

ein Leben lang. WACHSEN

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

Jahr 16 Ausgabe 32 2021/2



Berichte aus den Diözesen

Aus der Praxis – Für die Praxis

KRISENFEST UND LEBENSWENDIG

VORWORT

Grüß Gott!

In Ihrem Leben hatten Sie sicher schon viele Möglichkeiten zu beweisen, dass Sie krisenfest und lebenswendig sind! Gerade die letzten Monate haben uns da ja herausgefordert.

Hubert Klingenberg gibt uns in seinem Artikel Anregungen und Überlegungen, was wir aus unserer Biographie dazu lernen können. Einige von Ihnen haben an unserer Fortbildung mit Dr. Klingenberg teilgenommen, hier können Sie eine Zusammenfassung lesen.

Einer, der seine Krisenfestigkeit ganz besonders unter Beweis gestellt hat, war Viktor Frankl. Seine Enkelin Katja Ratheiser, Mitarbeiterin im Forum katholischer Erwachsenenbildung, schreibt aus ihrer ganz persönlichen Sicht, was ihr Opapa ihr für Krisen im Leben mitgegeben hat.

Eine wichtige Ressource im Umgang mit Krisen ist auch ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper. Toni Innauer hat dazu die 12 Tiroler - Übungen für Körper und Seele entwickelt. Lassen Sie sich davon in unserem Praxisteil inspirieren.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie mit Gottvertrauen durch alle kleineren und größeren Krisen in Ihrem Leben gehen können!

Impressum:

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

Ihr Team aus den Diözesen



Mag. Rupert Aschauer, Diözese Linz



Mag.ª Carmen Rolle, Diözese Linz



Beatrix Auer, M.Ed., Erzdiözese Wien



Gabriele Fahrafellner, Diözese St. Pölten



Andrea Lagler, Diözese Eisenstadt



Mag. Gerhard Häfele, Diözese Feldkirch



Mag.ª Judith Höhndorf, Diözese Gurk



Mag. Matthias Hohla MAS, Erzdiözese Salzburg



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



Dr. Mag. Josef Torggler, Diözese Bozen-Brixen



Dipl. theol. Rudolf Wiesmann, Diözese Innsbruck



Foto: Katja Rathgeber

Vom Nicht-Möglichen zum Trotzdem-Möglichen

Mein Opapa hat eine Pandemie er- und überlebt: Er besuchte die Unterstufe des Gymnasiums Sperlgasse in Wien, als die Spanische Grippe in Europa wütete. Meines Wissens hatte meine Familie Glück, niemand starb. Die Grippe war später nie Gesprächsthema. Das alleine stimmt optimistisch: Es wird eine Zeit kommen, da reden wir auch nicht mehr über Corona.

Mein Opapa, Viktor Frankl, hat die so genannte dritte Wiener Richtung der Psychotherapie entwickelt, die Logotherapie und Existenzanalyse. Eine ihrer grundlegenden Aussagen ist, dass der Mensch immer ausgerichtet ist auf etwas außerhalb seiner selbst. Darauf, einen Sinn in seinem Handeln, Erleben, aber auch im

Leid zu finden. Viele meinen, diese Erkenntnis sei im Konzentrationslager entstanden, in das Viktor Frankl als jüdischer Arzt 1942 deportiert wurde und wo er seine ganze Familie verlor. Frankl hat jedoch bereits 1920 im Alter von 15 Jahren in der Volkshochschule einen Vortrag „Über den Sinn des Lebens“ gehalten und als Student den Begriff Logotherapie (Logos = Sinn) geprägt. Ich hatte das Glück, meinen Opapa noch 27 Jahre erleben zu dürfen. Als ich klein war, verbrachte er viele Monate an Universitäten in den USA, aber später erinnere ich mich an schöne Familienzeit mit ihm und meiner Omama Elli.

Wie wäre Viktor Frankl als erwachsener Mann, als Psychotherapeut, Arzt und Psychiater mit einer Pandemie umgegangen? Zeit seines Lebens hat er dazu aufgerufen, das eigene Schicksal aktiv zu gestalten und zu verantworten: „*Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu ver-antworten hat.*“ Zunächst ist Corona

also eine Frage an jede*n: Was tust du jetzt? Was ist das Sinnvollste, das du tun kannst?

Die Antwort wird sehr unterschiedlich ausfallen. Wer selbst erkrankt ist, wird sich ums Gesundwerden bemühen. Wer mit einem Todesfall in der Umgebung konfrontiert ist, wird trauern und trösten. Wer gesund ist, kann über Beschränkungen jammern – oder auf das schauen, was trotz Einschränkungen machbar ist. Viktor Frankl wollte immer unseren Blick vom Unmöglichen auf das Mögliche umlenken. Denn dort liegt der Sinn verborgen, zwar nicht des Lebens, aber doch der Situation.

Lieber Opapa, warum soll ich den Sinn suchen, wenn mir doch einfach nur nach Jammern zumute ist? Das hätte ich vielleicht gefragt. Mein Opapa hätte mir das Jammern auch gar nicht verboten. Er hätte mir seinen Lieblingswitz erzählt über die Frau, die zunächst ständig jammert „Ach, was hab ich für einen Durst!“ und dann, als sie endlich etwas getrunken hat, weiter jammert „Ach, was hab ich für einen Durst gehabt!“.

Möglicherweise hätte er mich dann gefragt, was ich rückblickend über 2020/21 sagen möchte: Das war das Jahr des Jammerns? Oder war es das Jahr, in dem ich dankbar war, gesund zu sein und die eine oder andere Chance genutzt habe, anderen das Leben mit der Pandemie ein kleines bisschen zu erleichtern?



Was wir wissen, ist, dass hinter jedem Jammern ein Wert steckt. Wer sich übers Eingesperrt-Sein beschwert, dem ist vermutlich die Freiheit sehr wichtig. Auch hier lässt sich der Blickwinkel verändern: Vom Nicht-Möglichen zum Trotzdem-Möglichen. Noch nie wurden so viele Fahrräder gekauft wie während der Lockdowns ...

Mutter Theresa meinte einmal, sie demonstriere FÜR den Frieden, nicht GEGEN den Krieg. Man könnte denken, das bedeutet dasselbe. Bei genauerem Hinsehen liegt der Unterschied wieder im Blickwinkel. Mutter Theresa orientiert sich auch in Worten an dem, was sie motiviert, was sie magnetisch anzieht. Jeder Mensch hat Anliegen und Ideale. Wer sie benennt, wird flexibel und kreativ werden, um sie zu erreichen.

Das Bewusstsein, einer Aufgabe zu dienen, stärkt nachweislich das Selbstwertgefühl und die Immunität. In diesem Zusammenhang fällt häufig der Begriff Resilienz. Viktor Frankl wurde als Pionier der Resilienzforschung bezeichnet, obwohl das Wort in keinem seiner Bücher vorkommt. Im Konzentrationslager beobachtete er, dass diejenigen, die sich an einem zu erfüllenden Sinn orientieren, eher überleben werden. Einen Sinn gefunden zu haben, macht widerstandsfähig, leidensfähig, resilient.

