

ein Leben lang.

41  
2026/1

# WACHSEN

60

80

70

90

0



## recht.zeitig. älter.werden

**Berichte aus den Diözesen**

**Aus der Praxis – Für die Praxis**

© Hofer bad Ischl













„Liachtbratlns“  
in Bad Ischl

### recht.zeitig.älter.werden

Älterwerden ist kein passives Schicksal, in das man sich gottesgegeben fügen muss. Es bietet vielmehr die Chance, den eigenen Horizont zu weiten – vorausgesetzt, man setzt sich rechtzeitig mit diesem Wandel auseinander. In dieser Ausgabe erzählen die beiden Pröpste des Augustiner Chorherrenstiftes Herzogenburg, wie wichtig die rechtzeitige Vorbereitung auf das Loslassen und die Übergabe im Kloster ist. Dieser Prozess erfordert Mut und tiefes Vertrauen in die nächste Generation. Lernen wir aus der Tradition des „Liachtbratlns“ eine rechtzeitige Vorbereitung aufs Älterwerden und lassen Menschen zu Wort kommen, die ihr Älterwerden aktiv und vorausschauend gestalten.

Wir danken dem neuen Wiener Erzbischof Josef Grünwidl für seine Grußworte und seinen Blick aufs Alter. Danke an alle, die in Pfarre und Familie diesen positiven Blick vorleben und so auch die Jüngeren ermutigen, sich rechtzeitig auf den eigenen Weg machen.

Ihr Team der ARGE Altenpastoral

	Beatrix Auer, M.Ed., Erzdiözese Wien		Mag. Otto Feldbaumer, Diözese Graz-Seckau		Saskia Löser, Diözese Graz-Seckau		Silvia Boch, Diözese Feldkirch
	Mag.ª Judith Höhdorf, Diözese Gurk		Mag. Matthias Hohla MAS, Erzdiözese Salzburg		Lena Hrazdil M.Ed., Diözese Eisenstadt		Dipl. PAss. Evelyne Leitner, Diözese Eisenstadt
	Mag.ª Carmen Rolle, Diözese Linz		Dr. Josef Torggler, Diözese Bozen-Brixen		Mag.ª Angelika Widrich, Diözese St. Pölten		Dipl. theol. Rudolf Wiesmann, Diözese Innsbruck

#### IMPRESSUM:

Medieninhaber u. Herausgeber: ARGE Altenpastoral, Stephansplatz 6/6/624; A-1010 Wien,

T: 01 51552 3335, E: seniorenpastoral@edw.or.at

Redaktion: FB Seniorenpastoral der ED Wien, Beatrix Auer, M.Ed.

Grafik & Layout: Mag.ª Elisabeth Skibar

Druck: Netinsert Andreas Dornhackl, 1220 Wien

Offenlegung laut Mediengesetz: „Wachsen ein Leben lang“ ist ein Kommunikationsorgan der ARGE Altenpastoral.

Es erscheint halbjährlich mit einer Auflage von derzeit 4100 Stück.



# Mag. Josef Grünwidl, Erzbischof von Wien: Mein Blick auf das Alter



Das Alter ist ein Lebensabschnitt, der für mich gedanklich ein wenig in die Ferne gerückt ist. Zugegeben: Mit meinen 63 Jahren gehöre ich gesellschaftlich gesehen zur älteren Generation, den Senioren. Viele freuen sich in diesem Alter auf die Pension. Meinen eigenen Lebensabend hätte ich mir ruhig vorgestellt,

mit viel Zeit für Hobbies, die Musik. Doch es ist anders gekommen und es ist gut so. Das Arbeitspensum ist gestiegen, in den nächsten 10 Jahren darf ich mich noch nicht zu den „Alten“ zählen.

Wenn ich trotzdem älteren Menschen etwas auf den Weg mitgeben darf, dann ist es: das Alter anzuneh-

men mit allem, was dazugehört. Die Kunst besteht darin, nicht nur auf das zu schauen, was mühsam ist und nicht mehr so gut funktioniert wie früher – und davon gibt es leider viel: körperliche Gebrechen, nachlassendes Gedächtnis, Einsamkeit ... –, sondern die Vorteile des Alters schätzen zu lernen: zum Beispiel den Zuwachs an Ruhe und innerer Gelassenheit. Was früher aufgeregt hätte, lässt sich aus der Lebenserfahrung des Alters anders bewerten. Es geht nicht mehr so an die Nieren, erscheint unbedeutender.

Besonders beeindruckt es mich immer, wenn ich alten Menschen begegne, die dankbar auf ihr Leben zurückschauen. Sie strahlen eine große Zufriedenheit aus. Es sind Menschen, die nicht nur bedauern, was früher alles besser war, sondern die ganz im Heute leben, die sich eine Flexibilität und Lernbereitschaft bewahrt haben. Vor diesen Menschen habe ich eine große Achtung. Ich würde mir wünschen, einmal zu ihnen zu gehören.

## Liachtbratln in Bad Ischl:

# Tradition mit Weitblick

Bad Ischl im oberösterreichischen Salzkammergut ist bekannt für Salzbergbau und als Ort ehemals kaiserlicher Sommerfrische. Doch jeden ersten Montag nach Michaelis (29. 9.) übt man das frohe Altwerden: beim Liachtbratln werden die Jubilare gefeiert – mit Gottesdienst, Umzug, Ausflug und gemeinsamen Fest. Damit das gut gelingt, beginnt man schon mit vierzig (40!), mindestens einmal im Jahr mit dem eigenen Jahrgang etwas zu unternehmen. In einem Alter, in dem man sonst seine Jugendlichkeit betont, werden so alte Freundschaften wieder aufgenommen, aus den Augen verlorene Schulkollegen wieder getroffen, neue Kontakte mit Gleichaltrigen geknüpft. Während man sich ab fünfzig alle zehn Jahre vom ganzen Ort feiern lässt und die Zahl der Jahre nicht versteckt, sondern als einen Grund zur Freude sieht, teilt man bei den regelmäßigen Jahrgangstreffen Erinnerungen,

*Hier übt man das  
frohe Altwerden:  
Die Jubilare*



Erfahrungen und praktische Tipps, die jeweilige Lebensphase und ihre Begleiterscheinungen betreffend.

Alter ist kein Zustand, sondern ein Prozess, der angenommen werden will, sich gestalten lässt und Entwicklung ermöglicht. Das Liachtbratln in Bad Ischl ist ein kleines, feines Beispiel dafür.

*Carmen Rolle*



”

*Man ist plötzlich in einer völlig anderen Rolle, mit anderer Verantwortung.*

© Freepik

# Übergänge, Verantwortung und Älterwerden

Ein Doppelinterview mit Prälat Maximilian Fürnsinn em. Propst und Propst Petrus Stockinger, Stift Herzogenburg

**Übergänge prägen jedes Leben – besonders aber ein geistliches. Prälat Maximilian Fürnsinn, emeritierter Propst des Stiftes Herzogenburg, und sein Nachfolger Propst Petrus Stockinger sprechen über Verantwortung, Nachfolge, das Älterwerden und die Kunst, loszulassen.**

## **Prälat Maximilian Fürnsinn: Übergänge als Lebensschule**

„Übergänge gab es in meinem Leben genug“, sagt Prälat Maximilian Fürnsinn rückblickend. Eintritt ins Kloster, Ausbildung, Studium, Priesterweihe – all das seien wesentliche Veränderungen gewesen. Ein besonderer Einschnitt sei jedoch die Wahl zum Oberen gewesen: „Man ist plötzlich in einer völlig anderen Rolle, mit anderer Verantwortung. Die Lebensumstände verändern sich grundlegend.“



Der Propst stehe in einer Doppelrolle: Teil der Gemeinschaft und zugleich ihr Leiter. Das verlange eine gewisse Distanz, ohne den Mitbruder aus dem Blick zu verlieren. „Diese Spannung gehört zum Amt“, so Fürnsinn, der vier Jahrzehnte Propst war. In dieser Zeit kamen zahlreiche Aufgaben außerhalb des Klosters hinzu – in kirchlichen Gremien, Konferenzen und internationalen Zusammenhängen.

