



Ehe und Familie
Liebe miteinander leben

Alter, Pflege und Sterben in der Familie

Familienpastorale Arbeitshilfe
zum Familiensonntag

2021 / 2022

Arbeitshilfen 329



Zu diesem Heft

Das diesjährige Motto des Familien-sonntags „Alter, Pflege und Sterben in der Familie“ greift die letzte Phase des Lebens mit ihren besonderen Chancen und Herausforderungen auf. Sie gewinnt zunehmend an Bedeutung und sollte bei einer Sicht auf die Ehe und Familie nicht fehlen.



Zu diesem Heft

- 4 **Alter, Pflege und Sterben in der Familie**
Erzbischof Dr. Heiner Koch, Berlin
- 7 **Familiensonntag**



Reflexionen, Impulse, Inspirationen

- 9 **Der Auftrag der Seniorenpastoral**
Interview mit Dr. Marianne Habersetzer
- 16 **Welttag für Großeltern und Senioren**
Von Mechthild Alber
- 19 **Auszug *Amoris laetitia* I.**
- 21 **Tipps gegen Einsamkeit im Alter**
Aus: „dabei. Magazin für Leben im Alter“ der Malteser
- 30 **Der Baum**
Von Antje Friedrich
- 32 **Mittendrin in der Gemeinde**
Von Antje Koehler

35 **Seelsorge für Angehörige von Menschen mit Demenz – der IKS Kurs**
Von Dr. Maria Kotulek

37 **Mit allen Sinnen wahrnehmen – Anstöße zum Be-greifen**
Von Dr. Sonja Sailer-Pfister

41 **Auszug *Amoris laetitia* II.**

43 **Der Tod ist die Grenze des Lebens, aber nicht das Ende der Liebe**
Von Robert Genibor

44 **Der Tod von Freunden: Wie gehe ich damit um?**
Aus: „dabei. Magazin für Leben im Alter“ der Malteser

48 **Sterben neu zum Thema machen**
Von Dr. Ulrike Hudelmaier



Gestaltungselemente für Gottesdienst, Gebet und Meditation

53 **Fest der Heiligen Familie (Familiensonntag) am 26. Dezember 2021**

54 **Predigtvorschlag**
Alter, Pflege und Sterben in der Familie
Weihbischof Herwig Gössl, Bamberg

56 **Fürbitten**

57 **Psalm des Tages**
Psalm 84

58 **Gebete**

63 **Altersbilder in biblischen Texten**

67 **„Zwei sind besser als einer“**
Von Walburga Wintergerst



Bausteine, Anregungen und weiterführende Informationen

71 **Bausteine, Anregungen und weiterführende Informationen**

77 **Alter, Pflege und Sterben in der Familie**
Medienempfehlungen
zum Familiensonntag 2021

93 **Impressum**

Alter, Pflege und Sterben in der Familie

Erzbischof Dr. Heiner Koch, Berlin

Mit sehr schönen Worten beschreibt Papst Franziskus in seinem umfangreichen Nachsynodalen Apostolischen Schreiben *Amoris laetitia* aus dem Jahr 2016 die Bedeutung der

Großeltern für die Familien. Er würdigt damit zugleich alle alten Menschen im Gefüge des familiären Zusammenlebens und in der Gesellschaft insgesamt:

Papst Franziskus betont damit, dass alte Menschen einen Schatz an Lebens- und Glaubenserfahrung mit sich tragen, den es unbedingt

lohnt, mit den nachfolgenden Generationen zu teilen. Ein langes Leben ist reich an Begegnungen, Erlebnissen und Geschichten. Es werden dabei viele Lebenserfahrungen gesammelt, die es gilt, an die nachfolgenden Generationen weiterzugeben.



Die Erzählungen der alten Menschen tun den Kindern und den Jugendlichen sehr gut, weil sie sie mit der lebendigen Geschichte der Familie wie auch des Wohnviertels und des Landes verbinden. Eine Familie, die ihre Großeltern – die doch ihr lebendiges Gedächtnis sind – nicht achtet und betreut, ist eine zerbröckelte Familie; indes ist eine Familie, die sich erinnert, eine Familie mit Zukunft.

Die Betonung der Bedeutung der vorausgehenden Generationen ist dem Heiligen Vater ein so wichtiges Anliegen, dass er im Jahr 2021 einen eigenen „Welttag der Großeltern und Senioren“ eingeführt hat, der jeweils am vierten Sonntag in Juli in der katholischen Kirche gefeiert werden soll.

Die Zahl der alten Menschen ist in den letzten Jahrzehnten in unserer Gesellschaft stark gestiegen. Auch die Anzahl der Hochaltrigen im sogenannten vierten Lebensalter, das man entweder ab dem 80. oder 85. Lebensjahr rechnet, ist beträchtlich gewachsen. Dass die Lebenserwartung der Menschen steigt, ist sehr zu begrüßen, deuten die Zahlen doch auf ein hoch entwickeltes Gesundheitssystem und eine gut funktionierende Pflege hin.

Dies bedeutet auch, dass die nachfolgenden Generationen sehr lange auf den Erfahrungsschatz ihrer Eltern, Großeltern, ja der Urgroßeltern zurückgreifen können. Es entstehen



hier mehrere generationenübergreifende Familien-, Nachbarschafts- und Freundesbände, die voneinander in vielfältiger Weise profitieren können.

Doch wir wissen alle, dass das Alter auch seine Probleme mit sich bringt. Das Alter, vor allem das vierte Lebensalter der hochbetagten Menschen, bringt den Rückgang der körperli-

chen und geistigen Fähigkeiten, Energie und Gesundheit mit sich. Fremdbestimmtheit und das Angewiesensein auf Pflege bestimmen einen alternden Menschen mehr und mehr. Als Bischöfe begrüßen wir, dass der kommende Familiensonntag konzentriert das Alter, vor allem die vierte Lebensphase, aufgreift. Sie bedarf einer eigenen Aufmerksamkeit, insbesondere im Hinblick auf unsere Seniorenpastoral.



Der diesjährige Familiensonntag wird am Sonntag, **26. Dezember**, gefeiert. Das familienpastorale Jahresmotto lautet:

Alter, Pflege und Sterben in der Familie

Die vorliegende Arbeitshilfe enthält vielfältige Anregungen, um sich in den Gemeinden aus unterschiedlicher Perspektive mit der Thematik zu befassen. Sie finden darin Überlegungen zum Auftrag der Seniorenpastoral im Gesamt der Familienpastoral, die auch die besonderen Bedingungen der Coronapandemie ansprechen. Es finden sich außerdem Ausführungen zur Seelsorge für Angehörige von Menschen mit

Demenz sowie ein Plädoyer dafür, Sterben neu zum Thema machen.

Ganz konkret sind die Tipps gegen Einsamkeit im Alter oder die Beschreibung der neuen SINN-BOX, die dazu beitragen möchte, auch im hohen Alter noch Sinn in seinem Leben zu entdecken.

Wie in jedem Jahr finden sich in der Arbeitshilfe liturgische Elemente zur Gestaltung von Gottesdiensten, etwa ein Hausgottesdienst zum Ehejubiläum in Leichter Sprache.

Der Borromäusverein hat wieder hilfreiche Medienempfehlungen zum Jahresthema zusammengestellt. Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner vor Ort für Fragen zu Ehe und Familie finden Sie in der gewohnten, aktualisierten Übersichtsliste.

Allen, die einen Beitrag zur diesjährigem Arbeitshilfe zum Familiensonntag geleistet haben, mein herzliches Vergelt's Gott.

Ich hoffe, dass die Arbeitshilfe zum Familiensonntag 2021 viele hilfreiche Anstöße zu geben vermag, sich der zunehmend bedeutsamen Thematik „Alter, Pflege und Sterben in der Familie“ zu widmen.

Ihr

Erzbischof Heiner Koch

Vorsitzender der Kommission
für Ehe und Familie
der Deutschen Bischofskonferenz

Familiensonntag



Seit 1976 wird in jedem Jahr der Familiensonntag bundesweit in allen Diözesen Deutschlands begangen. Im Jahr 2015 hat der Ständige Rat der Deutschen Bischofskonferenz beschlossen, den Familiensonntag auf das Fest der Heiligen Familie (Sonntag der Weihnachtsoktav) zu verlegen.

Der Familiensonntag wird seither in ein Jahresthema, das familienpastorale Jahresmotto, eingebettet. Diözesen, Gemeinden, Verbände und kirchliche Einrichtungen werden eingeladen, sich mit eigenen Veranstaltungen und Initiativen zum Jahresthema einzubringen und das Jahresmotto ggf. an einem anderen Sonntag im Kirchenjahr aufzugreifen.

Im Jahr 2021 nehmen die deutschen Bischöfe die letzte Phase im Familienleben in den Blick: das 4. Lebensalter. Die Zeit ist geprägt vom Rückgang von Kraft und Gesundheit, von Pflege und Angewiesen-Sein und vom Sterben. Es hält neben den Herausforderungen aber auch Aspekte der Lebenserfahrung, Begleitung und des Dialogs der Generationen in Ehe und Familie bereit. Im Jahr 2021/2022 lautet das familienpastorale Jahresmotto „Alter, Pflege und Sterben in der Familie“.

Wie in jedem Jahr wird vom Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz eine familienpastorale Arbeitshilfe zum Jahresmotto herausgegeben. Sie wird in einer pdf-Version online unter der Webadresse www.ehe-familie-kirche.de zur Verfügung gestellt.



Das Fest der Heiligen Familie wird im Jahr 2021 am **Sonntag, 26. Dezember**, gefeiert.

**Das Arbeitsthema für den Familien-
sonntag des kommenden Jahres lautet:**

Familiensonntag 2022, 30. Dezember

› Füreinander da sein – Zusammenhalt
in der Familie



Reflexionen, Impulse, Inspirationen

Alle, die tagtäglich partnerschaftliche Treue, elterliche Liebe, Fürsorge und Erziehung, Solidarität zwischen den Generationen und aufrechte Beziehungen in ihrem familiären Umfeld leben, leisten einen unendlich wertvollen Beitrag für die Gesellschaft, vor allem aber füreinander.

Die Deutschen Bischöfe, Einladung zu einer erneuerten Ehe- und Familienpastoral im Licht von *Amoris laetitia*, 23. Januar 2017

Der Auftrag der Seniorenpastoral

Interview mit Dr. Marianne Habersetzer

Frau Dr. Habersetzer, Sie sind seit vielen Jahren in der Katholischen Seniorenarbeit tätig, seit einigen Jahren als Vorsitzende des Landesforums Katholische Seniorenarbeit Bayern. Welche Aufgabe hat dieses Forum und wer steckt dahinter?

Das Landesforum ist ein Zusammenschluss der Verantwortlichen für Seniorenbildung, Altenhilfe, Seniorensorge und Altenpolitik in den sieben bayerischen Diözesen und katholischen Verbänden (Caritas, DJK, KAB, KDFB, Malteser) und hat die Aufgabe, die Anliegen älterer Menschen in Kirche, Staat und Gesellschaft zu vertreten.

- › Wir entwickeln Zielvorstellungen für die katholische Seniorenarbeit/Altenpastoral und vertreten die Anliegen älterer Menschen in Kirche, Staat und Gesellschaft.

- › Wir fördern das Zusammenwirken der Träger von Seniorensorge, Seniorenbildung, Seniorenpolitik und Altenhilfe.
- › Wir nehmen Stellung zu sozial- und gesellschaftspolitischen Fragen, die den Interessensbereich der älteren Generation berühren.

Wir sind vertreten

- › im Bundesforum Katholische Seniorenarbeit (BfKS) beim Bereich Pastoral der Deutschen Bischofskonferenz als Sprechergruppe Südost;
- › im Landeskomitee der Katholiken in Bayern;
- › als Ansprechpartner im Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales (Grundsatzfragen der Generationenpolitik).



Marianne Habersetzer, promovierte Theologin und Pastoralreferentin i. R., verheiratet, Mutter und Großmutter. Ehemals Hauptabteilungsleiterin „Generationen und Lebensalter“ im Erzbischöflichen Ordinariat München und Freising. Aktuell: ehrenamtliche Vorsitzende des Landesforums Katholische Seniorenarbeit Bayern und Seelsorgerin in einem Altenheim an ihrem Wohnort.

Wir haben in Deutschland eine stark alternde Kirche mit einer großen Mehrheit der Katholikinnen und Katholiken im Seniorenalter. Wieso bedarf es einer eigenen Interessensvertretung der Seniorinnen und Senioren in der Pastoral?

Es gibt bedrängende Themen, die eine Interessenvertretung nötig machen und denen wir uns in der Pastoral stellen müssen. Ich möchte nur folgende nennen:

Wie gelingt Teilhabe an den Grundvollzügen von Kirche – Verkündigung, Liturgie und Diakonie? Was bedeutet Gemeinschaft – und damit Beheimatung (Koinonia)?

Sich mit dem Thema der Würde bis zum Lebensende und den damit verbundenen ethischen Fragestellungen am Lebensende auseinanderzusetzen, wird immer drängender. Wie gestalten wir eine partnerschaftliche Begleitung? Wer kann diese in Gemeinde und

Einrichtung leisten? Die seelsorgliche Begleitung von Menschen in der Demenz und deren Angehörigen ist bleibend von hoher Dringlichkeit.

Wenn man an Senioren denkt, kommen einem häufig zunächst Pflege und schwindende Gesundheit in den Sinn. Welche anderen Themen werden in der Seniorenpastoral behandelt? Und wo werden in der Seniorenarbeit neue Herausforderungen gesehen?

„Wir Alten sind noch nicht fertig!“, hat Karl Rahner einmal gesagt. Zunehmend leisten ältere Menschen ihren Beitrag in Gesellschaft und Kirche.

Es geht hier um ein selbstverantwortetes Leben und auch um ein mitverantwortliches Leben im Alter. Es bleibt nicht aus, dass das Alter Verantwortung für das Alter übernehmen muss. Konsequenzen des demografischen Wandels müssen auch durch die ältere Generation selbst getragen werden.

Die Gestaltung religiöser Elemente und Rituale im Familienleben braucht nicht das Außergewöhnliche, sondern die Nähe zum Alltag. Wir möchten Eltern und Großeltern darin unterstützen, immer wieder neu geeignete Formen zu suchen und zu finden.

Die Deutschen Bischöfe, Einladung zu einer erneuerten Ehe- und Familienpastoral im Licht von *Amoris laetitia*, 23. Januar 2017

Dazu braucht es in unseren Gemeinden eine weitreichende Sensibilisierung. Es muss gesehen werden, wie groß heute die Bereitschaft ist, sich bis ins hohe Alter für das Ganze einzusetzen. Ehrenamtliche Dienste sind zum Beispiel: im Bereich der Liturgie – vom Mesner bis zum Kirchenchor; im sozial-caritativen Bereich vom Caritassammler über Besuchsdienst und Hospizhelfer; im Bereich der Verkündigung gelingt vielfach bereits ein katechetischer Dienst, vor allem in der Familie. Ausbaufähig ist sicher die Mitarbeit von älteren Menschen in der Sakramentenvorbereitung und bei Glaubensgesprächen. Nicht zu vergessen ist die Mitarbeit von Senioren in den Räten der Gemeinden.

› Wir müssen zunehmend wahrnehmen, wie vielfältig und bunt das Alter sich heute darstellt. Wen meinen wir, wenn wir von Senioren sprechen?

- › Es ist die Aufgabe der Verantwortlichen, in das pastorale Konzept des Pfarrverbandes diese Vielfalt der älteren Generationen einzubinden. Meine Erfahrung hat mich in den vergangenen Jahren gelehrt, dass dies nur dann der Fall ist, wenn sich jemand dieses Thema „auf die Fahne“ schreibt.
- › Eine größere Offenheit für Kooperationen innerhalb des Pfarrverbandes und darüber hinaus muss gefördert werden. Wer bietet was für welche Zielgruppe pfarrverbandsweit an? Wie gelingt es, Interessen und Anliegen vernetzt zu bearbeiten und umzusetzen?
- › Das Engagement der älteren Generation gilt es wertzuschätzen. Dazu braucht es vonseiten der pastoral Verantwortlichen Unterstützung, um eine Balance zwischen der „vita activa“ und der „vita contemplativa“ zu finden, durch spirituelle Begleitung, durch Bildungsangebote, durch Qualifizierung und Begleitung im Ehrenamt.

Was hat sich in dem Bereich der Seniorenpastoral seit Corona verändert?

Kontakte innerhalb der Familien veränderten sich, Besuche fielen aus, Großeltern konnten ihren Verpflichtungen nicht mehr nachkommen, den jungen Familien fehlte die Unterstützung. Treffs in der Pfarrei und im Altenheim fanden nicht mehr statt. Die ehrenamtliche Arbeit hat stark unter den Bedingungen zur Coronazeit gelitten und sich noch lange nicht wieder erholt.

Dafür entwickelte sich aber auch Neues: Nachbarn schauten aufeinander: „Kann ich etwas für Sie tun? Einkaufen? Behördengang? Rezept beim Arzt abholen?“ Wenn ich eines in dieser Coronazeit gelernt habe, dann das: Dass Alt und Jung einander brauchen! Und wie groß die Sehnsucht ist, sich zu begegnen, sich anzuschauen, miteinander zu sprechen, ja auch sich zu berühren.



Der Glaube hat sich im Alter möglicherweise schon gesetzt. Spielt Spiritualität im Alter weiterhin eine wichtige Rolle?

Spiritualität ist ein schillernder Begriff, unter dessen Schutz sich unterschiedliche und sogar widersprüchliche Tendenzen und Absichten, aber auch große Suchbewegungen sammeln.

Es gibt kein einheitliches Konzept, wie das Alter zu leben ist. Sicher ist, das Leben in früherer Zeit wird in das zukünftige hineinwirken. Was

mir in früheren Jahren wichtig und wertvoll war, wird auch in den Jahren des Alters eine Rolle spielen. Für das spirituelle Leben gilt das genauso. Es gibt also auch kein einheitliches Rezept für ein spirituelles Leben im Alter. So viele Menschen – so viele Wege – so unterschiedlich auch die religiösen und spirituellen Zugänge. Und auch hier gilt: Ich knüpfe an das bisherige Leben, an meine bisherige Lebensweise an. Das Alter ist einerseits Fortsetzung des Bisherigen, bringt aber auch oftmals zum Vorschein, was in den Zeiten von Aktivitäten verschüttet war.

Das Alter schafft auch Raum für Werte, die manches Mal zu wenig Chance bekamen, sich zu entfalten. Altwerden bedeutet Entwicklung und Wachsen. Biblische Belege (Abraham und Sara; Simeon und Hanna) zeigen, was es heißt, ein Leben lang im Aufbruch zu sein. Auch der Glaube kann eine Entwicklung durchmachen: mein Gottesbild; meine Spiritualität im Alltag; meine Kirchenbindung.

Die Spiritualität des Alters und im Alter ist – wie in jeder Generation – durch die Lebens- und Glaubenserfahrung des einzelnen geprägt. So hat Spiritualität eine innere und eine äußere Seite: Sie lebt und bewegt das Innere und findet dort ihren Ausdruck, wo der Mensch lebt und wohnt. Raum und Zeit – gestern und heute – sind bestimmt von dieser Spiritualität. Mit dem Geist, der die Menschen treibt, gilt es zu rechnen. Dieser Geist wird in den verschiedensten Formen und Charismen sichtbar und spürbar. So kann Katechese die je eigene Spiritualität wecken und Mut machen, diese Spi-



tualität zu leben. Sie kann die beiden Seiten von Spiritualität beleben, indem sie Hilfen gibt in der Vermittlung von Werten und religiöser Lebenspraxis, um sich selbst und anderen ein menschenwürdiges Dasein zu ermöglichen, und indem sie an ein intensiveres Leben in Gebet und Meditation heranführt.

Psychologische und soziologische Informationen nehmen mir nicht die Verantwortung ab, den Weg selbst zu gehen. Was oder wer schenkt und gibt langen Atem für die Zeit, die zwischen länger werdender Vergangenheit und kürzer werdender Zukunft noch bleibt? Man erbt das Versäumte, aber auch das, was man bis zum jetzigen Zeitpunkt gelebt, geliebt, gewagt und sich zugemutet hat. Leben kann gelingen, wenn es möglich ist:

- › zu staunen,
- › zu danken,
- › sich zu versöhnen
(mit sich, mit anderen und auch mit Gott),
- › gelassen zu sein.

Generationengerechtigkeit und Partizipation sind wichtige Vorsätze für unsere Gesellschaft. Wie kann das in einer Seniorenpastoral konkret umgesetzt werden?

Unter Generationengerechtigkeit verstehen wir die gerechte Verteilung von Lebenschancen, materiellen Ressourcen und Lebensqualität unter den Generationen. Dazu haben wir vom Landesforum Katholische Seniorenarbeit in Bayern beispielsweise ein gemeinsames Impulspapier mit dem BDKJ Bayern aufgestellt. Es geht um die Gerechtigkeit zwischen heutigen und künftigen Generationen, die Gerechtigkeit zwischen Jung und Alt und um die Gerechtigkeit innerhalb einer Generation, zum Beispiel im Verhältnis zwischen Menschen mit Kindern und Menschen ohne Kinder. Fragen der Generationengerechtigkeit sind damit also ein zentraler Aspekt der Nachhaltigkeitsdebatte. „Ohne eine Solidarität zwischen den Generationen kann von nachhaltiger Entwicklung keine Rede mehr sein.“ (*Laudato si'* 159) Die Freiheit jeder Generation wird dabei begrenzt durch die Verantwortung und Solidarität gegenüber anderen und im Besonderen gegenüber künftigen Generationen. Anstatt also die älteren und jüngeren Generationen gegeneinander auszuspielen und

Konflikte zu schüren, braucht es gelebte Solidarität innerhalb einer Generation und zwischen den Generationen als Fundament einer gerechten Gesellschaft.

Es braucht ein bedarfsgerechtes Angebot für Ältere und ebenso für Jugendliche. Die kirchlichen Angebote der Senioren- und der Jugendpastoral bieten große Chancen der intergenerationalen Verständigung. Die Jugendlichen und die alten Menschen müssen besonders im Fokus der Seelsorge sein. Noch einmal mit Karl Rahner: *„Die Alten können oft den Versuch machen, eine Brücke zwischen den Generationen zu sein ... Aber die Alten sollten sich nicht fürchten, unbefangen und sich ihrer selbst sicher unter der übrigen Menschheit zu bleiben. Ihre Lebenserfahrung ist ihr Kapital, das für die nächsten Generationen Zinsen tragen kann.“*

(vgl. Rahner Karl, Zum theologischen und anthropologischen Grundverständnis des Alters. In: Ders., Schriften zur Theologie, Bd. 15 Zürich u. a. 1983, 315–325.)

Papst Franziskus hat in diesem Jahr erstmals den Tag der Großeltern und Senioren eingeführt. Das kann als besondere Wertschätzung der älteren Generation gedeutet werden. Welche Rolle können Großeltern in Glaubensfragen für ihre Enkel einnehmen?

