ein Leben lang.

WACHSEN

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

Jahr 18 Ausgabe 36 2023/2



Berichte aus den Diözesen

Aus der Praxis – Für die Praxis

HUMOR IM ALTER

VORWORT

Heute schon gelacht?

Worüber soll ich denn lachen? Eine Krise nach der anderen – mir ist der Humor vergangen!

Humor heißt nicht einfach nette Witze zu erzählen und Leute zum Lachen zu bringen. Das darf auch sein. Aber Humor bedeutet viel mehr. Humor hat mit meiner ganzen Lebenseinstellung zu tun. Humor bedeutet, nicht alles todernst zu nehmen und immer nur die eigene Sichtweise gelten zu lassen.

Im Juni 2023 gab es einen Studientag der ARGE Altenpastoral zum Thema „Humor – Lebensfreude im Alter". Lesen Sie in dieser Ausgabe den Beitrag unseres Referenten Werner Gruber.

Der heilige Thomas Morus bittet in seinem Gebet um Humor neben einer guten Verdauung vor allem um die Gabe, sich nicht allzu viele Sorgen zu machen um „dieses sich breitmachende Etwas, das sich „ich" nennt." Echter Humor stärkt unsere soziale Kompetenz, die Empathie und hilft uns manchmal die Perspektive zu wechseln!

Humor kann zu einer christlichen Lebenshaltung werden, in der man die Welt nicht durch eine rosarote Brille betrachtet und alles schönredet. Humor hilft uns auch die dunklen Seiten neu zu betrachten. Und wir wissen: „Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit: eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen." (Koh 3, 1;4)

Ihr Team der ARGE Altenpastoral

Coverfoto: Pixabay.de



Beatrix Auer, M.Ed., Erzdiözese Wien



Gabriele Fahrafellner, Diözese St. Pölten



Mag. Gerhard Häfele, Diözese Feldkirch



Mag.ª Judith Höhndorf, Diözese Gurk



Mag. Matthias Hohla MAS, Erzdiözese Salzburg



Mag. Otto Feldbaumer, 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

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 | Satz: Michael Zutz
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 4100 Stück.

Die Kraft des Humors

Mit Humor das Leben meistern

Humor ist eine Strategie, die wir effektiver nutzen lernen sollten

Humor erfüllt in allen Lebensabschnitten wichtige Funktionen. Bei älteren Menschen tritt aber die Bedeutung des Humors als Bewältigungsmechanismus besonders in den Vordergrund. Der britische Psychologe Richard Wiseman stellte fest, dass Humor im Alter eine besonders wirksame Strategie sei, sich von angstbesetzten Themen zu distanzieren. Wer sich seinen Humor und eine heitere Gelassenheit bis ins hohe Alter bewahren kann, wird auch die vielen Wehwehchen des Alters leichter ertragen.

Schon Oscar Wilde meinte einmal: „Das Leben ist zu wichtig, um es ernst zu nehmen!“

Was bedeutet es, einen Sinn für Humor zu haben? Zuerst einmal ist es wichtig, ein Vertrauen in den eigenen Humor zu entwickeln. Den Humor anderer Menschen wertzuschätzen, das Lustige im Alltag wahrzunehmen und über sich selbst lachen zu können, sind Voraussetzungen dafür, dass ich in Stresssituationen von der Kraft des Humors profitieren kann. Humor ist schließlich viel mehr als Witz und Komödie, Humor ist eine Lebenseinstellung. Humor ist, so die Definition im Duden, die Gabe, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Humor (aus dem Lateinischen „umoris - Flüssigkeit“) zu haben bedeutet auch, im Fluss des Lebens zu sein.

Wir alle wissen, dass es unterschiedliche Formen von Humor gibt. So verschieden wir Menschen sind, so differenziert ist auch unser Verständnis von Humor geprägt. Schon im frühen Kindesalter durften wir die Erfahrung machen, dass es neben dem sozial verbindenden auch das ausgrenzende Lachen gibt und welche Kräfte diesen Formen innewohnen. Alle wurden ausgelacht, die irgendwie anders waren als wir. Auf diese Weise fanden wir unsere Zugehörigkeit in der Gesellschaft und das Andere, das Unbekannte, das Bedrohliche konnten wir so auf Distanz halten. Und wir genossen schon als Kinder die unbeschwerte und



befreiende Art des Lachens.
Eine eigene Wissenschaft, die Gelotologie (die Lehre vom Lachen), beschäftigt sich mit den körperlichen und psychischen Aspekten des Lachens. Es ist eine der ältesten Fähigkeiten des Menschen, älter noch als das Sprechen. Jeder kann es, jeder liebt es und wenn jemand damit beginnt, machen wir alle mit. Heiterkeit wird oft mit einem gelungenen Leben in Verbindung gebracht.

Dass das Lachen auch einen therapeutischen Wert hat, zeigen zahllose Forschungsergebnisse von Gelontologen. Mittlerweile gilt auch als unbestritten, dass Lachen und Lächeln zu unserer biologischen Urausstattung für zwischenmenschliche Verständigung gehört. Humor wirkt auf emotionaler Ebene, löst Hemmungen, stärkt soziale Kompetenz und erlaubt den Austausch von menschlichen Gefühlen. Humor ist aber auch kommunikativ, fördert kreatives Denken und begünstigt einen Perspektivenwechsel in verschiedenen Lebenssituationen. Und Humor ist wichtig für unsere Gesundheit. Er baut Stresshormone ab und stärkt unser Immunsystem. Fröhliche Menschen, so sagt man, seien gesünder und leben länger.