Nicht nur als Individuen verfügen wir über Resilienz, sondern auch als Menschheit. Wir haben bereits Pandemien und Kriege überstanden, das gibt Hoffnung. Was auch immer kommt, wir Menschen können mit Unvorhergesehenem umgehen. Corona ist eine globale Krise, die sich nicht angekündigt hat. Wir hatten Pläne und Termine, die plötzlich abgesagt und unwichtig waren. Die Pandemie hat uns gezeigt, wie zerbrechlich unser gewohntes Leben ist. Das war es aber schon vorher. Und das wird es immer sein.

Hier stoßen wir auf eine weitere Wahrheit: Die Pandemie warnt uns vorm Aufschieben. Im normalen Alltag neigen wir dazu, Wichtiges auf später zu verschieben. Scheinbar bleibt Zeit genug, und morgen ist auch noch ein Tag. Corona hat die Macht, uns daran zu erinnern, dass funktionierende Abläufe unser Denken einschränken können. *„Äußere Krisen bedeuten die große Chance, sich zu besinnen.“*

Zuletzt noch zu einem Satz, der in der Corona-Krise inflationär verwendet wird: Alles wird gut. Leider kann das niemand versprechen! Wäre jede*r seines Glückes Schmied, dann würde das im Umkehrschluss bedeuten, dass alle Unglücklichen einfach nur schlechte Handwerker sind. Könnten wir Glück in der Werkstatt hinterm Haus erzeugen, dann hätten wir es alle zur Genüge. So einfach ist es leider nicht: Ein glückliches Leben entsteht durch eine Kombination aus Zufall, Gnade und Sinnorientierung. „Was der Mensch wirklich will, ist letzten Endes nicht das Glückliche, sondern ein Grund zum Glücklichen.“

Es ist dennoch gut, es auszusprechen: Alles könnte gut werden. Frühere Pandemien haben immer auch gesellschaftliche und globale Veränderungen bewirkt. Jetzt ist die Zeit für Utopien, denn wo sich die Menschheit kooperativ für eine gemeinsame Sache einsetzt, hat sie die besten Chancen.

Kurzbiographie: Mag. Katja Ratheiser ist Juristin und Dipl. Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Elternbildung und im Forum Katholischer Erwachsenenbildung in Österreich für die Elternbildung verantwortlich. Katja Ratheiser ist Stellvertretende Vorsitzende des Viktor Frankl Instituts Wien. Zwei ihrer drei Kinder besuchen die Unterstufe des Gymnasiums Linzerstraße in Wien: Leider wird sie nie erfahren, was diese den Enkelkindern einmal über Corona erzählen.

<https://viktorfrankl.org/indexD.html>
Viktor Frankl Institut

Biografiearbeit als Schatzsuche

ein wesentlicher Ansatz für die Seelsorge

Der Mensch ist ein zeitliches Wesen: er hat eine Vergangenheit, eine Gegenwart und eine Zukunft. Und er lebt in der Geschichte, die eine politische und soziale Geschichte ist, eine Kultur- und Kirchengeschichte u.a.m.

So begegnet uns der Mensch auch in der Seelsorge:

- ◆ als ein*e Gewordene*r, eine Person mit Vorgeschichte,
- ◆ als ein Mensch, der in einer spezifischen Lebenssituation steht – mit ihren Herausforderungen, Erfüllungen und Chancen,
- ◆ als eine Person, die mit Blick auf die Zukunft Sehnsüchte und Träume hat, und
- ◆ als ein Individuum, das geprägt und beeinflusst ist durch die Historie.

Den individuellen Menschen in dieser Zeitlichkeit zu kennen und zu verstehen, fördert die Begegnung, unterstützt den Dialog und ermöglicht es, ihn*sie individuell zu begleiten.

Biografie

„Biografie“ – das ist ein komplexes Bündel aus Lebensthemen, -erfahrungen und -fragen. Jede Lebensgeschichte ist aus unterschiedlichen Teil-Biografien zusammengesetzt:

- ◆ Die soziale Biografie – das ist die Geschichte unserer sozialen Beziehungen und sozialen Lebensverhältnisse (z.B. finanzielle Grundlagen).
- ◆ Die Kultur-Biografie umfasst sowohl unsere Begegnungen mit der „großen Kultur“ (Oper, Theater u.a.) als auch die Alltagskultur, wie sie sich in Alltagsritualen und Gewohnheiten zeigt.
- ◆ Die Natur-Biografie beschreibt zum einen die Geschichte unseres Leibes, zum anderen die mit den natürlichen Umwelten, in denen wir gelebt haben.
- ◆ Die Weltanschauungsbiografie – darunter fasst man die persönliche Glaubensgeschichte und individuelle Weltanschauungen und deren Wandel im Lebensverlauf zusammen.
- ◆ Die Lern- und Bildungsbiografie beschreibt

Thema

unsere formalen Bildungsabschlüsse und die beiläufigen Lernprozesse im Lebensverlauf.

- ◆ Weiterhin gibt es die Betrachtung der Biografien unter dem geschlechtsspezifischen Blickwinkel (Gender-Biografie).
- ◆ All diese Aspekte fließen zusammen in die Entwicklung unserer Persönlichkeit und beziehen sich deshalb auf die Persönlichkeitsbiografie.

Biografiearbeit

Biografiearbeit versteht sich als Schatzsuche. Das heißt: Sie richtet im Austausch mit den Menschen den Blick auf das Gelungene, Gemeisterte und Genussvolle. Das ist sozusagen der 3G-Ansatz des biografischen Arbeitens. Denn der Blick auf diese biografischen Ressourcen ermutigt, heilt und zeigt auf, was für den jeweiligen Menschen „wirklich wirklich wichtig“ war bzw. ist.

Biografiearbeit stellt negative und belastende Lebenserfahrungen nicht in den Vordergrund. Sie handelt primär ressourcenorientiert. Tauchen aber Erinnerungen an Krisen und tragische Einschnitte auf, dann interessiert sich biografisches Arbeiten für die Ressourcen, die geholfen haben, mit diesen Krisen und Einschnitten umzugehen und sie zu bewältigen.

Die Menschen erfahren sich so als Gestalter*innen ihres (gelebten) Lebens. Sie empfinden Stolz angesichts ihrer großen und kleinen Lebensleistungen. Und sie richten den Blick auf ihre „Freudenbiografie“ (Verena Kast). Biografiearbeit ist somit eine Grundlage für psychisches Wohlbefinden und für die Erfahrung von „Leben in Fülle“.

Die Biografiearbeit hat sich in vielen Bereichen der „professionellen Beziehungsarbeit“ zu einem wichtigen Handlungsansatz entwickelt. In Seelsorge und Theologie wird die Bedeutung der lebensgeschichtlichen Betrachtung zwar schon lange diskutiert, aber eine bewusste Reflexion oder gar eine Systematik einer biografieorientierten Seelsorge wurde bislang kaum oder nur ansatzweise vorgenommen. Dabei hat der Biografiebezug in der Kirchengeschichte schon eine lange Tradition, z.B.

- ◆ in biblischen Biografien, z.B. die Abrahamserzählung
- ◆ in Heiligenverehrung und -legenden, z.B. des Hl. Franziskus oder der Hl. Teresa von Avila
- ◆ in der (Lebens-) Beichte
- ◆ in den Exerzitien des Hl. Ignatius.

