

MITTEILUNGEN

Frühjahrsausgabe 2023
Herausgegeben vom FORUM älterwerden
der Erzdiözese Freiburg e.V.



Lebensübergänge



Inhalt

Vorwort von <i>Monika Baur</i>	3
-----------------------------------	---

Lebensübergänge

Einfälle auf dem Recyclinghof von <i>Bernhard Kraus</i>	5
Dank – Versöhnung – Abschied – Neubeginn von <i>Johannes Braun</i>	8

Empfehlungen

Zusammengestellt vom Redaktionsteam	10
-------------------------------------	----

Anregungen für die Praxis

Impuls von <i>Theresa Betten</i>	12
Die Lebenstreppe von <i>Theresa Betten</i>	13
Vorausschauend in die nachberufliche Phase von <i>Eva Hrabal</i>	14
Die Bremer Sadtmusikanten von <i>Anette Kempf</i>	15
Abschied nehmen (leicht gemacht) von <i>Anette Kempf</i>	16

Aus der Praxis

Vom Haupt- zum Ehrenamt von <i>Elfi Eichhorn-Kösler</i>	18
Abschied und Neubeginn im Kontext von Kirchenentwicklung 2030 von <i>Robert Koczy</i>	19

Lebens-Welten

Blick über den Tellerrand von <i>Johannes Braun</i>	22
»Dem Vergangenen Dank, dem Kommenden: JA« von <i>Ulrike Hudelmaier</i>	23
Ein Leuchtturm der Hoffnung für viele von <i>Daniel Knäble</i>	26
»Dieses Baby ist mein Leben« von <i>Carmen Sibbing</i>	28

Aktuelle Informationen	29
-------------------------------	----

Termine und Veranstaltungen	30
------------------------------------	----

Kostenlose Materialien	32
-------------------------------	----





Lebensübergänge

Die Saat ist aufgegangen – mit glücklichen Gefühlen und stolz betrachten die Gärtnerin oder der Gärtner zwei kleine oft winzige Blättchen, die zartgrün aus der braunen krümligen Erde sprießen. Mit ihren Händen hatten sie die Erde aufbereitet für das Wachsen, dann locker, dennoch mit sanftem Druck der Hände haben sie den Samen vor einiger Zeit in die leicht feuchte Erde gedrückt und etwas mit Erde bedeckt. Danach haben sie immer wieder die Feuchtigkeit überprüft, vielleicht haben sie die Saatstelle auch mit Folie bedeckt um den Keimvorgang zu fördern. Die aufgegangene Saat hegen, pflegen sie, lockern die Erde, gießen vorsichtig und schützen die Blättchen vor starker Sonne oder bei Nacht vor Kälte, nach Schnecken halten sie Ausschau und schnell wachsende Unkräuter werden ausgezupft und als Mulch auf die nackte Erde gelegt. Dann kommt der Moment, in dem die zu dicht wachsenden Pflänzchen vereinzelt werden, oder umgepflanzt werden. Immer wieder schauen sie nach ihren Zöglingen und halten Zwiesprache mit ihnen und betrachten sie liebevoll. Erfahrene Gärtnerinnen und Gärtner wissen, dass jede Pflanze entsprechend ihrer Art Platz braucht und dass manchmal ein schwaches Pflänzchen an einem anderen Ort neue Kräfte entwickelt und prachtvoll blühen und reichhaltige Frucht hervorbringen kann. Die Natur ist ein Spiegel der Lebensrhythmen, ist Lehrmeister, machtvoll, geheimnisvoll, lässt uns staunen beim Betrachten z.B. einer

Liebe Leserin, lieber Leser,

bleiben wir beim Bild der Gärtnerin und dem Gärtner, Sie engagieren sich in der Seniorenarbeit, Sie bestellen den Garten, schaffen Raum für Begegnungen, Sie fördern die Gemeinschaft in Ihrer Pfarrei, Sie überlegen, was tut wem gut und handeln aktiv. Dafür danken wir Ihnen!

Ich wünsche Ihnen ein inspirierendes Lesevergnügen und Vertrauen in die Zukunft.

Mit Gottes Segen wird es gelingen!

Blüte, eines Baumes. Auch das Beobachten eines Tieres lässt uns innehalten und im Trubel, im Wust der Informationsflut Zeit, Ruhe und Frieden erleben. Zudem sind Pflanzen und Bäume - Vorbilder. Sie zeigen uns ihren Lebenswillen, dass sie selbst aus Beton- und Asphalttritzen heraus wachsen, blühen und ihren Samen verstreuen können.



Monika Baur

Vorsitzende des
FORUM älterwerden
der Erzdiözese Freiburg e.V.

Der Schmetterling auf dem Finger des Titelblatts der Mitteilungen spricht das Wissen in uns an, dass es verschiedene Lebensphasen braucht, um die eigene Bestimmung zu entdecken und zu leben. Besonders der erste entdeckte Schmetterling im Frühling mit seinem leichten, gaukelnden Flug erfüllt mich persönlich mit Leichtigkeit und Freude. Freude an dem Wunderwerk der Schöpfung. Mit ihm verbinde ich einen Neubeginn mit der Aufforderung sich von der Schönheit der Natur berühren zu lassen.



Theresa Betten

Unser gesamtes Leben besteht aus Übergängen, dem Wechsel zu etwas Anderem, etwas Neuem, in ein anderes Stadium. Was für unterschiedliche Übergänge im Laufe eines Lebens gemeistert werden und welche Herausforderung es dabei zu überwinden gibt, ist ganz individuell. Egal ob der Übergang aus der beruflichen in die nachberufliche Phase oder ganz persönliche Abschiede zum eigenen Lebensende, es erwarten Sie spannende Texte und Anregungen zur Auseinandersetzung mit eigenen Lebensübergängen. Wir haben Ihnen wieder thematische Internet-, Buch-

und Filmempfehlungen zusammengestellt und wagen unter anderem gemeinsam mit unseren Spendenprojektpartner:innen den Blick auf Lebensübergänge in anderen Lebenswelten. Aktuelle Informationen und Hinweise auf die nächsten Veranstaltungen fehlen natürlich auch nicht.

Vielen Dank an alle, die zu den Inhalten und dem Erscheinen der aktuellen MITTEILUNGEN beigetragen haben, und viel Spaß beim Lesen!



Einfälle auf dem Recyclinghof

*Wenn ich etwas hergebe,
bekomme ich von anderer Seite
etwas zurück. Jede Abgabe
löst eine Zugabe aus.
(BK)*



Immer wieder Loslassen und neu Beginnen

Fällt es Ihnen auch schwer, etwas zum Müll zu geben? Fast jede Woche bin ich Stammkunde beim Recyclinghof. Wir sind in eine kleinere Wohnung gezogen, haben weniger Platz. Schweren Herzens trenne ich mich von vielem, was sich in Jahrzehnten angesammelt hat. Vieles ist mit Erinnerungen verbunden an bewegende Themen und Begegnungen. Anderes ist einfach nur überflüssiger Ballast, steht im Weg herum, wird nicht gebraucht. Jede Abfallart kommt in den vorgesehenen Behälter. Ich staune, was die Leute alles wegwerfen. Und denke: Wie schön wäre es doch, wenn ich auch den anderen Ballast, der sich im Leben angesammelt hat, so einfach loswerden könnte.

Für mein Wohlbefinden ist das Gefühl wichtig, die Regie über die eigenen Entscheidungen noch selbst zu haben: meine Eigenständigkeit und Selbstverantwortung. Was lasse ich bleiben? Was fange ich an? Aber so einfach ist es nicht, denn viele Veränderungen im Leben sind nicht selbstbestimmt: Die Zeit des Renteneintritts ist vorgegeben; körperliche Einschränkungen nehmen im Alter zu; ebenso schmerzliche Abschiede von lieben Menschen. Da helfen keine gutgemeinten Vertröstungen: »Schau doch nach vorne. Das Leben geht weiter. Es gibt so viele Möglichkeiten, etwas Neues zu beginnen.« Nein – schmerzliche Verluste

brauchen eine Zeit der Trauer. Es ist nicht so, dass Zeit alle Wunden heilt – im Gegenteil: Es bleiben Wunden, die immer wieder aufbrechen. Und mit den Jahren heißt es auch: Eigenständigkeit und Verantwortung abgeben. Ist Älterwerden vor allem eine Zeit der Verluste? Ich war lange in der Jugendarbeit tätig. Ein Lieblingsbild von mir war eine



Strichzeichnung von Roland Peter Litzenburger. Das Bild hat viele gute Gespräche angestoßen. Es zeigt einen Mann, der mit einem langen Wanderstock ins Dunkel geht. Hinten sieht man das Dorf, das er verlassen hat. Der Mann ist Abraham. Gott fordert ihn auf, aufzubrechen, seine Sippe, seine Heimat hinter sich zu lassen und in eine ungewisse Zukunft zu gehen – und gibt ihm die Zusage: »Hab Vertrauen. Ich begleite dich.« Die Jugend ist eine Zeit des Aufbruchs. Abraham macht Mut, in eine ungewisse Zukunft zu gehen. Dann war ich in der Seniorenarbeit. Erst jetzt fällt mir auf: Abraham war kein Jugendlicher, sondern ein 75 Jahre alter Mann (Gen 12,4). Auch wenn Altersangaben in der Bibel symbolisch zu verstehen sind: Er war nicht mehr der Jüngste. Er hätte sich auch zur Ruhe setzen und genießen *können*, was er sich ein Leben lang aufgebaut hat. Doch ihn trifft der Ruf, aufzubrechen. Wohin? »Wohin ich dich führen werde. Ich bin bei dir« (vgl. Gen 12, 1–3). Er zieht mit Gottvertrauen los ohne zu wissen, wohin er kommen würde. Und er kommt an. Aufbruchsstimmung im Alter?

Vergessen wir Sara nicht, Abrahams Frau, zehn Jahre jünger als er, also auch im Seniorenalter. Sie ist kinderlos – in der damaligen Zeit eine schwer erträgliche Schmach.

Als sie eines Tages hört, wie drei Boten Gottes Abraham verheißen, sie werde bis im nächsten Jahr ein Kind bekommen, kann sie es nicht fassen. Sie lacht ungläubig in sich hinein – mit 90 ist sie mittlerweile doch viel zu alt. Aber von wegen. Sara wird schwanger. Da wird aus ihrem stillen Lachen eine ansteckende Fröhlichkeit. Sara sagte: »Gott ließ mich lachen, jeder, der davon hört, wird mir zulachen« (Gen 21,6). Der Sohn von Sara und Abraham heißt »Isaak«. Der hebräische Name »Isaak« bedeutet: »Gott hat gelacht« oder »Gott hat jemanden zum Lachen gebracht«. Kennen Sie auch solche selbstbewusste Alte, denen trotz aller Widrigkeiten ihr befreiendes Lachen längst nicht vergangen ist? Die ihre Endlichkeit und ihre täglichen Herausforderungen in heiterer Gelassenheit annehmen?

Der biblischen Geschichte kommt es nicht auf biologische Möglichkeiten an. Will sie zeigen, dass es für Neuanfänge nie zu spät ist?! (Ähnlich ging es ja auch Elisabeth im Neuen Testament, vgl. Lk 1,36). Will die Bibel zeigen, dass wir beim Älterwerden überraschende Erfahrungen von neuer ›Fruchtbarkeit‹ und Kreativität machen können, die wir uns selbst kaum zutrauen und die uns erst recht von anderen nicht zugetraut werden? Aufbruchsstimmung ist jedenfalls keineswegs ein Privileg der Jungen (im Gegenteil: Neuere Untersuchungen stellen fest, dass unter vielen Jugendlichen eine depressive Stimmung weit verbreitet ist).¹

Ein ›Gewinn‹ des Alters ist, auf eine lange Lebenszeit zurückblicken zu können. Das gelebte Leben mit all seinen Wendungen und Zufällen nimmt einen immer größeren Raum ein. Immer mehr wird mir bewusst, wie einmalig und einzigartig ich bin. Niemand sonst ist meinen Lebensweg gegangen und hat all meine bisherigen Lebenskrisen bewältigt oder zumindest durchgestanden. Wenn ich zurückblicke fällt mir vieles ein: Leichtes und Schweres, Frohes und Trauriges, Zufälliges und bewusst Entschiedenes; viele Begegnungen und Situationen.

Ist das Vergangene eher eine verklärte ›gute alte Zeit‹ – oder wie ein schwerer Rucksack, den ich mit mir schlepe und der mir jeden Schritt schwer macht; Ballast, den ich nicht abschütteln kann? Oder wie ein ›Museum‹, in dem ich Kostbares aufbewahre und vieles entdecke, für das ich dankbar bin. Vieles ist mir ›zugefallen‹ und wurde zur Kraftquelle, aus der ich heute noch schöpfen kann.

Dann der Blick in die Zukunft: Meine Lebenszeit ist begrenzt, die Themen Sterben und Tod lassen sich immer weniger auf die Seite schieben. Die Krisen der Gegenwart (Krieg, Klima, Umwelt, Corona, Inflation...) schüren Zukunftsangst und nehmen schier die Luft zum Atmen.

Wie darauf vertrauen, dass alles ›gut‹ enden wird und die Zukunft noch offen ist?

Wenn das Vergangene und das Kommende die Gedanken nicht lähmen, entsteht ein freier Raum, die heute möglichen Schritte zu gehen. Das Gestern bewusst hinter sich lassen, das Morgen kommen lassen

und das Heute als liebevolle Einladung anzunehmen, die mir geschenkte Zeit mit Sinn und Leben zu füllen!

Sie kennen sicher das Märchen von ›Hans im Glück!‹ Warum fällt mir das Märchen gerade auf dem Recyclinghof ein? Vielleicht, weil da jemand vieles abgibt – aber was bekommt er dafür?

Lange dachte ich, da geht es nur um einen leichtsinnigen und leichtgläubigen Jugendlichen, der nicht mit seinem Besitz umgehen kann. Aber man kann das Märchen auch als Ermutigung für das Älterwerden deuten: Die ›sieben Lehrjahre‹ stehen für das gesamte bisherige Leben, der Goldklumpen steht für die angesammelten Schätze des Lebens.

