

Jahresband 2018

endl ICH leben

DAS MITTEILUNGSBLATT DER SENIORENPASTORAL

AUS DER THEORIE

Glücklich durch Sinn?!

Dr. Maria Kotulek

Vom Sinn des Alters – die Lebensbilanz

Adelheid Widmann

Generativität – ein Schlüssel zum Sinn

Paul März

u.v.m.

AUS DER PRAXIS

Bobbycar-, Roller-, Dreirad-, Rollstuhl- und Rollatorsegnung

Jung und Alt von Gott begleitet

Maria Leutgäb

Lebenswert! Sinnsucher begleiten

Adelheid Widmann

u.v.m.



ERZBISCHÖFLICHES ORDINARIAT
MÜNCHEN

Seniorenpastoral

endlICH leben – Ausgabe 2018 (6. Jahrgang)

5 GRUSSWORT

7 AUS DER THEORIE

Glücklich durch Sinn?!

10 Vom Sinn des Alters – die Lebensbilanz

18 Generativität – ein Schlüssel zum Sinn

22 Die Angst vor dem unbekanntem Bekannten – Demenz

27 Bonhoeffer und Gandhi: Zwei Stimmen für den Frieden

30 Spirituellen und psychosozialen Bedürfnissen von Menschen im Pflegeheim begegnen (vorläufige Tendenzen)

35 AUS DER PRAXIS

Bobbycar-, Roller-, Dreirad-, Rollstuhl- und Rollatorseggung. Jung und Alt von Gott begleitet

42 Lebenswert! Sinnsucher begleiten

45 Projektarbeiten:

„Ökumenischer Gedenkgottesdienst für die Verstorbenen des Hans-Sieber-Hauses“

46 „Eine Reise durch das Leben mit Bildern und Worten der Heiligen Schrift“

47 Gottesdienstbeispiel für Menschen mit und ohne Demenz „Wenn jemand da ist“

53 „Rosengottesdienst“ – Wortgottesfeier für demenziell erkrankte Menschen, ihre Angehörigen und Pflegepersonen

INHALT

58 „Spiritualität am Ende des Lebens“ von Edith Öxler

60 neongrün statt beige: Sechs Projekte und neun Ideen...

GRUSSWORT

Sehr geehrte Seelsorger*innen,

kennen Sie den „inneren Rentner“? Mich begleitet dieses Bild seit ich das Essay „Immer mit der Ruhe. Sollen sich doch die anderen aufregen“ mit großem Aha und Schmunzeln gelesen habe. Dabei dauert es noch 13 Jahre bis meine innere Rentnerin im realen Leben ankommt. Gut so, denn es gibt noch viel zu tun!

47 Jahre ist es her seit das bahnbrechende Werk „Psychologie des Alterns“ von Ursula Lehr erschienen ist. Bei einer kursorischen Lektüre der 9. Auflage habe ich gestaunt, dass die dort beschriebenen individuellen multidimensionalen und multidirektionalen Alternsprozesse noch immer nicht in unserer gesellschaftlichen Wahrnehmung angekommen sind. Und mir ist bewusst geworden, dass die Erforschung der Bedeutung von Sinn und Spiritualität im Alter und für das Altern erst in den vergangenen Jahren an Profil gewonnen hat.

Verzeihen Sie den Anglizismus: Da machte es also Sinn, Sinn zum Jahresthema 2018 zu küren.

Der Jahresband bietet Ihnen die Möglichkeit, alle Annäherungen aus Theorie und Praxis nochmals kompakt nachzulesen oder das Ganze, ohne den Ballast der Termine, zu speichern. Ganz wie es für Sie sinnvoll ist.

Für das noch neue Jahr wünscht Ihnen die ganze Abteilung Seniorenpastoral ein für Sie passendes „inneres Bild“ der Gelassenheit. Denn bei unserem gemeinsamen Engagement für und mit Senior*innen begegnen uns in Kirche und Gesellschaft noch oft genug die schon überholt geglaubten Altersstereotypen.

Wir freuen uns auf analoge und digitale Begegnungen mit Ihnen und wissen uns mit Ihnen darin verbunden, für die Würde, die Plastizität und die Uneindeutigkeit des Alterns zu werben.

Im Namen aller Mitarbeiter*innen der Abteilung grüßt Sie herzlich,
Ihre

Adelheid Widmann



JAHRESTHEMA: SINNFRAGEN

Im Jahr 2018 beschäftigte sich das Mitteilungsblatt mit dem Jahresthema „Sinnfragen“.

ESSAY

Glücklich durch Sinn?!

Sinn ist ein großes Wort – Glücklich sein scheint einfacher zu sein, als Sinn entdecken. Doch stimmt das so? Ist das eine oberflächlicher als das andere? Ist Glück oberflächlicher als Sinn, oder sinnvolles Tun oberflächlicher als tiefes Glücksempfinden? Für Frankl geht der Weg zum Glück über den Sinn. Der Mensch sucht „nicht das ‚Glücklichsein‘, sondern einen ‚Grund zum Glücklichsein‘ [...]“. Das Glücksgefühl ist danach lediglich der Nebeneffekt einer Handlung, die individuell als sinnvoll erachtet wird und deren Absicht außerhalb der eigenen Person liegt“ (Fintz-Müller 2002, 125). Das heißt also, erst eine als sinnvoll erachtete Handlung z.B. macht einen Menschen wirklich glücklich. Ein direktes Streben nach Glück ist damit zum Scheitern verurteilt. Es kann künstlich nur durch „Rausch“ (psychodynamisch oder durch die Einnahme von Substanzen) erzeugt werden, ist dann aber nicht von Dauer, da der Grund zum Glück (z.B. die sinnstiftende Handlung) fehlt. So führt der Weg zu einem glücklichen Leben über ein als sinnvoll erlebtes Dasein. Doch wann kann ein Mensch Sinn erfahren? Laut MacKinlay (2006) ist das Sinnerleben etwas Spirituelles. Menschen können Sinn erfahren durch Verbundenheit, Umwelt, Religion und Künste (MacKinlay 2006, 14; s. auch Kotulek 2017, 12). Weiher spricht von einem „ersten Sinn“ und einem „tiefsten Sinn“ (Weiher 2014, 111). Dabei versteht er unter dem „ersten Sinn“ beispielsweise das Ausführen einer sinnvollen Tätigkeit. Der „tiefste Sinn“ fragt nach der Identität des Menschen über seine Rolle und Funktion hinaus. Wer ist der Mensch z.B. vor dem Hintergrund der Ewigkeit oder im Horizont Gottes?

AUS DER THEORIE

Wenn ein Mensch einen Sinn in seinem Handeln und Leben sieht, kann das zu tiefem Glück oder vielleicht noch besser gesagt, zu Zufriedenheit führen. Und diese ist dann nicht mehr oder nur in geringfügigem Maße von äußeren Umständen abhängig. Ein Mensch, der zufrieden ist ruht in sich und ist im Einklang mit seiner Identität, mit dem, was ihn im Innersten ausmacht.

Wie kommt es, dass so viele Menschen unzufrieden sind, obwohl es ihnen objektiv gesehen doch gut geht? Diese streben nach Frankl „das Glück als Lebensinhalt“ an und „scheitern, weil [sie] den ‚Effekt‘ an Stelle des Grundes intendier[en]“ (Fintz-Müller 2002, 127). Sie möchten glücklich sein und probieren dies womöglich mit Geld, Besitz o.ä. und lassen den Weg über die sinnvolle Handlung weg. Diese Glücksgefühle werden dann nur kurzfristig sein, da der „Grund zum Glück“ (Fintz-Müller 2002, 126) fehlt. Hier wird die Gefahr bestehen in einen Kreislauf von Unzufriedenheit und kurzfristigen Glücksgefühlen einzutreten. Der Ausstieg daraus kann nur über den Weg des Sinns gelingen.

Wie kann Seelsorge Menschen auf dem Weg zur Sinnfindung begleiten? Kann im Leben eigentlich immer ein Sinn entdeckt werden oder gibt es nicht vielmehr auch Situationen, die wirklich sinnlos sind? Ich wehre mich dagegen, krampfhaft allen Lebenslagen Sinn zusprechen zu wollen. Es muss auch sein dürfen, dass jemand keinen Sinn entdecken kann und/oder möchte! Theologisch gesprochen kann es auch sein, dass Gott erst alle Fragmente des Lebens zu einem Muster zusammenfügt oder zusammenfügen kann. Menschliches Leben darf auch unvollendet bleiben. Es kann auch Dinge oder Situationen geben, deren Sinn der Einzelne nicht selber erschließen kann. Wie in Ausführungen zum diakonisch-mystagogischen Ansatz schon mehrfach geschildert, geht auch hier die Suche bzw. das Suchen wollen vom anderen aus. Dieser entscheidet, ob er sich auf den Weg der Sinnsuche begeben will. Dabei gilt für den Seelsorger (diakonisch-mystagogischer Ansatz), genau hinzuhören. Denn solche Wünsche werden oft im Kleinen oder Versteckten ausgesprochen. In Alltagsäußerungen wie z.B. „Das wäre schön...“. Dahinter können sich Wünsche und Bedürfnisse

verstecken, die für den anderen Sinn machen. Wenn ein Seelsorger jemanden über einen längeren Zeitraum begleitet, also mit ihm **mitgeht**, dann bekommt er auch ein Gespür für das, was dem anderen wichtig oder bedeutsam ist. Dann kann er gemeinsam **mit** ihm auf die **Suche** gehen, welche sinnvollen Tätigkeiten oder bedeutsamen Handlungen verwirklicht werden können. Wenn der Einzelne auf der Suche nach dem tiefsten Sinn in seinem Leben ist, kann der Seelsorger gemeinsam **mit** ihm seine Lebensereignisse aus dem Glauben heraus **deuten**.

Es stellt sich die Frage, ob ein Mensch, der für sich den tiefsten Sinn im Leben entdeckt hat überhaupt scheitern bzw. unzufrieden sein kann. Bei einem psychisch gesunden Menschen werden schwere Zeiten im Leben diese Grundzufriedenheit oder dieses Grundglück zwar angreifen, aber wohl nicht vollkommen auslöschen können.

Dr. Maria Kotulek

Fintz-Müller A (2002) Frankl mit Jaspers verstehen. Logotherapie und Existenzphilosophie. Dissertation. Konstanz.

Kotulek M (2017) Spiritualität – Annäherungen an einen häufig verwendeten Begriff. In: Erzbischöfliches Ordinariat München 4.2.4. Abt. Seniorenpastoral (Hg.) *endlICH leben*. Das Mitteilungsblatt der Seniorenpastoral 1:8-16.

MacKinlay E (2006) *Spiritual Growth and Care in the Fourth Age of Life*. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Weiber E (2014) *Das Geheimnis des Lebens berühren. Spiritualität bei Krankheit, Sterben, Tod. Eine Grammatik für Helfende*. 4. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer.

ESSAY

Vom Sinn des Alters – die Lebensbilanz

„Wer kann schon sagen, was mit uns geschieht,
vielleicht stimmt es ja doch,
dass das Leben eine Prüfung ist,
in der wir uns bewähren sollen.“

(Die Toten Hosen, Paradies)

Es ist eine Binsenweisheit, dass das Leben für jeden von uns Prüfungen bereithält. Das Alter ist als Lebensphase folgerichtig die letzte große Herausforderung und Prüfung. Zumal am Horizont der höheren Lebensjahre unausweichlich die Frage nach der Endlichkeit des Daseins auftaucht.

Karl Rahner hat sich als 80-Jähriger kurz vor seinem Tod Gedanken zum Alter gemacht, die einerseits so charmant persönlich, andererseits so klug und weitsichtig sind, dass sie hier kurz skizziert und mit der Frage verbunden sein sollen, wie sie in die heutige Landschaft passen (Rahner 1992).

Doch vorher zwei „Bilder“, die schlaglichtartig aktuelle Wahrnehmungen des Alters beleuchten:

*Bild 1: „Drei braungebrannte, trainierte Senior*innen“*

Die fitten, aktiven und möglichst wohlhabenden Best-Ager, die das Leben genießen, bevölkern die Werbelandschaft und suggerieren uns eine Ästhetik des Alters, die gutes Altern auf Genuss, Fitness und Konsum reduziert. Durch die Hintertür schleicht sich bei diesem Bild das Desiderat ein, die Senior*innen mögen doch bitte selbst dafür sorgen, so erfolgreich zu altern. Dies sieht Seniorenpastoral in der aktuellen Debatte kritisch (z.B. Rügger 2007) und verweist neben vielfältigen Ressourcen im Alter auch auf nachlassende physische Fähigkeiten, das schrumpfende Beziehungsnetz und die drängender werdende Frage nach der eigenen Begrenztheit und Endlichkeit (Wittrahm 2007).