Auch der Rücktritt vom Amt sei ein tiefer Einschnitt gewesen. „Wenn man so lange Verantwortung getragen hat, bildet man sich ein, für alles zuständig zu sein. Das loszulassen, geht nicht mit links.“ Hilfreich sei für ihn die Zeit gewesen, die er nach dem Rücktritt in Klosterneuburg verbrachte. Die räumliche Distanz habe innerlich geholfen. „Als ich zurückkam, konnte ich eine neue Position einnehmen – das war spannend und heilsam.“

### **Nachfolge braucht Vorbereitung**

Auf die Frage, ob er seinen Nachfolger schon früh im Blick gehabt habe, antwortet Fürnsinn zurückhaltend: „Es gab mehrere Kandidaten, das ist normal.“ Wichtig sei ihm gewesen, mögliche Nachfolger in

Verantwortung zu sehen. „Wie geht jemand mit Mitbrüdern um? Kann er führen?“ Leitung müsse sich bewähren, bevor sie übertragen werde.

Nach dem Ende seiner Amtszeit sei er bewusst ein „normales Ordensmitglied“ geworden. „Gerade im Alter ist eine feste Struktur eine enorme Stütze: Chor-gebet, gemeinsame Mahlzeiten, Austausch.“ Das Eingebundensein in die Gemeinschaft sei ein unschätzbare Wert des klösterlichen Lebens.

Besonders prägend sei für ihn eine Aufgabe gewesen, die er zuvor nie hatte: die Leitung einer Pfarre. „Ich war nie Pfarrer, sondern habe Pfarrer ernannt oder abgesetzt. Plötzlich selbst in einer einfachen Gemeinde zu sein, war eine völlig neue Erfahrung.“

### **Älterwerden im Kloster: kein Bruch, sondern Wandlung**

Das Älterwerden erlebe man im Kloster anders als im zivilen Leben. „Es gibt keinen abrupten Bruch wie bei der Pensionierung“, erklärt Fürnsinn. Aufgaben würden angepasst, Kräfte berücksichtigt. „Man wird nicht hinausgedrängt, sondern bleibt Teil der Gemeinschaft.“

*Prälat Maximilian Fürnsinn*



*Propst Petrus Stockinger*



” *In Gemeinschaft zu leben  
und Priester zu sein –  
das war immer klar.*

Auch Mitbrüder mit starken Einschränkungen blieben eingebunden. „Einer sitzt im Rollstuhl, wird geführt, begleitet – und hat dennoch Aufgaben.“ Gemeinschaft bedeute Teilhabe: dreimal täglich zusammenkommen, beten, essen, diskutieren. „Das hält geistig und seelisch wach.“

Visionen für das Alter? „Man denkt mehr an das Lebensende“, sagt Fürnsinn nüchtern. „Es sind Auslaufjahre.“ Doch der klösterliche Rahmen eröffne neue Freiheiten: mehr Zeit für Gebet, Lesen, Schreiben, sorgfältige Predigtvorbereitung. „Man füllt den gegebenen Rahmen selbst.“

### **Ein Leben lässt sich nicht planen**

Seinen Lebensweg hätte er im Grundsatz nicht anders gewählt. „In Gemeinschaft zu leben und Priester zu sein – das war immer klar.“ Vieles sei jedoch ungeplant auf ihn zugekommen. „Begegnungen und Aufgaben werden geschenkt – nicht alle sind angenehm, aber sie formen.“

Besonders prägend waren für ihn überregionale Aufgaben: als Vorsitzender der Äbtekonzferenz, der Ordenskonferenz der Diözese St. Pölten, der Superiorenkonferenz, als Großprior der österreichischen Grabesritter oder als Vizepräsident von Pro Oriente. „Das hat mein Kirchenbild erweitert und mein Denken verändert.“

Zum Verhältnis mit seinem Nachfolger sagt er: „Manchmal würde man es anders machen – aber das ist eine Illusion. Der Neue muss seinen eigenen Weg gehen. Klöster leben davon, dass bei einem Wechsel neue Wege gesucht werden.“

### **Propst Petrus Stockinger: In der Verantwortung wachsen**

Für Propst Petrus Stockinger ist es eine besondere Situation, dass sein Vorgänger weiterhin im Haus lebt. „Nach 40 Jahren ist vieles auf ihn zentriert“, sagt er offen. Die zweijährige Abwesenheit Fürnsinns in Klosterneuburg habe dem Haus gutgetan: „Wir haben gelernt, ohne ihn auszukommen.“

Das Verhältnis sei von Respekt geprägt. „Manchmal sagt er etwas – wofür ich meist dankbar bin. Noch wichtiger ist, wie oft er nichts sagt.“ Diese Zurückhaltung sei eine große Tugend. „Der neue Besen kehrt gut, aber der alte kennt die Ecken.“

### **Leitung will gelernt sein**

Stockinger hat vor seiner Wahl einen kirchlichen Leitungskurs besucht. „Wie geht man mit Konflikten um? Was ist wirklich wichtig?“ Dieser Kurs sei eine wertvolle Hilfe gewesen. Eine zentrale Frage, die ihm Prälat Fürnsinn vor der Wahl stellte, habe ihn besonders geprägt: „Würde es dir Freude machen, dieses Amt zu übernehmen?“

„Ein Amt über viele Jahre kann man nur tragen, wenn es Freude macht“, sagt Stockinger. Deshalb habe er sich diese Frage mehrfach gestellt – und mit Ja beantwortet.

Er wurde auf zehn Jahre gewählt, eine zeitliche Begrenzung, die er ausdrücklich begrüßt. „Früher war das auf Lebenszeit – das kann erschlagen.“ Die Begrenzung eröffne Entwicklungsmöglichkeiten für andere und auch die Freiheit, selbst neu zu entscheiden.

### **Verantwortung füreinander – bis ins Alter**

Die Sorge für ältere Mitbrüder sei Teil der Profess. „Das ist gegenseitige Verantwortung“, betont Stockinger. Gleichzeitig dürfe Pflege nicht zum alleinigen Zweck des Hauses werden. „Wie in jeder Familie muss man je nach Situation entscheiden: Betreuung im Kloster oder externe Hilfe.“

Auch auf die Möglichkeit, nicht wiedergewählt zu werden, habe er sich innerlich vorbereitet. „Fixierung auf eine einzige Option ist nie gut.“ Neben dem Amt gebe es immer auch ein Leben danach.

### **Ausblick**

„Meine Zukunft liegt in Gottes Hand“, sagt Stockinger. Das Amt des Propstes empfinde er als große Gabe: „Ein überschaubarer Bereich, Geschichte, Verantwortung, Mitbrüder, Mitarbeitende – eine Zusammenschau.“ Er ist dankbar, dieses Amt ausüben zu dürfen.

Zum Älterwerden sagt er: „Wichtig ist, sich nicht über das zu definieren, was man tut, sondern über das, was man ist.“ Dafür könne man im klösterlichen Leben viel lernen – voneinander, generationenübergreifend.

Herzlichen Dank für das Gespräch.



# Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...

Mit diesem Zitat aus dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse, lässt sich vielleicht am besten der erste Monat meiner Alterspension beschreiben. Ja, sie ist noch ganz frisch die Pension und sie fühlt sich nach Freiheit an. Freiheit, die gestaltet werden darf und auch muss. Es gibt so vieles zu entdecken: Wie strukturiere ich meinen Tag, wenn nicht mehr der Berufsalltag den Ablauf vorgibt? Was mache ich wirklich gerne? Wofür möchte ich mir Zeit nehmen? Und auch wovon möchte ich mich verabschieden? Noch ist keine Routine eingekehrt. Das Ehrenamt kümmert sich nicht um Pensionsantritt oder Arbeitsleben. Im Ehrenamt gibt es keine Altersgrenze. Hier gilt es Entscheidungen zu treffen, Veränderungen selbst in die Wege zu leiten, manches aufzugeben, damit Neues entstehen kann.

