar ist wie ein Haus mit Schnee auf dem Dach. Es beweist noch lange nicht, dass im Herd kein Feuer ist.  
(Maurice Chevalier)

Die Staaten werden stets von jungen Leuten ruiniert; gerettet und wieder aufgebaut aber von den Alten.  
(Marcus Tullius Cicero)

Alt werden heißt sehend werden.  
(Marie von Ebner - Eschenbach)

Ein alter Mensch, welcher vorüber wandelt, spricht mit sich selber wie ein Wiederkäuer. Es klingt, als ob er mit

dem Tod verhandelt. Wahrscheinlich ist ihm der Sarg zu teuer.  
(Erich Kästner)

Keine Grenze verlockt mehr zum Schmuggeln als die Altersgrenze.  
(Karl Kraus)

Dem Alter, nicht der Jugend sei's geklagt, wenn uns das Alter nicht behagt.  
(Gotthold Ephraim Lessing)

Das Alter ist für mich kein Kerker, sondern ein Balkon, von dem man zugleich weiter und genauer sieht.  
(Marieluise Kaschnitz)

Hast du in der Jugend nicht gesammelt, wie wirst du im Alter etwas haben?  
(Sir 25,3)

Das Alter ist ein natürlicher, menschlicher Zustand, dem Gott seine eigenen Gefühle geschenkt hat, die ihre eigenen Freuden in sich tragen.  
(Wilhelm von Humboldt)

Jung ist, wer in Erwartungen – alt ist, wer in Erinnerungen träumt.  
(Johann Nepomuk Nestroy)

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an. Mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran. Mit 66 Jahren, da kommt man erst in Schuss. Mit 66 Jahren, ist noch lang noch nicht Schluss.  
(Udo Jürgens)

Neid und Ärger verkürzen das Leben. Kummer macht vorzeitig alt.  
(Sir 30,24)

Altern heisst, sich über sich selbst klarwerden.  
(Simone de Beauvoir)

Alte Leute sind gefährlich; sie haben keine Angst vor der Zukunft.  
(George Bernard Shaw)

Hanns Sauter

# Was du ererbt von deinen Vätern ...

## Anregungen zu Gruppenarbeit und Gespräch

*Was du ererbt von deinen Vätern hast,  
erwirb es, um es zu besitzen.  
Was man nicht nützt, ist eine schwere Last;  
nur was der Augenblick erschafft, das kann er nützen.*

Dieser Vers, der zu den bekanntesten aus Goethes „Faust“ zählt, wird oft zitiert, wenn es um Lebenserfahrungen und Lebenswissen geht. In einem langen Monolog macht sich Faust Gedanken über das von seinem Vater ererbte „alt Geräte, das ich nicht gebraucht.“ Damit meint er Gegenstände, die für ihn wertlos sind und von denen er sich nun trennen möchte.

Diese Situation kennen wir alle. Im Laufe des Lebens hat sich vieles angehäuft. Manches ist ererbt, anderes wurde einfach übernommen, wieder anderes ist dazugekommen. Vieles liegt ungenutzt da, es wurde einfach nicht benötigt, aber mitgeschleppt. Faust kommt zu der Erkenntnis: „Was man nicht nützt, ist eine schwere Last.“ Was man nicht braucht, nicht wirklich nützt, aber mit sich herumschleppt, wird zu einer Belastung und zu überflüssigen Ballast. Dies können einzelne Gegenstände sein oder ganze Erbschaften, aber auch Traditionen, Beziehungen, Überlieferungen oder Verhaltensweisen.

Die Thematik ist komplex und mit vielen Emotionen verbundenen: Was wurde mir übergeben? Was habe ich übernommen? Was davon ist geblieben? Was hat sich als für mich unbrauchbar erwiesen? Was ist mir über die Jahre wertvoll geblieben?

Wohl jeder macht sich darüber Gedanken. Mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen, ist nicht nur interessant, sondern auch entlastend. Dazu gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Wieviel Zeit dazu erforderlich ist, hängt ab von der Gruppengröße und

von der Beteiligung am Gespräch, sodass damit viele Stunden, Nachmittage oder Abende gestaltet werden können.

### Markante Persönlichkeiten

Bitten Sie die Gruppenmitglieder, Fotos von Persönlichkeiten mitzubringen, die für ihr Leben wichtig waren.