Beim Älterwerden zerschlägt sich dann ein Traum nach dem anderen:

- Besitz und Reichtum (das Gold);
- Ansehen, Mobilität, die Zügel selbst in der Hand halten (das Pferd);
- durch geduldiges Widerkauen Gras in etwas Nahrhaftes verwandeln (die Kuh);
- Wohlstand und Genuss (das Schwein);
- Ausruhen auf weichen Federn und weitfliegende Gedanken und Träume bekommen (die Gans);
- Klarheit und Entschiedenheit (die Schleifsteine).

Was bleibt? Ist Hans ein Verlierer? Zum Schluss läuft er mit leeren Händen zum Ziel seines Weges – zur ›Mutter‹ – und ist übergücklich. Er war auf seinem Lebensweg nicht auf der Suche nach Glück. Er versteht es, jede Situation so zu deuten, dass er ›im Glück‹ ist. Je mehr er loslassen konnte, umso besser gelingt ihm das. Am Ende des Weges – am Ende seines Lebens – steht er mit leeren Händen da und kann mit leichtem Herzen sagen: »So glücklich wie ich gibt es keinen Menschen unter der Sonne!«² Das Älterwerden als eine Geschichte spannender Tausch-Erfahrungen, als Gewinnen im Loslassen, als Umdeuten der eige-



¹Vgl. z.B. »Mehr Jugendliche mit depressiven Symptomen«, in: tagesschau.de, Internet: <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/corona-depressionen-jugendliche-101.html> [Abruf: 07.03.2023].

²Brüder Grimm, Kinder- und Hausmärchen: Märchen Nr. 1–86, Stuttgart 1980, 413.

nen Lebenserfahrungen, als ›im Glück leben‹ – dazu macht mir dieses Märchen Mut.³

Wie also älter werden in der Spannung von Loslassen und Neu beginnen?

›Alt sein ist ja ein herrliches Ding, wenn man nicht verlernt hat, was *anfangen* heißt‹⁴, so ein Lebensmotto von Martin Buber, der immerhin 87 Jahre alt wurde. Oder der weltberühmte katalanische Cellist Pablo Casals. Er übte noch im Alter von 93 Jahren täglich mehrere Stunden lang Cello. Auf die Frage, warum er das tue, antwortete er: ›Ich glaube, ich mache Fortschritte!‹⁵ – das waren sicher keine Fortschritte der Fingerfertigkeit, sondern Fortschritte im inneren Erleben.

Den Anfängergeist zu behalten, Novize zu bleiben, das empfahl im 6. Jahrhundert der Heilige Benedikt seinen Mönchen als Lebenshaltung. ›Anfängergeist‹ auch beim Älterwerden?!

Also: Es ist gut, bewusst Abschied zu nehmen, solange es möglich ist; und zu versuchen unabweisliche Abschiede anzunehmen. Es ist gut, jeden Tag die Schritte zu gehen, die mir möglich sind. Das geht selbst, wenn ich nicht mehr mobil bin, denn es sind auch innere Schritte gemeint.

Am Samstag wieder zum Recyclinghof. Einiges hat sich die Woche über angesammelt zum ›Ausmisten‹. Man nennt das auch ›Sich entlasten‹: etwas von seiner Last abgeben und erleichtert weitergehen.

Ich übe mich im Loslassen, was mir nicht leichtfällt. Eigentlich geht es ja um die Frage: Was ist mir wichtig? Was ist für mich wesentlich und unverzichtbar? Was brauche ich wirklich zum Leben? Eigentlich ist es viel weniger, als ich meine. Selbst wenn ich viel hergebe, habe ich immer noch mehr als genug.

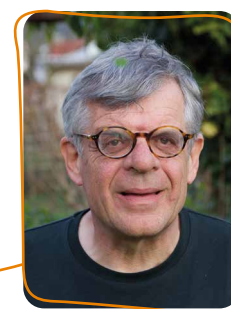
Doch was sind die Schätze meines Lebens, die mir niemand nehmen kann? Was ›bleibt‹, wenn ich eines Tages mit leeren Taschen dastehe?

Dabei geht es auf dem Recyclinghof ja ›nur‹ um das Materielle. Das hat zwar in unserem Denken ein großes Gewicht, aber anderes ist für das Wohlbefinden wichtiger. Wie sieht es in meinem Inneren aus? Wieviel Gerümpel hat sich da angestaut? Wohin damit? Wie kann ich hier Freiraum schaffen? Haben schöne Erinnerungen und ermutigende Gedanken genug Raum? ›Ent-Sorgen‹ nennt man das – schön wäre, wenn man alle seine Sorgen einfach so im Müllcontainer loswerden könnte.

Im Wort ›Recycling‹ steckt auch eine Verheißung: das englische Wort heißt auf deutsch ›Wiederverwertung‹. Ziel ist, den abgegebenen Müll zu etwas Nützlichem aufzubereiten, ›aus alt mach neu‹. Vergangenes ist also nicht einfach weg, sondern wird im Kreislauf des Lebens neu.

Bei Gelegenheit will ich einen Mitarbeiter des Recyclinghofes fragen: Was denken Sie über Leute, die etwas Schönes und Funktionsfähiges einfach wegwerfen? Müssen Sie manchmal auch jemanden trösten, dem es schwerfällt, sich von etwas Liebgewonnenem zu trennen?

Mit welchem Gefühl werde ich am Samstag wieder nach Hause fahren? Bin ich ein wenig traurig, weil etwas Unwiederbringlich fehlt? Oder fühle ich mich erleichtert, befreit und besser?



Bernhard Kraus



³Viele Anregungen zum Märchen ›Hans im Glück‹ auch im gleichnamigen LimA-Werkstattheft aus dem Jahr 2013, das Sie zum Preis von EUR 2,00 per E-Mail an forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de bestellen können. Mehr Informationen: www.forum-aelterwerden.de/materialien

⁴Martin Buber, Gottesfinsternis. Betrachtungen zur Beziehung zwischen Religion und Philosophie, Zürich 1953, 12.

⁵Vgl. Horst W. Opaschowski, Einführung in die Freizeitwissenschaft, Wiesbaden 2008, 167.

Dank – Versöhnung – Abschied – Neubeginn

Recycling und die Vision einer Seniorenpastoral der Zukunft

Bernhard Kraus schreibt sehr eindrücklich von den Übergängen, die in verschiedener Hinsicht das Leben und das Älterwerden prägen. Älterwerden, das ist ein Prozess, der von Kindesbeinen an fortschreitet – aber im höheren Erwachsenenalter deutlicher spürbar wird, zumal dieser dann mit schmerzlichen Erfahrungen gepaart ist.

Was deutlich herauskommt: Dank und Versöhnung, Abschied und Neubeginn stecken irgendwie in all diesen ›Recycling-Taten‹. Die drei Pfeile in dem abgebildeten Recycling-Symbol stehen für drei Schritte: 1) Reduzierung – 2) Wiederverwendung – 3) Wiederaufbereitung. Erstaunlich gut passen diese zu unserer Vision einer Seniorenpastoral der Zukunft, die wir bereits in den vergangenen Heften unserer *MITTEILUNGEN* vorgestellt hatten. Ich gebe zu: Sie müssen ein bisschen Lust auf Gedanken-Akrobatik haben, um mir zu folgen, aber versuchen wir es doch einmal gemeinsam:

1 Raum schaffen: Reduzierung!

Wer etwas auf den Recyclinghof bringt, schafft Raum für Neues! Vielleicht gibt es da diesen Arbeitskreis, dieses überkommene Ritual, diese ›liebgewordene Tradition‹ – aber eigentlich nimmt es viel zu viel Raum ein, zu viel Zeit. Und dieser Raum, diese Zeit fehlen, um andere Ideen auszuprobieren und umzusetzen, die vielleicht schon lange in meinem Hinterkopf sind, über die wir schon lange miteinander gesprochen haben. Es darf schon ein bisschen wehtun, sich davon zu trennen (sonst hätte man es ja evtl. schon längst gemacht). Und vielleicht wird die neu freigewordene Raum-Zeit nicht direkt wieder gefüllt. Aber nach und nach ziehen neue Gespräche, neue Aktivitäten, neue Haltungen und lebenswerte Rituale ein. Also: Reduzieren, um Raum zu schaffen!

2 Austausch ermöglichen: Wiederverwendung!

Was bei den einen ein alter Hut ist, strahlt bei den andern im völlig neuen Gewand... Im Austausch mit anderen Engagierten gibt es immer wieder den Effekt, dass die einen begeistert sind von dem, was andere vor Überdruß schon gar nicht mehr machen. Sei es ein Lied, ein Text, ein Impuls oder Ritual, ein Film, sei es eine Methode, ein Vortragsthema oder ein Fest, das regelmäßig begangen wird: Nur, weil es in meinem Kopf, in meiner Gruppe, in meinem Ort nun wirk-

lich schon ›abgenutzt‹ oder gar ›verbraucht‹ ist, ist es wunderbar, anderen davon zu berichten, was lange Zeit gut gelaufen ist.

Neben dem *Recycling* ist ja auch das *Upcycling* seit einigen Jahren in aller Munde. Damit ist gemeint, gebrauchten oder sogar kaputten Dingen eine neue – oft zeitgemäßere, lebenspraktische oder künstlerische – Verwendung zu geben. Wie würden Sie beispielsweise eine überkommene und vielleicht nicht mehr gut besuchte Wallfahrt ›up-cyclen‹? Tauschen Sie sich mit anderen darüber aus!

3 Gemeinschaft stiften: Wiederaufbereitung!

Entgegen dem *Upcycling* bleiben bei der Wiederaufbereitung meist nur aller kleinste Teile der vorigen Materialien erhalten. Beim Altpapier bspw. wird alles in Wasser und ggf. anderen Mitteln aufgelöst, um dann in eine neue Papierform wieder aufbereitet zu werden. Von den Bildern, Texten, Gedanken, die auf dem Altpapier standen, bleibt nichts übrig. Puh – wie passt so etwas in die Seniorenarbeit?

Ich glaube, wenn wir auf das Thema Beziehungen und Gemeinschaft schauen, kann auch der Gedanke der Wiederaufbereitung spannend sein. Auch die Frage des Zusammenlebens, der Kontakte untereinander und der Kommunikationsformen muss unter uns Menschen immer wieder aufbereitet und erneuert werden. Manchmal ist es vielleicht gut, ein neues, leeres Blatt zu beginnen – im Wissen um das, was sich bewährt hat, eine neue Geschichte der Beziehung untereinander (und mit Gott) zu schreiben!

Dankbarkeit, Versöhnung, Abschied und Neubeginn – diese vier stehen nicht unvermittelt nebeneinander oder folgen unausweichlich aufeinander.

Aber sie bilden in einer gewissen Weise einen Kreislauf. Ähnlich wie Räume neu zu öffnen und zu gestalten, sich auszutauschen und Gemeinschaft zu erleben (immer in der Balance von Eigen-Sinn und Gemein-Sinn).

Wo auch immer ich in den Kreislauf einsteige: ich werde vieles entdecken, was ich im guten Sinne re-cyclen oder up-cyclen kann.

Johannes Braun



Um mich eine Mauer

Kraftlos habe ich mich nie erlebt,
nun ist auch die Zeit dafür gekommen.

Zu spüren, dass mein Körper mir Grenzen zeigt.

Zu fühlen, was Einsamkeit ist.

Zu atmen ohne mich lebendig zu fühlen.

Zu hinterfragen und überdenken, alles mit mir allein
ausfechten zu müssen.

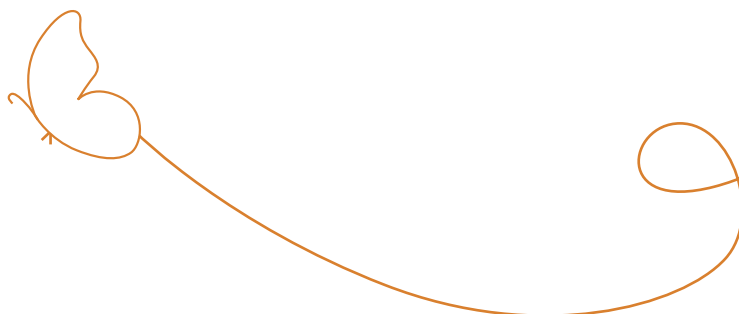
Das ist der Punkt, das Licht am Ende des Tunnels zu
suchen um nicht unterzugehen zwischen Vergangenheit und Zukunft.

Ich suche dich, du kleine Flamme, die für alle brennt die sie sehen möchten.

Die wieder atmen wollen und sich nach dem Leben sehnen.

Ich gehe auf sie zu. Sie zeigt mir den Weg, führt mich aus Dunkelheit, Angst,
Hoffnungslosigkeit und Trauer .

Ich gehe auf sie zu – und sie wird langsam größer.



Mit freundlicher Genehmigung der Autorin übernommen aus:
Johanna Maria Schwidergall, Herzgefährten.
Gedichte von Abschied und Neubeginn,
Norderstedt 2020.

Zusammengestellt vom Redaktionsteam



Buchempfehlungen

»Abschiede – Aufbruch in neue Welten – Vom Mut loszulassen und der Kraft weiterzugehen«
von Anselm Grün

Abschiede gehören von Beginn an zu unserem Leben dazu und können aus ganz unterschiedlichen Gründen auf uns zu kommen. Aber müssen Abschiede immer traurig und schmerzhaft sein, oder können sie nicht auch befreiend sein und neue Möglichkeiten eröffnen?

Egal ob gesellschaftliche oder persönliche Situationen eintreten, die alles verändern, oder sich Beziehungen wandeln oder gar zerbrechen, man mitten aus dem Leben heraus schmerzliche Verluste verkraften muss. Wenn alte ideelle Orientierungen einen nicht mehr tragen oder man dem letzten Abschied entgegengehen muss. Das Buch von Anselm Grün führt die Leser:innen ein in die Kunst des Abschiednehmens als ›Loslassen‹ und ›Weitergehen‹.

Anselm Grün blickt in seinem Buch besonders auf die Chancen des Abschied-Nehmens, in welchem man dadurch seinen eigenen und somit richtigen und guten Weg findet. Der Autor schafft es in seinem Buch aus den unterschiedlichen Abschieden etwas Positives zu gewinnen.