Ich möchte Sie zu einem kleinen Selbstversuch einladen (er dauert nur wenige Minuten): Machen Sie es sich bequem und schließen Sie nun ihre Augen (für ca. 20 Sekunden), dabei ziehen Sie nun ihre beiden Mundwinkel ganz nach oben und lächeln einfach in sich hinein. Wie fühlt sich das an? Was spüren Sie? Entstehen vor Ihrem inneren Auge fröhliche Bilder? Wie ist Ihre Atmung? Wahrscheinlich ergeht es Ihnen im Moment wie vielen anderen. Sie fühlen sich entspannt? Vielleicht empfinden Sie jetzt eine innere Wärme oder

Sie spüren eine leichte Heiterkeit aufkommen? Sie denken gerade an eine lustige Begegnung? Die Atmung ist tief und regelmäßig? Die meisten Menschen fühlen sich nach dieser kurzen Übung wohl und können sich diesen Zustand auch für einen längeren Zeitraum vorstellen. Und weil Sie jetzt gerade entspannt sind, lade ich Sie zu einer weiteren kleinen Übung ein: Schließen Sie bitte wieder Ihre Augen, ziehen beide Mundwinkel nach oben und lächeln Sie nochmals in sich hinein (wieder ca. 20 Sekunden). Nun versuchen Sie dabei an etwas Unangenehmes oder Belastendes zu denken. Was fällt Ihnen auf? Es geht nicht? Ihre Mundwinkel ziehen automatisch nach unten? Sie merken einen kleinen inneren Kampf? Wer gewinnt, das Lächeln oder das Unangenehme? Oder gehören Sie zu den glücklichen Menschen, denen es gelingt, die Mundwinkel oben zu behalten und festzustellen, dass das Belastende die Schwere verliert?

Was Sie bei dieser Übung jetzt erlebt haben, dafür sind Spiegelneuronen in unserem Gehirn verantwortlich, darüber sind sich Gelotologen einig. Es handelt sich also um ganz natürliche körperliche Reflexe. Diese wenigen Sekunden der gehobenen Mundwinkel reichen schon aus, um unser sogenanntes „inneres Humornetzwerk" zu aktivieren und Lebensfreude aufkommen zu lassen. Wir fühlen uns entspannt, alles in unserem Körper ist im Fluss.

Humorbotschafter Werner Gruber

Durch eine humorvolle Haltung und Gelassenheit im Alltag können wir mit Belastungen, Ängsten und Konflikten generell besser umgehen. Humor ist gesundheitsfördernd und unterstützt uns dabei, den täglichen Herausforderungen entgegenzuwirken. Humor ist für unsere Psychohygiene äußerst förderlich und vermindert die Gefahr des „Ausbrennens". Verrückt zu sein bedeutet nichts anderes, als dass man die Welt aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten vermag. Schon der bedeutende österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl meinte, dass ein Perspektivenwechsel überraschende Sichtweisen eröffnen kann. Er meinte, dass wir Ängste zwar nicht eliminieren können, dass wir Menschen aber durchaus imstande sind, Gegenkräfte zu entwickeln. Und so eine Kraft ist der Humor. Humor spielt mit der Angst, so Frankl, und so verliert sie ihren Schrecken und die Macht über uns.

Humor verkörpert eine Strategie, die wir definitiv kultivieren und effektiver nutzen lernen sollten. Er lässt uns überleben und schwierige Situationen meistern, er eröffnet uns überraschend neue Lösungsansätze, er sorgt für emotionale Entlastung, er hilft uns, ein gesundes und heilsames Gleichgewicht herzustellen und er erinnert uns an unseren elementarsten Lebenssinn, nämlich glücklich zu sein. Eine stimmige Humorhaltung kann eine gekonnte Resilienz möglich machen. Und genau so eine Haltung kann erarbeitet und eingerichtet werden, sodass sie die Grundlage für eine gelungene Bewältigung des Lebens darstellt. Wenn uns das gelingt, dann können viele Krisensituationen wahrlich mit einem Lächeln bewältigt werden. Mit Humor kann man Distanz zu Problemen herstellen und oftmals einen kleinen Ausstieg aus dem Alltäglichen bieten, denn das erleichtert vieles.

„Was die Seife für den Körper, das ist das Lachen für die Seele", heißt es so schön in einem jüdischen Sprichwort. Guter Humor ist viel mehr als Witz oder Komödie, Humor ist eine Lebenseinstellung!

Mag.(FH) Werner Gruber
www.gepflegterhumor.at



Schenke mir eine gute Verdauung, Herr,
und auch etwas zum Verdauen.

Schenke mir Gesundheit des Leibes,
mit dem nötigen Sinn dafür,
ihn möglichst gut zu erhalten.

Schenke mir eine heilige Seele, Herr,
die das im Auge behält, was gut und rein ist,
damit sie im Anblick der Sünde nicht erschrecke,
sondern das Mittel finde,
die Dinge wieder in Ordnung zu bringen.

Schenke mir eine Seele,
der die Langeweile fremd ist,
die kein Murren kennt und kein Seufzen und Klagen,
und lass nicht zu,
dass ich mir all zu viel Sorgen mache um dieses sich breit machende Etwas,
das sich "Ich" nennt.

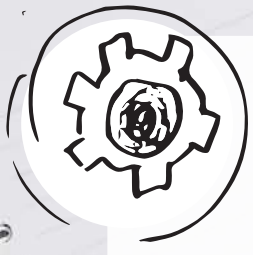
Herr, schenke mir Sinn für Humor,
gib mir die Gnade, damit ich ein wenig Glück kenne
im Leben und anderen davon mitteile.

von Thomas Morus



Auswirkungen von Lachen

- Lachen reduziert die Stresshormone Adrenalin und Kortisol
- setzt Endorphine frei
- stärkt die Immunabwehr
- mobilisiert die Atemfunktion
- regt die Verdauung an
- senkt Cholesterin und Blutdruck
- verbrennt viele Kalorien
- ist Sport für Körper, Geist und Seele
- macht wachsam und aktiver



Humor als Bewältigungsstrategie

- Durch Distanz zur Realität kann Wohlergehen trotz Krisen und Tragödien wieder möglich werden!
- Humor erleichtert belastende Gefühle und hilft, Frust und Ärger abzubauen!
- Humor unterstützt bei Veränderung



Gute Laune „To Go“

- Positive Erlebnisse in Erinnerung rufen
- Fröhlichkeit und Unbeschwertheit der Kinder annehmen
- Treffen mit fröhlichen Menschen
- Von guter Laune anstecken lassen
- Sich nicht ärgern (dann schon lieber andere)
- Emotional belastende Menschen meiden
- Gute-Laune- oder Motivationstagebuch
- Positive Lebenseinstellung an andere weitergeben
- Üben, üben, üben, üben, üben, …

Gedanken aus Folien von Werner Gruber

Aus der Erzdiözese Wien

Du rufst mich bei meinem Namen

OmaOpaEnkel Wallfahrt der Seniorenpastoral der Erzdiözese Wien am 15.10.2023 nach Maria Schnee, Kaltenberg

„Flori, kommst du bitte!“

Wie oft rufen Enkelkinder und Großeltern einander im Alltag?

