ein Leben lang.
WACHSEN
40
2025/2



Berichte aus den Diözesen

Aus der Praxis – Für die Praxis

Wie reden wir denn?

Achtsame Kommunikation in der Altenpastoral

© Unspash/Mike Meyers

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



WIE REDEN WIR DENN MITEINANDER …

Auf unserer Frühjahrstagung beschäftigten wir uns ausführlich mit dem Thema Kommunikation. Die Referentin Dr. Karoline Bitschnau-Dellamaria, die dankenswerterweise spontan für ihre erkrankte Kollegin eingesprungen ist, hat uns sowohl in der Theorie als auch in der Praxis in die Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation eingeführt. Dabei konnten wir viele nützliche Tipps für unsere Arbeit in den verschiedenen Bereichen der Seniorenpastoral mitnehmen. Lesen Sie dazu auch die Predigt von Bischof Manfred Scheuer, in der er aus pastoraler Sicht das Thema Kommunikation betrachtet.

Judith Höhndorf und Beatrix Auer konnten als Vertreterinnen Österreichs an einer internationalen Tagung des Dikasteriums für Laien, Familie und Leben teilnehmen. Neben den spannenden Vorträgen und der Erfahrung von Weltkirche war die Audienz bei Papst Leo XIV. der Höhepunkt der Reise.

Lassen Sie sich von den vielen Ideen unserer Zeitung anstecken!
Danke für Ihr Engagement in den vielen Bereichen der Seniorenpastoral.

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 Höhndorf, Diözese Gurk


Mag. Matthias Hohla MAS, Erzdiözese Salzburg


Lena Hrazdil M.Ed., Diözese Eisenstadt


Dipl. PAss. Evelyne Leitner, Diözese Eisenstadt


Mag.ª Carmen Rolle, Diözese Linz


Dr. Josef Torggler, Diözese Bozen-Brixen


Mag.ª Angelika Widrich, Diözese St. Pölten


Dipl. theol. Rudolf Wiesmann, Diözese Innsbruck

IMPRESSUM:
Medieninhaber u. Herausgeber: ARGE Altenpastoral, Stephansplatz 6/6/624; A-1010 Wien,
T: 01 51552 3335, E: seniorenpastoral@edw.or.at
Redaktion: FB Seniorenpastoral der ED Wien, Beatrix Auer, M.Ed.
Grafik & Layout: Mag.ª Elisabeth Skibar
Druck: Netinsert Andreas Dornhackl, 1220 Wien
Offenlegung laut Mediengesetz: „Wachsen ein Leben lang" ist ein Kommunikationsorgan der ARGE Altenpastoral.
Es erscheint halbjährlich mit einer Auflage von derzeit 4100 Stück.



Wie reden wir denn?

Achtsame Kommunikation in der Seniorenpastoral

DR. KAROLINE BITSCHNAU-DELLAMARIA

© Freepik

Achtsame Kommunikation spielt in der Seniorenpastoral eine große Rolle, sowohl im beruflichen als auch im ehrenamtlichen Kontext. Deshalb befassten sich die Teilnehmenden beim Studientag 2025 mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg, Aktivem Zuhören, Empathie versus Sympathie und reflektierten das eigene Kommunikationsverhalten.

Was ist Gewaltfreie Kommunikation?
GFK ist mehr als ein Modell: Sie ist eine Haltung und ein Lebensstil. Ziel ist, so achtsam wie möglich mit sich selbst, mit anderen und der Welt umzugehen. Marshall Rosenberg, US-Psychologe und Schüler von Carl Rogers, entwickelte den Prozess in den 1960er Jahren, gründete das Center for Nonviolent Communication (CNVC) und arbeitete mit Schulen, Familien, Organisationen sowie in Krisen- und Konfliktregionen. Sein Fokus: Menschen befähigen, Beobachtung, Gefühl und Bedürfnis klar auszudrücken – und damit Kooperation statt Eskalation zu ermöglichen.

Klingt einfach, ist es aber nicht. Viele formulieren eher Vorwürfe („Du hörst nie zu.“) statt Bedürfnisse („Ich möchte gehört werden.“). Wir suchen nach dem nächsten „Ja, aber …“, anstatt aktiv zuzuhören. GFK lenkt den Blick auf das, was im Moment lebendig ist, und fördert Verstehen und verstanden werden – besonders in der Begleitung älterer und kranker Menschen.

Das 4-Schritte-Modell
In der Anwendung der GFK helfen vier Schritte, sich in konkreten Situationen klar und gleichzeitig wertschätzend auszudrücken. In diesen vier Schritten geht es um Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten.

1. Beobachtung: Beschreibe, was konkret geschah – ohne Bewertung. Statt „Er ist rücksichtslos“: „Das Radio ist auf Stufe 15.“

2. Gefühl: teile echte Gefühle mit (z. B. traurig, wütend, genervt, erleichtert) – keine Pseudo-Gefühle („Ich fühle mich übergangen“), die wie Vorwürfe klingen.

3. Bedürfnisse: Antworte auf „Was brauche ich? Was ist mir wichtig?“ – etwa Ruhe, Verlässlichkeit, Zugehörigkeit, Mitbestimmung, Sinn.

Von einem Bedürfnis spreche ich, wenn es etwas ist, das alle Menschen gerne hätten: Gehört werden, Wertschätzung, respektvoll behandelt werden, Zugehörigkeit, Verbindung, Spaß, Gemeinsamkeit, gerecht behandelt werden, Freiraum, selber entscheiden können. Die Umsetzung dieses Schrittes ist ungewohnt, da wir eher darauf sozialisiert sind, Vorwürfe und Kritik anstelle von Bedürfnissen und Werten zu formulieren. Gleichzeitig birgt dies die größte Chance, ein erfülltes und befriedigendes Berufs- und Privatleben zu gestalten.