Heutige Großeltern verbringen eine lange Zeitspanne mit ihren Enkeln und das oft auch bei guter Gesundheit. Der Kontakt ist getragen von einem „Geben und Nehmen“. Dies betrifft auch die Begleitung im religiösen Bereich. Oftmals sind es Oma und Opa, die mit den Enkelkindern den Gottesdienst besuchen oder in der Kirche eine Kerze aufstellen und um den Segen bitten. „Was willst du, dass ich dir tue?“ Dieser Satz aus der Erzählung von der Heilung des blinden Bartimäus begleitet mich schon lange. Ich entdecke in ihm eine Haltung für das Miteinander der Generationen.

Es ist wichtig, das mitzuteilen, was mein Leben bestimmt, das Alltägliche und das Besondere. Miteinander reden, miteinander im Gespräch bleiben, das sollte man nicht vergessen und ein Leben lang üben. Und wenn ältere Menschen dies tun, kann es für jüngere eine Ermutigung sein. Sie lernen, wie Leben gelingen kann – trotz allem, was das Leben an Zumutung bereithält, wie das Altwerden „geht“. Dazu braucht die jüngere Generation das Lebenswissen und die Lebenserfahrung der Älteren, dazu brauchen wir die Begegnung der Generationen. Heute braucht es mehr denn je das Gespräch der Generationen.

Eine natürliche Intergenerationalität gibt es nicht, auch wenn Ältere natürlich auch mal jung waren. Jede Generation hat ihre eigenen Kriterien.



Daher gibt es eine Unvergleichbarkeit von Generationen. Dazu kommt, dass häufig negative Bilder von den jeweils anderen Generationen im Kopf der Menschen virulent sind.

So geht es nicht einfach nur darum, dass die Jungen den älteren und altgewordenen Erwachsenen Respekt und Anerkennung zollen. Es nützt nicht viel, von dem zu erzählen, was die Älteren an Gutem und Leidvollem erlebt und getan haben. Das darf sein, aber es ist nicht das Wichtigste.

Es nützt und gilt, was wir jetzt sagen und welche Taten und Zeichen wir heute setzen. Das bedeutet, in der Gegenwart leben, den Augenblick wahrnehmen, Offenheit für das haben, was anliegt: Die Fähigkeit und die Bereitschaft zu einem Perspektivenwechsel fördern und so „in die Schuhe der anderen Generation schlüpfen.“ Und damit eine Kultur der Verbundenheit stärken.

Das Thema Sterben wurde gesamtgesellschaftlich lange tabuisiert. Inwiefern sind auch das Ende des Lebens und die Endlichkeit der menschlichen Existenz Themen der Seniorenpastoral?

Sterben gehört zum Leben. Spirituelle Begleitung am Lebensende gehört ganz wesentlich zu den Aufgaben der Seelsorge. Wenn alte Menschen gefragt werden, wie sie sich denn ihre letzte Lebenszeit vorstellen, denn äußern sie verschiedene Wünsche:

- › nicht pflegebedürftig zu werden oder anderen zur Last zu fallen;
- › nach vertrauten Gesichtern am Bett;
- › nach sinnlicher und sinnstiftender Erfahrung, die durch ein heilsames Tun vermittelt wird;
- › nach sanftem friedlichem Einschlafen, bevor man leiden muss.

Den größten Einfluss auf die letzten Stunden haben die Begleitung und Betreuung in den Tagen, Wochen, in der Zeit davor. Die Seniorenpastoral hat damit einen großen Anteil an der Vorbereitung auf Sterben und Tod.

Und so gestalten Rituale in der spirituellen Begleitung den letzten Weg:

- › im alltäglichen Begegnen – im Besuch
- › in der Sterbebegleitung – im Sakrament
- › in Tod und Trauer – im Gebet und Erinnern

Welttag für Großeltern und Senioren

Von Mechthild Alber

Papst Franziskus hat in Zusammenhang mit dem Jahr der Familie am 25. Juli 2021 zu einem Tag der Großeltern und Senioren aufgerufen. Es ist ihm ein großes Anliegen, dass man den Wert älterer Menschen anerkennt sowie die Chancen, die in einem guten Miteinander der Generationen liegen. Alle können davon profitieren, wenn alte Menschen einen guten Platz in Gesellschaft und Kirche haben. Gerade nach den schmerzhaften Beziehungseinschränkungen und Belastungen durch Corona ist daher die Förderung des Miteinanders ein wichtiges pastorales Anliegen. Künftig soll dieser Tag immer am vierten Sonntag im Juli gefeiert werden. Im Folgenden sind einige Impulse und Ideen zusammengestellt, wie man dieses Miteinander der Generationen fördern kann.

Was wir durch das Miteinander der Generationen gewinnen

Generationen verbinden uns mit unserer Geschichte und unserer Zukunft: äußerlich sozial – innerlich existenziell. Das Leben gewinnt an Weite und Tiefe, wenn diese beiden Pole in Verbindung bleiben.

Junge Menschen haben, ausgehend von der Geburt, einen weiten Horizont vor sich: Was wird mir das Leben bringen? Welche Chan-

cen kann ich ergreifen? Bei alten Menschen kommen eher das Erreichte in den Blick und die Frage, mit welchen Einschränkungen und Abschieden zu rechnen ist: Was geht noch? Was bleibt? Am Ende kommt unweigerlich die Frage nach dem Sinn des Lebens angesichts des Todes. Diese scheinbar gegensätzlichen Lebensperspektiven zu akzeptieren, auszuhalten und dabei immer wieder voneinander zu lernen, führt zu Verständnis und Toleranz und einem tieferen Verständnis des Lebens.



Das Ganze des Lebens zeigt sich im Nacheinander und Miteinander der verschiedenen Lebensalter.



Wie sieht das Miteinander der Generationen in heutigen Familien aus?

- › Generationen haben mehr Zeit füreinander (Verdoppelung der Rentenzeit). Viele Großeltern pflegen eine intensive Beziehung zu ihren Enkeln – auch über große Entfernungen hinweg. Viele Kinder lieben und schätzen ihre Großeltern.

- › Der Geburtenrückgang in den Familien führt auch zu weniger Enkelkindern. Immer mehr Elternpaare haben keine Enkel, was viele als Verlust empfinden.
- › Manche Senioren haben kaum Kontakt zur jüngeren Generation – andere pflegen sehr intensive Kontakte, selbst wenn sie keine leiblichen Enkel haben (sei es innerhalb der Großfamilie, Nachbarschaft oder durch soziales Engagement als Wahloma etc.)
- › Generationen bilden immer noch auch eine Unterstützungsgemeinschaft: Betreuung, finanzielle Unterstützung, Rat und Tat etc.
- › Zuweilen gibt es komplexe Familiensysteme nach Scheidungen. Das kann zu schmerzhaften Brüchen führen. Aber Großeltern können für Enkel die Großfamilie auch ein Stück weit „zusammenhalten“.
- › Für Familien, die aus anderen Ländern und Kulturen stammen, kann es zur Entfremdung zwischen den Generationen kommen, weil das Lebensgefühl der Jungen ein ganz anderes ist.
- › Generationen bilden eine Lerngemeinschaft – nicht nur die Jungen können von den Alten lernen, sondern gerade auch umgekehrt (z. B. Digitalisierung).

Mit Großeltern und Enkelkindern kommen zwei Familientraditionen zusammen. Dabei können gegenseitige Infragestellung, Anpassung, Selbstbehauptung und Toleranz eingeübt werden.

Anregungen für die Familienpastoral; Dialog der Generationen im familiären Kontext

Die Beziehungen in der Großfamilie spielen für viele Familien eine wichtige Rolle. Aber meistens leben Großeltern und Enkel an verschiedenen Wohnorten. In einer Kirchengemeinde sind sie eher selten gemeinsam anzutreffen.

Dabei ist das Miteinander der Generationen für die Weitergabe der familiären Werte und des Glaubens bedeutsam. Oft verdichtet sich dies an den Lebensübergängen. Für die pastorale Begleitung von Generationen im familiären Kontext sind daher Kasualien und Feste wichtige Anknüpfungspunkte, da die Großeltern oft dabei sind und eine wichtige Rolle spielen.

- › Taufe, Hochzeit, Beerdigung, Erstkommunion, Firmung
- › Weihnachten, Ostern, Nikolaustag, St. Martin
- › Einschulung, Kindergartenfest, Abschlussfeier



Bei solchen Anlässen können die Beziehungen zwischen Großeltern und Enkeln aufgegriffen und gewürdigt werden. Dabei geht es eher um die kleinen Zeichen:

- › die ausdrückliche Begrüßung im Gottesdienst, eine Fürbitte, die Erwähnung beim Segen,
- › etwas zum Weitergeben/Weiterschenken (z. B. eine Lichtertüte an St. Martin, ein Stern im Weihnachtsgottesdienst etc.),

- › Kindern ein Ritual erläutern, z. B. warum man bei einer Beerdigung Blumen ins Grab legt,
- › in der Erstkommunion-Vorbereitung zum Thema machen: Wer hat mir von Gott erzählt, mit mir gebetet, ist mit mir in die Kirche gegangen etc. Da spielen oft die Großeltern eine Rolle.

Generationen verbinden über die eigene Familie hinaus

Außerhalb der Familie gibt es meist nur wenig Beziehungen zwischen den Generationen. Das ist ein Verlust. Denn nicht alle haben Enkel bzw. Großeltern, oder diese sind weit weg – räumlich und manchmal auch emotional. Familienpastoral sollte daher auch beitragen zum Miteinander der Generationen über die eigene Familie hinaus. Kirchengemeinden können dafür ein guter Ort sein, wenn die Pastoral sich nicht nur an Zielgruppen orientiert, sondern auch den Austausch und die Begegnung zwischen den Generationen fördert.

Auszug *Amoris laetitia* I.

Nachsynodales Apostolisches Schreiben *AMORIS LAETITIA* des Heiligen Vaters Papst Franziskus über die Liebe in der Familie (19. März 2016): Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Hg.): Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls Nr. 204 (Bonn 2016)

Die alten Menschen

191. „Verwirf mich nicht, wenn ich alt bin, verlass mich nicht, wenn meine Kräfte schwinden“ (Ps 71,9). Das ist der Ruf des alten Menschen, der fürchtet, vergessen und verschmäht zu werden. Ebenso wie Gott uns auffordert, seine Werkzeuge zu sein, um auf das Flehen der Armen zu hören, erwartet er auch, dass wir auf den Schrei der Alten hören. Das ruft die Familien und die Gemeinschaften auf den Plan, denn „die Kirche kann und will sich nicht einer Mentalität der Unduldsamkeit anpassen, und schon gar nicht der Gleichgültigkeit und der Verachtung gegenüber dem Alter. Wir müssen das kollektive Bewusstsein der Dankbarkeit, der Anerkennung, der Annahme neu erwecken,

damit der alte Mensch sich als lebendiger Teil seiner Gemeinschaft fühlt. Die alten Menschen sind Männer und Frauen, Väter und Mütter, die vor uns auf unserem Weg, in unserem Haus waren, in unserem täglichen Kampf um ein Leben in Würde.“ „Wie sehr möchte ich [darum] eine Kirche, die die Wegwerfkultur herausfordert mit der überreichen Freude einer neuen Umarmung zwischen jungen und alten Menschen!“

192. Der heilige Johannes Paul II. forderte uns auf, dem Ort des alten Menschen in der Familie Aufmerksamkeit zu schenken, denn es gibt Kulturen, die „infolge einer ungeordneten industriellen und städtebaulichen Entwicklung die alten Menschen in unannehmbare Weise an



den Rand gedrückt haben“ und dies immer noch tun. Die alten Menschen helfen, „die Kontinuität der Generationen“ wahrzunehmen, mit dem „Charisma, als Brücke zu dienen“. Oft sind es die Großeltern, welche die Weitergabe der großen Werte an die Enkel sicherstellen, und „viele Menschen können feststellen, dass sie ihre Einführung in das christliche Leben besonders den Großeltern verdanken“. Ihre Worte, ihre Zärtlichkeit oder schon allein ihre Gegenwart helfen den Kindern zu erkennen, dass die Geschichte nicht mit ihnen beginnt, dass sie Erben eines langen Weges sind und dass es nötig ist, den Hintergrund zu respektieren, der vor uns war. Wer die Verbindungen mit der Geschichte zerreißt, wird Schwierigkeiten haben, beständige Beziehungen zu knüpfen und anzuerkennen, dass er nicht Herr der Wirklichkeit ist. Daher ist „die Fürsorge für die alten Menschen [...] das Unterscheidungsmerkmal einer Zivilisation. Gibt es in einer Zivilisation Fürsorge für den alten Menschen? Gibt es einen Platz für den alten Menschen? Diese Zivilisation wird

vorangehen, wenn sie die Klugheit, die Weisheit der alten Menschen zu achten versteht.“

193. Das Fehlen eines historischen Gedächtnisses ist ein schwerer Mangel unserer Gesellschaft. Es ist die unreife Mentalität des „das war einmal“. Die Ereignisse der Vergangenheit zu kennen und fähig zu sein, ihnen gegenüber eine Stellung zu beziehen, ist die einzige Möglichkeit, eine sinnvolle Zukunft aufzubauen. Ohne Gedächtnis kann man nicht erziehen: „Erinnert euch an die früheren Tage“ (*Hebr 10,32*). Die Erzählungen der alten Menschen tun den Kindern und den Jugendlichen sehr gut, weil sie sie mit der lebendigen Geschichte der Familie wie auch des Wohnviertels und des Landes verbinden. Eine Familie, die ihre Großeltern – die doch ihr lebendiges Gedächtnis sind – nicht achtet und betreut, ist eine zerbröckelte Familie; indes ist eine Familie, die sich erinnert, eine Familie mit Zukunft. Daher gilt: „Eine Zivilisation, in der es keinen Platz für die alten Menschen gibt, oder wo sie

ausgesondert werden, weil sie Probleme verursachen – diese Gesellschaft trägt den Virus des Todes in sich“, weil sie „sich von den eigenen Wurzeln losreißt“.

Das Phänomen der heutigen Verwaisung im Sinn einer Diskontinuität, einer Entwurzelung und eines Zusammenbruchs der Gewissheiten, die dem Leben Gestalt verleihen, fordert uns heraus, unsere Familien zu einem Ort zu machen, wo die Kinder sich im Boden einer kollektiven Geschichte verwurzeln können.



Tipps gegen Einsamkeit im Alter

Einsamkeit kann schwer auf der Seele liegen und soziale Kontakte sind wichtig für uns. Im Alter wächst das Risiko sozialer Isolation durch Krankheit und den Verlust geliebter Menschen. Aber: Einsamkeit ist keine Einbahnstraße. Hier finden Sie zehn Tipps für mehr Wohlbefinden.

Aus: „dabei. Magazin für Leben im Alter“ der Malteser

Tipps

Lebensfreude wiederentdecken!

Den Weg aus dem Gefühl der Einsamkeit finden wir oft in uns selbst. Denn: Allein zu sein, bedeutet nicht automatisch, einsam zu sein. Sich selbst gern zu haben und das Leben in Momenten auch wieder allein genießen zu können, ist der schnellste Weg aus der Einsamkeit.

Beginnen Sie damit, sich selbst mal wieder eine Freude zu machen. Tun Sie Dinge, die

Ihnen wirklich Spaß bereiten. Trinken Sie den ersten Kaffee oder Tee am Morgen mit Genuss und voller Vorfreude auf den Tag. Achten Sie auf Ihre Körperpflege und tragen Sie auch im Alltag Ihre Lieblingsachen, damit Sie sich rundum wohlfühlen. Essen Sie regelmäßig und decken Sie den Tisch, auch für sich allein, als hätten Sie Geburtstag. Gönnen Sie sich Spaziergänge in der Natur. Verweilen Sie an Lieblingsplätzen und begegnen Sie sich selbst immer mit besten Gedanken. Sie werden stau-

nen, wie schnell das Gefühl der Einsamkeit verfliegt, wenn wir gut für uns selbst sorgen. Probieren Sie es gleich aus: Was würden Sie jetzt am liebsten tun?

Übrigens: Lachen ist ein Lebenselixier! Lesen, hören und schauen Sie bewusst Beiträge, die Sie zum Lachen bringen. Denn: Lachen ist für unsere Seele so wichtig, wie der Sauerstoff für unsere Lungen.

Tipp 2

Struktur im Alltag gegen Einsamkeit im Alter

Wenn wir uns überflüssig fühlen, kann es passieren, dass wir in uns zusammenfallen. Wenn wir in dieser Haltung verharren, kann ein Gefühl der Einsamkeit entstehen. Diesem Verlauf können Sie aktiv vorbeugen: Schaffen Sie sich eine Alltagsstruktur, in der Sie zunächst eine Regelmäßigkeit für die wichtigsten Dinge im Leben priorisieren:

ausreichend Schlaf, gute Körperpflege, regelmäßige Mahlzeiten und Trinkeinheiten, frische Luft und gegebenenfalls eine übersichtliche Liste für die Einnahme wichtiger Medikamente. Die restliche Zeit füllen Sie mit allem, was Ihnen Spaß macht und Sie mit Lebensfreude erfüllt. Also denken Sie auch an Zeitfenster, in denen Sie viel zu lachen haben.



Zu Beginn ist es hilfreich, die neue Alltagsstruktur auf einem großen Blatt Papier aufzuzeichnen, als Hilfestellung oder soziale Kontrolle für sich selbst. Bedenken Sie jeden Wochentag und jede Stunde. Teilen Sie die Themenfelder in unterschiedliche Farben ein. Seien Sie kreativ bei der Erstellung und gestalten Sie den Plan

so, dass er Ihnen Freude macht. Hängen Sie den Plan gut sichtbar auf und seien Sie bei der Umstellung nicht zu streng mit sich selbst. Passen Sie die Alltagsstruktur gegebenenfalls an, damit sie umsetzbar bleibt. Hüten Sie sich davor, zu schnell zu viel von sich zu verlangen. Geduld ist hier der Schlüssel zum langfristigen Erfolg.

Tipp 3

Proaktiv – bleiben Sie in Kontakt

Mit dem Alter steigt auch das Risiko, sich einsam zu fühlen. Der Verlust einer Partnerin oder eines Partners und auch die Trauer um verstorbene Bekannte können der Auslöser sein. Und wenn es keine Angehörigen gibt oder diese zu weit weg wohnen, sind soziale Kontakte oft rar gesät. Die Lösung gegen Einsamkeit: Handeln Sie proaktiv! Rufen Sie alte Bekannte an oder nehmen Sie Brieffreundschaften wieder auf, so können Sie auch soziale Kontakte pflegen – Sie müssen nur den ersten Schritt machen. Basteln Sie Geschenke und schreiben Sie Briefe. Wichtig: Erwarten Sie nichts, aber genießen Sie den Moment, wenn etwas zurückkommt. Die Malteser in Koblenz haben dafür ein tolles Projekt ins Leben gerufen mit dem liebevollen Namen „Post für dich“. Wer also eine neue Brieffreundschaft sucht oder Lust hat, dieses Projekt ehrenamtlich zu unterstützen, ist herzlich willkommen.

Sollten Sie Angehörige haben, die aus beruflichen Gründen oder durch die Versorgung der Kinder nicht so viel Zeit für Sie haben, seien Sie nachgiebig. Bieten Sie Hilfe zur Entlastung an und vereinbaren Sie kurze Telefontermine, die für alle gut planbar und einzuhalten sind. Zum Beispiel ein regelmäßiges Telefonat auf einen Kaffee? Damit bieten Sie Ihren Angehörigen ein überschaubares Zeitfenster, das Ihnen gemeinsame Zeit schenkt. Besprechen Sie mit Ihren Angehörigen offen, wann und wie lange regelmäßiger Kontakt möglich ist.

Ein Tipp für Angehörige älterer Menschen

Organisieren Sie mit der Familie einen Telefonzirkel. Vereinbaren Sie eine Reihenfolge, wer mit den Eltern oder Großeltern in Kontakt tritt. Mit dieser Methode können Sie sich zeitlich gegenseitig entlasten, ohne dass der Kontakt zu Oma oder Opa abbricht.



Tipp 4

Technik als Chance – man ist nie zu alt

Seien Sie offen für neue Technologien! Ob Computer, Smartphones, Tablets oder smarte Lautsprecher – die rasante Entwicklung der Technologie birgt zahlreiche Vorteile, die Ihnen den Alltag erleichtern: Online-Einkäufe, Video-Calls, Kontakte pflegen und die Steuerung heimischer Geräte mithilfe von Sprach-eingabe sind möglich.

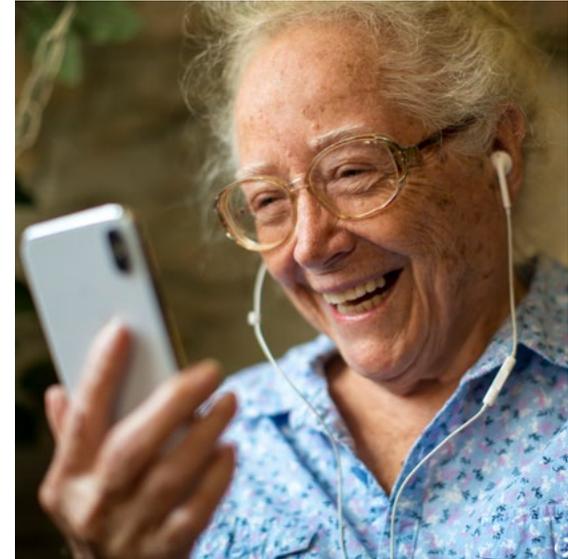
Inzwischen gibt es viele hilfreiche Apps, die speziell für die ältere Zielgruppe entwickelt wurden. Allerdings werden diese Möglichkeiten nur von etwa 40 Prozent aller Menschen im Ruhestand genutzt. Wenn die Anschaffung eines neuen Smartphones oder der Umgang damit eine Hürde für Sie darstellen, gibt es Hilfe.

Nutzen Sie die Kursangebote in Volkshochschulen und/oder fragen Sie Ihre Angehörigen, ob sie helfen können. Vielleicht haben Ihre Enkel-

kinder großen Spaß daran, Sie für die virtuelle Welt zu begeistern. Und wer weiß: Möglicherweise werden Sie ein Fan sozialer Netzwerke oder Messenger wie „WhatsApp“ und kommen so künftig schneller mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden in Kontakt?

Oft sind es die Großeltern, welche die Weitergabe der großen Werte an die Enkel sicherstellen, und „viele Menschen können feststellen, dass sie ihre Einführung in das christliche Leben besonders den Großeltern verdanken“.

Amoris laetitia 192



Wenn Sie in Ihrem Umfeld jedoch niemanden finden, der weiterhelfen kann, wenden Sie sich an die IT-Lotsen der Malteser. In diesem Artikel erklären wir Ihnen, wie das Angebot genau aussieht und wie Sie mit Ehrenamtlichen in Kontakt kommen. Nutzen Sie die Möglichkeiten der Technologie als Chance.

