

ZEIT Fenster

Miteinander älter werden



2 VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser



Michael Willam,
Leiter der Katego-
rialen Seelsorge,
Katholische Kirche
Vorarlberg

Altenpastoral - das heißt: Wir nehmen auf Basis unseres christlichen Glaubens besonders die Interessen und Bedürfnisse älterer Menschen in den Blick. Das betrifft vor allem vier Grunddimensionen - eine seelsorgliche, eine soziale, eine gesellschaftspolitische und eine bildungspolitische.

1. Die seelsorgliche Dimension. Wie geht es eigentlich unseren alten Menschen in unserer Pfarre? Haben wir jenseits von Jasser-Nachmittagen und Kaffeekränzchen die Menschen im Blick, die womöglich nicht mehr außer Haus gehen und für die das Alter zur Last geworden ist? Seelsorge für und mit alten Menschen vollzieht sich im Blick auf das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen und in der Deutung dieser Erfahrungen im Licht des Evangeliums.

2. Die soziale Dimension. Die kirchlich-karitativen Einrichtungen wie z. B. die Pfarrcaritas bieten Hilfeleistungen für alte Menschen in verschiedenster Form an, von Besuchsdiensten bis zu Ausflügen. Sie sind oftmals auch ein Türöffner für seelsorgliche Gespräche.

3. Die gesellschaftspolitische Dimension. Fakt ist: Es gibt in unserer Gesellschaft immer mehr ältere und alte Menschen. Themen, die in den nächsten Jahren dringend gelöst werden wollen sind z. B.: Altersarmut, Anpassung des Pensionsalters, altersgerechte Arbeitsplätze, Finanzierbarkeit der Pflege, Wohnen und Mobilität im Alter, Vereinsamung, etc. Hier braucht es aktive Lob-

byarbeit, die für diejenigen die Stimme erhebt, die ihre Stimme selbst nicht mehr erheben können.

4. Die Bildungs-Dimension. Bildung eröffnet Horizonte, hilft gewisse Dinge einzuordnen, auch zu hinterfragen und neu zu sortieren und begleitet die Menschen in der Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Thema des Älterwerdens in unserer Zeit.

Wir haben versucht, diesen vier Dimensionen im vorliegenden ZEITfenster Raum zu geben. Wie vielschichtig und facettenreich dieses Thema ist, zeigt die Bandbreite der Zielgruppe, von der wir bei diesem Thema sprechen: Vom rüstigen Neu-Pensionär, der sich womöglich weitere 40 Lebensjahre im „Ruhestand“ gestalten muss und vor Lebenskraft strotzt bis hin zu vereinsamten, dementen oder in Lethargie verfallenen Menschen, um die sich niemand mehr kümmert - es spannt sich ein Bogen an Interessen, Fragen und Herausforderungen, denen wir als Christinnen und Christen begegnen. „Was wir mit dem ‚Rest‘ machen“, wie es Albert Lingg im Interview zum Ausdruck bringt, ist ganz eng mit der Frage verwoben, welche Möglichkeiten und Anknüpfungspunkte älter werdende Menschen in unserer Gesellschaft überhaupt vorfinden. Diese Zielgruppe pastoralen Handelns nicht aus den Augen zu verlieren und die guten Rahmenbedingungen in den vier genannten Dimensionen aktiv mitzugestalten, ist eine Kernaufgabe von Kirche und der Menschen, die sie mit Leben erfüllen.

Michael Willam



3 ZUM THEMA

Was heißt „Altenpastoral“?



Elmar Simma,
pensionierter
Priester, war 25
Jahre als Caritas-
seelsorger tätig

Noch nie gab es so viele „Alte“. Noch nie waren wir so alt. Noch nie waren wir so lange alt. Noch nie waren wir so unterschiedlich alt. Wer sind sie überhaupt? Wir reden von Menschen fifty plus, sixty plus, also über fünfzig und sechzig, von etwas Älteren, von Senior/innen, von Alten (ab achtzig) und wirklich Alten (über neunzig). Ein breites Spektrum!

ELMAR SIMMA

Was heißt „Altenpastoral“? Unsere Aufgabe als Kirche ist es, an der Hirten- und Menschen Sorge Jesu, die keine Altersunterschiede kennt, teilzuhaben, sie fortzusetzen. Das Wort „Sorge“ (engl. sore - schmerzhaft, wund) bedeutet, dass wir wahrnehmen, wie es den Älteren unter uns geht, was sie belastet, was sie brauchen. Beschäftigen uns in der Pfarrgemeinde solche Fragen? Liegt uns das Wohl dieser Menschen am Herzen? Ist das ein Thema des Pfarrgemeinderates (PGR)? Hier einige Aufgabenfelder:

Den Älteren Beheimatung geben. Wir alle möchten irgendwo daheim sein, nicht nur wohnungsmäßig, sondern emotional. Wir brauchen einen Ort, wo wir uns wohlfühlen, dazugehören, angenommen sind. Für viele ist auch die spirituelle Beheimatung wichtig, die von einem zwischenmenschlichen Beziehungsnetz geprägt wird. Werktags-Gottesdienstbesucher merken es gleich, wenn jemand fehlt. Aber in der Pfarre...? Viele ältere Menschen klagen, dass sie durch die Pfarrverbände und Seelsorge-räume ihre religiöse Heimat verloren haben, auch weil der Pfarrer als Bezugsperson nicht mehr so präsent ist wie früher.