Die Fotos werden gezeigt, die Person vorgestellt:

- ◆ Was war das Charakteristische an ihr?
- ◆ Gibt es einen für sie typischen Satz, eine typische Geste?
- ◆ Was von ihr hat auf mich als damals jungen Menschen Eindruck hinterlassen?
- ◆ Was wollte oder konnte ich übernehmen? Was nicht?
- ◆ Sie ist für mich wichtig geworden als ...
- ◆ Was möchte ich ihr heute sagen?

### Heiligtümer

Bitten Sie die Gruppenmitglieder, ein Erinnerungsstück an einen für sie wichtigen Menschen mitzubringen und darüber zu sprechen:

- ◆ Woher stammt das Erinnerungsstück?
- ◆ Wie ist es in meinen Besitz gekommen?
- ◆ Waren oder sind daran Erwartungen oder Verpflichtungen geknüpft?
- ◆ Welche Bedeutung hat es für mich?
- ◆ Gibt es Anlässe, an denen es eine bestimmte Rolle spielt?
- ◆ Was soll einmal damit geschehen?

### Werte

Schreiben Sie auf ein Flipchart zehn Werte auf, z. B.: Treue, Ehrlichkeit, Religiosität, Vertrauenswürdigkeit, Toleranz, Zuverlässigkeit, Beständigkeit, Bescheidenheit, Selbstbewusstsein, Gemeinschaftsfähigkeit.

Bitten Sie die Gruppenmitglieder, die für sie drei wichtigsten zu markieren und erstellen Sie eine Reihenfolge. Beginnen Sie dann nach dieser Reihenfolge ein Gespräch darüber:

- ◆ Warum ist ... so wichtig?
- ◆ Welche Erfahrungen verbinde ich damit?

- ◆ Was würde fehlen, wenn es ... nicht gäbe?
- ◆ Hat die Erfahrung von ... mich eingeengt oder weitergebracht?
- ◆ Wie versuche ich selbst ... zu praktizieren?
- ◆ Wie vermittele ich anderen, dass ... wichtig im Leben ist?

Erarbeiten Sie mit Ihrer Gruppe „Zehn Vorschläge zu einem erfüllten Leben“ (oder einen Neujahrsgruß der Senioren „zu einem erfüllten neuen Jahr“ für das Pfarrblatt oder den Neujahrgottesdienst)

### Vorbilder-Leitbilder

Fragen Sie in Ihrer Gruppe nach Idolen und Leitbildern: Sportlern, Künstlern, Politikern, Heiligen, ...

- ◆ Was hat an ihnen fasziniert?
- ◆ Worin waren sie ein Vorbild?
- ◆ Was habe ich von ihnen übernommen, was nicht?
- ◆ Ist etwas davon bis heute geblieben?
- ◆ Menschen, die mir lange ein Vorbild waren, mich aber irgendwann einmal enttäuscht haben ...
- ◆ Wer ist mir heute ein Vorbild?

### Weitergeben

Begeben Sie sich mit den Mitgliedern ihrer Gruppe auf eine Reise in Ihr Inneres:

- ◆ Was war mir im Leben immer wichtig?
- ◆ Konnte oder durfte ich das immer sagen?
- ◆ Was ist mir wichtig, meinen Kindern, Enkeln, Urenkeln zu vermitteln? Wie versuche ich das zu tun?
- ◆ Wie möchte ich, dass nach meinem Tod über mich gesprochen wird?
- ◆ Was muss geschehen, damit dieser Wunsch in Erfüllung geht?
- ◆ Welches Motto möchte ich über mein Leben stellen?

Sprechen Sie in der Gruppe darüber und regen Sie an, die Gedanken als Brief an die Nachwelt aufzuschreiben. Dies kann geschehen

- ◆ als Brief der ganzen Gruppe an die jüngeren

Menschen, der in geeigneten Medien veröffentlicht wird

- ◆ oder als Brief an die Nachkommen, der den persönlichen Dokumenten beigelegt wird.

## Immer nur alt und weise?

### In der Bibel ist das Alter bunt

Alte Menschen sind weise, fromm und gottergeben - so mag eine noch verbreitete Vorstellung von alten Menschen sein. Sieht die Bibel das wirklich immer so? Schlagen Sie nach!