Ich habe nie mit meinem Alter gehadert. Und es geht mir jetzt ähnlich wie in „jungen“ Jahren. Als ich 40



wurde, hat sich mein inneres Bild von diesem Alter nicht mit dem Gefühl gedeckt. Auch jetzt ist es so. Es fühlt sich nicht nach 65 an, aber auch nicht wie 40. Ich muss in dieses Alter erst hineinwachsen; und ich freue mich darauf, welche Möglichkeiten es für mich bereithält.

Altern klingt zunächst nicht positiv, erst im Nachsinnen fallen mir Aspekte wie Weisheit und Gelassenheit, Erfahrungsschatz und geschenkte Zeit ein. Und jetzt ist genau die richtige Zeit, diese positiven Aspekte des Alterns zu kultivieren. So wie es im oben genannten Gedicht heißt: „Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen, er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten.“ Es lohnt sich, dieses Gedicht ganz zu lesen. Denn: „... jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben.“

*Anna Hintner*

## RechtZEITIG ALT werden

### Wie geht es dir mit dem Altwerden?

In meiner Arbeit habe ich sehr viel mit alten Menschen zu tun. Themen wie die Endlichkeit, das Sterben, der Tod, die Trauer gehören bei mir zum beruflichen Alltag. Somit habe ich mich auch persönlich relativ früh damit beschäftigt. Für mich ist das Altwerden ein natürlicher Prozess, den ich bis zu einem gewissen Grad gestalten und beeinflussen kann. Wie das gut gelingen könnte, weiß

**ZUR PERSON:** Pflegeheimseelsorgerin und Mitarbeiterin im Bereich Seelsorge und Begleitung der Pastoralen Dienste der Diözese Eisenstadt.

58 Jahre, verheiratet, 2 erwachsene Kinder, 4 Enkelkinder, (Schwiegermutter leicht pflegebedürftig und im Haus, eigene Mutter in einem Pflegeheim)



© Freepik

ich theoretisch – an der praktischen Umsetzung arbeite ich.

### Hast du dich auf das Altwerden vorbereitet bzw. fühlst du dich gut vorbereitet?

Ich bin dabei ... sozusagen auf dem Weg. Es ist nicht einfach, voll im Erwerbsleben zu stehen, Enkelkinder zu betreuen, die Eltern bzw. Schwiegereltern zu pflegen und sich dann noch auf das eigene Altwerden vorzubereiten. Im Gefüge unserer „Großfamilie“ – auch wenn diese nicht mehr, so wie früher, unter einem Dach lebt – habe ich einen fixen Platz. Es gibt täglich Aufgaben, die erledigt werden müssen und Anforderungen, denen ich gerecht werden möchte. Persönlichen Bedürfnisse, die eigene Gesundheit und Wünsche bleiben ein Stück weit auf der Strecke.

### Bist du schon alt geworden?

Wenn ich „Alt werden“ mit dem Nachlassen von körperlicher Fitness, Schnelligkeit, Ausdauer, Einschränkungen aufgrund von Krankheiten gleichsetze, dann muss ich „Ja“ sagen. Ich bin nicht mehr so belastbar wie mit zwanzig oder dreißig Jahren, schaffe auch im Haushalt nicht mehr so viel, wenn ich am Abend heimkomme.

Wenn ich mit den Enkelkindern unterwegs bin, sei es beim Wandern, Schifahren, Herumtollen und Spaß haben oder ich auf einer Tanzunterhaltung, einem Konzert oder bei kreativen Tätigkeiten meine Lebendigkeit spüre, sage ich voller Überzeugung „Nein!“ Dabei fühle ich mich noch „jung“.

„ Grundsätzlich finde ich es wichtig, sich mit dem Altern auseinander zu setzen.

### Haben einschneidende Erlebnisse dein Altern verändert bzw. deine Vorbereitung auf das rechtzeitige Altern durchkreuzt?

Der plötzliche Tod von meinem Vater im Alter von 62 Jahren – also kurz nach seiner Pensionierung – hat meine Einstellung zum Leben verändert. Der Satz: „Das mache ich, wenn ich in Pension bin!“ hat für mich eine ambivalente Bedeutung. Einerseits ist es gut, Pläne für diese Zeit zu haben und darauf hinarbeiten. Auf der anderen Seite können diese aber ganz schnell durchkreuzt und zu Nichte gemacht werden.

Grundsätzlich ist zu klären, ab wann ist der Mensch alt. Für mich beginnt dieser Lebensabschnitt in gewisser Form mit der Pensionierung. Aus diesem Grunde versuche ich, Dinge, die ich unbedingt erledigen bzw. noch erleben möchte, sei es Gespräche, Reisen, Aktivitäten, ... nicht auf die Pension aufzuschieben.

### Hast du Tipps für andere, wie sie sich gut auf's Altwerden vorbereiten können?

Grundsätzlich finde ich es wichtig, sich mit dem Alter – dem „Alt werden“ auseinander zu setzen. Seinen Körper wahrnehmen, in sich hineinspüren – sozusagen eine „Bestandsaufnahme“ machen, kann ein guter Startpunkt sein. Die Tipps, die ich habe, sind nicht neu. Ich kann nur ermutigen, diese auch zu tun. Das, was dabei stets mitschwingen darf: Alt sein, bedeutet auch Zeit haben. Die Langsamkeit bekommt eine neue Bedeutung. Es geht nicht mehr um Leistung, sich etwas schaffen, aufbauen müssen, Ich darf das machen, was mir Freude bereitet und mir guttut.

Mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung, moderater Bewegung, Krafttraining und regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen kann man viel zum Wohlbefinden und guten Altern beitragen. Kontakte pflegen, Hobbys nachgehen, Sprachen oder ein Musikinstrument lernen, ehrenamtliche Tätigkeiten übernehmen, einem Verein betreten, ... es gibt eine Fülle, die sich anbietet.

Die eigene Wohnung, das Haus, den Garten so weit wie möglich alters gerecht machen und gegebenenfalls kleine Umbauten vornehmen, kann dazu beitragen, in den eigenen 4 Wänden alt zu werden.



# Liebe Leserin, lieber Leser!

**Oidaaaa!** Wurden Sie schon einmal so angesprochen? Dann leben Sie wohl mit einem jungen Menschen im Umfeld. Oidaaa aus dem Mund unserer Tochter dient als heftiger Seufzer, manchmal klingt ein Vorwurf mit. Immer aber geht Oidaaa davon aus, dass ein Mensch doch lebenserfahren und gerüstet für die Anforderungen des Lebens sein sollte. Also eigentlich ein positiv besetzter Wert: Oidaaa!

**Wachsen und Wandeln** Auch hilfreiche Altenpastoral sieht Alter als etwas Positives: Resultat des Wachsens und Nährens, wie die Sprachverwandtschaft zu „nähren, hervorbringen“ oder das lateinische „altus“ – „emporgewachsen“ ausdrückt. „Alt“ hat mit Fülle zu tun. Mehr noch: „Alt“ ist nicht einfach ein stabiler Zustand. „Alt“ erfährt ein Lebewesen immer als „Altern“. Altern ist ein Prozess, den es anzunehmen gilt, der gestaltbar ist und Entwicklung bedeutet! Die Versuchung ist groß, sich irgendwann als „fertig“ zu betrachten und zu meinen: so bleibe ich jetzt. Aber im Leben bleibt nicht viel, wie es einmal war. Wer sich immer wieder fragt: „was sind jetzt die Lebensumstände? Was ist jetzt wichtig?“ wird sich stetig weiterentwickeln, den Gestaltungsspielraum der jeweiligen Situation nutzen, vielleicht auch selbst Veränderungen initiieren.

