

# ein Leben lang. WACHSEN

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

Jahr 17 Ausgabe 34 2022/2



Berichte aus den Diözesen

Aus der Praxis – Für die Praxis

**DER LETZTE NEUBEGINN  
FEIERN GEHÖRT ZUM ABSCHIED DAZU**

## VORWORT

### Grüß Gott!

Der Maturaball, die Pensionsfeier, das Familienessen zur Verabschiedung eines Kindes in ein Auslandssemester, das Totenmahl nach dem Begräbnis – feiern gehört zum Abschied dazu! Jeder Abschied ist für uns alle auch ein Neubeginn – in die Zeit nach der Ausbildung, dem Beruf, in das Leben in neuen Familienkonstellationen. Im Juni 2022 haben wir uns bei der Tagung der ARGE Altenpastoral mit diesem Thema beschäftigt: der letzte Neubeginn – feiern gehört zum Abschied dazu.

Prof. Dr. Frank Waltz gab uns dazu in seinem Vortrag Anregungen, Rituale in den Alltag zu übernehmen und so unsere Spiritualität in der Realität zu verankern. Lesen Sie eine Zusammenfassung dieses Referats in unserem Hauptartikel. Nicola Rieß und Hanns Sauter zeigen uns Möglichkeiten, Abschied und Neubeginn ganz konkret zu feiern – der Übergang in die Pension als eine Zeit des Segens mit dem Abrahamssegens oder feiern Sie den Neubeginn eines neuen Lebensjahres gemeinsam in der Seniorenrunde. Auch in unserer ARGE gab es Abschiede zu feiern. Unsere langjährige Kollegin Edith Habsburg Lothringen aus St. Pölten verabschiedete sich genauso wie Renate Moser aus Wien und Rupert Aschauer aus St. Pölten in den wohlverdienten Ruhestand.

Feiern gehört zum Abschied dazu. Dass Sie bei allen Unsicherheiten, Zweifeln und Ängsten, die jeder Abschied mit sich bringt, auch die positiven Seiten der Veränderung sehen dürfen, wünschen Ihnen

#### Impressum:

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



Beatrix Auer, M.Ed., Erzdiözese Wien



Gabriele Fahrafellner, Diözese St. Pölten



Mag. Gerhard Häfele, Diözese Feldkirch



Mag.ª Judith Höhdorf, Diözese Gurk



Mag. Matthias Hohla MAS, Erzdiözese Salzburg



Florian Krizaj, Diözese Graz-Seckau



Dipl. PAss. Evelyne Leitner,  
Diözese Eisenstadt



Lena Hrazdil MEd.,  
Diözese Eisenstadt



Mag.ª Carmen Rolle, Diözese Linz



Dr. Mag. Josef Torggler, Diözese Bozen-Brixen



Dipl. theol. Rudolf Wiesmann, Diözese Innsbruck



Foto: Pixabay.de

# Der letzte Neubeginn – Feiern gehört zum Abschied dazu

## Übergangsrituale im Alter gestalten

### Rituale für die Menschen des 21. Jahrhunderts

Ich sitze, aufgekratzt und gleichzeitig müde nach einem Workshop über „Spiritualität in den Bergen“, den ich für den Fachbereich Tourismus und Sport des Erzbischöflichen Ordinariats München und Freising gehalten habe, wartend auf meinen Zug zurück nach Salzburg in der Münchner Fußgängerzone und beobachte die Passanten. In unterschiedlicher Geschäftigkeit und Intention gehen sie an mir vorüber. Alleine, zu zweit, in Gruppen. Zielstrebig schnellen Schrittes, schlendernd,

verweilend, miteinander im Gespräch. Verabredet, sich zufällig begegnend. Sie begrüßen sich, sie reden miteinander, sie gestikulieren, nehmen sich in den Arm, geben sich die Hand, verabschieden sich. Bei all diesem Treiben spielen Rituale eine große Rolle, Begrüßungsrituale, Jugendrituale, Kommunikationsrituale, Rituale aus unterschiedlichen Kulturen und Generationen, Rituale unterschiedlicher Nähe-Distanz-Verhältnisse, schlichte und komplexe Rituale unterschiedlicher Stile, in großer Vielfalt und Individualität. Und darunter auch Übergangs- und Abschiedsrituale. Es ist Mittagszeit, auch das ein Übergang, der Übergang von der einen zur anderen Tageshälfte. Und Abschiedsrituale begehen wir täglich bei jeder kleinen und großen Verabschiedung und sei es nur ein freundliches Winken.

Gegenüber mehrere Schaufenster und Geschäfte, eines davon die Juwelierkette CHRIST.

„Der Name CHRIST steht für eine strahlend schöne Schmuckwelt – und das bereits seit 1863. Wir sind

immer am Puls der Zeit, kennen die neuesten Trends und wissen, was Sie – unsere Kunden – sich wünschen. Und genau diese Expertise und dieses Knowhow fließt in das Design unserer CHRIST Kollektionen ein. Entdecken Sie Ihren Stil und Ihre Vorlieben mit unserem vielfältigen Sortiment von Diamant- bis hin zu Edelstahl- oder Lederschmuck immer wieder neu!“ – so lese ich auf der Homepage des Unternehmens über ihre mission und ich frage mich nach der (ritual) mission der Christen im 21. Jahrhundert. Welche (Übergangs-) Rituale praktizieren wir, bieten wir als Katholische Kirche an und welche sind gefragt? Wer sind die Menschen, die unserer Rituale bedürfen? Was wollen sie, dass wir (mit) ihnen tun? Der Fokus dieser Fragen soll bei den Übergangsritualen im Alter liegen, Rituale des Abschied-Feierns sind unser Thema. Und es sind die gleichen Menschen, die nach derlei Ritualen fragen, wie jene, denen ich in der Münchner Fußgängerzone begegnet bin.



Foto: Pixabay.de

In zwei Schritten soll dieses Thema angegangen werden. Im ersten Schritt wird die (liturgie-theologische) Dimension des (Abschied-)Feierns erörtert, anders formuliert, wir machen uns auf die Suche nach der Poesie des Lebens. Im zweiten Schritt stellen wir die Frage nach der Inszenierung des Rituals, anders formuliert, nach der Performanz des Heiligen. Dazwischen steht ein kleiner Exkurs zur Definition eines Rituals.

## **(Liturgie-theologische) Dimension des (Abschied-) Feierns: Auf der Suche nach der Poesie des Lebens.**

Feiern setzt ein grundsätzliches Ja zum Leben voraus, eine wertschätzende Einstellung zum Leben, ein Blick auf das Leben, das uns immer wieder in Frage stellt

und dessen Fragen wir verantworten wollen. Ein Ja zum Leben setzt zumindest eine Ahnung von, bzw. ein Vertrauen in den Sinn des Lebens voraus, in allererster Linie in den Sinn des Augenblicks des Lebens: Live is Life! JETZT heißt es zu leben, live, nicht aufgezeichnet, die holprigen oder unangemessenen Szenen herausgeschnitten, sondern in allen Facetten, zu allen Zeiten, an allen Orten.

*Live is life, when we all feel the power  
Live is life, come on stand up and dance  
Live is life, when the feeling of the people  
Live is life, is the feeling of the band, yeah  
When we all give the power  
We all give the best  
Every minute of an hour  
Don't think about a rest  
Then you all get the power  
You all get the best  
And everyone gives everything and every song  
Everybody sings  
Then it's live  
Live is life  
Live  
Live is life. (Opus, 1984)*

Wir leben nur einmal, ein Leben – dasselbe Leben vor und nach dem Tod. Ein Leben, das in seinen einzelnen Abschnitten unterschiedliche Fragen stellt, die es zu verantworten gilt und nach jedem Abschnitt zur Reflexion, zur Korrektur, zur Bilanz, zur Wertschätzung einlädt. Einen Abschnitt zu beenden, heißt, sich wertschätzend von ihm zu verabschieden im Wissen, dass jeder Abschied in der Regel auch einen Neuanfang bedeutet, dessen beschützenden und lebenshelfenden Zauber es wahrzunehmen gilt, wie Hesse es formuliert oder der einen wachsenden, sich über die Dinge ziehenden Ring darstellt, wie Rilke es beschreibt:

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,  
die sich über die Dinge ziehn.  
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,  
aber versuchen will ich ihn.*

*Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,  
und ich kreise jahrtausendlang;  
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm  
oder ein großer Gesang.*

Das meine ich mit „sich auf die Suche nach der Poesie des Lebens zu machen“, noch nicht wissend: bin ich ein Falke, ein Sturm oder ein großer Gesang, aber im Bewusstsein, dass das Leben Jetzt stattfindet, dass der Sinn des Augenblicks der Sinn meines Lebens ist.