Menschen zusammenbringen. Christus hat Gemeinschaft hergestellt. Diese kann auf verschiedene Weise gefördert werden: durch ALT.JUNG.SEIN.-Kurse, Senioren-erholung, -reisen, -wallfahrten, -treffen, -nachmittage u. a. wertvolle pastorale Möglichkeiten.

Mir ist es auch ein großes Anliegen, dass die Senioren- oder Pflegeheime symbolisch offene Türen haben. Das heißt, dass die Pfarrgemeinde viel mehr in diesen Häusern präsent sein sollte, nicht nur durch die Besuchsdienste der Pfarrcaritas.

Bei einer Pfarrgemeinderatsklausur, die ich leitete, fassten wir den Beschluss, dass jede pfarrliche Gruppe jährlich einmal in das Heim (oder die Heime) in ihrer Gemeinde geht: Der PGR und Pfarrkirchenrat hält dort



eine Sitzung ab, der Kirchenchor singt beim Gottesdienst, Jungschar- und Firmgruppen gestalten einen Nachmittag, die Arbeitskreise machen etwas. Leider ist nichts daraus geworden.

Die offene Türe sagt auch, dass das Leben in den Heimen viel mehr nach außen strahlen sollte: ein Pfarrblattartikel, eine Predigt der Heimleiterin, das Mitwirken bei der Sonntagsmesse...

Die Charismen fördern und nutzbar machen.

Es ist unglaublich, was rüstige Senior/innen alles können und tun. Sie arbeiten ehrenamtlich in verschiedenen Bereichen mit, leisten einen wertvollen Beitrag als Hospizbegleiter/innen und Spaziergänger/innen mit Demenzerkrankten, als Kuchenbäcker/innen und Vorlesepat/innen, bei der Lernhilfe für Kinder und als Sozialpat/innen, um nur einige Beispiele zu nennen. Die Älteren fühlen sich gebraucht, wertgeschätzt und ernstgenommen. Auch das ist ein wichtiger Teil der Pastoral. Es gibt noch viele verborgene Talente unter uns.

Die prophetische Stimme hören. Die alten Menschen haben uns in unserer Zeit viel zu sagen: Das Erleben von Gebrechlichkeit relativiert den Leistungsdruck und die Hektik unserer Zeit sensibilisiert uns für die Kostbarkeit und Unverfügbarkeit menschlichen Lebens. Wir lernen von ihnen, „endlich“ zu leben, im doppelten Sinn. Die Hilfsbedürftigkeit mancher von ihnen stellt sich gegen den Perfektionismus, weckt die guten Seiten in uns, macht uns barmherziger, weitert den Blick für die Geringen und Schwachen unserer Gesellschaft. Ich bin überzeugt, dass die Älteren mit ihrer Lebensweisheit und manchmal auch Bedürftigkeit ein großes Geschenk sind für uns. Altenpastoral: Diesen Menschen Ansehen und Zuwendung schenken.

„Was machst du mit dem Rest?“

Evelyn Pfanner, Projektleiterin von ALT.JUNG.SEIN., und Albert Lingg, ehemaliger Leiter der psychiatrischen Gerontologie, trafen sich zum Gespräch übers Älterwerden. Hier ein paar Auszüge.

DIE FRAGEN STELLTE PATRICIA BEGLE

Was bedeutet es heute „alt“ sein?

Evelyn Pfanner: Wir haben heute zwei Generationen, die in diese „Kategorie“ hineinfallen - die Über-60-Jährigen und die Über-80-Jährigen. Daraus ergeben sich große Unterschiede - und damit auch Herausforderungen.

Albert Lingg: Ich selbst bin ein Nachkriegskind - die vor uns alternden haben immer noch den falschen Ehrgeiz, es selber zu richten. Alles was von außen als Ratschlag kommt, wird zuerst einmal skeptisch angeschaut. Bei der Telefonseelsorge rufen wenige alte Menschen an, sie suchen auch keine Hilfe bei anderen Institutionen. Dabei könnte man mit wenig Intervention schon viel erreichen und ältere Menschen könnten sich viel ersparen. Denn unbewältigte Konflikte, offene Rechnungen, Kränkungen, die zur Verbitterung führen - das sind im Alter dann Riesenthemen.

Pfanner: Was mich beschäftigt, ist das defizitorientierte Bild, das wir vom Alter haben. Natürlich ist das Alter mit dem Wegfall von Ressourcen verbunden. Aber wir werden eine langlebige Gesellschaft - jedes Mädchen, das heute auf die Welt kommt, wird 100 Jahre oder älter - da müssen wir das Alter neu denken.

Lingg: Auf das Berufsleben bereiten wir uns sehr lange vor, auf das andere kaum - dann kommt der berühmte Pensionsschock. Ich habe das auch selber gemerkt - zuerst kam eine Art Euphorie, monatelang hörte ich Musik und las und las und habe dann irgendwann gemerkt: „Das wird es auch nicht sein.“ Und mich dann gefragt: „Was machst du jetzt mit dem Rest?“

Wie können wir uns auf diesen Lebensabschnitt vorbereiten?