**Altern braucht Freiheit** Spätestens wenn Menschen pflegebedürftig werden, fängt die Umgebung an, sie zu erziehen. Ernährung, Kleidung, die Ordnung in der Wohnung, erotische Bedürfnisse ... Alles wird kritisch geprüft. Was ist hier das Bedürfnis der alternden Menschen? Was das der unterstützenden Umgebung? Seelsorge erzieht nicht, sondern fördert Freiheit:

- arbeitet ressourcenorientiert: ich nütze, was mir hilft
- hilft, sich auszudrücken: ich sage, was mich beschäftigt
- eröffnet Handlungsspielräume: ich kann etwas tun
- fördert Gemeinschaft: ich gehöre dazu

Dass wir miteinander gut altern können, dazu mögen wir einander stärken und Gott uns segnen!

*Wünscht herzlich Carmen Rolle, Referentin für Altenpastoral*



## Online-Vorträge der Servicestelle Pflegende Angehörige:

### Überlastung von betreuenden Angehörigen erkennen uns sensibel ansprechen

12. Mai 2026, 18.00–19.30 Uhr, € 10,-

Referentin: Christina Mittendorfer, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Systemische Coach, Supervisorin und Strukturaufstellerin, Akad. Demenzexpertin



### Einführung in die Validation nach Naomi Feil

24. Sept. 2026, 19.00–20.30 Uhr, kostenlos

Referentin: Alina Nachum, Validationslehrerin i.A. nach Naomi Feil



Beide Webinare via Zoom. Der Zugangslink wird mit der Anmeldungsbestätigung zugeschickt.

**Info und Anmeldung** 0676 8776 2443, pang.rohrbach@caritas-ooe.at



© Freepik



ALTENPASTORAL

**DIÖZESE LINZ, Fachbereich Generationen und Beziehung, Fachstelle Altenpastoral**

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz, [www.dioezese-linz.at/altenpastoral](http://www.dioezese-linz.at/altenpastoral), [altenpastoral@dioezese-linz.at](mailto:altenpastoral@dioezese-linz.at), 0732/7610-3535

# Wo Begegnung, da Bewegung

## Ökumenischer Lehrgang für ehrenamtliche Seelsorge im Altenheim und Krankenhaus

In vielen Altenheimen sind ehrenamtliche Seelsorger:innen tätig: Regelmäßig stehen sie für Gespräche zur Verfügung. Dass diese ergebnisoffen verlaufen dürfen, verleiht ihnen besondere Tiefe.

Möchten auch Sie Menschen, auf Basis Ihres christlichen Glaubens und offen für alle Lebensentwürfe, in dieser Zeit der Verletzlichkeit zur Seite stehen? Dann ist dieser Lehrgang richtig für Sie:

**Jeweils Freitag, 17.00 bis Samstag 17.00**, Erholungsheim der Barmherzigen Schwestern Linz Elmberg

25./26. Sept: 2026	<b>Gottesbilder, Menschenbilder</b> Kennenlernen, Rahmenbedingungen und Selbstverständnis von Seelsorge, Gottesvorstellungen und die Rede vom Menschen.
9./10. Okt. 2026	<b>Selbsterfahrung</b> (Beginn 16.30!) Persönliche Erfahrungen mit Krankheit, Schmerz, Begleitungs- und Heilungserfahrungen, meine Motivation für den Seelsorgedienst.
20./21. Nov. 2026	<b>Gesprächsführung I</b> Haltungen, Methoden und Ziele der Gesprächsführung, praktische Übungen
29./30. Jän. 2027	<b>Gesprächsführung II</b> Reflexion des bisherigen Praktikums, das seelsorgliche Gespräch, Psychohygiene
26./27. Feb. 2027	<b>Glaube und Schmerz</b> , Praktikumsauswertung, Reflexion des Praktikums, Schlussfolgerungen für das eigene Seelsorgeverständnis, Theologische Deutung zu Krankheit, Tod und Schmerz
(nur) 13. März 2027	<b>Christliche Liturgie und Rituale</b> Was ist ein Ritual? Was christliche Liturgie? Der Kranken- und Sterbesegen
18./19. Juni 2027	<b>Abschluss und Beauftragungsfeier</b>

Zwischen 21. November und 26. Februar 2027 absolvieren Sie ein Praktikum im Ausmaß von 18 Stunden. Danach beginnen Sie Ihre Tätigkeit am geplanten Einsatzort unter Supervision.

Die Ausbildung wird von der Diözese Linz und der Evangelischen Superintendentur A.B. OÖ finanziert. Verpflegung und Übernachtung bitte selbst zu bezahlen (VP EZ € 85).

**Anmeldung:** [krankenhauspastoral@dioezese-linz.at](mailto:krankenhauspastoral@dioezese-linz.at). **Details:** [www.dioezese-linz.at/altenpastoral](http://www.dioezese-linz.at/altenpastoral); 0676/8776 1256

## P.A.U.L.A.-Kurse für Angehörige von Demenzbetroffenen

- Hintergrundinformation zu Demenz
- Kommunikationsmöglichkeiten mit an Demenz erkrankten Personen
- geben Anregungen für die jeweilige konkrete Situation

**KURS I: 27.4., 18.5. & 1.6.2026:** 16.30 bis 19 Uhr

**KURS II: 19.10., 9.11. & 23.11.2026:** 16.30 bis 19 Uhr

**KOSTEN:** € 95,-

**WO:** Seniorenwohnhaus Karl Borromäus, Eingang Harrachstr. 23, 4020 Linz

**REFERENTIN:** Jennifer Nieke, Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, Geriatrie und Palliative Care Fachkraft, Validationsanwenderin und Gruppenleiterin nach Naomi Feil®, Kontinenz- und Stomaberaterin

**Info und Anmeldung:** [helene.kreiner-hofinger@caritas-ooe.at](mailto:helene.kreiner-hofinger@caritas-ooe.at), 0676 8776 2448



## Eine Altenheimseelsorgerin als Vorsitzende der Frauenkommission:

# Susanne Würleitner im Gespräch

Susanne Würleitner ist seit September 2025 im Bezirkssalten- und Pflegeheim Sierning als ausgebildete ehrenamtliche Altenheimseelsorgerin tätig. Im November 2025 wurde die pensionierte Direktorin einer Neuen Mittelschule zur Vorsitzenden der Frauenkommission der Diözese Linz gewählt.

### Was hat dich zu deinem Engagement in Altenheimseelsorge bewogen?

Als Musikerin und später Wortgottesfeierleiterin wurde mir immer mehr bewusst, dass das Altenheim keine:n hauptamtliche:n Seelsorger:in hat und die Pflegekräfte im Haus sehr bemüht sind, diese Lücke für die Bewohner:innen so wenig spürbar wie möglich zu machen. So reifte der Gedanke in mir, nach meiner Pensionierung als ehrenamtliche Seelsorgerin für die Bewohner:innen da zu sein.

### Was ist dir in deiner Tätigkeit bedeutsam?

Menschen in einem Alten- und Pflegeheim benötigen Ansprache, ein offenes Ohr, mentale Unterstützung und auch Glaubensstärkung. Ihre Tage verlaufen teilweise sehr gleichförmig und hier versuche ich, einerseits Abwechslung in ihren Alltag zu bringen, andererseits ganz persönliche Unterstützung und Bestärkung zu geben. Es freut mich sehr, dass ich schon zu mehreren Bewohner:innen sehr intensive Beziehungen aufbauen konnte sie dadurch wirklich begleiten kann. Wenn sie bei meinen Besuchen ihre Freude darüber zeigen, ist das die schönste Belohnung. Schmerzlich sind die manchmal sehr intensiven Leiden und Schmerzen und das Begleiten und Verabschieden von Menschen, die mir vertraut und lieb geworden sind. Hier versuche ich, für sie selbst und ihre Angehörigen da zu sein und einen würdigen Rahmen zu schaffen. Das sind Momente, die mich wirklich herausfordern.