4. Bitte: Formuliere ein positives, konkretes und überprüfbares Anliegen: „Könntest du die Lautstärke auf 9 stellen?“ – keine Charakterurteile, keine unkonkreten Wünsche.

GFK – Wenn Worte Brücken bauen
GFK stellt Beziehung vor Lösung – und macht Lösungen möglich. In der Begleitung kranker Menschen erleben wir täglich, wie Worte verbinden oder trennen. Wer von Schuld und Etiketten zu Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und klarer Bitte wechselt, schafft einen Raum, in dem Würde, Autonomie und Zugehörigkeit gelebt werden.

Gleichzeitig hilft derselbe Blick in konflikthaften Momenten, Vorwürfe zu übersetzen: Hinter jedem Vorwurf steht ein Wunsch, hinter jedem Wunsch ein Bedürfnis.

Das heißt, wir können jeden Vorwurf in eine positive Bedürfnissprache übersetzen und erforschen, was das Gegenüber in Wahrheit mitteilen möchte.

Einige Beispiele:
„Sie kommen ja nur, weil Sie müssen.“ – „Geht es Ihnen um die Sicherheit, wirklich wichtig zu sein?“

„Ich bin Ihnen in Wahrheit egal.“ – „Fühlen Sie sich gerade allein und wünschen sich gesehen, geschätzt zu werden?“

„Ich will nicht mehr leben.“ – „Sind sie erschöpft und sehnen sich nach Erleichterung, Sinn oder Trost?“


© Freepik

Aus meiner Forschung zur GFK: Der häufigste Vorwurf lautet „Du hörst mir nicht zu."

Empathisch zuhören

Empathie ist mehr als Mitleid und mehr als Sympathie. Bei Sympathie wechselt die Aufmerksamkeit zwischen „dir" und „mir": „Oh je, das kenne ich auch…" – gut gemeint, doch oft lenkt es weg vom Gegenüber. Und es kostet uns eigene Kraft. Empathie bleibt ganz beim Gegenüber, hält Stille aus und fragt nicht, um zu prüfen, sondern um zu verstehen. Dazu gehört Selbstempathie: Manchmal braucht es eine kurze Auszeit, um den eigenen Schmerz zu sortieren und wieder präsent zuhören zu können. Das Geheimnis von wahrer Empathie: Sie stärkt gleichzeitig dich selbst!

Warum gehört werden heilsam ist

Aus meiner Forschung zur GFK: Der häufigste Vorwurf lautet „Du hörst mir nicht zu." Das bedeutet: Das Bedürfnis nach Gehört werden erfüllt sich oft zu wenig. Wirklich gehört zu werden – mit Wünschen, Sehnsucht, Schmerz – braucht Zeit, Langsamkeit, Präsenz.

Virgina Satir bringt es auf den Punkt: „Ich glaube, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden." Genau darum geht es in der Arbeit mit älteren oder kranken Menschen: Zuhören ohne zu urteilen, bedingungslose positive Wertschätzung, Empathie. Das ist oft schon heilsam – auch ohne eine sofortige Lösung.

Was alle gewinnen

GFK verlangt Übung und die Bereitschaft, eigene Muster zu prüfen. Der Gewinn ist spürbar: Patient:innen und Angehörige erleben Würde und Resonanz. Teams arbeiten klarer, weil sie über Beobachtbares sprechen und Verantwortung sortieren statt Schuld verschieben. Und Begleitende stärken ihre Selbstfürsorge: Wer Gefühle und Bedürfnisse wahrnimmt, kann Grenzen setzen und Nein sagen. Das schützt vor Erschöpfung und bewahrt die innere Freiheit, die pastorale Arbeit braucht. Sprache schafft Wirklichkeit. Jede wertschätzende Formulierung ist ein kleines Stück Pastoral – und oft der erste Schritt zu dem, was heilt: Verbindung.



DIE AUTORIN:
Dr. Karoline Bitschnau-Dellamaria ist Erziehungswissenschaftlerin und hat eine der umfangreichsten Studien zur Gewaltfreien Kommunikation im deutschsprachigen Raum veröffentlicht.

Wie reden wir denn?

BISCHOF MANFRED SCHEUER

> *Friede erwächst aus einem Klima des guten Umgangs miteinander.*

Altenseelsorge
Gott, das dunkle Licht. „Der verborgene Gott: ‚Gottes Verstecke' suchen/Gott entdecken." Gott offenbart sich (verdeckt) im leisen Säuseln des Windes, (siehe 1 Kön 19, 12). Seelsorger/innen bezeugen Gott nicht durch lautstarke Parolen, durch fromme Sprüche, durch gewaltige (Droh)reden; sie fallen nicht mit ihrem Missionseifer über die (alten) Menschen in den Heimen her und überrumpeln sie nicht. Sie treten vielmehr leise auf, sind Hörende auf das leise Wirken Gottes in den (alten) Menschen. Sie gehen behutsam, ehrfürchtig, achtsam und wertschätzend mit den Menschen in den Heimen um. Auf diese Weise sind sie Licht der Welt, Sie sind Hoffnungsträger und sollen Hoffnung verbreiten, gerade in den dunklen Stunden der Heimbewohner/innen (hohe Sterberate in den Heimen; Heimeintritt als schwierige Anpassungssituation; Unversöhntheiten der Lebensgeschichte usw.) Sie sind auch Salz der Erde, indem sie manchmal die Ombudsfunktion für die Bewohner/innen übernehmen, taktvoll und liebevoll zum Aufbau des anderen und eines menschlichen Klimas im Heim ihre Kritik äußern, wo es notwendig ist. Sie sind Salz der Erde, indem sie anderen die Frohbotschaft Jesu schmackhaft machen und selber Menschen sind, die andere gut schmecken können.