*Bild 2: „Ein*e einsame*r Alte*r im Rollstuhl – irgendwo abseits“*

Das Unbehagen, mit dem viele in Richtung Alter schauen ist verknüpft mit dem defizitären Altersbild, das sich aller Widerlegung zum Trotz hartnäckig hält. Die Sorge, die im Laufe des Lebens/der Biografie erworbene Selbständigkeit und Autonomie zu verlieren, nicht mehr „Herr*in“ über die eigenen Sinne und den Körper zu sein und ggf. auf Hilfe und Pflege angewiesen zu sein (Statista 2018) nährt dieses Bild. So wird aus naturgegebenen Veränderungen und einer wachsenden Verletzlichkeit im Laufe des menschlichen Lebens dann plötzlich Senilität als ein abwertendes Etikett, das den Blick auf neue und veränderte Ressourcen blockiert. Dies ist angesichts der sich immer stärker ausformenden Differenziertheit der Lebensphase Alter besonders bitter, in der die einzige Konstante die Verschiedenheit von Senior*innen ist.

Was ist nun der „Mehrwert“, den die Lektüre des kurzen Rahner Artikels angesichts dieser Bilder liefert? Vier Impulse können dazu anregen, Bekanntes neu in den Blick zu nehmen.

Eine bewusste Entscheidung für das Alter

Altern ist für Rahner eine anthropologische Grundkonstante unserer Verfasstheit als Einheit von Leib und Seele, durchwirkt von den Dimensionen Raum und Zeit: „Altern und Alter sind vielmehr auch in letztlich nicht trennbarer Einheit mit ihrer biologischen Seite ein Phänomen gesellschaftlicher, geschichtlicher und kultureller Art“ (Rahner 1992, 169). Doch wir sind nicht nur „Leib und Geist in Welt“. Durch unsere freien, nicht veräußerbaren Entscheidungen wird Leben zu unserer je eigenen, individuellen Lebensgeschichte. Menschen in der vielbeschworenen Lebensmitte erschrecken manchmal angesichts der Erkenntnis, dass viele Weichen unwiderruflich gestellt sind und die Wahlmöglichkeiten zu schrumpfen scheinen. Dies darf nicht darüber hinweg täuschen, dass das Leben so wie es ist, eine Summe all jener Freiheiten ist, die wir genutzt oder hingenommen haben. Wir sind „in unserem Alter *die* [...], die wir durch unser Leben hindurch geworden sind“ (Rahner 1992, 171). Sein Appell, das Alter und das Altern bewusst anzunehmen, beschreibt er als eine notwendige Tat, die explizit Teil unseres Alterns ist. Es ist dies die erste Entscheidung bezüglich der Lebensphase Alter, die wir treffen müssen: Altern und Alter als Teil unseres Lebens zu begreifen und anzunehmen. Und uns gelassen, geduldig und bewusst darauf einlassen, dass wir altern. Dass dies überhaupt erwähnenswert ist, hängt mit der fatalen Wirkung der beiden eingangs skizzierten Bilder zusammen: Die Erwartung vieler an diese letzte Lebensphase changiert zwischen der Angst vor dem Ausgeliefertsein und dem Willen alles zu tun, um „jung zu bleiben“. Diese verständliche Spannung auszuhalten und sie nicht zu verdrängen, dafür wirbt Rahner (Rahner 1992).

Altern als Chance einer „Revision de vie“

Die Frage nach dem Sinn hat sich längst aus dem theologischen Diskurs gelöst und wird an vielen Orten verhandelt. Salutogenese und Biografiearbeit beispielsweise konstatieren, dass das Entdecken und Erleben von Sinn da gelingen kann, wo Menschen „ihre Vergangenheit verstehen, ihre Gegenwart als bewältigbar erleben und die Zukunft als gestaltbar erachten“ (Klingenberg 2007, 279).

Ohne sich explizit auf Biografiearbeit zu beziehen¹, beschreibt Rahner deren theologische Dimension. Für ihn kann die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte nicht ein nostalgischer Blick zurück sein, der in den gelebten Geschichten versinkt oder der Vergangenheit gar nachtrauert. Sie muss betrieben werden unter der Prämisse, dass wir das Leben nicht hinter uns, sondern „vor uns gebracht“ (Rahner 1992, 170) haben.

Rahner skizziert mehrere Akzente einer solchen Lebensbilanz, einer „Revision des Lebens“ und er empfiehlt dafür eine ruhige Stunde zu nutzen (Rahner 1992):

- Wir können das Leben neu deuten.

Diese Umrahmung bietet die Chance, Ereignisse anders zu interpretieren. So könnten wir z.B. in der Erfahrung von Verlusten auch die Stärke des Loslassens und Aushaltens entdecken.

- Wir können uns mit der Vergangenheit versöhnen.

Das beinhaltet z.B. auch Bitteres und Schmerzliches anzunehmen, es als Teil des Lebens zu betrachten, es zu betrauern und zu beklagen ohne es als das Störende zu begreifen, sondern als Teil unserer Geschichte.

- Wir können gelassener und weiser werden.

Wem es beim Blick ins Leben gelingt, sich von eigenen und fremden Erwartungen und Anforderungen ein wenig zu distanzieren, dem mag es gelingen, liebevoller mit sich selbst umzugehen.

¹ Der Rahner-Artikel erschien ursprünglich in den Schriften zur Theologie, Bd. 15, Zürich 1983. Also vor der Zeit, in der Biografiearbeit zu boomen begann.

AUS DER THEORIE

- Wir können Abschied nehmen von Aggressionen und Vorurteilen.

Die Entdeckung, dass wir uns auf bewährte und vertraute Muster unserer Reaktionen und Emotionen verlassen können, bietet Räume für Entwicklung und Chancen bzgl. neuer Gelassenheiten.

- Wir können uns „noch“ verändern.

Gerade das Innehalten, das Voraussetzung für eine solche Lebensbilanz ist, kann uns ermutigen, uns von dem zu verabschieden, was unser Leben und das der anderen eng macht.

- Wir können Reue empfinden und umkehren.

Rahner beschreibt Reue als etwas, das die Vergangenheit nicht ungeschehen zu machen versucht, sondern als Teil des eigenen Werdens annimmt. Und, wenn der Mensch gläubig ist, kann der bereuende Mensch darauf vertrauen, dass sein Leben von Gott so angenommen ist.

- Wir können uns öffnen für das Geheimnis, für Gott.

„Im Alter soll man ruhig den Mut haben, frömmere zu werden“ (Rahner 1992, 176), weil eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst zu mehr Innerlichkeit und einem Selbst-Bewusstsein führt, das den gläubigen Menschen in Kontakt bringt mit dem Geheimnis des Lebens, mit Gott.

- Wir können toleranter werden.

Wer ehrlich und gelassen das eigene Leben betrachtet und sich mit Herzensweite damit aussöhnt, kann davon inspiriert auch anderen neu begegnen.

All diese Impulse verlangen wirklich, dass wir das Leben „vor uns haben“. Dass wir bereit sind, in unser Leben hineinzuschauen und es als ein offenes und gestaltbares wahrzunehmen. Und nicht als eines, das nahezu abgeschlossen ist und das wir nur noch gleichsam wie ein Museum betrachten.

Diese Art der Lebensbilanz, der Biografiearbeit macht auch die Chance von Seelsorge sichtbar. Es ist die Aufgabe des/der Seelsorgers*in nicht nur zu hören, mitzugehen, mitzusuchen, sondern auch in das Deuten einzutreten, wenn die Resonanz beim Gegenüber dafür da ist und das Gespräch die Tiefenschichten berührt (Kotulek 2016a; Kotulek 2016b)².

Wirklich Leben bis zum Schluss

Die Sorge, am Ende könnten wir an der Fragilität und der Vulnerabilität des Alters verzweifeln, klammert Rahner nicht aus. Er schreibt ehrlich von all den brutalen Herausforderungen, bei denen wir nur noch die „hilflos Besiegten“ sind (Rahner 1992).

Unerbittlich mahnt Rahner aber, dass wir – so lange wir leben – auch wirklich leben müssen. Griesgrämigkeit als Dauerhaltung lässt er nicht durchgehen: „Solange man überhaupt Macht über sich selbst hat, die man sich nicht voreilig absprechen soll, kann man sich solches Gerede durchaus verbieten, das einem nichts nützt und anderen lästig fällt“ (Rahner 1992, 175).

Dafür, wie dieses Leben im Alter aussehen kann, gibt Rahner erstaunlich praktische Tipps: Er wirbt dafür, Anteil zu nehmen an der Welt, an der Familie, der nachfolgenden Generation und sich nicht zurück zu ziehen. Verbunden ist dies mit seinem Appell, Bescheidenheit einzuüben und in die zweite Reihe zurückzutreten. „Aber die Alten sollten sich nicht fürchten, unbefangen und ihrer selbst sicher unter der übrigen Menschheit zu bleiben“ (Rahner 1992, 174).

² Hier drängt sich eine Parallele zur achten Stufe des psychosozialen Stufenmodells von Erik H. Erikson (Ich-Integrität vs Verzweiflung) auf. Rahner geht durch seine dezidierte Rückbindung an Gott darüber hinaus, weil er als Theologe den Fluchtpunkt des Lebensrückblicks deutet.

Persönliches Resümee

„Wer kann schon sagen, was mit uns geschieht, vielleicht stimmt es ja doch, dass das Leben eine Prüfung ist, in der wir uns bewähren sollen“ (Die Toten Hosen, Paradies). Nach der Lektüre des Artikels von Karl Rahner ist mein Fazit bezüglich Alter und Altern:

Ja, wir wissen nicht was mit uns passieren wird. Die Ambiguität des Alters lässt sich nicht auflösen: Welche Einschränkungen das Altern auch immer für mich bereithält, ich nehme mir vor, das Leben wirklich zu leben und mich immer wieder an eine Lebensbilanz zu wagen, um gelassener und mutiger zu werden. Das ist die Prüfung, der ich mich gerne stelle. Und dieser Rahner-Satz ist ab sofort Teil meiner Zitate-Sammlung:

„Man muß aber eben doch nur tun, was man kann, und es gehört nicht zur christlichen Lebensüberzeugung, daß man alles können müsse“ (Rahner 1992, 173).

Adelheid Widmann

Literatur:

Klingenberger H (2007) Orientierung und Ermutigung finden durch Biografiearbeit. In: Blasberg-Kuhnke M u.a. (Hrsg.) Altern in Freiheit und Würde. Handbuch christlicher Altenarbeit. München: Kösel. S. 276-281

Kotulek M (2016a) Angehörige von Menschen mit Demenz seelsorglich begleiten. Ein diakonisch-mystagogischer Kurs. München: Dissertation, https://edoc.ub.uni-muenchen.de/19103/1/Kotulek_Maria.pdf, Zugriff am 01.08.2018

Kotulek M (2016b) Jahresthema: Spezielles Profil der Seelsorge im Seniorenbereich. Diakonisch-mystagogische Seelsorge. In: Erzbischöfliches Ordinariat München 4.2.4. Abt. Seniorenpastoral (Hg.) endlICH leben. Das Mitteilungsblatt der Seniorenpastoral 1:6-10.

Rahner K (1992) Zum theologischen und anthropologischen Grundverständnis des Alters. In: Friemel F, Schneider F (Hrsg.) Alter ganz alltäglich. Ein Handbuch für die pastorale Praxis. Leipzig: Benno Verlag. S. 168-176.

Rüegger H (2007) Altern im Spannungsfeld von „Anti-Aging“ und „Successful Aging“. Gerontologische Perspektiven einer seelsorgerlichen Begleitung älterer Menschen. In: Kunz, R (Hrsg.) Religiöse Begleitung im Alter. Religion als Thema der Gerontologie. Zürich: Theologischer Verlag Zürich. S. 143-182.

Statista (2018) Was bereitet beim Gedanken an das Leben im Alter Sorgen?, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/152424/umfrage/sorgen-bei-dem-gedanken-an-das-leben-im-alter-nach-geschlecht/> (Zugriff am 30.07.2018).

Wittrahm A (2007) Alter: Tatsachen und Probleme. In: Blasberg-Kuhnke M u.a. (Hrsg.) Altern in Freiheit und Würde. Handbuch christliche Altenarbeit. München: Kösel. S. 29-51.

ESSAY

Generativität – ein Schlüssel zum Sinn

Der geistliche Impuls, den ich im Frühjahr im ersten Mitteilungsblatt „endlICH leben“ des Jahres 2018 verfasst habe, hat mich selber auf die Spur eines wichtigen Schlüssels zum Sinn des eigenen Lebens gebracht: die Generativität. Ich habe mich im Impuls zur Fastenzeit gefragt, was einmal weiterverwendet werden kann von meinen „Sachen“, letztlich die Frage, was bleiben wird von meinem Leben und von mir selbst.

Im zweiten Mitteilungsblatt dieses Jahres hat Adelheid Widmann auf Karl Rahner Bezug genommen, der 1992 zum Alter die wichtige Aussage getroffen hat, dass die Alten das Leben nicht hinter sich gebracht hätten, sondern vor sich.

Wenn Seniorinnen und Senioren den Blick auf ihr Leben richten, das vor ihnen liegt, oder wenn wir durchaus auch schon in jüngeren Jahren eine Lebensbilanz oder eine Art Lebens-Zwischenbilanz ziehen, dann begegnet uns auch die Frage nach dem Sinn des Lebens und zwar weniger als allgemeine Frage, sondern als die ganz persönliche Lebensfrage nach dem konkreten Sinn meines konkreten Lebens.