Lingg: Ein entscheidender Faktor, der es schwer machen kann oder leicht, ist das Wohnen. Wir haben damals ein Generationenhaus mit unserer Tochter und einer dritten Partei gebaut - als Alternative zu einer Wohnung in Dornbirn. Dort wäre es sicher nett - mit dem Lift hinunter fahren, ins Caféhaus oder in die Bücherei gehen, aber

die Sorge, dass man doch vereinsamt, ist groß. Und jetzt haben wir das Gegenteil, wir sind sehr eingebunden in die Familie.

Weshalb nimmt Einsamkeit zu?

Lingg: Heute gibt es immer mehr Single-Haushalte - oft lebt in großen Häusern nur eine Person. Das war in meiner psychiatrischen Tätigkeit häufig das Problem - dass Menschen mit Depression zwei, drei Mal im Jahr gekommen sind. Wir haben sie wieder aufgemöbelt, organisierten Mohi und Pensionistenverein - was es eben gab. Dann gingen sie nach Hause und bestellten alles ab. „Mir kommt kein Fremder ins Haus“, war eine Begründung oder: „Das Pflegegeld tun wir nicht so verbraten, der Enkel braucht ein neues Moped.“

Pfanner: Man müsste das Mehr-Generationen-Wohnen mehr fördern. Wir sehen auch bei unseren Teilnehmer/innen, dass viele Leute keine Familie mehr im direkten Umfeld haben. Sie können zwar mit ihnen skypen, aber der Kontakt im alltäglichen Leben ist nicht da. Ich hoffe zudem, dass es in Zukunft Alten-WGs geben wird.

Lingg: Oder Modelle, bei denen in größeren Siedlungen eine Sozialarbeiterin angestellt wird, die schaut, wer für wen etwas tun kann - auf die Kinder schauen bzw. Einkauf erledigen. Dadurch entsteht Kontakt.

Neben diesen Wohnmodellen - wie kann Einsamkeit noch vermieden werden?

Pfanner: Vereine machen viele Dinge für Senioren, die noch sehr aktiv sind. Sobald jemand gebrechlich ist, ist es fertig, dann gibt es nichts mehr. Was Pfarren machen, sind Besuchsdienste, die Caritas setzt Sozialpaten, Spaziergänger und Vorlesepaten ein.

Lingg: Manchmal kommen Menschen in sehr schwierige Situationen. „Das ist eh kein Leben mehr“, heißt es da. Sterbehilfe liegt in der Luft. Man muss nur die Filme der letzten Jahre anschauen zu diesem Thema, zum Beispiel „amour“ von Haneke. Würde ich nach diesem Film die Zuschauer fragen: „Wie hättet ihr es gerne?“, würden 90 Prozent sagen: „Wir wollen auch in den Armen der Frau Gedeck sanft hinüberschlummern.“ Aber die Kollateralschäden sieht man nicht. Was das für eine Einladung ist ...

Pfanner: ... sich die Menschen vom Hals zu schaffen, Kosten einzusparen.



Heiko Ernst, Chefredakteur von Psychologie heute, hat gesagt, dass es eigentlich darum gehe, dass die älteren Menschen wertvoll sind für die Gesellschaft, weil sie der Jugend etwas weitergeben können, was in dieser schnelllebigen Zeit für sie gar nicht mehr erfassbar sei. Hier müssten wir Verbindungen schaffen zwischen Alt und Jung. Als älterer Mensch möchte man nicht nur konsumieren. Man möchte Enkeln eine lebenswerte Welt hinterlassen. Viele alte Leute hätten Potential - auch politisches Potential, um zu sagen: mit dieser Politik sind wir nicht einverstanden - mit dieser Umweltpolitik, mit dieser Wirtschaftspolitik, die stark auf Ausbeutung und auf das „immer mehr“ abzielt.

Lingg: Ein Beispiel dafür ist die letzte Präsidentschaftswahl. Da haben sich die Landeshauptleute Kessler, Burtscher und Sausgruber dafür eingesetzt, dass Hofer nicht gewählt wird. Die Männer haben den Überblick, wissen, was alles kippen kann.

Wenn wir das Leben als Reifungsprozess betrachten - was steht in der letzten Phase noch an?

Lingg: Auf's Alter hin macht man sich wieder mehr Gedanken in spiritueller Hinsicht. Ich habe sehr viel gelesen, auch geschrieben, und da war mir das Nachsinnen, was letztlich da überbleibt oder dann an

Substanz da ist, sehr wichtig. Da habe ich wunderbare Literatur gefunden, Dostojewski zum Beispiel - und das ist auch etwas, das man zu erledigen hat.

Pfanner: Das ist uns bei unseren Kursen auch wichtig: Der Austausch über diese letzten Fragen. Ältere Leute haben oft eine Scheu, mit ihren Angehörigen darüber zu reden. Manches Bild - zum Beispiel von Himmel und Hölle - muss dabei neu erklärt werden.

Lingg: Es geht in dieser Phase auch darum, dass man mit sich zufrieden oder im Frieden ist. Dass man keine offenen Rechnungen hat oder verbittert ist. Oder das sogenannte „ungelebte Leben“ noch vor sich hin schleppt. „Was hätte ich alles tun wollen...“ Dass man das maßvoll betrachtet, realistisch bleibt und auch dankbar bleibt.