Werke der Barmherzigkeit
Bischof Joachim Wanke hat die Werke der Barmherzigkeit auf die Gegenwart übersetzt. Es sind Worte und Haltungen, die Brücken bauen, Freiräume eröffnen, aufatmen lassen, Menschen zueinander führen, Abgründe der Angst uns der Fremdheit überwinden.

Ich höre dir zu. Eine oft gehörte und geäußerte Bitte lautet: „Hab doch einmal etwas Zeit für mich!"; „Ich bin so allein!"; „Niemand hört mir zu!" Zeit haben, zuhören können paradoxerweise gerade im Zeitalter technisch perfekter, hochmoderner Kommunikation so dringlich wie nie zuvor! Vielleicht ist es gut, an das wichtigste Möbelstück zu erinnern: an den gemeinsamen Tisch, an dem gegessen, gestritten, gespielt, miteinander gesprochen wird.

Ich rede gut über dich. Friede erwächst aus einem Klima des guten Umgangs miteinander. Die moralische Wertigkeit, wie man mit anderen Menschen umgeht, ist in unserer Gesellschaft über mehrere Generationen immer mehr verwässert worden. Vielleicht auch deshalb, weil wir immer weniger Zeit mit unseren Kindern verbringen. Wer spricht zu Hause das Abendgebet mit den Kindern? Wer zieht das Resümee über die Geschehnisse des Tages? Wer dankt mit ihnen für die guten Stunden, und wer arbeitet mit ihnen die schlechten auf. Wo sonst soll ich all das als in der Familie?

Dankbarkeit und Lob sind hörbare innere Gesundheit. Jeder hat das schon selbst erfahren: In einem Gespräch, einer Sitzung, einer Besprechung – da gibt es Leute, die zunächst einmal das Gute und Positive am anderen, an einem Sachverhalt, an einer Herausforderung sehen. Natürlich: Man muss auch manchmal den Finger auf Wunden legen, Kritik üben und Widerstand anmelden. Was heute freilich oft fehlt, ist die Hochschätzung des anderen, ein grundsätzliches Wohlwollen für ihn und seine Anliegen und die Achtung seiner Person. Dankbarkeit und Lob wirken Wunder. Das gilt für Kinder, die sonst nicht wachsen, das gilt für eine gelungene Arbeit, auch für ein gutes Essen, das hören auch Männer gern. Gerade Jugendliche wachsen, wenn positiv über sie gedacht wird.

Ich bete für dich: Wer für andere betet, schaut auf sie mit anderen Augen. Er begegnet ihnen anders. Auch Nichtchristen sind dankbar, wenn für sie gebetet wird. Ein Ort in der Stadt, im Dorf, wo regelmäßig und stell-


© Hermann Wakolbinger

vertretend alle Bewohner in das fürbittende Gebet eingeschlossen werden, die Lebenden und die Toten – das ist ein Segen. Sag es als Mutter, als Vater deinem Kind: Ich bete für dich! Tun wir es füreinander, gerade dort, wo es Spannungen gibt, wo Beziehungen brüchig werden, wo Worte nichts mehr ausrichten. Gottes Barmherzigkeit ist größer als unsere Ratlosigkeit und Trauer.

Benedicere

„Wir wachsen, wenn Gott uns segnet, und wir wachsen, wenn wir Gott segnen. Beides ist gut für uns. Jener nimmt nicht zu durch unseren Segen und nicht ab durch unseren Fluch. Wer dem Herrn flucht, nimmt selbst ab, wer den Herrn segnet, nimmt selbst zu. Das Erste ist, dass Gott uns segnet und darum können wir ihn segnen. Das Eine ist der Segen, das Andere die Frucht." (Augustinus)

Segnen kann verstanden werden als ein mitschöpferisches Erkennen und Benennen des Guten, Fluchen ein abwehrendes Erkennen und Benennen des Bösen.[1] Wer blühte nicht auf, wenn er gelobt wird? Willkommen geheißen und erwünscht sein, welches Glück! Nichts tut so gut wie aufrichtige Anerkennung und wirkliche Wertschätzung. Vielleicht zeigt sich die ganze Wahrheit (und Schönheit) eines Menschen überhaupt erst in der Anerkennung und dann erst in der Liebe. Das eigene Leben gewürdigt zu spüren nichts Schöneres unter der Sonne, als unter der Sonne zu sein (Ingeborg Bachmann). Nichts dagegen tut mehr weh, als ausgegrenzt zu sein und abschätzig behandelt zu werden. Der taxierende, wertende, verachtende, gar böse Blick tut nicht gut und kann vernichten. Das (ständig) kritische, gar abwertende und nörgelnde Wort erniedrigt. Seg(n)en ist das genaue Gegenteil. Die Mutter, die das gestürzte Kind liebevoll umarmt und tröstet, sagt: Es wird alles wieder gut. Und so ist es ein Leben lang, wo Menschen einander gutheißen und ernst nehmen gerade auch angesichts von Schuld und Scheitern, von Not und Ausweglosigkeit.

Segnen geschieht als selbstwirksame, performative (Sprach-)Handlung, die Kontaktgesten und indikativische Segensformeln verknüpft. „Segnen, d.h. die

1 Vgl. dazu Dorothea Greiner, Segen und Segnen. Eine systematisch-theologische Grundlegung, Stuttgart 1998; Magdalene L. Frettlöh, Theologie des Segens. Biblische und dogmatische Wahrnehmungen, Gütersloh 1999.

