

## Diözesane Fachtagung

### Altenheimseelsorge

für ehrenamtliche und berufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Pfarrgemeinden/ Seelsorgeeinheiten und Altenpflegeheimen



## Gottes Nähe spüren

Seelsorgliche Rituale im Altenpflegeheim

Donnerstag, 25. Oktober 2012  
9:30–16:45 Uhr in Rastatt

Veranstalter:

- ◆ Erzbischöfliches Seelsorgeamt Freiburg, Seniorenreferat
- ◆ Caritasverband für die Erzdiözese Freiburg, Referat Stationäre Altenhilfe und Referat Gemeindec Caritas



---

## **Impressum**

Redaktion: Elfi Eichhorn-Kösler, Bernhard Kraus  
Layout: José R. González-Bellon  
Titelbild Kerstin Rehbein Stuttgart  
Bild Rückseite Beate Hanek „Übermalungen – Portraitzeichnungen „ich und Du“

Bezug: Seniorenreferat im Erzbischöflichen Seelsorgeamt  
Okenstraße 15  
79108 Freiburg

Tel. (0761) 5144-211/-213  
Fax: (0761) 5144-76211/-213  
E-Mail: [senioren@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:senioren@seelsorgeamt-freiburg.de)  
[www.seniorenweb-freiburg.de](http://www.seniorenweb-freiburg.de)

# Inhaltsverzeichnis

Seite

<b>Aus der Einladung</b>	4
<b>Bildbetrachtung</b> (Elfi Eichhorn-Kösler)	5
<b>Einführung und Gruppenarbeit</b>	7
<b>Impuls „Die Liebe Gottes erfahrbar machen“</b> (Dr. Eugen Maier, Domkapitular)	12
<b>Mittagsimpuls – Bildbetrachtung – Lied</b>	15
<b>Workshops</b>	
Mit alten Menschen beten (Ute Jenisch)	16
Taizé Gesänge und Kanons (Betina Mutz)	22
Mein Gottesbild – eine kreative Auseinandersetzung (Elfi Eichhorn-Kösler)	25
Feste feiern im Jahreskreis (Ulrike Roth)	29
Segensrituale im Alltag gestalten (Bernhard Kraus)	33
Gottesdienste gestalten (Martina Gaß)	42
Abschiedsrituale (Beatrix Martin)	45
<b>Artikel im Konradsblatt</b>	50

# Aus der Einladung

Seelsorge will einen Raum schaffen, in dem Gottes heilende Nähe spürbar werden kann. Die Tagung, zu der wir Sie herzlich einladen, befasst sich mit der Frage, wie das Altenheim solch ein Raum sein kann. Es gibt viele „Barrieren“, die dies erschweren. Wir werden uns zunächst mit den Barrieren befassen, die in uns selbst liegen, etwa in Gottesbildern, die Gott in unnahbare Distanz rücken. Ebenso werden wir biografische Prägungen der Menschen, die im Heim leben, beleuchten. Und schließlich die Barrieren, die in äußeren Zwängen, Gegebenheiten und Notwendigkeiten liegen, in den Blick nehmen.

Domkapitular Dr. Eugen Maier, der im Erzbischöflichen Ordinariat für den Bereich Weiterbildung zuständig ist, wird in seinem Impuls biblische Zugänge zu einem „Gott der Nähe“ aufzeigen – eine Nähe, die auf den Wegen des gemeinsamen Glaubens mit der inneren Nähe von Mensch zu Mensch korrespondiert.

In Workshops werden konkrete Beispiele vorgestellt, wie diese „Nähe“ in unterschiedlichen Praxisbereichen in Altenheimen ermöglicht werden kann – etwa in einfachen seelsorglichen Ritualen“.

„Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!“

*Elfi Eichhorn-Kösler, Bernhard Kraus  
Ilona Grammer, Alexander Gromann-Bross*

# Bildbetrachtung

Ich lade Sie ein, dieses Bild (siehe Rückseite) zu betrachten und zu schauen, was sie entdecken können.

*(Pause)*

Ich lade Sie ein, das Bild auf sich wirken zu lassen und wahrzunehmen, welche Gefühle es bei ihnen auslöst.

*(Pause)*

Ich lade Sie ein, sich zu öffnen für einige Gedanken, die mir zum Bild kamen.

Da sitzt ein älterer Mensch in einer Höhle oder einem Loch, umgeben von leuchtendem Rot, das bedrohlich wirkt. Ein Mensch, allein, zurückgezogen, eingeschlossen. Das Gesicht wirkt ernst, bedrückt, ängstlich. Tiefe Falten haben sich darin eingegraben. Sorgen, Zweifel, Unsicherheit sind in seinem Blick. Er wirkt traurig, verzweifelt, resigniert. Der Mund ist fest geschlossen. Er gibt keinen Laut von sich, jammert nicht, schreit sein Unglück nicht hinaus.

Gibt es im Heim nicht auch Menschen in ähnlichen Situationen die sich allein gelassen fühlen, die still vor sich hin leiden, die keinen Ausweg sehen, die sich immer tiefer in ihr Schneckenhaus zurückziehen, die verzweifelt, mutlos sind und sich von Gott und der Welt verlassen fühlen?

Der Mensch auf dem Bild trägt ein blaues Gewand. Die Farbe Blau hat eine beruhigende und entspannende Wirkung, da sie an die Weite des strahlenden Sommerhimmels erinnert und an die Tiefe des Meeres. Blau als Farbe der Sehnsucht nach Ferne, Weite, Unendlichkeit. Blau wie eine Quelle, die Leben gibt.

Was kann einem Menschen im Heim Leben geben?

Vielleicht die Beziehung mit anderen Menschen. Vielleicht die Achtung und Wertschätzung die er erfährt. Vielleicht das Gespräch mit der Pflegekraft. Vielleicht der Gottesdienst. Vielleicht die Erinnerungen die ihm in stillen Stunden aus seinem gelebten Leben kommen.

Nehmen wir Beziehung zu den Menschen im Heim auf, suchen wir das Gespräch, fragen wir ihn nach seiner Sehnsucht, entdecken wir mit ihm zusammen Kraftquellen und sorgen dafür, dass diese genutzt werden damit der Mensch auch im Heim neue Lebensmöglichkeiten entdecken kann.

Die Farbe rot beherrscht das Bild. Sie kann mit loderndem Feuer in Verbindung gebracht werden, das den Menschen umschließt. Feuer hat zwei unterschiedliche Funktionen. Feuer kann verbrennen, zerstören, Leben nehmen oder aber wärmen, reinigen und Leben schenken. Rot, Zeichen der Lebendigkeit. Rot, Farbe der Aggression, einer Kraft die aufrüttelt, beunruhigt, antreibt.

Sorgen wir dafür, dass Menschen im Heim Wärme spüren, dass sie lebendig bleiben und Kraft in sich entdecken, die ihnen Mut macht und sie antreibt.

Der Mensch auf dem Bild gibt sich nicht auf er handelt. Dies kommt in seinen großen Händen zum Ausdruck. Eine Hand liegt auf seinem Herzen. Die Redewendung „Hand aufs Herz“ kennen wir alle. Sie bedeutet ehrlich zu sein. Dies kann in der Situation im Heim für den alten Menschen bedeuten sich einzugestehen, dass das Leben zu Hause allein nicht mehr möglich war, dass der Umzug ins Heim richtig war, dass das Heim die letzte Station auf dem langen Lebensweg ist, die gelebt und gestaltet werden kann.

Die andere Hand weist nach außen, ist geöffnet. Eine Haltung die Bereitschaft zum annehmen signalisiert. Die bereit ist, eine rettende Hand zu ergreifen.

Die Hand ausstrecken kann ein Zeichen der Versöhnung sein. Sie ermöglicht mit anderen Menschen wieder in Kontakt zu kommen, vermindert die Einsamkeit, schafft Beziehung. Die Hand auszustrecken oder eine ausgestreckte Hand zu ergreifen schafft Verbindung, durchbricht die Isolation.

Bleiben wir wachsam für die kleinen Gesten der Heimbewohner, nehmen diese wahr und gehen darauf ein.

Die Finger zeigen auf etwas, weisen den Weg, geben die Richtung an.

Viele Menschen im Heim, wissen was sie wollen, kennen ihren Weg. Unterstützen wir sie dabei, dass Ihre Eigenarten akzeptiert werden, dass sie ihr Leben in den gegebenen Strukturen selbstbestimmt leben können und ihren eigenen Tod sterben dürfen.

Die kraftvollen Farben und die Hände stimmen hoffnungsvoll. Sie zeigen, dass Menschen Krisen meistern können und auch in schwierigen Lebenssituationen Lebensmut und -kraft besitzen. Aber auch, dass Menschen auf Hilfe hoffen können, die in der Not einen Ausweg weist.

Tragen wir dazu bei, dass Menschen im Heim durch uns diese Hilfe erfahren und Gottes Nähe spüren können.

*Elfi Eichhorn-Kösler*

# Einführung in das Thema

Die Grundthese unserer Tagung lautet:

*Die Liebe Gottes ist uns mitgeteilt, ist mit uns geteilt,  
damit wir sie teilen, mitteilen, austeilen;  
damit wir Menschen beteiligen und sie teilhaben können ...*

## **Wie teilt Gott sich mit?**

... weniger als Anordnung, Gesetz, dem wir uns fraglos und klaglos zu ergeben und unterzuordnen haben – aber was uns bewegt, ist nicht gefragt; wir sind nicht beteiligt. (So erleben viele Menschen die Kirche). Gott teilt seine Liebe in Jesus mit, aber so dass **Jesus wirklich beteiligt** ist: Jesus ist der an der Liebe Gottes beteiligte Mensch: Mit seiner Antwort, seiner Freiheit, seiner Liebe **beteiligt er sich an der Liebe** Gottes.

Gott wendet sich uns zu, aber er vereinnahmt uns nicht, sondern wir kommen noch vor und werden als Individuen ernstgenommen. Gottes Zuwendung ist nicht herablassend, sie schafft einen Raum der Anerkennung und der Freiheit.

## **Wie macht Jesus uns zu Beteiligten?**

Im Licht dieser Erfahrung hat Jesus sein Verhältnis zu den anderen Menschen gestaltet. Er hat die Beziehung, die ihn mit Gott verbindet, uns so mitgeteilt, dass wir beteiligt sind.

Sein „Evangelium“, seine Botschaft vom Guten, weitet die Bereitschaft zu teilen und zu beteiligen über alle Grenzen hinaus aus. Überall findet Jesus Menschen, die, von ihm geachtet und ermutigt, das Reich Gottes auf unsere Menschenwege bringen; die mit ihrer Liebe, in Wüsten Wege schaffen; die im Zusammenwirken mit anderen Beteiligten „Heilung“ finden.

**In besonderer Weise hat Jesus Frauen beteiligt** (die Evangelien würdigen besonders die Schwiegermutter des Petrus, die Syrophönizierin; die Witwen, so etwa die Witwe am Tempel, die alles gibt; die Frau in Betanien, die Jesus salbt; die Frauen am Kreuzweg und am Ostermorgen). Jesus lernt vom Glauben der Frauen, sie haben neue Seiten der Verkündigung Jesu angestoßen und mitgestaltet. Sie haben viel empfangen und viel gegeben – sie waren immer wieder beteiligt.

Ebenso auffallend ist **Jesu Beziehung zu den Kindern** und zu all jenen, die Gottes Liebe wie Kinder aufnehmen. Ihnen gehört das Reich Gottes zuerst. Die „Unmündigen“ werden nicht nur betreut, sie sind beteiligt. Und jedes Kind bringt etwas Neues mit, das so in keinem anderen Menschen da ist.

In den **Heilungen Jesu** wird besonders gut sichtbar, wie Jesus in Beziehung zu Menschen kommt, wie er sein Leben mit ihnen teilt und sie beteiligt. Die geheilten Menschen haben das Leben neu empfangen. Jesus teilt ihnen das Leben so mit, dass sie selbst sich von Neuem am Leben beteiligen können.