Pfanner: Ich glaube, hier ist der Glaube auch immer wieder ein Stütze und eine Hilfe. Ich erinnere mich an meine Schwiegermutter, die am Schluss ca. drei Monate pflegebedürftig war - sie ist mit 91 gestorben. Sie sagte dann: „Jetzt kann ich halt gar nichts mehr machen für euch. Aber beten kann ich noch für euch.“ Das war für sie so tröstlich, dass sie trotzdem eine Aufgabe hatte. Das fand ich bemerkenswert, weil sie sicher kein einfaches Leben und trotzdem dieses Vertrauen hatte.

Dimensionen des Älter-Werdens

INTERVIEWS: PATRICIA BEGLE, GERHARD HÄFELE

Wie hat sich der Bereich Bildung in Bezug auf ältere Menschen in den letzten Jahren entwickelt?

Die Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit sind deutlich spürbar geworden - was ihr Zeitbudget betrifft, ihre finanziellen Möglichkeiten und natürlich ihre Interessen. Diese haben sich erweitert: Kunst, Interkulturelles, Gesundheitsthemen sind wichtig geworden - spirituelle Themen sind dagegen etwas in den Hintergrund geraten. Was sich auch verändert hat, sind die Formate - von Seminaren über Exkursionen bis zu Theateraufführungen - auch hier zeigt sich große Vielfalt.

Wie erleben Sie ältere Menschen als Teilnehmer/innen?

Ältere Menschen sind bei uns in allen Veranstaltungen anzutreffen, nicht nur in jenen, die sich speziell an sie richten. Bei den über 70-Jährigen ist der Anteil der Frauen ein Stück höher, diese sind auf weiten Strecken auch breiter interessiert. Ich erlebe ältere Menschen meist als neugierig und wach dem Leben gegenüber, das ist in meinen Augen großartig und auch eine Bereicherung für die Referent/innen.

„Die Welt verstehen“ ist gerade auch im Alter wichtig. Welche Erfahrungen machen Sie hier?

Das ist eines unserer Grundthemen - Bildung sollte nie abgehoben sein von der Welt wie sie sich jetzt ereignet. Ältere Menschen stellen sich oft Fragen, die mit ihrer Vergangenheit zu tun haben - das kann auch schmerzvoll sein. Sie möchten zudem eine Verbindung schaffen zur Gegenwart, sie möchten besser verstehen, welche Zusammenhänge es gibt. Altersweisheit bedeutet für mich, den Blick für solche Zusammenhänge zu haben. Es ist ein Geschenk, alte Menschen zu erleben, die nicht verbittert sind - trotz schwerer Schicksale - die in Offenheit, Weltzugewandtheit und Gelassenheit dem Leben begegnen, die sich untereinander stärken und lebendig sind.

Christian Kopf,
Leiter des Bildungshauses
Batschuns, Mitglied des
Fachbeirates ALT.JUNG.SEIN.
und der ARGE Altenpastoral



Frau Gächter, was hat Sie bewogen, die Aufgabe einer Heimseelsorgerin zu übernehmen?

Mein Mann und ich waren selbstständige Lebensmittelkaufleute im Ort und sind jetzt in Pension. Zudem bin ich schon lange in der Pfarre in verschiedenen Bereichen tätig. Durch die Arbeit mit Menschen im Beruf, Kirche und Familie habe ich eine sehr soziale Prägung erhalten. Die Ausschreibung zum Lehrgang Heimseelsorge hat mich direkt, ganz spontan berührt - das mache ich!

Was macht dieses Engagement so ansprechend?

Für die Menschen zuerst einmal einfach da sein zu können. Im Vordergrund steht der Mensch, dem ich auf Augenhöhe begegne. Für mich steht vor allem die Liturgie im Jahreskreis und der persönliche Kontakt mit den Menschen im Vordergrund. Es ist die Freude der Menschen die mir entgegenkommt, ihr Lächeln, eine Umarmung, ein Danke oder einfach das Teilen von Stille. Bewohner, Pflegepersonal, Angestellte, Seelsorge - wir ergänzen uns und sind ein gutes Miteinander.

Was ist Ihnen persönlich wichtig?

Ich muss selber gut bei mir sein. Meine persönliche Gottesbeziehung pflege ich durch Meditation und Verinnerlichen der Tageslesungen. Das erdet mich, hilft mir in der Welt anzukommen und gibt mir eine innere Gelassenheit.

Ist eine Rückbindung an die Pfarre wichtig?

Ja, ich möchte diesen Dienst nicht einfach nur von mir aus machen. Ich bin auch im PGR und mit dem Pfarrer in Kontakt. So bin ich Bindeglied zwischen Pfarre und Heim.

Werden Sie begleitet?

Ich finde, es ist wichtig, über das was man tut zu reden. In unseren Austauschtreffen kann man voneinander lernen und Belastendes ablegen.

Wie würden Sie ihre Arbeit zusammenfassen?

Als Kirchenmensch, der ich bin: aus der Kirche heraus zu den Menschen vor Ort gehen. Ich bin da, der Mensch ist da und gemeinsam ist ER der, der für uns da ist.

Karolina Gächter,
ehrenamtliche Mitarbeiterin in
der Heimseelsorge der Pfarre
Koblach



Einsamkeit ist ein großes Thema im Alter. Wie fließt es in die Arbeit der Caritas mit ein?