Bei der OmaOpaEnkel Wallfahrt der Seniorenpastoral der Erzdiözese Wien wurde uns wieder in Erinnerung gebracht, dass wir alle – Groß und Klein – von Gott beim Namen Gerufene sind.

Rund 100 wetterfeste große und kleine WallfahrerInnen wanderten von Lichtenegg oder Kienegg nach Maria Schnee, Kaltenberg. Schon am Weg gab es einige Aufgaben zu unseren Namen zu lösen. In Kaltenberg zogen die beiden Wallfahrergruppen in die schon voll besetzte Kirche ein. Rund 300 Großeltern und Enkelkinder waren gekommen, um gemeinsam Gottesdienst zu feiern. H. Ulrich, Pfarrer des Seelsorgeraums St. Augustinus, erinnerte uns in seiner Predigt, dass wir alle von Gott Gerufene sind.

Die Kinder gestalteten dazu Papiermännchen mit ihren Namen, die den Altarraum schmückten. Zum Segensgebet waren alle Großeltern eingeladen, ihren Enkeln die Hand auf den Kopf zu legen. So konnten wir ganz besonders die Nähe zueinander und zu Gott spüren.

Bei der anschließenden Agape wurde noch geplaudert, gelacht und gespielt.

Mit „Flori, steig bitte ins Auto ein“, waren wir wieder im Alltag des Rufens angelangt. Die Gewissheit, dass Gott uns alle beim Namen ruft, begleitet uns in diesem Alltag.



Aus der Diözese Linz

Projekt: MIT älteren Menschen reden statt ÜBER sie

Gespräche mit Menschen der 3. und 4. Lebensphase

„Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute, besonders der Armen und Bedrängten aller Art, sind auch Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Jünger Christi." (GS 1,1)

Ein Stück weit gehören Senior:innen zu den Armen und Bedrängten unserer Zeit: vor allem als Konsument:innen oder nützliche Hilfskräfte, später dann als „Pflegefälle" wahrgenommen, internalisieren sie diese Zuschreibungen, was Selbstwahrnehmung und Selbstwert gleichermaßen beeinträchtig. Hinzu kommen mitunter finanzielle Probleme.

In Zusammenarbeit der Fachstelle Altenpastoral und dem Fachbereich Seelsorger:innen in Pfarren wurde Seelsorgerin Christa Meuwissen mit einem Projekt betraut:

In qualitativen Interviews werden Erfahrungen und Bedürfnisse erhoben. Ziel ist, nicht an der Oberflächlicher landläufig kolportierter Meinungen zu bleiben, sondern in der Tiefe die Bedeutsamkeit eines Themas für die betroffene Person auszuloten. Die Ergebnisse werden in anonymisierter Form ausgewertet.

Die Gespräche stärken die Selbstwahrnehmung der Interviewten. Eine anonymisierte Zusammenschau wird zur Ausgangsbasis für die Gestaltung der Altenpastoral durch die Pfarre vor Ort und die Fachstelle.

Ein ausführlicher Beitrag und Kontakt:
altenpastoral@dioezese-linz.at

Bild: Pixabay



Aus der Erzdiözese Salzburg

Ökumenischer Gottesdienst zum Welt-Alzheimertag – Aktivierung mit allen Sinnen

Die demenzfreundliche Stadt Salzburg und die Erzdiözese Salzburg luden mit viel Engagement zum Welt-Alzheimertag am 19. September zu einem Ökumenischen Gottesdienst in die Seitenkapelle der Pfarrkirche St. Andrä. Das war ein wichtiger Beitrag zur Inklusion, da ein Rückzug den Krankheitsverlauf beschleunigt.

Hier wurde im Gegenteil mit Musik, bekannten Kirchenliedern, einer szenischen Aufführung der Bibelstelle aus dem Lukasevangelium und der Salbung mit wohlriechendem Öl alle Sinne der Besucher angesprochen und in ihrer Anderswelt aktiviert. Es sollte mehr solch einfühlsame Veranstaltungen geben, die für Körper und Geist heilsam sind, zumal es bis heute noch kein medizinisches Medikament für Demenz gibt!

DI Manfred Fischer

Bild: Robert Ratzer | Segnung mit Öl – Pfarrer Martin Eisenbraun, Altkatholische Kirche



Bild: privat | Christa Meuwissen im Gespräch



Seniorenpastoralkreis Pongau – Verein St. Vitus

Seit 2021 trifft sich im Pongau eine Reflexionsgruppe „Besuchsdienst Seniorenheim und Pfarre“ zwei Mal im Jahr zum Austausch und zur Fortbildung. Der Besuchsdienst wird von Helene Aigner und einem Team koordiniert. Die meisten Mitglieder dieser Gruppe gehören dem Verein St. Vitus an, einige Teilnehmer*innen der Austauschgruppe kommen aus St. Johann im Pongau und Goldegg.



Interview mit Pfarrassistent Mag. Toni Fersterer, dem stellvertretenden Obmann des Vereins St. Vitus, St. Veit im Pongau:

Lieber Toni, du leitest als Pfarrassistent und Diakon von St. Veit mit dem Bürgermeister den Verein St. Vitus vor Ort, was tut dieser Verein?

Ja, da bin ich stellvertretender Obmann und teile diese Funktion mit der Vizebürgermeisterin. Uns war es in St. Veit von Seiten der politischen Gemeinde und der Pfarre ein großes Anliegen, an einem Strang zu ziehen und für die Menschen vor Ort, die Hilfe benötigen, da zu sein. Der Verein St. Vitus finanziert sich aus Mitgliedsbeiträgen (250 Mitglieder) und Spendenbeiträgen. Damit können wir vor Ort unbürokratisch finanziell helfen. Weiters haben wir einen Besuchsdienst aufgebaut. Mehr als 20 Frauen und Männer besuchen regelmäßig ältere oder kranke St. VeitnerInnen daheim oder im Haus der Senioren. Weiters bringt ein großes Ehrenamtlichenteam das Essen auf Räder unter dem Motto: Vinzi bringt's!