### Du bist seit November 2025 Vorsitzende der Frauenkommission der Diözese Linz. Sind diese beiden Arbeitsfelder getrennte Welten oder siehst du Verbindungen?

Natürlich sind diese beiden Gebiete voneinander getrennt. Als Vorsitzende der Frauenkommission ist



© privat

mir geschlechtergerechte Teilhabe in der Katholischen Kirche ein besonderes Anliegen. Das hohe Potential, das Frauen einbringen, soll stärker wertgeschätzt und die Möglichkeiten für Frauen und noch weiter genützt werden. Das gilt aber nicht nur für kirchliche Bereiche. Gerade in den Gesprächen mit Heimbewohnerinnen erkenne ich, wie schwer Frauenleben in vergangenen Jahrzehnten sein konnten, wie leicht Frauen in die Armutsfalle tappen und wie sehr sich (fehlende) Geschlechtergerechtigkeit auf den Verlauf von Leben auswirken kann. Diese hautnahen Erfahrungen der Bewohnerinnen nehme ich mit in meine Tätigkeit in der Frauenkommission.

### Was macht dein Engagement als Altenheimseelsorgerin mit dir persönlich?

In der Begegnung mit den alten Menschen gelange ich gemeinsam mit ihnen zum Grund unseres Seins, zu dem, was unser Leben wirklich ausmacht, zu Gott, der unser aller Leben trägt. Dabei ist meine persönliche Gottesbeziehung wichtig und sie wird dadurch – meinem Empfinden nach – tiefer.

*Ziel der Frauenkommission als Interessensvertretung von in der Katholischen Kirche Oberösterreichs lebenden und arbeitenden Frauen ist die strukturelle Gerechtigkeit für Frauen in der Kirche; den kirchlichen Raum verstärkt für das Wissen, die Erfahrungen und die Spiritualität von Frauen zu öffnen. Dazu zählt die Beratung des Bischofs in Frauenfragen, Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit oder die Vertretung von Fraueninteressen in diözesanen Gremien. Aktuell setzt sich das Gremium aus 27 Frauen zusammen.*

SelbA OÖ:

# Training für Körper, Geist & Seele

**SelbA – Selbständig und Aktiv** bietet einen Mix aus Gehirn-, Bewegungs- und Kompetenztraining an. In Gemeinschaft werden die schönen und schwierigen Ereignisse, die im Leben so hereinschneien, leichter bewältigt.

## SelbA-Trainer:in werden

Die Trainer:innenausbildung ist ideal für Menschen, die andere bereichern, Neues lernen und ihr Wissen sinnvoll weitergeben möchten. Sie verbindet persönliches Wachstum mit wirksamem Engagement und ermöglicht es, aktiv zur Steigerung der Lebensqualität beizutragen – bei anderen und bei sich selbst.

**Einführungsabend** (verpflichtend): Mi., 29.4.2026, 18.00–20.30 Uhr, Diözesanhaus

**INHALTE & TERMINE** (Änderungen vorbehalten):

**Modul 1:** 21./22.05.2026 **Alter(n)sbilder & Geragogik**

**Modul 2:** 18./19.06.2026 + 02.06.2026 (online)  
**Gehirn**

**Modul 3:** 16./17.07.2026 **Bewegung**

**Modul 4:** 10./11.09.2026 **Alltagskompetenz**

**Modul 5:** 15./16.10.2026 **Gruppen kompetent leiten**

**Modul 6:** 26./27.11.2026 **SelbA-Einheit planen**

**Modul 7:** 14./15.01.2027 **Lernwerkstatt**

## Zusätzlich Wahlpflichtfach:

**SelbA in betreuten Einrichtungen:** 2.10.2026, 14 bis 18 Uhr, BAPH Haslach ODER

**Denkspaziergang:** 26.9.2026, 9 bis 13 Uhr, Pfarrheim, Lambacherstraße 25, 4680 Haag am Hausruck

**WO:** Pfarrzentrum Aschach, Pfarrgasse 1, 4082 Aschach an der Donau

**KURSZEITEN:** 1. Tag von 9.00 bis 18.30 Uhr, 2. Tag von 9 bis 13 Uhr (ausg. Modul 1)

**KOSTEN:** € 1.090, Möglichkeit von Ratenzahlung und Refundierung von € 200

## INFORMATIONEN & ANMELDUNG:

SelbA – Selbständig & Aktiv, Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz, 0732/76 10-32 18, selba-ausbildung@dioezese-linz.at



# Das Beste kommt noch!

**Seminar für Männer vor und im UnRuhestand**  
**19. Juni 2026, 17 Uhr bis 20. Juni, 17 Uhr**

Die späte Freiheit ist ein Geschenk, das Männer gut vorbereitet nützen und genießen können. Sie würden gerne etwas von dem weiterleben lassen, was sie an beruflichen und außerberuflichen Erfahrungen erworben und sich an Kompetenzen erarbeitet haben. Dazu brauchen sie neue Betätigungsfelder und neue soziale Kontakte. Auch wird mit ihrer „Heimkehr“ die Beziehung zu ihrer Partnerin vor eine Belastungsprobe gestellt.

- Der Ruhestand – die (un)heimliche Krise, Chancen und Risiken des Übergangs ins nachberufliche Leben
- Einsam oder gemeinsam? Partnerschaft und soziale Beziehungen
- Nicht mehr können oder nicht mehr müssen? Leib, Seele und Gesundheit
- Das Beste kommt noch! Perspektiven für die späte Freiheit

**Kurzvorträge, persönlichen Reflexionen, mediale Impulse, Austausch.**



**Referent: Prof. Dr. Eckart Hammer**, Reutlingen. Geb. 1954, bis 2020 Professor für Soziale Gerontologie und Sozialmanagement an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg, Coach, Männerberater, Organisationsberater, Führungskräftetrainer

Für Männer, die sich auf die Pension vorbereiten oder bereits in Pension sind.

Eine Kooperation von Bildungshaus Schloss Puchberg und katholischer Männerbewegung OÖ.

**Kursbeitrag:** € 135  
(kmb-Mitglieder: € 100)





# Freude und Trauer

Als ein Zivildienstler bei uns in der Organisation auf meine Nachfrage, wie das Gespräch mit einem 23-jährigen Kollegen verlaufen war, meinte „eh ok. Ich kann ganz gut mit alten Leuten“, musste ich hellauf lachen.

## Biologische Trauer ...

Etwa zu dieser Zeit hatte ich begonnen, mich mit Altersteilzeit auseinanderzusetzen. Ein Zugeständnis an mein Befinden. Nach Jahrzehnten Vollzeittätigkeit mit 120-150% Auslastung, verfolgten mich Personal- und Budgetprobleme bis in den Schlaf, ein Hörsturz mit 50 hatte sich in einen dröhnenden Tinnitus verwandelt, Cholesterin und Blutdruck stiegen, während ich beim Laufen die Geschwindigkeit, mit der ich frü-

her einen Marathon in dreieinhalb Stunden abgspult habe, nicht einmal mehr drei Minuten durchhalte.

## ... und seelische Lebensfreude

Heute kann ich über das Altern immer noch lachen, aber es ist weiser geworden. Mit Anfang 60 lebe ich einer Spannung. Die Zahl der Begräbnisse hat längst die Zahl der Hochzeiten und Taufen übertroffen. Spätestens jetzt weiß ich, es kann jeden Tag aus sein.