Bereits 2014 bin ich zur Frage des Lebenssinns und zur Frage des Verhältnisses von Glück und Sinn auf die Persönlichkeitspsychologin Tatjana Schnell gestoßen, die zu diesen Themen forscht und zum Teil ganz erstaunliche neue Erkenntnisse gewonnen hat. (Assoziierte Professorin Dr. Tatjana Schnell, Universität Innsbruck).

Sie kommt zu dem Ergebnis, dass es fünf Sinndimensionen gibt (Selbsttranszendenz vertikal - Selbsttranszendenz horizontal – Selbstverwirklichung – Wir- und Wohlgefühl – Ordnung) und innerhalb dieser Dimensionen 26 sinngebende Lebensbedeutungen (Psychologie Heute Februar 2014, S.39). Unter diesen Lebensbedeutungen findet sich in der Sinndimension Selbsttranszendenz horizontal auch der Begriff „Generativität“, den ich herausgreifen möchte, weil Generativität nach Tatjana Schnell von allen 26 Lebensbedeutungen am sinnproduktivsten ist.

Generativität meint ein Tun oder Erschaffen von Dingen mit bleibendem Wert, etwas dafür zu tun, dass die Gesellschaft besser wird, dass nachkommende Generationen es besser haben, heißt auch sein Wissen und Können weitergeben oder etwas für die Nachwelt hinterlassen.

Wenn im Alter zunehmend der Eindruck entsteht, dass wir immer weniger schaffen, immer weniger können, immer weniger leisten, dass wir uns auf Einschränkungen und Hilfsbedürftigkeit einstellen und einlassen müssen, wenn sich das Gefühl breit macht: „Ich bin für nichts mehr gut.“ „Ich bin für niemanden mehr wichtig und bedeutsam“, dann mag ein Blick auf unser Leben, das wir vor uns, vor unsere Wahrnehmung, gebracht haben, ein Blick auf die Generativität unseres Lebens ganz heilsam sein.

Unabhängig von der gesellschaftlichen Schicht, vom Bildungsniveau, von der Zugehörigkeit zu bestimmten gesellschaftlichen Milieus lässt sich bei jedem Menschen etwas finden, was seiner Generativität zu verdanken ist. Jede und jeder hat etwas weiterzugeben und jede und jeder hat das in seinem Leben bereits mehrfach getan.

In der Seelsorge begeben wir uns mit Menschen auf eine Entdeckungsreise in der Haltung des diakonisch-mystagogischen Seelsorgeansatzes (hören, mitgehen, mitsuchen, mitdeuten; vgl. Kotulek 2018) und begleiten dabei auch die Suchbewegung nach dem persönlichen Lebenssinn. Zusammen mit dem Menschen, den wir begleiten, entdecken wir in der Lebensgeschichte seine „Dinge“ von bleibendem Wert und alles, was an die Gesellschaft und die nachfolgenden Generationen weitergegeben worden ist.

AUS DER THEORIE

Die Bandbreite dessen, was es zu entdecken gibt, ist ganz breit gefächert: Materielle und greifbare Dinge wie die Produkte der eigenen Arbeit, ein Haus, bestellte Felder, selbstgeschaffene Kunstwerke und handwerkliche Erzeugnisse, oder die Weitergabe des Lebens in Kindern und Kindeskindern, aber auch die Weitergabe von Wissen, Fertigkeiten, Werten und Einstellungen, bis hin zu einer lang anhaltenden Präsenz in schriftlichen Zeugnissen eines Gemeinwesens, zum Beispiel die Erwähnung in einer Chronik des Wohnortes.

Zu den erstaunlichen Ergebnissen der Forschung von Tatjana Schnell gehört übrigens auch, dass es in unserer Gesellschaft eine wachsende Gruppe sogenannter „existentiell Indifferenten“ gibt, das sind Menschen, die ihr Leben nicht als sinnerfüllt erfahren aber auch nicht darunter leiden. Der Anteil an der Bevölkerung liegt etwa bei einem Drittel, bei jungen Leuten bei etwa 40%. Bis zu dieser Entdeckung ist die psychologische Wissenschaft davon ausgegangen, dass die Sinnleere beim Menschen automatisch zu einer Sinnkrise und zu einer leidvollen Erfahrung führt. Bei der Personengruppe der Indifferenten kann es also durchaus sein, dass auch auf die Generativität des Lebens kein besonderer Wert gelegt wird. Inwieweit sich diese Haltung mit zunehmendem Alter noch verändert, ist schwer zu sagen, weil sich die Erforschung dieser bisher unbeachteten Personengruppe noch ganz am Anfang befindet.

Wer sich tiefer in die Thematik der Sinnforschung einlesen und neben der Generativität auch noch die anderen 25 Lebensbedeutungen näher kennenlernen möchte, kann sich auf der Internetseite von Frau Professor Schnell informieren: www.sinnforschung.org.

Meine eigene bisherige Generativität ist mir beim Nachdenken und Schreiben sehr differenziert und auch durchaus umfangreich begegnet, ich habe sehr viel gefunden, was ich bisher Bleibendes schaffen konnte, was ich weitergeben durfte an künftige Generationen, was ich in das Gemeinwesen unserer Pfarrei und unserer politischen Gemeinde eingebracht habe, was ich also der Nachwelt hinterlassen werde. Möglicherweise kommt auch noch das ein oder andere im Laufe meines weiteren Lebens dazu.

Allerdings muss ich auch zugeben, dass ich meine eigene Generativität nicht immer bewusst vor Augen habe, und kann mir daher gut vorstellen, dass ich dankbar bin, wenn mich Menschen, die mich begleiten, immer wieder daran erinnern oder gemeinsam mit mir auf die Suche gehen, vor allem dann, wenn ich an der Sinnhaftigkeit meines Daseins zweifle.

Paul März

LITERATUR:

Ballweg Gabi (2015) Sinn ist, wenn man das Richtige tut. In: Neue Stadt, Neue Stadt Verlag, Ausgabe Januar/Februar 2015. S. 4-6.

Huber Andreas (2014) Beim Sinn geht es nicht um Glück, sondern um das Richtige und Wertvolle. In: Psychologie heute, Verlagsgruppe Beltz, Julius Beltz GmbH & Co. KG Ausgabe Februar 2014. S. 37-41.

Kotulek Maria (2018) Menschen mit Demenz spirituell begleiten, Impulse für die Praxis, Ostfildern: Schwabenverlag 2018. S. 25-28.

Weiterführende Informationen: <http://www.sinnforschung.org/>

ESSAY

Die Angst vor dem unbekanntem Bekannten – Demenz

Demenz macht vielen Menschen Angst! – Warum eigentlich? – Die Begegnung mit einem Menschen mit Demenz macht vielleicht deshalb manchmal Angst, da dieser Zustand vor Augen führt, wie verletzlich das eigene Leben ist und wie verletzlich der eigene Platz in der Gesellschaft ist; weil im Sein und Verhalten eines Menschen mit Demenz Verlusterfahrungen und die Endlichkeit des Lebens aufscheinen, womit sich alle auseinandersetzen müssen. Das kann verunsichern, da viele diese Erfahrungen (meist in abgeschwächter Form) schon kennen.

Die Erfahrungen von Autonomie und Abhängigkeit

Im Nachdenken, wie Autonom der Mensch denn wirklich ist, ob er einfach alles tun kann, wird schnell klar, dass sich jeder in einem System bewegt, in dem bestimmte Verhaltensregeln herrschen. Der Einzelne hat in der Regel nur einen begrenzten Freiraum. Der Blick auf Menschen mit Demenz zeigt, dass diese oft einfach das tun, was ihnen gerade einfällt. Das geschieht ohne Rücksicht auf die Umgebung zu passender oder, vielleicht noch häufiger, unpassender Gelegenheit. Handeln diese Menschen dann nicht doch autonom? Womöglich autonomer als die anderen?

Wie sieht es mit der Abhängigkeit aus? Der Mensch ist doch vom Beginn seines Lebens an auf Hilfe angewiesen. Oft stellt sich auch Erfolg erst durch die Mithilfe von anderen ein. Warum also diese Angst vor der „Hilfs-bedürftigkeit“? Liegt das weniger an dem Wort Hilfe und mehr an dem der Bedürftigkeit – wir wollen nicht bedürftig sein? Doch ein Mensch mit Demenz ist schließlich nicht nur bedürftig. Er ist noch handlungsfähig und tut den anderen seinen Willen auch nonverbal kund.

So bewegen sich doch alle Menschen zwischen den Polen „Autonomie und Abhängigkeit“. Macht die Abhängigkeit deshalb so Angst, weil der Einzelne gerne autonomer wäre als er es in Wirklichkeit ist?

Vielleicht kann uns in der Begleitung von Menschen mit Demenz genau das bewusst werden: Öfter mal spontan sein und das tun, was einem gerade Freude macht. Und als zweites, keine Angst davor haben, andere um Hilfe zu bitten. Das zieht nur in den seltensten Fällen einen Gesichtsverlust nach sich.

Die Erfahrung von Aktivität und Passivität

Der Mensch ist in der Regel gerne aktiv. Zudem werden Aktivität und Erfolg immer wieder zusammen gesehen. Doch ist der Einzelne immer aktiv? Braucht es nicht auch Zeiten der Ruhe und Passivität?

Menschen mit Demenz brauchen vermehrt Unterstützung. Häufig wird an ihnen gehandelt, was sie unwillkürlich als passive Menschen erscheinen lässt. Doch schweift der Blick dann tatsächlich auf diese Gruppe, kommt einem vielleicht der Mann in den Sinn, der die Zeitungen sortiert oder die Frau, die Servietten faltet. Andere klopfen vielleicht auf den Tisch (auch wenn dem Betreuenden das unter Umständen „furchtbar auf die Nerven geht“) – aber sind das passive Menschen? Doch eher nicht! Ein Blick auf die eigenen schönsten Ereignisse im Leben macht deutlich, dass da einige dabei sind, für die man nicht selber verantwortlich ist, sondern die einem geschenkt wurden: Die Liebe oder Zuneigung von Menschen, tief empfundene Freude oder Vergebung. Was macht dann eigentlich so Angst an der Passivität? Wird sie vielleicht zu negativ gedeutet?

Vielleicht kann uns in der Begleitung von Menschen mit Demenz genau das bewusst werden: Der Mensch darf auch einmal passiv sein! Sich z.B. in die Sonne zu setzen, die Wärme auf der Haut zu spüren und sich daran zu erfreuen, dadurch kann der Einzelne sensibler werden für die kleinen Dinge im Leben.

Die Erfahrung von Verlust und Abschied

Das Leben von Menschen mit Demenz scheint ganz von Verlusten und Abschied geprägt zu sein. Stück für Stück fällt auf, was der andere nicht mehr kann. Der Begleitende muss sich von dem Menschen, wie er ihn gekannt hat, verabschieden. Das kann sehr schmerzhaft sein.

Erfahrungen von Verlust und Abschied kennen nahezu alle Menschen. Die meisten kennen den Schmerz, einen geliebten Menschen zu verlieren. Andere mussten sich vielleicht von Lebensplänen verabschieden, was dem einen leichter, dem anderen schwerer fällt. Vielleicht schmerzt im Hinblick auf Menschen mit Demenz besonders diese Ohnmacht in der man vor ihnen steht – können die Angehörigen oder Begleitenden doch nichts tun, um den Prozess umzukehren.

Erfahrungen von Verlust und Abschied macht der Mensch in fast jeder Lebensphase. Dabei ist es eine Aufgabe zu lernen, diese Erlebnisse ins eigene Leben zu integrieren. Dann erzeugen sie vielleicht im Umgang mit Demenzbetroffenen nicht so viel Angst. Demenziell veränderte Menschen leben in der zweiten Phase der Demenz ganz im Hier und Jetzt. Sie wissen nicht mehr, dass sie dement sind und können das Leben in vollen Zügen genießen. Verlust und Abschied berühren sie häufig nicht mehr.

Vielleicht kann uns in der Begleitung von Menschen mit Demenz genau das bewusst werden: Im Hier und Jetzt zu leben; in vollen Zügen zu genießen, wenn einem etwas gefällt und dabei nicht an gestern oder morgen zu denken.

Die Erfahrung von Fragmentarität und Unvollendetheit

Menschen wollen Projekte oder Aufgaben zu einem guten Abschluss bringen. Sie haben Pläne, wie alles verlaufen soll. Personen mit Demenz und ihre Angehörigen hatten auch Pläne: Sie wollten noch diesen oder jenen Urlaub machen; sie wollten die Zeit noch mit diesem oder jenem genießen. Die Demenz macht ihnen jetzt „einen Strich durch die Rechnung“ – Geplantes muss aufgegeben, manches unvollendet

det bleiben – das schmerzt. Und der Mensch plant doch so gerne! Die meisten haben es eigentlich, ohnmächtig zu sein. Das Leben wird einem irgendwie aus der Hand genommen. Viele kennen den Schock, die Trauer, die Ohnmacht – vielleicht haben sie deshalb solche Angst.