Einsamkeit kann viele Ursachen haben: Veränderte Lebensbedingungen, Krankheit, der Tod eines geliebten Menschen, Arbeitsverlust, Armut... Hier gilt es, die Situation des Betroffenen gut abzuklären und gemeinsam Lösungswege zu suchen. Dabei ist uns das Zusammenwirken unserer hauptamtlichen und freiwilligen Mitarbeiter/innen besonders wichtig. Gerade unsere Sozialpat/innen, Spaziergänger/innen oder Vorlesepat/innen begegnen bei ihren Einsätzen häufig Menschen, die kaum mehr Kontakt zur Außenwelt haben. Auf einem „Weg der kleinen Schritte“ in längerfristigen Begleitungen gewinnen diese Menschen wieder Vertrauen in sich selbst und zu anderen und nehmen langsam auch wieder am (gesellschaftlichen) Leben teil. Dies erleben auch die Besuchsdienste und Sozialkreise in den Pfarren. Auch in der Begleitung von Schwerkranken, Sterbenden und Trauernden durch Hospiz Vorarlberg wird einsamen Menschen geholfen.

Viele Senior/innen arbeiten ehrenamtlich im Netzwerk der Caritas. Welche Veränderungen zieht dies mit sich?

In unseren ehrenamtlichen Netzwerken arbeiten Menschen unterschiedlichen Alters mit. Dies ist eine große Bereicherung, da so deren Sichtweisen und Blickwinkel in unsere Arbeit einfließen. Ohne das Mitwirken von Ehrenamtlichen könnten wir viele, vor allem längerfristige Hilfeleistungen, nicht anbieten.

Welche Themen spielen in Zukunft eine große Rolle, wenn es um ältere Menschen geht?

Wir werden immer älter. Das ist wunderbar, fordert uns aber auch heraus. Wie wollen wir unser Alter gestalten, besonders wenn wir nicht mehr so fit sind? Wie können wir soziale Netzwerke aufbauen bzw. erhalten? Was gibt unserem Leben Sinn? Letztlich geht es um die Frage, wie Menschen in Würde alt werden und sterben dürfen. Die Antworten darauf entscheiden über Gesundheitssysteme, Demenz und Pflege, über Pensionssysteme oder Altersarmut.



Ingrid Böhler,
Fachbereichsleiterin Pfarr-
caritas und sozialräumliches
Handeln, Caritas Vorarlberg,
Mitglied der ARGE Alten-
pastoral

Welches sind momentan die dringlichsten politischen Fragen in Hinblick auf ältere Menschen?

Im Moment ist ein Auseinanderdriften der Gesellschaft zu beobachten. Inländer werden gegen Ausländer ausgespielt, Arme gegen Reiche - und Junge gegen Alte. Damit es hier zu keiner Kluft kommt, braucht es klare politische Aussagen und Handlungen. Was die Frage der älteren Generation betrifft, ist die Absicherung der bestmöglichen Pflege die wichtigste Herausforderung für die nächsten Jahre. Um diese zu sichern, werden wir an zweckgebundenen vermögensbezogenen Steuern nicht herumkommen.

Findet auf politischer Ebene eine Diskussion jenseits des Kosten-Nutzen-Faktors statt? Worum geht es dabei?

Selbstverständlich. Im Rahmen der Diskussion über die Abschaffung des Vermögensregresses für die Pflege habe ich mich immer dafür eingesetzt, dass über die Qualität der Pflege zu reden ist, nach dem Grundsatz: „So viel wie möglich ambulant, so viel wie nötig stationär.“ Die Menschen brauchen die Sicherheit, in Würde alt werden zu können. Von den Mobilien Hilfsdiensten über die Krankenpflegevereine, die betreuten Wohnformen, die 24-Stunden-Betreuung und die Pflegeheime - jeder Mensch soll dort betreut und werden, wo es für ihn am besten ist. Derzeit drückt der Schuh leider bei der Suche nach Pflegepersonal. Mit der Kampagne „pflege.berührt“ soll das Image der Langzeitpflege verbessert werden.

In zwanzig Jahren werden wohl weit mehr ältere Menschen weit weniger jüngeren Menschen gegenüberstehen. Wie stellt sich die Politik darauf ein?

Diese Frage ist riesig und inkludiert Familienförderung genauso wie Prävention im Alter. Neben der Politik müssen sich auch alle anderen Bereiche der Gesellschaft mit dem „Altern“ auseinandersetzen. Dann wird es normal, dass wir uns in jeder Lebensphase gegenseitig unterstützen. Die Rahmenbedingungen kommen von der Politik. Die Umsetzung passiert bei jedem von uns. Nachbarschaft ist der lebendige Sozialraum.



Katharina Wiesflecker,
Die Grünen, Landesrätin für
Soziales, Frauen, Pflege,
Kinder und Jugendliche

8 AUS DER PRAXIS

„Ned lugg lau“



Franziska Metzler und Daniela Vogel, Studentinnen des Bachelorstudiums Soziale Arbeit an der FH Vorarlberg.

Im Rahmen der Lehrveranstaltung „Gemeinwesenarbeit“ haben wir das Projekt „Ned lugg lau - ALT.JUNG.SEIN.“ des Katholischen Bildungswerks im hinteren Bregenzerwald kennengelernt. Wir haben aus Sicht der Sozialarbeit untersucht, was solch ein Kursangebot für die Teilnehmer/innen, aber auch für eine Dorfgemeinschaft bedeuten kann.