Wie wirkt sich diese Zusammenarbeit zwischen politischer Gemeinde und Pfarre auf deine seelsorgliche Arbeit (u.a. Gottesdienst, Gespräche, Begleitung) aus?

Durch diese unkomplizierte Zusammenarbeit können wir unsere Ressourcen bündeln und gemeinsam besser für die Menschen da sein, die Hilfe brauchen. Und ich denke, da tun wir genau das, was im Sinn Jesu ist: Not sehen und für Menschen da sein.

Du arbeitest im Rahmen des Besuchsdienstes eng mit ehrenamtlichen Seelsorger*innen zusammen, welche Erfahrungen hast du da gemacht?

Ich selber gehe regelmäßig mit der Kommunion zu den BewohnerInnen unseres Hauses der Senioren und auch zu vielen im Ort. Da tausche ich mich mit zwei weiteren Kommunionhelfern aus unserer Pfarre ab. Oft spüre ich, dass es gut wäre, viel mehr Zeit für die Kranken oder alten Menschen zu haben. Und so ist es ideal, dass unser Besuchsdienst regelmäßig zu den Menschen geht und sich für sie Zeit nimmt: Zum Reden, Spielen, Spazierengehen und vielem anderen.

Welche Qualifikationen sind deiner Meinung nach für die Begleitung von älteren Menschen wichtig?

Am wichtigsten ist wohl, sie gern zu haben und sich für sie Zeit zu nehmen. Mir ist es sehr wichtig, über die Besuche auch zu reflektieren und bei unseren Austauschtreffen auch von Dir, Mathias, und anderen Fachkräften über meine Erfahrungen reden zu können. Außerdem hilft die Info über Krankheitsbilder, unsere Besuchten besser zu verstehen und besser mit ihnen umgehen zu können.

Mag. Toni Fersterer ist seit 2019 Pfarrassistent und Diakon in St. Veit i. Pongau.

Eva Haberpointner, ein Mitglied des Besuchsdienstes (Verein St. Vitus) erzählt von ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit:



Als ich nach 11 Jahren die ehrenamtliche Tätigkeit beim Roten Kreuz in der Krisenintervention beendete, wurde in St. Veit der Sozialverein St. Vitus gegründet. Es fühlte sich für mich gut an, jemandem Zeit zu schenken.

So kam ich ins Seniorenheim/St. Veit. Dort besuchte ich eine 91-jährige Dame, die ich schon von früher kannte. Es war von Anfang an eine gute Zeit. Die an Parkinson erkrankte Frau war in ihrer Bewegung schon sehr eingeschränkt. Ich begleitete sie anfangs noch bei Spaziergängen im Garten mit Rollator, später fuhr ich sie mit dem Rollstuhl hinaus. Ganz wichtig war ihr aber, dass noch etwas Zeit für ein Kartenspiel übrigblieb. Große Freude zeigte sie, wenn ich ihr Blumen aus meinen Garten oder Kleinigkeiten aus der Natur mitbrachte. Es entstanden viele Gespräche, die ich wirklich genossen habe.

Trotz intensivem Trainings und hartnäckigem Entgegenwirken ließ sich die Krankheit nicht aufhalten. So blieb uns nur Zeit für eineinhalb Jahre, als sie für immer die Augen schloss. Ich werde ihr verschmitztes Lächeln, wenn sie beim Kartenspiel gewonnen hat, und ihr erfreutes Gesicht, wenn ich gekommen bin, nicht vergessen. Ich bin nach jedem Besuch erfüllt und zufriedenen nach Hause gegangen.

Neue Koordinatorin für Ehrenamtliche in der Seniorenpastoral in der Stadt Salzburg



Mit März 2023 habe ich die neue Stelle als Koordinatorin für Ehrenamtliche in der Seniorenpastoral im Stadtgebiet von Salzburg übernommen. Ich bin neben der Gewinnung von Ehrenamtlichen auch für deren Einführung, Begleitung, Vernetzung und Fortbildung zuständig.
Als Fachtheologin und Erwachsenenbildnerin, sowie aufgrund meiner vielfältigen beruflichen Erfahrungen als Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester und Krankenhausseelsorgerin, hoffe ich ehrenamtliche Mitarbeiter:innen gut auf ihrem Weg begleiten zu können.
Für meine neue Aufgabe setze ich vor allem auf Kooperationspartner und Weiterbildung. Der Lehrgang „Professionelles Management von Ehrenamtlichen“ ist ein Teil, die interne Zusammenarbeit mit den Pfarren und diözesanen Einrichtungen, mit den hauptamtlichen und ehrenamtlichen Seelsorger:innen der Seniorenwohnhäuser, sowie die externe Zusammenarbeit mit dem Freiwilligenzentrum, den Leiter:innen und Mitarbeiter:innen der Seniorenwohnhäuser ein anderer. Insofern arbeite ich als Netzwerkerin die Brücken schlagen möchte. Über Folder, Plakate, Freiwilligenbörse und Medien versuche ich, auf die Möglichkeit sich ehrenamtlich in einem Seniorenwohnaus oder im Besuchsdienst über die Pfarre zu engagieren, aufmerksam zu machen. Dabei will ich alle Altersgruppen, von Schüler:innen über Student:innen bis Pensionist:innen ansprechen.
Interessierte können sich mit mir einen Gesprächstermin vereinbaren. Für die Einführung und Begleitung dieser neuen ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen, und den damit verbundenen Organisationsabläufen, habe ich Unterlagen zu Erst- und Reflexionsgesprächen, Tätigkeitsbeschreibungen und Stundenaufzeichnungen erstellt und in Absprache mit den Juristinnen der Erzdiözese eine Vereinbarung ausgearbeitet.
Mit neuen ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen wird zunächst ein Schnuppermonat vereinbart. Sie werden von mir an die hauptamtlichen Seelsorger:innen in den Seniorenwohnhäusern oder Pfarren und an die zuständigen Ansprechpersonen weitervermittelt.
Ich begleite diese durch Einzelgespräche weiterhin und übernehme zum Teil auch die Einführung vor Ort, wie bei den Langzeitpraktikanten und Langzeitpraktikantinnen, die ab Oktober in der Seniorenpastoral mitarbeiten werden.
Ich unterstütze Aktionen und Projekte der haupt- und ehrenamtlichen Seelsorger:innen, wie zum Beispiel die Wallfahrt nach Reitenhaslach mit Bewohnern und Bewohnerinnen des Seniorenwohnhauses Itzling.