### Spiritualität in Ritualität

Einer der Wege, dieser Poesie des Lebens nahe zu kommen, heißt Spiritualität und nicht selten konkretisiert sie sich in Ritualität: Spiritualität in Ritualität. Obwohl es ja eigentlich umgekehrt heißen müsste: Ritualität in Spiritualität, denn zumindest das Wort „Ritualität“ steckt ja zu 100% im Wort „Spi-ritualität“ drinnen. Spiritualität verlangt also nach Ritualen? Im liturgischen Bereich finden sich Rituale besonders ausgeprägt in den Sakramenten und Sakramentalien, dann aber auch in jeglicher Form des wohlwollenden guten Zuspruchs, theologisch formuliert, der benediction, des Segens: Ein Segen bist du und ein Segen sollst du sein (Gen 12,2)! Sakramente sind also rituell, Rituale sind aber auch sakramental. Sie sind Zeichen der heilshandelnden Gegenwart Gottes.

Es sei an dieser Stelle an die theologische Definition von Christus als dem Ursakrament und der Kirche als dem Grundsakrament erinnert. Im Ritual der Kirche als dem Grundsakrament wird die Gegenwart Christi als dem Ursakrament erfahren. Von Christus geht Heil und Leben aus und im Ritual wird diese segensreiche Lebens-Dimension gefeiert – nicht nur, aber ganz besonders, wenn es darum geht, Abschied zu nehmen. Gunter Hauser bringt es im Kehrvers seines Liedes (*T: Maria & Gunter Hauser / M: Gunter Hauser / GEMA*) auf den Punkt: „Ihr sollt ein Segen sein, Du schenkst uns Leben ein. Wir wollen Segen sein, Du schenkst uns Leben ein.“ Und in den Strophen konkretisiert er:

1. Glauben bezeugen und miteinander reden  
Einheit suchen, in Vielfalt einander begegnen  
Menschenwürde achten, Freiheit erhalten  
Verantwortlich handeln und die Welt gestalten
2. Aufbruch wagen und miteinander feiern  
Wahrheit sagen und Glauben jetzt erneuern  
Gemeinsamkeit leben, einander achten  
Tradition bewahren und nach Neuem trachten

*Alternative Verse:*

3. Glauben leben und füreinander einstehen  
Neuem begegnen und aufeinander zugehen  
Den anderen achten, die Freiheit erhalten  
Handeln wie Jesus und die Welt gestalten
4. Vielfalt verstehen und miteinander feiern  
Sagen was wahr ist und Leben erneuern  
Gemeinsamkeit leben, einander ansehen  
Gutes bewahren und einfach mal losgehen

Diese Zeilen beschreiben sehr schön, worum es auch in Ritualen des Abschied-Feiern geht, man kann das Lied Zeile für Zeile durchgehen und für den jeweiligen Kontext konkretisieren.

### Ein kleiner Exkurs: Was ist ein Ritual? Der Versuch einer Definition.

Ein Ritual ist eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende, meist formelle und oft feierlich-festliche Handlung mit hohem Symbolgehalt. Sie wird häufig von bestimmten Wortformeln und festgelegten Gesten begleitet und kann religiöser oder weltlicher Art sein. Rituale sind sinnlich gestaltet und werden körperlich vollzogen, sie sind einfach und lassen sich wiederholen, sie haben einen klaren Anfang und ein deutliches Ende, einen gekennzeichneten Ort und eine festgelegte Zeit, mit anderen Worten einen klaren Rahmen (framing).

Rituale geben die Möglichkeit, Lebenserfahrungen mit allen Sinnen auszudrücken, (im Glauben) zu deuten und zu verarbeiten. Und sie gestalten Übergänge, sie markieren den Wechsel und helfen beim Übergang von der alten in die neue Situation. Sie helfen die jeweilige Lebenssituation zu ordnen und in die eigene Biographie zu integrieren. Sie geben Halt und stärken die Identität. Außerdem erlauben und steuern sie Emotionen, geben ihnen Raum und halten sie zugleich im Rahmen. Sie helfen, mit Ängsten umzugehen, ordnen diffuse Gefühle und können damit emotional entlasten. Mit einem Satz: Rituale sorgen dafür, dass das Leben im Fluss bleibt (panta rei).

(Liturgische) Rituale werden in Gemeinschaft gefeiert, sie verbinden Menschen miteinander und stiften somit Gemeinschaft und Solidarität. Sie ordnen das Zusam-

menleben, haben also auch eine sozial-integrative Funktion. Und sie bringen die persönliche Lebenserfahrung unmittelbar in Verbindung mit der göttlichen Dimension unseres Lebens, christlich gesprochen, sie verweben die persönliche Lebensgeschichte mit dem Gott, der sich in Jesus von Nazareth offenbart hat. So wird Gott bewusst als eine in wichtigen Lebenssituationen und Übergängen begleitende personale Kraft erfahren. Rituale eröffnen also einen spirituellen Raum für die Begegnung von Gott und Mensch. Rituale – und das ist wahrscheinlich ihre wichtigste Funktion - weisen über sich selbst hinaus auf eine transzendente, göttliche Dimension, auf eine über die diesseitig wahrnehmbare Realität hinausgehende verborgene jenseitige Wirklichkeit.

### Die Inszenierung des Rituals: Die Performanz des Heiligen

Wer nun weiß, WAS ein Ritual ist, kann sich auch auf die Suche nach dem WIE machen, denn die Theorie (der Rituale) ist das eine, die konkrete Praxis das viel wichtigere andere. Liturgie ist nach Romano Guardini in erster Linie nicht Theorie, nicht Lehre und Dogma, sondern Praxis, Schauen und Tun. Liturgie kann in ihrem Wesenskern der Gegenwart Gottes nicht gemacht werden, sie geschieht, sie ereignet sich wo zwei oder drei sich in seinem Namen versammelt haben. Liturgie ist Spiel mit dem Heil(ig)en, Performanz des Heil(ig)en, oder, um es mit Robert Musils „Mann ohne Eigenschaften“ (1930) zu sagen, die Suche nach dem Möglichkeitssinn. Es zahlt sich aus, in diesem Sinne einmal mit den unterschiedlichsten Elementen zu spielen, mit Elementen, die wir aus der Liturgie kennen, wie Wasser, Feuer, Brot, Wein, Öl..., aber auch mit anderen, wie Honig, Rosenblättern, Essig, Dornen.... Womöglich entdecken wir in diesem Spiel Bedeutungen, Möglichkeiten, die weit über die materielle Realität hinausgehen in eine Wirklichkeit, die wir bisher überhaupt noch nicht geahnt haben. Und nach dem Spiel mit den Elementen können wir das Spiel der (liturgischen) Haltungen anschließen, in dem sich auf leibhaftige Art und Weise der Zusammenhang von äußerer und innerer Haltung erschließt.

Ich will an dieser Stelle also ganz bewusst keine „Ritual-Rezepte“ ausgeben, ich will nicht die bestehende (liturgische) Praxis, den Status quo, referieren, nicht

am bestehenden, vergangenheitsorientierten, Wirklichkeitssinn, sondern am noch offenen, zukunftsorientierten, Möglichkeitssinn appellieren. Ich will dazu ermutigen, sich auf die Suche nach dem je individuell Möglichen zu machen, liturgische Verhaltens-Räume zu schaffen, die den entsprechenden Kontexten gerecht werden, die Dimension des Sinnlichen und Leibhaftigen ernst zu nehmen, nach Stimmigkeit, Angemessenheit, Authentizität, Individualität, Anknüpfbarkeit, Kontextualität zu suchen.