Der **Mut zum eigenen Leben** wird bei den „Geheilten“ neu geboren; der Mut, persönlich zu leben. Der Mut, in der Liebe einen eigenen, persönlichen Weg zu wagen und auf einzigartige Weise Mensch zu sein, Leben zu empfangen und Leben zu schenken, das aus der Beteiligung vieler strömt.

## **Das Evangelium von der Brotvermehrung**

Das **Evangelium der Brotvermehrung** (Mt 14,13–21, Lk 9,10 – 17, Mk 6,30–44, Joh 6,1–13) macht diese Vorgehensweise Jesu anschaulich.

Vorausgegangen war die Ermordung von Johannes dem Täufer. In der Welt herrschen noch Not, Unrecht, Terror, auch religiös begründete Gewalt.

Die Jünger Jesu, die Männer und Frauen in der Gemeinschaft des Glaubens, haben noch nicht die Kraft, in dieser Welt ein neues Lebensmodell des Teilens, des Austeilens und der heilenden Gemeinschaft zu begründen. Sie fühlen sich leer, überfordert, und können nur sagen: Der Ort ist abgelegen. Es ist spät. Schick die Menschen weg, wir haben nichts, was ihren Lebensmut und ihre Kräfte wecken könnte.

Und dennoch wird das Wunder nicht einfach die Tat Jesu sein. Er sieht in dieser schwierigen Situation nicht nur die Not. Er sieht den inneren und äußeren Reichtum in jedem von uns. Wir können uns beteiligen an der Überwindung der Not und an der Heilung der verwundeten Welt. Jesus lässt sich nicht abbringen von seiner göttlich und menschlich begründeten Achtung vor dem, was jede und jeder von uns beitragen kann. Er teilt nicht alleine aus, er beteiligt uns, die Glaubenden, die Menschen in seiner Nähe.

Das Wunder lebt aus der Kraft Jesu, es lebt auch von den fünf Broten und den zwei Fischen, die die Jünger bei sich haben (bei Johannes: die ein kleiner Bub dabei hatte); das Wunder lebt auch von den Früchten der Erde, von den Früchten menschlicher Arbeit und Liebe.

Jesus weiß um seinen Beitrag – aber von vornherein auch um unseren Beitrag: „Gebt ihr, ihnen zu essen“, „Wie viele Brote habt ihr?“

Während die Jünger teilen, was sie beitragen und was sie empfangen, wird aus dem Wenigen die Gabe, die alle satt macht: Alle aßen und wurden satt.

Und auch die Menschen, die essen und satt werden, sind nicht nur Empfangende. Sie sind ebenfalls Beteiligte. Es sind Kinder, Frauen, Männer. Menschen in Familien, in Beziehungen, in Gruppen. Sie sind im Austausch miteinander, im Teilen, im Mit-Teilen.

## Das Evangelium von der Brotvermehrung

Als Jesus all das (Anm.: über die Ermordung von Johannes dem Täufer) hörte, fuhr er mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein.

Aber die Leute in den Städten hörten davon und gingen ihm zu Fuß nach.

Als er ausstieg und die vielen Menschen sah, hatte er Mitleid mit ihnen und heilte die Kranken, die bei ihnen waren.

Als es Abend wurde, kamen die Jünger zu ihm und sagten: Der Ort ist abgelegen, und es ist schon spät geworden.

Schick doch die Menschen weg, damit sie in die Dörfer gehen und sich etwas zu essen kaufen können.

Jesus antwortete: Gebt ihr ihnen zu essen!

Sie sagten zu ihm: Wir haben nur fünf Brote und zwei Fische bei uns.

Darauf antwortete er: Bringt sie her!

Dann ordnete er an, die Leute sollten sich ins Gras setzen.

Und er nahm die fünf Brote und die zwei Fische, blickte zum Himmel auf, sprach den Lobpreis, brach die Brote und gab sie den Jüngern;

die Jünger aber gaben sie den Leuten, und alle aßen und wurden satt.

Als die Jünger die übriggebliebenen Brotstücke einsammelten, wurden zwölf Körbe voll.

Es waren etwa fünftausend Männer, die an dem Mahl teilnahmen, dazu noch Frauen und Kinder.

(Mt 14,13–21)

## Tischgruppen zur „Brotvermehrung“

Arbeitsschritte:

- Jede/r liest den Text
- Gespräch über folgende 3 Fragen und notieren von wichtigen Ergebnissen:
  1. *Welche Berührungspunkte hat der Text (oder auch nur einzelne Worte, Sätze) zu Ihren Erfahrungen in der Altenheimseelsorge?*
  2. *Welche Botschaften sehen Sie in diesem Text zu den Themen **teilen, mitteilen, beteiligen**?*
  3. *Welche Anregungen gibt das „Modell Jesu“ für Sie in der seelsorglichen Begleitung von Heimbewohner/innen?*

Ergebnisse der Tischgruppen:

**zu Frage 1: Welche Berührungspunkte hat der Text (oder auch nur einzelne Worte, Sätze) zu Ihren Erfahrungen in der Altenheimseelsorge?**

- Als er die vielen Menschen sah ... und heilte die Kranken, die bei ihnen waren
- Es ist oft wenig zu verteilen. Reicht das aus?
- Gebt ihr ihnen zu essen, bringt sie her. Die Jünger, also wir, geben den Menschen Zeit, Zuwendung, ein Zuhause, Kommunikationsmöglichkeiten, freundliche Atmosphäre... sodass Begegnung stattfinden kann. Das ist aber keine Einbahnstraße. Es kommen Dankbarkeit, ein Lächeln, ein Händedruck zurück.
- „Gebt ihr ihnen zu essen“ → ganz praktisch dafür sorgen, dass die Bewohner etwas zu essen bekommen.
- „Schickt die Leute weg“ → alte Menschen fühlen sich oft weggeschickt ins Heim, sie brauchen Eingewöhnungszeit. Menschen möchten oft nicht zum Sterben ins Krankenhaus. Wünsche respektieren!

- „Als es Abend wurde“ → das Alter als Abend des Lebens
- „zu essen“ → körperliche und seelische Nahrung
- „Brotstücke einsammeln“ → das, was wir von den Bewohnern zurück bekommen
- „der Ort ist abgelegen“ → Heim ist für Menschen abgelegen, obwohl manchmal mitten im Ort
- aus wenig, das jemand hat, kann in der Gemeinschaft viel werden
- Mitleid = Mit – leid; abgelegener Ort = Altenheime sind oft am Rand
- die vielen = kann entmutigend sein, man kann resignieren
- Essen ist wichtiger Bestandteil der Gemeinschaft. „Ich will nicht zu kurz kommen“.
- Gemeinschaftsgefühl (positiv + negativ): „Was alle haben, will ich auch haben“
- einsame Gegend, allein sein → Pflegeheim, abgelegen, spät gewordenes Leben
- hören → sich öffnen; zu Fuß nachgehen: zu den Alten gehen, hörbar machen, was wir mitbringen
- Mitleid/Heilen → mitleiden führt zu innerer Heilung
- Gebt ihr ihnen → schickt sie eben nicht weg; schiebt sie nicht ab; tut etwas; Zuwendung; geben, was sie brauchen
- ins Gras setzen → Gemeinschaft erfahren, sich austauschen
- Anteil geben und Anteil nehmen lassen an sich, an einander
- nicht überall, aber da wo wir sind, können wir Zuwendung schenken; Mitfühlen; jeder ist angesprochen

**zu Frage 2: Welche Botschaften sehen Sie in diesem Text zu den Themen teilen, mitteilen, beteiligen?**

- Gebt ihr ihnen zu essen: Zeit, Zuhören, Geborgenheit, Teilen – Mitteilen, Gott im Lobpreis ehren
- Es geht um ein echtes Interesse. Man kann auch das wenige, das man hat, teilen. Es geht uns darum, dem Anderen im Sinne des Anteilnehmens mitzunehmen. Lobpreis – Beten – ich bete vor und gebe die Möglichkeit zum Teilen
- „Wo 2 oder 3 in meinem Namen beisammen sind, da bin ich mitten unter ihnen“
- Geben und Nehmen in ausgewogenem Verhältnis. Durch Teilen findet eine Vermehrung statt. Wer Liebe teilt, verdoppelt sie. Ausgewogenes Verhältnis zwischen Stille und Gemeinschaft
- Z.B. Gottesdienste im Pflegeheim! → eine Art des Brotausteilens, aus dem die Bewohner Kraft für den nächsten Tag mitnehmen
- Mitteilen, von Biographie; Beteiligen: Menschen in die Gemeinschaft mit einbeziehen, z.B. kleine Aufgaben übertragen
- Beteiligen → gebt ihr ihnen zu essen; → Modell: keine flächendeckenden Besuche, sondern Einzelbegleitungen auf viele verteilen.
- Weil Jesus teilt, teilen die anderen auch. Begeisterung ist teilen auf geistiger Ebene: geben + nehmen
- nur echte, lebendige Jünger können Heilsames, Wohltuendes, Tragfähiges, Zuversichtliches geben
- auch der kleinste Beitrag ist wichtig; viele kleine Schritte, Gesten schenken Nähe und erreichen Menschen
- eigene Worte, die von Herzen kommen erreichen den Menschen besser als vorgegebene Texte
- Jesus hat die Jünger mit einbezogen
- „Gebt Ihr ihnen“: Zeit, Nähe, Anteilnahme, Betreuung
- Wo bleiben die 2 Fische? → was tun wir? Wie teilen wir?
- Es ist eigentlich genügend da → Welche Brille tragen wir?
- Was haben wir alles, das wir miteinander teilen können? → Nähe, Zuwendung, Anteilnahme, Wärme, Erfahrungen
- Wie können sich die Menschen im Pflegeheim mitteilen? (Bedürfnisse, Interessen ...). Wie geht Mit–Teilen? Wie geht Beteiligung?
- „Gras“ → Fülle Gottes, Ausruhen, Muße
- Mitgetragen in der Gruppe
- aufgeben der einsamen Gegend; etwas hinter sich lassen

- andere (Jünger) mit beteiligen an der Verantwortung
- Beteiligung mit dem, was man hat, Kreise ziehen
- Wenn sich ältere Menschen überwinden, sich selbst mitzuteilen, bekommen sie selbst auch etwas „geschenkt“ → bedanken sich für den Besuch, sind zufriedener
- Vertrauen auf Gott: Er wird mich bei meinen Besuchen bei den älteren Menschen leiten und mir die richtigen Worte geben. Jeder beteiligt sich nach seinen Möglichkeiten (vielleicht hatten die Menschen ein wenig zu essen dabei und haben es auch ausgepackt und geteilt)

**zu Frage 3: Welche Anregungen gibt das „Modell Jesu“ für Sie in der seelsorglichen Begleitung von Heimbewohner/innen?**

