

Engagierte Ehrenamtliche leisten einen wichtigen Beitrag  
für die Seniorentreffs, die es in fast jeder Pfarrei gibt,  
überall in der Erzdiözese

# Ganzheitliches Angebot



*Bild oben* — Ausflugsfahrten von Seniorentreffs tragen dazu bei, neue Impulse zu erhalten und im Rahmen einer angenehmen Runde unterwegs zu sein.

Der Seniorentreff ihrer Pfarrgemeinde ist für viele ältere Menschen ein wichtiger, regelmäßiger Termin. Dieses Angebot ermöglicht Begegnung mit anderen Menschen, geistige und körperliche Aktivierung, spirituelle Erfahrungen und gemeinsamen Kulturgenuss. Der Fachbereich Seniorensorge unterstützt sie mit passgenauen Fortbildungen in allen Seelsorgeregionen.

— „Wir singen nicht gut, aber voller Spaß“, sagt Else D. und setzt an zum Volkslied „Muss i denn zum Städtele hinaus“. 15 andere Stimmen singen mit. Dazu brauchen die Seniorinnen und Senioren kein Liederbuch, denn der Text sitzt fest bis in die dritte Strophe. Else D. kommt jeden Montag zum Seniorentreff der Pfarrei Namen Jesu im Münchner Stadtbezirk Laim. Bis zu 20 ältere Menschen sind regelmäßig dabei. Ihnen gefällt, dass es dort nicht nur Kaffee, Kuchen und nette Begegnungen gibt, sondern dass das Angebot die gesamte Person miteinbezieht: „Zuerst singen wir, dann gibt es leichte Gymnastikübungen. Und erst dann setzen wir uns zusammen“, beschreibt Else D. das Programm. „Natürlich freue ich mich auch darüber, dass ich einmal in der Woche Bekannte treffe. Da weiß ich wenigstens, dass es allen gut geht“, erklärt die rüstige Seniorin. „Ohne unseren gemeinsamen Nachmittag würde mir wirklich etwas fehlen.“ Dann lobt sie Traudl Deininger, die ehrenamtliche Leiterin des Treffs (siehe rechts). Deininger und ihr Team engagieren sich für abwechslungsreiche Impulse und einen attraktiven äußeren Rahmen der Treffen.

Adelheid Widmann kennt solche positiven Rückmeldungen. „Seniorentreffs, die auch anders heißen können, sind für ganz viele Menschen sehr wichtig. Und das ermöglichen die Ehrenamtlichen, die sich um das Programm kümmern, um den Blumenschmuck, die Dekoration, den leckeren, oft selbst gebackenen Kuchen und vieles mehr“, weiß die Leiterin des Fachbereichs Seniorensorge. Rund 700 Seniorentreffs gibt es in den Pfarreien der Erzdiözese. „Die meisten finden entweder einmal pro Woche statt oder einmal im Monat, aber es gibt auch Zwischenlösungen“, berichtet Adelheid Widmann. Ebenso variiert die Zahl der regelmäßigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer. In der Gemeinde



#### MENSCHEN AUFWECKEN

» ***Unser Seniorenclub trifft sich jeden Montag. Die älteste Teilnehmerin ist 92 Jahre alt, die Jüngeren sind um die 80.***

Unsere Treffen sind wichtig für die Menschen, weil sie hier Gemeinschaft erfahren und ihre Woche dadurch gut beginnen kann.

Bei unseren Treffen gibt es jedes Mal Angebote für den Körper, den Geist und die zwischenmenschliche Begegnung. Oft gibt es eine lebendige Diskussion über das Thema des Impulses. Die Menschen sind nach diesem Nachmittag richtig ‚aufgeweckt‘.

Ich selbst bin seit 60 Jahren in der Pfarrei aktiv. Diese Aufgabe bereitet mir großen Spaß, weil ich selbst dadurch gefordert bin.«

Traudl Deininger leitet als Ehrenamtliche den Seniorenclub der Pfarrei Namen Jesu im Pfarrverband München-Laim.



BEEINDRUCKENDE LEBENSGESCHICHTEN

**»Älteren fällt es schwerer, neue Kontakte zu knüpfen. Umso kostbarer ist es für sie, hier Menschen zu treffen, zu denen eine vertrauensvolle Beziehung möglich ist.**

„Highlights‘ im Alter sind relativ dünn gesät. Insofern ist der wöchentliche Seniorenkreis etwas Besonderes für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Als Diakon bin ich regelmäßig vor Ort und unterhalte mich mit den Besucherinnen und Besuchern. So erfahre ich, wo die Menschen der Schuh drückt, und ich bekomme mit, wenn jemand nicht mehr kommen kann.

Ich bin eher der Zuhörer und der Nachfrager. Die Menschen haben so viel zu erzählen. Wenn man ihre Lebensgeschichten hört, ist das sehr beeindruckend.«

Diakon Klaus Klonowski begleitet als hauptamtlicher Seelsorger die Seniorenclubs in der Stadtkirche Freising, zu der auch die Pfarrei St. Lantpert gehört.