Das Referat für Ethik und Spiritualität im Alter lädt alle Ehrenamtlichen, die sich in Seniorenwohnhäusern engagieren oder die Senioren*innen zu Hause besuchen, herzlich ein.

Danke fürs Engagement!

EINLADUNG

5. Dezember 2023
um 14:30 Uhr
Bischofshaus,
Kapitelplatz 2, Rupertsaal im EG

zu einem Treffen mit Kaffee, Getränken und Kuchen anschließend Einladung in die Dauerausstellung des Dommuseums inkl. Führung

Zum internationalen Tag des Ehrenamtes am 5. Dezember werden alle Ehrenamtlichen der Erzdiözese Salzburg, die sich in einem Seniorenwohnhaus oder im Besuchsdienst der Pfarre oder in einem Sozialkreis engagieren, ins Bischofshaus auf Kaffee und Kuchen und einer anschließenden Führung durch die Dauerausstellung des Dommuseums eingeladen. Dies ist ein Zeichen der Wertschätzung und eine Teil der Dankeskultur, die ich in Zukunft gegenüber den vielen engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen pflegen möchte.

Rückschau

Am 31. März 2023 haben 10 Personen den Ausbildungskurs „Begleitung von alten, kranken und beeinträchtigten Menschen“ abgeschlossen.



Vorschau

Diakonieseminar „auch wenn die Welt kleiner wird“
Umgang mit Parkinson, Einschränkungen im Alter, Sturzgefahr
10. 11. 2023, 15.30 Uhr bis 11. 11. 2023, 12.15 Uhr in St. Virgil, Salzburg
Anmeldung St. Virgil Salzburg unter 0662/65901. Eine digitale Teilnahme an der VA ist teilweise möglich (Vorträge) damit auch pflegende Angehörige dabei sein können.

Mag. Matthias Hohla
Referat für Ethik und Spiritualität im Alter
Gaisbergstraße 7
5020 Salzburg

KATHOLISCHE KIRCHE
ERZDIÖZESE SALZBURG
ETHIK & SPIRITUALITÄT IM ALTER

Treffen der ARGE in Brixen

credit: unsplash



In der Cusanus-Akademie in Brixen trafen sich im Juni 2023 die Beauftragten für die Seniorenpastoral der 9 Diözesen Österreichs zu einer Fortbildungstagung. Weil die Seniorenseelsorge unserer Diözese mit den Seelsorgern in Österreich in Kontakt steht, wurde diesmal nach Südtirol eingeladen. Auch Interessierte aus unserer Diözese nahmen an der Tagung teil.

Der Hauptreferent der Tagung war Mag. Werner Gruber aus Salzburg. Er referierte zum Thema: „Humor – Lebensfreude im Alter." In seinen Ausführungen sprach er nicht nur theoretisch viele Aspekte an, sondern verstand es auch durch lebendige Übungen die Teilnehmer aktuell zu humorvollen Erfahrungen zu führen.

Für Mag. Gruber bedeutet Humor nicht einfach nette Witze zu erzählen und Leute zum Lachen zu bringen. Das darf auch sein. Aber Humor bedeutet viel mehr. Humor hat mit einer ganzen Lebenseinstellung zu tun. Humor bedeutet, nicht alles todernst zu nehmen und immer nur die eigene Sichtweise gelten zu lassen.

Jeder hat von seinem persönlichen Leben aus eine besondere Sicht auf die anderen und auf die Welt. Es widerspricht einer humorvollen Lebenseinstellung, nur an der eigenen Sichtweise festzuhalten und andere Ansichten zu kritisieren oder gar abzulehnen. Humorvolle Menschen wissen, dass erst die Sichtweise vieler zu einem stimmigeren Gesamtbild führt.

Humor bedeutet einander wohlwollend und freundlich zu begegnen. Echten humorvollen Menschen liegt es fern, andere abzuwerten oder gar auszulachen. Jeder hat Schwächen, die wir oft um jeden Preis zu verbergen suchen. Jeder trägt in sich auch kindliche Seiten, die wir andere nicht sehen lassen wollen. In jedem steckt auch ein Kind, das in uns oft nicht genug leben darf. Humor hat der, der auch seine Schwächen zugeben und über sein inneres Kindsein schmunzeln kann.

Das Leben zeigt immer auch absurde und widersprüchliche Seiten. Es ist wichtig, sich darüber nicht zu grämen, sondern manchmal darüber sogar auch zu lachen. Humor weitet den Horizont und macht frei. Verbissener Fanatismus engt ein und lässt keinen Humor aufkommen.

In Begegnungen mit anderen ist Freundlichkeit und echtes Lächeln im Gesicht eine Wunderwaffe. Es vermag im anderen Misstrauen und Ängste zu lösen und vertrauensvolle Beziehung herzustellen. Mit Freundlichkeit erreicht man viel mehr wie mit ernsthaften Druck. Humor als Lebenshaltung ist Ausdruck eines glücklichen Lebens.

Die Tagung bereicherte die Senioren-Theatergruppe „Überholspur". Im Stück „Glockenläuten" stellte sie in beeindruckender Weise ernste und heitre Alltagsszenen zwischen Geburt und Tod vor.