Themen einer religiösen Biografiearbeit

Für die religiöse Biografiearbeit ergibt sich eine Vielfalt von thematischen Anknüpfungspunkten (die genannten Aspekte beziehen sich auf den christlichen Glauben und müssen mit Blick auf andere Religionen noch erweitert werden):

- ◆ Spiritualität der (Groß-) Eltern
- ◆ Tauf- / Firmpat*in
- ◆ Hauptamtliche, mit denen ich zu tun hatte (Seelsorger*innen, Religionslehrer*innen)
- ◆ Gruppen und Gremien, in denen ich aktiv war (Jugendgruppe, Kirchenchor etc.)
- ◆ heilsame, ermutigende, orientierunggebende Begegnungen
- ◆ kirchliche Feste (wie wurden sie in meiner Familie begangen?)
- ◆ Kirchen, in denen ich feierte oder die ich besuchte
- ◆ religiöse Bücher und Autor*innen, die mich geprägt haben
- ◆ religiös besetzte Gegenstände in meinem Leben (Kreuz, Rosenkranz)
- ◆ die Bibel in meinem Leben (wie sahen die Bücher aus?)
- ◆ (Kirchen-) Musik (Lieblingslieder)

- ◆ spirituelle Erfahrungen in der Natur (Wallfahrten, Prozessionen)
- ◆ spirituelle Erfahrungen in meinem Leben (wovon kann ich Zeugnis geben?)
- ◆ meine Gottesbilder im biografischen Wandel und meine Erfahrungen damit
- ◆ meine Art(en) zu beten im biografischen Wandel
- ◆ mein „Liebeskummer“ mit der Institution Kirche
- ◆ die Bedeutung von Heiligen in meinem Leben (mein*e Namenspatron*in)
- ◆ Lernorte in meiner religiösen Biografie (z.B. Kommunion-, Firm-, Religionsunterricht, Kloster auf Zeit)
- ◆ Erfahrungen mit Glauben und Kirche in persönlichen Lebenskrisen

Besondere Themen einer biografieorientierten Seelsorge

Der Blick auf die Biografie ist bzw. sollte ein Grundprinzip seelsorglichen Handelns sein. Wer mehr will, als Glaubenswissen tradieren, und konkrete Lebenshilfe für die Menschen sein möchte, kommt nicht umhin, die Lebensverläufe der Menschen, ihre Geschichte, Gegenwart und Zukunft in den Blick zu nehmen. Im Grunde genommen lassen sich alle Themen, mit denen Menschen in die Seelsorge kommen, biografieorientiert angehen und bearbeiten. Auch Veränderungen im Gemeindeleben können mit Hilfe der Biografiearbeit – zumindest teilweise – bewältigt werden, z.B. die Zusammenlegung von Pfarreien zu Seelsorgsverbänden oder die Integration von zugezogenen Gemeindemitgliedern.

Einige Themen legen sich besonders nahe – hier ein paar Beispiele:

◆ Berufung

Eine biografieorientierte Seelsorge kann

Menschen darin unterstützen und begleiten, ihre Berufung zu finden und ihr zu folgen, z.B. bei der Berufsfindung, nach der Rückkehr aus der Familienzeit, in der Lebensmitte, beim Übergang in die Rente usw.

◆ Leid, Trost und Stärkung

Eine biografieorientierte Seelsorge greift die Leiderfahrungen der Menschen auf und eröffnet Wege zu Trost und Stärkung.

◆ Schuld und Vergebung

Eine biografieorientierte Seelsorge greift Schuldenerfahrungen und -gefühle auf und sucht einen ressourcenorientierten Umgang mit Scham und Scheitern.

◆ Endlichkeit, Sterben und Tod

Das Lebensende ist Teil unserer Biografie. Die Auseinandersetzung damit und die Einladung zu einer Lebensbejahung, die auch Sterben und Tod umfasst, ist möglicher Gegenstand einer biografieorientierten Seelsorge.

Betrachtet man die Wirkungen einer ressourcenorientierten Biografiearbeit, dann stellt man fest, dass Menschen in entsprechenden Angeboten Heilung, Ermutigung und Lebensorientierung erfahren. Und finden Biografiearbeit und Seelsorge ihre gemeinsame Ausrichtung.

Dr. Hubert Klingenberger



Aus der Diözese Graz-Seckau

Nach 5 Jahren im Bereich der Seniorenpastoral wechselt Anton Tauschmann in den Fachbereich Kinder und Jugend der Diözese Graz-Seckau. Bis zum Redaktionsschluss war seine Nachfolge noch nicht ganz geklärt. Für den Bereich der Pflegeheimseelsorge steht Otto Feldbaumer weiterhin als Ansprechperson zur Verfügung. Weiters hat auch Renate Bauer als Evangelische Seelsorgerin für Alten- und Pflegeheime ihren Dienst begonnen. Für ihr Wirken wünschen wir ihr alles Gute!

Anton Tauschmann

Aus der Diözese Gurk

Entdecke die Kraft, die in dir wohnt

Am 24. September 2021 fand in Wernberg heuer unser Spiritueller Krafttag für Ehrenamtliche in der Krankenhaus- und Altenheimseelsorge statt. Einige Gedanken der Referentin Mag. Wilhelmine Kristof wollen wir Ihnen mit auf den Weg geben. Schon Wolfgang Goethe meinte, niemand wüsste, wie weit seine Kräfte gingen, wenn er es nicht versucht hätte.

- **Mittelmaß** finden zwischen wichtig und unwichtig sein.
- **Kommunikation** bringt mich in Kraft:
 - Über Gefühle reden lernen
 - Was spüre ich in der Kommunikation mit anderen?
 - Körperempfindungen wahrnehmen, in Bezug kommen zum Körper
- **Grenzen setzen**
 - STOP sagen – wir erleben immer wieder Übergriffe!
- **Mich spüren lernen** – mich selbst umarmen!

- **Segnen**

Buch von Anselm Grün: Du bist ein Segen

- **Vergebung/Selbstvergebung**

Manchmal vergeben wir vorschnell, wir suchen Erklärungen und nehmen die Gefühle nicht ernst – Zugang zu den Gefühlen des inneren Kindes

Vom Überlebensmodus in den
LEBENSMODUS

- **Herzenswünsche erfüllen** – diese sind stärkend!

- **Dankbarkeit für tausend Dinge**

- **Natur / Musik / Tanz ...**

- **Gebete, die aus dem Inneren kommen, aufschreiben:**

Wir haben spirituelle Verbündete!

Wir wünschen Ihnen, dass Sie durch diese Zeilen Ihrer inneren Kraft näher kommen!