Ein liturgisches Bildungskonzept, das derlei Aspekte

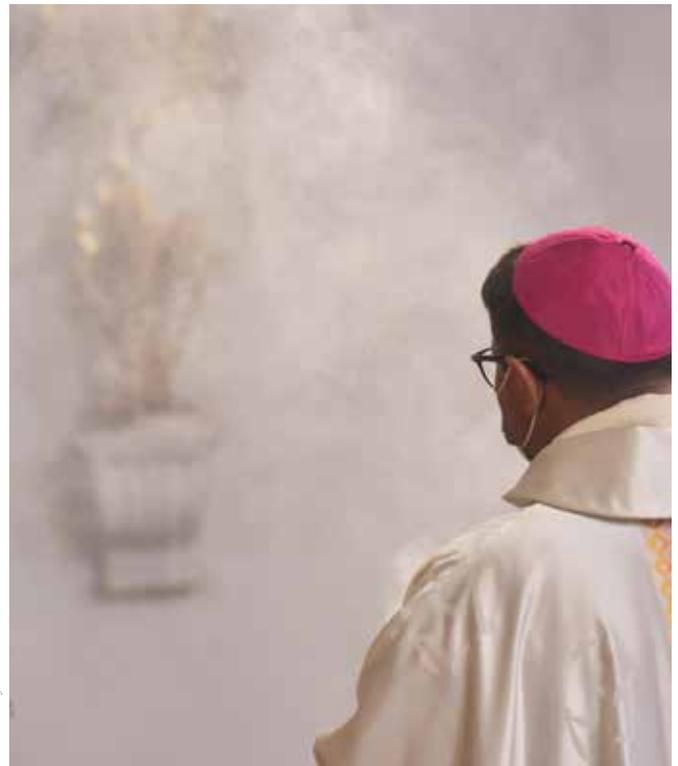


Foto: Pixabay.de

ernstnimmt, heißt „Liturgische Präsenz“. Es geht dort um die „Gegenwart des Liturgen im Raum, in der Zeit und in der Handlung; ein waches Bei-sich-sein, ein professionelles Bei-der-Sache-sein und ein kommunikatives Bei-der-Gemeinde-sein“, wie es in einem Einladungsprospekt zu einem entsprechenden Ausbildungskurs heißt. Und der Begründer dieses Konzeptes, Thomas Kabel, stellt klar: „Dabei geht es nicht um die Einübung normativer liturgischer Verhaltensmuster, sondern über/durch die Steigerung der körpersprachlichen Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit – um die individuelle Aneignung der Tradition und um die Entwicklung eines persönlichen Gestogramms... Zugrunde liegt ein Verständnis von, Gottesdienst als Inszenierung“. Entsprechend kommen Kriterien der künstlerischen Gestaltung sowie der ästhetischen und

kommunikativen Wirkung des gottesdienstlichen Vollzugs zur Anwendung.“

Selbstverständlich kann und soll man sich dabei an den klassischen Ritualen und Symbolhandlungen der Kirche orientieren: Die, um nur drei Beispiele des Abschieds und Neubeginns zu nennen, Krankensalbung, Beichte und Wegzehrung laden dazu ein, im Kontext des 21. Jahrhunderts womöglich neuinterpretiert zu werden. Alleine der Blick in die unterschiedlichen Traditionen der Ost- und Westkirchen (Plural in beide Himmelsrichtungen!) zeigt die Breite der Interpretationsmöglichkeiten: Wie kann Gottes Heilshandeln an uns Menschen heute, jetzt, konkret werden? Welche Art von Salbung tut dem konkreten Menschen angesichts von Krankheit und/oder Tod gut? Welche Art von Aussprache und Versöhnung heilt vorhandene Wunden und wirkt therapeutisch? Wen braucht es dazu, in welcher Atmosphäre und in welcher Kompetenz als Gesprächspartner? Und was bewirkt es, was verändert sich im Raum, wenn ich eine Kerze entzünde und/oder ein (freies oder traditionelles) Gebet spreche? Wie kann ich Elemente nicht nur der (amtlichen) Liturgie, sondern auch des (Volks-) Brauchtums lebendig zum Wohl des Abschied nehmenden Menschen einsetzen? Beim letzten Abschied, dem Sterben (und wie wir wissen, ist jeder Abschied ein bisschen wie Sterben), sind das beispielsweise die (Sterbe-)Glocken, Rosenkranz, Abschiedsbrief, -gemälde oder -musik, Aufbahrung, Lebensfilm oder -foto... nur einige Stichworte die man aufgreifen, weiterspinnen und für den jeweiligen Kontext aktualisieren könnte.

### Der Herr ist mein Hirte (Ps 23)

Letztlich geht es bei den Ritualen des Abschieds und Neubeginns um die Aktivierung und Stärkung von Vertrauen, um die Vergewisserung des göttlichen Beistands wie es beispielsweise der bekannte Psalm 23 formuliert: „Der HERR ist mein Hirt, **nichts wird mir fehlen!** Er lässt mich lagern auf grünen Auen **und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.** Meine Lebenskraft bringt er zurück. Er **führt** mich auf Pfaden der Gerechtigkeit, **getreu** seinem Namen. Auch wenn ich gehe im **finsternen Tal**, ich **fürchte kein Unheil**; denn **du bist bei mir**, dein Stock und dein Stab, sie **trösten** mich. Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du hast mein Haupt mit **Öl gesalbt**, übertoll ist mein Becher. Ja, **Güte und Huld** werden mir folgen mein Leben lang und **heimkehren** werde ich ins Haus des HERRN für lange Zeiten.“ Die von mir fett hervorgehoben Gedanken, sind nur einige, an denen eine rituelle Kommunikation, eine rituelle Feier des Abschieds und Neubeginns, anknüpfen kann.

Wozu? Um das Leben im Fluss zu halten, um Leben in Fülle erahnen zu lassen, um Lust aufs Leben zu machen – immer wieder neu, von einem Abschnitt zum nächsten, bei jedem Abschied und Neubeginn, auch über das Sterben und den Tod hinaus.

*Dr. Frank Walz*



## Aus den Diözesen

# Aus der Diözese Eisenstadt

2002 bis 2022 – seit 20 Jahren engagieren sich Menschen im Burgenland für die „Lebensqualität im Alter“ – kurz gesagt: „LIMA“. Am 1. Oktober – dem Welttag der älteren Menschen – wurde dieses zwei Jahrzehnte lange Bestehen feierlich begangen. Ins Haus der Begegnung in Eisenstadt kamen Teilnehmer:innen, Trainer:innen und Kooperationspartner:innen von LIMA.



Foto: Martina Plattner, KBW Steiermark

Den Höhepunkt der Veranstaltung bildete ein Vortrag des Gerontologen Franz Kolland unter dem Titel „Lebenslanges Lernen hat Zukunft im Alter“.

Neben diesem lehrreichen Input durfte das LIMA-Training nicht zu kurz kommen. So bereiteten Trainerinnen Bewegungsübungen und Aufgaben zum Gedächtnistraining vor.

Alle Anwesenden machten beherzt und mit Freude mit. Daher wurde an diesem Tag nicht nur Rückschau auf das Engagement der letzten 20 Jahre gehalten, sondern es stand vor allem der Austausch, das Lernen und der Spaß am gemeinsamen Spielen und Trainieren im Vordergrund.

So erlebten die Anwesenden die positive Wirkung des LIMA-Trainings. Und es war die einhellige Meinung, dass es nicht nur für Menschen ab 55 Jahren sinnvoll ist. Es regt zum Lachen an und stiftet Gemeinschaft – quer durch die Generationen. Und das tut allen gut!

*Evelyne Leitner, Lena Hrazdil*

# Aus der Erzdiözese Wien

## Bewegte Kopfnüsse und Lebenskunst für Jung und Alt

Seit Beginn des Arbeitsjahres starten SeniorenrundenleiterInnen und LIMA TrainerInnen jeden Montag um 9 Uhr gemeinsam online in die Woche. Abwechselnd gibt es „Bewegte Kopfnüsse“ und „Lebenskunst für Jung und Alt“.

*Bewegte Kopfnüsse*



Bei den „Bewegten Kopfnüssen“ können Sie mit einfachen Gedächtnis- und Bewegungsübungen direkt vor Ihrem Computer in Schwung kommen. Diese Übungen lassen sich dann auch leicht in Ihrer Seniorenrunde einbringen. In der Reihe „Lebenskunst für Jung und Alt“ geben verschiedene Menschen Einblicke in Ihre Lebenskunst und laden uns damit zum Nachdenken und zum in den Austausch Kommen ein.



Lernen Sie die Lebenskunst von Toni Faber, Franz Josef Huainigg, Sr. Sabine und vielen anderen Menschen kennen. Gern können Sie auch aus anderen Diözesen jeden Montag um 9 Uhr (außer in den Ferien) über Zoom dabei sein. Bitte melden Sie sich dazu unter [seniorenpastoral@edw.or.at](mailto:seniorenpastoral@edw.or.at) an, dann bekommen Sie den Link zugeschickt. Dieser Link bleibt an allen Montagen gleich.

Lernen Sie die Lebenskunst von Toni Faber, Franz Josef Huainigg, Sr. Sabine und vielen anderen Menschen kennen. Gern können Sie auch aus anderen Diözesen jeden Montag um 9 Uhr (außer in den Ferien) über Zoom dabei sein. Bitte melden Sie sich dazu unter [seniorenpastoral@edw.or.at](mailto:seniorenpastoral@edw.or.at) an, dann bekommen Sie den Link zugeschickt. Dieser Link bleibt an allen Montagen gleich.

Wenn Sie neugierig geworden sind, können Sie sich schon ein Lebenskunst-Interview anhören. Es verbirgt sich hinter diesem QR Code.