»Ein spannendes Buch über Lebenskunst: eine Kultur guten Lebens, das um seine Endlichkeit und Begrenztheit weiß – aber gerade deswegen auch um seine Kostbarkeit.«

Das Buch ist 2022 im Verlag Herder (Freiburg) erschienen und im Buchhandel für EUR 22,00 erhältlich.



Filmempfehlung

»Das Leben ein Tanz« (Spielfilm, Frankreich 2022)

Der Film erzählt vom Leben einer jungen Ballett-Tänzerin. Als Kind fing sie mit dem Ballett an – und das Tanzen erfüllte bald ihre Tage. Während die heranwachsende Élise sich dem Ballett widmete, erkrankte ihre Mutter und verstarb. Der zweite große Einschnitt im Leben ist dann ein Sturz während einer Ballett-Aufführung, der alles verändert: Sie kann nicht mehr tanzen, ihre Karriere ist zu Ende. Nicht nur ihr Körper schmerzt, sondern auch ihre Seele.

»Das Leben ein Tanz« erzählt einfühlsam von Élisés Suche nach einem neuen Lebensinhalt, nach einer neuen Aufgabe, einem neuen Ich und von ihrer Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit und schmerzlichen Ereignissen.

Der empfehlenswerte Trailer des Films (<https://www.youtube.com/watch?v=oR2KL4OJIHY>) endet mit dem Satz: »Heute beginnt für mich ein neues Leben.« Wie genau das aussieht, sehen Sie im Film...

Cédric Klapisch, ›Das Leben ein Tanz‹, Frankreich 2022, 118 Min. Die DVD kostet EUR 12,99 (EAN: 4006680100159).





Internetempfehlung

impulstexte.de

Die Pädagogin und Theologin Gisela Balthes (*1944) stellt auf ihrer Website ›impulstexte.de‹ selbst geschriebene Gedichte, Anspiele, Geschichten und Besinnungen zur nicht-kommerziellen Nutzung zur Verfügung. Alle Texte, die online stehen und schlicht mit ›© Gisela Balthes‹ unterzeichnet sind, können mit der gleichlautenden Angabe + Angabe der Website verwendet werden. Bitte beachten Sie bei der Nutzung die genauen Urheberrechtsangaben, die Sie unter <https://impulstexte.de/willkommen> finden. Ein Text zum Thema Abschied sei Ihnen als Einladung, sich mal selbst durchzuklicken, hier gegönnt:

Abschiedlich leben
 Unser Leben,
 ein Weg voller Abschiede:
 wenn Beziehungen scheitern,
 wenn Hoffnungen sich zerschlagen,
 wenn Lebensphasen beendet sind,
 wenn vertraute Menschen sterben,
 wenn der eigene Tod naht.

Täglich lernen,
 abschiedlich zu leben:
 die eigenen Grenzen erkennen,
 die eigene Endlichkeit annehmen
 und in diesem Bewusstsein
 offen sein für das Leben
 und jeden kostbaren Augenblick.

© Gisela Balthes (www.impulstexte.de)



Arbeitshilfe-Empfehlung

Der rote Ballon (Kurzspielfilm, Frankreich 1956)

Ein kleiner Junge entdeckt auf dem morgendlichen Schulweg einen wunderschönen roten Luftballon, festgebunden an einem Laternenpfahl. Die gemeinsamen Abenteuer beginnen. Die beiden werden unzertrennlich, egal, wo sich Pascal aufhält: auf dem Schulhof, in der Klasse, in der Kirche, auf der Straße, an der Bäckerei. Pascal ruft den Ballon und schon ist er ganz nah bei ihm. Diese einzigartige Beziehung bereitet besonders den Erwachsenen Unbehagen. Das Ungebundene und Unkonventionelle macht ihnen Angst. Nachdem der Ballon am Ende zu Boden sinkt, lösen sich alle Luftballons der Stadt von ihren kleinen Besitzer:innen, fliegen zu ihrem ›toten‹ Bruder und trösten den Jungen. Sie nehmen Pascal mit, weg von diesem gewalttätigen Ort, auf eine Reise in die Wolken ...

Auf der Website ›Kinofenster‹ von der Bundeszentrale für politische Bildung gibt es viele Anregungen, um Gespräche zum Film zu führen: <https://www.kinofenster.de/filme/filmarchiv/der-rote-ballon-film/>

Albert Lamorisse,
 ›Der rote Ballon‹,
 Frankreich 1956, 34
 Min. Der Film kann
 beim Medienportal der
 Evangelischen und
 Katholischen Medien-
 zentralen *kostenfrei*
heruntergeladen oder
als DVD ausgeliehen
werden:
www.medienzentralen.de/medium9993/Der-rote-Ballon



Übergänge und Abschiede im Lebensverlauf

Lebensübergänge

Unser ganzes Leben besteht aus Lebensübergängen. Beginnend bei der Geburt und endend mit dem Tod durchlaufen wir im Leben eine Vielzahl von Übergängen, die wir meistern müssen.

Der erste Tag im Kindergarten, der erste Schultag, der Beginn einer Ausbildung oder eines Studiums oder ein erster / neuer Job. Der Einzug in die erste eigene / gemeinsame Wohnung, der Umzug in eine neue Stadt. Die Entwicklung einer Partnerschaft, der Beginn einer Elternschaft, der Eintritt in die nachberufliche Phase, Alterungsprozesse, um nur ein paar zu nennen.

Einige Lebensübergänge machen wir alle durch, auf unsere ganz eigene Weise. Und doch wird es auch ganz unterschiedliche Lebensübergänge geben, die es zu gestalten gab. Einige werden Ihnen leichtgefallen sein, einige waren bestimmt herausfordernd zu meistern.

Abschiede

Lebensübergänge haben oft auch etwas mit Abschied zu tun. Der Abschied von seinen Kindergartenfreunden, die auf eine andere Schule gehen. Der Abschied von Zuhause, aus dem Elternhaus in die erste eigene Wohnung und viele weitere.

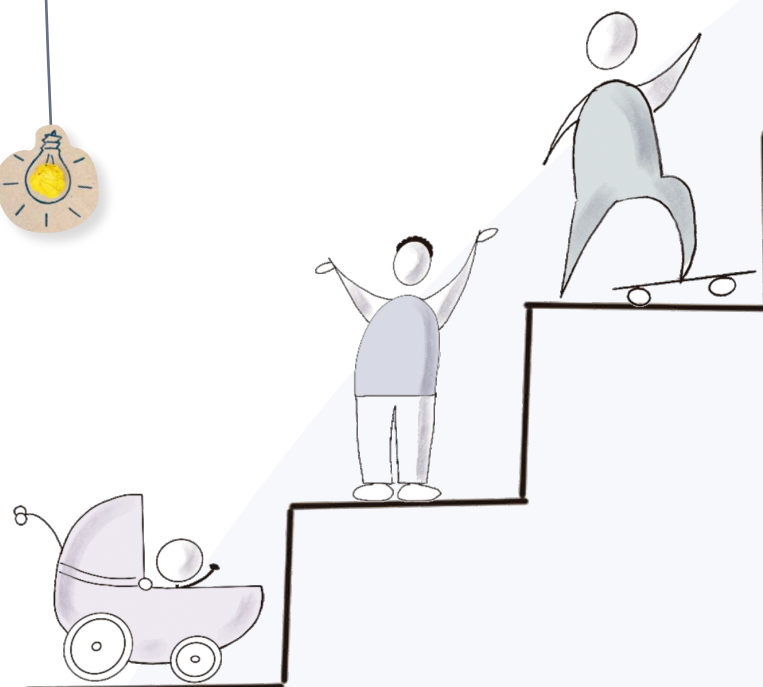
Einige Abschiede im Leben haben Ihnen bestimmt wenig Schwierigkeiten bereitet, einige aber bestimmt umso mehr. Abschiede können geplant und vorbereitet sein oder abrupt und plötzlich. Vielleicht gab es in Ihrem Leben auch Abschiede, die schleichend geschehen sind und von Ihnen kaum wahrgenommen wurden. Abschiede können freiwillig sein, aber auch aufgezwungen. Sie können gelungen sein, aber auch unwürdig. Einige Abschiede sind heilsam, andere kränkend oder herzerreißend.



Theresa Betten

Impulsfragen

- Welche Lebensübergänge und Abschiede haben Sie in Ihrem Leben bereits durchgemacht?
- Gab es Abschiede, die Ihnen besonders leichtgefallen sind?
- Auf welche Abschiede hätten Sie in Ihrem Leben gerne verzichtet?



Die Lebenstreppe

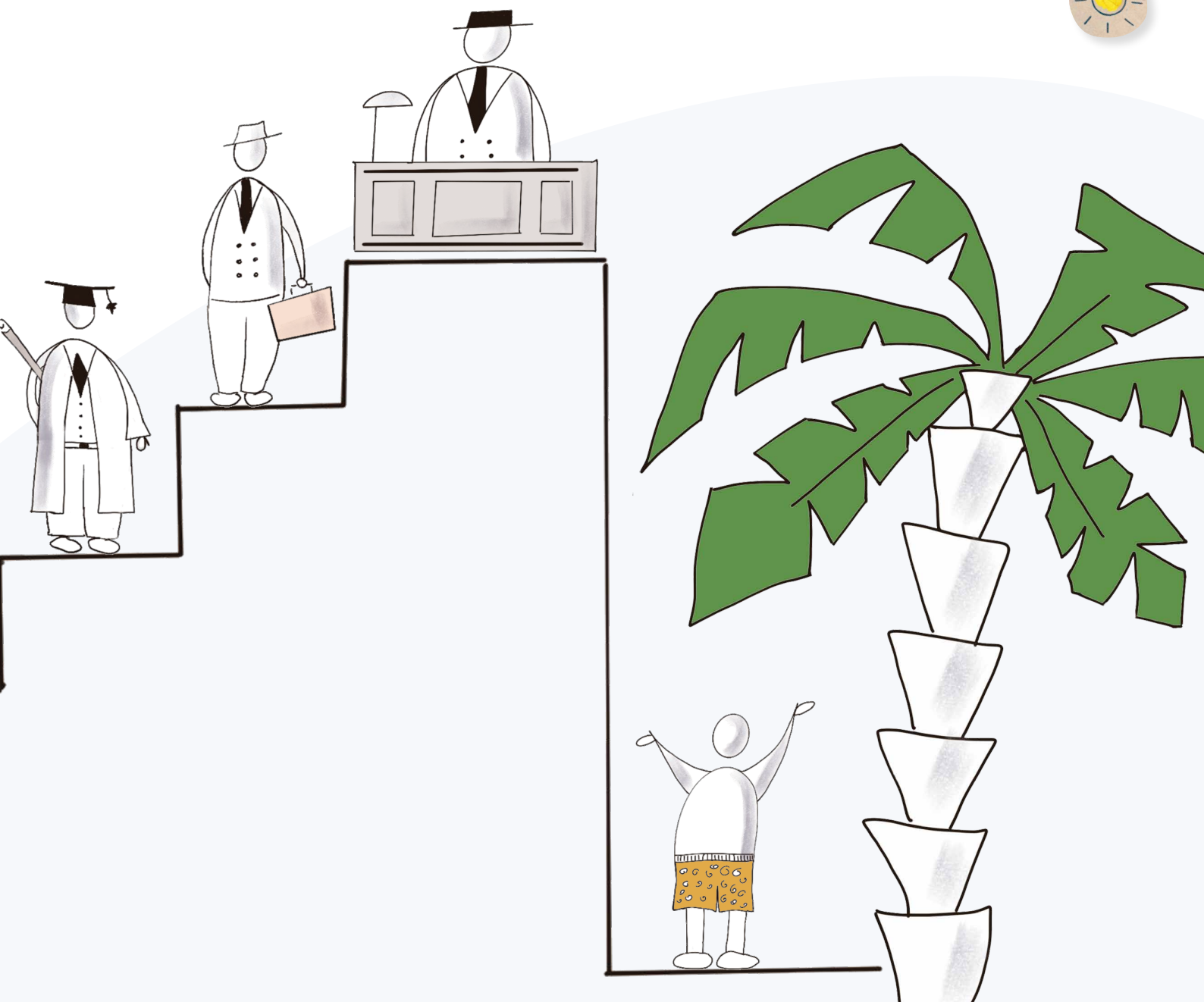
in Anlehnung an die Lebenstreppe von Saul Steinberg von 1954

Die Lebenstreppe ist eine Möglichkeit zur Darstellung des Verlaufes eines menschlichen Lebens. Sie geht von einem Wachstumsprozess (körperlich, physisch, sozial) bis zur Mitte des Lebens aus und nimmt ab dann in der Regel einen Verfallsprozess an, die Stufen gehen dann nach unten.

1954 hat Saul Steinberg eine Lebenstreppe gezeichnet, die auch heute zumindest in Bezug auf die Wünsche nach dem Renteneintritt sehr aktuell erscheint. Die Bilder der nachberuflichen Phase, in der häufig der körperliche Verfall dokumentiert wird, werden einfach ausgeblendet. Statt der Abwärts-Treppe steht nach dem Renteneintritt eine Person in Shorts und Sonnenbrillen unter Palmen.

Impulsfragen

- Was denken Sie über die Darstellung der Lebenstreppe?
- Welche unterschiedlichen Lebensphasen erkennen sie anhand der Lebenstreppe? Haben Sie alle Phasen selbst durchgemacht?
- Welche Übergänge mussten Sie von einer Stufe zur andern meistern? Was für Erinnerungen haben Sie an die unterschiedlichen Lebensübergänge?
- Wie stellen Sie sich ihre nachberufliche Phase vor?