Gabi Amruš-Glantschnig, Altenheimseelsorgerin

Aus der Erzdiözese Salzburg

Welttag der Großeltern und älteren Menschen

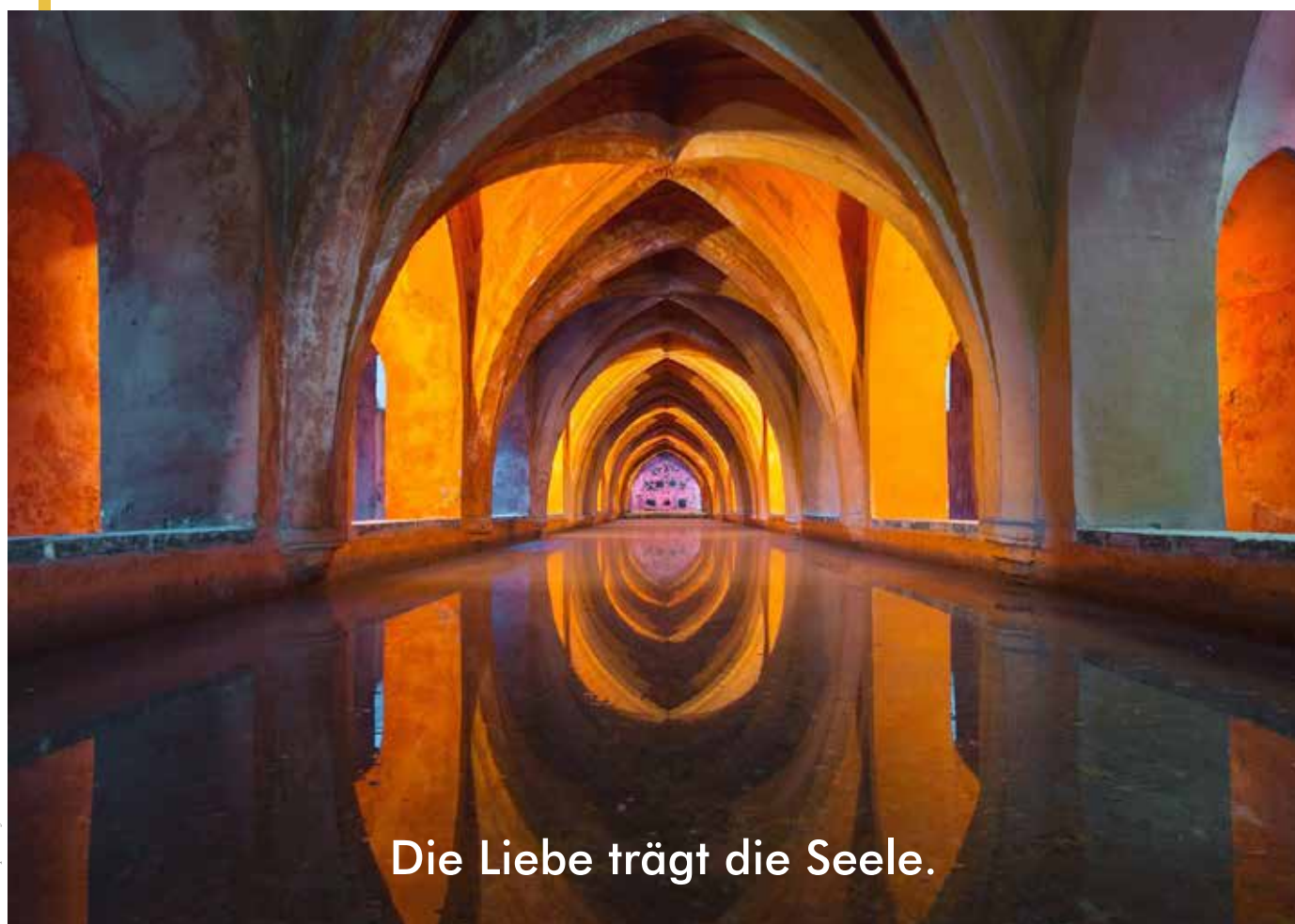
Am Sonntag, dem 25. Juli, dem „Welttag der Großeltern und älteren Menschen“ machte sich der Chor des





Einander zum Segen werden

Drug drugemu v blagoslov



Die Liebe trägt die Seele.

Kontaktadresse

Bischöfliches Seelsorgeamt

Referat für Seniorenpastoral,

Mag.^a Judith Höhndorf

Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt

T: 0676 8772 2125

E: judith.hoehndorf@kath-kirche-kaernten.at

Einsamkeit ist ein schwerer Gegner, den man allein nicht besiegen kann.

Einsamkeit entwickelt sich, wenn wir unfreiwillig allein sind bzw. das Gefühl haben, dass die bestehenden sozialen Beziehungen und Kontakte nicht ausreichen. So zumindest sind die Erfahrungswerte vieler Menschen, die das Gefühl der Einsamkeit kennen.



Foto: © Caritas Kärnten

Soziale Kontakte sind wichtig für jeden von uns. Menschen die Zeit haben, nicht mehr in ihrer Erwerbstätigkeit stehen und zudem halbwegs fit und flexibel sind, gehen einer Freizeitbeschäftigung nach und pflegen nachbarschaftliche Beziehungen - kommen so

unter Menschen - oder sie treffen Gleichgesinnte und schließen vielleicht auf diese Weise Freundschaften. Soziale Kontakte - egal in welcher Form - stärken das Immunsystem und das wiederum schützt somit vor Depression und sozialer Angst.

Denn Einsamkeit verursacht Stress und wie zahlreiche Forschungsprojekte aufzeigen, besteht ein deutlicher Zusammenhang zwischen Krankheitssymptomen bzw. Krankheit und Einsamkeit. Jedoch sind eine steigende Lebenserwartung sowie sinkende Heirats- und Geburtenraten nur drei der Gründe, die dafür verantwortlich gemacht werden, dass mehr und mehr Menschen allein leben.

Durch den Wegfall der eigenen Rollen und der zunehmenden Inflexibilität, die viele Menschen im Alter ereilt, sowie Krankheit und eingeschränkte Mobilität sind dafür verantwortlich, bereits bestehende soziale Kontakte in einem ausreichenden bzw. zufriedenstellenden Ausmaß nicht mehr pflegen zu können, geschweige denn, neue Kontakte zu knüpfen. Wenn sich dann auch noch das gewohnte

Lebensumfeld durch Erkrankungen, Trennungen oder vielleicht sogar Todesfälle verändert, ist die eigene Familie oftmals ein zentraler Bezugspunkt.

Doch, Großfamilien - so wie es sie früher gab - gibt es heute kaum mehr, die Menschen werden immer älter, Kinder und Enkelkinder sind berufstätig oder leben häufig auch weiter weg. Daher bieten wir von der Caritas einen mobilen Besuchsdienst - für Menschen die einsam sind und für solche, die gerne der Einsamkeit entgegenwirken möchten.

Nächste Ausbildungen zum ehrenamtlichen Alltagsbegleiter starten Anfang 2022 in Wernberg und in Klagenfurt. Infos und Anmeldung: Heidi Stockenborjer 0676 6134750

Soziale Isolation und Einsamkeit – ein aktuelles Zeitgeistphänomen?

Mit zunehmendem Alter wird das soziale Netz der meisten Menschen kleiner. Isolation und Einsamkeit sind häufig die Folgen. Das Ausscheiden aus dem Berufsleben, gesundheitliche Probleme, Einschränkungen der Mobilität und oftmals auch Armut und Migrationshintergrund verstärken das Risiko der sozialen Isolation. Entwickelt sich daraus eine Lebenssituation, die die Kontakte nach außen massiv reduziert, hat das nicht selten negative Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit.

Besonders in der Corona-Pandemie sind die negativen Folgen mangelnder sozialer Kontakte deutlich geworden.

Jedoch waren soziale Isolation und Einsamkeit bereits vor der Pandemie ein Thema.