*Beatrix Auer*

# Aus der Diözese Graz

## Der Einsamkeit entfliehen

Möglichkeiten der Einsamkeit zu entkommen. Wie kann ich dieses Thema in meiner LIMA-Gruppe umsetzen oder auch alleine gute Stunden verbringen?

# Menschliches Leben im Gleichnis der Gerste

Im Gleichnis des wachsenden Gerstenkornes bis hin zur vollen Ähre möchte ich die intensive Verbundenheit der zwei Lebenshälften und die Solidarität unter den Generationen darstellen. Mit der Lebensmitte, im Gleichnis: die Blüte der Gerste, beginnt der Weg der Ganz- bzw. Selbstwerdung des Menschen. Hier ist alles mit einzubeziehen: das Spiel und die Arbeit, das Nützliche und das Nutzlose, das Bewusste und das Unbewusste, Schönes und Hässliches, Gutes und Böses, Weibliches und Männliches, groß - klein, jung - alt, Leben und Tod.

Die **1. Lebenshälfte** reicht vom Samenkorn bis zum Ährenschieben; menschlich gesehen von der Geburt bis ca. zum 35. Lebensjahr. So wie ein Gerstenkorn eine Entsprechung braucht, um wachsen und reifen zu können, so braucht jeder Mensch ein Gegenüber, ein DU, um Mensch werden zu können.

Ein Samenkorn und die heranwachsende Saat brauchen fruchtbare Erde, Wärme, Feuchtigkeit, Wind und Frost. So wachsen aus einem Korn durch Bestockung 2-4 Pflanzen. Die Gerste wächst schnell heran und schiebt ihre Ähren geradewegs gegen den Himmel. Die Zeit des äußeren Wachstums ist vorbei. Babys und Heranwachsende brauchen ein liebendes Gegenüber, Wärme im menschlichen Umgang und Lebenserfahrungen, die fruchtbar werden für das spätere Leben.

Aus all dem wächst eine Sozialität, die auch dann noch aufrichtet, wenn starke Lebensstürme einen Menschen niederdrücken.



Gerstenkörner

blühende Gerste

Vollreife

Die **Lebensmitte** ist im Gleichnis die Zeit der Blüte; im menschlichen Leben reicht sie vom 35. bis zum 50. Lebensjahr. Die Gerstenähren zeigen blühend zum Himmel und erzählen so von der überschwänglichen Kraft des Lebens. Die Zeit der beginnenden Lebensmitte ist meist mit unbändiger Lebenskraft, Lebensfreude und Lebenslust verbunden. Mit der Lebensmitte beginnt aber auch das innere Wachstum. Dies ist die große Zeit der Wandlung. Es kann eine Krisenzeit sein vom HABEN zum SEIN. Und es gilt in der Lebensmitte, so C.G. Jung in einem anderen Bild, das innere Wertehaus zu bauen, damit der Mensch im Alter geistig nicht unbehaust ist und vom Sinn her nicht obdachlos.

Die **2. Lebenshälfte** beginnt im Gleichnis mit dem ersten Reifestadium, der Milchreife und sie reicht bis zur Todreife; vom 50. Lebensjahr des Menschen bis zu seinem Sterben. Nach der **Milchreife** kommt die **Teigreife**, die **Gelbreife**, die **Vollreife**, die **Druschreife** und schließlich die **Todreife**! Mit dem Fortschreiten der Reife verändert sich auch die Melodie eines Gerstenfeldes. Die Ähre senkt sich mehr und mehr und knickt schließlich an der dünnsten Stelle des Halmbogens ein. Jetzt ist das Stadium der Todreife erreicht: Die Körner in der Ähre sind voll ausgereift und fähig zu neuem Leben! Die Ähre zeigt senkrecht zu Boden, dorthin, wo die Mutterpflanze verwurzelt ist. So gibt sie gleichnishaft die Antwort auf die Grundfragen des Menschen: „Woher komme ich?“ und „Wohin gehe ich?“ Der Mensch kommt aus einem großen Beziehungsgeschehen und er geht, innerlich gereift, wieder eine lebendige Beziehung ein. In der 2. Lebenshälfte gilt es existentiell zu lernen, dass der Tod zum Leben gehört, der Mensch aber trotzdem guter Hoffnung sein kann.



Todreife

abgebrochene Ähre am Boden

Rupert Aschauer

Den ungekürzten Text finden Sie auf [www.dioezese-linz.at/altenpastoral](http://www.dioezese-linz.at/altenpastoral)

# DAS PROGRAMM AM MITTWOCH 22. MÄRZ 2023

Die Veranstaltung ist ein Kooperationsprojekt mit Bibelwerk, Katholischer Frauenbewegung, Katholischer Männerbewegung, Regionalcaritas und Selba – Selbständig und Aktiv (Katholisches Bildungswerk).

Die Workshopleiter\*innen bringen den Erfahrungsschatz dieser Institutionen ein.

8.30 Uhr	ANKOMMEN
9.00 Uhr	VORTRAG: Selbstbewusst altern – Aspekte einer Lebenskunst, Dr. Heinz Rieger
10.30 Uhr	Pause
11.00 Uhr	VORTRAG UND GESPRÄCH: Zu einem lebensfreundlichen Umgang mit Schwäche und Abhängigkeit, Dr. Heinz Rieger
12.00 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 14.15 Uhr	1. WORKSHOP
14.45 – 15.30 Uhr	2. WORKSHOP
16.00 – 16.30 Uhr	ABSCHLUSS

**ORT:** BILDUNGSHAUS SCHLOSS PUCHBERG | Puchberg 1 | 4600 Wels

**ANREISE:** Stadtbus 8:24 Uhr ab Wels Bahnhof (Fahrplanänderung möglich), PKW

**KOSTEN:** Für Mittagessen und Getränke - zur Veranstaltung selbst sind Sie herzlich eingeladen!

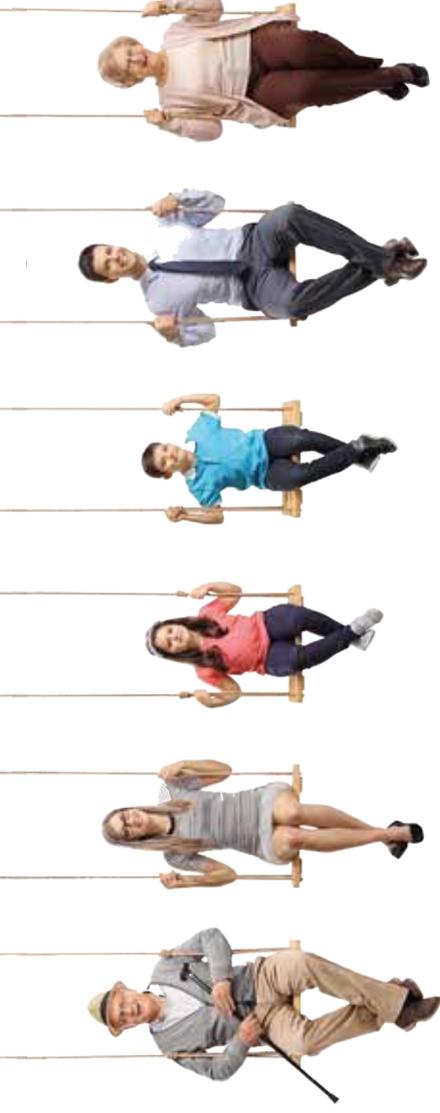
**ANMELDUNG:** bis **15. Februar 2023** über unsere Homepage

- [www.dioezese-linz.at/altenpastoral/Anmeldung](http://www.dioezese-linz.at/altenpastoral/Anmeldung) Impulstag oder
- <https://forms.office.com/r/XSmQGGR5xu>
- oder notfalls telefonisch im Referat Altenpastoral 0732 7610-3531.



*Es gelten die jeweils aktuellen Covid-19-Schutzbestimmungen.*

*Mit der Teilnahme stimmen Sie zu, dass Fotos von der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit der Veranstalter\*innen verwendet werden.*



# selbst | bewusst | altern

## Impulstag für Menschen, die dem Älterwerden begegnen

### Mittwoch, 22. März 2023

ANLÄSSLICH 50 JAHRE REFERAT ALTENPASTORAL

**IMPRESSUM:**

Inhaberin: Pastoralamt der Diözese Linz, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz | Herausgeber: Referat Altenpastoral | Redaktion: Carmen Rolle  
Layout: Anna Sonnleitner | Druck: Druckerei Haider-Manuel e.U., Schönau im Mühlkreis | Fotorechte: Titelseite: istockphoto/Lupoco,  
Portraits: falls nicht anders angegeben - privat, Caritas.