Tipp 5

Mutig netzwerken – „Hallo Nachbar!“

Kennen Sie Ihre direkten Nachbarn? Oft leben wir gedankenlos nebeneinanderher und übersehen dabei die Möglichkeiten, die sich bieten. Wir begrüßen unsere Mitmenschen freundlich im Treppenhaus, treffen sie auf der Straße oder beim Einkaufen und doch haben wir oft nichts weiter mit ihnen zu tun. Schade eigentlich, denn mitunter verpassen wir so die Chance auf Freundschaft.



ten. Gerade in Krisenzeiten ist es sinnvoll, mit den Menschen in der unmittelbaren Umgebung Kontakt zu halten. Denn wenn wir uns kennen, können wir besser aufeinander achtgeben.

Sollten Sie Hemmungen haben, auf Ihre Nachbarinnen und Nachbarn direkt zuzugehen, können Sie auch den geschützteren Umweg über die virtuellen Angebote gehen. Dank Online-Netzwerken wie nebenan.de oder nextdoor.de können Sie mit den Nachbarinnen und Nachbarn in Ihrer Umgebung zunächst online kommunizieren und werden über alle Neuigkeiten informiert.

Tipp: Wenn Sie online bereits dabei sind, neue Kontakte zu knüpfen, schauen Sie doch auch bei den Seiten feierabend.de oder seniorentreff.de vorbei. Hier finden Sie Gleichgesinnte zum Austausch.

Tipp 6

Ehrenamtliches Engagement finden

Wer sich körperlich und geistig fit fühlt, kann sich neben dem wohlverdienten Ruhestand ehrenamtlich engagieren. Für Seniorinnen und Senioren gibt es viele Möglichkeiten, sich sinnvoll einzubringen und für andere da zu sein, zum Beispiel in Kinder- und Jugendprojekten, im Naturschutz oder mit einem Engagement in der Gemeinde.

Oder: Wie wäre es zum Beispiel mit einem Ehrenamt beim Telefonbesuch der Malteser? Hier würden Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen, wenn Sie mit Menschen telefonieren, die sich einsam fühlen. Wenn Sie selbst Kontakt suchen und gern telefonieren, wäre das doch eine Win-win-Situation für alle. Soziales Engagement kann dem eigenen Wohlbefinden dienen.

Tipp 7

Mehrgenerationenhaus-Modelle als Lösung gegen Einsamkeit

Was schon vor hundert Jahren funktioniert hat, ist auch heute eine Möglichkeit, dem Gefühl der Einsamkeit zu entkommen: Mehrgenerationenhäuser. Hier unterscheidet die Politik zwischen zwei Modellen mit demselben Ziel: Menschen aus verschiedenen Generationen unter einem Dach zusammenzubringen. Das Motto ist auch dasselbe: „Miteinander – Füreinander“. Der Unterschied liegt im Detail. Das Modell Mehrgenerationenwohnen ist tatsächlich eine große WG. Das Modell MGH, also Mehrgenerationenhäuser, sind Begegnungsstätten, in denen Menschen aus der Nachbarschaft zusammenkommen. Bundesweit gibt es über 530 Mehrgenerationenhäuser, die ehrenamtlich lokal organisiert sind und aktuell vom Bund gefördert werden. Wäre das Leben in einer großen Wohngemeinschaft eine Option für Sie? Im Zuge der modernen gesellschaftlichen Individualisierung hat



sich das alte Familien-Modell, in dem mehrere Generationen unter einem Dach leben, weitestgehend abgeschafft. Die Jugend will unabhängig leben – getrieben von beruflichen Zielen, die ihnen Flexibilität abfordern. Zugleich wünschen wir uns auch im hohen Alter ein selbst-

bestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden, gegebenenfalls mithilfe von Pflegediensten. Dazwischen gibt es viele weitere Lebensmodelle, in denen beispielsweise Beruf und Kinder unter einen Hut gebracht werden müssen, ohne die eigene Unabhängigkeit zu verlieren.

Selbstbestimmtheit und Unabhängigkeit sind die Gründe, aus denen das Modell Mehrgenerationenwohnen wieder beliebter wird. Allerdings entstammen die WG-Mitglieder nicht mehr zwingend einer Familie. In der neuen Form ziehen fremde Menschen zusammen, die eine Gemeinschaft suchen, in der man sich gegenseitig hilft und unterstützt: Die älteren Bewohnerinnen und Bewohner fühlen sich gut aufgehoben und erhalten Hilfestellung im Alltag. Die jüngere Generation profitiert von dem Erfahrungsschatz und der zeitlichen Flexibilität der Älteren. Die Vernetzung dieser Organisationsform lässt kein Raum für Einsamkeit.

Tipp 8

Gehen Sie einem Hobby nach

Es ist egal, für welche Freizeitaktivität Sie sich entscheiden: Der Spaß an der Sache sollte auf jeden Fall im Vordergrund stehen. Bleibt die Frage: Welches Hobby hat Sie früher schon begeistert und können Sie heute daran anknüpfen? Wenn das nicht möglich ist, nutzen

Sie doch gleich die Gelegenheit, über eine neue Aktivität mit den Menschen in Kontakt zu kommen, die Ihre Leidenschaft teilen. Zum Beispiel in einem Literaturkreis oder bei einem Malkurs? Vielleicht haben Sie auch Interessen an Trend-Themen wie Lach-Yoga,

womit Ihre Atmung trainiert und Ihr Wohlbefinden gefördert wird? Oder wie wäre es, wenn Sie mit Ihrem Hobby Geld verdienen könnten? Als Komparsin oder Komparse für Filmproduktionen ist das möglich – ebenso als Foto-Modell! Dafür brauchen Sie nur gute Fotos, mit denen Sie sich in Casting-Agenturen listen lassen oder auf Gesuche antworten. Schauen Sie online gleich nach passenden Angeboten in Ihrer Nähe und tauschen Sie sich dazu mit Ihren Freunden und Angehörigen aus. Vielleicht hat sogar jemand Lust, bei Ihrem neuen Hobby dabei zu sein?

Übrigens: Freizeitaktivitäten sind mehr als reiner Zeitvertreib. Studien zufolge haben Hobbys einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wichtig ist nur, dass wir mit Spaß dabei sind – frei von Zwängen, Pflichten und Leistungsdruck.



Tipp 9

In Bewegung bleiben – Sport gegen Einsamkeit

Sport ist nicht nur etwas für junge Leute. Mit regelmäßiger Bewegung halten Sie sich körperlich und geistig fit.

Wenn Sie aktuell eher nicht sportlich sind und schon das Aufstehen manchmal ein Kraftakt ist, dann fangen Sie mit kleinen Schritten an, um motiviert zu bleiben. Aber starten Sie gleich heute: Gehen Sie zehn Minuten an der frischen Luft spazieren – in Ihrem ganz eigenen Tempo. Wählen Sie einen Weg, der Ihnen Freude macht. Wiederholen Sie das die nächsten sieben Tage. In der folgenden Woche verlängern Sie den Spaziergang auf 15 Minuten und ziehen gegebenenfalls das Tempo etwas an. Räumen Sie dem täglichen Spaziergang in Ihrer Alltagsstruktur einen festen Platz ein, um nicht in alte Muster zurückzufallen. Vielleicht finden Sie im Bekanntenkreis oder in der Nachbarschaft eine



Begleitung, um sich gegenseitig zu motivieren. Schon in der dritten Woche werden Sie bemerken, dass Ihnen der Spaziergang von Tag zu Tag leichter fällt. Wenn Sie das beibehalten, haben Sie für Ihr Wohlbefinden schon eine Menge getan. Sie werden stolz sein, Ihren inneren Schweinehund überwunden zu haben. Sie werden sich fitter fühlen und mehr Selbstbewusstsein ausstrahlen. Das sind alles gute Emotionen im Kampf gegen die Einsamkeit.

Wenn Sie von Haus aus sportlich sind, machen Sie unbedingt weiter und motivieren Sie Ihr Umfeld, mitzumachen. Wie wäre es mit einem ehrenamtlichen Engagement in einem Sportverein in Ihrer Nähe? Nutzen Sie die Möglichkeiten, das sportliche Angebot für Seniorinnen und Senioren noch attraktiver zu machen. Seien Sie ein Vorbild und begeistern Sie die Gemeinschaft mit Ihrer sportlichen Leidenschaft!

Tipp 10

Mit einem Haustier sind Sie in guter Gesellschaft.

Klar: Mit einem Hund oder einer Katze ist man immer in guter Gesellschaft. Auch Wellensittiche und Kanarienvögel sind bei Seniorinnen und Senioren sehr beliebt. Studien zeigen auch: Menschen, die mit Haustieren leben, sind tatsächlich seltener einsam. Doch nicht jedes Haustier ist für jeden Menschen geeignet. Wenn Sie gern einen Hund an Ihrer Seite hätten, sollten Sie körperlich und geistig fit sein, um den Ansprüchen des Tieres gerecht zu werden. Mit einem Hund wären Sie viel an der frischen Luft und kämen mit anderen Hundebesitzern ins Gespräch. Das fördert die Kommunikation und das Wohlbefinden. Ein Hund ist in der Regel voll auf seinen Halter fixiert und baut eine echte Partnerschaft auf, deshalb sollte es eine Rasse sein, mit der Sie sich nicht überfordern. Lassen Sie sich unbedingt von einer Expertin oder einem Experten beraten,



welche Rasse für Sie geeignet ist. Vielleicht wenden Sie sich direkt an ein Tierheim, wo Ihnen unmittelbar ein passender Hund vermittelt werden kann, der ein neues Zuhause sucht.

Sind Sie körperlich nicht mehr ganz so aktiv, sollten Sie sich lieber für eine Katze entscheiden. Die Samtpfoten müssen zwar nicht ausgeführt werden, doch brauchen sie ebenso Beschäftigung, um sich wohlzufühlen und mit ihren Menschen eine Beziehung aufbauen zu können. Wenn sie allerdings keinen Freigang haben, muss die Toilettenhygiene unbedingt gewährleistet sein.

Wichtig: Entscheiden Sie sich nur für ein Haustier, wenn Sie nachhaltig die Verantwortung und

die Pflege übernehmen können. Futter, Pflegemittel, Steuern, Versicherungen und Tierarztbesuche sind eine finanzielle Belastung, die Sie bedenken müssen. Zudem sollten Sie mit Ihren Angehörigen klären, wer sich um das Tier kümmern kann, wenn Sie einmal krankheitsbedingt oder durch Abwesenheit ausfallen.



„**dabei. Magazin für Leben im Alter**“ ist ein Online-Angebot der Malteser für ein erfülltes Leben im Alter. Das Angebot gibt Informationen, Tipps und Beispiele für ältere Menschen, Angehörige und alle Interessierten, die Hilfe bei Einsamkeit im Alter suchen, sich für Möglichkeiten der Vorbeugung interessieren oder sich schlicht mit dem drängenden gesellschaftlichen Problem der sozialen Isolation alter Menschen auseinandersetzen wollen. Denn: **dabei** sein ist alles. Weitere Informationen unter: www.malteser.de/dabei.

Der Baum

Von Antje Friedrich (aus: „Nun Ade. Abschiedsgeschichten“ Erzähltes Leben von Seniorinnen und Senioren aus dem Bistum Augsburg)

**Ich stelle mir vor, ich sei ein Baum.
Ich sehe ihn vor mir und will ihm/mir
einen Brief schreiben.**

Hallo Antje,
Du bist für mich wie ein knorriger alter Baum. Und ich erinnere mich daran, wie mein Mann, ein Landschaftsgärtner, mir immer wieder erklärt hat, dass man einen alten Baum umpflanzen kann, wenn man es richtig macht. Vorher die kleineren Äste und Wurzeln absägen, dann vorsichtig transportieren, einpflanzen und düngen und vor allem tüchtig wässern. Das hast Du anders gemacht – bis auf die Pflege am neuen Ort – keine Vorbereitung, kein Rückschnitt. Einfach raus aus der Erde, zum neuen Ort und rein in den neuen Boden. Und Du hast es geschafft!

Du, Baum, lebst. Neue Wurzeln sind nachgewachsen, Triebe wachsen heran, Blätter und Blüten kommen und gehen. Aber sieh Dich nur an. Schön bist Du nicht, und gesund siehst Du auch nicht aus. Die alten Wurzeln werden immer noch von Dir gefüttert und rauben Dir Deine Kraft. Die neuen Wurzeln bekommen daher zu wenig Energie und bleiben zart und verletzlich.

Blüten kommen zahlreich. Aber wie sehen sie aus? Sie bleiben klein und drohen ständig zu verblühen. Die Knospen kommen schnell und wirken gesund. Aber immer wieder drohen sie zu verkümmern. Du bist ständig dabei, hin und her zu springen, um all die Baustellen an und in Dir zu versorgen. Die zugeführten Energien reichen nicht aus für die alten Äste und die

neuen Triebe. Wenn Du so weitermachst, wird es Dich Dein Leben kosten.

Du hast gute Gärtner in Deinem Umfeld. Aber Du hältst Dich nicht an die Ratschläge. Struktur in Deinem Leben wäre wie ein fachmännischer Rückschnitt. Die ganz alten Wurzeln, stark und knorrig, den alten Stamm im gleichen Zustand kann man



kaum ändern. Die Pflege ist trotzdem erforderlich. Aber Änderungen wird es kaum geben. Jeder Ast, der am Absterben ist, sollte entfernt werden. Dabei ist genau zu überlegen, ob der Zweig zu den zu rettenden oder den zu kappenden gehört.

Das alte Holz ist Dein altes Leben mit den alten Kontakten. Die Freude, die Du empfindest über die Freude der anderen, wenn Du dort anrufst, tut Dir momentan gut. Aber es kommt keine Resonanz, kein Rückruf. Es vermisst Dich kaum jemand, wenn Du Dich nicht meldest. Denke nach, bei wem noch wirklich Bindung herrscht. Pflege diesen Kontakt und lass die anderen im Boden der Vergangenheit. Es waren gute und intensive Kontakte. Aber sie sind nicht mehr aktuell. Begrabe Deine Enttäuschung und widme Dich der Gegenwart. Die Gegenwart! Große haltbare Blüten an stabilen Ästen findest Du nur bei Deiner Familie. Dort solltest Du die Pflege intensivieren. Aber mit genug Feingefühl, damit Du die geliebten Blütenblätter nicht zer-

störst. Und wenn der Winter kommt, dann gönne Dir die Pause. Wenn der Kontakt spärlicher wird, dann glaube daran, die Blüten werden wieder in der Dir bekannten Größe sprießen. Auch Zeiten der Wenig-Kontakte tun Dir und Euch gut. Es gibt alte Bäume, die haben das Gleiche erlebt. Aber sie stecken alle Energie in die alten Äste und Wurzeln.

Es kommen keine neuen Triebe. Diese Menschen verkümmern in ihrer Sehnsucht nach dem alten Standort und welken dahin. Efeu-artige Gewächse umwachsen Dich. Es gibt gute und schädigende Begleiter. Sieh sie Dir genau an. Entferne die schädigenden Begleiter und pflege die, die Dir guttun. Du kannst nicht erwarten, dass der Baum am neuen Standort die gleichen großen Blüten bekommt wie früher. Dafür bekommt er viele, viele kleine Blätter und kleine Blüten, bunt und abwechslungsreich. Wichtig ist, dass Du damit zufrieden bist.

Viele kleine Erlebnisse können tiefe, langsam gewachsene Gefühle ersetzen, wenn Du es nur willst. Dann zeigen der Dünger und das Wasser gute Wirkung. Sieh genau hin, welche Blüte bereit ist, groß und stark zu werden. Welcher Trieb wird wohl zu einem Ast werden, der über längere Zeit Dich, Baum, stützen kann?

Und die Moral von der Geschichte. Ja, geh rechtzeitig in Dein neues Leben: beende Deine Berufszeit, zieh in die Nähe Deiner Kinder, geh aus Eurem Haus in eine behindertengerechte kleinere Wohnung oder nimm den Weg in ein Pflegeheim auf Dich. Aber denke immer daran, plane den Abschied richtig und fange dann an, Dich auf die Pflege des Neuen zu konzentrieren.

Schneide die alten Äste zurück, damit sie Dir nicht die Kraft rauben. Sie waren Teil des Baumes am alten Ort. Sie benötigen jetzt keine Pflege mehr. Aber die neuen Äste rufen nach Dir. Mögen sie Dir lange erhalten bleiben.

Mittendrin in der Gemeinde

Immer mehr Menschen mit einer Demenz berühren, verunsichern und fordern die auf Leistung basierende Gesellschaft zum Umdenken heraus. Als Pioniere könnten sich dabei die Kirchengemeinden auszeichnen.

Von Antje Koehler

In der Kirche ist die gesellschaftliche Zukunft längst Realität! Ihre Altersstruktur ist der Gesellschaft vielerorts um bis zu 30 Jahre voraus. Und: Nur etwa 30 von 100 an Demenz erkrankten Menschen leben in stationären Einrichtungen. Die Mehrzahl wird zu Hause betreut und gepflegt – im direkten Lebens- und Wohnumfeld ihrer Kirchengemeinde.

Umso nachdenklicher stimmt die Beobachtung, dass Menschen mit Demenz bisher kaum zum alltäglichen Erscheinungsbild kirchlichen Lebens gehören. Alte Menschen, ja, die spielen in den Gemeinden eine wesentliche Rolle – bis sie sich mit einer beginnenden Demenz klamm-

heimlich Schritt für Schritt zurückziehen wegen der Anforderungen in dieser besonderen Lebenslage, aus Scham oder der Sorge, nicht mehr „mithalten“ zu können ... Trotz jahre- oder jahrzehntelanger Bindung brechen damit für die Erkrankten soziale Netze zusammen, verlieren sie den Halt vertrauter Rituale. Mitbetroffen sind die Angehörigen; Pflege und Betreuung kosten Zeit, absorbieren Kräfte und erschweren so die Teilhabe an dem gemeinschaftlichen Leben und der religiösen Stärkung, die damit verbunden ist.

Diesem Trend können Pfarreien offensiv entgegenwirken, indem sie sich auf den Weg machen zur „demenzsensiblen Kirchengemein-

de“. Sie machen sich damit nicht nur um die Lebensqualität und Teilhabe der Betroffenen und ihrer Angehörigen verdient, sondern auch um die Zukunftsfähigkeit einer alternden, menschenfreundlichen Kirche.

Damit das Gefühl von Scham über die abnehmenden Kräfte, zunehmenden Orientierungsprobleme und einen wachsenden Kontrollverlust nicht zu Rückzug und Isolation führen, brauchen die Betroffenen vonseiten der Kirchen ein klares Signal: „Schön, dass du da bist.“ „Du bist uns wichtig und gehörst dazu“ – nicht nur irgendwo am Rand, sondern mittendrin. Deshalb geht es an den allermeis-

ten Stellen gerade nicht darum, neue exklusive und spezialisierte Angebote für Menschen mit Demenz anzubieten. Sondern: die bestehenden Aktivitäten des alltäglichen Gemeindelebens so zu öffnen, dass diese Gemeindeglieder selbstverständlich dazugehören und als lebendiger Teil unter vielen wahrgenommen werden und willkommen sind.



Ein paar Anregungen und Ideen dazu

- › Die Gemeinde benennt einen Ansprechpartner für alle Fragen rund um das Thema Demenz.
- › Geistliche, PfarramtssekretärInnen, KüsterInnen, KirchenmusikerInnen und EhrenamtlerInnen, die sich in der Seniorenarbeit engagieren, regen ein Fortbildungsangebot zum Thema Demenz an.
- › Die Gemeinde stellt Räume für Gruppen von Angehörigen und Kooperationspartner zur Verfügung.
- › Die Gottesdienste am Sonntagmorgen werden in Abständen gezielt für Menschen mit und ohne Demenz gestaltet – elementar, aber nicht kindlich, lebensnah, aber nicht trivial.
- › Das Gotteslob liegt in ausreichender Stückzahl im Großdruck vor.
- › „Gemeindepaten“ begleiten Menschen mit Demenz zu Veranstaltungen, bleiben währenddessen in ihrer Nähe und bringen sie im Anschluss wieder nach Hause.

- › Wo zur Teilnahme an Veranstaltungen bestimmte Fähigkeiten notwendig sind, gibt es ein Alternativangebot für alle (z. B. neben der Kantorei für die Top-Sänger der Gemeinde auch ein offenes Singangebot für alle).
- › Die Gemeinde überprüft Kirche, Gemeindegemeinschaft und andere Räumlichkeiten auf eine gute Akustik und technische Hilfsmittel, lässt Orientierungshilfen anbringen und räumliche Barrieren soweit wie möglich beseitigen (an Toiletten, an Stufen, Glastüren usw.).
- › Ein Beitrag im Pfarrbrief macht auf die besondere Situation demenzkranker Gemeindeglieder aufmerksam und weist auf wohnortnahe Hilfsmöglichkeiten und Initiativen hin.
- › In einer Projektwoche wird das Thema Demenz in Predigten, Ansprachen, einem Vortrag beim Gemeindefrühstück oder einer Abendveranstaltung, in Schaukästen und Info-Tafeln sowie in möglichst vielen Gruppen aufgegriffen (Firmgruppen, Kindergarten, Gemeindebücherei ...).



Nicht zu vergessen: Bei all diesen Veranstaltungen geht es auch darum, möglichst viel mit demenzkranken Frauen und Männern zu sprechen statt immer nur über sie. Manche dieser Vorschläge erfordern Zeit und finanzielle Ressourcen. Vieles lässt sich ohne großen Aufwand umsetzen und ist in jeder Pfarrei möglich. Und der erste, wesentliche Schritt zu einer Willkommenskultur in der Gemeinde ist schon getan, wenn alle Beteiligten sensibler und achtsamer auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz achten; umso eher können sie Ausgrenzungs-

mechanismen vermeiden, die zum größten Teil unbewusst „passieren“ und/oder auf mangelndes Wissen über das Krankheitsbild zurückgehen.

Auf dem Weg zu einer demenzsensiblen Gemeinde eröffnen sich den Aktiven mitunter erstaunliche Erfahrungen. Einige berichten davon, wie die vermeintliche Behinderung zur Begabung wird, von der alle profitieren. Zum Beispiel wenn die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz die „Gesunden“ daran erinnern,

dass jede Theologie Sinnlichkeit braucht, durch Worte, die Fleisch werden, Töne, Berührungen, Farben, Gerüche und Bilder. Die Verlangsamung und Reduzierung, die ein demenzsensibles Arbeiten erfordert, kann zum Geschenk für alle werden, die sich von Hektik und Reizüberflutung überfordert fühlen. Der herrschende Fokus auf Intellekt und Vernunft erfährt durch die neue Wertschätzung von Emotionen eine wohltuende Erweiterung. Menschen mit Demenz sind Kirche – nicht wegen, nicht trotz, sondern mit ihrer Demenz.