*Reinhold Tippow*



## Reflexionsfragen zur Altenpastoral in Pfarren und Gemeinden

- Wann empfinden wir jemand als „alt“
- Was assoziieren wir mit diesem Begriff?
- Wo nehmen wir bei uns alte Menschen wahr?
- Welche Erscheinungen des Alterns beobachten wir an ihnen?
- Wie reagieren wir darauf? (Gefühle, Verhaltensweisen, Entscheidungen)
- Welche Alternsprozesse beobachten wir an uns selbst?
- Was sagen die Betroffenen selbst über sich – und bei welchen Gelegenheiten?
- Welche Bedürfnisse äußern sie – und wo haben sie die Möglichkeit dazu, diese Bedürfnisse zu leben?
- Welches Bild vom Alter zeichnen wir in unseren Predigten, Pfarrblattbeiträgen udgl.? Passt das zu dem, wie wir die konkreten Menschen erleben?
- Welche Rollen übernehmen alte Menschen bei uns?
- Haben sie diese Rollen bewusst gewählt oder hat es sich so ergeben? Warum?
- Fehlt etwas bei unseren Aktivitäten? Können wir etwas weglassen?

FÜR DIE PRAXIS



## Grundsätze förderlicher Altenpastoral:

**Ressourcenorientiert** fördert Freude, Interesse, Neugier

**Solidarisch** schafft Raum für Angst, Ärger, Trauer, ... und hilft, sie zu tragen

**Partizipativ** ermöglicht Teilhabe und Mitgestaltung

**Respektvoll** meidet Überfürsorge, Bevormundung und Abfälligkeiten

**Würdigt die Vergangenheit** als unverlierbaren, integralen Teil einer Lebensgeschichte

**Ermöglicht Generativität:** etwas (Bleibendes) hervorbringen, einen Beitrag für die Gemeinschaft leisten können, Wissen weitergeben

# Zwei Interviews über das rechtzeitige Altwerden

Wie gehen Menschen mit dem Schritt in die Pension um? Wie schaut nach einem aktiven Arbeitsleben die Tages- und Wochenstruktur aus? Sind Omadienst, ehrenamtliches Engagement in der Pfarre und die Sorge um den Partner mit den eigenen Wünschen nach Selbstentfaltung vereinbar? Christine Schaffer (Jg. 1953) und Maria Reizenzein (Jg. 1957) waren so freundlich, mir in einem kurzen Gespräch aus ihrem Leben zu erzählen.



*Im Alter aktiv sein heißt für mich, einen Genuss zu haben – auch einmal ein gutes Essen zu genießen.*

*Christine Schaffer*

**Christine Schaffer** war bis zum Jahr 2013 Gymnasiallehrerin für Englisch und Religion in der Stadt Salzburg. Was sie heute gar nicht mehr vermisst, ist der frühe Tagesbeginn: „Jeden Tag um 5.30 Uhr aufstehn, – das war wirklich anstrengend. Mit meinem Pensionsantritt konnte ich endlich den Tag so beginnen, wie ich wollte. Und ich hatte Glück! Denn genau zu dem Zeitpunkt, als ich in Pension ging, war die „digitale Schule“ da. Das wäre für mich nichts gewesen. – ich hab mich damals übrigens nicht alt gefühlt. Enkelkinder hatte ich zu diesem Zeitpunkt auch schon. Das ehrenamtliche Engagement im Seniorenheim, Tanzen, Reisen, Spanisch lernen, Chorsingen, Turnen – das war eine sehr freudvolle Zeit in den ersten Jahren meiner Pension, gemeinsam mit meinem Mann.“

Für **Maria Reizenzein** war der Pensionsantritt mit einem Schock verbunden. Sie war Kindergartenpädagogin aus Leidenschaft. Mit 50 hatte sie sich einer Hüftoperation unterzogen und dachte ernsthaft darüber nach, ob sie diese anstrengende Arbeit mit den kleinen Kindern bis zur Pension durchhalten würde können. Sie entschloss sich, zwei zusätzliche Pensionsjahre zu kaufen. Aber als die Aufforderung zum Pensionsantritt von der Gemeinde her eintraf – Maria war damals 58 Jahre alt, ist sie in eine Krise geschlittert. „Ich konnte es kaum glauben. Zwei Jahre lang stand meine Arbeitstasche in gepacktem Zustand im Vorzimmer. Ich war bereit und wartete jeden Tag auf den Anruf – mit der Bitte, dass ich wieder in den Kinder-



*Ich bin langsamer geworden. Die Leichtigkeit geht mir ab und die zweite Hüfte macht mir Probleme. Angst vor Krankheiten hab' ich aber nicht.*

*Maria Reisenzen*

garten kommen könne. Aber er kam nicht. Eine Frau hat mir in dieser Situation gesagt: Maria, es kommt etwas anderes. Und so wars.“ Maria begann als Seniorenstudentin an der Universität Vorlesungen zu besuchen und in der Flüchtlingshilfe mitzuarbeiten, es war das Jahr 2015. „Ich hab einfach eine Struktur für meinen Alltag gebraucht. Andere verreisen und gehen häufig ins Fitnessstudio. Ich brauch' was Sinnvolles. 2017 habe ich im Pfarrgemeinderat in Puch begonnen. Ich hatte da bereits drei Enkelkinder zu betreuen.“ Später engagierte sich Maria im Sozialkreis der Pfarre und pflegte über fünf Jahre hinweg gemeinsam mit ihrer Schwester Gabriele die schwerkranke Mutter in Oberösterreich.

Bis zur Corona Zeit genoss **Christine** die neu gewonnene Freiheit – mit ihrem Mann, den vier Töchtern und den Enkelkindern. Mit dem Beginn der Pandemie 2020 veränderte sich vieles in ihrem Leben. Werner bekam einen Herzinfarkt und war seitdem auf ihre Unterstützung angewiesen. „Da habe ich gemerkt, was Krankheit mit mir macht. Ich möchte nie als alter Mensch ein Opfer von Krankheiten werden.“ Auf die Frage, was für sie heute wichtig ist, antwortet Christine sofort: „Freie Zeit für mich haben. Turnen gehen. Menschen treffen. Chorsingen. In die Natur gehen. Beim Vinzisch mithelfen. Drei Stunden kann ich den Werner alleine lassen. Das hält meine Mann gut aus. Ich suche mir das, was möglich ist. – Im Alter aktiv sein heißt für mich, einen Genuss zu haben – auch einmal ein gutes Essen zu

genießen.“ Christine ist Lektorin in der Kirche der Herz Jesu Missionare. Auf die Frage, welchen Stellenwert für sie Religion bzw. Spiritualität in ihrem Leben hat, antwortet sie: „Spirituell zu sein, heißt für mich, eingebettet zu sein – in eine höhere Macht. Deshalb nehme ich mir immer wieder die Zeit, meine Mitte zu finden, geerdert zu sein.“

Was ist heute, 11 Jahre nach dem Pensionsantritt für **Maria Reisenzen** anders? Maria überlegt kurz. „Ich bin langsamer geworden. Die Leichtigkeit geht mir ab und die zweite Hüfte macht mir Probleme. Angst vor Krankheiten hab' ich aber nicht. – Die kleinen Enkelkinder strengen mich mehr an wie früher. Mit den großen komme ich besser zurecht. Meine Kinder sagen öfters, ich soll mit meinem ehrenamtlichen Engagement in der Pfarre aufhören. Aber das will ich nicht! Das ist meine Auszeit. Ich mache das gerne. Geburtstagsgratulationen im Seniorenwohnhaus, Tanzen und Turnen, das genieße ich. Ich brauch' nicht 10 Wochen Urlaub. Mir genügt eine Woche. Aber ich benötige meine Auszeit einmal am Tag. Dafür müssen die kleinen Enkelkinder jetzt in die Krabbelstube gehen. Ich kann sie hinbringen und abholen. – Dauernd bei mir zu haben – nein, das geht nicht mehr. Aber was mir in der Betreuung meiner älteren Enkelkinder nach wie vor Freude bereitet, ist, mit ihnen Hausaufgaben zu machen. Auch wenn Philipp meint, dass meine Aussprache in Englisch nicht ganz richtig ist.“