- Diakonie + Liturgie. Brot muss gebrochen werden. Der Lobpreis ist die geistige Nahrung.
- Das Modell Jesus zeigt offene Herzen. Er hat nicht den leichten Weg gesucht und sich darauf eingelassen.
- Es ist oft so in Altenpflegeheimen: Zeit, auch wenige Zeit kann gut genutzt und intensiv geteilt werden.
- Herr „Sowieso“ kann sein Essen nicht mehr sehen. Wenn er 3x in den Teller sticht und nichts auf der Gabel hat, ist er enttäuscht – böse, will gar nichts mehr. Ich setze mich neben ihn, streiche ihm über den Rücken und sage zu ihm: „Komm, ich helfe Dir“. Dann lässt er sich helfen und isst. „Gebt ihnen zu essen“.
- „Brot“ = Alltägliches: Alltägliches miteinander teilen; praktisch Brot oder ähnliches mit Bewohnern zusammen in kleine Stückchen schneiden; mit dem Bewohner das Essen auswählen, ihn wählen lassen, Wünsche respektieren.
- Jesus geht davon aus, dass die Menschen etwas zu geben haben → jeder Bewohner hat etwas zurück zu geben.
- Jesus traut den Jüngern etwas zu → Leitungen sollen Mitarbeiter motivieren, fördern; Leitungen sollen in ihren Einrichtungen präsent sein, Anteil nehmen am Leben der Bewohner; die Menschen und die Bedürfnisse sehen und handeln.
- Die Bewohner geben uns viel zurück → Körbe voll
- Menschen werden durch seelsorgliche Tätigkeit wieder an die Wurzeln geführt; Seelsorge vermittelt Vertrauen, gibt Selbstvertrauen, Zuversicht. Eigenhygiene ist wichtig, damit ich stark bin und Mut, Kraft weitergeben kann. Dem alten Menschen ein gesundes Gottesbild vermitteln, damit sie Ruhe in die Seele bekommen.
- Heimbewohner beteiligen sich am Gottesdienst, an religiösen Symbolen
- nicht alles auf einer, sondern alles auf vielen Schultern verteilen
- Jeder darf teilhaben
- Gebt ihr ihnen: Alles, was ein alter Mensch braucht, hören, spüren, sehen → geben
- Was ist jetzt dran? Gespräch, miteinander beten; einen Duft einatmen, der aufmuntert, ein Lied miteinander singen, miteinander schweigen, ein Bild anschauen, Musik hören
- Bewohner mit einbeziehen in die Aktivitäten; persönliche Ansprache, persönliche Einladung; Liedtexte zur Verfügung stellen; niemanden ausschließen
- aus wenig viel werden lassen; Angehörige begleiten, auch andere Bekannte
- Modell Jesu: Jesus ruft nicht zum Teilen auf. Er sagt: „Gebt ihr ihnen zu essen“, teilt Gottes Fülle aus.
- Jesus lässt aufs Gras lagern (im Heiligen Land!!) – er führt uns in die Fülle Gottes
- nicht nur „Brot“ mit-teilen (= aus der „Fülle“ = „Grundversorgung“ ...), auch ein wenig „Fisch“ („was“ wir mit-teilen, wovon wir „wenig“ haben) das ist der Anspruch Jesu
- Vertrauen: „Es ist eigentlich genug für alle da – wenn wir miteinander teilen!“
- Man muss einen Zugang zu den älteren Menschen finden: Viele sind einsam und vergrämt; dann ist es wichtig, etwas Positives aus dem Leben des älteren Menschen zu finden, z.B. positive Erinnerungen; „Anteil“ nehmen am Leben des älteren Menschen; „Mitfühlen“ mit den Bewohnern

# Die Liebe Gottes erfahrbar machen

Ist unser Glaube in seinem Zentrum barrierefrei oder welche Barrieren erschweren den Zugang zu Gott?

## **Barriere zwischen Gott und Menschheit**

Eine Barriere besteht darin, wenn vermittelt wird, dass Gott auf die Welt kommt, weil die Menschheit erlöst werden muss, weil sie schuldig ist. Gott kommt aus Liebe, weil er uns für liebenswürdig hält; nicht weil er uns für erlösungsbedürftig hält, sondern weil er uns liebt.

Im Zentrum unseres Glaubens steht die Menschwerdung des Wortes, die Menschwerdung der Liebe Gottes. Es geht also immer um Gott mit dem Menschen.

Bringen wir das immer genügend zum Ausdruck?

Vermittelt zum Beispiel das Leitwort „Wo Gott ist – da ist Zukunft“ die Mitte des Christlichen gut genug in eine außerkirchliche und außerchristliche Öffentlichkeit?

## **Barriere zwischen Kirche und Menschheit**

Diese Barriere wird aufgebaut, wenn die Kirche als Planke des Heils der schiffbrüchigen Menschheit gegenüber gestellt wird.

Auch die Gegenüberstellung von Getauften und Heiden stellt eine Barriere dar. Früher wurden Kinder, die evtl. als Totgeburten auf die Welt kommen könnten, im Mutterschoß getauft, damit das Kind kein „Heidenkind“ ist und sein Seelenheil nicht gefährdet ist.

Bis heute geht man oft unreflektiert davon aus, dass der christliche Glaubensweg mit der Taufe beginnt. Hier wird der Teil außer Acht gelassen, der für das Kind und seine Entwicklung, gerade auch für die Entwicklung seines Glaubens von zentraler Bedeutung ist: die Beziehung von Mutter und Vater mit dem Kind. Das Kind ist an dieser Beziehung aktiv beteiligt.

Gott teilt sich weniger als Anordnung oder Gesetz mit (so wird Kirche von vielen Menschen wahrgenommen), sondern teilt seine Liebe in Jesus mit. Gott wendet sich uns zu, aber er vereinnahmt uns nicht, sondern wir kommen noch vor und werden als Individuen ernstgenommen. Gottes Zuwendung ist nicht herablassend, sie schafft einen Raum der Anerkennung und der Freiheit.

## **Gott fehlt**

Diese Barrieren können in zwei Richtungen führen: Menschen empfinden und beklagen, dass Gott ihnen fehlt, weil sie ihn nicht spüren können, andere wenden sich von Gott und der Kirche ab und fühlen sich von einer Last befreit. So sagte Edith Stein, in der atheistischen Phase ihres Lebens, dass sie den Eindruck gewann, dass der Glaube etwas für Kinder und für Dienstboten sei, aber jedenfalls nichts für Menschen, die in der Lage sind, ihr Leben selbständig zu führen.

## **Im Anfang war das Wort**

In der Mitte des Prologs im Johannesevangelium steht das „Wort“ Gottes. Es kommt zu uns in der Schöpfung, in jedem Menschen, der sich öffnet und – in neuer Weise – in Jesus Christus.

Zum Wort Gottes gehört das Schweigen Gottes, um den Menschen Raum zu lassen für eine Antwort. Das, was wir Menschen zu sagen haben, soll zur Geltung kommen. Gott hat Interesse an unserem Wort. Es geht also nicht nur um die Frage „Was will Gott?“ sondern auch um die Frage „Was will eigentlich ich?“

Das Wort „überwältigt“ aber auch uns nicht – es bleibt darauf angewiesen, aufgenommen und in Freiheit beantwortet zu werden.

### **Das Zusammenspiel von Wort und Antwort**

Wo das Wort Gottes aufgenommen wird, übernimmt es nicht die Regie, sondern es gibt uns die Vollmacht, Kinder Gottes zu werden. Es ermächtigt jeden Menschen, seine Beziehungen zu Gott und zu den Menschen persönlich zu gestalten und seinen eigenen Weg zu gehen.

In jedem Menschen geschieht aufs Neue das Geheimnis des Zusammenspiels von Mensch und Gott; getragen von der Hoffnung, dass die vereinigten Kräfte göttlicher und menschlicher Liebe sich am Ende als so stark und attraktiv erweisen, dass alle und alles für das Gericht und die Heilung in der Liebe gewonnen werden.

### **Jesus ist Lehrender und Lernender**

(Rückkehr aus Colombo) Gerade in der asiatischen Kultur und Theologie wird Jesus als Lehrender und Lernender gesehen. Dass er Lernender ist wird auch in der Bibel deutlich. Er lernt in der Synagoge lesen und schreiben, von seinem Vater das Tischlerhandwerk und immer wieder betont er, was er von seinem himmlischen Vater gelernt hat. Er bleibt bis ins Sterben Lernender. Jesus lernt auch vom Glauben anderer, lernt von den Samaritern, von den Emmausjüngern. Er lernt auch von Nichtgläubigen, etwa dem heidnischen Centurio (Hauptmann von Kafarnaum, Mt 8), er will die Menschen verstehen.

Gott ist in ihm und in uns. „Ich kenne die meinen und die meinen kennen mich“.

### **Was darf ich erwarten? Was kann ich geben?**

Eine Maxime in unserem Handeln auch in der Seelsorge mit Heimbewohner/innen ist: „Alles was ihr wollt, das euch die Menschen tun, das tut auch ihnen“. Es geht darum zu klären: **Was darf ich von dir erwarten, was kann ich dir geben.** Hier ist Einfühlungsvermögen und Sensibilität für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse, die man an andere hat, notwendig.

*Ein Beispiel: eine alte Mutter war fünf Jahre lang krank und so gut wie kommunikationsunfähig. Sie reagierte weder auf Händedruck noch auf Berührungen. Nur die Augen wanderten den Personen nach, die sich im Raum bewegten. Dies erzeugte Ohnmacht, manchmal auch Zorn in ihrem Sohn. Die Besuche waren mühsam bis er sich fragte: Was tut meine Mutter in dieser Situation für mich? Er entdeckte, dass die Mutter die Geschwister zusammenbringt. Die Kinder haben beschlossen das, was die Mutter zeigt, zu respektieren.*

Gott mutet uns das zu, was wir können, weil er um uns weiß, uns kennt. Ein langer Weg geht der Berufung voraus. Dabei sind unsere Grundfähigkeiten vorausgesetzt.

### **Der Glaube der Träger ermöglicht Wunder**

*„Da brachten einige Männer einen Gelähmten auf einer Tragbahre. Sie wollten ihn ins Haus bringen und vor Jesus hinlegen. Weil es ihnen aber wegen der vielen Leute nicht möglich war, ihn hineinzubringen, stiegen sie aufs Dach, deckten die Ziegel ab und ließen ihn auf seiner Tragbahre in die Mitte des Raumes hinunter, genau vor Jesus hin. Als er ihren Glauben sah, sagte er zu dem Mann: Deine Sünden sind dir vergeben.“ (Lk 5,18–20)*

Dies ist eine Berufungsgeschichte. Hier wird das wechselseitige Kennen deutlich: Wer bist du, was sind deine Lebenskräfte? Berufungs- und Heilungsgeschichten machen Mut, aufzustehen und aufrecht zu gehen.

### **Der Mut zum eigenen Leben**

In den Heilungsgeschichten wird deutlich, wie Jesus in Beziehung zu Menschen kommt, wie er sein Leben mit ihnen teilt und sie beteiligt. Die geheilten Menschen haben das Leben neu empfangen. Jesus teilt ihnen das Leben so mit, dass sie selbst sich von Neuem am Leben beteiligen können. Der Mut zum eigenen Leben wird bei den „Geheilten“ neu geboren; der Mut, persönlich zu leben. Der Mut, in der Liebe einen eigenen, persönlichen Weg zu wagen und auf einzigartige Weise Mensch zu sein, Leben zu empfangen und Leben zu schenken: Was geht von mir aus? Und was widerfährt mir?

Seelsorge gelingt nicht ohne Gott – aber auch nicht ohne uns; nicht ohne Menschen, die mir beistehen und denen ich beistehe. So gehe ich auch nicht allein durch die letzte Tür... Wie können wir alte Menschen begleiten vor der entscheidenden letzten Tür und bei ihrem Gang durch diese Tür?

Gott liebt, Gott teilt sich mit, Gott teilt seine schöpferische, Leben schaffende Macht mit uns. So entsteht zwischen uns auf dieser Erde eine Atmosphäre: Wir können uns mitteilen und wir sind beteiligt an schöpferischen, heilenden, tröstenden, ermutigenden und belebenden Prozessen.

*(Zusammenfassung des Vortrages von Domkapitular Dr. Eugen Maier, durch Elfi Eichhorn-Kösler und Bernhard Kraus)*

# Mittagsimpuls

Unser Tag begann mit einer Bildbetrachtung und mit der Frage: Können wir „unsere“ Heimbewohnerinnen und Bewohner in diesem Bild wiederfinden?

Legen wir nun die Frage dazu: Sind wir nicht auch selbst, dieser Mensch, der allein in einer Höhle sitzt: ernst, bedrückt, ängstlich? Sind das nicht auch wir mit unseren Sorgen, Zweifeln, unserer Resignation? Kennen wir nicht auch selbst das Gefühl, alleingelassen zu sein, von Gott und Welt verlassen?