1. Die beiden Alten, die sich im Alter mit ihrem Gottesbild auseinandersetzen müssen (Gen 12,1-5, Gen 22)
2. Die alte Frau, die Gott auslacht (Gen 18,13-15)
3. Der unter Altersgebrechen Leidende (1 Sam 1-2; 1 Kön 15,23)
4. Aktive Senioren (Ex 7,7)
5. Das im Glauben alt gewordene Ehepaar (Lk 1,15-15, 57-80)
6. Die umtriebige Schwiegermutter (Rut 1-4)
7. Die fromme Großmutter (2 Tim 1,5)
8. Der Ratgeber (Koh 12,9-11)
9. Der Mann, der seine Grenzen kennt (2 Sam 19)
10. Der Sterbende, der sich verabschiedet (Gen 49)
11. Der Hoffend-Erwartende (Lk 2,21-35)
12. Die lüsternen Alten (Dan 13)
13. Der Alte, der neue Aufgaben übernimmt (Ex 7,7)
14. Der Alte, der sich für einen Jungen einsetzt (Phlm)
15. Der Alte, der sich nach Gott sehnt (Phil 3,12-14)
16. Der Alte, der segnet (Gen 28,1-4)
17. Der Senior, der nach Sinn sucht (Joh 3,1-13)
18. Der Alte, der Gott lobt (Ps 71)
19. Der Alte, dessen Lebenswerk zusammenbricht (1 Sam 2)

## Für die Praxis

20. Der Alte, der sein Ziel nicht erreicht (Dtn 34)
21. Der Mann, der seine Nachfolge regelt (2 Kön 2)
22. Der Mann, der im Alter betrogen wird (Gen 27,1)
23. Der Mensch, der nach einem wechselvollen Leben alt und lebenssatt stirbt (Ijob 42,16)
24. Der Alte, der die Jüngeren im Glauben unterweist (Ps 34)
25. Die alte Prophetin (Lk 2,36-38)
26. Die Frau, die ihr Alter gestaltet (Judith 16,21-25)
27. Der Alte, der für seinen Glauben in den Tod geht (2 Makk 6,23ff)
28. Der Alte, der seinem Leben ein Ende setzt (1 Sam 1,31)
29. Der Alte, der zum Gespött wird (Gen 9,20)
30. Der Alte, der sein Vermächtnis formuliert (1 Sam 11,14-12, 25)
31. Die alte Frau, die um ihr Recht kämpft (Lk 18)
32. Der Mann, dessen spätere Lebensjahre gesegneter sind als die bisherigen (Ijob 42,12)
33. Der Alte, der mit Gott verhandelt (Gen 18,23)
34. Der Alte, der sein Lebenswerk nicht vollenden konnte (Dtn 5,34)
35. Die Eltern, die nicht loslassen können (Tobit und Hanna)
36. Der Mann, der seine Funktion rechtzeitig in jüngere Hände legt (2 Kön 2)
37. Der Mann, der allem auf den Grund geht (Koh)
38. Das Ehepaar, das trotz allem Gott treu bleibt (Lk 1,5-7)
39. Der Mann, der sein Leben reflektiert (Tim, Tit)
40. Der Mann, der für den Glauben leidet (2 Kor 4,7ff)

### Anregung:

Schreiben Sie die Bibelstellen auf Zettel - pro Bibelstelle ein Zettel - und verteilen Sie diese in der Gruppe. Lassen Sie die Bibelstellen nachlesen mit der Aufgabe, dazu eine Überschrift zu finden.

Sammeln Sie die einzelnen Beiträge in der Gruppe.

Besprechen Sie diese - suchen Sie nach Parallelen und befragen Sie die Stellen auf ihre Relevanz für heute.

*Hanns Sauter*

## Buchtipps

*Kerstin Schweighöfer:*

### **100 Jahre Leben. Welche Werte wirklich zählen.**

Hamburg (Hoffmann und Campe) 2015, € 20,60

Was sich im Laufe von 100 Jahren verändert hat, worauf wir verzichten können und was unverzichtbar ist, was wir als Schatz erhalten sollten, worauf mehr Augenmerk gelegt werden könnte, was einmal außergewöhnlich, inzwischen aber zumindest in unserer westlichen Welt selbstverständlich geworden ist und welche Werte im Rückblick wirklich zählen - die Autorin ist diesen Fragen nachgegangen. Die zehn sehr berührenden Porträts von Hundertjährigen, zu denen Hausfrauen und Bäuerinnen, Wissenschaftler und Künstler, mittelständische Angestellte und ein Franziskanermönch gehören, geben hier einen Reichtum an Antworten. In ihrer Ungeschminktheit und Offenheit sind sie zugleich ein Zeugnis