Auf der Homepage zu „Ned lugg lau“ – ALT.JUNG.SEIN. im Bregenzerwald haben wir zwei Sätze entdeckt, die uns sehr berührten und schlussendlich dazu brachten, uns intensiver mit dem Projekt als Best-practice-Beispiel auseinanderzusetzen. Die Sätze lauten: „Die gute Nachricht ist - wir werden immer älter. Die Herausforderung ist: Dabei möglichst lange körperlich und geistig gesund zu bleiben.“ Denn Lebensfreude, Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit bis ins hohe Alter, wer wünscht sich das nicht?

Vielschichtig. Soziale Teilhabe, also ein „Dazugehören“ zu einer Gruppe, erhöht die Lebensqualität und fördert das gute Leben in jedem Alter. Kombiniert mit Bewegung, Prävention, Gedächtnistraining und Förderung der Alltagskompetenzen ist das Projekt „ned lugg lau“ ein beeindruckendes Angebot, um zu einem möglichst langen selbstbeständigen und selbstbestimmten Leben beitragen zu können. Da die eineinhalbstündigen Treffen von 8 bis 15 Personen ab 60 Jahren in fast 30 Gemeinden in Vorarlberg regelmäßig stattfinden, können diese relativ einfach in den Alltag integriert werden. Oft entstehen

auch außerhalb der wöchentlichen Treffen Freundschaften, die gepflegt und gelebt werden, und somit auch eine Bereicherung für die Gemeinschaft darstellen. Die Freude an der Tätigkeit ist dabei ebenfalls am großen Engagement der ausgebildeten Trainerinnen ersichtlich, die mit Herzblut dabei sind.

Weiterentwickeln. Die in der Gruppe gestellten Aufgaben fordern heraus und sind laut einer Teilnehmerin nicht immer ganz einfach zu lösen, aber auch hier gilt: mit regelmäßigem Üben und Dabeisein bekommt man Sicherheit und ist bereit für immer neue Herausforderungen, ohne dabei in die Überforderung zu kippen. Das Lernen in der Gruppe sehen wir zudem als sehr wertvoll und wichtig an, da es zusätzlich motivieren und anregen kann. Dass diese wöchentlichen Treffen Freude bereiten, ist deutlich in den Gesichtern der Teilnehmenden ersichtlich. Auch, dass es Anfragen gab, ob man die Ferienzeiten nicht auch durchmachen könne, lässt auf die Zufriedenheit der Teilnehmer/innen schließen.

Bedürfnisse. Dem Angebot gelingt es, erstaunlich viele grundlegende Bedürfnisse zu befriedigen - vgl. dazu die biopsychosoziale Theorie menschlicher Bedürfnisse des Schweizer Sozialwissenschaftlers Werner Obrecht - jenes nach physischer Integrität zum Beispiel, nach Abwechslung bzw. Stimulation, nach emotionaler Zuwendung, Kooperation und sozialer Zugehörigkeit. Dies wiederum kann zur Befriedigung des Bedürfnisses nach Regenerierung beitragen ebenso wie zum Erhalt bzw. zur Wiederherstellung von (relativer) Autonomie. Unser Fazit: „Ned lugg lau“ hat den Namen „Best-practice-Beispiel“ in jeder Hinsicht verdient.



ALT.JUNG.SEIN. Lebensqualität im Alter

Aktuell sind 40 Kursleitende in knapp 30 Gemeinden aktiv, 2017 wurden über 10.000 Teilnahmestunden geleistet: kostenlose Schnuppertermine, mehrteilige (5-10 Teile) AJS-Kurse, wöchentliche „Ned lugg lau“-Kurse, vierzehntägiges „Café Lebensfreude“ im Sozialzentrum Bregenz-Weidach. Kontakt: Dr. Evelyn Pfanner, M 0676 832401102, www.altjungsein.at

9 VERDICHTET

Vom Leaba und Sterba

S Alter ischt do zum Denka,
muss koan Studiarta si.
Bim Altsi sött ma schenka
und nit so niedrig si.

S Alter ischt do zum Dosi
für D Frou, da Ma und d Kind
und luschtig sött ma, froh si,
koa Grilla all im Grind.

S Alter ischt do zum Schnorra
über die junga Lüt
und dauernd si vabohra
i d Zit und d Lüt vo hüt.

S Alter ischt do zum Röschta,
zum Ruaba, Frou und Ma.
Zum Röschta vo da Pöschta,
wo früber ma heat gha.

S Alter ischt do zum Warta,
sei goate Zit oder Not.
Nit luaga lo i d Karta,
dia Jöhrli gond so gnot.

S Alter ischt do zum Danka.
Beattlet heat ma all,
und off si söttend d Schranka
zum Herz, däs wär an Fall.

S Later ischt do zum Sterba,
und wenn an Mensch gsi bischt,
dänn söttend säga d Erba:
„Schad, dass r numma ischt!“

ALFRED WILLAM

**gipfl-schtürmr**

im zick-zack
an berg eroberat

von allna sita
alls andrscht gsäha
a gschpür kriagt
wos lang göht

usam näbl
leuchtand d höhana
ussa

_eppanamôl
durch großvatrs brillä
luaga

ma tät viel wiitr
säha

_s ogaliacht
abr net
da durchblick
vrlora
im altr
an sinn
gfunda

ANNI MATHES, BLUDESCH

10 FÜR SIE GELESEN

Gerald Hüther Raus aus der Demenzfalle!