Hand auf etwas legen und sagen: du gehörst trotz allem Gott. … Wir haben Gottes Segen empfangen in Glück und im Leiden. Wer aber selbst gesegnet wurde, der kann nicht mehr anders als diesen Segen weitergeben, ja er muss dort, wo er ist, ein Segen sein. Nur aus dem Unmöglichen kann die Welt erneuert werden; dieses Unmögliche ist der Segen Gottes."[2]

Einen Menschen segnen, d.h. ihn gutheißen, ihn bejahen, für ihn sorgen. Der göttliche Segen ist schöpfungstheologisch Ursprung und Inbegriff der Vorsehung und Fürsorge Gottes für seine Geschöpfe. Im Schöpfungssegen wird natürliches Dasein bejaht und anerkannt, gutge-heißen („bene-dicere") und gerechtfertigt. Segen als „Inanspruchnahme des irdischen Lebens für Gott"[3] zielt auf Treue zur Welt in ihrer Profaneität und auf gelingendes Leben. Segen steht am Ursprung von Erwählung und Bund, er stiftet Gemeinschaft und Identität des Volkes. In der Selbstoffenbarung in Jesus Christus hat Segen für immer anschauliche Gestalt angenommen. Gott selbst ist Segen.[4] Indem Jesus den Fluch des Kreuzes auf sich nimmt, durchbricht er Unheilszusammenhänge, Teufelskreise und die Spirale der Gewalt. In Kreuz und Auferstehung erweist sich die Macht des Segens über Fluch, Gericht und Tod. Gottes Segen gewinnt durch seine Ohnmacht in der Welt Macht und Raum. Von da her versagt sich ein Gegensatz zwischen einem schöpfungs- und kreuzestheologischen Verständnis des Segens, denn Segen besteht in der Zuwendung des von Jesus durch Tod und Auferweckung erwirkten Heils[5] und findet im universalen Heilswillen Gottes seine eschatologische Erfüllung. Das Segnen Gottes (gen. obj.) lässt sich als doxologische, von Gott selbst erbetene Mitarbeit des Menschen an der Erlösung verstehen. Segen birgt kritisches Potential gegen heimliche Dualismen und Leibfeindlichkeit, gegen Un-dankbarkeit, Machbarkeitswahn, zynische Kritik und Resignation. Ethisch motiviert das Gesegnetsein zu Solidarität und Gerechtigkeit. Gesegnet werden vom wiederkommenden von Christus jene, die IHN im Geringsten aufnehmen (Mt 25, 31–46).



© Freepik

Der Segen hat eine gemeinschaftsbildende Kraft in Situationen des Übergangs und des Abschieds. Dem Tod zum Trotz stiftet er vielmehr Trost und Lebenskraft. Der Segen Jesu überwindet den Fluch, er überwindet die Spirale der Gehässigkeit, der Gewalt, der Lüge und der Banalität.



© Wakolbinger

DER AUTOR:
Bischof Manfred Scheuer
Diözese Linz

2 Dietrich Bonhoeffer, WW (hg. von Eberhard Bethge) 4, 595f.
3 Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung, in: WW 8, 548.
4 „Deus est benedictio." (Thomas von Aquin, In epistolam S. Pauli ad Ephesios 1,3, lectio 1, nr. 7)
5 Zweites Vatikanisches Konzil, Sacrosanctum Concilium 61.

KATHOLISCHE KIRCHE
ERZDIÖZESE SALZBURG
SENIORENPASTORAL

Seniorenpastoralkreis Tiroler Unterland



Seit 2021 trifft sich im Pongau eine Reflexionsgruppe „Besuchsdienst im Seniorenheim und Pfarre“ zwei Mal im Jahr zum Austausch und zur Fortbildung. Die Mitglieder dieser Gruppe sind in Wörgl, Kundl, Oberndorf, Fieberbrunn tätig. Beim Treffen am 7. Oktober 2025 stand das Thema Patientenverfügung im Mittelpunkt.



EINLADUNG

zur Dankes-Veranstaltung in der Seniorenpastoral

Für alle Ehrenamtlichen in der Seniorenpastoral (Besucherdienste in den Seniorenwohnhäusern, Pfarren und Sozialkreisen)

12. Dezember 2025
14.00 Uhr
Kapitelsaal, Kapitelplatz 6, 1. Stock.

Zu einem Treffen mit Kaffee und Kuchen sowie einer besonderen Führung durch den Salzburger Dom laden wir ein.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und bitten um **Anmeldung bis zum 30. November 2025**
bei Maria Herbst: 0043/0662/8047/2074 bzw. Maria.Herbst@eds.at

Mag. Matthias Hohla,
Leitung Seniorenpastoral/Seniorenheimseelsorge

MMag. Margareta Walder-Grabner,
Ehrenamtskoordination Sozial-diakonale Dienste,
Stadt Salzburg

Danke fürs Engagement! Dein Tun wirkt!





© privat

„*Was ist wichtiger?*“,
fragte der große Panda,
„*Der Weg oder das Ziel?*“
„*Die Weggefährten*“,
sagte der kleine Drache.

James Norbury, aus: Großer Panda und kleiner Drache

NEU IM TEAM

Margareta Walder-Grabner

Mein Name ist Margareta Walder-Grabner und ich bin seit September 2025 neu im Referat Seniorenpastoral der Erzdiözese Salzburg – als Ehrenamtskoordinatorin für Sozial-diakonale Dienste im Stadtbereich Salzburg und als Seelsorgerin in der Seniorenresidenz Mirabell.