Antje Koehler ist Dipl. Religionspädagogin und Dipl. Heilpädagogin. Sie leitet das Kölner Pilotprojekt „Dabei und mittendrin – Gaben und Aufgaben demenzsensibler Kirchengemeinden“.

Seelsorge für Angehörige von Menschen mit Demenz – der IKS Kurs

Von Dr. Maria Kotulek

Angehörige von Menschen mit Demenz sind eine hochbelastete Gruppe. Aufbauend auf den Erkenntnissen dazu und dem Konzept einer diakonisch-mystagogischen Seelsorge wurde der IKS-Kurs (**I** = informativ, **K** = kommunikativ, **S** = spirituell) mit fünf Treffen entwickelt. Er nimmt die Situation der Angehörigen auf, bringt sie zur Sprache, wertschätzt die Beteiligten und führt zu Spiritualität und Glaube als Coping-Ressourcen. Der diakonisch-mystagogische Seelsorgeansatz will den Teilnehmenden in ihrer spezifischen Lebenssituation Raum geben (diakonischer Aspekt) und sie zu dem Geheimnis führen, das jedem Menschen innewohnt (mystagogischer Aspekt).

Inhalte des IKS-Kurses

- | | |
|-------------------|--|
| 1. Treffen | Wenn die Lebensbibliothek durcheinander gerät |
| Inhalt > | Trauerarbeit und „Abschiede“, die die Angehörigen leisten müssen |
| 2. Treffen | Wenn Hilfe notwendig wird |
| Inhalt > | Umgang mit Schuldgefühlen |
| 3. Treffen | Wenn das Leben nach Freiheit schreit |
| Inhalt > | Dauerbelastung, soziale Vereinsamung und Ressourcen |
| 4. Treffen | Wenn ER uns trotz allem nicht vergisst |
| Inhalt > | Glaube und Spititualität als Ressourcen |
| 5. Treffen | Wenn ER doch da ist – Gottesdienste mit Einzelsegen |
| Inhalt > | Integration und Fortführung der Inhalte im Gottesdienst |



Dr. Maria Kotulek ist Theologin und Pastoralreferentin und arbeitet als Fachreferentin für Demenz im Erzbischöflichen Ordinariat München und Freising. Sie hat über die Seelsorge Angehöriger von Menschen mit Demenz promoviert.

In folgenden Veröffentlichungen behandelt sie das hier beschriebene Thema rund um die IKS-Kurse: *M. Kotulek, Seelsorge für Angehörige von Menschen mit Demenz. Mit Kopiervorlagen. Göttingen 2017* und *M. Kotulek, Angehörige von Menschen mit Demenz seelsorglich begleiten. Ein diakonisch-liturgischer Kurs. Dissertation, München 2016*.

Weitere Informationen zu den Angeboten der Seniorenpastoral im Erzbischöflichen Ordinariat München und Freising finden Sie hier: www.erzbistum-muenchen.de/seniorenpastoral.

Der Kurs blickt auf die Angehörigen in ihrer psychischen und emotionalen Verfassung und stellt sie in den Mittelpunkt. Das Ziel dabei ist, sie in ihrer schwierigen Lebenssituation zu unterstützen.

Die Einheiten des Kurses fragen, was Halt oder Sinn im Leben geben kann und werben für Selbstsorge (siehe Tabelle). Das erste Treffen bezieht sich auf Trauerarbeit und Abschiede, die die Angehörigen leisten müssen, das zweite auf den Umgang mit Schuldgefühlen und Unsicherheiten, das dritte auf die Dauerbelastung, soziale Vereinsamung und die Suche nach Ressourcen. Das vierte Treffen beinhaltet die Thematik Glaube und Spiritualität als Ressourcen, und anlässlich des fünften Treffens wird ein Gottesdienst mit Einzelsegnung gefeiert, in den alle vorausgehenden Themen einfließen. In der Regel profitieren nahe Angehörige am meisten vom Kurs, da dieser vor allem die persönliche Lage und Belastung des Einzelnen in den Blick nimmt.

Das Alleinstellungsmerkmal dieses Formats ist die große Gewichtung von Spiritualität. Die Teilnehmenden werden zu einer neuen Entdeckung oder vertieften Erkenntnis der eigenen Spiritualität als Ressource geführt. Dies gelingt aufgrund der anvisierten Verbindung von Glaube und Leben. So schaffen es die Befragten, durch den Kurs wieder mehr zu sich zu kommen und innere Ruhe zu finden. Eine aus dem Kurs resultierende Erkenntnis vieler Teilnehmenden ist die Notwendigkeit und auch Rechtmäßigkeit der eigenen Selbstsorge, die im Alltag stärkend wirken kann. Als besondere Stärkung von „außen“, durch Gott, wird häufig der Einzelsegnen am Schluss der Gottesdienstfeier erlebt.

Der IKS-Kurs ist ein seelsorgliches Angebot für Angehörige von Menschen mit Demenz, das diese in ihrer schwierigen und belastenden Situation unterstützen möchte.

Mit allen Sinnen wahrnehmen – Anstöße zum Be-greifen

Sinn entdecken im hohen Alter – das ist das Ziel der neuen SINN-BOX

Von Dr. Sonja Sailer-Pfister für das „SINN-BOX-Team“

Idee und Anliegen

Bei einer Fachkonferenz der Seniorenpastoral zum Thema „Vom Sinn im hohen Alter“ kam die Frage auf, inwiefern Sinn entdeckt werden kann, wenn aufgrund körperlicher und geistiger Veränderungen bisher tragende Sinnerlebnisse nicht mehr möglich sind. Was ist, wenn tragende „Säulen der Identität“ wie Beziehungen, bestimmte Tätigkeiten, Gesundheit/Leistungsfähigkeit, Mobilität oder die eigene Wohnung wegfallen?

Die SINN-BOX möchte Anregungen geben, über die Sinneswahrnehmung – über das Anschauen, Berühren, Fühlen – bestimmter Gegenstände Sinn zu entdecken. Die Gegenstände sind deutungsoffen, stehen aber auch für Themen, die im hohen Alter häufig eine Rolle spielen, wie z. B. Dankbarkeit, Ernte, Beziehungen, Versöh-

nung, Trauer, Kraftquellen, Identität, Würde, Hoffnung, Freude und Humor, Glaube und Sehnsüchte. Die Vorschläge zum Einsatz der Gegenstände erfolgen je nach dem gleichen Schema: Bedeutung des Gegenstandes, Ideen zur Verwendung im Gespräch, weiterführende Anregungen.

Manchmal sieht sich das Familienleben herausgefordert durch den Tod eines geliebten Menschen. Wir müssen hier das Licht des Glaubens anbieten, um die Familien zu begleiten, die in diesen Momenten leiden.

Inhalt der SINN-BOX

In der SINN-BOX befinden sich verschiedene Gegenstände wie z. B. ein Handschmeichlerkreuz, eine rote Nase, ein Dübel oder Muggelsteine sowie ein ausführliches Begleitheft mit Anregungen zum Gespräch, Texten, Gebeten, Methoden und Ideen zum Einsatz der SINN-BOX.

Die SINN-BOX ermöglicht durch die verschiedenen Gegenstände mit allen Sinnen auf Sinnsuche mit älteren und hochbetagten Menschen zu gehen. Alle Sinne werden angesprochen. Die Gegenstände sind deutungs offen und können wahrgenommen werden durch Sehen – Berühren – Riechen – Fühlen. Die SINN-BOX ermöglicht über verschiedene Lebensthemen ins Gespräch zu kommen und zusammen verschiedene Methoden auszuprobieren. Die SINN-BOX lädt dazu ein, weiterzudenken und eigene Gegenstände und Ideen hinzuzufügen.

Für wen ist die SINN-BOX?

Die SINN-BOX ist gedacht für Ehrenamtliche, die kranke, alte und pflegebedürftige Menschen, zuhause oder in Einrichtungen wie Pflegeheimen oder im Krankenhaus besuchen, für Alltagsbegleiterinnen und -begleiter, Seelsorgerinnen und Seelsorger sowie für alle, die hochaltrige Menschen begleiten. Sie kann auch im Kontext der Hospizarbeit eingesetzt werden und für Ehrenamtliche in der Alten(heim)seelsorge ein wertvolles Hilfsmittel sein. Sie kann im religiösen Kontext, aber auch im säkularen Kontext verwendet werden.



Die SINN-BOX wurde im Rahmen einer Arbeitsgruppe des Bundesforums für Seniorenarbeit konzipiert und zusammengestellt. Herausgeber ist das Erzbistum Freiburg. Sie ist an folgenden Stellen zu einem Preis von 20€ erhältlich: lebensalter@bistumlimburg.de oder ulrike.hudelmaier@seelsorgeamt-freiburg.de.



Ein Beispiel aus der SINN-BOX

Das Kreuz

Deutung des Symbols

- › Das Kreuz ist das Zeichen der Christen. Es steht für den Tod, aber auch für die Auferstehung Jesu. Mit dem Kreuzzeichen beginnen die Gebete „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“
- › Die beiden Balken des Kreuzes können so gedeutet werden: Der Querbalken könnte für die Beziehung der Menschen untereinander und der Längsbalken für die Beziehung zwischen Gott und den Menschen stehen.
- › Auf dem Berg oder an Wegkreuzungen finden sich in manchen Gegenden Stein- oder Holzkreuze. An der Inschrift kann man erkennen, dass die Menschen Gottes Begleitung und Hilfe erfahren haben und das Kreuz nach einer überwundenen Krise aufgestellt wurde.

Möglichkeiten des Einsatzes

Material: kleines Holzkreuz

1. Nehmen Sie das Kreuz in die Hand.

Das Kreuz hat einen Längsbalken, der die Verbindung von Ihnen zu Gott deutlich machen kann. Lassen Sie sich Zeit, öffnen Sie Ihr Herz und Ihre Sinne für Gott. Wenn Sie möchten, können Sie ganz bewusst ein Kreuzzeichen machen und dazu sprechen: „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“

Impulse für das Gespräch

- › Fallen Ihnen Situationen in Ihrem Leben ein, bei denen Sie Halt bei Gott gefunden haben?
- › Wo wünschen Sie sich heute Unterstützung, Halt und das Getragen-sein von Gott?

2. Das Kreuz hat einen Querbalken, der die Verbindung zu den Menschen und der Gemeinschaft symbolisieren kann.

Impulse für das Gespräch

- › Welche Menschen waren in Ihrem Leben wichtig?
- › Welche Menschen haben Sie begleitet?
- › An welche Menschen möchten Sie jetzt gerne denken?

3. Zu allen Zeiten haben sich Menschen am Kreuz und an Jesus in schweren Momenten des Lebens festgehalten und haben ihre Not auf das Kreuz gelegt. In einem alten Gebet heißt es: „Im Kreuz ist Heil, im Kreuz ist Leben, im Kreuz ist Hoffnung.“ Darin wird deutlich, dass die Menschen glauben, dass unser Leben verwandelt werden kann und Jesus uns durch seine Auferstehung Erlösung schenkt.

Impulse für das Gespräch

- › Was möchten Sie gerne auf dem Kreuz ablegen?
- › Wo hoffen Sie auf Wandlung und Erlösung durch Jesus?

Gebet *(kann auch im Wechsel gebetet werden)*

Meine Angst

lege ich auf Dein Kreuz

Meine Sorgen

lege ich auf Dein Kreuz

Meine Unsicherheit

lege ich auf Dein Kreuz

Meine Schmerzen

lege ich auf Dein Kreuz

Alles Unfertige

lege ich auf Dein Kreuz

Alles, was mir leidtut

lege ich auf Dein Kreuz

Alles Schwere

lege ich auf Dein Kreuz

damit Du es wandelst

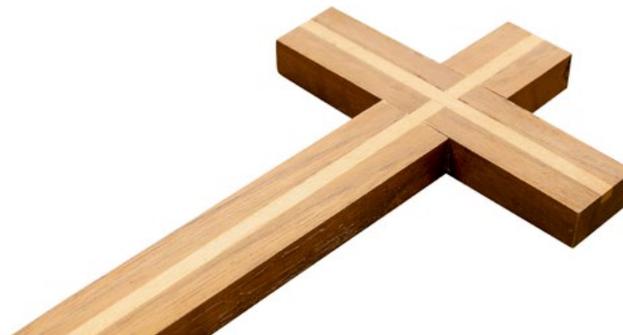
in Heil und Segen.

Im Namen des Vaters

und des Sohnes

und des Heiligen Geistes. Amen.

Von Walburga Wintergerst





Auszug *Amoris laetitia* II.

Nachsynodales Apostolisches Schreiben *AMORIS LAETITIA* des Heiligen Vaters Papst Franziskus über die Liebe in der Familie (19. März 2016): Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Hg.): Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls Nr. 204 (Bonn 2016)

Wenn der Stachel des Todes eindringt

253. Manchmal sieht sich das Familienleben herausgefordert durch den Tod eines geliebten Menschen. Wir müssen hier das Licht des Glaubens anbieten, um die Familien zu begleiten, die in diesen Momenten leiden. Eine Familie zu verlassen, wenn sie durch einen Tod verletzt ist, wäre ein schwerer Mangel an Barmherzigkeit und bedeutete, eine Gelegenheit zu verpassen, wo Pastoral gefragt ist. So eine Haltung kann uns für jede andere Initiative der Evangelisierung die Türen verschließen.

254. Ich verstehe die Beklommenheit dessen, der einen sehr geliebten Menschen verloren hat, einen Ehegatten bzw. eine Ehegattin, mit dem bzw. der man so viele Dinge geteilt hat. [...] „Die Verwitwung [stellt] eine besonders schwierige Erfahrung dar [...] In dem Moment, in dem sie diese Erfahrung durchleben müssen, zeigen einige, dass es möglich ist, die eigenen Kräfte mit noch mehr Hingabe den Kindern und Enkeln zu schenken, und finden in dieser Erfahrung der Liebe eine neue erzieherische Sendung [...] Diejenigen, die nicht auf die Gegenwart von Angehörigen zählen können, denen sie sich widmen und von denen sie Liebe und Nähe

erhalten können, müssen von der christlichen Gemeinschaft durch besondere Aufmerksamkeit und Hilfsbereitschaft unterstützt werden, vor allem, wenn sie bedürftig sind.“

255. Im Allgemeinen erfordert die Trauer für die Verstorbenen ziemlich viel Zeit, und wenn ein Seelsorger diesen Prozess begleiten will, muss er sich an die Bedürfnisse jeder einzelnen Phase anpassen. Der gesamte Prozess ist von Fragen durchzogen: nach den Ursachen des Todes; danach, was man hätte tun können; nach dem, was ein Mensch im Moment vor seinem Tod erlebt. Durch einen ehrlichen und geduldigen Weg des Gebetes und der inneren Befreiung kehrt der Friede zurück. Irgendwann während der Trauer muss man zu der Einsicht verhelfen, dass wir, wenn wir einen geliebten Menschen verloren haben, immer noch eine Aufgabe zu erfüllen haben und dass es uns nicht guttut, das Leiden in die Länge ziehen zu wollen, als sei das eine Huldigung. [...]



256. Es tröstet uns, zu wissen, dass es keine vollständige Vernichtung derer gibt, die sterben, und der Glaube versichert uns, dass der Auferstandene uns nie verlassen wird. So können wir den Tod daran hindern, „unser Leben zu vergiften, unsere Bindungen zu zerstören, uns

in die finsterste Leere fallen zu lassen“. Die Bibel spricht von einem Gott, der uns aus Liebe geschaffen und uns so gemacht hat, dass unser Leben nicht mit dem Tod endet (vgl. *Weish 3,2-3*). [...]

Der Tod ist die Grenze des Lebens, aber nicht das Ende der Liebe

Von Robert Genibor

Abschied

*Nur Schilf begrenzt
den tiefen See und streift
was still im kleinen Boot
der Abendsonne zgedacht*



Wenn es an das Sterben geht, kommen gewaltige Ängste auf und der Gedanke liegt nahe, dass alles aus ist. Vermutlich wird es mir auch mal so gehen. Ich werde mich fürchten vor dem Grenzzaun des Todes. Aber, so wie in meinem Gedicht „Abschied“ Schilf keine richtige Grenze ist, hoffe und vertraue ich, dass ein liebender, barmherziger Gott mich am Ende meiner Reise an Bord nimmt und mich an das jenseitige Ufer geleitet, ins Licht. Meine Zuversicht gründet sich auf die Liebe und die Auferstehung unseres Heilands Jesus Christus. Er hat die Ängste

der sich im Sturm befindlichen Jünger auf dem See Genezareth beschwichtigt und wird, so hoffe ich, in letzter Stunde da sein. „Seine Liebe heilt alle Wunden. Gebe ab, lasse los und gehe ins Vertrauen.“ Diesen Eintrag fand ich jüngst im Kapellenbuch des Klinikums Süd. In Hermann Hesses philosophischem Gedicht „Stufen“ heißt es: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben“. Ich wünsche mir, nach meiner letzten Lebensstufe in dieser Welt auf wunderbare Weise im Jenseits nochmal neu anfangen zu dürfen.

Der Tod von Freunden: Wie gehe ich damit um?

Im Alter steigt die Zahl der bereits verstorbenen Freundinnen und Freunde. Für die Zurückgelassenen ist der Umgang damit häufig sehr schwer: Wie verarbeite ich den Tod einer langjährigen Weggefährtin oder eines langjährigen Weggefährten? Was tun, wenn gar die eigene Partnerin oder der Partner stirbt? Wie bewahre ich mir meinen Lebensmut? Und wie helfe ich anderen, die um einen geliebten Menschen trauern?

Aus: „dabei. Magazin für Leben im Alter“ der Malteser

Trauern ist die Lösung, nicht das Problem

Ein Mensch stirbt, der uns wichtig war. Das tut weh. Plötzlich klafft eine Lücke in unserem Leben. Wo wir uns eben noch austauschen, lachen und Sorgen teilen konnten, bleibt nun ein leerer Stuhl. Du fehlst. Wie soll ich ohne die geliebte Person leben können? Wie soll ich ohne sie weitermachen, wie wieder glücklich werden?

Der Tod ist Teil des Lebens. Manchmal kündigt er sich lange an, manchmal kommt er ganz plötzlich. Und das Vakuum, das er hinterlässt, scheint unfüllbar. Zu sehr schmerzt der Verlust,

zu sehr fehlen der Freund, die Schwester, die Ehefrau, der Begleiter durchs eigene Leben. Diesen Schmerz würden wir gern vermeiden. Doch ein wichtiger Schritt in der Bewältigung der Trauer um Nahestehende ist genau dies: zu akzeptieren, dass der Verlust real ist – und dass er schmerzt. Dieser Schmerz wird sich mit der Zeit verändern. Es ist wie bei einer Wunde: Heilung benötigt Zeit.

In Krisensituationen reagieren Menschen ganz unterschiedlich. Trauer ist der stärkste Stress, den ein Mensch überhaupt erfahren kann. Über

unsere Bindungen definieren wir unser Selbstbild; und der Tod von Freundinnen und Freunden oder anderen geliebten Menschen verändert uns: möglicherweise gehen wir bewusster durchs Leben, ordnen alles neu, bewerten alltägliche Dinge ganz anders und sehen sie nicht mehr als selbstverständlich. Auch nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen wird das Leben wieder gut – aber eben nicht mehr wie es war.

Die Schriftstellerin Astrid Lindgren schrieb nach dem Tod einer ihrer besten Freundinnen

aus Kindheitstagen: „Ich hatte mir gewünscht, dass die Trauer mit ihrem Tod vorbei sein würde, aber als es dann so weit war, war es nicht zum Aushalten. Es ist falsch zu sagen, dass die Freundschaft nach 77 Jahren vorbei war, die Freundschaft bleibt weiter bestehen, obgleich eine von uns tot ist.“

Mit dem Verlust leben lernen

Sterben, Tod und Trauer gehören zum Leben. Knapp ein Drittel der Deutschen hat schon einmal das Sterben einer beziehungsweise eines Angehörigen oder einer nahestehenden Person miterlebt, ein Fünftel sogar mehrfach. Als soziale Wesen suchen wir die gegenseitige Nähe, auch in den letzten Stunden. Warum aber spricht niemand gern übers Sterben, warum ist der Tod zum Tabuthema geworden? Wir haben den Umgang damit verlernt.

Früher waren das Sterben und der Tod noch rituell in den Alltag eingebunden. Man schied im Kreis der Familie aus dem Leben. Verstorbene wurden zu Hause aufgebahrt. Es war normal, sich von Verstorbenen zu verabschieden. Mit dem Fortschritt der Medizin und steigender Lebenserwartung rückte das Lebensende immer weiter aus dem Blickfeld und in die Anonymität. Wir haben den natürlichen Umgang mit dem Tod verloren, sind unsicher und gehemmt.

Was also tun, wenn wir den Tod von Freundinnen und Freunden oder Lebensgefährtinnen und Lebensgefährten zu beklagen haben? Das Wichtigste zuerst: Trauern Sie! Lassen Sie Ihre Gefühle zu, unterdrücken Sie sie nicht. Sie haben ein Recht zu trauern! Egal, wie Ihr Weg aussehen oder wie lang er auch erscheinen mag: Nehmen Sie sich Zeit, Raum und Ihr eigenes Tempo für die Trauer.

Dabei ist wichtig zu wissen: Jede und jeder trauert anders. Keine Strategie ist von Haus aus richtig, besser oder schlechter. Es kommt vielmehr darauf an, sich selbst kennenzulernen und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und anzuerkennen. Seien Sie nachsichtig mit sich. Wenn Sie persönlich den Tod von geliebten Menschen zu beklagen haben, probieren Sie sich aus und spüren Sie in sich hinein, was Ihnen am besten hilft.

Und es ist keine Schwäche, im Trauerprozess Unterstützung einzufordern: in Einzelgesprächen mit einer Trauerbegleiterin beziehungsweise einem Trauerbegleiter oder auch in einem Trauercafé mit anderen trauernden Menschen.

Trauer durchleben und den Verlust ins eigene Leben integrieren

Wenn Sie möchten, gehen Sie zur Beerdigung Ihrer Freundin beziehungsweise Ihres Freundes oder gestalten Sie eine eigene kleine Gedenkfeier. Auch später noch können Sie das Grab besuchen, um sich zu verabschieden. Möglicherweise tröstet es Sie, gewohnte Rituale zu pflegen, ein Bild des verstorbenen Menschen aufzustellen oder eine Kerze anzuzünden.



Vielleicht finden Sie Halt im Glauben, in einem Gebet. Wie wäre es, Ihren Schmerz und Ihre Gedanken in einem persönlichen Brief an den Verstorbenen oder die Verstorbene zu formulieren?