Gerald Hüther: Raus aus der Demenzfalle! Wie es gelingen kann, die Selbstheilungskräfte des Gehirns rechtzeitig zu aktivieren. Verlag Arkana 2017, 144 Seiten, € 18,50

Wir werden immer älter. Mittlerweile sprechen wir von einer langlebigen Gesellschaft. Eigentlich die Erfüllung eines Menschheitstraumes. Doch für viele auch ein prognostizierter Albtraum, denn - so die bislang gängige Meinung - mit dem hohen Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, eine Demenz zu entwickeln - wir sitzen sozusagen in der „Demenzfalle“.

Der Neurobiologe Gerald Hüther plädiert jedoch für einen Paradigmenwechsel. Denn, so seine These, wir werden nicht dement, weil das Gehirn mit dem Alter abbaut, sondern weil unsere destruktive Lebensweise viele Menschen daran hindert, die Selbstheilungskräfte des Gehirns zu aktivieren. Dabei beruft er sich auf die berühmte Nonnenstudie des Epidemologen David Snowdon. Dieser hatte über 15 Jahre bis zu Beginn des neuen Jahrtausends fast 700 Nonnen zwischen 75 und 106 Jahren bezüglich möglicher Demenzerkrankungen untersucht und dabei nur sehr wenige Fälle festgestellt. Bei der Autopsie der verstorbenen Nonnen wurde jedoch ersichtlich, dass ein Drittel ein stark abgebautes Gehirn aufweist, aber dennoch keine Demenz entwickelt hatten. Diesen Frauen war es gelungen, den Funktionsabbau durch neuroplastische Kompensation auszugleichen. Damit das Gehirn sein neuroplastisches Potential entfalten kann, benötigen Menschen in ihrem Leben, so Hirnforscher Hüther, die Beachtung der salutogenetischen Grundregeln: Verstehbarkeit, Gestaltbarkeit und Sinnhaftigkeit. Ein Buch, das Mut macht, die Gesellschaft so umzubauen, damit Menschen ihre Talente und Potentiale entfalten können und so vor Demenz geschützt werden.

EVELYN PFANNER

Reimer Gronemeyer Die Weisheit der Alten



Reimer Gronemeyer: Die Weisheit der Alten. Sieben Schätze für die Zukunft. Verlag Herder 2018, 216 Seiten, € 25,-

Vielen von uns ist Reimer Gronemeyer aus zahlreichen Publikationen und Vorträgen ein Begriff. Als Theologe und Soziologe beschäftigt er sich schon seit vielen Jahren mit Fragen und Themen der Demenz oder palliativen Praxis.

Wenn es in unserer „innovationssüchtigen Zeit“ um das Alter geht, dann geht es um Rente, Pflege, Demenz oder Krisenbewältigung. Die unausweichliche Frage nach der Bezahlbarkeit rückt alte Menschen noch mehr an den Rand unserer Gesellschaft. Diesen so defizitären und negativ konnotierten Bildern hält Gronemeyer in seinem neuesten Buch den Reichtum des Alters entgegen und unternimmt den Versuch, die „Schätze des Alters“ zu heben. Dabei nimmt er die Leser/innen mit auf eine faszinierende Entdeckungsreise: Es geht um den Mut, nie aufzugeben oder um die Liebe, als die einzig verbliebene Möglichkeit, Mensch zu sein und zu bleiben. Ebenso geht es um den Schatz der Erinnerung oder überlebenswichtige Erfahrungen als Früchte eines langen Lebens. Schließlich handelt dieses Buch auch von den Freiheiten im Alter, die durch Gelassenheit wachsen, von Traditionen, die es zu ehren gilt und von all dem, was die Alten wissen oder noch nicht wissen. Denn wir Menschen sind wie „Perlenfischer“, die immer wieder eintauchen müssen in die Tiefe unseres Seins. Und dies ist manchmal bitter und fürchterlich. Wenn man nach den Schätzen der Alten sucht, stößt man nicht unbedingt auf eine Kiste mit Gold, sondern womöglich auf Verwirrendes und Abgründe. Doch gerade darin kann mehr Weisheit, Erfahrung und Tiefe zu finden sein als in einer platten Oberfläche und Positivität.

INGRID BÖHLER

11 ENGAGIERT

Die Katholische Kirche Vorarlberg sowie die Caritas Vorarlberg haben ein dichtes soziales Netz aufgebaut, in dem auch ältere Menschen gut aufgehoben sind. Wer sich hier ehrenamtlich engagieren möchte, findet dafür ganz unterschiedliche Möglichkeiten.

Heimseelsorger/in

Der Lehrgang für Heimseelsorge ist eine Kooperation des Pastoralamtes und des Bildungshauses Batschuns. Er erstreckt sich über rund 15 Monate, umfasst neben dem Einführungswochenende sieben Module (jeweils von Freitagmittag bis Samstagmittag) zu unterschiedlichen Themen (Seelsorge, Kommunikation im Alter, Umgang mit verwirrten Menschen, Sterbe- und Trauerbegleitung) sowie ein Praktikum in zwei Heimen und sechs Gruppenreflexionstreffen.