Vorausschauend in die nachberufliche Phase

Eine Methode zur Vorbereitung

Bis ins Jahr 2035 werden jährlich 1 bis 1,4 Mio. Menschen der Generationen ›Babyboomer‹ einen großen Übergang erleben: Sie gehen in Rente oder Pension. Für sie beginnt dann die Lebensphase ›Alter‹. Dieser Lebensabschnitt ist historisch besonders, denn noch nie war die Lebenserwartung so hoch und noch nie konnte ein Großteil der Bevölkerung in so guter Gesundheit alt werden wie heute. Darin liegt ein enormes Potential – gesellschaftlich und für jede*n Einzelne*n. Rezepte für den gelingenden Übergang gibt es nicht, denn dafür sind die Menschen und ihre Lebensumstände zu individuell. Das heißt aber nicht, dass nur Einzelcoachings gewinnbringend sein können. Wenn in Übergangseminaren auf einen guten Mix zwischen Gruppen- und Einzelübungen geachtet wird, geht der Blick auf das Individuelle nicht verloren. Hierfür ist es allerdings wichtig, dass die Veranstaltung in einem geschützten Raum stattfindet: Jeder braucht nur das zu teilen, womit er*sie sich auch wohlfühlt.

Ein Beispiel: Reflexionsübungen können helfen, den Übergang bewusst zu gestalten. Mittels eines Reflexionsbogens können die Teilnehmenden einen Blick in ihre Vergangenheit werfen und ermitteln: Welche Übergänge habe ich schon bewältigt? (z.B. Übergang Schule-Beruf, Geburt der Kinder, ...) Wie habe ich sie bewältigt? Was war dabei förderlich und was hinderlich? Es ist sinnvoll, dass jede*r Teilnehmende

diese Fragen zunächst für sich beantwortet. Im Plenum könnte man dann – falls die Teilnehmenden dafür offen sind – einzelne Beispiele besprechen und gemeinsam überlegen, was den Übergang in die Rente besonders macht.

Es hat sich bewährt, diese Reflexionsfragen in einem kleinen Heft zusammenzufassen – mit ausreichend Platz für Antworten. Dadurch haben die Teilnehmenden die Möglichkeit noch im Nachgang über die Fragen nachzudenken.

Weitere Anregungen finden Sie hier:

www.uebergaenge.zawiw.de/



Eva Hrabal

*Referentin Freiwilligenmanagement
in der Stabsstelle Theologie und Ethik der
Evangelischen Heimstiftung (Stuttgart)*

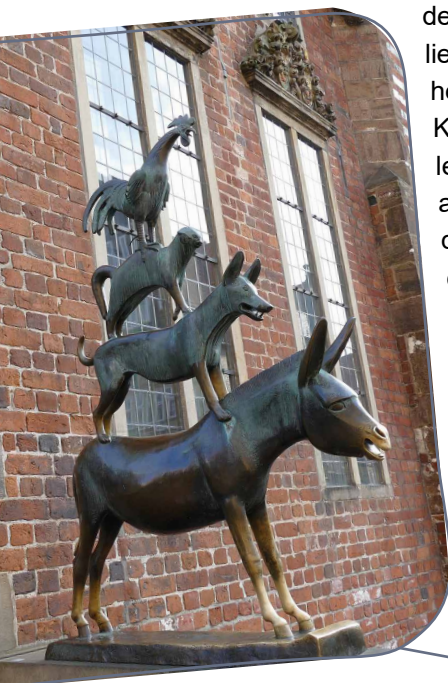
Die Bremer Stadtmusikanten

Abschied – ja so mancher ist vorhersehbar. Ich denke da an den letzten Arbeitstag bevor man in Rente geht, an Umzug von liebgewonnenen Menschen aus dem Haus oder aus der Straße oder von Kindern die aus dem Haus gehen, selbst von liebgewonnenen Gewohnheiten die aufgrund von Krankheit nicht mehr gelebt werden können. Aber all das beinhaltet nach dem Abschied die Chance, Neues zu entdecken und auch sich auf neue Menschen einzulassen. Vielleicht schaut man mit dem zweiten Blick dankbar zurück? Schon die Gebrüder Grimm haben sich in ihrem Märchen ›Die Bremer Stadtmusikanten‹ damit ausei-

nergengesetzt. Ich finde es spannend, gerade in unserem Alter, das Märchen zu lesen. Bestimmt liest es sich heute ganz anders als früher.

Der Esel, er hatte viele Jahre die Lasten für seinen Herrn getragen, spürte, dass er dessen Anforderungen nicht mehr gerecht werden konnte, und wollte sich seinem Schicksal nicht einfach so ergeben, nein er wollte sich in seinem hohen Alter noch einen lang gehegten Traum erfüllen. Stadtmusikant in Bremen – das wollte er werden.

Sein Weg in die Freiheit war anfangs sehr einsam, doch ihm begegnete ein müder und erschöpfter Hund, der lange Jahre als Jagdhund gebraucht worden war. »Ich hätte keinen schönen Lebensabend gehabt, denn mein Geruchssinn ist nicht mehr der Beste und meine Beine wollen nicht mehr so schnell laufen wie es erforderlich wäre, deshalb bin ich fort. Doch wie soll es weitergehen?« Wir wissen aus dem Märchen, dass sich der Hund dem Esel angeschlossen hat. Er wusste nicht, ob er noch die Pauke schlagen konnte wie sich der Esel das vorstellte. Und so erschien ihm



die Flucht als einzige Möglichkeit, den Strafen, die er wegen seines Alters ausgesetzt worden wäre, zu entgehen.

Das dritte Tier im Bunde war eine sehr traurige Katze. »Wenn ich nicht weg gegangen wäre, hätte es mit mir ein trauriges Ende genommen. Meine Zähne sind nicht mehr scharf und ich möchte statt Jagen lieber am warmen Ofen sitzen und das passt meinem Hausherrn nicht. Er meint, ich verursache nur Kosten und ich wäre nicht mehr von Nutzen« - »Komm mit uns«, sagten Esel und Hund gleichzeitig. »Fang nochmal neu an wie wir auch, denn etwas Besseres als den Tod findest du überall.«

Auf dem Weg in die Freiheit kamen die drei an einem Bauernhof vorbei. Ein Hahn krächte jämmerlich. Auf die Frage der drei Tiere, was ihn denn zu diesem Geschrei veranlasst, meinte er: »Morgen soll ich in den Suppentopf, den Besuchern soll eine kräftige Suppe vorgesetzt werden, und ich dazu auserwählt.«

Es bedurfte keiner großen Überredungskünste und schon wurde aus dem Trio ein Quartett.

Der Abschied aller vier Tiere war Flucht vor dem Schicksal das sie ereilt hätte, wären sie dortgeblieben, wo sie ihre Vergangenheit hatten. Jetzt haben sie ein gemeinsames Ziel: Bremen.

Doch nur einfach so Richtung Bremen laufen ohne Aufregung, damit war nichts. Auf der langen Reise in die Zukunft wurden die Talente der Tiere gefordert. Irgendwann sahen sie ein Licht, auf das sie dann zgingen. Es war ein Haus in dem Räuber zu Tische saßen. Eine Vielzahl von Speisen die auch noch herrlich dufteten, waren aufgetischt. Die Tiere hatten großen Hunger. Sie wussten, wenn sie etwas von den Speisen wollten, mussten sie gemeinsam gut überlegen wie sie das anstellen konnten. Sie waren ja schließlich nicht mehr die Jüngsten.

Sie fanden die Lösung. Sie stellten sich vors Fenster. Der Esel hatte den Hund auf dem Rücken, die Katze setzte sich auf den Rücken des Hundes und zuletzt flog der Hahn auf die Katze. Auf ein ausgemachtes Zeichen brüllten sie los, jeder so laut er konnte. Die Räuber flüchteten aus dem Haus, rannten um ihr Leben und retteten sich im Wald. Die vier Freunde nahmen Platz am reichlich gedeckten Tisch und ließen es sich schmecken.

Dass die Tiere doch noch viel Kraft hatten und ihre Talente noch sehr nützlich sein sollten, erfahren wir im Märchen. Der Räuberhauptmann schickte seinen mutigsten Räuber nochmals ins Haus, um auszuloten, ob sie nicht wieder die Herrschaft über das Haus übernehmen könnten? Sie wollten ja schließlich zurück in ihre Räuberburg.

Beim Versuch des Räubers ins Haus zu kommen, sprang ihm die Katze mit ausgefahrenen Krallen ins Gesicht, der Hund biss ihm ins Bein und der Esel gab ihm einen Tritt. Der Hahn krächte aus Leibeskräften.

Der Räuber floh so schnell er konnte und seine Bande kam nie mehr zurück. Den Tieren gefiel es in diesem Haus und der neuen Gesellschaft so gut, dass sie bis zu ihrem Lebensende dortblieben. Das angedachte Ziel – Bremen – war auf einmal nicht mehr wichtig.



Impulsfragen

- Wann sah es bei mir bereits nach einem Ende aus - und schließlich wurde daraus etwas Neues?
- Wo wartete rückblickend auf mich das Glück, wo ich es nicht vermutet hätte?
- Wann wurden meine Hoffnungen auf Verbesserung meiner Lebensqualität noch übertroffen?
- Wie mutig bin ich, wenn es darum geht, Altes hinter mich zu lassen und neue Horizonte zu suchen?
- In welchen Situationen lohnte es sich für mich, mich auf den Weg zu machen und mich aus meiner Komfortzone herauszubewegen?
- Was war für mich »Bremen« (die Stadt neuer Hoffnung)? Habe ich das Ziel erreicht, oder war auch da eher der Weg das Ziel?
- Welche Weggefährten*innen, Freundschaften und Weggemeinschaften haben sich in meinem Leben als besonders wertvoll und wichtig erwiesen?



Anette Kempf

Abschied nehmen (leicht gemacht)

Es war früher Normalität, dass an der Urne oder am Sarg von Verstorbenen, Menschen aus der Heimat über die Verdienste und Aktivitäten des Verstorbenen gesprochen haben. Vor allem, wenn es Menschen waren, die in Kirche oder Vereinen sich aktiv eingebracht haben. Ich fand das immer interessant, habe ich doch von dem Verstorbenen Neues erfahren. Habe aber auch oft gedacht: Jetzt ist genug mit Schmeichelei, oder ich habe auch vermisst, dass nur über das Tun des Menschen erzählt wurde, nicht aber über sein Denken. Durch so manche Ansprache an der Urne,

am Sarg, wurde dem Verstorbenen symbolisch die Hand zur Versöhnung gereicht. Und ich bin mir ganz sicher, er oder sie, hat die Hand angenommen. Ich mag es nicht, wenn Menschen über mich sprechen und ich mich nicht dazu äußern kann. So kam mir die Idee, die Ansprache, die an meinem Begräbnistag gehalten werden könnte, selbst zu schreiben. Getreu dem Motto: Du kannst über alles reden, nur nicht über 7 Minuten. Also fasse ich mich kurz. Meine Familie ist hier nicht beinhaltet, denn für sie habe ich persönliche Briefe verfasst.

Liebe Weggefährten, Freunde, Kollegen aus Beruf und Verein, liebe Schulkameraden und liebe Nachbarn! Auch alle die sich hier nicht finden, seien herzlich begrüßt, ich freue mich über jeden Einzelnen. Ich begrüße auch die, die sich jetzt aufgerafft haben, um neugierig einen letzten Blick auf mich zu werfen und auch miterleben möchten, wie ich für immer »Adieu« sage.

Ihr wollt Abschied nehmen von mir. Das braucht ihr aber nicht, denn ich werde in Euren Gedanken immer wieder vorkommen. Mal nur als vorüberziehender Minigedanke, mal in Geschichten und Erlebnissen, denn wir haben mehr oder weniger viel Lebenszeit miteinander verbracht. Und jeder der hier Anwesenden wusste, dass dieser Tag heute kommen wird. Ihr habt bestimmt gedacht: Das schafft sie, sie ist so stark. Nun, ich muss euch enttäuschen. Ich habe es nicht geschafft. Aber Ihr seid stark, ihr schafft es, ohne mich zu leben.

Was haben wir nicht alles miteinander erlebt! Ich denke da an unser Kennenlernen, das mit einigen Zufällen und besonderen Umständen gespickt war. Wisst ihr das noch? Herrlich, wenn ich daran denke – wer da auch immer seine Hände im Spiel hatte.

Die Zusammentreffen im Verein waren immer Höhepunkte in meinem Leben. Was haben wir zusammen gelacht, das eine oder andere Gläschen Wein getrunken, uns Gedanken um Gott und die Welt gemacht. Ich habe immer versucht, eure Sichtweise zu verstehen und zu respektieren, aber manchmal hätte ich vor Wut platzen können. Verzeiht mir, wenn ich dann Worte ausgesprudelt habe, die zu scharf gewählt waren. Ich wollte niemand verletzen. Diese ernstesten Gespräche wechselten mit locker vom Hocker erzählten Geschichten von früher über die auch kräftig gelacht wurde. Genau diese Mischung aus ernst und heiter, dieses Zusammensein, diese Vertrautheit war es, die mir in den letzten Wochen und Monaten Kraft gegeben haben.



Ihr seht, auch wenn wir nur »Lebensabschnittsgefährten« waren und wir nur eine kurze Wegstrecke des Lebens miteinander gegangen sind, habt ihr mein Leben unsagbar bereichert, wofür ich von Herzen dankbar bin. Jeder Einzelne von Euch hat dazu beigetragen, dass ich mein Leben so wie es war, gelebt habe.

Ich selbst musste mich auch von geliebten Menschen verabschieden und ich weiß, wie schmerzlich das ist. Diesen Schmerz möchte ich Euch nehmen, denn der Gedanke, dass jeder Abschied auch ein Neubeginn ist, hat mich immer getröstet.

Ich hätte schon gerne, dass der Herrgott mich in seinem Reich willkommen heißt und sich auf mich freut. Ich beginne dort neu, in einer Wohnung, die er für mich – hoffentlich – gerichtet hat.

Doch zuvor müsst Ihr mir verzeihen, sonst wird das nichts mit dem Einzug da oben. Verzeiht bitte, wenn ich Euch verletzt habe, wenn ich Euch in einer schwierigen Lage nicht zur Verfügung stand, wenn ich die falschen Worte gewählt habe oder, wenn ich meine Antenne nicht ausgefahren hatte, um Eure Signale zu empfangen. »Gut meinen, ist nichtgleich gut machen«, das musste ich in meinem Leben oft erfahren. Deshalb verzeiht auch, wenn ich mich zu sehr eingemischt habe, verzeiht, wenn ich es zu gut mit Euch meinte.