„Wann fühlt sich jemand einsam?“

Einsamkeit wird grundsätzlich als subjektives Gefühl

bezeichnet, welches nicht von der objektiven Kontakthäufigkeit bestimmt wird.



www.pixabay.de

In der wissenschaftlichen Theorie wird darauf hingewiesen, dass es keine streng ursächliche Beziehung zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation gibt, Menschen können sich durchaus einsam fühlen obwohl sie häufigen Kontakt zu ihren Mitmenschen pflegen. Andererseits müssen

Personen, die sozial isoliert erscheinen, sich keineswegs einsam fühlen. Einsamkeit kann demnach nicht an der tatsächlichen Kontakthäufigkeit gemessen werden (Linnemann et al. 1995: 22).

Im Österreichischen Gesundheitsportal (2021) werden drei Phasen der Einsamkeit beschrieben:

Phase 1 – vorübergehende Einsamkeit: Diese Phase ist wohl jedem bekannt. Kurzzeitige Einsamkeitsgefühle aufgrund äußerer Umstände (z.B. nach einer Trennung oder einer Übersiedlung). Diese haben nicht nur unangenehme Seiten, sie können auch motivieren, z.B. sich aufzuraffen und einen neuen Freundeskreis zu suchen.

Phase 2 – langsamer Rückzug: Die Einsamkeit beginnt den Selbstwert zu beeinträchtigen, das Verhalten ändert sich. Der sonst natürliche Umgang mit anderen wird zur Herausforderung – für sich selbst und oft auch für die Umgebung.

Phase 3 – chronische Einsamkeit: Monate- oder jahrelange Gefühle der Isolation bleiben nicht ohne Spuren. Soziale Fähigkeiten (z.B. sich miteinander zu unterhalten, sich in andere einzufühlen) vermindern sich stark. Ein Teufelskreislauf entsteht: Durch die eingeschränkten Fähigkeiten, mit anderen zu kommunizieren, ist es nicht leicht, neue Kontakte zu knüpfen. Dies führt nicht selten zu Verzweiflung, bis hin zum Suizid.

Wenn Sie unter Einsamkeit leiden, gibt es mehrere Möglichkeiten, selbst etwas dagegen zu tun:



Foto: © Eva-Maria Sachs Orner

- ◆ Bestehende soziale Kontakte pflegen: Achten Sie darauf, dass Ihr soziales Netz nie ganz verschwindet. Zumindest eine feste Bezugsperson sollte jeder Mensch haben.
- ◆ Setzen Sie sich Ziele, die Sie für sich selbst erreichen möchten: Das können sehr kleine Ziele sein, wie zum Beispiel täglich zum nächsten „Greißler“ gehen. Aber auch größere Herausforderungen, wie zum Beispiel eine Weiterbildung besuchen oder eine Reise antreten.
- ◆ Tun Sie täglich etwas für sich: Gehen Sie täglich spazieren, kehren Sie dabei hin und wieder in einem Caféhaus ein.
- ◆ Auf Menschen im näheren Umfeld zugehen: Sprechen Sie Gleichgesinnte an. Vielleicht wollten Sie schon immer jemanden näher kennenlernen, haben sich aber nicht getraut, aktiv zu werden?
- ◆ Halten Sie in Gesprächen Blickkontakt: Dadurch signalisieren Sie Interesse.
- ◆ Lächeln Sie: Wenn Sie lange nicht mehr gelächelt haben, üben Sie es. Alleine indem Sie bewusst die Mundwinkel nach oben ziehen, können sich positive Gefühle einstellen. Zudem kommt ein Lächeln immer gut bei den Mitmenschen an.
- ◆ Informieren Sie sich über Möglichkeiten zum gegenseitigen Austausch in der Umgebung: Gibt es zum Beispiel die Möglichkeit, einem Verein beizutreten (z.B. Kneippverein, Seniorenklub etc.)? Vielleicht möchten Sie sich aber auch ehrenamtlich engagieren? Bieten Sie sich doch als ehrenamtlicher Besuchsdienst an. Werden Sie Leihoma/Leihopa, oder Lesepate/in?
- ◆ Schaffen Sie sich ein Haustier an: Als Tröster und Gesprächspartner steht das Haustier immer bereit und vermittelt das Gefühl gebraucht zu werden. Das tut besonders Menschen gut, die alleine leben. Außerdem bieten Tiere eine gute Möglichkeit mit anderen ins Gespräch zu kommen und Anschluss bei Gleichgesinnten zu finden.



www.pixabay.de

Faktum ist, dass soziale Kontakte die Gesundheit fördern, denn der Mensch ist von Natur aus auf Beziehungen ausgerichtet. Zudem zeigen Studien auf, dass sich bei Personen, die sich einsam fühlen, das Risiko an Demenz oder Depression zu erkranken, um 40% erhöht.

Das Bedürfnis, sich mit anderen Menschen auszutauschen, ist allerdings von Person zu Person unterschiedlich stark, dies sollte unbedingt respektiert werden.

Abschließen möchte ich meine Zeilen mit dem Hinweis auf ein Gedicht von Hilde Domin, eine deutsche Schriftstellerin jüdischen Glaubens. Sie beschreibt in den Strophen mit dem Titel „Es gibt dich“ ... dein Ort ist, wo Augen dich sehen... meisterhaft, dass wir eigentlich erst durch das „Angesehen – Werden“ und „Angesprochen – Werden“, entstehen und wachsen können.

Eva-Maria Sachs-Ortner, Caritas Kärnten

Raus aus der Einsamkeit

Immer mehr Menschen leiden unter Einsamkeit. Sozialpat*innen der Pfarrcaritas schenken ihnen Zeit und Aufmerksamkeit. Engagieren auch Sie sich. Einsamkeit ist für die Caritas nicht erst seit der Pandemie ein Thema. Seit 100 Jahren helfen unzählige hauptamtlich und vor allem freiwillig Engagierte Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen. Die Einsamkeit hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Mobilität, Gesundheit, Familienstrukturen, Persönlichkeit, Freund*innen - all dies sind Einflussfaktoren im Hinblick auf Einsamkeit, wobei Einsamkeit, Alleinsein und Isolation zu unterscheiden sind. Während das Alleinsein ein freiwillig gewählter Rückzug sein kann, beispielsweise um sich zu regenerieren und neue Kraft zu sammeln, kann Einsamkeit die Entstehung von körperlichen und psychischen

Krankheiten begünstigen. Manfred Spitzer (Experte) bringt es auf den Punkt, indem er schreibt, dass Einsamkeit krankmachen kann. Menschen brau-



Foto: © Marion Mörtl

chen Menschen, um ihre Probleme und Gedanken zu besprechen. Vor diesem Hintergrund wurde in der Pfarrcaritas die Idee geboren, Sozialpat*innen auszubilden. Junge Menschen, Pensionist*innen und Frauen und Männer aus unterschiedlichen Caritas- oder Sozialkreisen bieten nach einer 16-stündigen Basisausbildung ihre Hilfe an. Sozialpat*innen helfen, wo Hilfe gebraucht wird. Manche begleiten Menschen bei Arztbesuchen oder Behördenwegen, andere verbringen beim Kartenspielen oder beim Vorlesen der Zeitung Freizeit miteinander oder sie helfen beim Einkauf! Die Hilfe ist individuell und unkompliziert.