Menschen mit Demenz wird das Leben schließlich aus der Hand genommen und die anderen kennen das in anderen Bezügen auch. Es gibt Zeiten in denen diese Unvollendetheit und Fragmenthaftigkeit der Aufgaben oder des Lebens akzeptiert werden müssen. Auch für Demenzbetroffene ist das eine Herausforderung.

Vielleicht ist das eine gemeinsame Entwicklungsaufgabe. Theologisch gesprochen: Wenn jemandem das Leben oder die Lebenspläne aus der Hand genommen werden, sollte er versuchen darauf zu vertrauen, dass es gute Hände sind, die sich einem annehmen; und diese Hände vollenden, was womöglich unvollendet blieb.

Die Erfahrung der Suche nach Heimat

Jeder, der mit Menschen mit Demenz zu tun hat, kennt das Verhalten, dass sich Personen mit Demenz auf den Weg machen und von dem Ort, wo sie wohnen irgendwohin laufen. Früher wurde dabei von Weglauftendenz gesprochen, heute von Heimlauftendenz. Denn der Einzelne hat in der Regel ein Ziel zu dem er möchte. Das Bild der Heimat impliziert ein Gefühl der Geborgenheit. Wo der Mensch daheim ist, fühlt er sich sicher, geborgen, wertgeschätzt, geliebt und dort kennt er sich aus und kennt die Menschen. Vieles von dem, was ihm in der Demenz verloren gegangen ist, hofft er vielleicht intuitiv in seiner Heimat, zu Hause, zu finden.

Das Bedürfnis nach Heimat und Geborgenheit kennen vermutlich alle Menschen. Sie halten sich gerne an Orten auf, wo sie sich wohl fühlen. Vertrautes tut gut: vertraute Gerüche, Klänge, vertraute Sprache, vertrauter Dialekt. Auch Menschen ohne Demenz fühlen sich häufig verunsichert, wenn plötzlich nichts mehr vertraut ist – um wieviel mehr, der mit Demenz. Womöglich löst die Demenz bei den vermeintlich Gesunden auch die Angst vor dieser „lebens-einschneidenden“ Verunsicherung aus.

AUS DER THEORIE

Vielleicht kann uns in der Begleitung von Menschen mit Demenz genau das bewusst werden: Sich immer wieder Orte der Geborgenheit zu suchen. Denn Geborgenheit lässt einen zur Ruhe kommen!

Im Rückblick auf das Beschriebene kann vermutet werden, dass im Umgang mit der Demenz vor allem die Dinge Angst machen, die der Einzelne in einem anderen Maße schon kennt. Das sind alles Erlebnisse, die verunsichern, das Gefühl der Ohnmacht erzeugen und dem aktiven Bild vom Menschen nicht entsprechen. Es ist die Angst, vor dem unbekanntem Bekannten!

Wer mit demenziell veränderten Menschen arbeitet, muss sich mit diesen Bildern und Gefühlen auseinandersetzen, da sonst schnell die eigenen Ängste projiziert werden.

Doch schließlich soll der Blick nochmal auf das gerichtet werden, was der Gesellschaft und dem Einzelnen im Umgang mit diesen Menschen bewusst werden kann:

- Spontaneität – auch einmal spontan etwas zu tun oder zu lassen stärkt das Im-Moment-Sein
- Hilfe annehmen – es ist keine Schande, sich von anderen helfen zu lassen
- Passivität – auch einmal passiv zu sein, kann sensibler machen für die kleinen Dinge im Leben
- Im Hier und Jetzt zu leben – kann das bewusste und intensive Erleben des Augenblicks steigern
- Vertrauen haben – kann Gelassenheit in schwierigen Lebenssituationen schenken
- Orte der Geborgenheit suchen – kann zur Ruhe kommen lassen und das eigene Selbst stärken

So kann der Zustand der Demenz auch das eigene Leben und Sein hinterfragen und Anregungen für eine bewusste Andersartigkeit geben.

Dr. Maria Kotulek

ESSAY

Bonhoeffer und Gandhi: Zwei Stimmen für den Frieden



Am 30.1.2018 jährte sich der Todestag von Mahatma Gandhi zum 70. Mal: Der Verlag Patmos bat mich aus diesem Anlass, ich möge ein Handout mit dem Titel „Lerne leiden, lerne vergehen, lerne sterben“, das ich anlässlich des XII. Internationalen Bonhoeffer- Kongresses 2016 in Basel eingereicht hatte, zu einem Büchlein zu erweitern. Mit *Bonhoeffer in einer globalen Welt* beschäftigten wir uns damals in der Baseler Mission vier Tage lang.

Ausgangspunkt meines eigenen Kurzvortrags war Dietrich Bonhoeffers lebhaftes Interesse an Gand-

his Salzmarsch 1930 und dessen Einsatz für gewaltfreien Widerstand im Rahmen der indischen Unabhängigkeitskämpfe gewesen. Ergänzend habe ich für das Buch nach Grundworten gesucht, die Bonhoeffer und Gandhi gemeinsam sind – oft frappierend gleichstimmig. Im dritten Teil suche ich schließlich bei beiden nach Auskünften zu der Frage, ob und wie man mit der Bergpredigt leben bzw. Politik machen kann.

Bonhoeffers Interesse an Gandhi konzentriert sich vor allem auf die Jahre zwischen 1930 und 1935. Also mitten in der wirtschaftlich, sozial und politisch heiklen Zeit zwischen dem Zusammenbruch der Weimarer Republik der beginnenden NS-Diktatur. Bonhoeffer verfolgt Gandhis Weg seit den 1920er Jahren. Zunächst, wie vielleicht viele seiner Zeitgenossen, als Student mit einem romantischen Bild von der

AUS DER THEORIE

indischen Kultur, dann, als postgraduierter Stipendiat in New York mit einem kritischen Blick auf die Arbeitslosigkeit in den USA und im fernen Deutschland. Als Bonhoeffer 1931 aus Amerika zurückkehrte, wo er das *social gospel* in einer schwarzen Baptistengemeinde in Harlem kennen gelernt hat, fragt er sich, warum seine eigene bürgerliche Kirche angesichts Millionen Arbeitsloser sich in einem regelrechten Sterbeprozess befindet. Als Studentenseelsorger an der TH begreift er, dass niemand – einschließlich er selber – die klassische christliche Verkündigung mehr versteht, vor allem weil Gott darin schlicht und ergreifend unsichtbar bleibt. Als leuchtendes Beispiel dafür, dass man sehen wolle, „dass Christus da war“, nennt er Indien, wo Gandhi, der „heidnische Christ“ gemäß der Bergpredigt gewaltfrei handelt und zugleich sozialpolitisch Einfluss nimmt.

Bonhoeffer wollte immer von Gandhi lernen, lernen zu sehen dass Christus da war in einer unsichtbar werdenden Kirche. Als die Bekennende Kirche in den Kirchenkampf verwickelt wurde, wollte er methodisch für sein Seminar der Bekennenden Kirche lernen, was „Widerstand bis auf's Blut“ und notfalls das Ja zum eigenen Leiden heißen könnte. Immerhin hat Gandhi ihn 1934 persönlich eingeladen. Bonhoeffer ist allerdings nie in Indien angekommen, nicht zuletzt deshalb, weil seine eigene Kirche ihm deutlich machte, dass es zuhause genug zu tun gab...

Bonhoeffers Freund und Biograf Eberhard Bethge prägte später das Wort, Bonhoeffer habe dann im pommerschen Predigerseminar Finkenwalde „sein Indien gefunden“.

Ich stelle mir beim Schreiben gerade selbst die Frage, wo Menschen wie ich, – sei es haupt- oder ehrenamtlich –, die in der Kirche mit alten Menschen arbeiten, im Sinne Bonhoeffers und Gandhis „ihr Indien finden“ können. Einen Ort, an dem im Namen der Kirche, der Gewaltlosigkeit, dem Widerstand gegen soziale Nöte und dem Frieden der Gemeinschaft eine Stimme gegeben wird. Wo agiere ich, agieren wir, auch wenn es unbequem wird, widerständig, sichtbar, geistlich und dabei gewaltfrei?

Dabei bleibe ich, allen anders lautenden Gerüchten zum Trotz, bei der Überzeugung, dass eine gute Praxis eine gute Theologie voraussetzt. Damit die, die uns anvertraut sind, uns zugleich als erd- und zugleich mit Gott verbundene Menschen wahrnehmen können und damit wir selber, in aller Personalnot, Ungeduld und mancher Überforderung unsere Quellen immer neu aufsuchen können.

Auf welche Stimmen hören wir dabei? Wie denken sprechen und handeln wir, wenn es um Gott, Jesus, die Bibel, um Gewaltlosigkeit und Leiden in unserem Arbeitsalltag geht? Sprechen wir überhaupt davon? In Bonhoeffer und Gandhi habe ich da zwei hilfreiche geistliche Begleiter gefunden, aber auch zwei unerbittliche Kritiker. Beide leiten mich an zum Lernen für das Eigene, immer auf Augenhöhe mit dem Mitmenschen...

Ich frage auch: Was hilft unserer heutigen, kälter werdenden Gesellschaft? Berühren mich/uns die vielen Formen gesellschaftlich akzeptierter Gewalt, die auch mein, unser Leben verändern? Auch wenn ich denke, dass ich ihnen persönlich eher selten begegne? Was ist mit den demenziell Erkrankten, die in Heimen wie auch in Pfarrgemeinden zumeist nicht mehr sichtbar sind, und für die es häufig nur unzureichend und nicht angemessen bezahltes Personal gibt...? Kirche auf dem Weg in die Unsichtbarkeit...?

Zum Fragen, Beten, Meditieren sind deshalb die thematischen Texte im zweiten Teil des Buches gedacht, in denen jeweils die Stimme Bonhoeffers und Gandhis zu einem ihrer Grundworte laut wird. Beispielhaft wähle ich hier aus, was Gandhi jedem Menschen zum Thema Gewaltlosigkeit ins Stammbuch schreibt:

„Gewaltlosigkeit ist keine klösterliche Tugend, die nur für Asketen und Einsiedler gilt. Sie kann von Millionen Menschen auch ohne vollständiges Wissen um ihre Konsequenzen praktiziert werden, weil sie das Gesetz unserer Gattung ist. Sie unterscheidet den Menschen vom Unmenschen. Aber der Mensch hat den Unmenschen in sich nicht abgelegt. Er muss darum kämpfen. Dieser Kampf zielt auf die Praxis der Gewaltlosigkeit, nicht auf den Glauben daran. Ich kann nicht um ein Prinzip kämpfen. Entweder ich glaube daran oder ich glaube nicht daran. Und wenn ich daran glaube muss ich tapfer kämpfen, um es zu praktizieren.“ (Vgl. im Buch S. 59).

Dr. Katharina D. Oppel
Pastoralreferentin, Autorin und
Seelsorgerin im Augustinum München-Nord

NACHLESE: STUDENTAG zur Kooperations- studie

Spirituellen und psychosozialen Be- dürfnissen von Menschen im Pfl- geheim begegnen (vorläufige Ten- denzen)