Nun ist es glaube ich an der Zeit, zum Schluss zu kommen, denn sonst wird das nix mit den 7 Minuten.

Erinnert Euch an mich wenn Ihr glücklich seid, aber auch wenn ihr traurig seid. Auch bei einem Gläschen Wein dürft ihr gerne auf mich anstoßen. Aber bitte seid nicht traurig, dass ich nicht mehr bei euch bin, denn für mich hat etwas Neues, etwas unfassbar Schönes angefangen. Ich bin endgültig zu Hause angekommen.

Danke für Eure Zeit, für unsere gemeinsame Zeit.

Eure Anette



Vom Haupt- zum Ehrenamt

Übergänge begleiten uns Menschen das ganze Leben lang und sind mit vielfältigen Veränderungen verbunden. Es gilt Abschied zu nehmen, Vertrautes loszulassen und sich mit neuen Situationen auseinanderzusetzen.

Und so war dies auch für mich, als ich 2020 aus dem aktiven Dienst im Referat »Inklusion und Generationen« in Rente kam. Ich musste mich von den Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz verabschieden und von den ehrenamtlichen Vorstandsmitgliedern des FORUM älterwerden, mit denen ich viele Jahre eng und vertrauensvoll zusammengearbeitet habe. Auch die Arbeit selbst, die mir sehr viel Freude gemacht und die meinen Alltag strukturiert und bereichert hat, fiel weg. So stellte sich mir die Frage: »Was nun?«

Ich entschied mich dazu, zunächst einmal Abstand zu gewinnen und das Leben Revue passieren zu lassen. Und so bin ich die ersten Wochen nahezu täglich im schönen Schwarzwald gewandert und habe die Natur genossen und die Erinnerungen kommen und gehen lassen. Und natürlich habe ich mir auch die Frage gestellt, wie ich zukünftig mein Leben gestalten will. Das hat gutgetan und mich darin bestärkt, dass ich meine Kompetenzen nun im Ehrenamt einbringen will. Da traf es sich gut, dass die Leiterin des Seniorennachmittags unserer Pfarrei auf mich zukam und anfragte, ob ich nicht Interesse hätte bei ihr im Team mitzuarbeiten. Gesagt – getan!

Durch diese Tätigkeit konnte ich alte Menschen unseres Stadtteils besser kennenlernen und viel über ihre Lebensgeschichten erfahren. Dies bereichert mein Leben und zeigt mir, wie unterschiedlich das Altern ist und welche Chancen und Möglichkeiten es trotz gesundheitlicher Einschränkungen bereithält.



Auch eine Anfrage vom Diözesanverein des Sozialdiensts Katholischer Männer, mich im Vorstand zu engagieren, habe ich angenommen. Denn Gremienarbeit macht mir Freude und ermöglicht mir, mich für Menschen, die Unterstützung brauchen, einzusetzen. Die Auseinandersetzung mit den Themen des Vereins wie Rechtliche Betreuungen, Straffälligenhilfe und Männerarbeit, die zum Teil für mich neu sind, fordern mich heraus und tragen dazu bei, weiter zu lernen.

So birgt für mich die nachberufliche Phase, neben den vielen schönen gemeinsamen Aktivitäten mit meinem Mann auch die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und zu pflegen und mich in neue Aufgabenfelder einzuarbeiten. Es freut mich sehr, dass ich dadurch meine Kompetenzen erweitern und mich im gesellschaftlichen Bereich einbringen kann.

Den Übergang vom Erwerbsleben zum Rentnerinnendasein habe ich gut bewältigt. Jetzt bin ich neugierig, welche interessanten Erfahrungen und Herausforderungen das Leben für mich noch bereithält.

Elfi Eichhorn-Kösler



Abschied und Neubeginn im Kontext von Kirchenentwicklung 2030

Veränderungen und Übergänge, die vor Ort gemeistert werden müssen

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Erzdiözese Freiburg befindet sich wohl im größten Wandlungsprozess ihrer über 300jährigen Bistums-geschichte. Die Diözesanleitung begründet diesen Schritt damit, dass auf absehbare Zeit hin die Kirchenstruktur, wie wir sie seit Jahrzehnten in unseren Breiten kennen, nicht mehr so aufrechterhalten werden kann wie bisher. Auf den Punkt gebracht: Geld und Personal werden nicht mehr ausreichen um bisherige Strukturen zu bedienen und zu finanzieren.

Will man nicht zu einer ›Gemeinschaft der Übriggebliebenen‹ werden – manche nennen es auch verklärt den ›Heiligen Rest‹ –, braucht es aktive Initiativen hin zu den Menschen. Kirche muss wieder attraktiv werden für heutige Menschen. Und hier dreht sich das Ganze nun im Kreis: Um heutige Menschen zu erreichen, braucht es heutige Menschen, die aus dem Volk kommen und dort angenommen werden. In der Vergangenheit haben diese Lücke oft junge Menschen geschlossen, die aus ihrem Engagement in der Gemeindegemeinschaft einen Beruf gemacht haben: Als Gemeinde- oder Pastoralreferent*innen oder junge Kaplanen. Aber genau diese sind rar geworden...

Ok – nun könnte man fragen: Ist das Ganze denn nicht von vornherein zum Scheitern verurteilt?

Genau diese Frage habe ich mir auch gestellt, als ich durch das Bistum angefragt wurde, ob ich bereit wäre, als sogenannter ›Lokaler Projektkoordinator‹ einen

solchen Wandlungsprozess zunächst für eine (inzwischen gar für beide) der neu entstehenden Gemeinden im Bereich meines Dekanats Tauberbischofsheim – ganz im Norden unserer Diözese – zu koordinieren und zu begleiten.

Vielleicht kennen Sie den Spruch: ›Wenn du merkst, dass du ein totes Pferd reitest, steig ab‹ – diese Versuchung stand durchaus im Raum, denn vieles, was wir in den vergangenen Jahren in unseren Gemeinden versucht haben, um Kirche am Leben zu erhalten, hat sich doch als wenig erfolgreich erwiesen. Auch manche diözesane Initiative, die wir als Dekanatsreferenten versucht haben, an die Menschen zu bringen, wieder neu auf dieses Pferd zu setzen. Im Folgenden möchte ich ihnen darlegen, warum ich in dem nun angelaufenen Prozess der Kirchenentwicklung (kurz: K2030) eine große – vielleicht die letzte – Chance für Kirche sehe und bereit bin, mich die letzten zehn Jahre meines Dienstlebens hierfür mit all meiner Kraft und Energie einzusetzen.

Vornweg: Ja, wir brauchen eine neue Struktur... aber nur, wenn sie die Möglichkeiten für die Pastoral verbessert und ihr dient, damit wir uns dann dem eigentlichen Ziel mit ganzer Kraft widmen können: Unserem Glauben wieder Strahlkraft zu geben und Menschen für Gott zu gewinnen. Ich sehe mit K2030 folgende Chancen:

Inkonsequent

*Frag 100 Katholiken,
was das Wichtigste ist in der Kirche.
Sie werden antworten:
die Messe.*

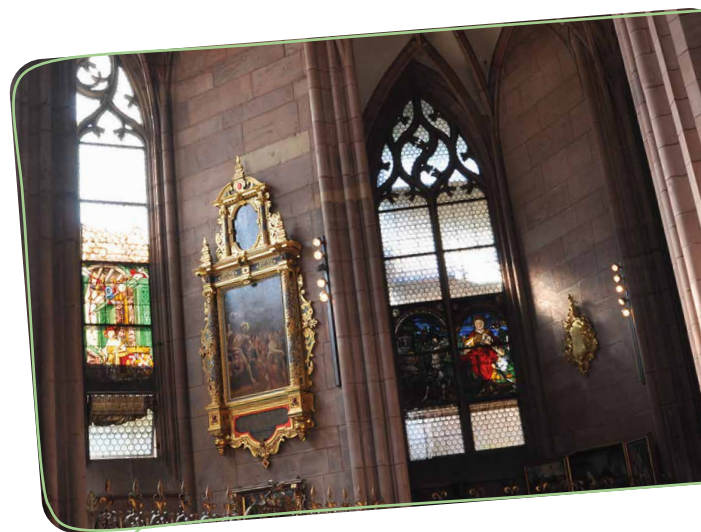
*Frag 100 Katholiken,
was das Wichtigste ist in der Messe.*

*Sie werden antworten:
die Wandlung.*

*Sag 100 Katholiken,
dass das Wichtigste in der Kirche die Wandlung ist.*

*Sie werden empört sein:
»Nein, alles soll so bleiben, wie es ist!«*

Lothar Zenetti¹



¹Lothar Zenetti, Auf Seiner Spur. Texte gläubiger Zuversicht, Ostfildern 2011, 58. © Matthias Grünewald Verlag. Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern 2011. www.verlagsgruppe-patmos.de

1 Professionalisierung und Zentralisierung von Verwaltung als Chance

Bislang waren über 200 Priester in den derzeit 224 Seelsorgeeinheiten mit Leitung und damit auch vielfach mit Verwaltung beschäftigt. Viele von ihnen klagen, dass dadurch kaum noch Zeit für das ist, wofür sie eigentlich seinerzeit angetreten sind: für die Seelsorge.

Dies soll grundlegend anders werden: Es gibt nur noch 36 Priester, die kraft Leitungsamt diese Aufgabe innehaben. Ihnen wird als wesentliche Entlastung im Bereich Verwaltung ein*e Geschäftsführer*in mit

kleinem Verwaltungsstab zur Seite gestellt. Die nicht leitenden Priester können sich wieder ganz der Seelsorge widmen.

Gleiches gilt für die Pfarrbüros: Das, was bisher 224 mal getan wurde, wird nun komprimiert. Ein professionell aufgestelltes Backoffice pro Großpfarrei kann alle wesentlichen Verwaltungsaufgaben zentral erledigen.

(Gleich mehr zu Anlaufstellen, um den Gemeindekontakt zu erhalten oder auch neu zu gestalten.)

2 Gebäudebedarf

Wir haben zu viele Gebäude, aber mitunter nicht solche, die wir für die Pastoral brauchen. Das ist nicht mehr bezahlbar. Ich weiß sehr wohl, dass ich hier ein sehr heißes und emotionsgeladenes Thema anspreche. Natürlich hängt jeder noch so kleine Ort an seiner Kirche und dem Pfarrhaus: Hier hat man freudige Lebensereignisse gefeiert und hier hat man Leid und Dank dem Herrgott oder der Muttergottes ans Herz gelegt. Doch Fakt ist: Die lieb gewonnenen Gebäude sind in die Jahre gekommen und werden von immer weniger Menschen genutzt. Nur wenn eine angemessene pastorale Nutzung vorliegt, hat ein Gebäude – zumindest wenn es aus kirchlichen Mitteln bezahlt werden soll – Zukunft. Das ist schmerzlich, jedoch auch eine Gelegenheit, neu zu überlegen, was wir tatsächlich brauchen. Einige Beispiele, in welche Richtung dies gehen könnte:

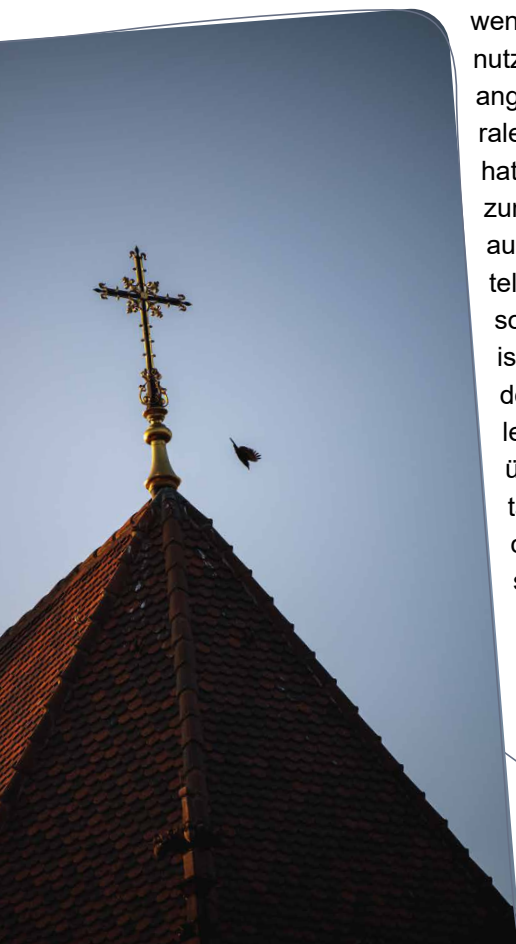
Obleich die Verwaltung zentra-

liert wird, braucht es weiter Anlaufstellen vor Ort. Denkbar und sinnvoller als die Nutzung bisheriger Pfarrhäuser wäre es u. U., sich hierbei an andere kirchliche Orte wie Kitas, Familienzentren, Seniorenheime oder Pfarrbüchereien anzudocken und tatsächlich dort zu sein, wo die Menschen sind.

Kirchen sind häufig der neuralgische Punkt im Pfarrbewusstsein. Gleichzeitig entdecken Kirchenbesucher*innen, etwa in Zeiten des Umbaus ihrer Kirche, die Vorzüge eines kleinen, geheizten Raumes mit bequemen Stühlen und einer Toilette in Reichweite.

Was hinzu kommt: Für viele Gottesdienstformen sind viele unserer Kirchen schlichtweg nicht ausgelegt (Taizé-Gottesdienste, Familien- und Krabbelgottesdienste, Prayer-Nights o.ä., in denen Bewegung und die Nutzung neuer Medien möglich ist...) Zudem: Wenn man ehrlich ist, bieten die meisten unserer Kirche selbst für die Gottesdienste, zumindest wie sie mit dem 2. Vatikanischen Konzil gedacht waren, nur Kompromisslösungen. Denn der sogenannte Volksaltar, der das Gefühl der Gemeinschaft um einen Tisch suggerieren soll, ist immer noch ein ›Gegenüber‹ und nicht ein ›Mittendrin‹.