Geboren bin ich in Sillian/Osttirol, wo ich mit drei Geschwistern auf einem Bauernhof aufgewachsen bin. Nach der Matura in Innsbruck habe ich an der Universität Salzburg Fachtheologie und Religionspädagogik studiert. Im Anschluss daran war ich im Bondeko, Ort der Begegnung für Eine Welt im Missionshaus Liefering (Herz-Jesu-Missionare) als Theologisch-pädagogische Mitarbeiterin tätig – und hier vor allem in der Bildungsarbeit im Bereich „Eine Welt“ und Weltkirche mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Ordensgemeinschaften, kirchlichen und nichtkirchlichen Organisationen, Netzwerkpartnern, Schulen und Pfarren… habe ich als sehr bereichernd gefunden und hat meine Art zu Arbeiten sehr geprägt. Weitere berufliche Erfahrungen konnte ich in der Katholischen Frauenbewegung Salzburg sammeln, wo ich aktuell Projektreferentin für die Aktion Familienfasttag bin.

Ich bin 45 Jahre alt, verheiratet und lebe mit meinem Mann und unseren beiden Kindern (7+12 Jahre) in Oberndorf bei Salzburg.

Seit September darf ich nun mit älteren Menschen unterwegs sein. Das ist mir grundsätzlich nicht neu, bringe ich doch persönliche Erfahrungen wie die Begleitung der beiden hochbetagten Großmütter meines Mannes und vielfältige Begegnungen mit Senior:innen in den verschiedenen Ordensgemeinschaften mit.

Seelsorge verstehe ich als mein Dasein für die mir anvertrauten Menschen und weiters als ein Mit-ihnen-Sein, um sie ein Stück ihres Weges zu begleiten. Alle kleinen und großen Themen des Lebens dürfen darin einen Raum bekommen und zur Sprache gebracht oder im Schweigen vor Gott gelegt werden. Meine Erfahrung und wohl die von uns allen ist diejenige, dass alles immer schneller gehen und immer mehr werden soll. In der Begegnung mit älteren Menschen erlebe ich, dass sie eine umgekehrte Situation erfahren und er-leben, nämlich Loslassen und „Weniger-werden“. Auf dieser besonderen und nicht immer einfachen Wegstrecke möchte ich sie ein Stück weit begleiten und Weggefährtin sein. Dabei möchte ich gerne auch selber Weggefährt:innen finden, die bereit sind sich sozial zu engagieren und ein Stück ihrer Zeit für andere zu schenken. In der Gewinnung und Begleitung Ehrenamtlicher im sozial-diakonalen Bereich geht es dabei wie in der Seelsorge bzw. Pastoral um das Gleiche: bei den Menschen sein, sie hören und sehen, was sie bewegt und was sie brauchen. Jede:r darf und soll sich nach den eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten einbringen. So darf ich als Ehrenamtskoordinatorin und Seelsorgerin die selbe Erfahrung teilen wie die Ehrenamtlichen in ihrer Tätigkeit selbst: in Beziehung zu kommen und etwas von sich zu geben.

MMag.ª Margareta Walder-Grabner

NEU IM TEAM

Sophia Salzer



© privat

Mein Name ist Sophia Salzer, ich bin 20 Jahre alt und studiere an der Theologischen Fakultät der Uni Salzburg.

Ich darf in den nächsten beiden Semestern ein Praktikum in der Seniorenpastoral machen, und freue mich schon sehr auf meine Einsatzorte.

Meine Oma ist für mich ein Mensch gewesen, bei dem die Sonne aufgegangen ist, vor allem wenn die Tür aufging und sich dahinter eins ihrer Kinder, Enkel oder Urenkel verbarg. Sie war die Art Mensch, die jedem eine unfassbare Unterstützung entgegengebracht hat. Die Oma, die mit Begeisterung noch Geld beisteuerte, wenn man dabei war, aus Vorhangstangen einen Paraglider zu bauen, der schon im unfertigen Zustand so schwer war, dass er vermutlich nicht einmal schwimmen würde.

Die letzten Jahre war ich durch mein Studium 500 km weg von zuhause, und für meine Oma war es immer ein absolutes Highlight, wenn ich, meine Geschwister inklusive der Urenkel, oder Cousins nach Hause gekommen sind. Alle Beschwerden schienen für sie vor dem Hintergrund, dass jemand sich einfach Zeit nimmt und da ist, ein ganzes Stück kleiner zu werden.

Und auch ein weiteres Ereignis hat mich sehr bewegt. Bei einem Weihnachtssingen im Seniorenwohnheim an Heiligabend letztes Jahr kam ich ins Gespräch mit einer Dame, die mir erzählte, sich so allein in zu fühlen, sie schilderte: Jesus hat mich hier abgeladen und jetzt bin ich hier, und er hat mich wohl vergessen. Was soll ich denn jetzt hier noch machen?

> *Ich möchte der Einsamkeit Hausverbot erteilen und einfach für Senioren da sein.*

Mir ist im Gespräch mit ihr so sehr das Herz dafür gebrochen, wie oft vor allem ältere Menschen doch immer wieder das Gefühl haben, sie sind zwar mitten in der großen Stadt, aber doch allein.

Nach diesem Gespräch wurde mir noch klarer, wie gern ich Teil davon sein möchte, in kleinen Teilen, wo es nur irgendwie möglich ist, der Einsamkeit Hausverbot zu erteilen und einfach da zu sein. Der Wert dieses „einfach-da-seins“ habe ich sowohl durch meine Oma als auch durch diese so liebenswerte Dame erkennen dürfen, und ich hoffe, in den nächsten 9 Monaten, auch Sie ein wenig begleiten zu dürfen. Ich freu mich schon, wenn wir uns einmal begegnen.