# WIR ALTERN ALLE. JEDEN TAG EIN BISSCHEN MEHR....

Wie gestaltet sich das Altern in einer Gesellschaft, die immer älter wird und immer jugendlicher sein möchte? Welche Möglichkeiten finden sich in den Erscheinungen des Alters?

Der Tag (22. März 2023) bietet theoretische Überlegungen und praktische Erfahrungen, die Sie ausprobieren und für Ihre Angebote/initiativen adaptieren können. Er soll Mut machen, das eigene Altern bewusst zu gestalten und andere dabei zu unterstützen. Für Menschen, die in der Altenpastoral tätig sind und Interessierte.

## DIE WORKSHOPS ...



### SINN UND SINNLICHKEIT ALS PASTORALE AUFGABEN (max. 30 TN)

Hauptreferent Dr. Heinz Rüegger - Theologe, Ethiker und Gerontologe,  
Mitglied des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich.

Die Frage nach dem Sinn stellt sich im Alter neu. Wie kann Kirche die Erfahrung von Sinn fördern, den Umgang mit Sinnverlust unterstützen? Das vordergründig Plausible ist nicht immer das Beste. Der Workshop bietet Hintergründe und Kriterien für eine sinnhafte Altenpastoral.



### GOTT BEGLEITET IM ALTER. MENSCHLICHE ERFAHRUNGEN UND BIBLISCHE ENTDECKUNGEN (max. 30 TN)

Dr. Franz Kogler - Bibelwerk Linz

Was hat sich im Glauben doch alles verändert. Früher war von einem Gott die Rede, der belohnt und bestraft. Könnte es nicht sein, dass uns Gott so annimmt, wie wir sind – uns einlädt und liebt? Besonders dann, wenn uns altersbedingte Veränderungen verunsichern, nahe Menschen beginnen, unser bisheriges Leben zu hinterfragen? Was steht dazu in der Bibel?



### BEST PRACTICE BEISPIELE: KONKRETES FÜR DIE PRAXIS (max. 12 TN)

Elisabeth Kienberger - Caritas-Regionalkoordinatorin in Vöcklabruck

Wie kann es gelingen älteren Menschen im eigenen Umfeld/der Pfarre/der Gemeinde Teilhabe am sozialen Leben zu ermöglichen, Einsamkeit entgegenzuwirken und dabei die individuellen Bedürfnisse zu berücksichtigen? Gute Beispiele wie Urlaub ohne Koffer, Mittagstisch, Singen für die Seele oder Begegnungsbankerl können motivierende Ansatzpunkte dafür sein.



### BESUCHSDIENST: EIN DIREKTER WEG ZU BETROFFENEN. (max. 12 TN)

Monika Greindl MAS - Caritas-Regionalkoordinatorin in Perg

In vielen Orten werden bereits Besuchsdienste für ältere Menschen organisiert. Die Caritas ist dabei eine wertvolle Unterstützung beim Aufbau, der Schulung von ehrenamtlichen Besuchsdienstmitarbeiter\*innen, bei Problemlagen und individuellen Lösungen für betroffene ältere Menschen. Zeit zu haben ist in unserer hektischen Welt das Wertvollste, das wir einander schenken können, um so die Lebensqualität im Alter zu verbessern bzw. zu erhalten.



### RESSOURCEN- UND SOZIALRAUMORIENTIERUNG ALS ZIELFÜHRENDE UNTERSTÜTZUNG IM ALTER(N) (max. 12 TN)

Kurt Prandstetter - Caritas-Regionalkoordinator in Freistadt

Ziel von Sozialraumorientierung ist, Bedingungen zu schaffen, unter denen Menschen in schwierigen Lebensverhältnissen unter gezielter und sorgfältig angesetzter professioneller und ehrenamtlicher Unterstützung möglichst aus eigener Kraft ihr Leben leben können.



### SELBSTÄNDIG UND AKTIV MIT DEM 3 SÄULEN-PROGRAMM VON SELBA (max. 15 TN)

Manuela Thaller - Mitarbeiterin im Selba-Diözesanteam und Selba-Trainerin

Im Workshop lernen Sie die 3 Säulen „Gehirn, Bewegung und Kompetenz“ kennen und Sie erfahren, wie Sie mit dieser Kombination ihren Geist und Körper fit halten können und dabei Spaß haben. Mit praktischen Übungen werden wir unser Gehirn trainieren und Schwung in den Alltag bringen.



### BIOGRAFIEN GESTALTEN – WERTVOLLE SCHÄTZE ENTFALTEN (max. 12 TN)

Iris Jilka - Bildungsreferentin der kfbb

Älter werden betrifft uns alle. Jede Person geht individuell damit um. Die einen freuen sich auf Selbstbestimmtheit und Zeit für sich, die anderen ängstigen sich vor dem Ende des Lebens. Gemeinsam entfalten wir im wahrsten Sinn des Wortes unsere Biografie und entdecken dabei die Schönheiten, welche uns begegnet sind. Ein Workshop zum Erleben der eigenen Biografie im Rückspiegel und zum Weitergeben in der Arbeit mit Personen in der Zielgruppe der Älterwerdenden.



### GEMEINSAM SINGEN

Michaela Vaught BA BA B. Ed - Universitätslehrerin an der Anton Bruckner Privatuniversität, Fachbereich elementares Musizieren mit alten Menschen und Menschen mit Demenz.

Singen als elementares, kreatives Ausdrucksmittel stiftet Freude, aktiviert und bringt uns in Kontakt mit uns selbst und anderen, lässt Flow-Momente und sinnerfüllte Zeit erleben. Im Mittelpunkt des Workshops steht das eigene Tun und Erleben. Neben dem Singen und dem Gestalten mit Musik-Bewegung-Sprache-Stimme werden Tipps für das Anleiten von Liedern in einer Gruppe gegeben. Modelle für das gemeinschaftliche Singen werden kennengelernt und didaktische Grundlagen dafür werden besprochen.



### VÄTERGESCHICHTEN: EINE BESONDERE ERINNERUNG AN DEN VATER. (max. 30 TN)

Wolfgang Nell - Referent für Väterarbeit der KMB der Diözese Linz

Das Projekt Vätergeschichten lädt ein, vom (Groß)Vater zu erzählen. Im Zentrum des Workshops steht die gemeinsame Entwicklung einer Schreibstube. Mit dem Sammeln der Geschichten machen wir die wunderbare Vielfalt, den unschätzbaren Wert und die familiäre Bedeutung von Vater-Kind-Beziehungen für uns und andere sichtbar. Wir hören gut zu und halten die Geschichten – mit Ihrer Zustimmung – schriftlich fest. So machen wir sie Interessierten und jungen Eltern zugänglich.

## Materialien zum Ausborgen

### Krippenfiguren

Weihnachten steht vor der Tür! Gottesdienste im kleinen Rahmen bieten sich an, mit Figuren zu arbeiten – etwa mit biblischen Erzählfiguren oder Krippendarstellungen.

Wer das ausprobieren möchte, ohne gleich eine größere Investition zu tätigen: Im Referat haben wir Ostheimer Krippenfiguren: schön, stabil, gut anzugreifen. Sie können gerne ausgeborgt werden



### Anstöße im Quadrat

Bildkarten 10x10 cm, Rückseite prägnante Begriffe („Beten“, „Wut“...) zum Gesprächseinstieg und für Gruppenarbeiten. 40 Stück im Set mit Begleitheft und CD

### Literatur

Unsere Bücherwand wächst beständig. Fachliteratur über das Alter(n) an sich und Materialien für die konkrete Praxis können kostenlos und unbürokratisch ausgeborgt werden.

**Bürozeiten:** Mo-Fr. 8.00 – 12.00 Uhr  
Mo-Do 12.30 – 16.00 Uhr

## Caritas Pflegende Angehörige

### Erholungstage Holzöster für betreuende & pflegende Angehörige

Abstand vom Alltag gibt neue Kraft!  
Zeit für sich haben, Entspannen, Natur genießen, Gespräche und Austausch  
10.- 14. April 2022, Seminarhaus  
Hoözöstersee, Fracking  
Kosten und Unterstützungsmöglichkeiten, Infos und Anmeldung bei der Servicestelle

### P.A.U.L.A. Kursreihe für Angehörige von Demenzbetroffenen

Hintergrundinformation zu Demenz, Kommunikationsmöglichkeiten, Anregungen für die konkrete Situation.  
23.3., 13.4. und 27.4.2023 je 16.30 bis 19.00 h,  
Seniorenwohnhaus Karl Borromäus, ElisabethStub'n,  
Eingang Harrachstr. 23, 4020 Linz, € 70,-  
Weitere Orte und Termine bei der Servicestelle

### Caritas Oberösterreich

Servicestelle für pflegende Angehörige  
Bethlehemstraße 56-58, 4020 Linz  
Tel.: 0676 / 8776 2439  
pflegende.angehoerige@caritas-ooe.at  
www.pflegende-angehoerige.or.at

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)

MAG. CARMEN ROLLE, TEL.: 0732/7610-3535; Mobil: 0676/8776 1256

MAIL: [carmen.rolle@dioezese-linz.at](mailto:carmen.rolle@dioezese-linz.at)

SEKRETARIAT: ANNA SONNLEITNER, TEL.: 0732/7610-3531

MAIL: [altenpastoral@dioezese-linz.at](mailto:altenpastoral@dioezese-linz.at)

Mit Friedrich Roiser  
Termin: Donnerstag, 1. Dezember 2022  
Teilnahmebetrag: € 15,-  
Veranstaltungsort: Priesterseminar, Bürgergasse 2,  
8010 Graz  
Es besteht die Möglichkeit online oder vor Ort dabei  
zu sein.