Beeindruckt waren die Teilnehmer besonders auch vom Gottesdienst mit unserem Bischof Ivo. In seiner Ansprache ging auch er aus biblischer und theologischer Sicht auf das Thema „ Humor" ein. Zwar gibt es in der Bibel keinen Hinweis, dass Jesus gelacht hätte, seine Lebenseinstellung aber ist durchaus eine optimistische und lebensbejahende. Bischof Ivo vermutet, dass Jesus in seiner Menschlichkeit sicher auch manchmal gelacht hat. Im Buch Genesis heißt es, Sara die Frau Abrahams und Mutter Jakobs, hätte gelacht, als sie hörte, sie werde noch in ihrem hohen Alter ein Kind bekommen. Das schien ihr äußerst unwahrscheinlich. Zugleich lag in diesem Lachen vielleicht auch die stille Hoffnung, es könnte doch noch geschehen, was sie sich ein Leben lang umsonst gewünscht hatte.

Christlicher Glaube lädt ein, alle Ereignisse ernst zu nehmen und sie zugleich in der Perspektive von Gott her zu relativieren. Das schafft inneren Freiraum und ermöglicht befreites und zuversichtliches Leben.

Dr. Josef Torggler,
Verantwortlich für die Seniorenpastoral der Diözese Bozen-Brixen

Aus der ARGE

In Brixen durften wir uns auch von zwei langjährigen Mitgliedern unserer ARGE verabschieden. Rupert Aschauer aus Oberösterreich, der auch viele Jahre der ARGE vorgestanden ist, und Peter Bromkamp, Vertreter der deutschen Kollegen, feierten mit uns ihren Schritt in die Pension. Euch beiden Gottes Segen für euren neuen Lebensabschnitt!

Bei unserer letzten Studientagung 2022 haben wir gemeinsam Rituale im Alter erarbeitet. Daraus ist nun ein Behelf „Rituale als stützende Wegbegleiter – Lebenswende Alter“ entstanden. Ihre Diözesanverantwortlichen werden Sie gern darüber informieren, wie Sie Ihr Heft erhalten können.











Rituale als stützende Wegbegleiter

Lebenswende Alter



Inhaltsverzeichnis

Ritual für jeden Tag	9
Ritual zum Auszug der Kinder	17
Ritual zur Pensionierung	23
Ritual zur Beziehungsstärkung	27
Ritual für den Alltag	37
Ritual zum Einzug in ein neues Zimmer	43
Ritual zum Gebet	47
Ritual zum Räuchersegen	51
Ritual zu Allerseelen	55
Ritual zum Tod Abschied	65
Ritual zum Gedenken	71

Liebe Leserinnen und Leser dieses Heftes!

Bis ins hohe Alter prägen Veränderungen und Übergänge unser Leben. Davon erzählt uns schon das erste Buch der Bibel. Abraham wird von Gott im Alter von fünfundsiebzig Jahren auf den Weg in ein Land geschickt, das ihn Gott sehen lassen will. Dafür muss er seine Verwandtschaft, sogar sein Land zurücklassen und alles, was ihm Sicherheit bieten konnte, aufgeben. Ähnlich ist es auch seinem Enkel Jakob ergangen, der in hohem Alter aufbricht, um ins fremde Ägypten zu ziehen. In beiden Fällen betont die Heilige Schrift, dass der Weg der beiden Stammväter Israels von Gottes Segen begleitet ist. Im Falle Jakobs bewirkt dies, dass er am Ende seines Lebens seinen Söhnen auch selbst Segen in Fülle hinterlassen kann.

Die großen und kleinen Veränderungen unseres Lebens sind häufig mit Angst und Unsicherheit verbunden. Jeder Abschied ist ein kleiner Vorbote des Todes. Die Heilige Schrift lädt uns ein, besonders in diesen Momenten auf Gott zu schauen, die Übergänge nicht nur zu erleiden, sondern diese Wege im Vertrauen auf seine schützende Gegenwart zu beschreiten. Gott ist mit uns und geht mit uns, wer ihm vertraut, ist nicht allein. Als Christinnen und Christen sind wir berufen, Menschen in Zeiten der Veränderung durch unsere Gegenwart, das Gebet und ein gutes Wort, den Zuspruch des Segens, zur Seite zu stehen. Möge dieses Heft ein Beitrag dazu sein, in diesen Situationen die richtigen Worte zu finden, um unsere Mitmenschen zu bestärken.

+ Josef Marketz

Dr. Josef Marketz
Bischof der Diözese Gurk

Sich selbst ein Lächeln schenken

ein Ritual für jeden Tag, am besten bereits in der Früh

Vorbemerkungen

In der Früh tun wir es alle, aber selten tun wir es gern und mit Selbst-Liebe: In den Spiegel schauen und uns selbst anlächeln. Und doch ist es der erste Eindruck, den wir von uns haben und der erste Gesichtsausdruck, den wir anderen Menschen oft auch zeigen.
Sich selbst anschauen zu können bedeutet im Prozess des Älterwerdens mit sich zufrieden zu sein, auch wenn ich von anderen Menschen weniger Anerkennung und Lob für das eigene Aussehen oder die vollbrachte Leistung erhalte.
Dazu braucht es einen barmherzigen Blick auf mögliche Schmerzen, Einschränkungen, und die Sorge vor einer möglichen Abhängigkeit von anderen Menschen.
Es tut gut, ein alltägliches Ritual am Morgen und am Abend zu praktizieren, das uns bewusst macht: Dieser Tag bietet so viele schöne Momente in unserer Welt, mit all den Menschen, denen wir begegnen. Es wäre schade, diese nicht bewusst erleben und wertschätzen zu können. Und um wieviel anders und schöner könnte dieser Tag beginnen, wenn wir ihn mit einem Lächeln beginnen, das wir uns selbst schenken?!



credit: unsplash

Ablauf – Morgenritual

Stelle Dich also bewusst nach dem Aufstehen vor den Spiegel und betrachte liebevoll Dein Gesicht! Was spiegelt sich nicht alles in diesem Gesicht mit seinen Grübchen und Falten wider: Welche Lebensgeschichten sind da eingegraben?
Wertschätzung für das, was Dir geglückt ist und du erreicht hast, darf sich in Deinem Gesicht widerspiegeln.

Lächle Dich an und achte bewusst auf die Falten um Deinen Mund, die Dir ins Gesicht geschrieben wurden. Sie erzählen von den lust- und humorvollen Begebenheiten der Vergangenheit.
Betrachte die Sorgenfalten auf Deiner Stirn, die von der Mühe des Alltags und des Lebens berichten und davon, was Du alles überstanden hast.