Impressum:
Mag. Matthias Hohla, Leitung Seniorenpastoral/Seniorenheimseelsorge
Erzdiözese Salzburg, Mirabellplatz 5, 5020 Salzburg, matthias.hohla@eds.at

Wie reden wir denn?

Achtsame Kommunikation in der Altenpastoral





Studientag 2025: „Wie reden wir denn?" – Achtsame Kommunikation in der Altenpastoral

> *Gewaltfreie Kommunikation ist ein Werkzeug, diese Haltungen einzuüben und zu leben.*

„Die Schwestern kommen immer so lange nicht.", „Der Bewohner in diesem Zimmer läutet jetzt schon zum dritten Mal in der letzten halben Stunde.", „Mein Vater ist total undankbar." Sätze wie diese gehören in der Altenheimseelsorge zu unserem Alltag. Wir wissen damit umzugehen, die Gefühle und Wünsche unserer Gegenüber anzusprechen und ein gutes seelsorgliches Gespräch entstehen zu lassen, auf wertschätzende, einfühlsame und achtsame Kommunikation zu achten. Wir wissen ja: Ein Vorwurf ist eigentlich ein unglücklich formulierter Wunsch.

Aber wie geht's uns eigentlich selbst, wenn wir ungeduldig werden? Wenn eine Situation unbefriedigend ist. Wenn uns jemand so gar nicht Gesicht steht. Uns vielleicht sogar provoziert. Gelingt es uns dann,

- aufrichtig zu sein, ohne zu kritisieren und Vorwürfe zu formulieren?
- Verständnis zu zeigen, auch wenn wir nicht einverstanden sind?
- auf Vorwürfe/Kritik konstruktiv zu reagieren?

Gewaltfreie Kommunikation ist ein Werkzeug, diese Haltungen einzuüben und zu leben. Daran wurden wir am Studientag am 20. Mai 2025 von Referentin Dr. Karoline Bitschnau-Dellamaria erinnert. Bedürfnisse, Gefühle, Bitten zu formulieren. Wir haben theoretisch und praktisch dazu gelernt, unsere Persönlichkeit und unsere Professionalität weiterentwickelt, um unsere Aufgaben in der Altenpastoral weiterhin gut erfüllen zu können.

Ein wichtiger Input der Vortragenden war weiters: Wenn man selbst emotional angefüllt ist, ist auch Empathie möglich. Und damit achtsame Kommunikation. Das ist uns an diesem Tag sicherlich gelungen – wir haben uns „angefüllt": Mit gutem Essen im Greisinghof, mit spiritueller Nahrung beim Gottesdienst mit Bischof Manfred, mit interessanten Impulsen der Referentin, mit bereicherndem Austausch mit Kolleg:innen über Diözesangrenzen hinweg. Danke.

DI Mag. Christa Meuwissen,
Altenheimseelsorgerin in Bad Hall/OÖ

AUS DER DIÖZESE BOZEN-BRIXEN (SÜDTIROL)

Wallfahrt im Heiligen Jahr

Am vierten Sonntag im August hat unser Bischof Ivo Muser anlässlich des hl. Jahres zu eine Diözesanwallfahrt nach Maria Weißenstein eingeladen. Besonders eingeladen waren dazu Senioren und Seniorinnen, Familien mit den Kindern, Großeltern sowie Menschen mit Beeinträchtigungen.



Maria Weißenstein ist der bedeutendste Wallfahrtort der Diözese Bozen Brixen bzw. von Südtirol. Er befindet sich auf der Ostseite des Etschtals auf 1520 Meter Meereshöhe. Der Wallfahrtskirche ist ein Kloster angeschlossen, in dem Patres des Serviten Ordens leben. Sie betreuen die Wallfahrer in spiritueller Hinsicht. Jährlich besuchen besonders im Sommer viele ältere und jüngere Pilger: innen sowohl aus Südtirol wie auch aus Oberitalien Maria Weißenstein.

Man kann den Ort von verschiedenen Seiten zu Fuß, aber auch mit dem Auto erreichen. Der mühsamste Wallfahrtsweg, der nach wie vor oft zu Fuß begangen wird, führt vom Ort Liefers im Etschtal teils steil den Berg hinauf zum Wallfahrtsort. Man braucht dafür ca. 3 Stunden. Vor der Terrasse vor der Wallfahrtskirche gibt es eine schöne Aussicht weit über Berge, Täler und Orte.

Der Wallfahrtsort Maria Weißenstein geht zurück auf das 16. Jahrhundert. Die beeindruckende barocke Marienkirche stammt aus dem 17. Jahrhundert.

Der Gottesdienst dieses Tages wurde vom Bischof zusammen mit mehreren Priestern bei strahlendem Wetter im Freien unter Zelten gefeiert. Ein großer Chor aus verschiedenen Pfarreien begleitet von Bläsern sorgte für die stimmungsvolle musikalische Gestaltung.

Nach einer kurzen Ansprache lud Bischof Ivo vier Teilnehmer: innen ein, ein persönliches Zeugnis abzulegen. Ein Jugendlicher sprach dankend über seine Eltern und Großeltern und allgemein was wir Senior: innen alles verdanken. Eine Frau sprach überraschend gut über die Hilfsbereitschaft und den Einsatz heutiger junger Leute in vielen Bereichen. Eine Frau italienischer Sprache bezeugte den großen Wert eines guten Zusammenlebens in den Familien. Eine blinde Frau betonte, dass man auch als Mensch mit Beeinträchtigungen viel Schönes und Angenehmes im Leben dankbar erfahren darf.