Auch ein Tagebuch mit schönen gemeinsamen Erinnerungen kann ein tröstliches Projekt sein. Halten Sie die Momente fest, die Sie mit Ihrer Weggefährtin oder Ihrem Partner verbinden, und feiern Sie das Leben. Besitzen Sie noch Fotos oder persönliche Andenken? Nehmen Sie sie zur Hand und denken Sie zurück an die schönen Augenblicke und gemeinsam gemeisterten Krisen. Freuen Sie sich, dass Ihr geliebter Mensch Teil Ihres Lebens war.

Denken Sie aber auch daran: Sie selbst sind nicht tot; Ihr eigenes Leben geht weiter. Erlauben Sie sich, trauerfreie Zeiten und Freude zu empfinden. Probieren Sie etwas Neues aus oder machen Sie etwas, das Ihnen immer Spaß gemacht hat. Seien Sie gut zu sich, sorgen Sie

gut für sich und gönnen Sie sich Dinge, die Ihnen wieder Kraft schenken. Machen Sie einen Spaziergang, hören Sie Ihre Lieblingsmusik, werden Sie kreativ. Denn gute Tage gehören zur Trauer um Freunde genauso dazu wie schlechte, Lächeln ebenso wie Tränen.

Zusammen ist man weniger allein

Nicht nur die Sterbenden, auch die Hinterbliebenen fühlen sich oft alleingelassen und einsam. Aber Abschiednehmen, über den Tod zu sprechen und die Beschäftigung mit dem eigenen Testament müssen wieder mehr in den Fokus der Gesellschaft rücken. Wenn Sie unsicher sind, holen Sie sich Hilfe – gemeinsam fällt vieles leichter. Gespräche helfen gegen die Angst und fördern das Gefühl der Zusammengehörigkeit.

Helfen, wenn andere trauern

Wenn andere Menschen traurig sind, sind wir oft unsicher. Um nichts Falsches zu sagen oder zu tun, sagen und tun wir lieber nichts. Das verletzt trauernde Menschen oft zusätzlich. Deshalb machen Sie den ersten Schritt. Gehen Sie auf Trauernde zu. Wenn Sie jemanden in ihrer oder seiner Trauer begleiten, seien Sie präsent. Fragen Sie die trauernde Person, was Sie tun können, wie Sie unterstützen können. Auch Hilfe im Alltag kann jetzt gut sein. Bieten Sie gemeinsame Unternehmungen an und schaffen Sie Raum zum Gespräch über die verstorbene Person. Hören Sie vor allem zu, geben Sie keine Ratschläge und Lösungen vor und urteilen Sie nicht vorschnell. Es geht nicht um Phrasen. Und es geht nicht um Sie, sondern um die Person, die trauert. Der Tod von Nahestehenden oder Verwandten kann auch eine Chance sein, als Hinterbliebene wieder näher zusammenzurücken.

Und lassen Sie den Trauernden in Ihrer Umgebung auch Freiraum. Es kann dauern, bis sie wieder offen für Neues und neue Bindungen sind. Bedenken Sie, jeder geht seinen individuellen Weg! Seien Sie geduldig. Geben Sie ihnen Zeit. Lassen Sie sie auf ihre Weise trauern. Denn nur wer einen Verlust bewusst betrauert, kann heil werden und wieder am Leben teilnehmen. Gestehen Sie dem Menschen seine Emotionen zu, egal welche, auch solche, die Ihnen selbst fremd sind und akzeptieren Sie auch das Ausbleiben von Emotionen. Trauerarbeit kann – und darf – anstrengend sein.

Nur nicht den Mut verlieren!

Sterben, Tod und Trauer sind nicht die beliebtesten Themen, das ist uns bewusst. Das Nicht-Wissen ist weit verbreitet. Das führt dazu, dass zum einen der trauernde Mensch selbst unsicher ist, ob seine Gefühle, Gedanken und

sein Erleben normal sind. Zum anderen führt es aber auch dazu, dass wir alle im Umgang mit trauernden Menschen Unsicherheit verspüren. Mehr Wissen hilft also allen Beteiligten.

Trauer ist eine normale und natürliche Reaktion auf den Verlust eines Menschen, sie hilft uns, mit Verlust umzugehen. Trauer ist keine Krankheit, sondern ein Prozess, der durchlebt werden muss. Die Zeit heilt nicht alle Wunden, aber sie hilft, den Verlust ins eigene Leben zu integrieren.

Nicht jedem, aber vielen hilft es, über Trauer und die eigenen Gefühle, auch Schuldgefühle und Ängste, zu reden. Und anzunehmen: Der Tod gehört zum Leben dazu.

„Der Tod ordnet die Welt neu. Scheinbar hat sich nichts verändert, und doch ist alles anders geworden.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Sterben neu zum Thema machen

Ergebnisse einer aktuellen Studie und deren Konsequenzen

Von Dr. Ulrike Hudelmaier

Als junge Erwachsene habe ich das Sterben meiner Oma miterlebt: Sie wurde zu Hause von der Familie gepflegt und durfte auch hier sterben. Die Aufbahrung nach ihrem Tod ermöglichte den entfernteren Verwandten und den Nachbarn, in Ruhe von ihr Abschied zu nehmen.

25 Jahre später hat sich viel geändert. Die meisten Menschen sterben im Krankenhaus oder im Pflegeheim. Das Abschiednehmen, die medizinische Versorgung wie auch die praktizierten Rituale sind anders. Eine im April dieses Jahres veröffentlichte Studie geht nun der Frage nach, welche Wünsche, Ängste und Hoffnungen die Menschen mit ihrem Sterben verknüpfen und welche Konsequenzen sich daraus ergeben.

Die Wünsche sind laut Studie klar: Nach einem langen Leben wünschen sich die meisten Menschen schmerzfrei, umgeben von der Familie und Freunden, selbstbestimmt und medizinisch gut versorgt zu sterben. „Dieses Idealbild haben Frauen wie Männer, Junge wie Alte, Arme wie Reiche, Menschen mit und ohne Migrationshintergrund.“ (*Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung* [Hrsg.]: Auf ein Sterbenswort. Wie die alternde Gesellschaft dem Tod begegnen will, Berlin 2020, S. 5.) Bereits heute besteht zwischen dem Idealbild und der Realität eine Kluft, die in Zukunft wohl noch größer werden wird, da die kommenden Generationen weniger davon ausgehen können, von der Familie gepflegt zu werden. Denn es ist immer we-

niger selbstverständlich, dass die Kinder in der Nähe wohnen und sich intensiv um die Pflege und Begleitung ihrer Eltern kümmern können, außerdem sind immer mehr ältere Menschen kinderlos, sodass sie nicht auf die Unterstützung von Kindern zurückgreifen können.

Eine weitere Herausforderung stellt der demografische Wandel dar. Die Zahl der pflegebedürftigen und sterbenden Menschen wird in den nächsten Jahrzehnten vor allem in ländlichen Gebieten spürbar ansteigen. „In einigen Landkreisen dürften im Jahr 2035 auf eine Geburt vier Beerdigungen kommen – heute liegt das Verhältnis dort eins zu zwei.“ (Ebd., S. 5, vgl. auch S. 9) 61,5 Prozent der Befragten

sind bereit, Angehörige oder Freunde beim Sterben zu begleiten, 30,3 Prozent sind unentschieden. Fachliche Informationen über die Begleitung Sterbender wie auch Entlastung durch das soziale Umfeld und durch palliative Dienste dürften die Bereitschaft zur Begleitung Sterbender erhöhen. (Ebd., S. 19)

Aufgrund der demografisch bedingten Zunahme der Sterbefälle und der veränderten familiären Begleitungsmöglichkeiten wie auch der Ansicht vieler Befragten, wonach die Verdrängung von Sterben und Tod als Problem gesehen wird, fordert das Autorenteam eine gesellschaftliche Debatte über das Sterben. Ebenso wünschen sich die Autoren die Stärkung einer bürgerschaftlichen Sorgeskultur. Im Folgenden sind die Handlungsimpulse der Studie genannt und mit Überlegungen verbunden, wie sie in der kirchlichen Seniorenarbeit und Altenheimseelsorge umgesetzt werden können.

Sterben zum öffentlichen Thema machen und Gesprächsräume schaffen

Hier geht es darum, das Sterben als selbstverständlichen Bestandteil des Lebens zu sehen, dies zu thematisieren und den Austausch darüber zu ermöglichen. Möglichkeiten hierfür sind:

- › Einladung der Hospizgruppe zum Seniorennachmittag mit Information und Gespräch über die Hospizarbeit



- › Lesung oder Ausstellung zum Thema Sterben und Tod
- › Film oder Vortrag zu Sterbe- und Trauer Ritualen in der eigenen Religion und in anderen Religionen
- › Gemeinsamer Besuch der an vielen Orten stattfindenden Hospizwoche
- › Einen der „30 Gedanken zum Tod“ ansehen und darüber reden. In dem Projekt „30 Gedanken zum Tod“ wurden Ärzte, Juristen, sterbende Menschen und Künstler gefragt, wer oder was der Tod für sie ist. Ihre Antworten regen zur eigenen Auseinandersetzung an. Mehr dazu: <http://www.30gedankenzumtod.de/>
- › Über ethische Themen am Lebensende diskutieren
- › Biografisches Arbeiten zu Fragen wie: Was möchte ich vollenden? Was möchte ich hinterlassen? Wie möchte ich in Erinnerung bleiben?
- › Informationsveranstaltung zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht



- › Das Kirchenjahr, christliche Rituale und Gebete bieten eine Fülle von Möglichkeiten, sich Gedanken über die Vergänglichkeit und das Sterben zu machen, z. B. Aschermittwoch, Karwoche, Allerheiligen, Gebet „Gegrüßet seist Du Maria“, der Sterbesegen (der Sterbesegen und die Handreichung zum Sterbesegen können im Shop des Erzbischöflichen Seelsorgeamtes bestellt werden: www.shop.seelsorgeamt-freiburg.de). Nicht zuletzt werden in jeder Eucharistiefeier das Sterben und die Auferstehung aufgegriffen.

Das Sterben begleiten

Eine gute Begleitung sterbender Menschen ist auf das Engagement von Angehörigen, Freunden wie auch Ehrenamtlichen angewiesen. Die Entwicklung und Stärkung einer Sorgeskultur ist daher eine wesentliche gesellschaftliche und kirchliche Aufgabe. Dass die Kirche sterbende Menschen begleitet, ist nicht neu, sondern gehört zu ihrem Grundauftrag, den sie jedoch unbedingt stärken muss, wenn sie erfahrbar machen will, wofür sie steht: „Traditionell haben in Deutschland die Kirchen Angehörige unterstützt, wenn ihre Lieben im Sterben lagen und sie sich zu Hause um diese kümmerten.

Das empfinden kirchennahe Befragte auch heute noch so: Immerhin geben 37 Prozent von ihnen an, viel Unterstützung von Freunden, der Kirche oder auch der Kommune bei der Sterbebegleitung erhalten zu haben. Bei kirchenfernen Personen sind es nur 14 Prozent, die dieser Aussage zustimmen. (...) Viele Menschen greifen inzwischen nicht mehr auf die Kirchen als

tatkräftige Helfer zurück, sondern suchen sich anderswo Unterstützung.“ (Ebd., S. 21 f.)

Um Menschen für die Sterbebegleitung zu stärken, können folgende Punkte hilfreich sein:

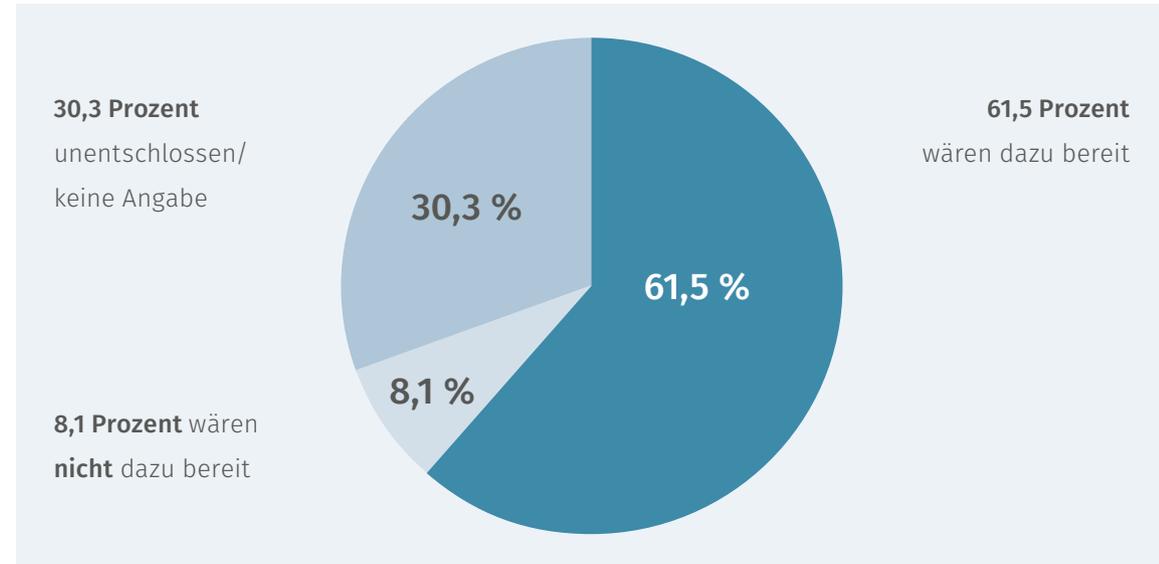
- › Informationen über den Sterbeprozess, über hilfreiche Verhaltensmöglichkeiten und Unterstützungsangebote geben, z. B. Hinweis auf die örtliche Hospizgruppe oder Palliativdienste.
- › Gute Erfahrungen bei der Begleitung sterbender Menschen weitererzählen und sichtbar machen, sodass Andere ermutigt werden.
- › Ehrenamtliche und Mitarbeitende von Pflegeeinrichtungen, die sich für das Thema interessieren, zum Engagement ermutigen und Fortbildungen ermöglichen.

Rahmenbedingungen verbessern

Sterbende Menschen zu begleiten erfordert Zeit und Energie. Den zeitlichen Rahmen zu schaffen ist nicht nur eine private Sache, sondern auch eine gesellschaftspolitische Aufgabe, z. B.:

- › Vor Ort zusammen mit der Kommune den Blick auf die Anzahl der älteren Menschen und die vorhandenen Versorgungsstrukturen werfen und bei Bedarf gemeinsam überlegen, wer welche Unterstützungsleistungen erbringen kann (Hospizgruppe, Nachbarschaftshilfe usw.)
- › Unterstützung von Aktionen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen in der Pflege
- › Nachbarschaftliche Hilfe stärken: oft können die Angehörigen schon durch kleine Unterstützungsangebote entlastet werden, z. B. durch die Erledigung des Einkaufs oder das Bügeln der Wäsche.

Angehörige und Freunde begleiten



- › Die Begleitung sterbender Menschen kann für Berufstätige sehr schwierig sein. „Unternehmen sollten deshalb dafür sorgen, dass sich die private Herausforderung besser mit dem Job vereinbaren lässt. (...) Das Lebensende sollte seinen Weg auf die Agenda der Chef-

etagen finden, denn künftig werden mehr Menschen sterben und somit mehr Beschäftigte familiären, freundschaftlichen und nachbarschaftlichen Verpflichtungen nachkommen müssen.“ (Ebd., S. 49)



Gestaltungselemente für Gottesdienst, Gebet und Meditation

Die folgenden Seiten enthalten Anregungen, das familienpastorale Jahresmotto des Familiensonntags 2021/2022 in einem Wortgottesdienst oder einer Eucharistiefeier aufzugreifen.

Fest der Heiligen Familie (Familiensonntag) am 26. Dezember 2021

Evangelium: Lk 2,41–52

Der zwölfjährige Jesus im Tempel

41 Die Eltern Jesu gingen jedes Jahr zum Paschafest nach Jerusalem.

42 Als er zwölf Jahre alt geworden war, zogen sie wieder hinauf, wie es dem Festbrauch entsprach.

43 Nachdem die Festtage zu Ende waren, machten sie sich auf den Heimweg. Der Knabe Jesus aber blieb in Jerusalem, ohne dass seine Eltern es merkten.

44 Sie meinten, er sei in der Pilgergruppe, und reisten eine Tagesstrecke weit; dann suchten sie ihn bei den Verwandten und Bekannten.

45 Als sie ihn nicht fanden, kehrten sie nach Jerusalem zurück und suchten nach ihm.

46 Da geschah es, nach drei Tagen fanden sie ihn im Tempel; er saß mitten unter den Lehrern, hörte ihnen zu und stellte Fragen.

47 Alle, die ihn hörten, waren erstaunt über sein Verständnis und über seine Antworten.

48 Als seine Eltern ihn sahen, waren sie voll Staunen und seine Mutter sagte zu ihm: Kind, warum hast du uns das angetan? Siehe, dein Vater und ich haben dich mit Schmerzen gesucht.

49 Da sagte er zu ihnen: Warum habt ihr mich gesucht? Wusstet ihr nicht, dass ich in dem sein muss, was meinem Vater gehört?

50 Doch sie verstanden das Wort nicht, das er zu ihnen gesagt hatte.

51 Dann kehrte er mit ihnen nach Nazaret zurück und war ihnen gehorsam. Seine Mutter bewahrte all die Worte in ihrem Herzen.

52 Jesus aber wuchs heran und seine Weisheit nahm zu und er fand Gefallen bei Gott und den Menschen.

Predigtvorschlag

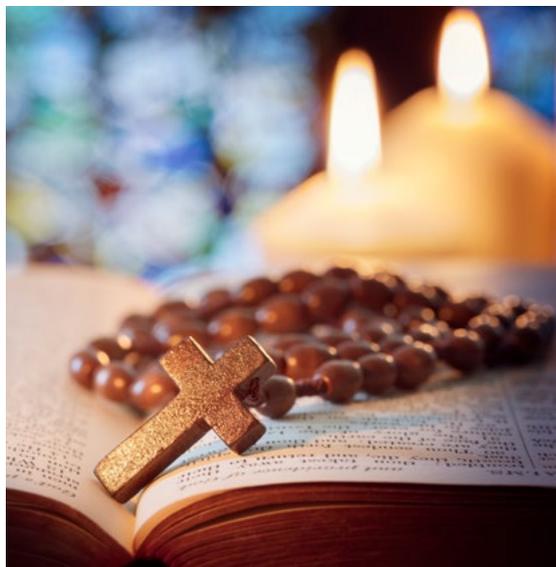
Alter, Pflege und Sterben in der Familie

Weihbischof Herwig Gössl, Bamberg

Wenn ich das Wort „Familie“ höre, denke ich spontan an die Anfänge: An junge Familien, an Ehepaare, die glücklich sind über die Geburt ihres ersten Kindes, oder an große Familien mit mehreren Geschwistern. Ich denke auch an Familien, in denen ein Elternteil alleinerziehend ist, doch immer sind da Kinder oder Jugendliche vor meinem inneren Auge. Sie gehören zur Familie dazu. Ein familienfreundliches Hotel, ein Familiengottesdienst oder ein Familienausflug, all das ist ohne Kinder eigentlich nicht denkbar. Und dennoch ist klar: Zur Familie gehört nicht nur die Phase der Kindheit und Jugend. Es gehören dazu auch Eltern und Großeltern, Menschen fortgeschrittenen Alters, deren Leben sich – hoffentlich langsam, aber doch unweiger-

lich – dem Ende zuneigt. Zur Familie gehört auch die Erfahrung des Altwerdens, der zunehmenden körperlichen oder auch geistigen Einschränkungen, oft der Pflegebedürftigkeit und ganz sicher das Erleben des Todes. Das alles ist schwer und schmerzhaft. Kein Wunder, dass wir vermutlich zuerst nicht an all das denken, wenn wir das Wort „Familie“ hören. Zum Erfahrungsschatz von Familie gehört ebenfalls, dass sich die Rollen oftmals im Lauf der Zeit verändern: Die Eltern, die immer schon für die Kinder da waren und auf deren Hilfe man sich von klein auf verlassen konnte, sie werden mit fortschreitendem Alter selbst immer mehr hilfebedürftig. Der geliebte Partner ist nach fünfzig oder sechzig Jahren Ehe von einem Tag auf den anderen nicht mehr

da und hinterlässt eine riesige Lücke. Plötzlich sehen sich die Kinder in der Rolle der fürsorglichen Verantwortungsträger. Dieser Rollenwechsel in der Familie ist nicht immer einfach – weder für die erwachsenen Kinder, noch für die pflegebedürftigen Eltern. Es gilt zu lernen bis zuletzt. Mit Schwierigkeiten ist dabei immer zu rechnen. Gleichzeitig setzen sich nach wie vor sehr viele Menschen wie selbstverständlich und manchmal über die Grenzen ihrer Belastbarkeit für die alt werdenden Eltern ein. Die meisten Pflegebedürftigen in unserem Land werden zu Hause gepflegt, von ihren Angehörigen, von Kindern oder Enkeln. Ja, es gibt ein Verantwortungsgefühl den Eltern und Großeltern gegenüber – Gott sei Dank! Die sogenannten



„Familienbande“ sind oft sehr stark und ermöglichen es vielen, in ihrer vertrauten Umgebung alt zu werden. Familien leisten hier Großes. Viele erfahren dabei auch eine tiefe Erfüllung, wenn sie ihren pflegebedürftigen Angehörigen hilfreich zur Seite stehen. Doch das soll nicht darüber hinwegtäuschen, dass all das zugleich viel Kraft kostet, sowohl körperlich als auch emotional. Die Bibel weiß um diese Herausforderung. Das

Gebot, Vater und Mutter zu ehren, geht nicht einfach so locker von der Hand. Das Buch Jesus Sirach ermuntert dazu, sich der Eltern auch dann anzunehmen, wenn dies durch das fortschreitende Alter schwer wird, und zwar mit Einfühlungsvermögen und Taktgefühl: „Kind, nimm dich deines Vaters im Alter an und kränke ihn nicht, solange er lebt! Wenn er an Verstand nachlässt, übe Nachsicht und verachte ihn nicht in deiner ganzen Kraft! Denn die dem Vater erwiesene Liebestat wird nicht vergessen; und statt der Sünden wird sie dir zur Erbauung dienen.“ (Sir 3,12–14) In diesen Worten steckt kein moralisierend erhobener Zeigefinger, sondern ganz viel Ermutigung. Der gute und faire Umgang mit den alten, kranken und pflegebedürftigen Mitgliedern der Familie kann sich auch auf mich selbst positiv auswirken, mich erbauen, mich aufbauen. Das vermittelt einen Mehrwert an Leben, und zwar für den Helfenden und für den Menschen, dem geholfen wird. Das Leben bekommt seinen Wert nicht durch meine Leistungsfähigkeit, und es verliert ihn

nicht, wenn ich nichts mehr leisten kann. Das Leben ist auch in dieser letzten Phase wertvoll und kostbar, denn Gott steht zu mir und gibt damit meinem Leben und sogar meinen Gebrechen einen Sinn. Im guten Umgang miteinander in der Familie spiegelt sich etwas davon wider, wie Gott mit uns umgeht: liebevoll, geduldig, aufbauend.