Ziel ist es, Einsamkeit und Isolation zu reduzieren, Selbstkompetenzen aller Beteiligten zu fördern, Hilfe zur Selbsthilfe anzuregen und soziales Engagement professionell zu begleiten. Motive zum freiwilligen Engagement sind ebenso vielfältig, wie die Einsatzmöglichkeiten: anderen helfen, etwas zurückgeben, Gemeinschaft, die Alltagsroutine zu unterbrechen, gebraucht zu werden und vieles mehr. Nicht nur



Foto: © Marion Mörtl

als Sozialpate*in der Pfarrcaritas haben Sie die Möglichkeit, der Einsamkeit entgegenzuwirken. Auch in unseren Lerncafés, unserer

Strickgruppe, den Caritas Shops, bei der Telefonseelsorge, in der Wohnungslosentagesstätte Eggerheim und in unseren Pfl egewohnhäusern ist jede Unterstützung herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Mag.^a Marion Mörtl
Pfarrcaritas
Mobil: +43 (0) 676/ 449 75 49
Mail: m.moertl@caritas-kaernten.at
Homepage: www.caritas-kaernten.at

Grödiger Seniorenbundes mit einigen Freunden auf den Weg zur Basilika von Maria Plain. Im Rahmen der 3 Stationen kamen „ältere“ Menschen aus der Bibel zu Wort. Nach der Messe in der Basilika gab es noch ein Essen im Gastgarten von Maria Plain.

Matthias Hohla

Aus der Diözese Linz

Dankbarkeit ins Leben weben

Servicestelle
Pflegerische Angehörige
Caritas

Das Dekanat Linz Mitte widmete sich in diesem Herbst dem Schwerpunkt „Dankbarkeit ins Leben weben“. Auch in Alten- und Pflegeheimen wurde die Bedeutung der Dankbarkeit für eine geglückte Lebensführung thematisiert:



Wenn das Leben wie ein Tuch ist, mit Fäden etwa aus weicher Wolle in hellem Grün für alle Freude, vielleicht aus dunkler, fließender Seide für die traurigen Elemente, aus kratziger grellfarbener Jute, die Wut und Ärger darstellt – welche Fäden der Dankbarkeit weben wir dann ein in den Stoff, der unser Leben ausmacht?



Gruppenweise stellten wir uns diese Frage. Auf Stoffbändern schrieben wir nieder, wofür wir dankbar sind. Diese Bänder wurden in kleine Teppiche eingewebt, die in den Gottesdiensten, aber auch als Raumschmuck und Denkanstoß im Alltag zum Einsatz kommen.

Im Seniorenzentrum Franckviertel steht sogar ein großer Rahmen im Foyer, der alle Vorübergehenden einlädt, ihre Dankbarkeiten in einen großen, gemeinsamen Teppich einzuweben.

Carmen Rolle

Aus der Erzdiözese Wien

Einsteigen in das Online-Format

Mit Christian Graf konnten wir einen verlässlichen und fachlich sehr erfahrenen ehrenamtlichen Mitarbeiter gewinnen, der den Teilnehmer/innen an unseren online-Veranstaltungen unterstützend unter die Arme greift, wenn sie technische Fragen haben vom Einsteigen in das Online-Format bis zum Teilnehmen an Gesprächen oder Chats.

Immer geduldig und humorvoll steht er unseren Senior/innen helfend zur Seite.

„Nachdem ich mit Ende 2020 das Berufsleben beendet habe war ich auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit. Wie das Leben manchmal so spielt, ergab sich die Möglichkeit im Team der Seniorenpastoral ehrenamtlich aktiv zu werden. Dabei konnte ich einerseits meine Talente einsetzen und andererseits in einem wunderbaren Team mitarbeiten. Es gab immer wieder neue spannende Themen und durch die Unterstützung der Menschen habe ich sehr viel positives Feedback erhalten. Es heißt in Wien so schön *durchs Reden kumman die Leut zsamm*. Das kann ich nur bestätigen und freue mich auf noch viele schöne und berührende Begegnungen.“

Christian Graf

TONI INNAUER

Mit den „12 Tirolern“ beweglich bleiben



Die 12 Tiroler sind Bewegungsabfolgen, die entweder im Stehen oder Liegen, kniend oder sitzend vorgenommen werden. Sie zielen auf Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit, Gleichgewicht, Stabilisierung und lokale Muskelausdauer – mit unterschiedlichen Schwerpunkten, je

nach Übung. In ihrer Gesamtheit erfüllen die 12 Tiroler mehrere Funktionen. Sie verbessern die Körperwahrnehmung, das Bewegungsgefühl, die Bewegungskontrolle, die Bewegungsgenauigkeit und schließlich auch die Lust auf Bewegung. Genau die Körperfunktionen, die wir am notwendigsten brauchen.

Das Interessante ist, dass wir mit diesen Übungen sowohl die verlorenen muskulären als auch die neuronalen Fähigkeiten vergnüglich zurückerobern und auffrischen können. Das ist die Voraussetzung dafür, dass sich ein positives Körpergefühl ausprägt, dass wir uns im eigenen Körper und erweiterten Bewegungsumfang allmählich wieder zu Hause fühlen und wieder Vertrauen in die eigene Beweglichkeit bekommen.

Die Namen der Übungen – Bachforelle, Alpensalamander, Flusskrebs, Grille, Dachs, Ringelnatter, Bär, Schwan, Gamsbock, Kreuzspinne, Rothirsch und Steinadler – weisen darauf hin, dass wir uns keine abstrakten Übungen ausgedacht haben, sondern dass wir als Menschen Teil der Natur und mit anderen biologischen Wesen verwandt sind. Denn auch wir sind Tiere, wenn auch nur bedingt die gescheitesten. Evolutionsgeschichtlich betrachtet sind wir eine

Spezies, eine Tierart, die extrem dominant geworden ist. Und das sollten wir auch nicht vergessen, sondern akzeptieren und mit Demut zur Kenntnis nehmen. Denn es tut uns gut, darüber nachzudenken, worauf wir auf diesem Planeten achtgeben sollten – weil wir selbst Teil des Wunders Leben, Teil des Ganzen sind und nicht souverän außerhalb stehen.

Die 12 Tiroler schaffen einen Zugang zum eigenen Körper. Sie können das Gefühl, wie wir unseren Körper wahrnehmen, wecken und intensivieren: Wie genial er arbeiten kann und wo die Grenzen zur Umgebung und unsere eigenen liegen, über welchen Bewegungsumfang er verfügt. Wir dürfen staunend registrieren, wie der Puls beschleunigt, wie wir geschmeidiger werden oder wie wir zu schwitzen beginnen. Jede dieser Funktionen ist isoliert betrachtet ein kleines Wunder. Ein Wunder, das täglich geschieht.

Das Fantastische daran ist, dass wir gar nichts über unsere Körperfunktionen wissen müssen, sie spielen sich trotzdem ab. Die regelmäßige Bedienung aller Funktionen ist die Voraussetzung dafür, dass der Körper funktionsfähig bleibt. Sonst gehen uns viele Fähigkeiten verloren, die wegen Unterforderung schwächer werden und nicht mehr so funktionieren, wie sie vom wunderbaren Phänomen Leben vorgesehen sind. Dann verlieren wir sie frühzeitig und beginnen krank zu werden, Schäden prägen sich aus.