*Mathias Hobla*

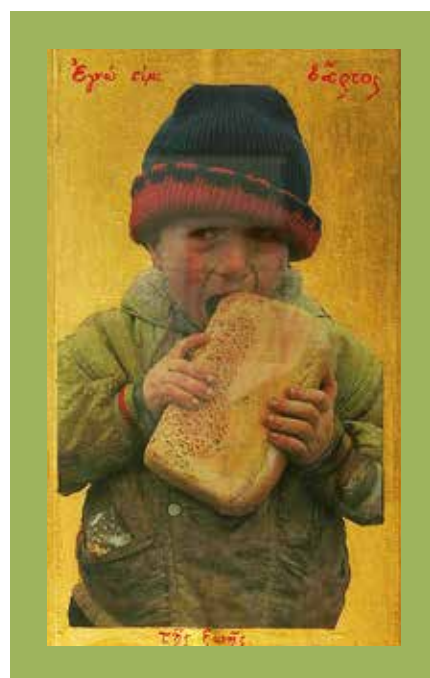
Tagung der Arbeitsgemeinschaft Altenpastoral Österreich und Bozen-Brixen

# Studientag 2026

## GEISTLICH.LEBEN(S).LANG

### teilen, was nährt

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



*Brot des Lebens –  
teilen, was nährt*

#### ZIELE DES STUDIENTAGES:

An diesem Studientag wollen wir an unseren eigenen Erfahrungen lernen, unsere Lebendigkeit wahrnehmen, auch das Starre und Eingerostete.

Wir wollen den vierfachen Dialog eröffnen: mit uns selbst, mit dem Du, mit der Welt und mit Gott – als Weg zu den tieferen Lebenslangspuren des Glaubens der hochaltrigen Menschen, die wir begleiten.

Und wir suchen nach Teil-Worten für das Gehörte ...

Anregungen aus den Erfahrungen der Weltsynode fließen inhaltlich uns methodisch ein: Hören, was der Geist Gottes seiner Kirche im 3. Jahrtausend sagt.

Impulse, Persönliche Reflexion in Stille, synodales vertrauendes Gespräch in Kleingruppen, Arbeit an praxisnahen Beispielen und eine synodal gestalteten Eucharistiefeier sind Elemente des Studientages.

**MITZUBRINGEN:** Offenheit, Neugierde, Überraschungsbereitschaft, Mut zu teilen.

**WANN:** Donnerstag, 11. Juni 2026, 9 bis 16 Uhr  
16:30 Uhr: Gottesdienst mit Bischof Wilhelm Krautwaschl

**REFERENTIN:** Mag.<sup>a</sup> Marlies Prettenthaler-Heckel



**Zur Person:** Mag.<sup>a</sup> Marlies Prettenthaler-Heckel, Theologin, theologisch-spirituelle Leiterin des „Haus der Stille“ in Heiligenkreuz/Waasen, Geistliche Begleiterin, Geistliche Prozessbegleiterin, Referentin für Synodalität, Geistliche Begleitung und Diözesanrat im Fachbereich Theologie der Diözese Graz-Seckau, verheiratet, Mutter von 4 Kindern, Musikerin

**ORT:** Schloss Seggau, Seggauberg 1, 8430 Leibnitz, Steiermark

**Die Teilnahme am Studientag ist kostenlos.**

**ANMELDUNG FÜR  
STUDIANTAG** bitte bis spätestens  
**Montag, 18. Mai 2026**  
unter: [pflgeheimseelsorge@  
graz-seckau.at](mailto:pflgeheimseelsorge@graz-seckau.at)

Die Verpflegung und ggf. Übernachtung ist selbst zu bezahlen, eine mögliche Übernachtung direkt im Bildungshaus zu buchen.

**Hotel Schloss Seggau**  
Seggauberg 1, A-8430 Leibnitz  
Telefon: +43 3452/82435-0  
Mail: [schloss@seggau.com](mailto:schloss@seggau.com)  
Web: [www.seggau.com](http://www.seggau.com)



DIÖZESE EISENSTADT:

# 72 Stunden ohne Kompromiss

## Genussvoller Abend für Senior:innen

Ein weiteres Projekt widmete sich der Begegnung der Generationen: Schüler:innen des Pannoneums Neusiedl am See gestalteten im Pflegewohnheim SeneCura Frauenkirchen ein festliches Candle-Light-Dinner für Bewohner:innen und deren Angehörige. Die Gäste genossen ein liebevoll serviertes Menü und einen stimmungsvollen Abend – ein Zeichen von Wertschätzung und Miteinander.



## Zeit schenken im Haus St. Martin

Die Schüler:innen des Gymnasiums Kurzwiese verbrachten drei Tage im Altenwohn- und Pflegeheim Haus St. Martin in Eisenstadt. Sie spielten mit den Bewohner:innen, lauschten ihren Geschichten und halfen bei den Gartenarbeiten – ein Projekt, das Verbundenheit und gemeinsame Freude schuf.



*Genussvoller  
Abend für  
Senior:innen*

## Oktoberfest

Zünftig ging es im Haus St. Nikolaus zu. Die Schüler:innen des Pannoneum richteten ein Oktoberfest für die Bewohner:innen des Pflegewohnheims in Neusiedl am See aus. Dekoration, Tischschmuck, Kuchen, Brezen, Würstel und Lebkuchenherzen wurden in der Schule vorbereitet und ins Pflegeheim mitgebracht. Sogar einige Lieder gaben Lehrerinnen und Schüler:innen gemeinsam mit den Bewohner:innen zum Besten. Ein richtig gelungener Nachmittag.

*Oktoberfest*



*Zeit schenken im Haus St. Martin*



# Veränderungen verstehen: Erzählcafé und mehr

Mit einem Erzählcafé entsteht Gemeinschaft auf Zeit. Sie entsteht, wenn fremde Menschen sich zu einem vorgegebenen Thema Anekdoten und Erfahrungen erzählen. Dabei entstehen Momente des Glücks, der Überraschung und der Inspiration. Dieser bereichernde Austausch stärkt das gegenseitige Verständnis, das Selbstwertgefühl und leistet einen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt.

„*Beim Erzählcafé finden gute Gespräche statt. Man kann aus der eigenen Geschichte erzählen, erfährt vom Leben der Anderen und versteht ein bisschen mehr, warum er so ist wie er ist*“ – so eine Teilnehmerin.

## Fertig ausgearbeitet

Das Katholische Bildungswerk der Diözese Linz bietet 55 ausgearbeitete Themen, wie „Auszug von zu Hause ... meine eigenen vier Wände“, „Fünf-Uhr-Tee, Jukebox und Tanzcafé ... und abends gehen

wir aus!“ oder auch „Familie und Verwandtschaft ... hier und anderswo“ oder „100 Jahre Frauenwahlrecht, ein Meilenstein“. Viele der Themen eignen sich gut für generationsübergreifende oder interkulturelle Gespräche.

## Noch mehr Ideen

Lust auf mehr? Der nächste Einführungsnachmittag ist am 12. Mai 2026, 14–16 Uhr im Seminarzentrum Stift Schlägl. Referentin: Lydia Neunhäuserer. € 15 inkl. Unterlagen.

**ANMELDUNG** bis 5. Mai und nähere Informationen auch zu den ausgearbeiteten Themen: [kbw@dioezese-linz.at](mailto:kbw@dioezese-linz.at) 0732/7610-3211 und auf der Homepage des Katholischen Bildungswerkes.