Diese Haltung kann auch in unsere Gesellschaft hinein strahlen. Niemand soll sein Leben als wertlos erachten, weil er oder sie angeblich nichts mehr leisten kann, auch nicht im hohen Alter oder bei zunehmender Pflegebedürftigkeit. Alle diese Lebenssituationen, ja sogar das Sterben und der Umgang mit dem Tod, können zu Momenten der Gottesnähe werden. Darum dürfen wir all das nicht aus dem Leben verdrängen. Vielmehr sind wir eingeladen, die Gegenwart Gottes in unserem Alltag aufzuspüren, dankbar und zuversichtlich. Denn: Wo die Güte und die Nächstenliebe in unserem Leben einen Platz finden, da ist Gott.

Fürbitten

Fürbittruf:

Wir bitten dich, erhöhe uns

Guter Gott, im Wissen, dass Du jeden Menschen bis ins hohe Alter liebst und uns im Schicksal der irdischen Endlichkeit stets zur Seite stehst, bringen wir vertrauensvoll unsere Bitten vor Dich:

› **Für Paare und Familien:** Schenke ihnen lebenslange Verbundenheit und Treue. Lass sie das Leben in gegenseitiger Unterstützung und Begleitung entwerfen, entwickeln und erfüllen.

› **Für Kranke und Schwache in unserer Gesellschaft:** Schenke ihnen Menschen an ihre Seite, die sie stärken und aufrichten. Lass sie bei aller Gebrechlichkeit gemeinschaftliche Fürsorge und Geborgenheit erfahren.

› **Für den Dialog der Generationen:** Schenke Verständnis für die Gegenseite. Stärke den Zusammenhalt und die Gerechtigkeit in der Gesellschaft, sodass wir voneinander lernen und solidarisch die Zukunft gestalten.

› **Für Zurückgelassene und Einsame:** Schenke ihnen Trost und Begleitung. Lass sie nicht von Trauer und Trübsal überwältigt werden, sondern stehe ihnen bei und ermutige sie zum Lebensweg.

› **Für unsere Verstorbenen:** Schenke ihnen das ewige Leben. Nimm sie in deine Obhut und lass uns ihr Andenken lebendig halten.

Das gewähre uns der gute und liebende Gott, der uns ein Leben in Fülle gewährt, das auf Erden beginnt und im Himmel seine Vollendung findet.

Amen.



Psalm des Tages

Psalm 84

Freude am Heiligtum

- 1 Für den Chorleiter. Nach dem Kelterlied.
Ein Psalm der Korachiter.
- 2 Wie liebenswert ist deine Wohnung, du
HERR der Heerscharen!
- 3 Meine Seele verzehrt sich in Sehnsucht
nach den Höfen des HERRN. Mein Herz
und mein Fleisch, sie jubeln dem
lebendigen Gott entgegen.
- 4 Auch der Sperling fand ein Haus/und die
Schwalbe ein Nest, wohin sie ihre Jungen
gelegt hat – deine Altäre, HERR der Heer-
scharen, mein Gott und mein König.
- 5 Selig, die wohnen in deinem Haus, die
dich allezeit loben.
- 6 Selig die Menschen, die Kraft finden in dir,
die Pilgerwege im Herzen haben.
- 7 Ziehen sie durch das Tal der Dürre,/
machen sie es zum Quellgrund und
Frühregen hüllt es in Segen.
- 8 Sie schreiten dahin mit wachsender Kraft
und erscheinen vor Gott auf dem Zion.
- 9 HERR, Gott der Heerscharen, höre mein
Bittgebet, vernimm es, Gott Jakobs!
- 10 Gott, sieh her auf unseren Schild, schau
auf das Angesicht deines Gesalbten!
- 11 Ja, besser ist ein einziger Tag in deinen
Höfen als tausend andere. Lieber an der
Schwelle stehen im Haus meines Gottes
als wohnen in den Zelten der Frevler.
- 12 Denn Gott der HERR ist Sonne und Schild.
Der HERR schenkt Gnade und Herrlichkeit.
Nicht versagt er Gutes denen, die recht-
schaffen wandeln.
- 13 HERR der Heerscharen, selig der Mensch,
der auf dich sein Vertrauen setzt!

Gebete

Gebet für den ersten Welttag der Großeltern und Senioren

Ich danke Dir, HERR,
für den Trost Deiner Gegenwart:
auch in Zeiten der Einsamkeit
bist du meine Hoffnung und meine Zuversicht.
Du bist mein Fels und meine Festung seit
meiner Jugend!

Ich danke Dir, dass Du mir eine Familie
gegeben hast
und dass Du mich mit einem langen
Leben gesegnet hast.
Ich danke Dir für freudige wie
schwierige Momente,
für die Träume, die sich in meinem
Leben bereits erfüllt haben
und für die, die noch vor mir liegen.

Ich danke Dir für diese Zeit der
erneuten Fruchtbarkeit,
zu der Du mich mich rufst.

Stärke, oh HERR, meinen Glauben,
mach mich zu einem Werkzeug Deines
Friedens,
lehre mich, diejenigen zu umarmen,
die stärker leiden als ich,
lehre mich, nie aufzuhören zu träumen
und den neuen Generationen von
deinen Wundern zu erzählen.

Beschütze und leite Papst Franziskus
und die Kirche,
damit das Licht des Evangeliums auch
die Enden der Erde erhellen möge.

Sende aus Deinen Geist, oh HERR,
um die Welt zu erneuern,
damit der Sturm der Pandemie sich beruhigt,
die Armen getröstet und alle Kriege beendet
werden.

Stütze mich in meiner Schwäche
und schenke mir die Gnade, das Leben
in Fülle zu leben
in jedem Augenblick, den Du mir schenkst,
in der Gewissheit, dass Du jeden Tag
bei mir bist,
sogar bis zum Ende der Welt.
Amen.

Von Papst Franziskus

Gebet zur Heiligen Familie:

Jesus, Maria und Josef, in euch betrachten wir den Glanz der wahren Liebe, an euch wenden wir uns voll Vertrauen. Heilige Familie von Nazaret, mache auch unsere Familien zu Orten innigen Miteinanders und Räumen des Gebetes, zu echten Schulen des Evangeliums und zu kleinen Hauskirchen. Heilige Familie von Nazaret, nie mehr gebe es in unseren Familien Gewalt, Halsstarrigkeit und Spaltung; wer Verletzung erfahren oder Anstoß nehmen musste, finde bald Trost und Heilung. Heilige Familie von Nazaret, lass allen bewusst werden, wie heilig und unantastbar die Familie ist und welche Schönheit sie besitzt im Plan Gottes. Jesus, Maria und Josef, hört und erhört unser Flehen. Amen.

von Papst Franziskus in *Amoris laetitia*

Aus dem Hausgebet für Verstorbene

Es segne dich Gott, der Vater,
der dich nach seinem Bild geschaffen hat.

Es segne dich Gott, der Sohn,
der dich durch sein Leiden und
Sterben erlöst hat.

Es segne dich Gott, der Heilige Geist,
der dich zum Leben gerufen und
geheiligt hat.

Gott, der Vater und der Sohn und
der Heilige Geist, geleite
dich durch das Dunkel des Todes
in sein Licht. Er sei dir
gnädig im Gericht und gebe dir
Frieden und ewiges Leben.

Amen.

GL 28.9

Abschied

Als ich das letzte Mal in deine Augen sah,
wusste ich, wir bleiben uns immer nah,
verbunden mit einem unsichtbaren Band,
unsre Seelen tanzen ewig Hand in Hand.
Als du dich dann auf den Weg gemacht,
hat dein Gehen eine tiefe Trauer entfacht.
Doch für dich ist es Erlösung von dem Leid,
Du wiegst jetzt in Seinen Armen – befreit.
Deine Liebe werde ich im Herzen bewahren,
in den Gedanken kann ich stets zu dir fahren.
Wenn du jetzt in des Himmels Weite schwebst,
ist die Erinnerung so nah – als ob du noch
lebst.

Das Loslassen fällt im Moment noch schwer,
doch ich weiß, das wünschst du dir sehr,
dass wir dich ziehen lassen in die Ewigkeit,
wo Er schon längst sein Paradies für dich
bereit.

Für Manuela von Heidi Glatz

Gebet des älter werdenden Menschen

O HERR, Du weißt besser als ich,
dass ich von Tag
zu Tag älter und eines Tages
alt sein werde.
Bewahre mich vor der Einbildung,
bei jeder Gelegenheit
und zu jedem Thema etwas sagen
zu müssen.
Erlöse mich von der großen Leidenschaft,
die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.
Lehre mich nachdenklich,
aber nicht grüblerisch,
hilfreich, aber nicht diktatorisch zu sein.
Bei meiner ungeheuren Ansammlung
von Weisheiten
erscheint es mir ja schade,
sie nicht weiterzugeben –
aber Du verstehst, o HERR, dass ich mir ein paar
Freunde erhalten möchte.

Bewahre mich vor der Aufzählung
endloser Einzelheiten
und verleihe mir Schwingen,
zur Pointe zu gelangen.
Lehre mich schweigen
über meine Krankheiten und
Beschwerden.
Sie nehmen zu – und die Lust,
sie zu beschreiben,
wächst von Jahr zu Jahr.
Ich wage nicht, die Gabe zu erleben,
mir Krankheitsschilderungen
anderer mit Freude anzuhören:
aber lehre mich, sie geduldig zu ertragen.
Lehre mich die wunderbare Weisheit,
dass ich mich
irren kann.

Erhalte mich so liebenswert wie möglich.
Ich möchte kein Heiliger sein,
mit ihnen lebt es sich
so schwer, aber ein alter Griesgram
ist das Krönungswerk
des Teufels.
Lehre mich, an anderen Menschen
unerwartet Talente
zu entdecken, und verleihe mir, o HERR,
die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

Teresa von Avila





ALLES
HAT
SEINE
ZEIT

Was Stille kann

Stille kann nur ein Augenblick sein und
doch in die Ewigkeit blicken lassen

Stille kann drücken und Stille kann befreien

Stille kann laut sein und Stille kann leise sein

Stille kann unbequem sein

Stille kann mich dazu bringen mich
selbst zu bemerken

Kann nur da sein, wenn ich – (kurze Stille)

Johannes Braun

Guter und treuer Gott,

ich danke dir, dass ich heute Morgen
aufstehen konnte

und dass ich diesen Tag erleben darf.

Ich danke dir für all das Schöne bisher
in meinem Leben,

aber ich danke dir auch für das Schwere,
denn es hat mich wachsen und reifen lassen.

Ich danke dir, dass ich mein Alter
annehmen kann

und dass ich so alt werden durfte,
wie ich jetzt bin.

Ich danke dir für alle Gaben und Fähigkeiten,
mit denen ich noch viel Gutes tun kann.

Ich danke dir, dass du mich geschaffen
hast – so einmalig
und einzigartig.

Ich weiß, dass ich mich annehmen kann
Mit alle meinen Fehlern und Schwächen,
weil du mich annimmst und liebst.

Ich danke dir für dein unwiderrufliches
„Ja“ zu mir.

Du schenkst mir meine Würde.

Ich bin wertvoll vor dir. Danke.

Volkmar Franz

Aus dem Hausgebet für Verstorbene

Allmächtiger Gott, hilflos stehen wir dem Sterben unserer Lieben gegenüber, denn der Tod ist unabänderlich. Du aber hast uns deinen Sohn gesandt und ihn für uns alle dahingegeben. Darum können uns weder Trübsal noch Bedrängnis, ja nicht einmal der Tod von deiner Liebe trennen. Erhalte uns in diesem Glauben und führe unsere Toten zu neuem Leben.

GL 28.2



Segen

Wache du, HERR, mit denen,
die wachen oder weinen in dieser Nacht.
Hüte deine Kranken,
lass deine Müden ruhen,
segne deine Sterbenden,
tröste deine Leidenden und
erbarme dich deiner Betrübten.
Und so segne uns Gott,
der uns stärkt und begleitet,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.

Augustinus von Hippo

Jede Sekunde

jede Minute
jede Stunde
neu auf mich zukommen lassen.
Schauen und fühlen
was wollen sie mir sagen?
Die Spannung aushalten, abwägen
und dann neu entscheiden.
Was in jungen Jahren
wie ein sprudelnder Bach floss
es darf nun gemächlich und ruhig
im Sonnenlicht dahinplätschern.
Es verkosten
es auskosten
neue Varianten darin entdecken
und so Frieden und Freude
im Herzen finden.

Helga M. Fischer

Altersbilder in biblischen Texten

Altersbilder spielen in vielen biblischen Texten eine große Rolle. Hier werden einige Stellen angeführt, die in Gottesdienst, Gebet und Meditation Verwendung finden können:

Job 12,12: Findet sich bei Greisen wirklich Weisheit und ist langes Leben schon Einsicht?

Psalm 90,9–12: Ja, unter deinem Grimm gehen all unsere Tage dahin, wir beenden unsere Jahre wie einen Seufzer. Die Zeit unseres Lebens währt siebzig Jahre, wenn es hochkommt, achtzig. Das Beste daran ist nur Mühsal und Verhängnis, schnell geht es vorbei, wir fliegen dahin. Wer erkennt die Macht deines Zorns und fürchtet deinen Grimm? Unsere Tage zu zählen, lehre uns! Dann gewinnen wir ein weises Herz.

Psalm 133: Ein Wallfahrtslied. Von David. Siehe, wie gut und wie schön ist es, wenn Brüder miteinander in Eintracht wohnen. Es ist wie köstliches Salböl auf dem Haupt, das hinabfließt auf den Bart, den Bart des Aaron, das hinabfließt auf den Saum seines Gewandes. Es ist wie der Tau des Hermon, der niederfällt auf die Berge des Zion. Denn dorthin hat der HERR den Segen entboten, Leben bis in die Ewigkeit.

Sprichwörter 16,31: Graues Haar ist eine prächtige Krone, auf dem Weg der Gerechtigkeit findet man sie.



Kohelet 12,1–7: Denk an deinen Schöpfer in deinen frühen Jahren, ehe die Tage der Krankheit kommen und die Jahre dich erreichen, von denen du sagen wirst: Ich mag sie nicht!, ehe Sonne und Licht und Mond und Sterne erlöschen und auch nach dem Regen wieder Wolken aufziehen: am Tag, da die Wächter des Hauses zittern, die starken Männer sich krümmen, die Müllerinnen ihre Arbeit einstellen, weil sie zu wenige sind, es dunkel wird bei den Frauen, die aus den Fenstern blicken, und das Tor zur Straße verschlossen wird; wenn das Geräusch der Mühle verstummt, steht man auf beim Zwitschern der Vögel, doch alle Töchter des Liedes ducken sich; selbst vor der Anhöhe fürchtet man sich und vor den Schrecken am Weg; der Mandelbaum blüht, die Heuschrecke schleppt sich dahin, die Frucht der Kaper platzt, doch ein Mensch geht zu seinem ewigen Haus und die Klagenden ziehen durch die Straßen – ja, ehe die silberne Schnur zerreißt, die goldene Schale bricht, der Krug an der Quelle zerschmettert wird, das Rad zerbrochen in die Grube fällt, der

Staub auf die Erde zurückfällt als das, was er war, und der Atem zu Gott zurückkehrt, der ihn gegeben hat.

Jesaja 46,3–4: Hörst auf mich, Haus Jakob und der ganze Rest des Hauses Israel, mir aufgelaufen vom Mutterleib, getragen vom Mutterschoß an! Bis ins Alter bin ich derselbe, bis zum grauen Haar werde ich schleppen. Ich habe es getan und ich werde tragen, ich werde schleppen und retten.



Joel 3,1–5: Danach aber wird Folgendes geschehen: Ich werde meinen Geist ausgießen über alles Fleisch. Eure Söhne und Töchter werden Propheten sein, eure Alten werden Träume haben und eure jungen Männer haben Visionen. Auch über Knechte und Mägde werde ich meinen Geist ausgießen in jenen Tagen. Ich werde wunderbare Zeichen wirken am Himmel und auf der Erde: Blut und Feuer und Rauchsäulen. Die Sonne wird sich in Finsternis verwandeln und der Mond in Blut, ehe der Tag des HERRN kommt, der große und schreckliche Tag. Und es wird geschehen: Jeder, der den Namen des HERRN anruft, wird gerettet. Denn auf dem Berg Zion und in Jerusalem gibt es Rettung, wie der HERR gesagt hat, und wen der HERR ruft, der wird entrinnen.



Sacharja 8,4–6: So spricht der HERR der Heerscharen: Greise und Greisinnen werden wieder auf den Plätzen Jerusalems sitzen; jeder hält wegen des hohen Alters seinen Stock in der Hand. Und die Plätze der Stadt werden voller Knaben und Mädchen sein, die auf ihren Plätzen spielen. So spricht der HERR der Heerscharen: Wenn das zu wunderbar ist in den Augen des Restes dieses Volkes in jenen Tagen, muss es dann auch in meinen Augen zu wunderbar sein? – Spruch des HERRN der Heerscharen.

Lk 1,5–7: Es gab in den Tagen des Herodes, des Königs von Judäa, einen Priester namens Zacharias, der zur Abteilung des Abija gehörte. Seine Frau stammte aus dem Geschlecht Aarons; ihr Name war Elisabet. Beide lebten gerecht vor Gott und wandelten untadelig nach allen Geboten und Vorschriften des HERRN. Sie hatten keine Kinder, denn Elisabet war unfruchtbar und beide waren schon in vorgerücktem Alter.

Wenn wir den Tod akzeptieren, können wir uns auf ihn vorbereiten. Der Weg besteht darin, in der Liebe zu denen, die mit uns unterwegs sind, zu wachsen bis zu dem Tag, da „der Tod [...] nicht mehr sein [wird], keine Trauer, keine Klage, keine Mühsal“ (Offb 21,4). Auf diese Weise bereiten wir uns auch darauf vor, den geliebten Menschen, die bereits gestorben sind, wieder zu begegnen.

Lk 2,25–38: Und siehe, in Jerusalem lebte ein Mann namens Simeon. Dieser Mann war gerecht und fromm und wartete auf den Trost Israels und der Heilige Geist ruhte auf ihm. Vom Heiligen Geist war ihm offenbart worden, er werde den Tod nicht schauen, ehe er den Christus des Herrn gesehen habe. Er wurde vom Geist in den Tempel geführt; und als die Eltern das Kind Jesus hereinbrachten, um mit ihm zu tun, was nach dem Gesetz üblich war, nahm Simeon das Kind in seine Arme und pries Gott mit den Worten: Nun lässt du, Herr, deinen Knecht, wie du gesagt hast, in Frieden scheiden. Denn meine Augen haben das Heil gesehen, das du vor allen Völkern bereitet hast, ein Licht, das die Heiden erleuchtet, und Herrlichkeit für dein Volk Israel. Sein Vater und seine Mutter staunten über die Worte, die über Jesus gesagt wurden. Und Si-

meon segnete sie und sagte zu Maria, der Mutter Jesu: Siehe, dieser ist dazu bestimmt, dass in Israel viele zu Fall kommen und aufgerichtet werden, und er wird ein Zeichen sein, dem widersprochen wird, – und deine Seele wird ein Schwert durchdringen. So sollen die Gedanken vieler Herzen offenbar werden. Damals lebte auch Hanna, eine Prophetin, eine Tochter Penuëls, aus dem Stamm Ascher. Sie war schon hochbetagt. Als junges Mädchen hatte sie geheiratet und sieben Jahre mit ihrem Mann gelebt; nun war sie eine Witwe von vierundachtzig Jahren. Sie hielt sich ständig im Tempel auf und diente Gott Tag und Nacht mit Fasten und Beten. Zu derselben Stunde trat sie hinzu, pries Gott und sprach über das Kind zu allen, die auf die Erlösung Jerusalems warteten.

Joh 10,10: Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.

1. Timotheus 5,1–4: Einen älteren Mann sollst du nicht grob behandeln, sondern ihm zureden wie einem Vater. Mit jüngeren Männern rede wie mit Brüdern, mit älteren Frauen wie mit Müttern, mit jüngeren wie mit Schwestern, in aller Zurückhaltung! Ehre die Witwen, wenn sie wirklich Witwen sind! Hat eine Witwe aber Kinder oder Enkel, dann sollen diese lernen, zuersten im eigenen Haus Ehrfurcht zu erweisen und dankbar für die älteren Generationen zu sorgen; denn das ist wohlgefällig vor Gott.



„Zwei sind besser als einer“

Hausgottesdienst zum Ehejubiläum in Leichter Sprache

Von Walburga Wintergerst

Material: Tisch mit weißer Tischdecke, Blumenstrauß, Kreuz, Bibel, Jubiläumskerze, Teelichter, evtl. kleine Gläser oder ein Tablett für die Teelichter, Streichhölzer, kleine Schrauben zum Zeigen

Glocken läuten oder Glockengeläut einspielen

Eröffnungslied

Kommt herbei, singt dem Herrn (GL 140) oder Komm her, freu dich mit uns (GL 148) oder Ein Danklied sei dem Herrn (GL 382)

Liturgische Eröffnung und Einstimmung

L1: Schön, dass Ihr alle da seid. Wir feiern heute ein besonderes Fest. Wir feiern ... Jahre Ehe von ... und ... (Jahr und Namen des Jubelpaars einsetzen).

L2: Wir stellen Blumen auf unseren Tisch.
Blumen hinstellen

L1: Wir zünden die Jubiläumskerze an.
Kerze hinstellen, entzünden

L2: Wir legen das Kreuz in unsere Mitte.
Kreuz hinlegen

L1: Alles ist bereit zum Gottesdienst.

Wir wollen Gott Danke sagen für ... Jahre Ehe von ... und ... Wir beginnen unseren Gottesdienst: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

A: Amen.



Eröffnungsgebet

L2: Guter Gott, wir sind heute hier.
Wir feiern ... Jahre Ehe von ... und ...
Sei du bei uns. Stärke unsere Gemeinschaft.
Darum bitten wir durch Jesus,
unseren Bruder und Herrn.

A: Amen.

Lesung (nach Koh 4,9–10)

L1: Wir hören aus der Heiligen Schrift:
Zwei sind besser als einer allein. Wenn
sie hinfallen, kann einer dem anderen
beim Aufstehen helfen.

Schlecht ist es, wenn einer allein ist.
Dann ist niemand da, der ihm aufhilft.
Zwei sind besser als einer.
Wort des lebendigen Gottes

A: Dank sei Gott.

Zwischengesang

Ich will dich lieben (GL 358, 1+2) oder
Lasst uns miteinander

Geschichte:

Die kleine Schraube

L2: Ich möchte Euch eine Geschichte
erzählen von so einer kleinen Schraube.