Vielleicht auch mit einem kleinen Augenzwinkern: Erkennst du den Kopf überhaupt wieder, den Du da frisierst bzw. das Gesicht, das Du rasierst?

Welcher Gesichtsausdruck kommt Dir da entgegen? Ist es eher Traurigkeit, Lustlosigkeit oder schauen da aus Deinem Gesicht Zufriedenheit und Liebe heraus, die aus Deinem Inneren kommen?

Erkennst Du in Deinem Gesicht etwas von dem Kind wieder, das du einmal warst und immer auch ein Stück bleiben wirst? – Von der Neugierde, den Fragen an das Leben, den Erwartungen, von allem, was sich immer noch im Werden befindet und von der Sehnsucht nach dem Leben erzählt!

Ist es ein Ausdruck von Angst oder Vertrauen, der sich auf Deinem Gesicht spiegelt. Hängen die Mundwinkel nach unten oder gehen sich nach oben – Griesgram oder Optimist?

Zieh die Mundwinkel nach oben und versuche Dir ein Lächeln zu schenken, das von Innen kommt. In der Hl. Schrift lesen wir: „Liebe den Nächsten WIE DICH SELBST.“ - Anders ausgedrückt: Lächle Dich an, wie du andere anlächelst. Mach Dir selbst ein Kompliment, wie Du auch anderen ein Kompliment machen könntest. Denn nur wer sich selbst als liebenswert empfindet, wird auch von anderen geliebt werden und ein Kompliment, wenn es von Herzen kommt, wird erwidert.

Das eigene Spiegelbild begleitet Dich in den Tag und bestimmt oft genug Dein Zugehen auf andere Menschen. Du kannst Komplimente machen, weil Du dich selbst über Komplimente anderer freust. Es geht nicht um ein Bewerten Deines Spiegelbildes nach dem Motto „Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist der/die Schönste im ganzen Land“, sondern um ein wohlwollendes Anschauen der Summe all dessen, was das Leben in Dir hat heranreifen lassen.

Und ganz wichtig: Am besten nicht die gute Laune mit negativen Nachrichten aus Zeitung und Internetforen verderben. Wäre schade drum!

Morgengebet

Gott, du Atem des Lebens,
ich stehe vor dir an diesem Morgen.
Vor dir kann ich sein, ganz wie ich bin -
mit meinen Begabungen und Grenzen.
Aus deinen Händen empfange ich diesen
neuen Tag mit allem, was er mir schenken wird.
Lass nicht zu, dass mich Selbst-Zweifel,
Ängste und Missmut bestimmen,
sondern die Liebe zu mir
und den anderen Menschen
mein Denken, Reden und Tun
begleitet.
Amen

© Matthias Hohla

Dem neuen Tag entgegenblicken

Willkommen, du neuer Tag!
Wieder neue Zeit nützen dürfen
wieder neue Möglichkeiten
wahrnehmen lernen,
wieder neu unterwegs sein.

Willkommen, du neuer Tag!
Ich möchte dich annehmen, so, wie du kommst.
Ich möchte mich annehmen, so, wie ich bin.
Ich möchte uns beide gemeinsam gut
verbinden.

Willkommen, du neuer Tag!
Lass mich Freude erfahren,
Zuversicht und Segen.
Lass Vertrauen und Liebe in mir sein
und auf dem Weg Gottes
begleitenden Segen spüren.
Lass mich heute lachend unterwegs sein!

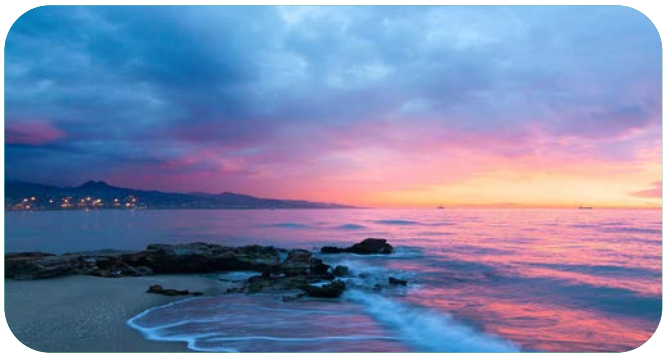
Willkommen, du neuer Tag!

© Maria Winter

Der Kuss des Engels

Du wachtest schon über mich,
als ich noch ein Gedanke Gottes war.
Seit Ewigkeit her
bist Du an meiner Seite.
Als ich ins Leben kam
hast Du mich angeblickt.
Du hast all meine Wunden gesehen,
und jede Klage hast Du gehört.
Als mein Leben verwehen wollte,
neigtest Du Dich über mich
und breitetest Deine großen weißen Flügel über mich.
Dein Kuss schmeckte nach Lebenssehnsucht,
nach Verheißung und nach Frühling.
In jedem Tautropfen meines Morgens
spiegelt sich der Regenbogen.

© Detlef Schwarz



credit: unsplash

Ablauf – Abendritual

Stelle Dich wieder bewusst am Abend dieses Tages nochmals vor den Spiegel und bringe Gott Deinen Dank dar: für diesen Tag, der sich wie eine Perle an einer Kette zusammen mit den anderen wertvollen Tages-Perlen auffädelt. Es ist Deine Lebens-Perlenkette, das bist Du, mit dem ganzen Reichtum Deiner Erfahrungen.
Was hast Du heute an Schönem erleben dürfen, wer hat Dir ein Lächeln, eine Aufmunterung geschenkt und wem durftest Du ein Kompliment machen?
Sage Gott Dank für diesen Tag, den Du aus seiner Hand empfangen durftest. Gott hat die Freude an Dir nie verloren. Dein Lächeln ist das Echo seiner Freude, die er an Dir hat.

Für die Praxis

Abendgebet

Gott des Lebens und der Liebe,
ich stehe vor dir am Abend dieses Tages.
In Dir kommt meine Seele zur Ruhe.
Mein Leben lege ich in deine Hände
und gebe dir diesen Tag zurück,
mit all den Eindrücken,
Begegnungen und Gedanken.