Meine erste Erkenntnis aus alledem: Schon jetzt stellt man fest, dass in Zukunft diejenigen Ortsgemeinden im Vorteil sein werden, die kleine, wohnliche und gut-beheizbare Kirchengebäude zur Verfügung haben, mit einer flexiblen Bestuhlung und technischer Ausstattung.



3 Die grundsätzliche Sorge des Verlusts der eigenen Identität der Ortschaftspfarrei

Tatsache ist: Ja, es wird ab 2026 eine zentrale Pfarrkirche, die auch den Namen der Pfarrei vorgibt, einen gemeinsamen Pfarreirat und einen gemeinsamen Stiftungsrat geben, der über die zentralen pastoralen und finanziellen Vorhaben der Pfarrei entscheidet. Und es wird darauf ankommen, diesen so zusammenzusetzen und so zu gestalten, dass diese Entscheidungen allen,

v.a. auch den kleineren Einheiten (mit ihren Kirchorten und Gemeindeteams) gerecht werden. Gleichzeitig muss man wissen, dass zweckgebundene Mittel oder Spenden auch nach der Union weiter einzig und allein dem jeweiligen Zweck zugeführt werden müssen!

4 Personalausstattung und ortsnaher Einsatz

Eine damit zusammenhängende häufig geäußerte Befürchtung ist die Frage: »Wer kommt dann noch zu uns ...?«

Es stimmt, dass ab 2026 alles pastorale Personal nicht mehr auf die bisherige Ortschaftspfarrei, sondern auf die gesamte neue Pfarrei hin angewiesen wird. Dennoch ist nicht geplant, alle Priester und pastoralen Mitarbeitenden zentral im Hauptort zu stationieren um von dort her auszuschwärmen. Dort, wo es sich anbietet und sich die Infrastruktur bewährt hat, werden Mitarbeitende wohl weiter in den bisherigen Ortschaften wohnen bleiben.

In der neuen Struktur wird es einen Mitarbeitendenpool von mehreren Priestern und pastoralen Mitarbeiter*innen geben. Die Teams entscheiden selbst, wie sie sich mit örtlichen oder aufgabenbezogenen

Verantwortlichkeiten organisieren. Der große Vorteil hierbei ist, dass die Mitarbeiter*innen mehr entsprechend ihren Fähigkeiten tätig sein werden und sich für die Aufgabenbereiche, die sie innehaben, Synergieeffekte ergeben.

Es wird ein Geben und Nehmen sein ... so zumindest meine große Hoffnung. Meine Hoffnung geht auch in Richtung von mehr Kooperation mit den anderen Mitspielern – den Schulen und Religionslehrer*innen, dem Bildungsbereich, dem Jugendbüro, der Caritas.



Was man jedoch auch klar sagen muss: Wer sich eine Kirche wünscht, wie sie vor 30 Jahren unterwegs war, in der in jedem noch so kleinen Ort regelmäßig ein Priester eine Eucharistiefeier anbot, Pastoral- und Gemeindeferent*innen Jugendgottesdienste und Familiengottesdienste anboten und auf Jugendfreizeiten mitgingen, wird sich enttäuscht sehen. Die Art und Weise des Arbeitens wird sich weiter verändern: Wir haben durchaus die Aufgabe Dinge in Gang zu bringen und zu initiieren. Noch viel mehr aber sehe ich mich in der Aufgabe, Ideen, die es vor Ort gibt, aufzugreifen, Menschen mit Ideen zu unterstützen und kleine Aufbrüche zu wagen. Denn die Zeiten der großen Selbstläufer der Volkskirche sind vorbei. Wir müssen den Mut haben, wieder mit denen anzufan-

gen, die möchten ... und vertrauen, dass wir mit unserer Hoffnung ausstrahlen und andere anziehen. Die Diözesanleitung ermuntert hier ausdrücklich dazu, Experimente zu wagen ...



*Dr. Robert Koczy
Dekanatsreferent und Lokaler Projektkoordinator
im Dekanat Tauberbischofsheim*

Blick über den Tellerrand

Drei Übergangsriten von der Kindheit zum Erwachsensein



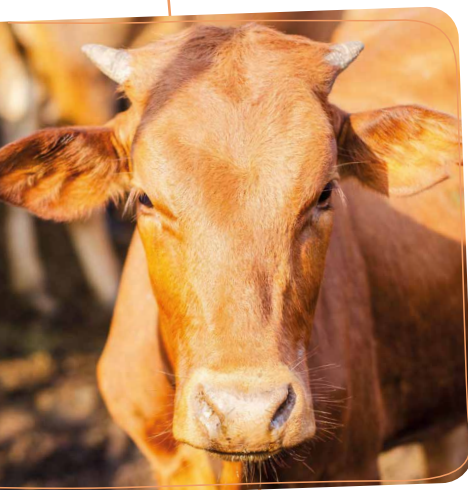
›Sunrise Ceremony‹ für junge Frauen bei den Apachen

Vier Tage lang feiern werdende Frauen eine Zeremonie – am letzten Abend tanzen Sie durch die Nacht bis zum Sonnenaufgang. Zwischen 1883 und 1978 war die Durchführung solcher indigener Rituale in den Vereinigten Staaten von Amerika verboten – heute gibt es immer mehr Menschen, die an den Zeremonien teilnehmen!¹



›Bat Mizwa‹ oder ›Bar Mizwa‹ im Judentum

12 bzw. 13 muss ein Kind geworden sein, um religiös erwachsen zu werden und Bar bzw. Bat Mizwa zu feiern (›Sohn bzw. Tochter des Gebots‹). Am Tag der Bat/Bar Mizwa wird der junge Mensch aufgerufen, im Gemeindegottesdienst den Abschnitt aus Tora bzw. Propheten zu lesen.²



›Der Sprung über die Rinder‹ beim Volk der Hamar in Südwest-Äthiopien

Das – heute auch für Touristen inszenierte – Ritual in Äthiopien wird von Tanz und Bemalungen begleitet. Der Höhepunkt ist der viermalige, nackte Sprung über eine Reihe von Rindern. Danach ist ein Junge zum Mann geworden: heiratsfähig und erwachsen.³



Johannes Braun

¹Vgl. ›Das Heilige Ritual, mit dem Apachen-Mädchen zu Frauen werden‹, online: www.vice.com/de/article/evmnd7/das-heilige-ritual-mit-dem-apachen-madchen-zu-frauen-werden (Abruf: 13.03.2023).

²Vgl. ›Bar Mizwa und Bat Mizwa – Die religiöse Mündigkeit von Mädchen und Jungen‹, online: <https://www.zentralratderjuden.de/judentum/riten-und-gebraeuche/bar-mizwa-und-bat-mizwa-die-religioese-muendigkeit-von-maedchen-und-jungen/> (Abruf: 13.03.2023).

³Vgl. ›Hamar (Volk)‹, in: Wikipedia, online: [https://de.wikipedia.org/wiki/Hamar_\(Volk\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Hamar_(Volk)) (Abruf: 13.03.2023).

›Dem Vergangenen Dank, dem Kommenden: JA‹ (D. Hammarskjöld) Gedanken und Segensfeier zum Einzug ins Altenpflegeheim

Der Einzug in ein Pflegeheim zählt zu den einschneidenden Veränderungen im Leben und ist oft zunächst nicht gewollt und nicht geplant. Laut einer 2022 veröffentlichten Umfrage wollen fast 90% der Deutschen im Falle einer Pflegebedürftigkeit lieber zu Hause betreut werden.¹ Etwa vier von fünf Pflegebedürftigen kann dieser Wunsch erfüllt werden. Mit Unterstützung durch ambulante Dienste, eines tragenden sozialen Netzes und barrierefreien Wohnverhältnissen können sie meistens gut in ihren eigenen vier Wänden leben. Wenn sich jedoch der Pflegebedarf nach einem Sturz oder einem Krankenhausaufenthalt erhöht, die Wohnsituation den Alltag erschwert (z.B. Treppen, Dusche in der Badewanne) oder Gefährdungen durch das Alleinleben zunehmen, ist meistens ein Umzug ins Pflegeheim erforderlich. Nicht selten erfolgt dieser Umzug unfreiwillig und sehr schnell, wird als ›Notlösung‹ erlebt und ist stärker mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden als mit positiven Gefühlen. Dies ist verständlich, da Wichtiges und Liebgewonnenes verlassen werden muss und das Leben im Pflegeheim noch keine Gestalt angenommen hat.

Ein Stück weit können der Umzug ins Pflegeheim und die damit verbundenen Gefühle, Gedanken und Herausforderungen mit einem Trauerprozess verglichen werden. Widersprüchliche und heftige Gefühle wie Wut, Trauer, Angst, Ohnmacht oder Dankbarkeit sind ganz normal und dürfen sein. Wichtig ist, den Gefühlen Raum zu geben und sie nicht zu verdrängen. Gefühle können im Gespräch ausgedrückt werden, aber auch beim Singen, Bewegen, Schreiben, Beten oder

beim Arbeiten/Gestalten.

Das Leben im Pflegeheim schenkt einerseits eine Rundumversorgung und dadurch Sicherheit. Andererseits schränkt der vorgegebene Tagesablauf bisherige Freiheiten und Routinen ein und fordert eine Anpassung an den neuen Alltag. Wenn in der neuen Umgebung trotzdem alte

Gewohnheiten und sinnvolle Tätigkeiten beibehalten werden können, ist das sehr hilfreich, z.B. das Lesen der Zeitung nach dem Frühstück oder der kurze Spaziergang am Nachmittag.

Viele Bewohner:innen von Pflegeheimen sehen es als Vorteil, im Heim mehr Abwechslung und soziale Kontakte zu haben. Dennoch sind auch bisher tragende Beziehungen (Familie, Freunde, Nachbarn) wichtig. Dementsprechend tun ein Telefonat oder ein Besuch gut.

Wie die meisten Menschen haben Bewohner:innen im Pflegeheim das Bedürfnis, etwas Sinnvolles zu tun und anderen etwas zu geben, das kann z.B. die Weitergabe von Wissen sein, das Gebet für die Familie, das Zusammenlegen der Handtücher oder das Stricken von Socken für das Urenkelkind. Solche als sinnvoll erlebte Tätigkeiten sind meistens auch im Heim möglich und stärken die Identität. Ebenso bedeutsam ist das Mitnehmen wichtiger Gegenstände ins neue Zimmer wie z.B. Bilder, Bücher, Fotoalben oder Mitbringsel von Reisen. Sie erinnern beim Betrachten an schöne vergangene Zeiten.

Nicht zuletzt konfrontiert der Einzug ins Pflegeheim mit existentiellen Themen wie Sterben und Tod, Sinn des Lebens, Umgang mit Grenzen oder Versöhnung. Es ist gut, wenn Mitarbeitende, Angehörige und Bekannte sensibel sind und wahrnehmen, wenn Heimbewohner:innen darüber reden wollen.

In Zeiten des Übergangs können Rituale eine Hilfe sein. Sie bringen die Situation zur Sprache, stiften Gemeinschaft und stärken die Personen, die sich in einem Lebensübergang befinden. Dem Ethnologen Arnold van Gennep war bei seinen Studien zu Ritualen verschiedener Kulturen und Religionen aufgefallen, dass sie häufig einem ähnlichen Ablaufmuster folgen. Zu Beginn des Rituals steht die Trennung vom Vorherigen im Vordergrund. Im Mittelteil geht es um die Umwandlung und zum Schluss richtet sich der Blick auf die Anpassung an die neue Situation. Dieser Ablauf bietet ein gutes Raster für Übergangsrituale.

Die folgende Segensfeier greift Inhalte auf, die beim Einzug in ein Altenpflegeheim relevant sind und kann mit einer Person, die neu zugezogen ist, oder mit mehreren neuen Bewohner:innen und ihren An- und Zugehörigen gefeiert werden. Je nach Situation können auch nur einzelne Elemente übernommen werden.



¹Vgl. »Große Mehrheit der Deutschen will zu Hause gepflegt werden«, in: ZEIT ONLINE vom 4. September 2022, online: <https://www.zeit.de/gesellschaft/2022-09/pflege-heim-alter-betreuung-umfrage> [Abruf: 05.03.2023].

Segensfeier zum Einzug ins Pflegeheim

Lied: Zu dir, o Gott, erheben wir (GL 142,1 – 2)

Liturgischer Gruß

Wir beginnen unsere Feier im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen.

Begrüßung

Liebe N.N. (*Namen der Neuzugezogenen*), liebe Teilnehmende,
in den vergangenen Tagen und Wochen hat sich bei Ihnen sehr viel bewegt.
Sie mussten Ihre vertraute Umgebung verlassen und sind hierher ins (*Name des Heims*) gezogen.
Wahrscheinlich denken Sie noch oft an das, was Sie verlassen haben:
an Ihre vertraute Wohnung mit Möbeln und Gegenständen, die Sie an schöne Zeiten erinnern,
oder an Ihre Nachbarn, denen Sie vielleicht gar nicht mehr »ade« sagen konnten.
Vielleicht fehlen Ihnen auch das Zwitschern der Vögel im Garten, das leckere Brot vom alteingesessenen Bäcker
oder das Läuten der Kirchenglocken.

Hier ins (*Name des Heims*) konnten Sie, liebe Neuzugezogene, nicht viele Gegenstände mitbringen. Dennoch bringen Sie Wichtiges, nämlich Ihre inneren Schätze mit:

- Ihre Lebenserfahrung,
- Ihr Wissen, Ihre Fähigkeiten und Interessen,
- Ihre Liebe zu Menschen, die ihnen wichtig sind,
- Ihre Fähigkeit, Herausforderungen gemeistert zu haben
- und Vieles mehr.

Für welche Ihrer »inneren Schätze« sind Sie besonders dankbar?