Die 12 Tiroler stärken Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft, Mobilität und Stabilität. Betrachten wir beispielsweise die Muskulatur. Die Muskulatur ist der faszinierende Motor unseres Bewegungsapparats – mit unterschiedlichsten Funktionen und Wirkungen. Die Leistungsfähigkeit der Muskeln stärken wir, indem wir sie dehnen und in ihrem ganzen Umfang verfügbar machen. Aber wir stärken auch ihr Kraftpotenzial. Ab einem Alter von dreißig Jahren beginnt bei Menschen der Abbau von Muskelmasse. Das ist nicht unbedingt erfreulich, aber eine biologische Tatsache. Die gute Nachricht aber ist, dass wir etwas gegen diesen Muskelschwund tun können.

Krafttraining zum Beispiel bewirkt, dass die Muskelfasern an Querschnitt zunehmen und stärker werden. Der Körper kann seine Muskelmasse halten und an qualitativem Gewicht zulegen – je nach Training.

Die 12 Tiroler sind ein Training mit dem eigenen Körpergewicht, kein spezifisches Krafttraining. Aber die Übungen wirken zur Krafterhaltung, gegen den Umbau von Muskelmasse in Körperfett, wenn weder genug Zeit noch Studio, Hanteln oder Geräte zur Verfügung stehen. Die 12 Tiroler liefern entscheidende Impulse, um das Nervensystem und die körpereigene Chemie nicht verkümmern zu lassen. Sie helfen uns dabei, dass wir überhaupt wieder erleben und wahrnehmen, welche Muskeln wir eigentlich haben. Dass wir beim Dehnen und Kräftigen die Erfahrung machen, aha, zu meinem Körper gehören überraschenderweise auch noch Muskeln, die seit langem nicht mehr beansprucht wurden. Und wenn ich sie nicht einsetze, verschwinden sie aus meinem Körperschema, verlieren ihre Funktionalität und degenerieren.

Mit dem Abbau der Muskulatur verlieren wir aber nicht nur die Fähigkeit, schwere Gewichte zu heben, oder unseren kräftigen Händedruck. Muskeln können und leisten sehr viel mehr. Andreas Stippler erklärt in seinem inspirierenden Buch „Kluge Muskeln“, dass richtige Muskelaktivität das größte Hormon- und Fettverbrennungsorgan des Körpers aktiviert, mit dem man seine biologische Uhr um Jahrzehnte zurückdrehen kann.

Sepp Wiesauer, Mediziner und Doyen der Physiotherapie, legt im fein gemachten Buch „Kraft meines Alters“ nach: „Krafttraining wirkt lebensverlängernd. Eine Schlüsselfunktion beim Alterungsprozess spielen die Hormone.“ In der muskulären Hausapotheke schlummern Selbstheilungskräfte, deren Mechanismen die Forschung langsam richtig zu verstehen beginnt. Botenstoffe, die bei Muskelbewegung ausgeschüttet werden, senken etwa nicht nur das Diabetes-, Herzinfarkt- oder Krebsrisiko, sondern können auch die Heilungschancen bei bestehender Krankheit erhöhen. Sogenannte Myokine verbessern die Gedächtnisleistung und schützen vor Demenz und depressiver Stimmung.

Muskeln kommunizieren zudem direkt mit entzündeten Gelenken und können helfen, Schmerzen zu besiegen. Wer im Übrigen seine tiefliegende Muskulatur aktivieren kann, hat die besten Chancen, Rückenschmerzen zu kurieren. Das Ziel der 12 Tiroler besteht darin, Bewegungsformen neu zu lernen

und diese Bewegungen immer besser und feiner zu koordinieren. Aktive Senioren werden vernachlässigte körperliche Fähigkeiten wieder zurückerobern.



4.

DIE GRILLE

**Sie liebt die Wärme, sie liebt die Nacht.
Ihre gewaltigen Hinterbeine erlauben große Sprünge.**

Beeindruckend sind die Laute, welche die männliche Grille erzeugt, indem sie eine gezähnte Schräglader auf der Unterseite des rechten Vorderflügels über die Hinterkante des anderen Vorderflügels bewegt. Damit erzeugt sie ein Zirpen, das so laut ist wie manche Kirchenglocken: Es sind die Geräusche des Südens und des Sommers, der Entspannung und der Erholung. Erscheint die Grille im Traum, verheißt das: Glück.

ZIEL DER ÜBUNG

Kräftigung der Beinbeuger und der Gesäßmuskulatur
Kräftigung und Stabilisierung des Rumpfes und des Schultergürtels
Schulung des Koordinationsvermögens und Gleichgewichtes.

84

GRILLE

Einsteigerübung



Aus der Ausgangsposition durch Einsatz der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur (Beinbeuger) in die Schulterbrücke gehen, also das Becken heben, bis Rumpf und Oberschenkel eine ansteigende Linie bilden, die Schultern bleiben satt am Boden.



Wieder in Ausgangsposition absenken.

87

GRILLE

Ausgangsposition



Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen.
Die Arme seitlich im 90-Grad-Winkel mit den Handflächen zum Boden ablegen. Das Kinn leicht zur Brust ziehen.

86

GRILLE

Kernübung



Aus der Ausgangsposition das Becken anheben, in die Schulterbrücke kommen und die Position stabilisieren, wie in der Einsteigerübung beschrieben.



Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Linkes Bein abheben und in Verlängerung der Linie Rumpf-Oberschenkel strecken.

88

GRILLE



Die Position halten, linkes Bein gestreckt lassen und anschließend mit Belastung auf dem rechten Bein langsam wieder absenken.

Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

89

GRILLE



Anschließend das Gewicht – durch leichte Rotation nach rechts – auf die rechte Schulter und linken Fuß verlagern. Dann das gestreckte rechte Bein abwinkeln und das Knie und den linken Ellbogen über der Körpermitte zusammenführen, dabei den Rumpf durch Aktivierung und harmonische Koordination aller Bauchmuskulgruppen stabilisieren. Einige Male dynamisch wiederholen, dann in die Ausgangsposition zurückkehren.

Die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

91

GRILLE

Variante für Fortgeschrittene



Die Ausgangsposition einnehmen. Das rechte Bein strecken. Den linken Arm angewinkelt nach hinten auf den Boden ablegen, den rechten Arm ausgestreckt neben dem Körper.



Das Gewicht auf das linke Bein verlagern, das Becken mit einseitigem Krafteinsatz der Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur hochdrücken, bis beide Oberschenkel parallel sind, das rechte Bein bleibt gestreckt. Den gegenüberliegenden linken Arm leicht anheben und die Position halten.

90



www.pischauf.de

„Du kannst nicht tiefer fallen als in Gottes Hand“

Wir wünschen uns, dass das Leben gelingt – und sind doch immer wieder mit dem Scheitern konfrontiert.

Denken Sie an kleine Kinder, die Gehen lernen, sie fallen oft hin, aber sie stehen immer wieder auf und probieren es erneut - bis sie es schaffen. Erinnern Sie sich daran, wie Sie Fahrrad fahren oder Schwimmen gelernt haben. Auch Sie haben damals nicht aufgegeben, bis Sie es konnten.

Freundschaften, Ehen scheitern, und können uns das Gefühl geben, dass der Boden unter unseren Füßen weggebrochen ist, berufliche Rückschläge bzw. Kündigungen lassen uns verzweifeln, die Konfrontation mit einer unerfreulichen ärztlichen Diagnose schockiert und bedrückt uns.

Ludwig van Beethoven war einst so ungeschickt an der Violine, dass er immer nur seine eigenen Kompositionen spielte. Das Urteil seines Lehrers: Ein hoffnungsloser Fall.