*Kurz Zeit lassen, um die Schraube
allen zu zeigen.*

Es war einmal ein großes Schiff.
Eine kleine Schraube fing an, mitten auf dem
Meer etwas lockerer zu werden. Sie drohte
herauszufallen. Sie hatte einfach keine
Lust mehr.

Das merkten die anderen Schrauben und
sie bekamen Angst. Das war gefährlich.
Das ganze Schiff kann dann sinken.

Die anderen Schrauben schickten eine
Nachricht an die kleine Schraube: „Bitte,
kleine Schraube, werd’ nicht locker – wir
brauchen dich“.

Da wurde die kleine Schraube ein bisschen
stolz, dass sie so wichtig ist. Und sie schickte
an alle eine Nachricht: „Danke, dass ihr mir
gesagt habt, wie wichtig ich für das Schiff bin.
Ihr könnt euch auf mich verlassen.“



Deutung

- L1:** Wir brauchen andere – jeder braucht die Hilfe von anderen.
- › Das habt Ihr auch in eurer langen Ehe gemerkt.
 - › Keiner kann alleine leben.
 - › In der Lesung haben wir gehört: „Zwei sind besser als einer.“
 - › Wir sind dankbar, dass ihr zwei euch gefunden habt.
 - › Wir sind Gott dankbar, dass ihr so lange Zeit zueinander gehalten habt.



Gebet

- L2:** Guter Gott, wir beten für ... und
Wir danken dir für ... Jahre Ehe.
Es waren gute und schwere Zeiten.
Wir danken dir, dass ... und ... füreinander da waren.
Wir danken dir für alles,
was gemeinsam entstanden ist:

*Hier könnte jedes Familienmitglied einen Satz sagen und ein Teelicht anzünden.
Z. B.: Wir danken für die Kinder, wir danken für das Haus, wir danken für ...*

Guter Gott, wir danken dir heute besonders für ... und ... Schenke ihnen noch eine gute gemeinsame Zeit. Lass sie zusammenhalten. Stärke ihre gemeinsame Liebe zueinander.

- L1:** Guter Gott, wir danken dir, dass du uns nahe bist. Vertrauensvoll beten wir das Gebet, das Jesus uns gelehrt hat.

Vater unser

Segen

L2: Guter Gott, schenke heute besonders ... und ... deinen Segen. Lass sie weiter in Liebe miteinander leben.

Halte deine Hand über unsere Familie.
Gott, segne uns alle und schenke uns Freude.
So segne uns Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Schlusslied

Lobe den Herren (GL 392) oder
Segne du, Maria (GL 535) oder
Von guten Mächten (GL 430)



Bausteine, Anregungen ...

...und weiterführende Informationen sind auf vielen Internetseiten zu finden. Vor allem sind auch themenbezogene und lokale Ansprechpartner häufig gefragt. Eine Auswahl haben wir für Sie auf den folgenden Seiten zusammengestellt.

Bausteine, Anregungen und weiterführende Informationen

Überdiözesan

Deutsche Bischofskonferenz

 www.dbk.de

Initiative der Deutschen Bischofskonferenz

 www.ehe-familie-kirche.de

Elternbriefe du + wir

Mit ausführlichem Stichwortverzeichnis

 www.elternbriefe.de

Katholische Kirche in Deutschland

 www.katholisch.de

Arbeitsgemeinschaft für

katholische Familienbildung e. V. (AKF)

 www.akf-bonn.de

Alleinerziehenden-Seelsorge

 www.alleine-erziehen.de

Arbeitsstelle für Frauenseelsorge
der Deutschen Bischofskonferenz

 www.frauenseelsorge.de

Kath. Bundesarbeitsgemeinschaft
für Einrichtungen der Familienbildung

 www.familienbildung-deutschland.de

Familienbund der Katholiken

 www.familienbund.org

 www.familienbund-nrw.de

 www.intakt.info

Deutscher Caritasverband

 www.caritas.de

Familienkatechese

Internetseite der Abteilung für
Religionspädagogik, Kerygmantik und
Kirchliche Erwachsenenbildung
der Katholisch-Theologischen
Fakultät der Universität
Tübingen

 www.familienkatechese.com

Familien in der Fokolar-Bewegung

 www.fokolar-bewegung.de

Intams

(International Academy for Marital Spirituality)

 www.intams.org

Internetportal zu christlichen Festen im Jahreskreis

Mit Informationen, Online-Spielen, Bastelanregungen, virtuellen Besuchen bei realen Familien, Erzbistum Köln

 www.familien234.de

Katholische Bundeskonferenz für Ehe-, Familien- und Lebensberatung

 www.katholische-beratung.de

Katholische Elternschaft Deutschlands (KED)

 www.katholische-elternschaft.de

Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd)

 www.kfd.de

Katholischer Deutscher Frauenbund (KDFB)

 www.frauenbund.de

Kolpingwerk Deutschland

 www.kolping.de

Malteser Werke gGmbH

 www.malteser.de

Marriage Encounter (ME)

 <https://me-deutschland.de/>

Natürliche Familienplanung

Malteser Arbeitsgruppe NFP

 www.nfp-online.de

Schönstatt-Familienbewegung

 <http://www.abenteuer-ehe.de/>

Sozialdienst Katholischer Frauen (SkF)

 www.skf-zentrale.de

Telefonseelsorge

 www.telefonseelsorge.de

Verband Katholischer Tageseinrichtungen für Kinder (KTK)-Bundesverband e. V.

 www.ktk-bundesverband.de

Zentralkomitee der deutschen Katholiken

 www.zdk.de

Bundesforum Katholische Seniorenarbeit

 <https://katholische-seniorensorge.de/>

Landesforum Katholische Seniorenarbeit Bayern

 <https://www.seniorenarbeit-bayern.de/>

Die Liste erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.

Familienpastorale Informationsstellen der (Erz-)Bistümer

Bistum Aachen

Bischöfliches Generalvikariat

FB Familienarbeit

Emmelheinz, Diana

Klosterplatz 7, 52062 Aachen

Tel. 0241 / 452-379

diana.emmelheinz@bistum-aachen.de

Bistum Augsburg

Ehe- und Familienseelsorge

Öxler, Christian

Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Tel. 0821 / 3166-2421

efs@bistum-augsburg.de

Erzbistum Bamberg

FB Ehe und Familie

Eichler, Wolfgang

Jakobsplatz 9, 96049 Bamberg

Tel. 0951 / 502-2120

wolfgang.eichler@erzbistum-bamberg.de

Erzbistum Berlin

Bereich Pastoral, Familienpastoral

Schade, Bettina

Niederwallstr. 8–9, 10117 Berlin

Tel. 030 / 32684-532

bettina.schade@erzbistumberlin.de

Bistum Dresden-Meißen

Familienpastoral

Leide, Claudia

Käthe-Kollwitz-Ufer 84, 01309 Dresden

Tel. 0351 / 31563311

claudia.leide@bddmei.de

Bistum Eichstätt

Ehe- und Familie

Bayerl, Dr. Marion

Walburgiberg 2, 85072 Eichstätt

Tel. 08421 / 50611

familie@bistum-eichstaett.de

Bistum Essen

Bischöfliches Generalvikariat

Roman Blaut,

Leiter der Abteilung Gemeinschaft und Diakonie

Zwölfling 16, 45127 Essen

Tel. 0201 / 2204-416

roman.blaut@bistum-essen.de

Bistum Erfurt

Seelsorgeamt – Bereich Familie und Generationen

Beck, Annegret

Lindenallee 21, 37308 Heilbad Heiligenstadt

Tel. 03606 / 667409

familienseelsorge@mch-heiligenstadt.de

Erzbistum Freiburg

Referat Ehe – Familie – Diversität

Weber, Dr. Judith

Okenstraße 15, 79108 Freiburg

Tel. 0761 / 5144-201

judith.weber@seelsorgeamt-freiburg.de

Bistum Fulda

Bischöfliches Generalvikariat – Abteilung Lebensalter und Familie

Pilz, Sebastian
Paulustor 5, 36037 Fulda
Tel. 06 61 / 87-311
familienseelsorge@bistum-fulda.de

Erzbistum Hamburg

Referat Kirche in Beziehung Fachbereich Geschlechter. Beziehungen. Familien. Lebenswege

Gautier, Sabine
Am Mariendom 4, 20099 Hamburg
Tel. 040 / 24877-376
gautier@erzbistum-hamburg.de

Bistum Hildesheim

Hauptabteilung Pastoral Bereich Ehe – Familie – Geschlechtergerechtigkeit

Domhof 18-21, 31134 Hildesheim
Tel. 05121 / 307-369
ehe-familie-gender@bistum-hildesheim.de

Erzbistum Köln

Abteilung Erwachsenenseelsorge

Pies-Brodesser, Ursula
Marzellenstr. 32, 50668 Köln
Tel. 0221 / 1642-1425
pies-brodesser@erzbistum-koeln.de

Bistum Limburg

Abteilung Familie und Generationen

Dörnemann, Dr. Holger
Rossmarkt 12, 65549 Limburg
Tel. 06431 / 295337
h.doernemann@bistumlimburg.de

Bistum Magdeburg

FB Pastoral in Kirche & Gesellschaft

Wehle, Miriam
Max-Josef-Metzger-Str. 1, 39104 Magdeburg
Tel. 0391 / 5961-198
miriam.wehle@bistum-magdeburg.de

Bistum Mainz

Dezernat Seelsorge

Aufenanger, Kerstin
Bischofsplatz 2, 55116 Mainz
Tel. 06131 / 253247
erwachsenenseelsorge@bistum-mainz.de

Erzbistum München und Freising

Erzbischöfliches Ordinariat FB Ehe- und Familienpastoral

Passauer, Agnes
Schrammerstr. 3, 80333 München
Tel. 089 / 21371244
eheundfamilie@eomuc.de

Bistum Münster**Bischöfliches Generalvikariat****Hauptabteilung Seelsorge****Ehe- und Familienseelsorge**

Polednitschek-Kowallick, Eva

Rosenstr. 16, 48143 Münster

Tel. 0251 / 495-468

polednitschek@bistum-muenster.de

Bischöflich Münstersches Offizialat Vechta**Ehe, Familie & Alleinerziehende**

Orth, Sabine

Bahnhofstraße 6, 49377 Vechta

Tel. 04441 / 872204

eheundfamilie@bmo-vechta.de

Bistum Osnabrück**Bischöfliches Seelsorgeamt****Ehe- und Familienpastoral**

Zumsande, Inge

Domhof 12, 49074 Osnabrück

Tel. 0541 / 318206

i.zumsande@bistum-os.de

Erzbistum Paderborn**Erzbischöfliches Generalvikariat****Pastoral in verschiedenen Lebensbereichen**

Wanke, Indra und Jansen, Andrea

Domplatz 3, 33098 Paderborn

Tel. 05251 / 125-1383 / 1925

eheundfamilie@erzbistum-paderborn.de

Bistum Passau**Referat Ehe Familie Kinder**

Uhrmann-Pauli, Helene

Domplatz 7, 94032 Passau

Tel. 0851 / 393-6100

referat.ehe-familie@bistum-passau.de

Bistum Regensburg**Hauptabteilung Seelsorge****Fachstelle Ehe und Familie**

Dandorfer, Andreas

Obermünsterplatz 7, 93047 Regensburg

Tel. 0941 / 5972209

ehe-familie@bistum-regensburg.de

Bistum Rottenburg-Stuttgart**FB Ehe und Familie**

Alber, Mechthild

Jahnstraße 30, 70597 Stuttgart

Tel. 0711 / 9791-1040

ehe-familie@bo.drs.de



Bistum Speyer

Bischöfliches Ordinariat

Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen:

Ehe und Familie

Höfer, Rita

Webergasse 11, 67346 Speyer

Tel. 0 62 32 / 102-314

ehe-familie@bistum-speyer.de

Ochsenreither, Axel

Webergasse 11, 67346 Speyer

Tel. 0 62 32 / 102-312

axel.ochsenreither@bistum-speyer.de

Bistum Trier

Bischöfliches Generalvikariat

ZB 1 Pastoral und Gesellschaft

Abt. Kindertageseinrichtungen und familienbezogene Dienste

Perling, Aloys

Mustorstr. 2, 54290 Trier

Tel. 06 51 / 71 05-512

alloys.perling@bgv-trier.de

Bistum Würzburg

Referat Partnerschaft – Familie

Reinhart, Angelika

Kürschnerhof 2, 97070 Würzburg

Tel. 09 31 / 38 66 52 30

familienseelsorge@bistum-wuerzburg.de

www.familien.bistum-wuerzburg.de

Bistum St. Gallen

Fachstelle Partnerschaft – Ehe – Familie

Winterhalter, Madeleine

Frongartenstr. 11, CH-9000 St. Gallen

Tel. 0041 71 223 68 66

info@pef-sg.ch

www.pef-sg.ch

Die Inhalte der angegebenen Seiten
stehen in der alleinigen Verantwortung
der jeweiligen Betreiber.



Alter, Pflege und Sterben in der Familie



Medienempfehlungen zum Familiensonntag 2021

Wenn Eltern alt werden, ist das für die Kinder eine besondere Herausforderung. Plötzlich kehren sich die Verhältnisse um, die Kinder fühlen sich für die Eltern verantwortlich und wollen oder müssen für sie sorgen.

Für die Enkel-Generation bedeutet das Krankwerden und Sterben ebenfalls eine Herausforderung. Die folgenden Buchtipps aus der Arbeit der Büchereiverbände erzählen von diesen Herausforderungen und wie sie gemeistert werden können oder geben entsprechende Tipps.

Meddour, Wendy

Warum bist du traurig, Opa?

Wendy Meddour; Illustrationen: Daniel Egnéus;
aus dem Englischen von Tatjana Kröll –
Deutsche Erstausgabe – München:
Knesebeck, 2019 – 40 Seiten; farbig; 28 cm;
fest gebunden; ab 5 Jahre; 13,00 Euro
ISBN 978-3-95728-328-3
MedienNr.: 598380

Krümel und Opa haben eine innige Beziehung zueinander. Doch heute hat sich Opa wieder einmal in den Garten zurückgezogen, und es gelingt



Krümel nur schwer, ihn zur gemeinsamen Zeit zu überreden. Eine Lieblingsbeschäftigung der beiden ist es, drei Dinge aufzuzählen: drei Lieblingsessen, drei Lieblingsausflüge,

drei Lieblingsquallen. Und schließlich auch die drei Lieblingsomas. Während Krümel die Oma Agnes, die tote Oma und die Oma von Rotkäppchen aufzählt, stockt der Großvater. Schließlich erinnert er sich: „Meine sind Oma, wie sie im Mondschein tanzte. Die Oma, wie sie die Rosen goss, und die Oma, als sie dich das erste Mal im Arm hielt.“

So erzählt er von seiner verstorbenen Frau, und beide stellen fest, wie sehr sie die Oma vermissen. – Ein einfühlsames Bilderbuch für Kindergartenkinder zum Thema Verlust und Trauer. Der Tod der Großmutter wird anfangs nicht verbalisiert, es ist Platz für Emotionen und Stimmungen. Die Verarbeitung geschieht über die positive Erinnerung.

Besonders ansprechend ist die Doppelseite, auf der die Erinnerungen an die Oma dargestellt werden. Ein Bilderbuch, das sich stark über die Emotionen Zugang zur Thematik



verschafft. Durch die warmen Farben und liebevollen Zeichnungen wird dies unterstrichen. Sehr zu empfehlen.

Barbara Jaud

Schroeter-Rupieper, Mechthild
Geht Sterben wieder vorbei?

Mechthild Schroeter-Rupieper; Imke
 Sönnichsen; Stuttgart: Gabriel, 2020 –
 32 Seiten; farbig; 30 cm; fest gebunden;
 ab 5 Jahre; 14,00 Euro
 ISBN 978-3-522-30564-8
 MedienNr.: 601964

Marlene und Paul lieben ihren Opa sehr, aber er wird krank und stirbt. Die Kinder reagieren traurig und wütend: „Und wann ist Opa vom Sterben wieder gesund?“ Der Doktor kommt vorbei, um festzustellen, dass Opa wirklich tot ist. Die Bestatterin hilft, Opa zu waschen und ihm seine Lieblingssachen anzuziehen. Marlene und Paul wollen wissen: Warum ist Opa so kalt? Wo ist Opas Leben geblieben?

Das Buch beantwortet sachlich und sensibel all ihre Fragen, zum Beispiel: Warum stirbt ein Mensch? Geht Sterben wieder vorbei? Tut das dem toten Menschen weh, wenn er verbrannt wird? Kann man traurig sein und gleichzeitig lachen? Das Buch erzählt von dem, was geschieht, wenn ein geliebter Mensch gestorben ist, von der Trauer und den Abschieds-Ritualen. Am Ende wendet sich die Autorin an die er-



wachsenen Begleiter: Jeder Mensch wird in seinem Leben mit dem Tod konfrontiert. Kinder gehen anders damit um als Erwachsene. Sie sind wissbegierig und brauchen Menschen an ihrer Seite, die ihnen ihre Fragen ehrlich und offen, am besten schon präventiv, beantworten. Dieses Bildersachbuch kann dabei ein hilfreicher, wertvoller Begleiter sein. Sehr empfehlenswert.

Christiane Raeder

Stark, Ulf

Die Ausreißer

Ulf Stark; aus dem Schwedischen von Birgitta Kicherer; mit Illustrationen von Kitty Crowther – Stuttgart: Urachhaus, 2020 – 123 Seiten; Illustrationen (farbig); 21 cm; fest gebunden; ab 10 Jahre; 16,00 Euro ISBN 978-3-8251-5221-5 MedienNr.: 601460

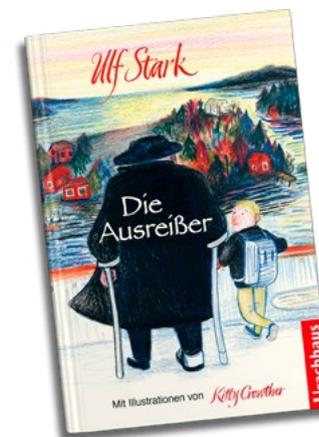
Der griesgrämige Greis Gottfried, ehemaliger Chefmaschinist auf großen Schiffen, liegt im Krankenhaus. Sein Sohn kann den Anblick seines dahinsiechenden Vaters schlecht ertragen und bleibt ihm lieber fern, sein umsichtiger Enkel Klein-Gottfried hat aber einen besonderen Draht zum Großvater. Unter einem Vorwand holt der Junge seinen Opa aus dem Krankenhaus ab und fährt heimlich mit ihm zu dessen eigenhändig gebautem Häuschen in den Schären. Dort kann sich Opa von allem verabschieden, was ihm lieb gewesen ist. Eine Sorge hat er

aber noch: Wird er, der ständig flucht, ins Paradies zu seiner verstorbenen Frau reingelassen werden, ohne sich zu blamieren? Ausgestattet mit einem Wörterbuch geht Klein-Gottfried mit seinem Opa das Projekt an, ihn fürs Jenseits mit einer gepflegten Sprache auszustatten. – Diese einfühlsame Enkel-Opa-Geschichte ist ein würdiger Abschied des berühmten schwedischen Kinderbuchautors Ulf Stark (1944–2017) von seinen Leser/-innen. Das Buch erschien posthum.



Die Illustratorin, Kinderbuchautorin und Trägerin des Astrid-Lindgren-Gedächtnispreises Kitty Crowther verleiht mit ihren in Herbstfarben leuchtenden Pastellkreiden der wehmütigen, humoristischen Erzählung eine besondere Note. Überall empfohlen ab 10 Jahren. Besonders gut ließe sich dieses warmherzige Buch von Großeltern gemeinsam mit ihren Enkelkindern lesen.

Maria Holgersson



Willmann, Julia

Rascha und die Tür zum Himmel

*Julia Willmann; mit Bildern von Jens Rasmus –
Wuppertal: Peter Hammer Verlag, 2021 –
121 Seiten; Illustrationen (farbig); 23 cm;
fest gebunden; ab 9 Jahre; 14,00 Euro
ISBN 978-3-7795-0664-5
MedienNr.: 606240*

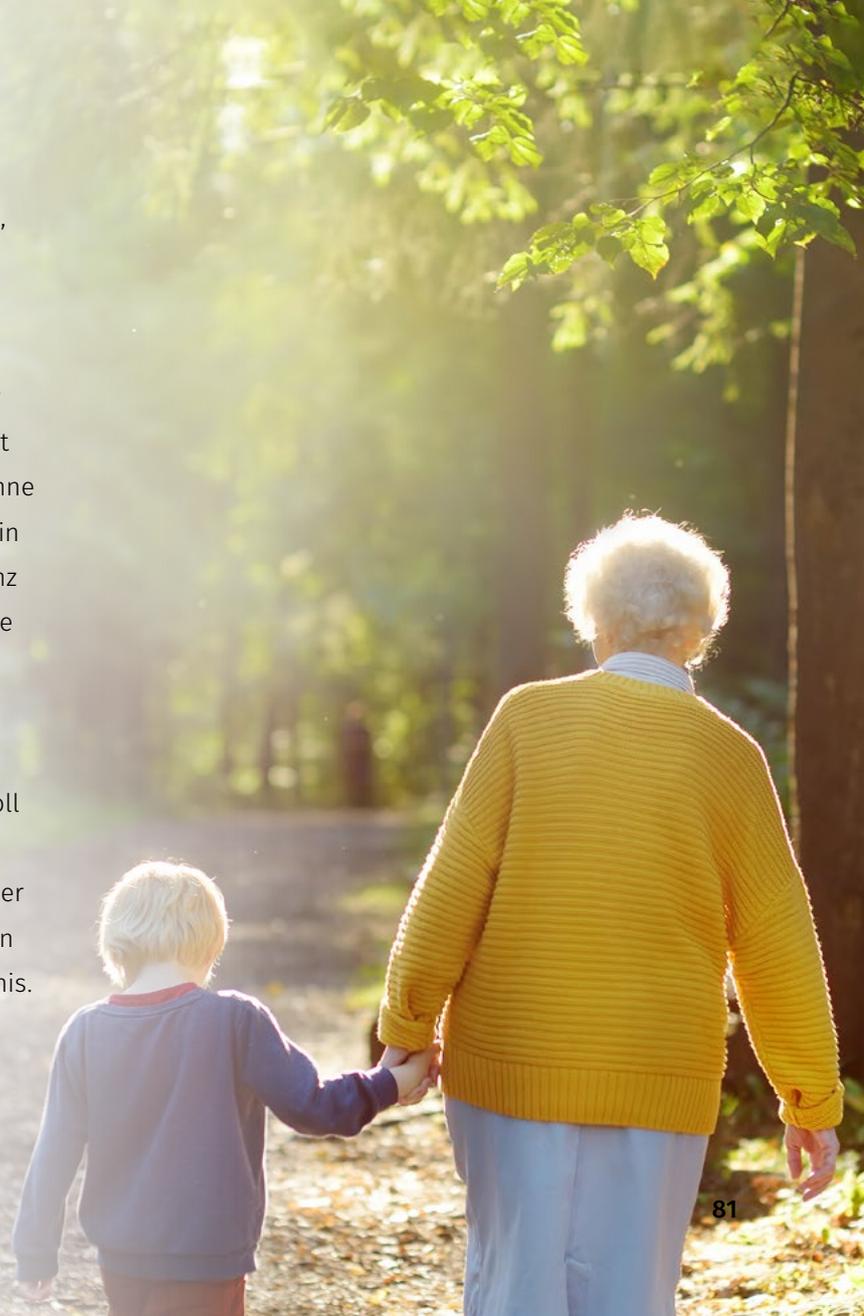
Rascha liebt seine Oma „Ima“ über alles. Sie verbringt viel Zeit mit ihm und ist der „gute Geist“ der Familie. Gibt es Streit, stellt sie eine große Schüssel des Familienlieblingsessens auf den Tisch und sagt: „So. Jetzt setzt euch hin und esst!“ Und dann wird gegessen, bis die Stimmung wieder besser ist. Sie erzählt Rascha vom Opa Karl, der schon lange nicht mehr lebt, und von ihrer Liebesgeschichte, die einst zur Fastnacht begonnen hatte. Sie sorgt dafür, dass auch Rascha zum ersten Mal an der Fastnacht teilnehmen kann, die trotz einiger Hindernisse zur allerschönsten Fastnacht wird.