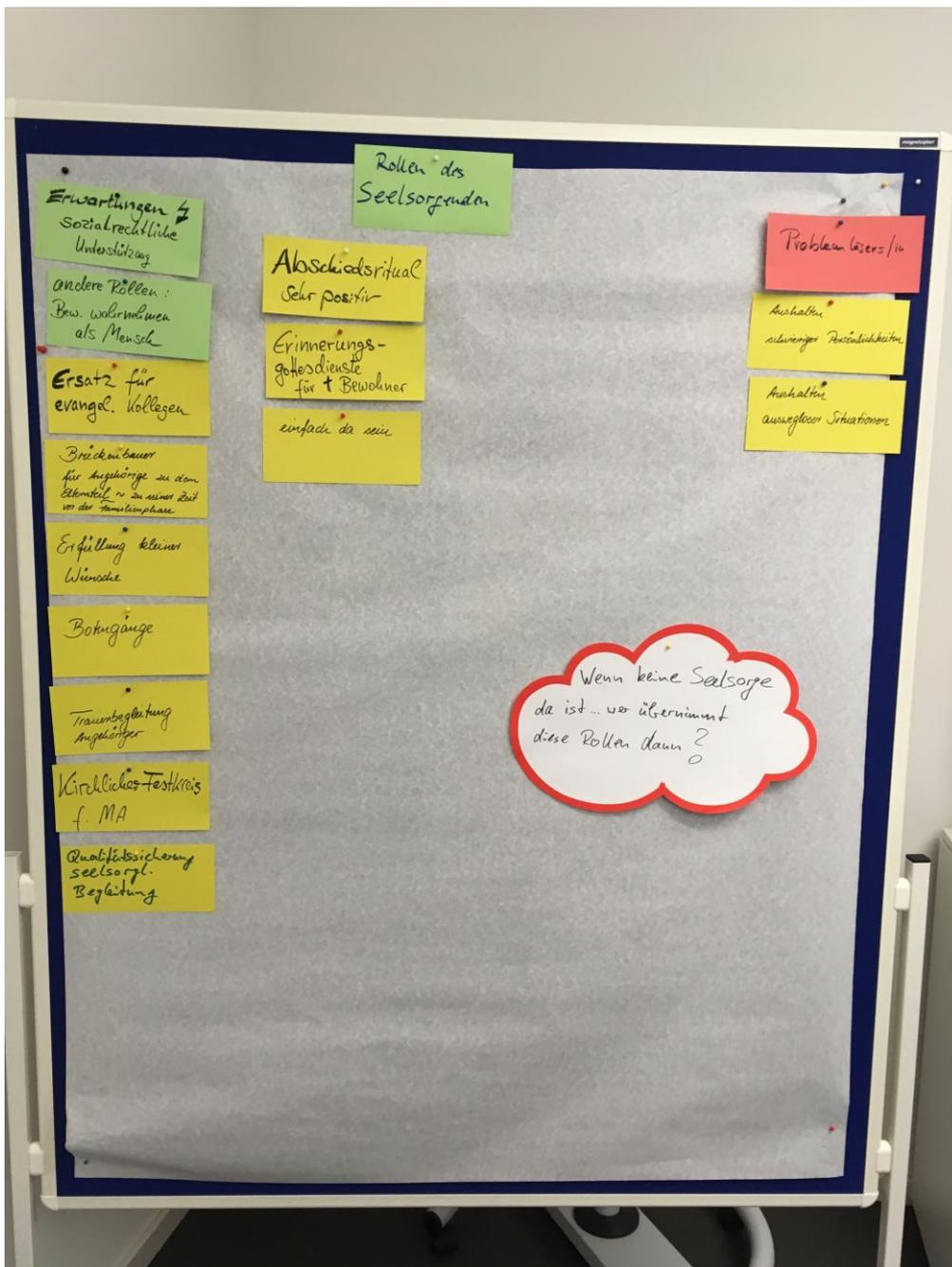


Die Hochschule für Philosophie (Prof. Dr. E. Frick SJ, Beate Mayr MSc) hat in Kooperation mit der Abt. Seniorenpastoral (Dr. Maria Kotulek) eine Studie zu spirituellen und psychosozialen Bedürfnissen von Menschen in Einrichtungen der stationären Altenhilfe durchgeführt. Mit Hilfe von einigen Seelsorgenden konnte Beate Mayr Interviews mit 30 Bewohner*innen führen und sie zum Themenfeld befragen. Folgende vorläufige Tendenzen sind zum Weiterdenken für die Seelsorge interessant:

Die Rolle der Seelsorgenden aus der Sicht der Bewohner*innen

- Regelmäßiger Gast
- Gesprächspartner*in:
 - allgemeine Themen
 - persönliche Themen
 - Ersatz für Arzt / Psychotherapeut bei Ängsten, Sorgen, Beschwerden – auch körperlicher Art
 - Religiöse Themen (Glaube, Glaubenszweifel, Gott ...)
- Berater*in (auch in Fragen außerhalb der Religion)
- Vermittler*in (zu Personal, zu Mitbewohner/-innen, zu Angehörigen ...)
- Anbietende von Gebet, Sakramenten, Gottesdienst
- Anbietende von anderen Angeboten: z.B. Gesprächsgruppen etc.

➤ Doch wer übernimmt die Rollen der Seelsorgenden, wenn keine im Haus sind?



Lebenssituationen, mit denen Seelsorgende in Verbindung gebracht werden

- Übergangsphase: Abschied von der bisherigen Umgebung / Anpassung ans Heim
- Eintritt in eine neue Phase von Krankheit, Gebrechlichkeit, Verlust von Fähigkeiten

AUS DER THEORIE

- Sprechen über Ereignisse, die selbst durchlebt wurden (oder werden) – krisenhafte, aber auch andere
- Sprechen über Ereignisse, die andere durchleben (z.B. Familienmitglieder, Bekannte, Mitbewohner ...)
- Verluste jeder Art
- Ohnmachtsgefühle
- Glaubensfragen
- Nähe des Todes
- „Praktische“ Fragen zu Leben und Sterben

Was gibt den Bewohner*innen Hoffnung / Zuversicht?

- Glaube
- Gut versorgt sein
- Verbundenheit mit der Familie
- Eigenschaften und Erfahrungen, die weiterhelfen
- Einzeläußerungen

Was sind die Kraftquellen der Bewohner*innen?

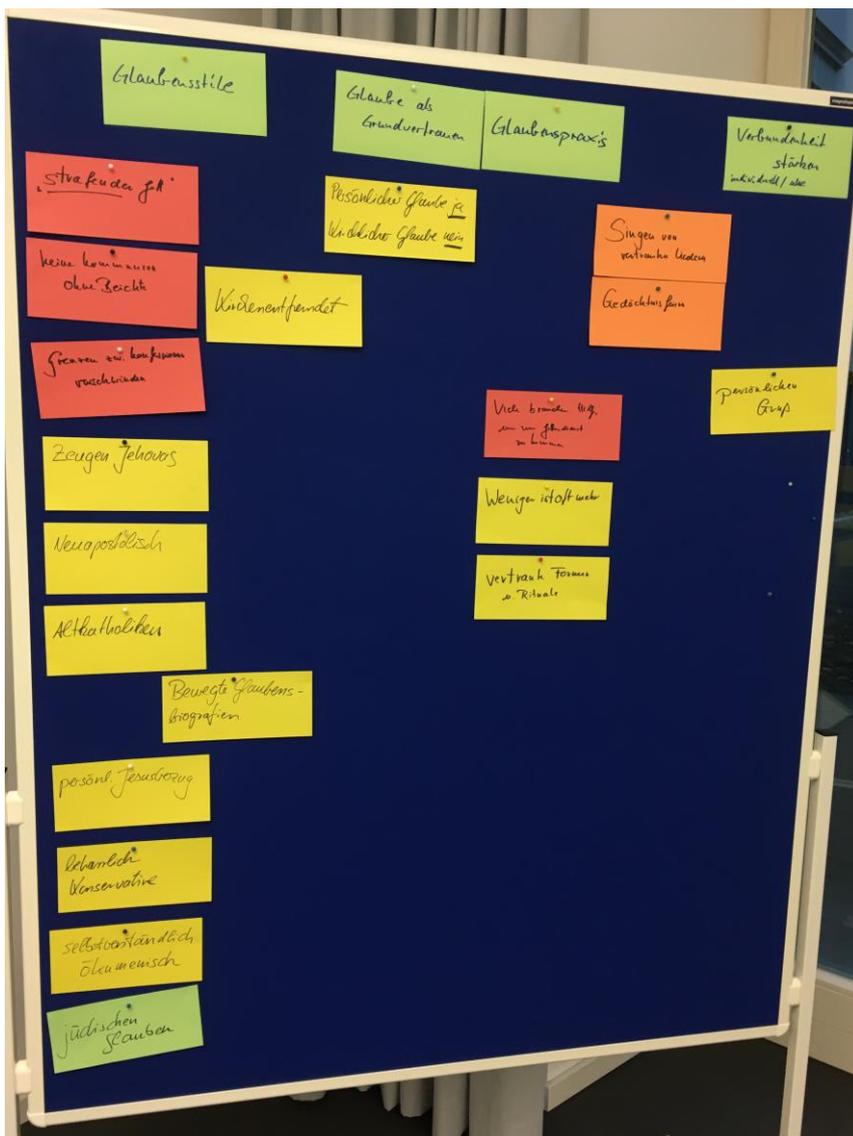
- Glaube
- Soziale Beziehungen
- Positive Lebenserfahrungen
- Natur
- Einzeläußerungen

Was gibt dem Leben der Bewohner*innen Sinn?

- Sinnvolle Tätigkeiten
(für andere und für sich selbst)
- Generativität
- Freundschaft (suchen und haben)
- Glaube

Mit wem fühlen sich die Bewohner*innen besonders verbunden?

- Familie(nmitglieder)
- Freunde und Bekannte
- Mitarbeiter*innen und Personal
- Einzeläußerung (Volksgruppe)
- Höhere Macht



AUS DER THEORIE

Die Fortbildungsinhalte bieten eine fundierte Grundlage zur weiteren Entwicklung von seelsorglicher Begleitung im Heimbereich. Die Teilnehmer*innen können mit den Informationen auch neue Felder erschließen, die bisher womöglich noch weniger im Bewusstsein waren.

*Dr. Maria Kotulek
Beate Mayr*

Bobbycar-, Roller-, Dreirad-, Rollstuhl- und Rollatorsegnung Jung und Alt von Gott begleitet

Ziele:

- Jung und Alt feiern gemeinsam Gottesdienst und begegnen einander mit Freude.
- Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist der Segen Gottes zugesprochen, auch und vor allem wenn sie unterwegs sind mit den unterschiedlichen Fortbewegungsmitteln.
- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind ermutigt, den Segen weiter zu geben.

Hintergrund:

Die Grundidee für eine Fahrzeugsegnung von dieser besonderen Art stammt von Paul März (Leiter Fachbereich Seelsorge in stationären Einrichtungen, EOM). Bei einem Gespräch mit ihm habe ich den Impuls aufgefangen und im Juli 2017 zu einer Segensfeier, bei der Kinder mit Erzieherinnen vom nahegelegenen Kindergarten Sonnenschein mit ihren Bobbycars, Rollern, etc. in das Seniorenzentrum kamen, eingeladen. Hier wurden sie schon von unseren Rollstuhl- und Rollatorfahrer*innen erwartet. Mit Freude wurden Generationen miteinander in Kontakt gebracht (Inklusion).

Da vier- bis sechsjährige Kinder dabei waren, ebenso demenziell veränderte Menschen, war es mir wichtig, einen zeitlichen Rahmen von 20-25 Minuten nicht zu überschreiten.

Einige Kinderlieder wurden schon im Vorfeld im Kindergarten eingeübt und auch mit Gesten untermalt.

Vorbereiten / Organisieren:

Materialien

Oster- bzw. Jesuskerze, Zündholz, Liedblätter, Weihwasser, Buchszweig, Giveaway: gelbe Segensbändchen mit dem Aufdruck: „Gott halte auf allen Deinen Wegen die Hand über Dir, begleite Dich durch Tag und Nacht und schenke Dir seinen Segen. Gott gebe auf Dich Acht.“

AUS DER PRAXIS

Absprachen im Vorfeld

Liederabsprache mit dem Kindergarten

Helferinnen und Helfer einladen

Für nachher bereitstellen: Erfrischungsgetränke, feine Kekse

Rechtzeitig bestellen: Segensbändchen in versch. Farben und mit versch. Sprüchen
bei: Himmelsmarkt, Amt für Gemeindedienst www.afg-elkb.de



Ablauf der Segnungsfeier:

Lied: Danke für diesen guten Morgen

Kreuzzeichen und Begrüßung

Im Namen des Vaters... (für Kinder evtl. „Jesus, du hast mich lieb von oben bis unten und von allen Seiten“)

Ich darf euch, liebe Kinder und Sie alle, liebe Erwachsene, an diesem wunderschönen Sommertag ganz herzlich zu unserer Segensfeier begrüßen. Schön, dass Ihr gekommen seid (den Kindern zugewandt), schön, dass Sie da sind (die SeniorInnen anlächelnd)

Jesus, der die Liebe ist, begleitet uns auf all unseren Wegen. Er ist bei uns heute und alle Tage bis in Ewigkeit.

Lied: Effata, öffne dich

Jesuskerze wird angezündet und von einem Kind während die Effata-Rufe gesungen und mit Gesten untermalt werden, herumgetragen.

Impulse zur Hinführung

Liebe Kinder, heute habt Ihr uns etwas mitgebracht:

Und was macht ihr damit...

Und wohin fahrt Ihr...

Alleine? Zu zweit? Unterschiedlich? Manchmal sind Mama, Papa, Oma dabei, begleiten euch

Begleitung, Hinfallen, selber wieder aufstehen, getröstet werden, weiterfahren, reparieren, lernen, un-/selbständig

Wege sind manchmal leicht, manchmal schwierig...

Freude, es macht stolz etwas zu können, Beweglichkeit, Eigenständigkeit...

AUS DER PRAXIS

Unsere Frauen und Männer vom Seniorenhaus haben auch „Fahrzeuge“ dabei... anderer Zweck – nicht zum Spielen... und möglichst schnell unterwegs sein... sondern wichtige Hilfe um sich fortbewegen zu können, um das eigene Zimmer überhaupt noch alleine verlassen zu können und sich mit anderen zu treffen, zum Essen und spazieren zu fahren,...

Wir dürfen uns freuen, dass wir alle gut unterwegs sein können – ob klein, groß oder gar mit Gehbehinderung.

Und deshalb wollen wir singen:

Lied: Wir singen alle Hallelu (klatschen, stampfen, singen) mit entsprechenden Bewegungen

Schriftlesung

Dazu passt ein Text aus der Bibel

Der erzählt, dass auf den Wegen, die wir Mensch so zurücklegen, immer einer dabei ist: Gott

Psalm 23

Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen.

Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

Er stillt mein Verlangen; er leitet mich auf rechten Pfaden, treu seinem Namen.

Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht.

Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du salbst mein Haupt mit Öl, du füllst mir reichlich den Becher.

Lauter Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang und im Haus des Herrn darf ich wohnen für lange Zeit.

Impulse zur Auslegung

- Gott ist wie ein Hirte: Wie der Hirte für die Schafe, Ziegen sorgt, so sorgst du Gott für mich
- Muss ich wandern in finsterner Schlucht: Wenn es mir nicht gut geht, gehst du Gott nicht weg, bleibst du bei mir.
- Du salbst mein Haupt mit Öl: Auch wenn ich es bei anderen manchmal nicht bin, ich bin immer ein kostbarer Mensch für dich.
- Im Haus des Herrn darf ich wohnen: Ich darf immer bei dir sein

Lied: Gottes Liebe ist so wunderbar (mit Gebärden)

Fürbitten

Gott, du bist immer mit uns Menschen unterwegs. Wir dürfen mit unseren Bitten zu dir kommen:

1. Wir bitten dich für alle, die mit ihren Fahrzeugen unterwegs sind, beschütze sie vor Unfällen.
2. Wir bitten dich für alle, die einen Unfall hatten und verletzt wurden. Lass sie gesund werden.
3. Wir bitten für alle Kinder, die beim Spiel mit ihren Fahrzeugen unterwegs sind, dass sie viel Spaß und Freude damit haben.
4. Wir bitten dich für alle, die sich nur noch wenig bewegen können und nicht mehr so, wie sie wollen. Lass sie zurechtkommen im Leben.
5. Wir bitten dich für alle, die jetzt in den Urlaub fahren, um Erholung und schöne Erlebnisse.

Gott, nimm unsere Bitten an und begleite uns auf unseren Wegen. Darum bitten wir dich durch Christus unseren Bruder und Herrn. – Amen.

AUS DER PRAXIS

Vaterunser

Christus ist immer bei uns, weil er uns liebt. Darum wollen wir beten, wie er selbst uns zu beten gelehrt hat.

Segnung der Fahrzeuge

Gott segne + diese

- Rollstühle, Rollatoren, Gehhilfen
- Roller, Bobbycars, Fahrräder, Dreiräder.

Wenn wir sie benutzen, halte auf all unseren Wegen deine Hände über uns, begleite uns durch Tag und Nacht und schenke uns deinen Segen. Gott gebe auf uns Acht. Darum bitten wir durch Christus unseren Bruder und Herrn. – Amen.

Einzelsegnung

Segensspruch: „Der Herr segne und behüte dich auf all deinen Wegen“

Kindergartenkinder bekommen zuerst den Einzelsegen und dann die Segensbändchen z.B. wie ein Freundschaftsbändchen an das Handgelenk gebunden (von Erzieherinnen, ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern)

Dann Einzelsegnung der Senioren, die Kinder überreichen dann die Bändchen an die Seniorinnen und Senioren, unterstützt von Erwachsenen werden die Segensbändchen mit Zustimmung der SeniorInnen an Rollstuhl / Rollator gebunden.

Lied: Großer Gott, wir loben dich GL 380,1-2

Begegnung:

Anschließend gibt es noch erfrischende Getränke und feine Kekse.



Anregung / alternative Schriftstellen

Psalm 23, die Kinder bringen zu den jeweiligen Versen selbstgemalte Bilder mit, die während der Schriftlesung an entsprechender Stelle gezeigt werden

Psalm 91,9-12 (...denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen. ...)

Dazu passt das Lied: Keinen Schritt gehe ich allein von H. Neubauer vgl. RPP 1984/4 Seite 8

Weitere Lieder mit Bewegungen:

Große, kleine Leute

Vom Aufgang der Sonne

Keinen Schritt gehe ich allein

Maria Leutgäb

Lebenswert! Sinnsucher begleiten

Die sprachlichen Wurzeln von Sinn lassen sich auf das althochdeutsche „sinnan“ zurückführen, das sich mit reisen, gehen und streben übersetzen lässt. Gerade Menschen mit viel Lebenserfahrung, also Senioren und Seniorinnen, können auf eine lange Lebensreise zurückschauen. Grund genug, mit ihnen beim Rückblick auf die Reise ihres Lebens danach Ausschau zu halten, was sie angestrebt und erlebt haben, was wertvoll und kostbar für sie war und zu ihren Lebensschätzen gehört.

Sie finden hier zwei Anregungen aus der Praxis: Die Methode „Lebenswertliste“ und ein Modell von Tatjana Schnell, das für einen vertieften Austausch zum Thema Lebenswert und Sinn anregen kann.

„Lebenswert“ oder der Charme von Listen

In den Neunziger Jahren hat die Süddeutsche Zeitung in ihrer Jugendbeilage „Jetzt“ „Lebenswert-Listen“ abgedruckt. Neun Jahre lang haben Jugendliche der Redaktion Woche für Woche in Stichworten mitgeteilt, was aus ihrer Sicht das Leben im Moment lebenswert macht. Einen besonderen Charme hatten die Listen durch ihre bunte Fülle: Großes und Kleines, Skurriles und Erwartbares, Anregendes und komplett Unverständliches war zu lesen. Die Sammlungen waren ein wöchentliches Plädoyer für die Lust am Leben und eine Einladung dazu, über das Leben zu staunen und sich am Schönen, am Wohltuenden und am Inspirierenden zu freuen.

Listen sind eine beliebte Methode in der Biografiearbeit, denn sie setzen auf eine Erkenntnis der positiven Psychologie und der Achtsamkeitsforschung: unser subjektives Empfinden der Zufriedenheit und des Glücklichseins steigt, wenn wir uns immer wieder bewusst machen, welche Ressourcen und Schätze wir haben. Im Alltag mit seinen festen Abläufen und Anforderungen ist das, was unser Leben wertvoll und lebenswert macht für uns so flüchtig, dass wir konkrete Anker brauchen. Was wir beispielsweise schwarz auf weiß vor uns haben, fördert den Prozess der Bewusstmachung.

Methodisch: „Lebenswertliste“

- Material: schönes Papier – ggf. mit vorgezeichneten Linien für den Listencharakter. Das Blatt sollte Platz für mindestens 20 Zeilen bieten, denn erst die Vielzahl der Leerstellen lockt dazu, intensiver nachzudenken und auf Entdeckungsreise zu gehen.
- Entscheiden Sie sich für einen Fokus. Ggf., wenn Sie länger mit einer Gruppe, einer Person dazu arbeiten, können sich die beiden Aspekte ergänzen:
 - *Was macht mein Leben jetzt lebenswert?
 - * Was hat in der Vergangenheit mein Leben lebenswert gemacht?
- Sammeln Sie gemeinsam mit dem älteren Menschen bzw. der Gruppe.
- Überlegen Sie gemeinsam, ob Sie gemeinsam erstellte Listen an einem öffentlich zugänglichen Platz sichtbar machen, um so vielleicht einen Austausch dazu anzuregen – sinnvollerweise mit Leerstellen zur Ergänzung durch andere.

Tipp aus der Praxis:

Wenn ihr Gegenüber nicht mehr selbst schreiben kann, bieten Sie an, dass Sie aufschreiben könnten.

Alternativ: Bringen Sie eine Auswahl an schönen Karten (Natur, Menschen, Gegenstände des alltäglichen Lebens ...) mit, aus denen Ihr Gegenüber passende auswählen kann. Dann können die ausgewählten Motive das „Lebenswerte“ symbolisieren. Sie benötigen dafür eine Fülle von Motiven. Fündig werden können Sie beim Magdalenenverlag, der kleine Kartenblocks mit vielfältigen Motiven im Programm hat.

Impulsfragen:

Folgende Fragen können hilfreich sein, um eine Lebenswert-Liste zu erstellen:

- Welche Menschen waren/sind Ihnen wichtig?
- Welche Kontakte haben Ihnen gut getan?
- Was freut Sie, wenn Sie es „hören, sehen, riechen, schmecken“?
- Welche Erlebnisse, Ereignisse waren eine Freude für Sie?
- Worüber haben Sie schmunzeln oder herzlich lachen können?
- Was hat Ihnen so richtig gut getan?
- Wofür haben Sie gekämpft?

- Wofür haben Sie sich eingesetzt?
- Was haben Sie geschaffen?
- Welche Momente bedeuten für Sie Genuss?

Achten Sie darauf, dass nicht nur die „großen“ Lebenswerte, sondern auch die kleinen Beachtung finden. Die wohltuende Tasse Kaffee, die sich jemand regelmäßig am Nachmittag gönnt hat genau so Berechtigung auf einen Platz auf der Lebenswertliste, wie das ehrenamtliche Engagement und die Familie.

Sinn oder Glück?

Steckt in den Lebenswert-Listen auch ein Stück Sinn? Zum einen sind die Listen sehr individuelle Sammlungen. Was für den einen Sinn ergibt, mag für den anderen sinnfrei sein. Zum anderen thematisieren sie nicht nur den „ersten Sinn“ von dem Weiher spricht, sie sind auch offen für den „tiefsten Sinn“ (siehe Essay *Glücklich durch Sinn?! Weiher 2014, 111*). Im Gespräch rund um das subjektiv Lebenswerte können Seelsorgerinnen und Seelsorger ganz im Sinn des diakonisch-mystagogischen Ansatzes (Kotulek 2016b) hören, mitgehen, mitsuchen und gegebenenfalls mitdeuten, wenn der tiefste Sinn durchschimmert und der Gesprächspartner Offenheit für diese Deutung offenbart.

Adelheid Widmann

Literatur:

Kotulek M (2016b) Jahresthema: Spezielles Profil der Seelsorge im Seniorenbereich. Diakonisch-mystagogische Seelsorge. In: Erzbischöfliches Ordinariat München 4.2.4. Abt. Seniorenpastoral (Hg.) *endlICH leben*. Das Mitteilungsblatt der Seniorenpastoral 1:6-10.

Weiher E (2014) *Das Geheimnis des Lebens berühren. Spiritualität bei Krankheit, Sterben, Tod. Eine Grammatik für Helfende*. 4. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer.

PROJEKTARBEITEN

„Ökumenischer Gedenkgottesdienst für die Verstorbenen des Hans-Sieber-Hauses“

Die Realität von Sterben und Tod ist in unseren Altenheimen ständig präsent. Dennoch wurde eine intensivere Auseinandersetzung damit lange Zeit an den Rand gedrängt.

Die Münchenstift GmbH ist seit einigen Jahren bestrebt, den Aufbau einer spirituellen Kultur in ihren Häusern zu fördern. In diesem Zusammenhang entstand die Idee, im Hans-Sieber-Haus die Sterbe- und Trauerkultur besser zu entwickeln. Nur wenn die Wirklichkeit des Todes wahrgenommen, offen benannt und thematisiert wird, können Bewohner/-innen, Angehörige und Mitarbeiter/-innen in sinnvoller Weise damit umgehen lernen und in ihrer Trauer Beistand erfahren.

Totengedenkgottesdienste können dazu einen wichtigen Beitrag leisten. Sie sind ein sichtbares Zeichen der Wertschätzung, die wir den verstorbenen Bewohnern und ihren Angehörigen entgegenbringen. Sie nehmen darüber hinaus aber auch die Trauer der Mitbewohner und Pflegekräfte ernst, die ständig mit dem Verlust von Menschen konfrontiert sind.

Die Projektarbeit berichtet über die Planung und Ausarbeitung eines ökumenischen Gedenkgottesdienstes für die Verstorbenen eines Jahres, beginnend von der ersten Idee über die einzelnen Etappen der Erarbeitung im Team bis hin zur Durchführung und nachfolgenden Reflexion. Die Arbeit beleuchtet auch theologische und psychologische Aspekte in Zusammenhang mit dem Thema.

Der Gedenkgottesdienst für die Verstorbenen ist inzwischen zum festen Bestandteil im Jahresablauf des Hans-Sieber-Hauses geworden.

Michael Muy

MMuy@eomuc.de

„Eine Reise durch das Leben mit Bildern und Worten der Heiligen Schrift“

Mein Ziel ist es, mit Bildern und passenden Worten der Hl. Schrift Stationen des Lebens der Bewohnerinnen und Bewohner zu berühren, ihr Leben dabei in den Blick zu nehmen und sich im Gespräch auszutauschen. Die „Reise“ besteht aus 4 Stationen. Die 1. Station folgt dem Wasser als Grundelement des Lebens (Ein Rinnsal am Berg, lebendiges Wasser eines Gebirgsbaches, ein kleiner stiller Fluss, ein See, eine größerer Fluss und am Ende das Meer). Die 2. Station greift „Wachsen und Reifen“ des Menschen im Laufe seines Lebens auf. Die 3. Station schaut auf das Jetzt des Menschen „Ich bin, was ich bin“. Die 4. Station ist ein „Ausblick“ auf das Ende des Lebens, auf Werden und Vergehen, auf das, was der Mensch ist.

Gerne sende ich bei Interesse die „Reise“ zu.