**Anmeldung erforderlich unter:**

Katholisches Bildungswerk  
Tel: +43 (316) 8041-345  
E-Mail: [kbw@graz-seckau.at](mailto:kbw@graz-seckau.at)  
Web: [bildung.graz-seckau.at](http://bildung.graz-seckau.at)

*Florian Krizaj*

## Aus der Diözese Linz

### Für Quereinsteiger\*innen: Bachelorstudium Grundlagen des Christentums

Die theologische Ausbildung bildete bisher eine Hürde für Menschen, die bereits im Berufsleben stehen und in einen seelsorglichen Beruf umsteigen möchten. Ein Weg ist die *Berufsbegleitende Pastorale Ausbildung Österreich* (BPAÖ). An der Katholischen Privatuniversität Linz wird nun auch ein sechssemestriges Bachelorstudium angeboten. Für Interessent\*innen, die bereits über Berufsausbildung und -erfahrung sowie Hochschulreife verfügen, ist dies eine weitere Möglichkeit zum Umstieg in einen kirchlichen Beruf.

In der Gestaltung dieses Studiengangs wird eine gute Vereinbarkeit mit Berufstätigkeit angestrebt. Für Studierende, die eine Anstellung bei der Diözese Linz anstreben, besteht in begrenztem Ausmaß die Möglichkeit eines Stipendiums. Bei Interesse an einer Anstellung bitte auf jeden Fall schon zuvor mit der Personalstelle kontakt aufnehmen: [pastorale.berufe@dioezese-linz.at](mailto:pastorale.berufe@dioezese-linz.at)

Informationen: Homepage Katholische Privatuniversität Linz

*Carmen Rolle*

## Aus der Erzdiözese Salzburg

### Fangen wir wieder an: Erfüllt Leben im Alter

#### Impulse für die ehrenamtliche Seniorenarbeit und Angebote für ältere Menschen

In den letzten beiden Jahren hat die Corona-Pandemie viele Aktivitäten und Initiativen in der Arbeit mit älteren Menschen erschwert oder überhaupt verunmöglicht. Im Rahmen von zwei Halbtagen sollen Impulse zur Arbeit mit älteren Menschen helfen, den Anschluss an die Zeit vor Corona wiederherzustellen. Zu diesen Tagen laden wir alle ein, die Veranstaltungen, Runden, Treffen für ältere Menschen organisieren möchten; alle, die Angebote in der Pfarre, in Katholischen Bildungswerken oder Frauentreffs oder auch in Seniorenheimen und ähnlichen Kreisen setzen möchten; alle, die Interesse an der Arbeit für ältere Menschen haben.

#### ZEITEN/ORTE

- ◆ 18.-19. November 2022, Tagungshaus Wörgl oder
- ◆ 24.-25. November 2022: Treffpunkt Bildung F.W. Raiffeisenstr. 2, Elsbethen bei Salzburg

Jeweils Freitag 15.00–21.00 Uhr und Samstag  
8.30–13.00 Uhr

#### INHALTE

- ◆ Altersbilder
- ◆ Spiritualität im Alter
- ◆ Kreative, didaktische Impulse für die Arbeit mit älteren Menschen
- ◆ Demenzerkrankung und Seniorenangebote

# Aus den Diözesen | Aus der ARGE

## REFERENTINNEN

Matthias Hohla, Referent für Ethik und Spiritualität im Alter ED Salzburg

Maria Kasberger, Aktiv im Alter-Trainerin, Salzburg/Strobl

Christine Sablatnig, Katholisches Bildungswerk Salzburg

**BEITRAG** wird vom Referat für Ethik und Spiritualität übernommen

**ANMELDUNG:** Katholisches Bildungswerk Salzburg, Tel. 0662 8047-7520, kbw@bildungskirche.at

*Matthias Hohla*

## Aus der Diözese Innsbruck

### Tag der Herzlichkeit



Seit Jahren startet der Bischof-Stecher-Gedächtnisverein am Tag der Herzlichkeit (jeweils um den Herz-Jesu-Sonntag im Juni) eine Initiative. Ziel ist es, „eine Kultur der Herzlichkeit, der Hilfsbereitschaft und Solidarität zu fördern – über alle kulturellen, sozialen, religiösen und politischen Grenzen hinaus.“ Man will damit ein Herzensanliegen des früheren Diözesanbischofs Dr. Reinhold Stecher wachhalten.

Diesem Anliegen sind auch zahlreiche ehrenamtliche Seelsorger\*innen in verschiedenen Alten- und Pflegeheimen Tirols gefolgt. Als Zeichen der Wertschätzung ihrer Arbeit und ihres Bemühens – besonders in der sog. Corona-Zeit – wurden den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern kleine Zeichen der Wertschätzung, überreicht. Diese wurden teilweise mit den Bewohnern und Bewohnerinnen gefertigt. Dies sorgte auf beiden Seiten für herzerwärmende Begegnungen und große Freude bei den Angestellten des jeweiligen Hauses.

*Rudolf Wiesmann*

## Vorstellung Angelika Widrich



Mein Name ist Angelika Widrich, ich bin verheiratet, habe 4 Kinder, fast 3 Enkelkinder und lebe seit 1988 in Melk.

Als Lehrerin für Hauswirtschaft, Musik und Religion an berufsbildenden mittleren und höheren Schulen, bin ich nach meinen Karenzjahren nur mehr geringfügig in den Schuldienst mit Religion an Pflichtschulen eingestiegen, habe in St. Pölten Fachtheologie studiert und bei den Pastoralen Diensten im Bereich Familie, Fachstelle Beziehung-Ehe-Familie für Taufe, Erstkommunion und Kleinkindliturgie mit großer Freude und Begeisterung gearbeitet. Nach meiner Pensionierung im September 2019 wurde ich in den Vorstand der Seniorenpastoral der Diözese St. Pölten eingeladen und habe im Juni 2022 den Vorsitz in der Seniorenpastoral, als Nachfolgerin von Edith Habsburg-Lothringen übernommen.

Ich übernehme hiermit ein sehr engagiertes Team mit vielfältigen Begabungen und bin sicher Altbewährtes fortsetzen und Neues entwickeln zu können. Wir sind bestrebt auf die Bedürfnisse der Senioren und alten Menschen zu hören und mit ihnen gemeinsam das Altern zu gestalten.

*Angelika Widrich*

# Abrahamssegens

## Gesegnet in das dritte Lebensalter gehen

Im Laufe unseres Lebens fängt jede und jeder von uns öfter einmal neu an. Dazu gehört auch die Lebensphase, die mit der Aussicht oder der Tatsache der Verrentung einhergeht. Damit betreten wir Neuland. Für manche fängt das Leben jetzt richtig an. Für viele ist es ein einschneidender Punkt, wenn sie sich sehr stark mit ihrer Arbeit und allem, was daran hängt, identifizieren. Eine große Ambivalenz ist hier spürbar:

Was geschieht gerade mit ihm oder ihr? Was bedeutet ihnen der Sinn und der Rhythmus des Lebens? Wie wirkt sich das privat aus in einer Ehe und in der weiteren Familie?

Es tun sich vielleicht Unsicherheiten auf oder aber neue Möglichkeiten, die ausprobiert werden wollen. Was will ich tun? Finde ich einen Sinn, der bedeutend genug ist, um mich zu leiten und zu halten? Kann ich etwas lange Verschobenes anpacken für mich selbst, für meine Ehe oder meine Familie? Oder vielleicht für Gott? Wenn ich in dieser Lebensphase auf das Ende des Lebens sehe, welchen Anfang möchte ich dann jetzt setzen? Fragen, Erwartungen, Versuche, neue Wege...