Dort finden sich auch weitere Veranstaltungsformate, die Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen wie „Quatschivity“, Sinnquell Gespräche, Play&Talk oder Walk&Talk



# Buchtipps

## Kathrin Oplatka: **Das Leben in Wort, Ton, Bild und Szene. Biografie kreativ gestalten.**

Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht) 2025

Das etwa 300 Seiten starke, eng beschriebene, durch zahlreiche Abbildungen aber wieder aufgelockerte Buch zur Biografiearbeit lädt auf die unterschiedlichste Weisen ein, sich mit Lebensläufen und Lebensgeschichten auseinanderzusetzen. Es spricht Einzelpersonen, die für sich arbeiten möchten, ebenso an wie Moderatoren von Erzählcafés, LIMA-Trainingsgruppen und anderen ähnlichen Treffen in der Erwachsenenbildung, Seniorenpastoral und -bildung, in Einrichtungen, Pfarrzentren, Volkshochschulen usw. Bestechend ist die zusammengetragene und gut aufbereitete Fülle von Ideen und Möglichkeiten, der Formen und Methoden zu Erinnern und Erzählen, Schreiben und Gestalten, Spielen, Musizieren und Theaterspielen in den je unterschiedlichsten Varianten, biografisches Arbeiten (Stammbäume, Exkursionen, mit Fotos) Interviews und Fragebögen runden den vielseitigen Inhalt ab. Ein Buch der Marke „Fundgrube“. Es dauert lange, sie sie ausgeschöpft ist.



## Barbara Bleisch: **Mitte des Lebens. Eine Philosophie der besten Jahre.**

München (Hanser) 2024



„Bei jedem Satz könnte ich innehalten, meine Gedanken ziehen lassen und nachsinnieren, mich austauschen über das Gelesene.“ Recht am Beginn des Lebens entstand dieser Eindruck und von Seite zu Seite wurde der Wunsch stärker, sich selbst Zeit zu nehmen für die eigene Reflexion über Fragen wie „Wozu lebe ich dieses Leben, und was will ich mit den

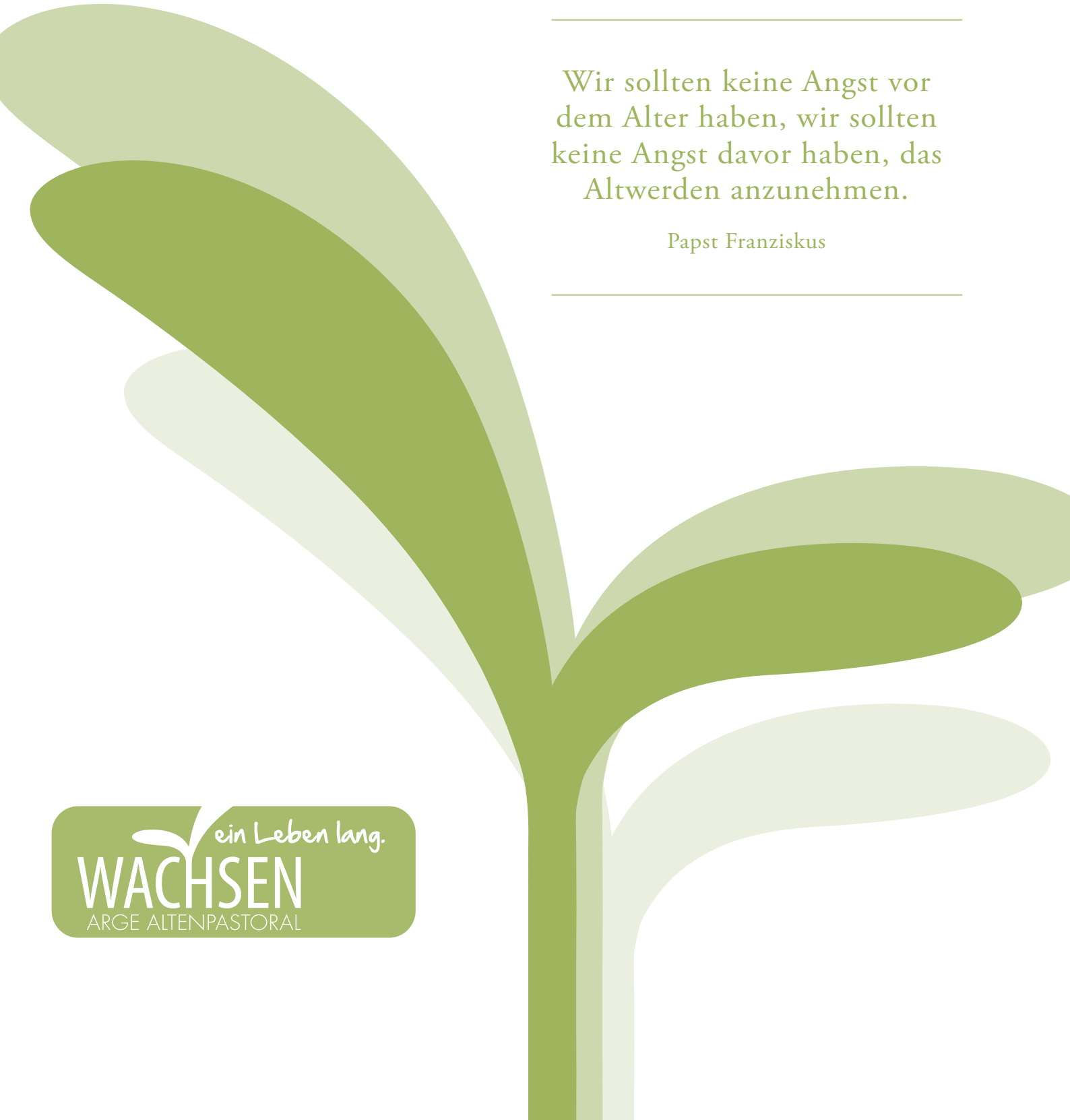
Jahren anfangen, die mir bleiben?“ (S. 30). Das Buch kann eine Orientierungshilfe sein, „um den eigenen Weg freizulegen und umso entschlossener einzuschlagen“ (S. 18), ein Ausgangspunkt für den Austausch mit Menschen mittleren Lebensabschnitt zwischen 40–65, welcher im Buch besonders in den Blick genommen wird, und ebenso mit älteren Menschen. Auf philosophisch fundierte, gut lesbare Weise, werden existentielle Fragen und Themen der Lebensmitte angegangen: mit dem Blick zurück, zu den gegangen und den nicht-gegangenen Wegen, dem wahr- und ernstnehmen der Gegenwart und ebenso mit dem Blick nach vorn.

## Christoph Schmitt: **Göttliches Ansehen geben. Segensfeiern und Segensgebete für Lebenszeiten und Lebensräume.** Ostfildern (Schwabenverlag) 2025

### Ökumenisches Werkbuch zum vielfältigen Thema Segen und Segnen

Nachdem Gott den Menschen erschaffen hatte, war es sein Erstes ihn zu segnen – so die biblische Schöpfungsgeschichte, Gen 1,28ff. Gott nimmt also mit den Menschen Beziehung auf und eröffnet ihnen seine Welt des Lebens. Auf dieser Grundlage stehen alle in diesem Buch zusammengestellten Segensfeiern und Segensgebete verschiedener Autorinnen und Autoren. Gegliedert sind sie in die Abschnitte „Leben in persönlichen Beziehungen“, „Leben in Übergängen“, „Leben in existentiellen Herausforderungen“, „Leben in gesellschaftlichen Kontexten“, „Leben in der Zeit“ und „Leben in der Natur“ und in einer solchen Fülle, dass kaum ein gegenwärtig aktueller Aspekt unberücksichtigt ist. Die Modelle sind ökumenisch, in manchen Fällen auch interreligiös verwendbar. Für diese Fälle wird eigens auf die Wichtigkeit eines ausführlichen Vorgesprächs hingewiesen (S. 210f). Lebensnahe Sprache, inhaltlich gelungene Texte, Gestaltungsvorschläge, ausführliche Register (Bibelstellen, Segensanlässe) sowie die robuste und übersichtliche Gestaltung tragen zu einem empfehlenswerten Handbuch für Liturgen, Gottesdienstleiter, Religionslehrer etc. bei.





---

Wir sollten keine Angst vor  
dem Alter haben, wir sollten  
keine Angst davor haben, das  
Altwerden anzunehmen.

Papst Franziskus

---



ein Leben lang.  
**WACHSEN**  
ARGE ALTENPASTORAL