– kurze Stille –

– wenn angemessen: kleine Austauschrunde –

Bringen wir Gott im Gebet all das, was uns gerade bewegt:

Gebet

Guter Gott,
N.N. (*Name der Neuzugezogenen*) stehen am Beginn eines neuen Lebensabschnittes.
Sie mussten ihre bisherige vertraute Umgebung verlassen
und wissen noch nicht richtig, wie hier im (*Name des Heims*) alles wird.
Sieh auf ihre Ängste, Sorgen, Wünsche und Hoffnungen
und lass sie deine Nähe spüren.
Amen

Schriftlesung

Am Ende des Matthäusevangeliums sagt der Auferstandene zu seinen Jüngern Folgendes:

– Bibel nehmen und daraus vorlesen –

»Mir ist alle Vollmacht gegeben im Himmel und auf der Erde.
Darum geht und macht alle Völker zu meinen Jüngern;
tauft sie auf den Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes und lehrt sie, alles zu befolgen, was ich euch geboten habe.
Und siehe, ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt« (Mt 28,18b-20).

– Bibel ablegen –

»Ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt« – Diese Zusage des Auferstandenen gilt auch für uns. Er begleitet uns in allen Lebenssituationen, den schönen wie schwierigen.
Als Zeichen dafür, dass Gott Ihnen, liebe N.N. (*Namen der Neuzugezogenen nennen*) mit seiner Güte und Kraft nahe ist, erhalten Sie nun den Segen.

Einzelsegnung

Zu den Neuzugezogenen gehen und ihnen die Hand auflegen:

N.N. (*Name der:des Neuzugezogenen*),
Gott segne und behüte Dich,
er schenke Dir Kraft, Hoffnung und
eine gute Eingewöhnung in unserem Heim.

– *Wenn möglich: Eine Karte mit dem Segensspruch oder einem anderen Segenstext schenken* –

Lied: Lobet den Herren (GL 392,1.2.4)

Fürbitten

Herr unser Gott, Dir bringen wir unsere Bitten:

- Sei den neuen Bewohner:innen in dieser Zeit des Umbruchs nahe und hilf ihnen, sich gut einzugewöhnen.
Wir bitten dich, erhöre uns (oder Liedruf: Geh mit uns, auf unserem Weg, GL 940,1)
- Schenke Deine Hilfe bei allem, was beim Loslassen des bisherigen Umfelds und bei der Gewöhnung an den neuen Alltag schwerfällt.
Wir bitten dich, erhöre uns (oder Liedruf: Geh mit uns, auf unserem Weg...)
- Schenke allen Bewohner:innen gute, tragfähige Beziehungen und hilf beim Knüpfen neuer Kontakte.
Wir bitten dich, erhöre uns (oder Liedruf: Geh mit uns, auf unserem Weg...)
- Schenke allen Bewohner:innen die Kraft und Gelassenheit, das anzunehmen, was nicht geändert werden kann.
Wir bitten dich, erhöre uns (oder Liedruf: Geh mit uns, auf unserem Weg...)
- Schenke allen Mitarbeitenden Freude bei ihrer Arbeit und hilf ihnen, ihre Arbeit gut zu machen.
Wir bitten dich, erhöre uns (oder Liedruf: Geh mit uns, auf unserem Weg...)

Gott, du hörst unsere Bitten: die ausgesprochenen und die unausgesprochenen.
Dafür danken wir dir. Amen.

Vater unser

Wir beten gemeinsam das Gebet, das Jesus uns zu beten gelehrt hat:
Vater unser...

Segen

Bitten wir Gott um seinen Segen:
Unser guter Gott segne uns,
er schenke uns Hoffnung und neue Möglichkeiten,
er schenke uns Frieden, um innere und äußere Spannungen zu lösen,
er schenke uns Zufriedenheit – auch wenn das Leben manchmal nicht einfach ist.
So segne uns der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.

Lied: Wer unterm Schutz (GL 423,1 – 2) *oder ein anderes bekanntes Lied*



Ulrike Hudelmaier

Ein Leuchtturm der Hoffnung für viele

Waisenhaus Sheryl's in Kenia

Im Herzen von Port Victoria, Kenia, liegt ein leuchtendes Beispiel für Hoffnung und Widerstandsfähigkeit. *Sheryl's Orphans Children Home* ist ein Ort, an dem Kinder, die ihre Eltern verloren haben oder nicht von ihren Familien versorgt werden können, Trost, Sicherheit und einen Weg in eine bessere Zukunft finden können.



Für viele Waisenkinder in der Region bietet *Sheryl's* den Zugang zu Bildung und Unterstützung, die sie benötigen, um Hürden zu überwinden und eine erfolgreiche Zukunft aufzubauen. Die Verantwortlichen des Waisenhauses haben es sich zur Aufgabe gemacht, ein sicheres und förderliches Umfeld mit einem gut strukturierten Unterricht, qualifizierten Lehrer:innen und einer Reihe von Fächern und Aktivitäten zu bieten, um den Kindern eine vielseitige Ausbildung zu ermöglichen.

Neben der Ausbildung sorgt *Sheryl's* für die Grundbedürfnisse wie Nahrung, Kleidung, Unterkunft und medizinische Versorgung. Die Verantwortlichen bieten auch Beratungs- und Unterstützungsdienste an, um den Kindern zu helfen, das Trauma des Verlusts ihrer Eltern zu bewältigen und sich in ihrer neuen Umgebung zurechtzufinden.

Sheryl's hilft den Kindern unter anderem dadurch, dass es ihnen die Möglichkeit gibt, an außerschulischen Aktivitäten wie Sport, Musik und Theater teilzunehmen. Diese Aktivitäten stärken das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen der Waisenkinder und vermitteln ihnen ein Gefühl der Zugehörigkeit und der Gemeinschaft, das für Kinder aus schwierigen Verhältnissen so wichtig ist.

Mary's Geschichte: Eine Reise voller Hoffnung und Dankbarkeit

Mary (*Name geändert*) ist eines der vielen Kinder, die bei *Sheryl's* ein neues Zuhause gefunden haben. Als sie aufwuchs hatte Mary mit vielen Herausforderungen zu kämpfen, die für Kinder in und um Port Victoria typisch sind. In den ersten Lebensjahren wuchs sie bei ihren Großeltern auf. An ihre Eltern hat sie keine Erinnerungen. Die finanziellen Möglichkeiten waren sehr begrenzt, sodass sie anfangs keinen Kindergarten besuchen konnte. Der Zugang zu Bildung schien unerreichbar. Als sich die Großeltern gesundheitsbedingt nicht mehr ausreichend um Mary kümmern konnten, nahmen diese mit den Verantwortlichen von *Sheryl's* Kontakt auf. Mary erhielt die Möglichkeit, den Kindergarten von *Sheryl's* zu besuchen und im Waisenhaus zu wohnen ohne den Kontakt zu ihren Großeltern und ihrer Ursprungsfamilie zu verlieren.

»Ich habe bei *Sheryl's* so viel Gutes erfahren und möchte etwas an meine Mitmenschen weitergeben – egal ob ältere Menschen oder meine Freund:innen.«
In der Grundschule von *Sheryl's* wurde Mary aufgrund ihrer positiven Einstellung und Vorbildfunktion



zur Klassensprecherin gewählt. Sie lernte fleißig und gewissenhaft und glaubte immer daran, dass »harte Arbeit nie unbelohnt bleibt«. Und ihre harte Arbeit zahlte sich aus – im Jahr 2021 erreichte sie in den Abschlussprüfungen der 8. Klasse in der Grundschule hervorragende 359 von 500 Punkten. Mit der Möglichkeit, an einer Sekundarschule aufgenommen zu werden, ging für Mary ein Traum in Erfüllung. Seit 2021 besucht sie die *Kaimosi Girls Secondary School*, eine der besten Sekundar-/Heim-schulen in der Region ca. 120 Kilometer von Port Victoria entfernt. »Als ich an der Sekundarschule ankam, wurde ich von meinen Mitschüler:innen und Lehrer:innen herzlich empfangen«, sagt sie. »Und zu meiner Überraschung wurde ich sogar zur Leiterin der Christlichen Union an meiner Schule gewählt.« In dieser Funktion bereitet sie die Sonntagsgottesdienste vor und leitet das Lobpreis-Team.

»Ich bin so dankbar für all die Unterstützung, die ich von *Sheryl's* erhalten habe«, sagt Mary gerührt. »*Sheryl's* war mein Fels in der Brandung, meine Quelle der Inspiration und Motivation. Sie haben an mich geglaubt, als ich nicht an mich selbst glauben konnte.

Sie haben mir Hoffnung gegeben, als ich mich hoffnungslos fühlte. Sie waren mein Leitstern auf dieser Reise.«

Mary's Geschichte zeigt, welches Potential Lebensübergänge, Abschied und Neubeginn haben können. »Egal, woher du kommst oder welchen Herausforderungen du gegenüberstehst«, sagt Mary, »wenn du die Entschlossenheit und den Antrieb hast, deine Träume zu verwirklichen, kannst du alles überwinden. Gib also niemals deine Träume auf und arbeite weiter hart.«



Daniel Knäble
1. Vorsitzender Afridunga e.V.



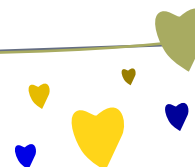
Wir leiten Ihre Spende weiter!

Ihre Spende zugunsten des Waisenhauses Sheryl's (Förderverein Afridunga e.V.) überweisen Sie bitte auf das Konto des FORUM älterwerden e.V. bei der Sparkasse Freiburg, IBAN: DE04 6805 0101 0002 1007 02

Verwendungszweck: »Afridunga« (sowie Namens- und Adressangabe)

Bitte geben Sie Ihre Adresse im Feld »Verwendungszweck«, an wenn Sie einen Dankesbrief, z.B. zum Verlesen beim Seniorenachmittag und – bei Einzelspenden – eine Spendenquittung wünschen!

Wenn Sie dem Sozialdienst des Caritas Baby Hospitals eine Spende zukommen lassen möchten, richten Sie Ihre Überweisung bitte auf das o.g. Konto und geben den Verwendungszweck »Bethlehem« an!



Dieses Baby ist mein Leben

Eine der größten Katastrophen: Wenn eine Mutter bei der Geburt ihres Kindes stirbt. Dann ist die Familie herausgefordert, dem Neugeborenen die verlorene Liebe zu schenken.

Zeina liegt in der Mitte des großen Ehebetts, den kleinen Körper sorgsam in eine samtene Decke gewickelt. Auf Rosen betten wollten Sanad und Mariam aus einem Dorf wenige Kilometer östlich von Bethlehem am Rande der jüdischen Wüste ihre erste Tochter. Die 23-Jährige und der 24-Jährige freuten sich auf ihr Baby. Doch es kam anders.

Im sechsten Monat schwanger, wurde Mariam krank. Grippe, dachten sie zuerst, aber als die Atemprobleme einsetzten, fuhren sie ins Krankenhaus.

Diagnose: Corona-Infektion.

Ein Kaiserschnitt sollte das kleine Mädchen retten und der Mutter die Gesundung erleichtern. Die Angst, dass auch die Kleine Corona haben könnte, bestätigte sich zum Glück nicht. Doch Mariams Zustand verschlechterte sich schnell. Mariam starb am Tag nach der Geburt.



Zeina, die Schöne

Zu der Trauer kam die Sorge um die Tochter Zeina, was ›die Schöne‹ bedeutet. Den Namen hatte Mariam ausgesucht, als sie wussten, dass das erste Kind ein Mädchen würde. In den nächsten Wochen sollte das Caritas Baby Hospital zu einem zweiten Zuhause für die Familie werden. Nach drei Monaten hatte sich der Zustand der Kleinen stabilisiert. Sie durfte in das samtene Bett am Rande der Wüste umziehen.

Der Anfang war nicht einfach, sagt Sanads Mutter Fatima Daoud. Die 58-Jährige hat selbst drei Söhne und fünf Töchter großgezogen und ist mit Enkeln reich beschenkt. »Zeina ist mein achtzehntes Enkelkind«, sagt sie stolz.

Professionelle Hilfestellung für den Anfang

Fatima nimmt ihre neue Aufgabe ernst. Im Caritas Baby Hospital hat sie gelernt, mit den besonderen Bedürfnissen der Frühgeborenen umzugehen. Vitaminzusätze in der Milch gehören genauso dazu wie physiotherapeutische Übungen. »Meine Mutter ist wie eine zweite Mutter für Zeina«, sagt Sanad. Nachts schläft die Großmutter neben dem Baby, und wenn Zeina nicht schläft, schläft auch Fatima nicht.

»Ich zeige Sanad, wie er mit dem Baby umgehen soll. Ich achte auf die Hygiene, darauf, dass seine Hände gewaschen sind, wenn er von der Arbeit nach Hause zu seiner Tochter kommt.«

Alles, was bleibt

Sanad ist dankbar **für die starke Unterstützung.**

»Alles fühlt sich an wie eine Illusion«, sagt er, »innerhalb von sieben Monaten fing alles an und ging alles zu Ende.« Dann nimmt er Zeina in seine Arme.

»Sie ist alles, was mir von meiner Frau bleibt.«

Weiter kann Sanad noch nicht denken. **»Dieses Baby ist mein Leben!«**

Dass Zeina und ihre Familie umfassende Hilfe im Caritas Baby Hospital bekommen können, ist nur dank der zuverlässigen Spendenbereitschaft – auch durch das FORUM älterwerden – möglich. Dafür danke ich allen Spenderinnen und Spendern sehr herzlich!



*Carmen Sibbing, Leiterin des Länderbüros
Deutschland Kinderhilfe Bethlehem im
Deutschen Caritasverband e.V.*



Kinderhilfe **Bethlehem**
im Deutschen Caritasverband e.V.

Spendenhinweis siehe Seite 27

Neue Bildungsreferentin für Intergenerationelle Arbeit

Ich möchte die Gelegenheit nutzen mich als neue Mitarbeiterin der Generationenarbeit vorzustellen.

Mein Weg hat mich aus einer Kleinstadt inmitten von Eifel, Mosel und Hunsrück nach Koblenz zum Studium der Theologie, Sportwissenschaften und Bildungswissenschaften geführt und schließlich vor fast 7 Jahren nach Freiburg.

Während ich in Freiburg und Wien Theologie studiert habe, habe ich parallel in der Jugendbildung gearbeitet. Seit Juni 2022 bin ich als Geistliche Leiterin für den kfd-Diözesanverband Freiburg im Erzbischöflichen Seelsorgeamt in Freiburg.