St. Lantpert in Freising-Lerchenfeld kommen zum Beispiel regelmäßig 40 bis 50 Frauen und Männer zum Seniorentreff. Das ist eine beachtliche Größenordnung, die durch mehrere Rahmenbedingungen begünstigt wird. So gibt es nicht nur einen großen Pfarrsaal, sondern auch direkt neben dem Gemeindezentrum einen Parkplatz mit genügend Stellplätzen. Dadurch können Seniorinnen und Senioren entweder selbst bequem mit dem Auto kommen oder sich von Angehörigen oder Ehrenamtlichen vom Holdienst bringen lassen, wie Diakon Klaus Klonowski erklärt (siehe links). Wenn eine Seniorenveranstaltung besonders attraktiv ist, dann finden dort auch 80 Personen Platz. Das war zum Beispiel bei einer Diskussionsveranstaltung mit den Freisinger OB-Kandidatinnen und -Kandidaten vor der letzten Kommunalwahl der Fall.

„An diesen Beispielen wird klar, wie vielfältig und zugleich anspruchsvoll Veranstaltungen von Seniorentreffs sind“, betont Adelheid Widmann. Die Theologin nennt noch eine weitere wichtige Funktion der Seniorentreffs: „Die Verantwortlichen vor Ort sind sogenannte ‚First Responder‘. Das heißt, sie bemerken es, wenn jemand zum Beispiel dement wird oder nicht mehr zurechtkommt. Dann können sie den Weg zu einem Hilfenetz zeigen.“

Über 1.000 Engagierte sind beim Fachbereich Seniorenseelsorge namentlich bekannt. Darunter sind neben hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die die Seniorenpastoral vor Ort verantworten, vor allem die ehrenamtlichen Leiterinnen und Leiter der Seniorentreffs. Der Großteil der Verantwortlichen für Seniorentreffs ist zwischen 55 und 75 Jahre alt. Aber es gibt auch jüngere aktive Leiterinnen und Leiter und solche, die selbst bereits über 80 Jahre alt sind und immer noch voller Energie und kreativer Ideen stecken. Daneben sind noch weitere Ehrenamtliche für die Seniorentreffs aktiv. Neben den jeweils Verantwortlichen gibt es ein Unterstützungsteam, das Kuchen bäckt, Kaffee kocht, Tische deckt oder auch mit dem eigenen Wagen Menschen zum Treff holt und anschließend wieder nach Hause bringt.

Manche von ihnen sind auf beiden Seiten aktiv: Sie engagieren sich einmal dafür, dass die Treffen in einem schönen Rahmen stattfinden können, und beim nächsten Mal genießen sie selbst wieder als Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Angebot. Sie erhalten von allen Seiten spontane Rückmeldungen zum Angebot und bieten so die Garantie dafür, dass die Impulse bei den Seniorentreffs wirklich zu den Teilnehmerinnen und Teilnehmern passen.



» *Wir hören aufmerksam hin, was sich ältere Menschen in den verschiedenen Phasen ihres Ruhestands wünschen.*«

Adelheid Widmann, Abteilung Seniorenpastoral

„Wir wollen nicht einfach Ideen vermitteln, von denen wir meinen, dass sie Seniorinnen und Senioren schon gefallen werden“, erklärt Adelheid Widmann. „Sondern wir hören aufmerksam hin, was sich ältere Menschen in den verschiedenen Phasen ihres Ruhestands wünschen. Und darauf bauen unsere Angebote auf.“

#### **FORTBILDUNGEN – AUCH EINE FORM DER WERTSCHÄTZUNG**

Ehren- und Hauptamtliche in den Pfarrgemeinden erhalten über den Fachbereich Seniorenseelsorge der Erzdiözese Einladungen zu Fortbildungsveranstaltungen. Pro Jahr werden zwei verschiedene Themen an mehreren Orten in allen Seelsorgeregionen angeboten. Pro Halbjahr nehmen rund 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Veranstaltungen teil. Im Jahr 2019 gab es eine Fortbildung zum Thema „Mini-Impulse mit Mega-Wirkung“ und eine weitere mit dem Titel „Seelenfutter – Impulse für ein gutes Leben“.

Bei der ersten Fortbildung ging es darum, Methoden, die sich in der Praxis bewährt haben, bekannt zu machen. Adelheid Widmann erklärt an einem konkreten Beispiel, wie ein „Mini-Impuls“ eine „Mega-Wirkung“ entfalten kann: So sollen neun Punkte auf drei Ebenen mit nur vier Strichen miteinander verbunden werden. Wenn man weiß, wie das geht, ist es einfach. Aber bis dahin kann der Prozess durchaus einige Minuten dauern. Bei der gemeinsamen Suche nach der Lösung können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Seniorentreff zum Durchhalten ermutigt werden und auch zum Nachdenken darüber, wo sie im Leben schon ähnliche Situationen gemeistert haben. Eine damit verbundene Botschaft laute: „Ich schaffe das, wenn auch nicht sofort und vielleicht nicht allein.“ Die Fortbildung „Mini-Impulse mit Mega-Wirkung“ bot eine große Methodenvielfalt. So konnten die Leiterinnen



und Leiter Impulse auswählen, die zu ihnen selbst und zu ihrer Gruppe passen.

Ähnlich verhielt es sich auch mit der zweiten Fortbildung „Seelenfutter“. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernten Achtsamkeits- und Körperübungen kennen, einfache Entspannungsverfahren sowie Methoden kreativer Gestaltung. Aus diesem Methodenkorb konnten sie für die Seniorentreffs vor Ort viel mitnehmen. Außerdem durften sie selbst das angebotene „Seelenfutter“ mit bestem Gewissen genießen.

Adelheid Widmann vom Fachbereich Seniorenseelsorge weiß, dass gerade Ehrenamtliche solche Fortbildungen auch als Wertschätzung ihrer Tätigkeit betrachten. Und dass sie anschließend das Erlernte voller Begeisterung in die Pfarreien mitnehmen.