Nach dem feierlichen Gottesdienst, an dem viele hundert Teilnehmer anwesend waren, gab es angeregte Gespräche zwischen den Teilnehmern: innen in einem nahen Gasthaus, während andere sich schon wieder zu Fuß oder mit dem Auto auf den Heimweg machten. Dieser gelungene feierliche Festgottesdienst im Heiligen Jahr bleibt sicher allen Mitfeiernden in bester Erinnerung und lässt neue Qualitäten des Lebens erspüren.

Josef Torggler



AUS DER DIÖZESE VORARLBERG

Tag der SeniorInnen

1. Oktober, Vorarlberg

Bereits zum zweiten Mal hat sich eine motivierte Gruppe aus Vorarlberg, mit Vertreterinnen der Seniorenpastoral der Diözese Feldkirch, sicheres Vorarlberg, der Pfarrcaritas und einer Vertreterin von „alt jung sein“ am Tag der SeniorInnen mitten in eine Vorarlberger Stadt gestellt, um den Kontakt zu vorbeigehenden Seniorinnen und Senioren zu suchen. Danke zu sagen, für ihr Tun und Sein. Es ergaben sich auch dieses Jahr wieder tolle Gespräche und vor allem Erstaunen darüber, dass sich jüngere Menschen für sie interessieren.

Silvia Boch,
Seniorenpastoral Vorarlberg





Am Tag der SeniorInnen wird der Kontakt zu vorbeigehenden Seniorinnen und Senioren gesucht. Dies hat für viel positives Feedback gesorgt und zu tollen Gesprächen geführt.

Eure Alten werden Träume haben …

Beatrix Auer und Judith Höhndorf nahmen Anfang Oktober am internationalen Kongress zur Altenpastoral des Dikasteriums für Laien, Familie und Leben in Rom teil.



„Das Konzil hat uns eingeladen, die Zeichen der Zeit im Licht des Evangeliums zu lesen. Die Verlängerung des Lebens kann als eines dieser »Zeichen« betrachtet werden, die den »Zeitenwechsel« kennzeichnen, den wir gerade erleben, und den die Kirche mit einem »prophetischen« Geist und mit »Augen der Hoffnung« lesen soll, wozu uns das Jubiläum einlädt.

Während also viele das Phänomen der Zunahme älterer Menschen mit Sorge betrachten, als ob es eine Belastung für die Gesellschaft wäre, erkennen wir als Kirche die Langlebigkeit als ein Geschenk Gottes an. Dies ist kein Notfall, den es zu bewältigen gilt, sondern eine neue Chance. Im Licht des Glaubens ist eine größere Zahl von Lebensjahren als eine Zeit der Gnade zu betrachten, in der man sich mit Begeisterung für die Verkündigung des Evangeliums öffnet, und als Bereicherung für die ganze Gemeinschaft."

So die Grußworte von Kardinal Kevin Farrell, Präfekt des Dikasteriums für die Laien, die Familie und das Leben an die die 150 Teilnehmenden aus aller Welt am Kongress.

Drei Tage lang beschäftigten sich 13 Bischöfe, 35 Priester und rund 100 Ordensleute und Laien aus 55 Bischofskonferenzen mit der Zukunft der Altenpastoral.

Die Zahl der älteren Menschen nimmt überall zu. In Europa ist mehr als ein Fünftel der Bevölkerung über 65 Jahre alt und in Ländern wie Japan, Italien und Deutschland macht diese Gruppe bereits ein Viertel der Bürger*innen aus. Selbst in Afrika, einem jungen Kontinent, wächst die Gesamtzahl der älteren Menschen. Die Langlebigkeit ist sowohl eine Chance als auch eine Herausforderung für die pastorale Arbeit.

Die Vortragenden gingen auf die demographische Entwicklung, die Spiritualität der Älteren und die pastoralen Möglichkeiten ein.

Besonders wertvoll war der Austausch zwischen den Teilnehmenden, um die Realitäten in anderen Ländern kennenzulernen. Bei aller Unterschiedlichkeit kamen wir immer wieder auf die gleichen Themen:

- Alte Menschen werden zur größten Bevölkerungsgruppe der Welt. Sie sind ein Zeichen der Hoffnung und ein Geschenk für alle, doch müssen auch die Herausforderungen dieses Lebensabschnitts gesehen werden.
- Ältere Menschen sind die Gegenwart und die Zukunft der Kirche. Sie sind nicht „zu beseelsorgende" Objekte, sondern aktive Gestalter*innen der konkreten Pastoral, d.h. Pastoral soll mit den älteren Menschen gemeinsam geschehen und nicht über sie gestülpt werden.
- Vor allem Großeltern sind eine wertvolle Ressource.
- Der intergenerationelle Dialog ist ein Schatz, den wir gemeinsam heben und bewahren sollen.
- Demenz und assistierter Suizid sind gesellschaftliche Herausforderungen, denen wir in der Gemeinschaft der Kirche begegnen müssen.

© Unsplash/Agner Hochuli



© Vatican Media

- Die pastorale Arbeit für ältere Menschen muss weltweit ausgebaut werden. Besonderes Augenmerk ist dabei auf die Bildung des Klerus und aller haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden zu legen.

Die Papstaudienz betonte die Wichtigkeit und Notwendigkeit der Seniorenpastoral. „So seltsam es auch klingen mag, das Alter wird leider immer öfter zu etwas, zu dem wir plötzlich kommen und das uns unvorbereitet trifft." Auch Papst Leo ermutigte uns, uns rechtzeitig mit unserem Älterwerden zu beschäftigen, denn niemanden trifft das Alter und die damit oft verbundenen Herausforderungen plötzlich.