über die Vielfalt und Buntheit von Lebenswegen und ein kostbarer Schatz. Diesen Schatz zu betrachten bedeutet, sich mit dem Lebenswissen anderer auseinanderzusetzen, das im Auf und Ab des eigenen Lebens eine Stütze sein kann., sich die Dankbarkeit für Vieles zu erhalten, das frühere Generationen mühsam errungen haben und das heutzutage oft leichtfertig aufs Spiel gesetzt wird wie Meinungsfreiheit, Würde des Lebens, Kinder, sowie Frauenrechte, Recht auf Bildung u.a.m. Die Reflexionen der Autorin zu jedem Porträt sind dazu eine Hilfe und zugleich eine Anregung für Literaturzirkel, Gesprächsgruppen oder biografisches Arbeiten. Auf jeden Fall aber eine spannende Lektüre für alle auch unter Hundert!

## Buchtipps

*Sonja Schiff:*

### **10 Dinge, die ich von alten Menschen über das Leben lernte. Einsichten einer Altenpflegerin.**

Wien (edition a) 2015, € 19,90

Der Autorin kommt es darauf an, die tiefen menschlichen Begegnungen und Erfahrungen, die sie in ihrem Beruf als „Altenpflegerin“ macht, herauszustellen: „Warum dieses Buch nicht die Rahmenbedingungen in der Altenpflege anprangert, ist schnell erklärt...Meine Motivation war, den Menschen da draußen zu erzählen, was Altenpflege ausmacht und warum ich meinen Beruf liebe... Daher ist mein Buch auch sehr persönlich geworden und keine berufspolitische Streitschrift.“ (S. 182) Sie schildert Begegnungen mit ihren Klienten und Klientinnen - auch mit deren Angehörigen - und zeigt, dass Menschen, die auf Pflege und Betreuung angewiesen sind, ihr Leben zu gestalten und zu deuten wissen und dass sie auch andere, die an ihnen als Menschen interessiert sind, daran teilhaben lassen. Dabei verbindet sie auf geradezu unnachahmliche Weise die Erfahrungen und Einsichten alter Menschen mit ihrem Leben und zeigt, wie diese es bereichert haben. Die Augen für diesen Schatz offen zu halten und für sich zu entdecken motiviert sie den Leser, die Leserin, mit ihren Schilderungen und nicht zuletzt mit der Frage: „Kennen Sie einen anderen Job, bei dem Sie von tausend alten Menschen für sich selbst lernen können?“ Das spannend zu lesende Buch zeigt, dass viele verbreitete negative Vorstellungen über zu pflegende Menschen als auch jene, die sich um pflegebedürftige Menschen kümmern, bei weitem nicht alles sind, was dazu zu sagen ist und regt an, hinter dem „Pflegefall“ den Menschen zu entdecken und von ihm zu lernen.

*Barbara Yaga Mierzwa:*

### **Lebensfreude im Alter, bitte! Wie uns die Weisheit der Senioren leiten kann.**

Berlin (Omnino-Verlag) 2016, € 15,95

Durch eine persönliche Krise ist die Herausgeberin auf der Suche nach mehr Lebensfreude und hält Ausschau, wo sie denn diese finden könne. Dabei fallen ihr viele ältere Menschen auf, die trotz hohen Alters, trotz Krankheiten oder Gebrechlichkeiten eine Ausstrahlung besitzen, derer sie sich nicht entziehen kann. Sie befragt sie nach ihrer Lebensweise und Lebenseinstellung und lässt sie in 17 Kapiteln zu Wort

kommen. Auf sehr frische und authentische Art findet die Herausgeberin nicht nur, was sie für sich sucht, sondern stellt auch eine ganze Schatzkiste, gefüllt mit Erfahrungen und Einsichten zusammen. Ein Gewinn für Leserinnen und Lesern jeden Alters.