Aber auch für uns kann das Blau des Gewandes für all unsere Sehnsucht stehen; und für unsere Lebensquellen, Kraftquelle, die es immer wieder zu entdecken gilt. Das Rot kann auch für unsere Energie stehen, für das Feuer in uns, unsere Kraft, die aufrüttelt, beunruhigt, antreibt; die Wärme, die in wertschätzenden Beziehungen erlebbar wird. Auch wir sind in der Gefahr, uns ins Schneckenhaus zu verkriechen – auch wir brauchen belebende DUs.

Die Hände auf dem Bild sind auch unsere Hände. Die eine Hand liegt auf unserem Herzen, die andere streckt sich aus etwas zu zeigen, etwas zu ergreifen, zu handeln. Die kraftvollen Farben und die Hände – sie stehen auch für unsere Hoffnung, unser Handeln, und unser Vertrauen auf Gottes Nähe in unserem Tun.

Lied: Du bist da wo Menschen leben

# Workshop Mit (alten) Menschen beten

Nach der Begrüßung und kurzem Gesprächseinstieg versuche ich durch ein „spielerisches Element“, die Person, die ich besuche, an ihr Gefühl heranzuführen. Dazu zeige ich ihr Begriffe und/oder lese sie vor ... – die Person wird ermutigt, das momentan präsente Gefühl heraus zu deuten (durch Aussprechen des Wortes oder durch Zeigen mit dem Finger auf das Wort, falls das Sprechen oder Lesen schwer fällt):

**Dankbarkeit – Trauer – Angst – Enttäuschung – Zorn – Schmerz – Hoffnung – Sehnsucht – Einsamkeit – Geborgenheit – Versöhnung – Schuld**

**Wir können miteinander über den Begriff ins Gespräch kommen:**

**Welche konkrete Erfahrung aus jüngster oder aus früherer Zeit beschäftigt den Menschen gerade?**

**Können und wollen wir die Erfahrung in einem Gebet vor Gott bringen?**

Die Psalmen bringen in ihrer eindrucksvollen Bildsprache oft unumwunden und auch klagend menschliche Gefühle zum Ausdruck. Sie können eine Stütze sein, um Worte zu finden – sie können als Gebetsvorlage verwendet oder auch durch eigene Worte ergänzt werden.

Zu den 12 Begriffen habe ich Verse aus Psalmen ausgesucht, die nach meinem Empfinden das bestimmte Gefühl aufgreifen und vertiefend ins Wort bringen. An manchen Stellen habe ich sie durch wenige eigene Worte ergänzt.

**Ich frage nach, ob die Person es wünscht, dass ich versuche, das Gefühl der Angst, der Dankbarkeit, ... durch ein Gebet zum Ausdruck zu bringen. Dann lade ich die Person zum Mitdenken und Mitbeten ein.**

Weil die Formulierungen der Psalmen und auch eigene Ergänzungen immer unzulänglich sind und vieles unausgesprochen bleibt, beende ich das Gebet grundsätzlich so:

**Ich weiß, Herr, dass all unser Beten unvollkommen ist, dass es nicht vollständig zum Ausdruck bringen kann, was uns, was Frau X/Herrn Y nun bewegt. Weil Du uns besser kennst als wir uns selbst kennen, vollende Du unser Beten und nimm es an. Alles Ausgesprochene und alles Ungesagte legen wir voll Vertrauen in das Gebet hinein, das wir seit unserer Kindheit kennen: Vater unser im Himmel...**

Danach schlage ich immer ein Lied vor – und zwar ein möglichst bekanntes, das die Stimmung noch einmal aufgreift oder ihr eine (dezent) Wende gibt: „Wer singt, betet doppelt“; dieses Zitat nehme ich gerne als Leitgedanken und Erinnerung daran, dass Lieder und Musik in viel tiefere menschliche Schichten dringen als pure Worte.

„Großer Gott, wir loben Dich“; „Lobe den Herren“; „Wir sind nur Gast auf Erden“; „Näher mein Gott zu Dir“; „Wohin soll ich mich wenden“; „Meine Zeit steht in Deinen Händen“... – um nur einige zu nennen.

Auch wenn die Person, die ich besuche, selbst nicht mehr singen kann - ich erlebe immer wieder, dass es gut tut, gemeinsam zu singen oder etwas vorgesungen zu bekommen.

## **Am Ende des Besuches steht die Bitte um den Segen Gottes.**

Ute Jenisch, Gemeindereferentin, SE Bretten-Walzbachtal

## **Ausgesuchte Verse aus Psalmen zu 12 Gefühlen**

### **Dankbarkeit**

Aus Psalm 116 Dank Für Rettung aus Todesnot

*Ich liebe den Herrn, denn er hat mein lautes Flehen gehört und sein Ohr mir zugeneigt an dem Tag, als ich zu ihm rief. Mich umfingen die Fesseln des Todes, mich befielen die Ängste der Unterwelt, mich trafen Bedrängnis und Kummer. Da rief ich den Namen des Herrn an: „Ach Herr, rette mein Leben!“ Komm wieder zur Ruhe, mein Herz! Denn der Herr hat dir Gutes getan. Ja, du hast mein Leben dem Tod entrissen, meine Tränen getrocknet, meinen Fuß bewahrt vor dem Gleiten.*

Aus Psalm 34 Unter Gottes Schutz

*Ich will den Herrn allezeit preisen; immer sei sein Lob in meinem Mund. Meine Seele rühme sich des Herrn; die Armen sollen es hören und sich freuen. Ich suchte den Herrn und er hat mich erhört, er hat mich all meinen Ängsten entrissen. Blickt auf zu ihm, so wird euer Gesicht leuchten und ihr braucht nicht zu erröten. Der Engel des Herrn umschirmt alle, die ihn fürchten und ehren, und er befreit sie.*

### **Trauer**

Aus Psalm 39 Die Not des vergänglichen Menschen

*So blieb ich stumm und still; ich schwieg, vom Glück verlassen, doch mein Schmerz war aufgerührt. Heiß wurde mir das Herz in der Brust, bei meinem Grübeln entbrannte ein Feuer; da musste ich reden: Herr, tu mir mein Ende kund und die Zahl meiner Tage! Lass mich erkennen, wie sehr ich vergänglich bin! Ein Hauch nur ist der Mensch. Nur wie ein Schatten geht der Mensch einher, um ein Nichts macht er Lärm. Und nun, Herr, worauf soll ich hoffen? Auf dich allein will ich harren. Ich bin verstummt, ich tue den Mund nicht mehr auf. Hör mein Gebet, Herr, vernimm mein Schreien, schweig nicht zu meinen Tränen!*

### **Angst**

Aus Psalm 69 Hilferuf eines unschuldig Verfolgten

*Hilf mir, o Gott! Schon reicht mir das Wasser bis an die Kehle. Ich bin im tiefen Schlamm versunken und habe keinen Halt mehr; ich geriet in tiefes Wasser, die Strömung reißt mich fort. Ich bin müde vom Rufen, meine Kehle ist heiser. Entreiß mich dem Sumpf, damit ich nicht versinke. Zieh mich heraus aus dem Verderben, aus dem tiefen Wasser! Lass nicht zu, dass die Flut mich überschwemmt, die Tiefe mich verschlingt, der Brunnenschacht über mir seinen Rachen schließt. Verbirg nicht dein Gesicht vor mir, denn mir ist angst. Erhöre mich bald! Sei mir nah und erlöse mich!*

# Workshops

## Enttäuschung

Aus Psalm 88 Klage eines Kranken und Einsamen

*Herr, du Gott meines Heils, zu dir schreie ich am Tag und bei Nacht. Lass mein Gebet zu dir dringen, wende dein Ohr meinem Flehen zu! Denn meine Seele ist gesättigt mit Leid, mein Leben ist dem Totenreich nahe. Schon zähle ich zu denen, die hinabsinken ins Grab, bin wie ein Mensch, dem alle Kraft genommen ist. Die Freunde sind mir entfremdet; ich bin gefangen und kann nicht heraus. Mein Auge wird trübe vor Elend. Jeden Tag, Herr, rufe ich zu dir; ich strecke nach dir meine Hände aus. Herr, ich schreie zu dir, früh am Morgen tritt mein Gebet vor dich hin. Die Freunde und Gefährten sind mir entfremdet; mein Vertrauter ist nur noch die Finsternis.*

## Zorn

Aus Psalm 83 Bitte um Hilfe gegen Feinde des Volkes

(der Psalm greift nach meinem Empfinden das Gefühl auf; ich bin dennoch unsicher, ob ich ihn verwenden würde, weil in ihm die „Rachegefühle“ so stark zum Ausdruck kommen – aber auch das ist menschlich und sollte Gott wohl nicht verheimlicht werden...)

*Schweig doch nicht, o Gott, bleib nicht still, o Gott, bleib nicht stumm! Sieh doch deine Feinde toben; die dich hassen, erheben das Haupt. Sie ersinnen listige Pläne und halten üblen Rat. Mein Gott, lass sie dahinwirbeln wie Staub, wie Spreu vor deinem Wind! Wie das Feuer, das ganze Wälder verbrennt, wie die Flamme, die Berge versengt, so jage sie davon mit deinem Sturm und schrecke sie mit deinem Wetter! Bedecke mit Schmach ihr Gesicht, damit sie, Herr, nach deinem Namen fragen. Sie sollen erkennen, dass du es bist. Herr ist dein Name.*

Alternativ (eigener Gebetstext):

*O Gott, ich bin so wütend und gekränkt. Wie rücksichtslos und hinterhältig Menschen sein können! Ich kann jetzt keine guten Segensworte finden. Mein entbranntes Herz pocht und fiebert im Zorn. Nichts Gutes lass an dem, der mich gekränkt hat. Fege ihn hinweg und zeige ihm deine Macht, denn ich bin ohnmächtig und kann mich nicht wehren. Ich stelle mir vor, dass du, o Gott, für mich eintrittst und tobst und meiner Wut Luft machst. Dann aber geleite mich zurück in die Stille, damit sich der Sturm legt und ich Ruhe finde in der Liebe deines Herzens.*

## Schmerz

Aus Psalm 102 Gebet eines Unglücklichen

*Herr, höre mein Gebet! Mein Schreien dringe zu dir. Verbirg dein Gesicht nicht vor mir! Wenn ich in Not bin, wende dein Ohr mir zu! Meine Tage sind wie Rauch geschwunden, meine Glieder wie von Feuer verbrannt. Ich liege wach und klage wie ein Vogel auf dem Dach. Meine Tage schwinden dahin wie Schatten, ich verdorre wie Gras. Du wendest dich dem Gebet der Verlassenen zu; ihre Bitten verschmähst du nicht. Du aber bleibst, der du bist, und deine Jahre enden nie.*

## Aus Psalm 119 Hilferuf und Lobgesang auf Gottes Wort

*Ich bin nur Gast auf Erden. Meine Seele klebt am Boden. Durch dein Wort belebe mich! Meine Seele zerfließt vor Kummer. Richte mich auf durch dein Wort! Nach deiner Hilfe sehnt sich meine Seele, ich warte auf dein Wort. Meine Augen sehnen sich nach deiner Verheißung, sie fragen: Wann wirst du mich trösten? Herr, ganz tief bin ich gebeugt. Durch dein Wort belebe mich! Gib mir Halt, dann finde ich Rettung. Ich bin verirrt wie ein verlorenes Schaf.*

## **Hoffnung**

### Aus Psalm 71 Gott, die Zuflucht bis ins Alter

*Herr, ich suche Zuflucht bei dir. Lass mich doch niemals scheitern! Sei mein sicherer Hort, zu dem ich allzeit kommen darf. Du hast mir versprochen zu helfen; denn du bist mein Fels und meine Burg. Verwirf mich nicht, wenn ich alt bin, verlass mich nicht, wenn meine Kräfte schwinden. Gott, bleib doch nicht fern von mir! Ich aber will jederzeit hoffen. Mein Mund soll von deiner Gerechtigkeit künden und von deinen Wohltaten sprechen den ganzen Tag, denn ich kann sie nicht zählen. Mein Gott, wer ist wie du? Belebe mich neu; führe mich herauf aus den Tiefen der Erde! Meine Lippen sollen jubeln, denn dir will ich singen und spielen, meine Seele, die du erlöst hast, soll jubeln.*