Sein Name steht für außergewöhnliche Intelligenz wie kaum ein anderer. Doch der junge Albert Einstein lernte erst mit vier Jahren sprechen. Seine Lehrer beschrieben ihn als geistig langsam, ungesellig und verträumt.

Thomas Alva Edison brauchte 6.000 Versuche, bis er eine funktionierende Glühbirne entwickelt hatte.

Die Autorin **J.K. Rowling** konnte zunächst keinen Herausgeber für ihr Manuskript von „Harry Potter“ finden. Sie hatte es mehreren Verlagen angeboten und immer wieder Absagen bekommen. Wie erfolgreich die Bände und deren Verfilmungen schließlich weltweit geworden sind, wissen Sie sicherlich.

Ein paar Fragen:

- ◆ Was bedeutet Scheitern für mich?

- ◆ Wie gehe ich mit Krisen um, wie motiviere ich mich, aufzustehen, es nochmals, immer wieder zu versuchen?
- ◆ Was verstehe ich als Chance?
- ◆ Welche Strategien habe ich entwickelt, mich an einem Leben in Fülle zu erfreuen?
- ◆ Was trägt mich?
- ◆ Welche Werte sind mir (neu) wichtig?
- ◆ Auf welche Ressourcen kann ich zurückgreifen?
- ◆ Welche Ausdrucksmöglichkeiten entsprechen mir? (Tagebuch schreiben, malen, körperliches Tun, ...)

BIBELSTELLEN, die mir Kraft geben...

Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit (2 Tim 1,7)

Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat. Er lässt deinen Fuß nicht wanken; er, der dich behütet. Schläft nicht. Der Herr ist dein Hüter, der Herr gibt dir Schatten; er steht dir zur Seite (Ps 121)

Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen. Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser (Ps 23)

Ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht (Ps 23)

Der Herr heilt die gebrochenen Herzen und verbindet die schmerzenden Wunden (Ps 147,3)

Jesus sagt: Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt, ich werde euch Ruhe verschaffen (Mt 11,28)

Renate Moser

Buchtipps

Hanns Sauter:

Ich komme zu dir, Herr

Gebete für ältere Menschen.

Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien, 2021

Beten bedeutet mit Gott zu reden - Gebete und Betrachtungen für Seniorinnen und Senioren

Viele Senioren finden im Alter endlich die Zeit, über sich selbst nachzudenken: dankbar zurückzuschauen, wahrzunehmen, was sie gerade beschäftigt und zugleich auch ihre nächsten Schritte zu überlegen. Dieses Nachdenken sucht oft auch ein Gegenüber – und mündet nicht selten in ein Gespräch mit Gott. Die Betrachtungen und Gebete in diesem Buch unterstützen dabei und regen an, alles zum Thema zu machen, was einen als älterer Mensch bewegt. Denn Gebete, das sind nicht nur vorgeformte Texte, sondern vor allem ganz persönliche Anliegen, Bitten und Danksagungen.

Wer der Ansicht ist „Beten bedeutet, mit Gott zu reden, weil ich glaube, dass er es gut mit mir meint“, der kann mit ihm über die vielen Dinge sprechen, die in den verschiedensten Situationen und Lebensphasen bewegen: den Eintritt in den Ruhestand, die Freude über Enkelkinder, den Verlust eines Freundes ... Und weil auch gemeinsames Beten besonders guttut, bietet dieses Buch auch Vorschläge für das Beten im Seniorenkreis. Es eignet sich für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Seniorenpastoral ebenso, wie als schön gestalteter, spiritueller Impulsgeber zum Verschenken.

Georg Lauscher:

Lebenskrisen und ihre Botschaften.

Von Anfängen und Übergängen.

Würzburg (Echter), 2021

Anregungen, aus Krisen zu lernen

Hier geht es nicht um Information über Lebenskrisen - um etwa eine Auflistung oder eine Phänomenologie - sondern eher um ein Plädoyer ernst zu nehmen dessen, dass es ein Leben ohne Leiden, Einbrüchen und andere Ereignisse, die man sich eher nicht wünscht, nicht gibt. Der Mainstream behauptet ja anders. Die Brucherefahrungen des Lebens haben - davon ist der Verfasser - Spiritual und geistlicher Begleiter im Bistum Aachen - überzeugt, ihren tiefen Sinn, denn sie eröffnen Dimensionen des Lebens, die sonst verborgen und ungenutzt wären. Bekanntes Beispiel dazu ist Franz von Assisi, dessen krisenerprobter Glaube ungeahnte Auswirkungen

nicht nur auf ihn selbst, sondern auch auf viele andere und letztendlich auf die ganze Kirche hatte und weiterhin hat. Nicht jede*r unserer Leser*innen ist Franziskus, doch er und andere Beispiele aus Bibel, Geschichte und Gegenwart auf die der Autor verweist, geben Anregungen, eigene Schlüsse und Konsequenzen aus Lebenskrisen zu ziehen, auch der Verfasser bietet hier aus seiner eigenen Erfahrung als geistlicher Begleiter einige wesentliche an. Mir hat sich das Buch erst nach mehrmaliger Beschäftigung erschlossen. Wer Rezepte erwartet, wird enttäuscht, wer grundsätzlicher ansetzen möchte, sollte zugreifen!

Irmtraud Tarr:

Was rettet. Mit Verlusten leben.

Ostfildern (Patmos-Verlag), 2021

Verluste bringen ein Leben durcheinander und wer Verluste verkraften muss, braucht Kraftquellen, die schnell und verlässlich verfügbar sind. Die renommierte Psychotherapeutin Irmtraud Tarr musste innerhalb kürzester Zeit mehrere Todesfälle nahestehender Menschen - darunter den ihres Mannes und den ihrer Mutter - hinnehmen. Um herauszufinden, was ihr durch eine anspruchsvolle Zeit helfen kann, setzt sie sich mit ihrer eigenen Geschichte auseinander und schält heraus, was ihr in Krisen immer geholfen hat: Unterstützung, Erinnerung, Phantasie, Humor und Zuversicht. Auf der Grundlage dieser Erkenntnis fragt sie nach den tragenden Säulen, die diese Grundlagen vermittelt haben und demzufolge auch weiter vermitteln werden: Freundschaft, Rituale, Phantasie und Kunst. Sie vermitteln dann auch weiter Hoffnungs- und Spielräume, die dazu ermutigen, das Leben neu in die Hand zu nehmen. Dabei sind es oft verblüffend einfache Dinge, die sich im Leben angesammelt haben und Lebensmut und -freude schenken wie: etwas miteinander teilen, füreinander da sein, Anteil nehmen, sich mit der Natur auseinandersetzen... Der Rat der Autorin ist sich der Säulen zu vergewissern, die sich für das Leben immer als tragend erwiesen haben, diese mit Hilfe von außen für eine neue Situation neu zu sehen und zu nutzen. Sie gibt ihn auf eine sehr persönliche Weise, mit Hilfe zahlreicher eigener Beispiele sowie auf sehr sympathische und angenehm zu lesende Weise weiter. Hilfreich und anwendbar auf viele Verlusterlebnisse, nicht nur auf jene durch Sterben und Tod.

Da hat der Herr, dein Gott, dich auf dem
ganzen Weg, den ihr gewandert seid,
getragen, wie ein Vater seinen Sohn trägt ...

Dtn 1,31