*Franz-Josef Zeßner-Spitzenberg:*

### **Vergessen und Erinnern. Menschen mit Demenz feiern Gottesdienst im Pflegeheim**

Würzburg (Echter) 2016, € 30,90

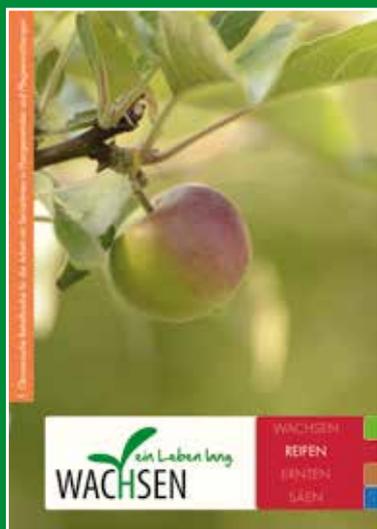
Zum Thema „Gottesdienstfeiern mit demenzkranken Menschen“ gibt es zwar eine wachsende Zahl von Praxiserfahrungen und Modellen; eine wissenschaftliche Reflexion stand bisher aus. Der Autor liefert hier diese nun - ausgehend von seiner eigenen Erfahrung als Seelsorger im Pflegebereich - und gliedert seine Überlegungen in drei Teile. Im ersten befasst er sich mit Demenz aus theologischer Perspektive, die sich als eine Frage nach der Güte Gottes angesichts menschlichen Leides stellt. Der zweite Teil geht auf die Praxis der Gottesdienste in Pflegeheimen ein, sowie den Rahmenbedingungen, unter denen er gefeiert wird. Der dritte Teil begibt sich auf die Suche nach den Zusammenhängen von Demenz, Spiritualität, Gesundheit und Wohlergehen und erörtert, was die Feier von Gottesdiensten in Pflegeheimen dazu beitragen kann. Die Untersuchung ist wichtig für Theologie und Pflegewissenschaften, verhilft in gleicher Weise aber dem Seelsorger vor Ort, seine Tätigkeit besser zu verstehen. Daher sei hier der Wunsch nach einer Kurzfassung weitergegeben. Weiters sei das auf der letzten Textseite geäußerte Anliegen des Autors unterstrichen, dass die Gottesdienstfeier mit Menschen mit Demenz nicht nur in der Heimseelsorge verbleibt, sondern auch in den Pfarrgemeinden breiteren Raum findet.

*Susanne Oswald:*

### **Älter werden mit Gelassenheit. Denksätze von Wilhelm Schmid bis Sven Kunze mit praktischen Übungen für den Alltag.**

München (mvg-Verlag) 2015, € 5,00

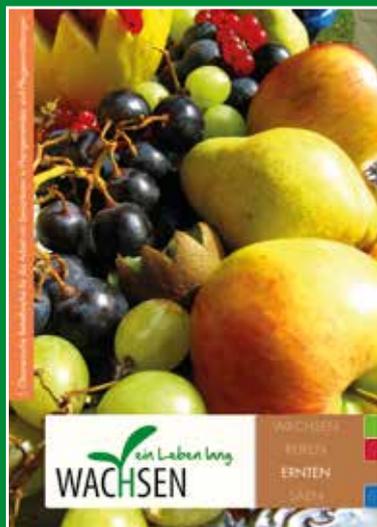
Texten zweier Philosophen zum Thema „Alter“ sind eigene Überlegungen der Autorin und einfach auszuführende praktische Übungen beigegeben, die anregen den eigenen Weg zu einem befriedigenden Altern zu finden.



## Weitere Hefte der ökumenischen Behelfsreihe „Wachsen ein Leben lang“ erschienen!

Im Heft 2 „reifen“

geht es um den Sommer, um Höhepunkte im Leben und um die Frage, was hat mich zu dem, gemacht, was ich bin.



Im Heft 3 „ernten“

lenkt der Herbst unseren Blick auf die Thematiken von Freude, Dank und Dankbarkeit.

Die Hefte enthalten dazu Impulse in Form von Bibelarbeiten, Gottesdienstmodellen, Anregungen für Seniorengruppen. Eigene Beiträge gehen ein auf die Zielgruppe Großeltern, sowie auf die Arbeit mit Menschen mit Demenz.

Wenden Sie sich an: Behelfsdienst der Erzdiözese Wien, Stephansplatz 6, 1010 Wien; Tel.: 01-51552-3625; [www.erzdioezese-wien.at/shop](http://www.erzdioezese-wien.at/shop)

Preis pro Heft € 3,70