## **Sehnsucht**

### Aus Psalm 42 Sehnsucht nach dem lebendigen Gott

*Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so lechzt meine Seele, Gott, nach dir. Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Wann darf ich kommen und Gottes Antlitz schauen? Tränen waren mein Brot bei Tag und bei Nacht. Bei Tag schenke der Herr seine Huld; ich singe ihm nachts und flehe zum Gott meines Lebens. Meine Seele, warum bist du betrübt und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, meinem Gott und Retter, auf den ich schaue.*

## **Einsamkeit**

### Aus Psalm 38 Klage eines Kranken

*Ich bin gekrümmt und tief gebeugt, den ganzen Tag geh ich traurig einher. Kraftlos bin ich und ganz zerschlagen, ich schreie in der Qual meines Herzens. All mein Sehnen, Herr, liegt offen vor dir, mein Seufzen ist dir nicht verborgen. Freunde und Gefährten bleiben mir fern in meinem Unglück und meine Nächsten meiden mich. Ich bin wie ein Tauber, der nicht hört, wie ein Stummer, der den Mund nicht auftut. Ich bin wie einer, der nicht mehr hören kann, aus dessen Mund keine Entgegnung kommt. Doch auf dich, Herr, harre ich; du wirst mich erhören, Herr, mein Gott. Ich bin dem Fallen nahe, mein Leid steht mir immer vor Augen. Herr, verlass mich nicht, bleib mir nicht fern, mein Gott! Eile mir zur Hilfe, Herr, du mein Heil!*

# Workshops

## Geborgenheit

Aus Psalm 4 Gottes Schutz in der Nacht

*Wenn ich rufe, erhöre mich, Gott, du mein Retter! Du hast mir Raum geschaffen, als mir angst war. Sei mir gnädig und hör auf mein Flehen! Der Herr erhört mich, wenn ich zu ihm rufe. Bedenkt es auf eurem Lager und werdet still! Herr, lass dein Angesicht über uns leuchten! Du legst mir größere Freude ins Herz als andere haben, bei Korn und Wein in Fülle. In Frieden leg ich mich nieder und schlafe ein, denn du allein, Herr, lässt mich sorglos ruhen.*

Aus Psalm 23 Der gute Hirte

*Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen. Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser. Er stillt mein Verlangen; er leitet mich auf rechten Pfaden, treu seinem Namen. Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht. Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du salbst mein Haupt mit Öl, du füllst mir reichlich den Becher. Lauter Güte und Huld werden mir folgen, mein Leben lang, und im Haus des Herrn darf ich wohnen für lange Zeit.*

Aus Psalm 27 Gemeinschaft mit Gott

*Der Herr ist mein Licht und mein Heil: Vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist die Kraft meines Lebens: Vor wem sollte mir bangen? Mein Herz wird nicht verzagen. Ich bleibe voll Zuversicht. Nur eines erbitte ich vom Herrn, danach verlangt mich: Im Haus des Herrn zu wohnen alle Tage meines Lebens. Du wurdest meine Hilfe. Verstoß mich nicht, verlass mich nicht, du Gott meines Heiles! Hoffe auf den Herrn und sei stark! Hab festen Mut und hoffe auf den Herrn!*

## Versöhnung

Aus Psalm 25 Bitte um Vergebung und Leitung

*Mein Gott, auf dich vertraue ich. Lass mich nicht scheitern. Denn niemand, der auf dich hofft, wird zuschanden. Zeige mir, Herr, deine Wege, lehre mich deine Pfade! Denk an dein Erbarmen, Herr, und an die Taten deiner Huld, denn sie bestehen in Ewigkeit. Denk nicht an meine Jugendsünden. Gut und gerecht ist der Herr, darum weist er die Irrenden auf den rechten Weg. Um deines Namens willen, Herr, verzeih mir, denn meine Schuld ist groß. Meine Augen schauen stets auf den Herrn; denn er befreit meine Füße aus dem Netz. Wende dich mir zu und sei mir gnädig; denn ich bin einsam und gebeugt. Befrei mein Herz von der Angst, führe mich heraus aus der Bedrängnis! Denn ich nehme zu dir meine Zuflucht.*

Aus Psalm 32 Freude über die Vergebung

*Wohl dem Menschen, dem der Herr die Schuld nicht zur Last legt und dessen Herz keine Falschheit kennt. Solang ich es verschwieg, waren meine Glieder matt, den ganzen Tag musste ich stöhnen. Da bekannte ich dir meine Sünde und verbarg nicht länger meine Schuld vor dir. Und du hast mir die Schuld vergeben. Darum soll jeder Fromme in der Not zu dir beten; fluten hohe Wasser heran, ihn werden sie nicht erreichen. Du bist mein Schutz, bewahrst mich vor Not; du rettetest mich und hüllst mich in Jubel.*

Aus Psalm 103 Loblied auf den gütigen und verzeihenden Gott

*Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: Der dir all deine Schuld vergibt und all deine Gebrechen heilt, der dein Leben vor dem Untergang rettet und dich mit Erbarmen krönt. Der Herr ist barmherzig und gnädig, langmütig und reich an Güte. Er handelt an uns nicht nach unseren Sünden und vergilt uns nicht nach unserer Schuld. So weit der Aufgang entfernt ist vom Untergang, so weit entfernt er die Schuld von uns. Denn er weiß, was wir für Gebilde sind; er denkt daran: Wir sind nur Staub. Des Menschen Tage sind wie Gras, er blüht wie die Blume des Feldes. Fährt der Wind darüber, ist sie dahin; der Ort, wo sie stand, weiß von ihr nichts mehr. Lobe den Herrn, meine Seele!*

### **Schuld**

Aus Psalm 51 Bitte um Vergebung und Neuschaffung

*Gott sei mir gnädig. Wasch meine Schuld von mir ab und mach mich rein von meiner Sünde! Denn ich erkenn meine bösen Taten, meine Sünde steht mir immer vor Augen. Dass ich im Verborgenen zur Einsicht komme gefällt dir, im Geheimen lehrst du mich Weisheit. Verbirg dein Gesicht vor meinen Sünden, tilge all meine Frevel! Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz und gib mir einen neuen, beständigen Geist! Verwirf mich nicht von deinem Angesicht und nimm deinen heiligen Geist nicht von mir! Mach mich wieder froh mit deinem Heil, mit einem willigen Geist rüste mich aus.*

*Ute Jenisch, Gemeindereferentin SE Bretten-Walzbachtal*

# Workshop Taizé-Gesänge und Kanons

Singen ist eine besondere Ebene der Kommunikation unter Menschen. Und mit Gesängen beten ist ein Ausdruck der Beziehung mit Gott.

Singen und Musizieren sind sinnlich erfahrbare Kommunikations- und Ausdrucksmedien. Musik und Gesang haben soziale und gesundheitsfördernde Wirkung. Wie kaum etwas anderes spricht Musik die Emotionen des Menschen unmittelbar an – die des gesunden wie die des kranken Menschen. Musik kann nicht nur Erinnerungen hervorrufen, bei an Demenz erkrankten Menschen vermag sie fast noch mehr: Sie findet dort einen Zugang, wo die Sprache ihn nicht mehr findet.

Nicht nur bekannte Texte, die aus der Biografie heraus verinnerlicht sind, sondern auch Melodien, die durch ihren Klang Menschen berühren, können eine heilsame Wirkung entfalten und so die Liebe Gottes erfahrbar machen und Gottes Nähe spürbar werden lassen, wie das Thema der diesjährigen Fachtagung Altenheimseelsorge heißt. In diesem Sinne konnten sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen des Workshops gut vorstellen auch Gesänge aus Taizé mit in ihr Repertoire des Singens mit einzelnen Bewohnern oder Bewohnerinnen und auch mit Gruppen aufzunehmen.

*„Singen ist doppelt beten“  
Augustinus*

*„Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen: denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können – mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen.“*

*Yehudi Menuhin*

### **Ein kurzer Einblick in die Geschichte, die Gegenwart und Spiritualität der ökumenischen Gemeinschaft von Taizé:**

Taizé ist ein kleines Dorf mit einer Hand voll uralten Natursteinhäusern in Burgund in Frankreich, fernab von größeren Städten. In diesem Dorf gibt es ein 1940 gegründetes Kloster, die „Communauté de Taizé“. Dort leben etwa 100 Brüder aus 25 Ländern zusammen. Das Besondere ist: Sie kommen aus allen christlichen Konfessionen. Ein ökumenischer Traum wird dort wahr: Katholiken, Protestanten, Orthodoxe reden nicht nur über die Einheit der Christen, sie handeln und leben miteinander und betonen das uns heute schon Gemeinsame. Im Geist von Taizé liegen Kontemplation und Weltverantwortung eng beieinander. Heute kommen jährlich Zehntausende von Glaubenden und Suchenden aus aller Welt, um eine Woche oder ein paar Tage bei den Brüdern zu sein. Man trifft sich dort dreimal am Tag zum Gebet in der Kirche, zu Bibelimpulsen, zu Diskussionsgruppen, zum Singen und Spielen und dabei zum Kennenlernen anderer Kulturen und Konfessionen. Es ist ein zentrales Anliegen der praxisnahen Spiritualität von Taizé, Wege der Versöhnung zwischen den Nationen und Konfessionen zu finden. Die Form des Gebets in Taizé wird als einer dieser Wege angesehen.

### **Was ist das unverwechselbare und besondere an den Gesängen aus Taizé?**

Die meditativen Gesänge aus Taizé haben einen unverwechselbaren Charakter und sind ein Herzstück des Taizé-Gebets. Sie sind geprägt von kurzen, prägnanten Texten, die meist eine tiefe Aussage über Gott oder die menschliche Beziehung zu Gott tragen. In den Texten und Gebeten gibt

es eine christliche Orientierung im Glauben, die jedoch die Freiheit des Einzelnen nicht einschränkt. Der besondere Charakter der Lieder entsteht dadurch, dass viele Stimmen und teils sogar verschiedene Sprachen sich zu einem Gesamtklang verbinden, der über das hinausreicht, was eine einzelne Stimme ausdrücken könnte.

- ♪ Die Lieder zeichnen sich durch eine einfache, klare, kurze und schlichte Form aus.
- ♪ Sie leben von der Wiederholung und der Mehrstimmigkeit, typisch ist außerdem die Mehrsprachigkeit der Texte.
- ♪ Der oftmals wiederholte, aus wenigen Worten bestehende Grundgedanke prägt sich allmählich tief ein.
- ♪ Meditatives Singen macht bereit, auf Gott zu hören.
- ♪ Die kurzen mehrstimmigen Lieder lassen die Seele zur Ruhe kommen, ja sie ermöglichen durch das vielmalige Wiederholen eine Art „Singmeditation“.
- ♪ Durch das wiederholte Singen eines Textes kann dieser tief ins Herz einsinken und allmählich zu innerer Ruhe und Ausrichtung führen.
- ♪ Der Gesang kann trösten, Halt geben, Kraft und Geborgenheit.
- ♪ Neben dem Singen gibt es auch das Zuhören, den Klang hören und fühlen. Diese Art des Hörens findet nicht nur mit den Ohren statt sondern über viele Sinne.
- ♪ Während des Tages können die Melodien und Worte wohltuend nachklingen.

## **Wirkungen des Singens**

- ♪ Der ganze Körper geht mehr in Schwingung wenn wir singen
- ♪ Singen ist ein Beitrag zur körperlichen und seelischen Gesundheit und des Wohlbefindens
- ♪ Die Seelen und die Herzen gehen in Schwingung
- ♪ Es entsteht eine gemeinsame Herzensbewegung
- ♪ Unmittelbar aus dem Herzen singen ist das was zählt
- ♪ Es geht nicht darum „richtig“ zu singen, beim Singen gibt es kein „falsches“ Singen
- ♪ Durch das gemeinsame Singen erfährt man Gemeinschaft und Verbundenheit
- ♪ Singen ist geistige und emotionale Nahrung
- ♪ Singen ist eine Quelle der Lebensfreude

# Workshops

## **Literatur und Quellen:**

Bossinger, Wolfgang (2006). Die heilende Kraft des Singens. Von den Ursprüngen bis zu modernen Erkenntnissen über die soziale und gesundheitsfördernde Wirkung von Gesang. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage. Traumzeit-Verlag.