Seit November konnte ich jetzt als Bildungsreferentin für Intergenerationale Arbeit schon einige Eindrücke sammeln und einige Kolleg*innen kennenlernen. Nun freue ich mich auf die nächste Zeit und vor allem auf die Begegnungen mit Ihnen.

Herzliche Grüße aus Freiburg
Marie Lacaille



Regionale Fachtage »Medien in der Seniorenarbeit«

Erstmals wird dieses Jahr ein Fachtag zum Thema »Medien in der Seniorenarbeit« mit Freiburg, Singen und Mosbach an drei Orten in der Diözese verteilt stattfinden.

Neben Begrifflichkeiten zum Thema Digitalisierung haben Teilnehmende die Möglichkeit in Workshops Erfahrungen im Umgang mit einem Tablet zu sammeln und Tipps und Tricks sowie Empfehlungen im Umgang mit Medien und dem Internet zu erhalten.

Beginn ist jeweils um 10:00 Uhr und Ende um 16:00 Uhr. Die Teilnahmegebühren betragen 15 €. Dafür erhalten sie eine warme Mittagsmahlzeit und Tagungsgetränke sowie Materialien vor Ort.



TERMINE

- 4. Mai 2023 im Erzbischöflichen Seelsorgeamt in Freiburg
- 7. Juli 2023 im Bildungszentrum in Singen
- 29. September 2023 im Bildungszentrum in Mosbach



BERICHT VON DER VORSTANDSKLAUSUR

Auf der letzten Vorstandsklausur im Februar 2023 wurde beschlossen, den ersten Tag der Diözesanversammlung als einen offenen Fachtag stattfinden zu lassen. Der Tag wird gemeinsam mit der Fachstelle Umwelt und Schöpfung zum Thema Nachhaltigkeit gestaltet. Am zweiten Tag wird dann die Mitgliederversammlung mit den Delegierten stattfinden. Thema wird hier schwerpunktmäßig die durch K2030 veränderte Struktur der Dekanate und das daraus folgende Fehlen von den laut Satzung notwendigen Delegierten für die Diözesanversammlung sein. Eine Reflexion der bisher stattfindenden digitalen Austauschtreffen und Fortbildungsabende hat ergeben, dass die Taktung der digitalen Veranstaltungen geringer werden soll. Außerdem sollen unterschiedliche Zeiten für die Veranstaltungen ausprobiert werden. Zum neuen Erklärvideo des FORUM älterwerden zur Vision einer Seniorenarbeit der Zukunft sind unterschiedliche Materialien entstanden, die für die Arbeit vor Ort in Gremien genutzt werden können.

Website FORUM älterwerden

Haben sie schon entdeckt, dass die Homepage vom FORUM älterwerden im neuen Design erstrahlt? Es gibt vieles zu entdecken: www.forum-aelterwerden.de



Regionaler Fachtag Freiburg

Medien in der Seniorenarbeit

Donnerstag, 04.05.2023

10:00 – 16:00 Uhr, *Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg*

Digitales Austauschtreffen Seniorenarbeit

Lebensqualität – Was ist das für mich?

Dienstag, 16.05.2023

14.45–16.00 Uhr, *online*

Volksschauspiele Ötigheim

Das Wirtshaus im Spessart

Sonntag, 11.06.2023

14:00 Uhr, *Ötigheim*

Info und Anmeldung: www.volksschauspiele.de

Ausbildungskurs

Lebensqualität im Alltag (LimA)

19.06.2023 – 03.12.2023

Bildungshaus Neckarelz, Priesterseminar Speyer, digital

Landesseniorentag

Wohnen und Leben im Alter: Selbstbestimmt, sicher, sozial eingebunden.

Mittwoch, 05.07.2023, Spinelli-Park, *Bundesgartenschau Mannheim*

Info und Anmeldung: www.landesseniorentag.de

Diözesanweiter Fachtag

fair.nah.logisch älter werden

Donnerstag, 13.07.2023

10:00 – 17:45 Uhr, *Bildungshaus St. Bernhard Rastatt*

Mitgliederversammlung des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.

Diözesanversammlung 2023 (Konferenzteil)

Freitag, 14.07.2023

09:00 – 13:00 Uhr, *Bildungshaus St. Bernhard Rastatt*



Erzdiözese Freiburg
LEBENSQUALITÄT IM ALLTAG
Ausbildung zur Kursleitung
Juni bis Dezember 2023



Regionaler Fachtag Singen

Medien in der Seniorenarbeit

Donnerstag, 07.07.2023

10:00 – 16:00 Uhr, *Bildungszentrum Singen*

Regionaler Fachtag Mosbach

Medien in der Seniorenarbeit

Donnerstag, 29.09.2023

10:00 – 16:00 Uhr, *Bildungszentrum Mosbach*

Grundkurs Kirchliche Seniorenarbeit

Freitag, 27. – Samstag 28. Oktober 2023

Bildungshaus St. Bernhard Rastatt

Digitale Veranstaltung

Biografiearbeit mit Märchen

Mittwoch, 25.10.2023

10:00 – 12:00 Uhr, *online*

Ökumenischer Seminartag

Tod und Sterben ins Gespräch bringen

Freitag 17.11.2023

09:30 - 17:15 Uhr, *kath. Pfarrzentrum Wittnau*

Digitale Veranstaltung

Advents- und Weihnachtszeit

Termin November 2023 – Wird noch bekanntgegeben, *online*

LAG Tagung 2024

»**Alt werden – ja gerne!**«

Humor, Freundschaft und Spiritualität als Ressourcen beim Älterwerden

Dienstag 20.02.2024 – Donnerstag 22.02.2024

Bildungshaus St. Bernhard Rastatt



Anmeldung – falls nicht anders angegeben – über unsere Website:

www.forum-aelterwerden.de/veranstaltungen

Bitte wenden Sie sich bei Rückfragen zu unseren Veranstaltungen an unsere Geschäftsstelle:

forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de

oder 0761 5144 -213/-211.



Kostenlose Materialien

Gerne senden wir Ihnen folgende unserer Materialien gegen die Erstattung von Versandkosten zu:

Basiswissen 17: ›Rituale gestalten‹

Das Heft wurde 2009 von der Landesarbeitsgemeinschaft Katholische Seniorenarbeit in Baden-Württemberg herausgegeben und umfasst auf 93 Seiten die fünf Kapitel ›Rituale in der Lebensgeschichte‹, ›Rituale an Wendepunkten‹, ›Segensrituale‹, ›Liturgische Rituale‹ und ›Gebete – Meditationen‹.

Basiswissen 18: ›Kompetenzen im Alter – Anregungen für die Bildungsarbeit‹

Dieses Heft wurde 2010 vom Altenwerk/Seniorenreferat der Erzdiözese Freiburg herausgegeben. Seine 104 Seiten enthalten neben der Einleitung zum Projekt ›Lebensqualität im Alter‹ (heute: ›Lebensqualität im Alltag‹) folgende thematische Bausteine: ›Eigen-Sinn und Gemein-Sinn‹, ›Sorgekompetenzen‹, ›Leben in Verbundenheit‹, ›Lebenslanges Lernen‹, ›Leben in der Informationsgesellschaft‹, ›Gesundheit‹, ›Wohnen‹, ›Sich einmischen und Verantwortung übernehmen‹, ›Lebensreise‹, ›Ruhestand‹, ›Abschiedlich leben‹ und ›Vorsorge treffen‹.



Meditationskarten

›Simeon‹ (2008):

berührbar bleiben / Hände für Neues öffnen



›Lebens-Spuren‹ (2012):

Noch nicht und doch schon jetzt / ein Licht mitten im Dunkel



›Frieden‹ (2017):

Lasst uns Türen öffnen und Herzen



›Suche‹ (2018):

Suchend nach dem, was trägt / als Empfangende und Gebende



Bestellungen richten Sie bitte an: forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de
Die Übersicht über alle von uns angebotenen Materialien finden Sie unter
www.forum-aelterwerden.de/materialien

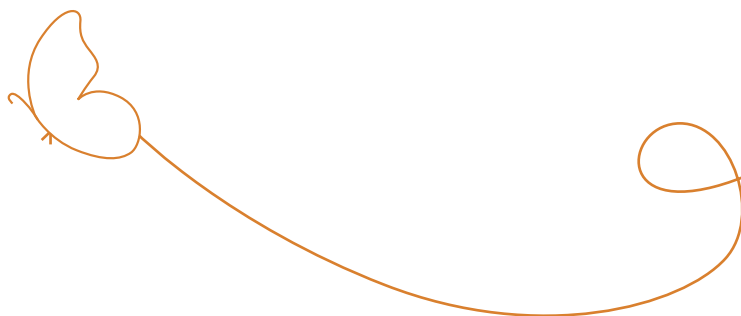
Nenn es Hoffnung:

...was dich trägt seit Jahren
 und dich wieder aufstehen lässt
 von ganz unten
 von da, wo kein Licht mehr scheint
 und keine Sonne dich wärmt.
 Wo du einsam bist, traurig, mutlos und allein.
 Nenn es Hoffnung, halte dich fest daran.
 Und wage Schritte, kleine Schritte. Von einem Tag zum nächsten.



Gott

Ich sehe dich als Baum, in dessen Schatten ich ausruhen darf, wenn ich unruhig bin und müde, dessen Stamm ich umarmen kann, wann immer ich Nähe suche, dessen Wurzeln mir Halt geben in den Stürmen meines Lebens und dessen Blätter mir leise zuraunen: Du bist geliebt:



Kontaktmöglichkeiten...



... zur Geschäftsstelle des FORUM älterwerden:

E-Mail	forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de
Sekretariat	Gabriele Trötschler, Tel.: 0761 5144 211 E-Mail: gabi.troetschler@seelsorgeamt-freiburg.de
Geschäftsführung	Johannes Braun, Tel.: 0761 5144 210 E-Mail: johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de

Bitte richten Sie sich auch an die Geschäftsstelle, wenn Sie Kontakt zu den Vorsitzenden des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. wünschen:

Ulrike Kütscher (Karlsbad) und Monika Baur (Hagnau)

... zum Referat Inklusion – Generationen im Erzb. Seelsorgeamt:

Referatsleitung	Theresa Betten und Simone Bell-D'Avis
E-Mail	inklusion-generationen@seelsorgeamt-freiburg.de

... zu den Bildungsreferent*innen im Bereich Senior*innen und Generationen:

Theresa Betten	Bildungsreferentin für Seniorenarbeit und Referatsleitung Tel.: 0761 5144 212 E-Mail: theresa.betten@seelsorgeamt-freiburg.de
Johannes Braun	Bildungsreferent für Intergenerationelle Arbeit Tel.: 0761 5144 210 E-Mail: johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de
Dr. Ulrike Hudelmaier	Bildungsreferentin für Seelsorge in Alten- und Pflegeheimen Tel.: 0761 5144 144 E-Mail: ulrike.hudelmaier@seelsorgeamt-freiburg.de
Marie Lacaille	Bildungsreferentin für Intergenerationelle Arbeit Tel.: 0761 5144 195 E-Mail: marie.lacaille@seelsorgeamt-freiburg.de

Impressum

Herausgeber	FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V., Okenstr. 15, 79108 Freiburg
	Das Heft MITTEILUNGEN erscheint zweimal jährlich.
Redaktion	Monika Baur, Theresa Betten, Johannes Braun, Angelika Haaf, Anette Kempf
Gestaltung	Claudia Hirt
Druck	Druckerei <i>schwarz auf weiss</i> , Freiburg
Bezug	kostenfrei für Menschen in der Erzdiözese Freiburg / EUR 6,00 pro Jahr innerhalb Deutschlands (2 Hefte inkl. Porto und Versand)

Redaktionsschluss ist für das Frühjahrsheft am 1. März, für das Herbstheft am 1. September

Danke ... 

...für die Spenden für unsere MITTEILUNGEN! Wir verschicken die Hefte im Bereich der Erzdiözese Freiburg kostenlos – dankbar sind wir immer wieder für Spenden, die mit dem Kennwort »Mitteilungen« bei uns eingehen. Konto des FORUM älterwerden bei der Sparkasse Freiburg: DE04 6805 0101 0002 1007 02

Bildnachweise:

Titelbild / S. 3/5: Amy Humphries auf Unsplash | S. 3: Sven Veith | S. 5: Roland Peter Litzenburger, Aufbrechender Abraham (1964), © VG Bild-Kunst, Bonn 2023 | S.6: iStock
S.7: pixabay, privat | S. 8: Krystal Black auf Unsplash | S. 9: pixabay | S.12/13: Theresa Betten, Thorolf Clemens | S. 14: Elvira Eberhardt, pixabay | S. 15: pexels, Sven Veith
S. 16/17 pixabay | S. 18: privat, pixabay | S. 19/20: Erzbistum Freiburg | S. 21: iStock, privat | S. 22: Darwis Alwand und cottonbro studio auf Pexels, Steward Masweneng auf Unsplash | S. 23: AdobeStock | S.25: Sven Veith | S. 26/27: Afridunga, Daniel Knäble | S. 28 Krogmann/KHB, KHB-Archiv | S. 29/30 kfd, Monoar Rahman auf Pixabay | S. 33 AdobeStock
S. 34: pexels
Illustrationen: S.12/15: AdobeStock | S. 19: pixabay | S.29: AdobeStock

Das Thema der Herbstausgabe 2023 unserer MITTEILUNGEN lautet:

»Humor« – Ihr Beitrag

Humor lässt uns nicht selten das Leben etwas leichter nehmen als es ist. Egal ob es Momente sind, in denen man sich selbst nicht so ernst nimmt oder man etwas mit Humor nimmt, damit einem nicht der Kragen platzt. Das nächste MITTEILUNGS-Heft soll ganz dem Thema »Humor« gewidmet sein und wir freuen uns auf Ihren Beitrag zu diesem Thema! Schicken Sie uns z.B. Ihren liebsten Witz oder eine »Geschichte, die das Leben schrieb – Heute lachen wir drüber«...

Die Redaktion nimmt alle Einsendungen gerne entgegen.
Wir kommen vor etwaigem Abdruck nochmals auf Sie zu!
Kontakt: forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de
Herzlichen Dank!

www.forum-aelterwerden.de