Die Aufgabe der Altenpastoral ist es, Angebote, Bildungsformate, Diskussionsanregungen zu geben, damit die Begegnung mit der Freude und der Hoffnung unseres Glaubens für alle alten Menschen möglich wird und sich niemand nutz- und wertlos fühlt.

Wir sollten nicht vergessen, wie Prof. Josephine Lombardi in ihrem Vortrag betont:

Alter betrifft uns alle: today you – tomorrow me.

Beatrix Auer, M.Ed., Erzdiözese Wien
Mag. Judith Höhndorf, Diözese Gurk



© Dikasterium



© J.H.

Arbeitsblatt: Alle vier Schritte

AUFGABE: Nach dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation ein unerwünschtes Verhalten/einen Konflikt ansprechen.

1

1. SCHRITT:
Beobachtung/Wahrnehmung

Was sehe ich, höre ich? Was beobachte ich? Was nehme ich wahr?

2

2. SCHRITT:
Gefühl

Was fühle ich, wenn ich diese Situation beobachte?

3

3. SCHRITT:
Bedürfnisse/Werte

Was brauche ich in dieser Situation? Was ist mir wichtig? Welches Bedürfnis/welcher Wert ist angesprochen?

4

4. SCHRITT:
Bitte

Worum möchte ich konkret bitten? Was hätte ich gerne, dass die andere Person tut?

Buchtipps

Andrea Erkert: Zeichen der Zuversicht.
12 Symbolandachten für die Seniorenarbeit.
Neukirchen-Vluyn (Neukirchener Verlagsgesellschaft) 2025



Zuerst: Andacht ist nicht gleich Andacht. Hier geht es nicht um Andachten im Sinne einer Gottesdienstform, wie sie aus dem Gotteslob oder seiner Vorgänger bekannt ist, die zu einem Thema einen Ablauf von Lied, Text aus der Bibel, meditative Erschließung, Gebet darstellt -und dies in mehreren Teilaspekten.

Hier geht es eher um Erinnerung, Glaubensvertiefung und Sprechen über den Glauben in einer feierlichen, aber aufgelockerten Atmosphäre. Zu jedem der 12 Abschnitte gibt es eine Hinführung zum Thema für den Leitenden; die 12 Themen beziehen sich entweder auf einzelne Festtage, bestimmte Ereignisse oder lassen sich während des ganzen Jahres verwenden. Ein Symbol führt durch den Ablauf, der wiederum in einzelne Unterthemen gegliedert ist. Ob sich ein Thema so, wie es in der Einleitung angekündigt ist, wirklich in 10 bis 20 Minuten ausführen lässt, mag dahingestellt bleiben. Es zu kürzen oder auf mehrere Einheiten aufzuteilen ist vom Aufbau der Kapitel jedenfalls möglich. Insgesamt sind die „Andachten" mit wenig Aufwand durchführbar und können leicht an die eigenen Verhältnisse angepasst werden.

Helmut Schlegel: Trösten, heilen, segnen.
Meditative Impulse für Gemeinde, Gottesdienst und Gebet.
Ostfildern (Schwabenverlag) 2024

Zu den Kernaufgaben der Sorge um den Menschen – Seelsorge – gehören zuhören, annehmen, etwas Gutes zusprechen. Das Bedürfnis danach ist ausgeprägter denn je, was sich auch im Leben einer Gemeinde, vor allem in der persönlichen Begegnung und im Gottesdienst niederschlägt. Der Bedarf an Handreichungen für Seelsorger werden, wächst. Helmut Schlegl, Franziskanerpater mit vielfältigen Aufgaben in seinem Orden betraut und darüber hinaus langjähriger



geistlicher Begleiter hat über Jahre hin einen Schatz an Geschichten, Gebeten, Gedanken und Ritualen formuliert, die an Wendepunkten im Leben, bei Krisensituationen oder einfach bei einem wie auch immer gearteten menschlichen Einbruch hilfreich sind. Die entstandene reichhaltige Fundgrube steht nun allgemein zur Verfügung. Inspiriert an der Bibel und orientiert am Leben können sie sowohl bei persönlicher Begleitung und im Gottesdienst, bei Exerzitien im Alltag, in Gruppentreffen wie Seniorenklubs, Trauerbegleitung oder Schreibwerkstatt oder als Impuls in Pfarrblättern gut verwendet werden. Ein Register hilft, zum bestehenden Anlass auch den passenden Text zu finden.

Wolfgang Raible, Dieter Groß: Kreuz und quer durchs Kirchenjahr. Geistliche Impulse aus Musik, Kunst und Literatur. Ostfildern (Schwabenverlag) 2025



Songwriter, Schriftsteller, Künstler, Filmemacher setzen sich mit menschlichen Fragen und Problemen auseinander, möchten zum Weiterdenken anregen. Dabei ergeben sich oft unerwartet unkonventionelle Zugänge zum Glauben. Auch ein Blick auf die Tier- und Pflanzenwelt kann Anregungen für ein geistliches Leben geben. Hier sind 50 solcher unkonventionellen Zugänge zum Glauben aufgegriffen und weitergedacht. Die Beiträge sind in einer lebendigen und unverbrauchten Sprache gehalten, eignen sich als Inspirationen zur Gestaltung der Treffen unterschiedlicher pfarrlicher Gruppen von Jugendlichen bis zu den Senioren, für Wort-Gottes-Feiern, als Pfarrblatt-Beiträge oder einfach zur privaten Lektüre. Die Themen ergeben sich aus dem Ablauf des Kirchenjahres und sind durch ein Register aufgeschlüsselt. Interessant für die Handbüchereien in Pfarrzentren oder Bildungseinrichtungen.

Eure Alten werden Träume haben.

Joel 3,1



ein Leben lang.
WACHSEN
ARGE ALTENPASTORAL