Landeszentrale für Gesundheitsförderung (Hrsg.) (2007): Ich weiß nicht, was soll es bedeuten. Demenz & Musik. Broschüre und CD. Mainz. LZG.

Gesänge aus Taizé (2012 – 2013). Ateliers et presses de Taizé.

Taizé - Gebete und Gesänge: Homepage: [http://www.taize.fr/de\\_rubrique49.html](http://www.taize.fr/de_rubrique49.html).

Bettina Mutz, Referentin Gesundheits- und Altenhilfe, Diözesancaritasverband Freiburg

# Workshop Mein Gottesbild eine kreative Auseinandersetzung

**Einstieg:** Karten liegen aus: Jede/r wählt sich eine Karte unter dem Aspekt „Welche Karte passt für mich zum Thema Gottesbild“ aus.

TN stellen sich vor – Name – Tätigkeit und benennen weshalb sie diese Karte gewählt haben.

Folgende Gottesbilder wurden anhand der Karten benannt

- Gott als Schöpfer, der in der Natur und in den Menschen sichtbar wird
- Gott der Liebe ist und Liebe schenkt
- Gott der uns Menschen beisteht, da ist
- Gott der eine Oase darstellt, die Ruhe und Erholung bietet
- Gott als derjenige, der Freiheit gibt und Flügel verleiht
- Gott der die Menschen hält, sie aufrichtet
- Gott der bewegt und antreibt
- Gott der uns auf dem Lebensweg begleitet, mit den Menschen in einem Boot sitzt
- Gott als Umfassender, der in der Weite und Größe der Schöpfung spürbar wird
- Gott als Vater, Sohn und heiliger Geist, der uns in der Dreifaltigkeit auf dem Lebensweg begleitet
- Gott begegnet mir in den Menschen die mir begegnen, mir Halt geben und gut tun
- Gott und Mensch sind eine Einheit, er verlässt uns nicht

## Einführung

Ein Gottesbild kann ein Bildnis, also eine körperliche Darstellung des Göttlichen sein oder ein inneres Bild, das Menschen mit dem Begriff Gott verbinden. Ein inneres Bild kann aus Vorstellungen, Gefühlen, Assoziationen, die jemand von Gott hat zusammengesetzt sein.

Das Judentum und der Islam haben ein Bilderverbot. Im Christentum wurzelt die Vorstellung von Gott im AT und im NT in den Bildern „Gott als Schöpfer“ sowie in der Menschwerdung Gottes in Jesus Christus. Der Vater und der Sohn offenbaren sich im heiligen Geist um in geistiger Form gegenwärtig zu sein.

Psychologisch gesehen ist es kaum möglich an einen Gott zu glauben ohne sich ein Bild von ihm zu machen, denn wir Menschen sind auf Bilder angewiesen. Wichtig ist jedoch Gott nicht durch Bilder zu definieren, zu begrenzen und ein Bild zu zementieren und dadurch zu vergessen, dass Gott unfassbar, unbegreiflich, nicht verfügbar ist. Denn Gott übersteigt alle Möglichkeiten endlichen Seins und deshalb ist alles was über Gott gesagt wird unzureichend. Gott ist im letzten unfassbar für unsere Bilder. Dadurch gewinnen wir aber auch die Freiheit, immer neue Bilder zu suchen. In der Vielfalt der Gottesbilder zeigt sich die unaufhebbare Differenz zwischen Gott und den Bildern. Auch die Bibel redet in Bildern von Gott z.B. von Gott als Vater, als Fels, als König, als Schild, als Quelle, als Licht. Diese Bilder leiten dazu an, sich kein festes und einseitiges Bild von Gott zu machen sondern Vielfalt zuzulassen.

## Phantasiereise – dem eigenen Gottesbild nachspüren

Suchen Sie sich eine gute Sitzhaltung, spüren Sie ihre Sitzhocker, die Füße stehen fest auf der Erde, die Erde gibt uns einen sicheren Stand und lässt uns unsere Verwurzelung spüren, wir sitzen aufrecht der Scheitelpunkt weist nach oben und macht die Verbindung nach oben, zum Himmel, zum Göttlichen, zur Transzendenz sichtbar. Werden Sie ruhig und schließen Sie die Augen oder lassen Sie diese vor sich auf dem Boden aufruhnen. Achten Sie auf Ihren Atem wie er kommt und geht. Hören Sie die Geräusche auf der Straße und im Haus und lassen sie diese vorüberziehen.

# Workshops

Jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie das Tagungshaus St. Bernhard verlassen. Auf dem Spaziergang kommen Sie an ein großes Tor – Gehen Sie durch das Tor hindurch und betreten Sie einen wunderschönen großen Garten. Schauen Sie sich um, was es alles zu entdecken gibt – Bäume und Blumen, Früchte, ein kleiner See, vielleicht auch Tiere – Gehen Sie weiter in den Garten hinein. Sie kommen an einen ganz besonders schönen Ort – An diesem schönen Ort finden Sie ein wertvolles Buch – Es ist ein Buch mit Bildern und Berichten von Gott. Nehmen Sie es in die Hand und schlagen Sie es auf. Das Buch ist voll mit Bildern und Erzählungen von Gott, mit ganz alten und ganz neuen. Wenn Sie in dem Buch blättern, finden Sie ein Bild von Gott – Nehmen Sie das Bild in sich auf – und legen Sie das Buch dann wieder zurück – Kommen Sie nun wieder durch das große Tor hier ins Tagungshaus St. Bernhard zurück  
(In Anlehnung an: Mein Gottesbild. Wer und was ist Gott für mich. Hrsg. Hauptabteilung Schulen der Diözese Rottenburg-Stuttgart 3. Auflage, Rottenburg-Stuttgart 9/2010)

**Malen** Sie nun das Bild, das Sie im Buch entdeckt haben.  
Gerade dann, wenn Sie schon lange nicht mehr gemalt haben und sich nicht für eine Künstlerin, einen Künstler halten ist Malen eine gute Form der Auseinandersetzung.

## **Bilder – Ausstellung**

Betrachten der Bilder – Erläuterung durch den Maler, die Malerin – Assoziationen der anderen Teilnehmer/innen zum Bild

## **Gottesbilder Älterer**

Austausch zu den Fragen:

- Welche Gottesbilder treffen Sie bei älteren Menschen an?
- Was ermöglichen, verhindern diese ihrer Meinung nach?

Dabei wurde deutlich: Ältere Menschen haben häufig Gottesbilder und Gottesvorstellungen, die das Befreiende und Frohmachende der biblischen Botschaft nicht enthalten. Nicht selten sind Angst machende Bilder wie der strafende Richter-Gott oder der strenge und allmächtige Vater vorhanden, der die Ungehorsamen bestraft und richtet. So äußern Ältere z.B. „Ein Auge ist was alles sieht, auch was in dunkler Nacht geschieht“. oder dass Menschen fragen „Was habe ich gemacht, dass Gott mich so straft?“ Häufig sind auch noch Vorstellungen von Hölle und Fegefeuer vorhanden, die Menschen Angst machen.

Hier ist wichtig selbst zu wissen, dass die Richterschaft Gottes Frieden und Gerechtigkeit durchsetzen soll. Dass sich die Macht Gottes gegen die Mächte des Unrechts und des Verderbens richtet und den Armen und Unterdrückten neue Lebensmöglichkeiten bringen soll.

- Wie können solche Bilder verändert oder erweitert werden?

Im Gespräch zeigte sich: dass es gut ist, wenn wir mit den Älteren über diese Bilder ins Gespräch kommen, damit sie Ihre Vorstellungen äußern können. Dadurch werden Ängste deutlich und können bearbeitet werden.

Ängste, den Ansprüchen Gottes nicht zu genügen, kann entgegengewirkt werden, indem Menschen angeregt werden, Lebensrückblick zu halten und ihr Leben und ihre Lebensleistungen in den Blick zu nehmen und Ihnen vom Seelsorger, der Seelsorgerin Anerkennung für ihr gelebtes Leben entgegengebracht wird.

Im Gespräch, aber auch in den Gottesdiensten mit Älteren, sollten Schriftstellen gewählt werden in denen ein anderes Gottesbild deutlich wird. Z.B. der „Barmherzige Vater“, Zachäus, Psalm 23, Heilungsgeschichten und diese so ausgelegt werden, dass der Gott des Erbarmens, der Liebe, der Schenkende, der Verzeihende, der gute Hirte deutlich wird, der einen Bund mit den Menschen geschlossen hat und keinen Menschen verloren gibt.

Auch Rituale, die zu bestimmten Zeiten immer wieder gemacht werden, können Menschen ein positives Gottesbild vermitteln. Eine Teilnehmerin berichtete dass sie immer am Ende einer wöchentlich stattfindenden Gruppenaktivität mit den Bewohner/innen das Lied „Bewahre uns Gott“ singt und dieses Lied mit Gebetsgesten, wie sich selbst umarmen anreichert. Die Bewohner warten schon darauf und wenn sie einmal selbst nicht an dieses Ritual denkt, wird sie von den Bewohnern darauf aufmerksam gemacht.

## Elfchen schreiben

Die Teilnehmer/innen schreiben ein Gedicht zum Thema „Gottesbilder“ das aus elf Wörtern besteht, die auf fünf Zeilen wie folgt verteilt sind.

1. Zeile – ein Wort:	Ich
2. Zeile – zwei Wörter:	suche Dich
3. Zeile – drei Wörter:	wo bist Du
4. Zeile – vier Wörter:	kann ich dich finden
5. Zeile – ein Wort:	Gott

## Einige Elfchen der Teilnehmer/innen

Licht  
und Finsternis  
liebend, ohnmächtig, unverständlich  
viele Fragen wenig Antworten  
Ratlosigkeit

Vater  
Hi Lord!  
Du mein Freund,  
Zuhörer, Beschützer, Retter, Kumpel  
Danke!!!

Du  
Ich suche  
glaube an Gott  
Ich dein geliebtes Kind  
Gott

Da  
berühren sich  
Himmel und Erde  
oder Erde und Himmel  
Gott?

Frage  
wo kann  
ich dich finden  
Antwort? nur in dir  
selbst

Im  
blauen Himmel  
suche ich dich  
du aber bist viel  
mehr

Du  
mein Vater  
stehst zu mir  
in Freud und Leid  
immer

Gott  
mein Gott  
Ich vertraue dir  
Du Licht und Leben  
Gott

Gott  
des Lebens  
bleibe bei mir  
heute und morgen, immer  
Danke!

Verlassen  
im Dunkel  
Suche mich Gott  
schütze und behüte mich  
Allezeit

## Abschluss: Gebet

### Gruppe 1

#### Gott ist anders

Gott du bist anders  
als wir denken  
immer wieder anders  
du lässt dich nicht  
berechnen  
einordnen  
gebrauchen  
unterbringen  
aussuchen  
vergleichen  
wählen  
beweisen  
durch uns Menschen

Gott du bist anders  
als wir denken  
immer wieder anders  
du lässt dich  
verachten  
verlachen  
verleugnen  
verfolgen  
verdrängen  
vergessen  
verfluchen  
verlassen  
durch Menschen

Gott du bist anders  
als wir denken  
immer wieder anders  
du lässt dich  
hören  
suchen  
finden  
fragen  
rufen  
loben  
bitten  
lieben  
durch uns Menschen  
(Nach Psalm 14)

### Gruppe 2

#### Lasst mir meinen Gott

Lasst mir meinen Gott,  
ihr Schlauköpfe und Studierten.  
Zerredet ihn nicht,  
zum Nebel, zur Formel

Mein Gott muss ein Gesicht haben,  
einen Namen.  
Mit einer Formel  
kann ich nicht leben,  
nicht glücklich sein,  
will ich nicht sterben.