Wir erhoffen uns, dass diese neue Lebenszeit zum Segen wird – dass wir selbst, wie Abraham mit seinem Neuanfang und Aufbruch im vorgerückten Alter – zum Segen für uns und für andere werden. Die Abrahamserzählung in Gen 12 will uns ermutigen, im Vertrauen auf Gottes Beistand unser Neuland zu suchen und zu erkunden. Abraham wurde zum Segen für Israel. Seniorinnen und Senioren können zum Segen für ihre Umwelt werden: für die Familie und für die Nachbarschaft und auch für die Gesellschaft durch ihr Engagement und ihre Zeit, die sie schenken.

In der Innenstadtkirche St. Michael wird seit ein paar Jahren einmal im Monat an einem Mittwoch im Anschluss an die Abendmesse ein individueller „Abrahamssegens“ angeboten. Bereits bei der Eröffnung des Gottesdienstes wird der Segen angekündigt und

auch ein entsprechendes Hochgebet und Fürbitten gesprochen. Nach dem Schlussegens findet dann der „Abrahamssegens“ statt. Ein Kreis von Männern und Frauen gemeinsam mit dem Jesuitenpater Bernhard Lautenbacher SJ stehen zu zweit oder zu dritt für die Segnung vor den Stufen zum Altar. Die Gottesdienstbesucher haben die Möglichkeit, zu ihnen heraus kommen, ihr Anliegen vorzutragen und einen ganz persönlichen Segensspruch zugesagt zu bekommen.

Ausdrücklich kündigt der Zelebrant vor dem allgemeinen Segens dieses Angebot noch einmal an und weitet es zugleich noch aus auf andere Lebenssituationen, die mit einem großen Umbruch verbunden sind, wie Trennung, Umzug, Berufswechsel. Es ist ein Zuspruch für einen Neubeginn unter Gottes gutem Geleit und mit der Verheißung, die Abraham mit 75 Jahren bekam: „Zieh weg aus einem Land, weg von deiner Verwandtschaft und aus deinem Haus in das Land, das ich dir zeigen werde. (...) Ein Segens sollst du sein.“

Und es gibt auch ein Angebot zum Austausch darüber, was die dritte Lebensphase segensreich machen könnte: ob ein Gespräch, Exerzitien, Beratung, soziales Engagement die passende Spur sein könnten für eine solch weitreichende Weichenstellung. Die nächsten Jahre und Jahrzehnte sind ja gemessen an Kindheit und Jugendalter eine sehr lange Zeit, in der wir viel bewegen und verändern können. Und es soll für uns eine gute, fruchtbare Lebenszeit sein, in der wir wachsen können und zum Segens werden.

Dieser individuelle Segensspruch braucht eine gute Begleitung der Ehrenamtlichen, die sich auf die meist kurzen Aussagen der Besucher schnell einstellen können sollen. Ihre Hellhörigkeit und Feinfühligkeit bedarf eines regelmäßigen Austauschs und der Bereitschaft zur ehrlichen Bilanz und Selbstwahrnehmung.

Das unschlagbare Plus an dieser Art von Segensangebot liegt in der unkomplizierten Zugangsmöglichkeit für die Teilnehmenden: keine Anmeldung, keine Terminvereinbarung, keine große Vorbereitung. Und auch die Anonymität eines Werktagabend-Gottesdienstes in einer Stadtkirche in der City wird von Teilnehmenden sehr bewusst gewählt und geschätzt: hier bin ich mit meinem Gott allein und werde nicht

von Nachbarn beobachtet.

Der personalisierte, individuelle Segensspruch vermittelt einen deutlichen Eindruck davon, dass jeder Mensch ein eigenes, von Gott gewolltes und begleitetes Leben führen darf.



Foto: © Nicola Rieß

Nicola Rieß  
Pastoralreferentin  
Leitung Seniorenpastoral  
München - Innenstadt

Nicola Rieß

## Im Seniorenkreis Geburtstag feiern

Zu den immer wiederkehrenden Feiern im Seniorenkreis gehören die Geburtstage. Besteht in einer Pfarre kein fester Seniorenkreis, dann erfolgt zumindest die Einladung zu einer Geburtstagsmesse mit anschließendem gemütlichem Beisammensein. Darüber hinaus gibt es weitere Möglichkeiten, den älteren Pfarrangehörigen zum Geburtstag zu gratulieren, z. B. durch Glückwunschbriefe, Gratulationsbesuche, einer Notiz im Pfarrblatt oder einer Fürbitte bei der Sonntagsmesse. Höhepunkt im ganzen Jahr ist eine Geburtstagsfeier für Heimbewohnerinnen und -bewohner.

### *Geburtstag und Geburtstagsfeier - ein kurzer Streifzug durch die Geschichte*

Die Geburt eines Kindes war im alten Israel immer Grund zu Freude. Sie wurde den Verwandten, Nachbarn und Freunden bekannt gegeben. Anlass zu einer Feier, zu der alle zusammenkommen, ist allerdings die Namengebung des Kindes, eine Woche nach der Geburt. In der Bibel werden oft Hochzeitsfeiern erwähnt. Geburtstagsfeiern nur zwei, die eines ägyptischen Pharaos (Gen 40,20) und die des Herodes (Mt. 14, 6). Die Christen taten sich zunächst schwer mit Geburtstagsfeiern. Das hat auch mit dem Kaiserkult der Römer zu tun, denn der Geburtstag des

Kaisers wurde als Erscheinung eines Gottes in der Welt gefeiert. Das widersprach natürlich dem christlichen Glauben. Daher stellten sie den Sterbetag eines Christen als dessen „Geburtstag für den Himmel“ heraus. Als im 4. Jh. Weihnachten als Fest der Geburt Christi entstand, schwanden langsam die Bedenken gegenüber der Feier des Geburtstages. Am Beispiel von Johannes dem Täufer und der Gottesmutter lässt sich zudem herausstellen, dass jeder Mensch von Gott gewollt ist und eine Funktion und Aufgabe im Plan Gottes mit der Welt hat. Darauf können wir uns bei jeder Geburtstagsfeier besinnen. Der Geburtstag ist sicher der persönlichste Feiertag für einen Menschen.

### *Elemente für eine Feier*

#### *Austausch*

Erinnerungen an einen außergewöhnlichen Geburtstag

Mein Geburtstag ist für mich Anlass zu ...

Abschluss, dazu Buntstifte überreichen:

Mit bunten Farben ist euer Leben gemalt:

Rot steht für die Liebe, die euch begleitet, für Sinn und Halt.

Orange für die Lebensfreude, die euch nie verlassen soll.

Braun für alles, was zum Alltag gehört.

Grün erinnert an Mut und Zuversicht, die euch begleiten.

Blau steht für den Himmel, der eurem Leben Weite gibt.

Diese und viele andere Farben, ihre Botschaft und ihr Segen mögen bei euch sein und bleiben.

#### *Wunschkreis*

Alle sitzen im Kreis, das Geburtstagskind verlässt kurz den Raum. Nun überlegen die Gratulanten, was sie ihm fürs neue Lebensjahr wünschen können, rufen es wieder herein und lassen es auf einem besonders geschmückten Sessel im Kreis Platz nehmen. Nun wird es der Reihe nach beglückwünscht. *Variante:* Die Wünsche mit der Symbolik von Blumen oder Obst oder Gemüse verbinden. So entsteht ein Blumenstrauß, ein Obst- oder Gemüsekorb als Geschenk.

### *Wunschkoffer*

Bereits einige Tage vor der Geburtstagsfeier denken sich alle einen Wunsch für das Geburtstagskind aus und besorgen kleine Symbolgeschenke. Alle Geschenke werden in einen Koffer (Rucksack, Tasche, Korb) verpackt und bei der Geburtstagsfeier überreicht. Beispielsweise kann der Wunschkoffer enthalten:

- Vierblättrigen Klee als Symbol für Glück auf dem weiteren Lebensweg
- Ein Lebkuchenherz als Zeichen für die Freundschaft, die mit ihm verbindet
- Einen Kräutertee der hilft, die Gesundheit zu erhalten
- Eine Flasche Wein für frohe Stunden
- Einen Schutzengel als Begleiter durchs neue Lebensjahr
- Einen persönlichen Segen
- Eine Spruchkarte mit Segenswünschen und der Unterschrift aller

### *Wunschbaum*

Jeder bringt einen Wunsch mit, der auf einem farbigen Karton geschrieben ist. Bei der Geburtstagsfeier liest jeder seinen Wunsch vor und hängt ihn an einen Zweig oder an eine Zimmerpflanze. Die zum Wunschbaum gewordene Pflanze erhält der Gefeierte als Geschenk.