Peter Hagsbacher

PHagsbacher@eomuc.de

GOTTESDIENST ZUM WELTALZHEIMERTAG am 21. September

Gottesdienstbeispiel für Menschen mit und ohne Demenz „Wenn jemand da ist“

In Rosenheim ist es in den letzten Jahren zur guten Tradition geworden, in Kooperation mit Caritas und Diakonie einen Gottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz am Weltalzheimertag anzubieten. Mittlerweile versammelt sich eine Schar von etwa 80 Gläubigen um miteinander Gottesdienst zu feiern und anschließend Kaffee zu trinken. Um solche Gottesdienste erfolgreich zu initiieren braucht es ein gutes Netzwerk und einen „langen Atem“. In Rosenheim gelingt das mit den engagierten Partnern mittlerweile sehr gut. Die Feier findet in einer Pfarrei statt, in der sich Kirche und Pfarrheim (beide barrierefrei) nebeneinander befinden. Erfahrungsgemäß kommen Menschen vor allem in der ersten bis maximal zweiten Phase der Demenz. Die Gestaltung zielt darauf ab, die Betroffenen, wie auch die Angehörigen anzusprechen. Seit etwa zwei Jahren beteiligt sich auch der benachbarte Kinderhort. Die Kinder singen ein paar Lieder und bringen eine kleine Bastelei für die Erwachsenen mit. Anfangs war ich skeptisch, ob der Spagat gelingt, die Kinder mit einzubeziehen und dennoch keinen Kindergottesdienst zu feiern. Doch es hat sich gezeigt, dass es gehen kann und auch die Menschen mit Demenz viel Freude am Gesang der Kinder haben. Im Anschluss sind alle noch zu Kaffee und Kuchen ins Pfarrheim eingeladen, wo auch die Kinder nochmal etwas singen. Der Weltalzheimertag in Rosenheim ist somit eine generationenübergreifende Feier von Kindern, deren Eltern, Menschen mit Demenz, ihren Angehörigen und haupt- und ehrenamtlich in der Demenzarbeit engagierten.

AUS DER PRAXIS

Lied: GL 455,1-3 „Alles meinem Gott zu Ehren“

Kreuzzeichen

Im Namen des Vaters...

Der auferstandene Herr Jesus Christus ist bei uns heute und alle Tage bis in Ewigkeit.

– Amen

Statio:

Ich darf Sie alle recht herzlich zu unserem Gottesdienst heute begrüßen. Schön, dass Sie da sind! Schön, dass auch Ihr Kinder da seid!

Gott ist da. Er ist für uns da. Denn das ist sein Name. Das ist sein Programm. Jesus hat uns gezeigt, wie wir uns Gott vorstellen können. Wir sind ihm wichtig. Darum ist er auch jetzt in unserer Mitte.

Begrüßen wir ihn im Kyrie bei uns:

Kyrie:

Herr Jesus Christus,

du liebst die Menschen:

Kyrie eleison.

Du warst immer für die Menschen da:

Christe eleison.

Du bist für die Menschen in den Tod gegangen:

Kyrie eleison.

Lied: GL 172 „Gott in der Höh sei Preis und Ehr“

Tagesgebet

Guter Gott.

Du liebst die Menschen und willst, dass es ihnen gut geht.

Doch es gibt auch dunkle Zeiten in unserem Leben.

Begleite uns durch diese Schluchten hindurch,
damit wir am Leben und an dir nicht verzweifeln.

Darum bitten wir durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn, der in der Einheit des Heiligen Geistes mit dir lebst und herrscht in alle Ewigkeit.

Amen

Lesung: Ex 3,1-6.14

Lesung aus dem Buch Exodus.

Mose weidete die Schafe und Ziegen seines Schwiegervaters Jitro, des Priesters von Midian. Eines Tages trieb er das Vieh über die Steppe hinaus und kam zum Gottesberg Horeb. Dort erschien ihm der Engel des Herrn in einer Flamme, die aus einem Dornbusch emporschlug. Er schaute hin: Da brannte der Dornbusch und verbrannte doch nicht. Mose sagte: Ich will dorthin gehen und mir die außergewöhnliche Erscheinung ansehen. Warum verbrennt denn der Dornbusch nicht? Als der Herr sah, dass Mose näher kam, um sich das anzusehen, rief Gott ihm aus dem Dornbusch zu: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich. Der Herr sagte: Komm nicht näher heran! Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden. Dann fuhr er fort: Ich bin der Gott deines Vaters, der Gott Abrahams, der Gott Isaaks und der Gott Jakobs. Da verhüllte Mose sein Gesicht; denn er fürchtete sich, Gott anzuschauen. Gott aber sagte: Ich bin mit dir. Ich bin der «Ich-bin-da». Und er fuhr fort: So sollst du zu den Israeliten sagen: Der «Ich-bin-da» hat mich zu euch gesandt.

Ansprache

Gott ist der „Ich-bin-da“. Mit diesem Namen stellt er sich bei Mose vor.

Kinder, wer ist denn für Euch da? (*Kinder antworten*) Und das ist ein gutes Gefühl, wenn jemand für einen da ist. Und wie ist es für Euch, wenn niemand da ist? (*Kinder antworten*) Wir fühlen uns einsam, traurig, haben vielleicht auch ein bisschen Angst. Gott hat in der Erzählung gesagt: „Ich-bin-da“.

Doch wo ist er:

- Wenn wir einsam sind?
- Wenn wir uns zu verlieren scheinen?
- Wenn wir verzweifelt sind?
- Wenn wir nicht mehr weiter wissen?

(Eigenes Erlebnis erzählen, wann Menschen in einer schwierigen Situation für einen da waren.)

Und ich glaube gerade dann ist Gott da. Er ist in diesen Menschen da, die uns in den schlimmen und schlimmsten Momenten unseres Lebens gut tun. Vielleicht gibt es auch in Ihrem Leben so Menschen, die Ihnen gut tun. In diesen Menschen kommt Gott zu Ihnen und will Ihnen sagen: „Du bist nicht alleine. Ich bin für Dich da!“

Amen.

Als Zeichen dafür, dass Gott uns auch in anderen Menschen nahe sein möchte, haben die Kinder kleine Figuren von Menschen gebastelt, die sie Ihnen jetzt austeilen werden.

(Bastelarbeiten austeilen)

Lied: KiTa „Wo ich stehe bist du da“

Fürbitten:

All unsere Bitten dürfen wir vor Gott, unseren Vater bringen:

- Für alle Menschen, die sich mit ihren Sorgen alleine fühlen.
- Für alle Menschen, deren Kräfte schwinden.
- Für alle Menschen, die jemanden pflegen oder versorgen.
- Für alle Menschen, die unter einer Einschränkung zu leiden haben.
- Für alle Menschen, die bereits verstorben sind.

Du bist immer für uns da. Dir danken wir für Nähe und Vertrauen, für neue Anfänge und Wege, durch Christus unseren Bruder und Herrn. – Amen.

Vater unser

Gott ist in unserer Mitte, weil er uns liebt. Vor ihn haben wir unsere Bitten gebracht. Wir dürfen ihm auch für alles Gute in unserem Leben Dank sagen. All die Bitten, die wir noch auf dem Herzen haben, und auch all den Dank, dürfen wir in das Gebet legen, das Jesus Christus uns zu beten gelehrt hat.

Lied: KiTa „Pass auf kleines Auge“

Schlussgebet

Herr, unser Gott.

Du hast den Menschen versprochen,
bei ihnen zu sein.

Schenke uns deine Anwesenheit
auch in den schwierigen Stunden des Lebens.

Durch Jesus Christus unseren Bruder und Herrn. – Amen.

AUS DER PRAXIS

Einzelsegnen

Wer möchte, ist eingeladen jetzt nach vorne zu kommen, um sich einzeln Gottes Segen, Gottes Dasein in unserem Leben zusprechen zu lassen. Falls Sie nicht zu mir kommen können, geben Sie mir bitte ein Zeichen, dann komme ich zu Ihnen.

Möge Gott in allen Stunden Deines Lebens für Dich da sein und Dich segnen: Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. – Amen.

Dank und Einladung ins Pfarrheim

Segen

Bitten wir Gott um seinen Segen:

Der Herr segne Dich und behüte Dich.

Der Herr lasse sein Angesicht über Dich leuchten
und sei Dir gnädig.

Der Herr wende sein Angesicht Dir zu
und schenke Dir Heil.

Amen.

Lied: GL 380,1-3 „Großer Gott, wir loben dich“

Dr. Maria Kotulek

GOTTESDIENST IM SENIORENWOHNEN KIRCHBERG

„Rosengottesdienst“ – Wortgottesfeier für demenziell erkrankte Menschen, ihre Angehörigen und Pflegepersonen

Ablauf:

Instrumentalmusik zum Einzug

Eingangslied: Lobe den Herren – GL Nr. 392

Liturgische Eröffnung, Begrüßung und Hinführung

Gebet

Einführung (Duft – Duftöl auf Rosenköpfe)

Durchreichen der Rosenköpfe, dazu Melodie des Liedes: „Sah ein Knab ein Röslein stehn“ – Orgel und Flöte (mehrmals wiederholen)

Bibeltext

Psalm 145 in Auszügen – W-Schott 1, S. 2225

Kurze Meditationsmusik – Orgel u. Flöte

Geschichte v. d. Bettlerin und der Rose (Hoffsümmer, Kurzgeschichten 1, Nr. 16)

Rosen austeilen an alle in Verbindung mit dem Gedanken „Ich mag dich, so wie du bist!“,

dazu Instrumentalmusik

Lied: Nun danket all – GL Nr. 403, 3 Str.

Fürbitten

pro Fürbitte eine Rose in die Vase am Altar stellen

Vaterunser

Schlussgebet

Dank und Hinweis auf Möglichkeit der Einzelsegnung mit Rosenöl beim Hinausgehen

Segen

Schlusslied: Großer Gott wir loben dich – GL Nr. 380

Musik zum Auszug

AUS DER PRAXIS

Begrüßung und Hinführung

Liebe Schwestern und Brüder im Herrn,

ganz herzlich darf ich Sie begrüßen zu unserem etwas anderen Gottesdienst hier in der Hauskapelle im Seniorenwohnen Kirchberg.

Für heute habe ich ein sommerliches Thema gewählt: **Die Rose** – wie wenn wir geahnt hätten, welch prächtiges Wetter wir heute haben werden.

Es gibt heute Rosenduft, Rosenöl, Rosenmelodien zur Ehre Gottes!

Und so beginnen wir unseren Gottesdienst im Namen des Vaters ... + + +

Gebet

Wunderbarer Gott, wir freuen uns an der Natur, an den Pflanzen und Tieren. Wir danken Dir für Deine herrliche Schöpfung. Lass uns nicht vergessen, dass auch wir Teil Deiner Schöpfung sind. Lass uns in der Einzigartigkeit unserer Mitmenschen das Wertvolle erkennen, das Du in jeden Menschen gepflanzt hast. Lass uns selber wie eine schöne Rose andere Menschen erfreuen und lass uns in Deinem Garten unseren Platz finden. Amen

Einführung

Nun möchte ich Ihnen ein bisschen über die Rose erzählen:

Rote Rosen gelten seit dem Altertum als Symbol der Liebe, Freude und Jugend. Die Rose war Aphrodite, Eros und Dionysos geweiht, später Isis und Flora. Bei den Germanen war sie die Blume der Freya. Antike Sagen beschreiben ihre Entstehung als Überbleibsel der Morgenröte auf der Erde, die zusammen mit Aphrodite dem Meeresschaum entstieg ist. Mit der Rose war auch die Vorstellung des Schmerzes verbunden – keine Rose ohne Dornen – sagt man ja bekanntlich. Und wegen ihrer hingefälligen Kronblätter wurde sie auch in Zusammenhang mit Vergänglichkeit und Tod gebracht. Im Christentum gilt die Rose unter anderem als Symbol der Verschwiegenheit und ist deshalb auch immer wieder an Beichtstühlen zu finden.

Die Rose ist mit ihren schmerzhaften Dornen eine Blume, die Symbol werden kann für das Leben selbst: Ein wunderschöner, oft duftender, geheimnisvoller Blütenkopf einerseits. Andererseits schmerzhaft, verletzende Dornen, deren Verletzungen, die sie Lebewesen zugefügt haben, nur langsam heilen. Im katholischen Glauben finden wir diese Symbolik der Rose auch für die Gottesmutter Maria.

Die Rose symbolisiert also einerseits das Leben in seiner ganzen Schönheit und Fülle, aber auch das Leben in Schmerz, Leid und Tod. Die Rose ist Inbegriff des Schönen. Sie steht für das Schönste und Höchste, was es gibt. Wie z.B. die Liebe, den Mut oder die absolute Ehrlichkeit. Solche Werte müssen geschützt werden. Die Rose tut das selbst mit ihren Dornen. Sie ist also wehrhaft. Du musst ja nicht hinfassen! – Das Brechen der Rose führt häufig zu Verletzungen. Sie lehrt uns also auch, dass es Schmerzen verursacht, wenn wir dem Leben Liebe und Schönheit rauben wollen.