Für alles, was mir heute widerfahren ist,
sage ich dir Dank.
Schenk mir die Gabe der Geduld
und die Kraft des Verzeihens
mir und den anderen Menschen gegenüber,
wenn etwas an diesem Tag
nicht so gut gelungen ist.
Nun lass mich zur Ruhe kommen
und im Schlaf neue Energie
für den morgigen Tag schöpfen.

Amen

© *Matthias Hohla*

Tagesrückschau

Dankbar zurückschauen
auf das,
was war,
auf das,
was ich gestalten durfte,
auf das,
was ich sein durfte.

Dankbar zurückschauen
auf das,
was es heißt,
zu leben,
zu lieben und
Schwieriges anzunehmen.

Dankbar zurückschauen
und den Tag spiegeln lassen,
ihn ruhen lassen und
ihn auffädeln
auf die Perlenkette des Lebens.

© *Maria Winter*

* Die Anregung für dieses Ritual habe ich von Werner Gruber im Rahmen eines Humorseminars erhalten.



Zeichnung: Bettina Hohla

Buchtipps



Verlag Kath. Bibelwerk Stuttgart:
Von Balken, Mücken und Kamelen - Humor in den Evangelien (Verlag Kath. Bibelwerk Stuttgart), Reihe „Bibel heute“ 2/2021

Jesus von Nazaret hat in seiner Verkündigung immer wieder Dinge zusammengebracht, die eigentlich nicht zusammengehören: Balken im Auge, Kamele im Seiher oder vor dem Nadelöhr, die Kleinsten, die die Größten sein sollen … Das zeugt von Humor und wirkte sicher oft komisch. Wir sind es nur heute nicht mehr gewohnt diesen Witz zu hören, weil die Evangelien meist in feierlichem Rahmen und ebensolchem Ton vorgetragen werden. Doch dieser Humor ist zu finden, wenn man sich auf die Spurensuche macht. Diese Spurensuche geschieht in einzelnen Aufsätzen, z. B. „Haben Sie Humor, wenn Sie alleine sind“, „Wie findet man Humor bei Jesus“, „Lachen, auch wenn's zum Heulen ist“, „Humor im neuen Testament“ und in einem reichhaltigen Praxisteil: „Darf man lachen, wenn es um Gott und die Bibel geht“

Gisela Matthiae: **Wo der Glaube ist, da ist auch das Lachen. Clownerie für Leib und Seele. Freiburg (Herder) 2019**



In beiden Büchern geht es der Autorin darum, Glauben und Lachen als die zwei Seiten der einen Medaille herauszustellen. Als Pfarrerin und Clownin, die in zahlreichen Pflege- Einrichtungen - nicht nur für ältere Menschen - tätig ist, versteht sie es, biblische Geschichten zum Thema aufzuschlüsseln und grundsätzliche Erwägungen und Informationen, Einblicke in ihre Praxis sowie Tipps und Übungen für interessierte Leserinnen und Leser zu - sowohl spannend zu lesenden wie auch für die Praxis wertvollen Büchern - zusammenzustellen. Interessant sind sie besonders für Seelsorgerinnen und Seelsorger in Pflegeeinrichtungen.



Hanns Sauter/Peter Schott:
Beten für den Frieden. Andachten und Gottesdienste. Freiburg (Herder) 2023

Das Werkbuch bietet in zwei Teilen Modelle und Anregungen zu Andachten, Wort-Gottes-Feiern oder Besinnungsstunden zum Thema Frieden. Der erste Teil, der von Hanns Sauter erarbeitet wurde, enthält Modelle für die Zeiten des Kirchenjahres - beginnend mit Advent und endend mit Allerheiligen. Sie enthalten jeweils eine ausformulierte Hinführung, Gebete, eine Auslegung der ausgewählten Bibelstelle, Betrachtungstexte und Anregungen zu einer kreativen Weiterarbeit. Ein Abriss über den Friedensgedanken in der Eucharistiefeier schließt diesen Teil ab. Im zweiten Teil bietet Peter Schott Modelle und vielseitiges Material zu themenorientierten Friedensfeiern an wie z. B. Friedensfeier in der Gemeinde, Friedensaktion mit Pizzabacken, Friedensfeier im Sommer... Ein mit ca. 100 Seiten insgesamt eher schmaler Band, jedoch ein reichhaltiger Fundus für alle, denen der „Friede, wie ihn die Welt nicht geben kann“ (Joh 14, 27) ein Anliegen ist, darum beten und Zeichen setzen möchten. - Für Gottesdienste mit allen Generationen gut einsetzbar.



Franziska Lipp: **Lieber Winter! Betrachtungen zur kalten Jahreszeit. Salzburg (Verlag Anton Pustet) 2023**

Die kalte Jahreszeit - gemeint sind hier die Wochen zwischen Mitte Oktober und Anfang Februar - stehen im Ruf eintönig und wenig attraktiv zu sein. Dass das nicht ganz so ist, ist schon an den zahlreichen Feiertagen, die in diese Jahreszeit fallen, zu erkennen. Bei noch eingehender Betrachtung zeigt sich, dass sie darüber hinaus Monate großer und spannender Vielfalt sind. Sie ist Naturverbunden, hat ein offenes Auge für viele kleine Dinge und versteht es, Erfahrungen, Wünsche, Befindlichkeiten, die jeder Mensch kennt, auf den Grund zu gehen, Zusammenhänge aufzuzeigen und Fragen nachzugehen, die sich gerade in dieser Jahreszeit stellen, im Alltag des „Restjahres“ aber schnell untergehen. Geeignet als ein etwas „ganz anderes“ Weihnachtsgeschenk wie auch als Grundlage zu spannenden und ertragreichen Zusammenkünften in Seniorenklubs, Lima-Treffen, Schreibwerkstätten, Familienrunden, Weihnachtsfeiern u. a.

Da war unser Mund voll Lachen
und unsere Zunge voll Jubel.
Da sagte man unter den andern Völkern:
«Der Herr hat an ihnen Großes getan.»

Ps 126,2

ein Leben lang.
WACHSEN
ARGE ALTENPASTORAL