### *Geburtstagsfeier am Bett*

Angehörige, Mitarbeiter und Mitbewohner der Station besprechen einige Tage vorher die Gestaltung des Geburtstages: Wie viele Besucher sind zu erwarten? Was ist bereitzustellen (Blumenvasen, zusätzliche Sitzgelegenheiten)? Darauf achten, dass Besucher nicht alle auf einmal kommen! Türschild mit der Aufschrift „Herzlich willkommen“ für die Außenseite der Zimmertüre, sowie eines mit „Herzliche Glückwünsche“, für die Innenseite oder einer anderen geeigneten Stelle im Zimmer. Jeder Besucher trägt sich darauf ein und schreibt oder zeichnet einen Glückwunsch. Das Geburtstagsprogramm kann bestehen aus: einer Geschichte vorlesen, ein Gedicht aufsagen, gemeinsam ein Lied singen, ein

Geburtstagsständchen bringen, Geburtstagspost überreichen bzw. vorlesen, einem kleinen Umtrunk, Geburtstagskuchen, Gebet und Segenswünschen.

### *Kleine Aufmerksamkeiten der Pfarre*

#### *Glückwunschsreiben*

Rubrik im Pfarrblatt oder auf dem Programm des Seniorenklubs: „Wir gratulieren“ Fürbitte in der Sonntagsmesse: Wir beten auch für die Jubilare dieser Woche NN... Herr, begleite sie mit deinem Segen!  
Gottesdienst für alle Geburtstagskinder

### *Bausteine für einen Gottesdienst*

#### *Gebet*

Gott, was wir sind und haben kommt von dir. Wir blicken heute zurück auf das Auf und Ab vieler Lebensjahre. Wir danken dir für alles Gute und Schöne, das wir erlebt haben. Wir bringen dir alles, was uns in diesen Jahren Schwierigkeiten bereitet und vor manches Rätsel gestellt hat. Lass uns daran Wachsen und Reifen und vollende du das gute Werk, das du selbst in uns begonnen hast, durch Christus, unseren Herrn.

Bei einer Eucharistiefeier in das Hochgebet einfügen:

Wir beginnen nun das eigentliche Lob- und Dankgebet der Messe. Heute fügen wir unseren persönlichen Dank dazu. Wir wollen danken für (zu spontane Wortmeldungen einladen):

alle guten Fügungen in unserem Leben  
alles Gute, das andere uns erwiesen haben  
alles, was uns Freude bereitet  
alles, was uns gelingt und was wir können  
...

Der Herr segne dich und behüte dich. Er zeige dir sein Angesicht und erbarme sich deiner. Er wende dir sein Antlitz zu und schenke dir den Frieden. Der Herr sei mit dir zu allen Zeiten, und gebe Gott, dass du allezeit in ihm seiest.“ (Segen der Klara von Assisi)

## *Für die Praxis*

### *Segenswort*

Gott lasse seine Freundlichkeit über euch leuchten.  
Er halte seine Hand schützend über eure Wege  
und schenke euch viele Tage mit erfüllten Stunden.

Er wache über eurer Gesundheit  
und gewähre euch alles,  
was für Leib und Seele gut ist.

Tag für Tag lasse er euch wachsen  
im Glauben, in der Hoffnung  
und in der Liebe.

Dazu segne euch unser menschenfreundlicher Gott,  
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

### *Einzelsegnen*

Der Herr, unser Gott, segne dich,  
er schenke dir Vertrauen in dein neues Lebensjahr  
und begleite dich auf allen deinen Wegen.  
Er stehe dir bei in schönen wie in schweren Stunden  
und bewahre dich vor Ängsten und Kleinmut.  
Er erfülle stärke deine Hoffnung und deine  
Zuversicht, und sei mit dir bei allem, was das neue  
Lebensjahr bringt.  
Tagtäglich nehme er dich unter seinen Schutz und  
lasse seinen Segen auf dir ruhen.

*Hanns Sauter*



## Buchtipps

Anselm Grün:

### **Abschiede - Aufbruch in neue Welten. Vom Mut loszulassen und der Kraft weiterzugehen.**

Freiburg (Herder) 2022

Gedanken über ein Leben, das um seine Begrenztheit und die ihm dadurch eigene Kostbarkeit weiß.

Unser Leben ist ein Abschiednehmen von Anfang an - Abschiednehmen kann schmerzhaft sein und weht tun, aber auch der Aufbruch zu einer neuen Lebendigkeit. Auf etwas über 200 gut zu lesenden Seiten befasst sich P. Anselm unter diesem Blickwinkel mit dem aus Abschieden bestehenden Leben: mit dem Verschwinden von Sicherheiten, die jede Art von Abschied (der aus der umgebenden Welt, der von nahestehenden Menschen, der von den vertrauten Lebensumständen, der von einengenden Verhältnissen, der Gesundheit, der vom Leben...) nach sich zieht. Er erzählt dazu viele Beispiele von Menschen, denen es gelungen ist, im Abschiednehmen den Aspekt zu sehen, der in ihrem Leben etwas Neues wachsen lässt. Dazu gibt er auch bedenkenswerte biblische Hinweise (S. 200ff) und entwickelt im abschließenden Kapitel zehn Haltungen zu „abschiedlich leben“, die helfen können, in den Wechselfällen des Lebens gelassener und hoffnungsvoller zu werden. Eine hilfreiche Lektüre gerade für unsere Tage, in denen man gezwungen ist, von so vielem Abschied zu nehmen und dadurch auch herausgefordert wird, authentischer und ohne „die vielen unnötigen Dinge“ zu leben!

Franz Jall:

### **Wortgottesdienst mit Senioren.**

Ostfildern (Schwabenverlag) 2022

Der Autor legt eine schon wegen ihrer Themenauswahl interessante Handreichung zur Gestaltung von Gottesdiensten mit SeniorInnen vor. Neben den Dauerthemen Advent, Weihnachten, Fastenzeit und Ostern geht es hier auch um solche zu Psalmen und Liedern, zu Texten aus dem alten und neuen Testament sowie zum Vaterunser. Jedes Modell enthält Gebete, Fürbitten und Segenswort, Gesprächsimpulse, die das Thema mit der eigenen Biografie in Beziehung setzen, eine Erschließung der Bibelstelle, Liedvorschläge aus dem Gotteslob sowie Zeichen- und Symbolhandlungen. Die Modelle sind als Wort-Gottes-Feier ausgearbeitet, ohne großen Aufwand umzusetzen, in Teilen auch gut geeignet als biblische Besinnung zu Treffen oder als Grundlage für einen Bibelnachmittag. Sie bei Bedarf um eine Kommunion-

spendung zu erweitern, wird dem geübten Gottesdienstleiter nicht schwer fallen. Ein Beispiel dazu findet sich zudem im Modell S. 59ff: „der Weg nach Emmaus“. Empfehlenswert durchaus für alle - mit einer leichten Tendenz in Richtung Heimseelsorge.

Susanne Fetzner:

### **Auf die Plätze, fertig, los. Zehn kreative Themennachmittage für die Seniorenarbeit.**

Neukirchen-Vluyn (Neukirchener Verlagsgesellschaft) 2022

Werkbücher von Susanne Fetzner zur Seniorenarbeit wurden in diesem Magazin bereits einige vorgestellt. Auch hier finden sich wieder zahlreiche Ideen, ausgearbeitet oder angerissen, die zum Mitmachen animieren, sei es zum Erzählen, Spielen, Diskutieren, Erinnern. Ob die ausgearbeiteten Modelle in ihrer ganzen Vielseitigkeit und Länge immer so wie vorgeschlagen durchgeführt werden können, muss dahingestellt bleiben. Jede Gruppe ist eben anders. Die erfahrene Leiterin wird Schwerpunkte setzen können. Zu berücksichtigen ist für den Bezieherkreis dieses Magazins, dass sich die angegebenen Liednummern auf das Evangelische Gesangbuch beziehen und die Quizfragen und Rätsel immer wieder auch auf Personen, Städte oder Ereignisse, die in Österreich nicht bekannt sind und ggf. verändert werden müssen. Themen, auf die die Modelle eingehen sind u. a.: Geburtstag, Briefeschreiben, Geschichten rund ums Handwerken, Erfindungen, die die Welt verändern, Spiel und Spaß für Sportliche und Unsportliche. Die Überschrift zu letzterem Thema „Auf die Plätze, fertig, los“ wurde übrigens zum Titel für das ganze Buch. Material zum Downloaden ist mitgegeben, eine kleine Gebrauchsanleitung dazu auch. Die Kreativität wird auf alle Fälle und sehr vielseitig gefördert.



Foto: Psalmside

---

Denkt nicht mehr an das, was früher war; auf  
das, was vergangen ist, sollt ihr nicht achten.  
Seht her, nun mache ich etwas Neues.

Jes 43,18

---