Überleitung zum Bibeltext

Liebe Brüder und Schwestern im Herrn,
sich mit der Rose zu befassen, ist eine Herzensangelegenheit, denn die Rose ist eine Blume des Herzens, eine Blume der Liebe. Vor einer Blume, die so schön und geheimnisvoll ist wie die Rose, muss man Ehrfurcht haben. Sie ist, wie schon gesagt, keine gewöhnliche Pflanze, sondern sie führt den aufmerksamen Betrachter und Genießer in andere Sphären des Lebens. In Sphären des Glücks, der Seligkeit, des Genusses, der Fülle. Sie lässt erahnen, dass das Leben mehr für uns bereit hält als nur das Banale. Sie lässt das Feine und Göttliche spüren, die zarte Verführung zur Liebe.

Hören wir nun einen Psalmtext, der uns diesen Hauch der Göttlichkeit ahnen lässt:

Psalm 145 in Auszügen – vgl. S-Schott B, S. 765

Fürbitten

Der Inder und Hindu Mahatma Gandhi hat einmal die Bedingung dafür genannt, was wir tun müssen, damit alle Menschen Christen werden. Er sagte: „Denken Sie an das Geheimnis der Rose. Alle mögen sie, weil sie duftet. Also duftet bitte, ihr Christen!“

- Und so beten wir für unsere Familien und Freunde – möge ihr Leben in vielen bunten Farben aufblühen und duften, so wie die Rosen in unserer Mitte.
- Wir beten für die Menschen, die von Dornen und anderem verletzt wurden, das unserem Körper und unserer Seele Wunden und Schmerzen zufügt. Dass sie ernst genommen werden und Wertschätzung erfahren.
- Wir beten für alle, die Angst und Sorgen haben, die keinen Ausweg sehen, die vor einem scheinbar undurchdringlichen Dornwald stehen. Schenke ihnen Menschen, die in ihrem Leben wieder etwas aufblühen lassen.
- Wir beten für alle, die in der Pflege tätig sind. Ganz besonders auch für die pflegenden Angehörigen. Lass sie den Mut finden, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, ihre Grenzen zu erkennen und Hilfe anzunehmen.
- Wir bitten für unsere lieben Verstorbenen – Guter Gott, lass sie wohnen in Deinem Frieden.

Gütiger Gott, Du hast eine andere Sicht auf altgewordene Menschen und richtest alle Kranken, Einsamen und Gebeugten wieder auf. Hilf den Menschen Zuneigung und Wertschätzung zu verströmen, wie einen lebendigen Duft, damit für unsere alt gewordenen Brüder und Schwestern und alle, die sich um sie kümmern, immer wieder Neues aufblühen kann. Amen

Schlussgebet

Guter Gott,

bleibe bei uns mit Deinem Segen,

damit das Leben wachsen und aufblühen kann –

unser eigenes Leben und das Leben derer,

für die wir da sind.

Wir freuen uns an der Natur, den Pflanzen und Tieren

und danken Dir für Deine herrliche Schöpfung.

Lass uns blühen vor Deinem Angesicht

und Dich für immer lobpreisen.

Darum bitten wir ...

Amen

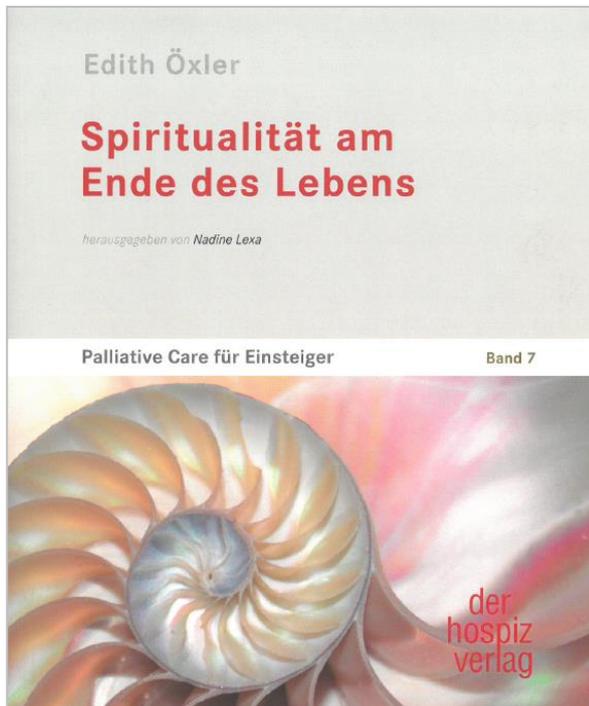
Vorbereiten:

- Duftöl
- Große Rosenköpfe
- Rosen zum Verteilen
- Rosen und Vase für Fürbitten
- Lied „Sah ein Knab ein Röslein stehn“ (Noten)
- Bibeltext
- Geschichte v. d. Bettlerin und der Rose
- Bücher und andere Gottesdiensttexte

Doris Müller

PALLIATIVE CARE FÜR EINSTEIGER

„Spiritualität am Ende des Lebens“ von Edith Öxler



Edith Öxler behandelt in ihrem Praxisbuch die Themen:

- Was ist Spiritualität?
- Spirituelle Bedürfnisse wahrnehmen
- Spirituelle Begleitung in der Praxis
- Was bedeutet Spiritual Care für die verschiedenen Berufsgruppen?

Die Stärke dieses Buches ist die konsequente Verknüpfung von Beispielen mit fundierter Theorie. Dadurch lässt es sich leicht lesen und es kommen dem Leser automatisch eigene Erlebnisse in den Blick. Zudem regt E. Öxler auch zum Nachdenken über die eigene Spiritualität an.

Edith Öxler



Edith Öxler, Jahrgang 1965, hat als Seelsorgerin viele Menschen bis zu ihrem Lebensende begleitet. Ihre Erfahrungen aus diesen Begegnungen und aus ihren Palliative-Care-Kursen zum Thema lässt die Pfarrerin und Gestalttherapeutin in dieses Buch einfließen. Derzeit arbeitet sie in einer Einrichtung für demenzkranke Menschen und leitet die Fachstelle „Altenheimseelsorge“ im Evangelischen Dekanat München.

„Mein Ziel in diesem Buch ist, etwas mit Worten zu ertasten, für das es eigentlich keine Worte gibt.“

Edith Öxler

Am Anfang steht die Frage: Was ist Spiritualität? Edith Öxler gibt hier sehr anschauliche und eingängige Antworten, die hilfreich für unser Verstehen sind. Anhand vieler praktischer Beispiele schafft sie es, den Leser für die spirituellen Anliegen der Betroffenen zu sensibilisieren und darüber hinaus vermittelt sie eindrücklich, wie wir damit auch ganz praktisch umgehen können.

Doch dies betrifft nicht nur den Sterbenden, Edith Öxler befasst sich auch ausgiebig mit der Selbstsorge, die in der Begleitung unverzichtbar ist. Abschließend geht die Autorin darauf ein, wie unterschiedliche Berufsgruppen mit dem Thema der spirituellen Begleitung umgehen können.

Dieses Buch ist wertvoll für jede Begleitung.

der
hospiz
verlag

€ 29,99 (D) / € 30,90 (A)
ISBN: 978-3-946527-18-3



Dieses Praxisbuch kann jedem Seelsorger empfohlen werden, der mit Menschen am Lebensende zu tun hat und seine eigene Praxis reflektieren möchte.

Dr. Maria Kotulek

neongrün statt beige

Sechs Projekte und neun Ideen...

Der „Goldstandard“ der Senior*innenseelsorge in den Pfarreien ist in der Regel der Senior*innenclub – ein wertvolles Angebot, das vielen Menschen Heimat gibt und Senior*innen vernetzt. Oft fehlen jedoch weitere Angebote für die differenzierte Lebensphase „Alter“. Das Projekt neongrün statt beige nimmt sich dieser Lücke an und verfolgt unter anderem das Ziel, neue Formate (Angebote) der Senior*innenseelsorge zu entwickeln. Diese Formate wollen zum einen auf einen konkreten Bedarf, auf eine existenzielle Not antworten. Gerade im höheren Alter zeigt sich diese Not oft in der Frage, wie Menschen an Kirche und Gesellschaft teilhaben können – trotz Einschränkungen.

Darüber hinaus versteht sich das Projekt als Dienstleistung. Die Formate werden so dokumentiert, dass andere Seelsorger*innen sie ohne großen Aufwand umsetzen können.

Um den Bedarf für die bisher entwickelten Angebote abschätzen zu können, wurde zuvor eine Analyse des Sozialraums vorgenommen. Im Vordergrund standen dabei die Themenbereiche Infrastruktur des Sozialraums, Leben und Angebote sowie Zusammensetzung der Bevölkerungsstruktur.

Best-Practice-Beispiele: Nachmachen erwünscht

Sechs Teil-Projekte konnten bislang konzipiert und durchgeführt werden, neun weitere sind in Planung. Exemplarisch für den innovativen Ansatz von neongrün statt beige stehen die folgenden vier:

Zusammen ist man weniger allein

„Die Sonntage sind immer so fad, seit ich verwitwet bin“. Dieser Seufzer einer Frau war Anlass, das Angebot „Zusammen ist man weniger allein“ zu entwickeln. Am Pilotprojektstandort Neumarkt St. Veit hat Michael Tress, Dekanatsbeauftragter für Seniorensorge im Landkreis Mühldorf, zum ersten Treffen 18 Personen erreicht. Angesprochen waren mit persönlicher Einladung und über die örtlichen Zeitungen Menschen, die schon länger als ein Jahr verwitwet waren. Das erste Treffen fand im Juli 2017 statt. Im Dezember 2018 trifft sich die Gruppe bereits zum 8. Mal. Die Aufgabe des Seelsorgers besteht darin, spirituell zu begleiten und die Gruppe anzuregen, sich untereinander zu vernetzen und Aktivitäten selbst zu organisieren. In Markt Schwaben hat Seelsorgerin Maria Leutgäb von den Erfahrungen des Kollegen profitiert und „Zusammen ist man weniger allein“ umgesetzt, angepasst an den dortigen Sozialraum. Weitere Standorte sind Flossing (Michael Tress) und Waldkraiburg (Josef Scherr, Dekanatsbeauftragter für Seniorensorge). Anfragen aus anderen Orten liegen bereits vor, weitere sind herzlich willkommen. Interessierten steht ein Paket aus einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, der Einladungskarte, einer Pressemitteilung und weiteren Bausteinen wie zum Beispiel einer Pressemitteilung zur Verfügung.

Kunst zum Anfassen

Im Landkreis Erding entwickelte Jürgen Martini, Dekanatsbeauftragter für Seniorensorge, das Angebot „Kunst zum Anfassen“. Die Künstlerin Sabine Penzenstadler stellte ihr dreidimensional gestaltetes Bild „Maria in ihrer Mitte“ zur Verfügung: Es lud ein zum Anfassen, zum Betasten, und machte so Glaubensinhalte sinnlich erlebbar. Für Multiplikator*innen in der Senior*innenarbeit bestand die Möglichkeit, in ihren Pfarrgemeinden mit dem Bild ebenfalls zu arbeiten. Das Angebot wurde allerdings nicht nachgefragt.

Bilder gegen das Vergessen

Eva Buchner, Dekanatsbeauftragte für Seniorensorge im Dekanat Wolfratshausen, bietet für die Bewohner*innen einer stationären Einrichtung im Landkreis einen Mal-Kurs an, um Gedächtnisvermögen und Selbstwahrnehmung zu stärken. Mit Farben und Formen bringen die Senior*innen Aspekte ihrer Lebensgeschichte aufs Papier. Der kreative Prozess inspiriert zum Austausch und bietet neue Ansatzpunkte für das seelsorgliche Gespräch. Im Rahmen einer Vernissage und einer Ausstellung in der örtlichen Sparkasse wurden die Werke der Öffentlichkeit präsentiert.

Ich höre Ihnen zu

Seit Herbst 2017 nimmt Michael Tress einmal pro Woche im Café eines Supermarktes Platz und bietet sich als Gesprächspartner an. Unter dem Motto „Offenes Ohr – offenes Herz“ weist ein Aufsteller auf das Angebot hin. Themen und Dauer bestimmen die Besucher*innen: die Bandbreite reicht vom kurzen Plausch über Alltagsdinge bis zu intensiven Gesprächen über existenzielle Themen. Bisher gab es bei jeder „Sprechstunde“ mindestens einen Kontakt.

Im Landkreis Mühldorf lässt sich Pfarrer Armin Thaller vom Pfarrverband Flossing derzeit anregen, auch dort ein ähnliches Angebot zu platzieren.

*Adelheid Widmann
Stephanie Meyer-Steidl*

Impressum:

Erzbischöfliches Ordinariat München
4.2.4 Abt. Seniorenpastoral
Schrammerstr. 3/IV
80333 München
Tel.: 089/2137-4300

E-Mail: Seniorenpastoral@eomuc.de
www.erzbistum-muenchen.de/seniorenpastoral
Adelheid Widmann, Paul März, Angelika Kern,
Dr. Maria Kotulek

©2018