Kontakt und Infos: Gerhard Häfele
T 05576 703 4060
E gerhard.haefele@kath-kirche-vorarlberg.at
www.kath-kirche-vorarlberg.at/themen/altenpastoral

Mitarbeiter/in der Pfarrcaritas

In den Pfarren vor Ort organisieren Pfarrcaritas-Gruppen Besuchsdienste und andere Angebote für Senior/innen.

Kontakt und Infos: Eva Corn
T 0676 88420 4011, E eva.corn@caritas.at

Spaziergänger/in

Wer sich gerne im Freien bewegt und den Kontakt mit älteren Menschen schätzt, kann sich als Spaziergänger/in engagieren. Der Befähigungskurs umfasst zwei Basismodule (halbtägig) und fünf Vertiefungsmodule (Abende).

Kontakt und Infos: Susanne Jenewein
T 0676 88420 4017
E susanne.jenewein@caritas.at,

Hospizbegleiter/in

Hospizbegleiter/innen gehen das letzte Wegstück mit schwerkranken Menschen und deren Angehörigen. Vorbereitet und begleitet werden sie in einem Befähigungskurs (100 Unterrichtseinheiten, 40 Stunden Praktikum), sowie durch Fortbildung und Supervision.

Kontakt und Infos: Barbara Geiger
T 05522 200-1100
E barbara.geiger@caritas.at

Sozial- und Integrationspat/innen

Sozialpat/innen helfen dort, wo Menschen in Not sind - bei Krankheiten oder Unfällen, Einsamkeit oder organisatorischen Belangen. Integrationspat/innen unterstützen Flüchtlinge beim Ankommen. Die Befähigungskurse umfassen zwei Basismodule (halbtägig) sowie fünf Vertiefungsmodule zu unterschiedlichen Themen.

Kontakt und Infos: Marlies Enekel-Huber
T 0676 88420 4012
E lernwerkstatt@caritas.at

Vorlesepat/innen

Bücher nehmen uns auf eine Reise in eine andere Welt - das geht auch gemeinsam. Vorlesepat/innen werden an drei Nachmittagen auf ihre Aufgabe vorbereitet.

Kontakt und Infos: Eva Corn
T 0676 88420 4011
E eva.corn@caritas.at

ALT.JUNG.SEIN.-Kursleiter/in

Der Ausbildungslehrgang ist eine Kooperation mit dem Bildungshaus Batschuns. Er erstreckt sich über ein halbes Jahr und umfasst sechs zweitägige Module (Themenbereiche: Biografiearbeit, Gruppenleitung und Gesprächsführung, ganzheitliches Gedächtnistraining, Psychomotorik, Gesundheit und Sicherheit im Alter, Spiritualität und Lebensfragen). Der nächste Lehrgang findet voraussichtlich 2020 statt.

Kontakt und Infos: Evelyn Pfanner
Katholisches Bildungswerk Vorarlberg
T 0676 83240 1102
E kbw@kath-kirche-vorarlberg.at
www.altjungsein.at



Impressum

ZEITFenster. Sonderseiten im Vorarlberger KirchenBlatt

Redaktion: EthikCenter der Katholischen Kirche Vorarlberg

Dr. Michael Willam, Dr. Evelyn Pfanner, Mag. Christine Vonblon, Mag. Patricia Begle

Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch, T 05522 3485-0

E ethik@kath-kirche-vorarlberg.at, www.ethikcenter.at

Fotos: S1: Nicoleta Wagner / flickr.com, S2: Simone Rinner, Christine Vonblon, S3: Patricia Begle, Tobias Barz / flickr.com,

S5: Patricia Begle, S6-7: Dietmar Mathis, Gerhard Häfele, Patricia Begle, Landespressestelle / Alexandra Serra, S8: privat, Bernadette

Oberhauser / KBW, S9: pixabay, S10: Verlag Arkana, Verlag Herder, S 11: Caritas Vorarlberg, S12: pixabay

Druck: Russmedia Verlag GmbH, Schwarzach.

Die Kastanie knospt

Legst du, ehe du stirbst
(für diesen und jene bist du schon tot)
den Blick ab
(wie zerschlissenes Gewand),
der in den Steinen des Bachbetts,
den lang geschleiften, polierten,
das Pflaster sieht für deinen Hof?

Wann erbebst du nicht mehr
beim Klang einer Frauenstimme
(wie ein Motor, an dem etwas locker ist),
weinst nicht mehr
(Karstränen, die versickern)
bei Kinderliedern?

Und wann übersiehst du den Makel,
hundert Mal übermalt,
im großen Bild?

Und wann wird dir, schon im Mantel,
nicht mehr der Brief einfallen, den du aufgeben
könntest unterwegs?
(In Handschuhen schreibst und frankierst du ihn,
und wenn du die Tür schließt, ist Nacht.)

Und wirst du einmal in der Kurve der alten
Konstanzer Straße,
zwischen Bärlauch und Primeln,
nicht mehr die Kutsche ächzen hören
mitten im Steilhang,
die zum Konzil fährt?

Die Kastanie knospt.



Lernst du das Schenken
bis du stirbst,
(man schenkt nie ein Ding,
man schenkt immer jemandem neu seinen Namen),
und zu essen zu seiner Zeit
das Gnadenbrot?

Du auf dem Höhenweg:
Immer noch du
zu dir selbst sagend
(ich sagt man vor Gericht).

Wann duzst du deinen Nächsten?