Vielleicht ist sein Gesicht anders,  
als ich meinte.  
Vielleicht muss ich  
den alten Namen neu verstehen.  
Ich schaue und horche.

Aber der hilft mir nicht,  
der das alte Gesicht zertritt und zerstört,  
den alten Namen verlacht  
und sein neues Gesicht nicht zeigt,  
seinen Namen nicht kennt.

Lasst mir meinen Gott,  
mit dem ich sprechen kann;  
auf den ich hoffen,  
von dem ich glauben darf,  
dass er mich liebt  
über den Tod hinaus.

Denn wenn das Sterben kommt,  
dann habt ihr nur Pillen und Psychologie  
und Achselzucken.  
Wer von euch wird mich begleiten?

Und wenn ´s ums Leben geht,  
was könnt ihr mir geben für IHN?  
Werdet ihr bei mir sein  
und mich lieben wie ER?  
Lasst mir meinen Gott  
Quelle unbekannt

## Workshop Feste feiern im Jahreskreis

Das menschliche Leben wird gegliedert durch Tätigkeit und Ruhe, Alltag und Fest. Festliche Feiern unterbrechen das Einerlei des Alltags und heben besondere Tage und Ereignisse aus dem gewohnten Gang heraus. Das sind zum einen die Lebensstationen wie Taufe, Kommunion, Konfirmation und Firmung, Hochzeit und auch Sterben und Tod. Das sind zum anderen Gedenktage des Kirchenjahres wie Ostern und Weihnachten, ferner Höhe- und Wendepunkte im Rhythmus des weltlichen Jahreslaufes und des Naturjahres, wie Neujahr und Maifest, Jahrmarkt, Fastnacht und Erntedank.

Anhand des Kirchenjahres wollen wir nun einige Feste aus dem kirchlichen und weltlichen Leben betrachten.

Das Kirchenjahr ist das Jahr, wie es die Kirche feiert. Es orientiert sich am Leben Jesu Christi und besteht aus einer Abfolge jährlich wiederkehrender religiöser Feste, die in einer festen Ordnung stehen.

Neben dem Leben Jesu gedenkt das Kirchenjahr noch verschiedener anderer Feste, die sich auf Christus beziehen, und es feiert Menschen, die wir als Heilige verehren, die uns Vorbild sind im Leben (z.B. Maria, Josef, unsere Ordensgründer, Namenspatrone etc.).

### Advent

Da sich das Kirchenjahr am Leben Jesu orientiert, beginnt es nicht mit dem 1. Januar, sondern mit dem 1. Advent, also mit der Zeit, in der wir auf die Geburt Jesu Christi warten und uns darauf vorbereiten. In einer dunklen Jahreszeit will Jesus uns Licht und Leben bringen, er will das Licht für uns Menschen sein. Sie kennen den Brauch des Adventskranzes: je näher wir Weihnachten kommen, dem Geburtsfest Jesu, desto heller wird es.

In den vielen Adventsfeiern sollte diese Erwartung zum Ausdruck kommen, besonders durch die Adventslieder und nicht schon durch vorgezogene Weihnachtslieder.

Der Advent ist eigentlich eine Fastenzeit und eine Zeit, in der wir uns auf das Wesentliche im Leben besinnen wollen. Daher wird in der Liturgie auch die liturgische Farbe violett benutzt.

Der Advent wird auch durch bestimmte Heilige geprägt: wir kennen die Hl. Barbara (Zweige), den Hl. Nikolaus und die Hl. Lucia (Lichterkrone).

Der Advent mündet in das Fest der Geburt Jesu Christi am 25. Dezember. Es ist das Hochfest der Geburt des Herrn, Weihnachten.

Dieser Festtag ist der zweithöchste im Kirchenjahr. Ursprünglich wurde dieses Fest am 06. Januar gefeiert, wie es die orthodoxe Kirche heute noch tut. Die römische Kirche hat das Fest auf den Tag vorverlegt, an dem früher das heidnische Sonnwendfest gefeiert wurde. Sonnwend ist der Tag, an dem die Tage wieder länger und die Nächte kürzer werden. Da wir Christus als das Licht feiern, als den, der uns das Heil bringt, ist dieser 25. Dezember symbolträchtig.

Die Freude dieses Festes spiegelt sich in der liturgischen Farbe weiß wieder.

Am **06. Januar** feiern wir das Fest der Erscheinung des Herrn, auch Dreikönigsfest genannt. Das Fest erinnert an die Anbetung der Sterndeuter, die aus dem Orient kamen, dem Stern gefolgt sind, und Jesus in der Krippe suchten. Heute kennen wir den Brauch, dass Kinder als Dreikönige unterwegs sind, um Spenden für arme Kinder zu sammeln.

# Workshops

## Zeit im Jahreskreis

Mit der Taufe des Herrn am 1. Sonntag nach Dreikönig endet die Weihnachtszeit und es beginnt die Zeit im Jahreskreis, die bis zum 33. Sonntag dauert, aber noch durch die Fasten- und Osterzeit unterbrochen wird. In der Liturgie finden wir die Farbe grün vor. Das Fest der Taufe Jesu erinnert an die Taufe Jesu durch Johannes im Jordan und soll uns an unsere eigene Taufe erinnern.

Am **02. Februar** gedenkt die Kirche der Darstellung des Herrn. Im Volksmund auch **Mariä Lichtmess** genannt, da an diesem Fest die Kerzen, die man für den Gottesdienst benötigt, gesegnet werden. In manchen Gottesdiensten finden nach der Kerzenweihe Lichterprozessionen statt. Wir gedenken an diesem Tag des Ereignisses, dass Maria und Josef Jesus in den Tempel bringen, damit er beschnitten werden konnte.

Bevor die Fastenzeit beginnt feiern wir **Fastnacht**, in den verschiedenen Regionen mit unterschiedlichen Prägungen: die allemanische Fastnacht oder der rheinische Karneval.

Die vierzigtägige **Fastenzeit** beginnt mit dem **Aschermittwoch**. Als Zeichen der Umkehr und der Vergänglichkeit zeichnet der Priester den Gläubigen in der Messe das Aschenkreuz auf die Stirn. In der Fastenzeit bereiten wir uns auf das höchste Fest im Kirchenjahr vor: auf Ostern, den Tag, an dem Jesus von den Toten auferstanden ist. Die liturgische Farbe ist violett.

Während der Fastenzeit feiern wir zum einen am **19. März** das Fest des Hl. Josefs und zum anderen am **25. März** das Fest Mariä Verkündigung. Wir feiern das „Ja“ Mariens zu Gottes Plan, dass Jesus durch sie in die Welt geboren werden soll. Der Erzengel Gabriel verkündet Maria diesen Wunsch Gottes. Dieses Fest ist so wichtig, dass wir es sogar während der Fastenzeit feiern.

Mit dem **Palmsonntag** beginnt die Karwoche. Er erinnert an den Einzug Jesu in Jerusalem. Deshalb findet an diesem Tag eine Prozession mit Palmzweigen vor der Messfeier statt.

Am **Gründonnerstag** feiern wir am Abend das letzte Abendmahl Jesu. Die Silbe „Grün“ hat in diesem Fall nichts mit der liturgischen Farbe zu tun. Es ist eine Abwandlung vom alten Wort „greinen“ – trauern, wehklagen. Vom Gründonnerstag bis zur Osterfeier schweigen die Glocken als Zeichen der Trauer über das Leiden und den Tod Jesu. In der Abendmahlsfeier wird in vielen Gemeinden auch die Fußwaschung nachgestellt. Oft werden auch in den Gemeinden noch Anbetungstunden gehalten.

Am **Karfreitag** gedenken wir des Leidens und Sterbens Jesu am Kreuz. An diesem Tag findet keine Eucharistiefeier statt. In vielen Gemeinden versammelt man sich zu einem Wortgottesdienst, in dessen Zentrum die Leidensgeschichte Jesu und die Kreuzverehrung stehen.

Der **Karsamstag** ist der Tag der Grabesruhe Jesu, an dem auch keine Eucharistie gefeiert wird. Es ist ein Tag des Wartens, ein stiller Tag.

Der **Ostersonntag** ist ein Hochfest und Höhepunkt des Kirchenjahres. Ostern wird immer am Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond gefeiert. Wir feiern die Auferstehung Jesu. Am Ende der Nacht, am Ostermorgen, findet die Auferstehungsfeier statt. Die Feier setzt sich zusammen aus einer Lichtfeier (Segnung des Feuers, Entzünden der neuen Osterkerze), einem Wortgottesdienst, einer Taufgedächtnisfeier (Osterwasser, evtl. Taufe) und einer Eucharistiefeier und muss zwischen Sonnenuntergang des Karsamstags und Sonnenaufgang des Ostersonntags gefeiert werden. In vielen Gemeinden versammelt man sich nach der Osternachtfeier zum gemeinsamen Osterlamm-Essen.

Der Monat **Mai** ist besonders der Gottesmutter Maria gewidmet. In den Gemeinden werden Maiandachten gehalten, oft auch an Marien- oder Lourdesgrotten in den Ortschaften und in Wald und Feld. Hier sollte auch das marianische Liedgut der Gemeinde entsprechend eingesetzt werden.

Das Hochfest **Christi Himmelfahrt** wird am 40. Tag nach Ostern gefeiert. In der Bibel berichtet die Apostelgeschichte von der Heimkehr Jesu zu seinem Himmlischen Vater. Jesus kündigt hier seinen Jüngern an, dass er ihnen den Geist des Vaters schicken werde.

Mit dem **Pfingstfest** endet die Osterzeit. Am 50. Tag nach Ostern kam der Heilige Geist in Feuerzungen auf die Jünger herab, die sich mit Maria in Jerusalem versammelt hatten. Pfingsten gilt als Geburtsstunde der Kirche. Durch den Heiligen Geist trauten sich die Jünger, ihre Verstecke zu verlassen und allen Menschen von Jesus zu erzählen.

Zu Pfingsten ist es ein schöner Brauch, seinen Nachbarn, Freunden, Bewohnern etc. ein Wort (Bibelstelle), oder Gebet zum Heiligen Geist in Form einer Flamme zu schenken, evtl. in Kleingruppen auch eine solche Flamme ziehen zu lassen.

Nach Pfingsten setzt sich die **Zeit im Jahreskreis** fort. Auch diese Zeit hat ihre Feste.

Am 10. Tag nach Pfingsten feiert die Kirche das Fest **Fronleichnam**. An diesem Hochfest feiern wir das letzte Abendmahl Jesu und erinnern an Leib und Blut Jesu. So findet im Anschluss an die Eucharistiefeier eine feierliche Prozession durch die Gemeinde statt. Sicher kennen Sie den Brauch, dass der Prozessionsweg mit Blütenteppichen, Blumen und evtl. auch kleinen Altären geschmückt ist und der Priester die Monstranz mit dem Leib Christi durch die Straßen trägt. Die Teilnahme an der Prozession kann man als Bekenntnis zu Christus verstehen. Wir Schwestern schließen uns der Fronleichnamsprozession der Pfarrgemeinde Gengenbach an.

Am **15. August** feiert die Kirche das Fest Mariä Himmelfahrt. Die Bedeutung des Festes besteht darin, dass Maria mit Leib und Seele, also in ihrer ganzen Menschlichkeit in den Himmel aufgenommen wurde.

Während des Gottesdienstes werden durch den Priester die Kräuterbüschel geweiht, die für die Gottesdienstbesucher vorbereitet wurden, oder diese selbst mitgebracht haben.

Der Zusammenhang zwischen Maria und den Kräutern begründet sich in Legenden aus der Frühzeit der Kirche. Sie berichten, wie der Gottessohn seine Mutter in den Himmel aufgenommen hat und die Apostel beim Öffnen des Grabes nur mehr duftende Rosen gefunden haben. Die katholische Kirche sieht die Kräuterweihe vor allem als Ausdruck der Achtung vor der Schöpfung, und die Heilkraft der Kräuter als Symbol für die Zuwendung Gottes zu den Menschen. Daher handelt es sich bei der Kräuterweihe um einen sehr schönen Brauch. Die Menschen hängen die Kräuterbüschel in ihre Wohnungen / auf den Speicher als Schutz vor Gewitter, Unwetter und allem Bösen.