Am Ende stirbt Ima, und Rascha weiß: Sie ist bei Karl im Himmel. Von ihr weiß er, dass „zur Fastnacht die Zeit stehen bleibt. Ohne Zeit ist der Weg in den Himmel ganz einfach.“ Und sie hat ihn gelehrt:

Lachen und Weinen gehören zusammen und umgekehrt auch. Die Leserin fühlt sich stets mittendrin in dieser humorvoll und einfühlsam geschriebenen Geschichte, die – aus der Sicht von Rascha erzählt – immer dicht am Geschehen bleibt und nie den Faden verliert. Am Ende gibt es Trost und Verständnis. Ich möchte das Buch von Herzen empfehlen.

Christiane Raeder



Caspers, Ralph

Wenn Papa jetzt tot ist, muss er dann sterben?

Wie wir Kindern in Trauer helfen können

Ralph Caspers – Köln: Lübbe, 2020 –

283 Seiten; Illustrationen; 22 cm;

fest gebunden: 20,00 Euro

ISBN 978-3-7857-2632-7

MedienNr.: 897775



Ralph Caspers, dem Publikum durch „Wissen macht Ah!“ und die „Sendung mit der Maus“ bekannt, widmet sich in diesem Ratgeber dem Umgang mit Trauer. Der Tod ist in unserer modernen Gesellschaft zum Tabu geworden und die Verlustbewältigung zu einem schwierigen Terrain. Der Tod eines Familienmitglieds, eines Freundes, eines Verwandten oder eines Lieblingstieres ist für jedes Kind eine schlimme Situation.

Ralph Caspers zeigt, wie Erwachsene Kinder in ihrer Trauer begleiten und unterstützen können. Es geht vor allem darum, Trauer zuzulassen und auszuhalten. Das Buch wendet sich an Eltern, Verwandte und Freunde der Familie, aber auch an Lehrer/-innen und andere Personen, die mit den Kindern in Kontakt stehen. Sie alle finden in diesem Ratgeber konkrete Hilfestellung. Sachlich, aber nicht trocken, einfühlsam, aber nicht emotional, gelingt es Ralph Caspers, mit dem schwierigen Thema Tod und Trauer umzugehen. Für alle Bestände sehr zu empfehlen.

Caughey, Angela

Ich versteh' Dich

Demenz: Wie die Kommunikation gelingt – Für Angehörige und Pflegende

Angela Caughey; aus dem Englischen
übersetzt von Marlene Grois – 1. Auflage –
Stuttgart: Trias, 2019 – 161 Seiten;
Illustrationen; 21 cm; kt.: 16,99 Euro
ISBN 978-3-432-10963-3
MedienNr.: 599292



Am Anfang steht eine Diagnose, die alles verändert. Angela Caughey hat zwölf Jahre lang ihren an Demenz erkrankten Mann gepflegt und in einer Selbsterfahrungsgruppe weitere Erfahrungen gesammelt.

Die Autorin weiß, was auf Angehörige und Pflegende zukommen kann. Plötzlich befindet man sich als Partner/-in in der Rolle der Pflegeperson. Damit verändert sich nicht nur das Leben des Erkrankten, sondern auch das des Pflegenden. Sie beschreibt, wie es gelingen oder wenigstens leichter werden kann, mit den Veränderungen umzugehen.

Die Autorin stellt die verschiedenen Arten von Demenz vor. Ihre Vorschläge richten sich auf den bewussten Umgang mit der Krankheit, mit der erkrankten Person, aber auch mit sich selbst. Führen Sie Tagebuch, empfiehlt sie, gehen Sie bewusst mit ihren Gefühlen um. Sie stellt Regeln für eine gute Kommunikation vor: wie kann man effektiv sprechen, was bewirken

Ich- oder Du-Botschaften, welche Möglichkeit bietet reflektiertes Zuhören? Sie verweist auf die Bedeutung von Körpersprache und macht Vorschläge zum Umgang mit schwierigem Verhalten. Dazu bringt sie Beispiele und setzt Lösungsvorschläge dagegen. Ein sehr hilfreicher Begleiter und Ratgeber für Angehörige und Pflegende.

Christiane Raeder



Dear, Jennie

Wie fühlt es sich an zu sterben? Erkenntnisse über den Tod – Den letzten Weg gestalten und begleiten

*Jennie Dear; aus dem Amerikanischen
übersetzt von Jutta Hamberger –
1. Auflage – Stuttgart: Trias, 2020 –
218 Seiten; 21 cm; kt. : 14,99 Euro
ISBN 978-3-432-11080-6
MedienNr.: 602018*

Wer eine tödliche Diagnose erhält, erlebt einen „existenziellen Schicksalsschlag“ und ist unmittelbar mit der eigenen Sterblichkeit konfrontiert. Die (ehrenamtliche) Hospiz-Mitarbeiterin Jennie Dear nimmt in den Blick, was Menschen in einer solchen Situation erleben und in den letzten Monaten ihres Lebens erwarten können. Ihre persönlichen Erfahrungen, aber auch die mit Krankenschwestern, Ärzten und Hospiz-Mitarbeitern geführten Gespräche zeigen:

Die Diagnose Sterben ist eine Herausforderung, denn es gilt, konkret über den Tod nachzudenken und gleichzeitig weiterzuleben.

Während das Blickfeld des Erkrankten kleiner wird, müssen sich Angehörige darüber hinaus kümmern. Neben der Suche nach den passenden Behandlungsmöglichkeiten geht es um sehr komplexe Fragen: Was ist im Leben wirklich wichtig? Was passiert im Sterben und nach dem Tod?



Die Autorin verweist auf Interventionsmöglichkeiten, um Menschen Zeit und Gelegenheit zu bieten, all das zu durchdenken. Darüber hinaus informiert sie über Sterbeverläufe und wie Krankheiten das Sterben beeinflussen. Sie geht auf Fragen ein wie: Wo möchten Menschen sterben? Tut sterben weh? Gibt es ein „gutes Sterben“? Ein umfangreicher Blick auf ein komplexes, vielfach verdrängtes Thema.

Christiane Raeder



Markus Deggerich, Susanne Weingarten
Die Eltern im Alter begleiten
 Planen, helfen, pflegen – und sich selbst vor Überforderung schützen

Mit Coaching und großem Serviceteil: die wichtigsten Dokumente, Wohnmodelle, Finanzhilfen

Markus Deggerich, Susanne Weingarten (Hg.) –
 1. Auflage – München: Deutsche Verlags-
 Anstalt, 2019 – 266 Seiten; Illustrationen;
 22 cm (Spiegel); fest gebunden: 20,00 Euro
 ISBN 978-3-421-04848-6
 MedienNr.: 936488

Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es, wenn Eltern alt werden und nicht mehr für sich selbst sorgen können? Dieser Ratgeber, der von zahlreichen Erfahrungsberichten unterstützt wird, hält für viele Fragen richtungsweisende Tipps bereit. So regt er zu einem Gespräch mit den alternenden Eltern an, um sie auf Veränderungen vorzubereiten, skizziert die staatliche Regelung mit der Pflicht der Kinder und den daraus entste-



henden Problemen und schildert die Pflegesituationen mit einer ausländischen Hilfskraft, in Wohngemeinschaften, durch Pflegedienste und im Pflegeheim mit ständigen Hinweisen, worauf geachtet werden soll. Neben den Forderungen nach respektvoller Pflege und anderen Betreuungsstrukturen informiert er über Sterbehilfe und Sterbebegleitung. Ein eigener Coaching-Teil will mit Übungen und Aufgaben helfen, die Kommunikations- und Beziehungskultur in den Familien zu stärken. Überblicke über Wohnmodelle, Beratung, Kosten, Rechte und Pflichten, über die Leistungen der Pflegeversicherung und ein Zeitplan der letzten Dinge runden diesen Leitfaden ab, der in seiner Unterstützungsfunktion viele Hilfen bereithält. Sehr empfehlenswert.

Helmut Eggel



Haruf, Kent

Kostbare Tage

Roman / Kent Haruf; aus dem Amerikanischen von pociao (und einem weiteren) – Zürich:

Diogenes, 2020 – 345 Seiten; 19 cm;

fest gebunden: 24,00 Euro

ISBN 978-3-257-07125-2

MedienNr.: 600480

„Dad“ Lewis hat Krebs und nur noch wenige Wochen zu leben. Dad, wie er seit der Geburt seiner Tochter Lorraine von allen genannt wird, betreibt in der fiktiven Kleinstadt Holt in Colorado einen Eisenwarenhandel, dessen Fortbestehen er in die Hände von Lorraine legt. Seinen Sohn Frank hatte er schon lange wegen dessen Homosexualität aus seinem Leben verbannt.

Diese Äußerlichkeiten geben den Rahmen für eine großartige Sicht auf die Charaktere, bei denen der Leser immer wieder Großartiges und



Einzigartiges entdecken kann. Während der Autor von Dads Sterben erzählt, entdecken die Leser/-innen die Menschen hinter der Fassade kleinstädtischer Konformität. Schnörkellos und schonungslos beschreibt der Autor Leben und Sterben. Erst die Liebe macht daraus etwas Schönes. Die liebevolle Pflege durch seine Frau und seine Tochter und deren Unterstützung durch eine Nachbarin und Gemeindemitglieder

sorgt auch dafür, dass der Sterbende selbst bei den würdelosen Begleiterscheinungen seine Würde behalten kann.

Besonders berührend sind die imaginierte Versöhnung mit seinem Sohn, die fast minutiös geschilderten letzten Atemzüge und die Frage, was von einem Menschenleben bleibt. Empfehlenswert.

Lotte Schüler



Kohröde-Warnken, Corinna

Du bleibst du, und ich bleib ich Balance halten, wenn die Eltern Pflege brauchen

*Corinna Kohröde-Warnken – 1. Auflage –
Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 2019 –
221 Seiten; 22 cm; fest gebunden: 18,00 Euro
ISBN 978-3-579-01477-7
MedienNr.: 599450*

Um es gleich vorwegzunehmen: Der Ratgeber will keine Entscheidungshilfe geben, ob man seine Angehörigen nun selbst pflegen soll oder nicht. Er kann jedoch helfen, bei der Pflege die Balance zu halten, um sich nicht selbst zu verlieren. Wie geht man mit negativen Emotionen um? Was tun, wenn man fast schon am Ende seiner Kräfte steht?

Die Autorin weiß, wovon sie spricht: Denn obwohl sie als Leiterin einer sozialen Pflegeeinrichtung selbst vom Fach ist, führte die Situati-

on mit den eigenen Eltern sie an ihre Grenzen. Der vorliegende Ratgeber ist wohl gerade deshalb eine wohltuende Mischung aus vielen Fallgeschichten mit intensiver Betrachtung der fachlichen und emotionalen Komponenten. Gerade Letztere sind immer noch Tabuthemen. Gefühle wie Ekel, Scham, Gewalt, Sexualität, Rollentausch und Einsamkeit werden angesprochen und in vielfältiger Hinsicht werden Hilfestellungen gegeben. Ein wichtiges Buch!

Lieselotte Banhardt



Küffel, Markus

24 Stunden Pflege zu Hause So finden Sie die optimale Betreuung

Markus Küffel – Berlin: Springer, 2021 – XI,
179 Seiten: Illustrationen; 24 cm; kt.: 24,99 Euro
ISBN 978-3-662-62588-0
MedienNr.: 981045



Die Rundumversorgung eines geliebten Angehörigen führt schnell zur Überforderung. Gerade dann, wenn die Pflegeperson für alle Angelegenheiten zuständig sein soll. Das ist schlicht unmöglich, wenn man nicht strukturiert vorgeht. Markus Küffel, der Autor dieses Ratgebers, kennt diese Nöte aus eigener Erfahrung. Da er im Pflegeberuf gearbeitet hat, als sich seiner Familie das Problem mit seiner behinderten Mutter stellte, lag für ihn der tiefere Einstieg in die Materie nahe.



Das Buch zeichnet sich durch ein wegweisendes Inhaltsverzeichnis, sieben inhaltlich interessante Kapitel und einen Serviceteil mit Glossar und Stichwortverzeichnis, zwei Schriftarten sowie blaustufige Farbabsetzungen und aussagekräftige Fotos auf 180 Seiten aus. Hervorzuheben sind die Ausführungen zu juristischen Erfordernissen und andererseits die verschiedenen, derzeit in Deutschland praktizierten Betreuungsformen.

Als praktische Umsetzungshilfe wird eine wahre Biografie erzählt, Sterbebegleitung, Trauerarbeit und Palliativversorgung werden geschildert und als Fundament im Dschungel durch die Bürokratie stellt der Autor sechs Checklisten und sieben Antragsformulare zur Verfügung. Ein Ratgeber in dieser Art war mir bisher auf dem deutschen Büchermarkt nicht bekannt. Sehr hilfreich!

Gudrun Schüller

Schneeberger, Ruth

Mama, du bleibst bei mir Vom Glück und Unglück, einen Angehörigen zu pflegen

*Ruth Schneeberger – 1. Auflage;
München: blanvalet, 2019 – 284 Seiten;
8 Seiten Illustrationen (überwiegend farbig);
22 cm; fest gebunden; 18,00 Euro
ISBN 978-3-7645-0706-0
MedienNr.: 599675*

Mit gerade mal 61 Jahren erleidet die Mutter der Autorin einen Schlaganfall. Die Schäden sind irreversibel und Ruth Schneeberger sieht sich mit der Situation konfrontiert, mit Ende 20 die Pflege ihrer inzwischen schwerstkranken Mutter übernehmen zu müssen. Für sie steht von Anfang an fest, dass sie die Mutter zu Hause pflegen wird, doch bis eine Wohnung gefunden und eingerichtet ist, vergehen viele Monate, die mit Aufhalten im Krankenhaus und in Kurzzeitpflegeeinrichtungen überbrückt werden müssen; Situationen, die der Autorin immer

wieder vor Augen führen, wie schlecht es um die Versorgung pflegebedürftiger Menschen in diesen Einrichtungen steht, und wie lebensbedrohlich die Lage dort für sie werden kann. Endlich in der neuen Wohnung, stabilisiert sich der Zustand der Mutter, und die Versorgung klappt gut, sobald zuverlässiges Personal gefunden ist. Ein Bericht, der Mut machen kann, Angehörige selbst zu pflegen. Drüber hinaus bringt er die Probleme der Pflege alter und schwerstkranker Menschen auf den Punkt und fordert Abhilfe. Empfehlenswert!

Martina Häusler



Sigg, Stephan

Abschied von meiner Oma

Wie es ist, wenn Großeltern gehen

*Stephan Sigg – Ostfildern: Patmos Verlag,
2019 – 135 Seiten; 22 cm; fest gebunden;
15,00 Euro*

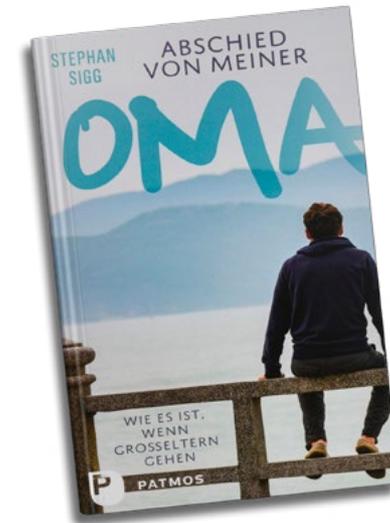
ISBN 978-3-8436-1164-0

MedienNr.: 599423

Was bleibt am Ende von einem Menschen, der uns zeitlebens nahe war? Stephan Sigg nimmt Abschied von seiner Oma und beginnt: „Bei dir war alles möglich, was ich zu Hause nicht mal zu denken gewagt hätte.“ Er erinnert die Erfahrungen mit ihr, den Spaß, den sie miteinander hatten, die Geborgenheit und die Rückzugsmöglichkeiten, die er bei ihr fand. Er spannt einen Bogen vom gemeinsamen Erleben bis zu dem, was ihr Leben ausgemacht hat, wie sie Herausforderungen begegnete und sich mit gesundheitlichen Einschränkungen immer mehr vom Leben verabschiedete. Es ist ein



Buch vom Leben, von dem, was Großeltern und Enkel miteinander haben können: Rückzugsmöglichkeiten vor den Erziehungsaufgaben der Eltern, Entlastung und Geborgenheit, einfach dadurch, dass sie da sind und sich auf ihre Enkel einlassen können. Dabei geht es nicht um spektakuläre Abenteuer, sondern um kleine Auszeiten, die Kinder starkmachen und ihnen



etwas mitgeben können, das sie durchs Leben trägt. Es bleiben die unzähligen Erinnerungen an kleine, alltägliche Dinge des Lebens, die das ausmachen, was der Autor am Ende des Buches benennt: „Du bist an meiner Seite. Mit dir an meiner Seite zwingt mich jedes Gespenst in die Knie.“ Empfehlenswert.

Christiane Raeder

Wieschalla, Petra B.

Überlebensstipps für Elternkümmerer Eltern begleiten, Fallen vermeiden

Petra B. Wieschalla – München: Ernst Reinhardt
Verlag, 2020 – 167 Seiten; Illustrationen;

22 cm; kt.: 16,90 Euro

ISBN 978-3-497-02985-3

MedienNr.: 602735



Wenn die eigenen Eltern älter werden und mehr Hilfe im Alltag benötigen, werden Kinder zu Kümmernden, nicht unbedingt zu Pflegenden. Diesem Thema widmet sich die Autorin und verwendet hierbei den Begriff Elternkümmerer. Die Schilderung der Bereiche, denen Kinder während der Betreuung der Eltern in unterschiedlichen Phasen des Alterns begegnen können, sind hier ebenso wichtig wie die Aufteilung der anfallenden Aufgaben unter Geschwistern und die Sorge für sich selbst. Die Kommunikation mit den Eltern, vor allem auch zu Bereichen,

die Rückschritte bedeuten, aber auch mit Geschwistern wird ebenso angesprochen wie der Umgang mit Demenz. Vorschläge aus der Praxis, Checklisten sowie Buchtipps und Internetadressen unterfüttern die einzelnen Themen und sind eine wertvolle Hilfe im Umgang mit diesem sensiblen Thema. Insgesamt bietet das Buch wertvolle Hilfen und praktische Vorschläge zum Thema. Empfehlenswert.

Annemarie Schreiber



Wir sind eine 1845 gegründete katholische Medieneinrichtung, benannt nach dem italienischen Kardinal Karl Borromäus. Im Auftrag unserer Mitgliedsdiözesen unterstützen wir insbesondere Katholische Öffentliche Büchereien durch Medienempfehlungen, Leseförderung sowie Aus- und Weiterbildung.

Kontakt

Borromäusverein e. V.
Wittelsbacherring 9
53115 Bonn
Tel. 0228 / 7258-400
Fax 0228 / 7258-412
info@borromaeusverein.de

Redaktion

Christoph Holzapfel
Stand 30.09.2021

Impressum

Herausgeber

Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz
Kaiserstraße 161, 53113 Bonn

 www.dbk.de

Gestaltung

kipconcept gmbh, Bonn

Fotos

AdobeStock: Halfpoint (1, 7), aruizhu (2), Tyler Olson (5, 12), Photographee.eu (6), vulkanismus (13), Evrymmnt (15), itsmejust (17), zinkevych (19), Gabriele Rohde (20), De Visu (22), Rawpixel.com (24), coffeeflavour (25), Miljan Živković (26), belahoche (27), Monkey Business (28, 49), Budimir Jevtic (29), ivan kmit (30), Osterland (33), Jürgen Fälchle (34), thairprayboy (39), As13Sys (40), Jeanette Dietl (42), Natika (43), bilderstoeckchen (46), piccaya (52), Brian Jackson (55), grape_vein (56), gavran333 (60), Petra Homeier (61), fotoknips (62), LoloStock (63), Jeanette Dietl (64), New Africa (66), Ingo Bartussek (67, 69), peter (68), Arkady Chubykin (76), Kadmy (77), fizkes (78), hedgehog94 (79), David Pereiras (80), Maria Sbytova (81), Peter Maszlen (85), pikselstock (87), Ingo Bartussek (88), alephnull (89), gudrun (94); **DBK** (4); **iStock:** shironosov (8); **KNA:** Corinne Simon/KNA (18, 38, 41, 83, 84), Harald Oppitz/KNA (50, 86); Harald Oppitz/BBT-Gruppe/KNA (65, 70), Stefano Dal Pozzolo/Romano Siciliani/KNA (90); **Photocase:** guilietta73 (82), Edyta Pawlowska (91); **Shutterstock:** Bonsales (23); **privat** (9)

Die Ständige Kommission für die Herausgabe der gemeinsamen liturgischen Bücher im deutschen Sprachgebiet erteilte für die aus diesen Büchern entnommenen Texte die Abdruckerlaubnis. Die darin enthaltenen biblischen Texte sind Bestandteil der von den Bischofskonferenzen des deutschen Sprachgebietes approbierten revidierten Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift (2016).

The background of the entire page is a soft-focus photograph of several lit candles. The candles are in various shades of brown and orange, and their flames are bright and warm, creating a cozy and contemplative atmosphere. The lighting is warm and golden, typical of candlelight.

Die Erzählungen der alten Menschen tun den Kindern und den Jugendlichen sehr gut, weil sie sie mit der lebendigen Geschichte der Familie wie auch des Wohnviertels und des Landes verbinden. Eine Familie, die ihre Großeltern – die doch ihr lebendiges Gedächtnis sind – nicht achtet und betreut, ist eine zerbröckelte Familie; indes ist eine Familie, die sich erinnert, eine Familie mit Zukunft.

Amoris laetitia 193