Am Ende der Erntezeit feiern wir das **Erntedankfest**. Dieses Fest wird traditionell gefeiert, um Gott für die Ernte und für das Gelingen unserer Arbeit zu danken. Symbole dieses Festes sind zum Beispiel die Erntedankkrone aus Ähren, Obst, Gemüse, Nüssen und Blumen oder Erntealtäre mit verschiedenen Früchten.

Der Monat **Oktober** ist besonders Maria und dem Rosenkranzgebet gewidmet. In den Gemeinden finden Rosenkranzandachten und Meditationen zum Rosenkranz statt.

## Workshops

Am **01. November** feiert die Kirche das Hochfest **Allerheiligen** zum Gedenken an alle von der Kirche heilig- und seliggesprochenen Christen, sowie aller Menschen, die ihr Leben in Gott vollendet haben.

Am **02. November** begehen wir den Gedenktag **Allerseelen** für alle Verstorbenen. Zu Allerheiligen und Allerseelen ist es Brauch, die Gräber der Verstorbenen auf dem Friedhof zu besuchen, Kerzen zu entzünden und besondere Gestecke anzubringen. In vielen Gemeinden finden Andachten und Gräbersegnungen auf dem Friedhof statt.

Am **11. November** feiern wir das Fest des **Hl. Martin**. Sicher kennen Sie alle die Legende der Mantelteilung. Besonders in Kindergärten und Schulen wird der Martinstag mit Umzug, selbstgebastelten Laternen, Martinsliedern und Martinsspiel gefeiert.

Aber auch Erwachsene kommen zu Martinsfeiern zusammen (z.B. Senioren, Frauengemeinschaft, Pflegeheim). Auch hier werden Martinslieder gesungen (evtl. Besuch von Kindergartenkindern), gemeinsam ein großer Weckmann (oder ähnliches) geteilt und an die Martinsgeschichte erinnert. Vielleicht wird noch eine Geschichte vorgelesen, die das Martinsthema aufgreift und zum Nachdenken anregt (z.B. „Das perfekte Herz“)

Das Kirchenjahr endet mit dem letzten Sonntag vor dem 1. Advent. An diesem Tag feiert die katholische Kirche das **Christkönigsfest**. Dieses Hochfest soll Christus als Ziel unseres irdischen Daseins, sowie der ganzen Menschheit zeigen. Mit diesem Bekenntnis, dass Christus der Sohn Gottes ist, schließt sich der Kreis und geht über in die Erwartung seiner Geburt in unserer Welt.

*Ulrike Roth, Heimleiterin, Sr. Hannah Bohn, Haus Bethanien, Gengenbach*

# Workshop Segensrituale im Alltag gestalten

## Was bedeutet „Segnen“?

Das lateinische Wort für Segnen „bene dicere“ bedeutet wörtlich „Gutes sagen“; sagen, dass etwas gut ist oder gut werden wird; dann auch: darauf vertrauen, dass Gott uns mit seiner Güte begleitet und beschützt. („Benedikt“ bedeutet: Der Gesegnete; auch der im Alten Testament gebräuchliche hebräische Begriff „barak“ bedeutet segnen, inhaltlich wird er mit „Schalom“ im umfassenden Sinne gefüllt; ebenso das griechische „eu-logein“: gut reden von, loben, preisen, rühmen). Eine weitere Bedeutung von bene dicere ist „**preisen**“: Gott preisen für alles Gute – beim Segen preist auch Gott den Menschen, der sein Ebenbild ist und dem er viel Gutes zutraut.

Hinter dem „Segnen“ steht die **Haltung**: Das Vergangene „gut sein lassen“, auf die „Vollendung“ in der Zukunft hoffen, auf die heilsamen Kräfte in der Gegenwart bauen. So wie eine Mutter ihr Kind tröstet: „Heile, heile Segen ...“ und damit ausdrückt: „Letztlich“, „im Grunde“ ist/wird alles gut, auch wenn es im Moment nicht so scheint. Das Belastende und Schlimme wird dabei nicht auf die Seite geschoben, es geht nicht um billige Vertröstung, die das Leid nicht ernst nimmt. Segen darf nicht als Magie missverstanden werden – aber ein Segen kann Mut machen und Gelassenheit ermöglichen, um mit dem Unheil zu leben.

Diese Ermutigung gründet in dem Vertrauen, dass unser Tun in einem größeren Zusammenhang steht, den man „Segen Gottes“ nennen kann.

In der Bibel wird Gottes Segen mit dem **Bild des Wassers** beschrieben. Wie ein Bach in dürrem Land oder wie ein sanfter Regen, der das Land fruchtbar macht, der die Pflanzen wachsen, blühen und Frucht bringen lässt, der das Leben von Mensch und Tier ermöglicht – so kommt Gottes Segen auf uns alle herab. Das Leben wird nicht als selbstverständlich hingenommen, es bekommt Bedeutung, es wird zum kostbaren Geschenk, es erhält Lebenskraft von Gott. Ein anderes biblisches Bild für den Segen Gottes ist die Sonne mit ihrem Licht und ihrer Wärme. (Euer Vater im Himmel „lässt seine Sonne aufgehen über Bösen und Guten, und er lässt regnen über Gerechte und Ungerechte“, Mt 5,45)

Ab und zu machen wir uns bewusst, dass Gott Ja zur Schöpfung und zu jedem Menschen sagt. Dieses zugesagte „Ja“ können wir in Anspruch nehmen und auch weitersagen: Es ist gut, dass es Dich gibt! Dieses „Ja“ drückt sich aus in **konkreten Segensritualen**, die meist 3 Elemente haben:

- Geste, Gebärde des Körpers
- Symbole, Gegenstände
- Worte, Segensgebete

## Ich habe Segen empfangen

„Als Kind bekam ich von meiner Mutter immer ein kleines Kreuz auf die Stirn, wenn ich aus dem Haus ging“; „An jeder Zimmertür hing ein Weihwasserkessel“; „Bevor ein neues Brot angeschnitten wurde, wurde mit dem Messer ein Kreuz auf seine Unterseite gezeichnet und ein Gebet gesprochen“; „Wenn mittags die Glocken zum Engel des Herrn läuteten, unterbrach man die Arbeit zum Gebet“, „Wenn wir an einem Wegkreuz oder einer Kirche vorbeikamen, hielten wir kurz inne“... Solche Erinnerungen altgewordener Menschen weisen darauf hin, wie sehr früher viele Menschen ihren Alltag – die Zeiten, die Wege, die täglichen Verrichtungen – mit dem Segen Gottes in Verbindung gebracht haben.

# Workshops

In der Taufe und in der Firmung wurde uns die Kraft Gottes zugesprochen. Als Kind waren wir auf das Wohlwollen vieler Menschen angewiesen, die es gut mit uns meinten, um selbständig zu werden.

Die Haltung des Gesegnet-Seins wird auch in einemkehrvers aus Taizé besungen:

*Bei Gott bin ich geborgen, still wie ein Kind, bei ihm ist Trost und Heil. Ja, hin zu Gott verzehrt sich meine Seele, kehrt in Frieden ein. (Psalm 62,2; Psalm 131,2)*

## **Menschen sind einander Segen**

In der Bibel wird erzählt, wie der altgewordene Abraham von Gott den Auftrag erhält, nochmals zu einem neuen Weg in „das Land, das ich dir zeigen werde“ aufzubrechen. Nicht Ruhestand ist angesagt, sondern Aufbruch. Abraham erhält von Gott die Zusage: „Ich will dich segnen – und du sollst ein Segen sein“ (Genesis 12,2). Nicht nur soll Gottes Segen über dem altgewordenen Mann ruhen, er selbst soll ein Segen sein. Er (und genauso auch seine Frau Sara) soll mit seiner Existenz zeigen, dass Gottes Segen unser Leben trägt und so anderen Menschen den Segen Gottes weitergeben.

Manchmal sagen wir von einem Menschen: Sie oder er ist „ein Segen“. So wird es auch Menschen geben, die über uns sagen: „Du bist ein Segen für mich“, „In Dir begegnet mir die Güte und Freundlichkeit Gottes“.

Alte Menschen sind nicht nur Last und brauchen Betreuung und unsere Sorge – von ihnen kann auch ein „Segen“ ausgehen, alte Menschen sind auch ein Segen!

*Die Teilnehmenden (TN) haben zu Beginn eine bunte Glasperle ausgesucht. In die Mitte wurden nach und nach 4 Blätter gelegt, auf denen steht:*

- „Segnen“= Gutes sagen
- Ich habe Segen empfangen
- Menschen sind einander Segen
- heilsame, ermutigende Segensrituale

*Die TN wurden eingeladen, ihre Perle auf eines der Blätter zu legen, sich kurz vorzustellen, und eine Segens-Erfahrung zu erzählen oder eine mitgebrachte Frage zu äußern.*

## **Segensrituale gestalten**

Jede und jeder kann die Bitte um Gottes Segen ausdrücken, so wie die Mutter ihrem Kind eine kleine Wunde mit Spucke bestreicht und dabei sagt: „Heile, heile Segen...“.

- *Gespräch: Welche segensreichen Wirkungen kann dieses Ritual haben? Persönliche Zuwendung, Nähe, Berührung, Zusage, Hoffnung; ein Ritual, das bekannt ist und sich wiederholt... Vielleicht lässt dann tatsächlich der Schmerz nach?*

In unseren alltäglichen Grüßen stecken eigentlich Segenswünsche, auch wenn dies kaum mehr bewusst ist: „Grüß Gott!“ heißt eigentlich: „Gott grüße Dich“, „Gott segne Dich!“, so auch „Grüezi“; „Pfiat di“ : „Gott behüte Dich!“, in „Tschüss“ und „Ade“ stecken „adiós“ (span.), adieu (franz.), „ad deum“ (lat.) – „zu Gott“, „Gott befohlen“.

Der ursprüngliche Ort des Segnens ist in der Familie. Nicht nur von amtlich/kirchlich Beauftragten und nicht nur in gottesdienstlichen Gemeindefeiern sprechen Menschen einander den Segen Gottes zu. Im Heim gibt es viele Situationen, in denen der Segen Gottes einzelnen Menschen zugesagt wird, z.B. kleine Rituale im Wohnbereich oder im Wohnzimmer.

Auch die Mitarbeitenden brauchen „Kraftquellen“, an denen das eigene Handeln mit dem Segen Gottes in einen Zusammenhang gebracht werden kann.

- z.B. kann die **Kapelle zu einem „Kraftort“ für Mitarbeitende** werden. Hier können sie eine „3 Minuten Pause“ einlegen und neue Kraft sammeln. Hier liegt auch ein anfangs leeres Buch, in das alle Mitarbeitenden Segensworte schreiben können. Ein kurzer Vers oder Gedanke wird jede Woche vergrößert im Personalraum ausgehängt.

Rituale sind „heilsame Unterbrechungen“ und Strukturierungen des Alltags. Sie stärken die Identität und schaffen Verbindung zwischen Menschen. Viele Segensrituale sind mit bestimmten Gelegenheiten oder Orten verbunden:

- Tagesablauf: Morgens – mittags – abends – nachts - Essenszeiten
- Woche: Werktag, Sonntag, feste Termine für Gottesdienst, Meditation, Rosenkranz...
- Jahreskreis: Kirchenjahr, Feiertage, sonstige Feste
- Lebenslauf: Geburtstag, Jubiläum, Einzug ins Heim, Krankheit, Sterben, Tod, Verabschiedung eines Verstorbenen, Totengedenken, Segensbitte für Kinder/Enkel
- Orte: Hauskapelle, Symbole im Eingangsbereich (z.B. Hauspatron), Gedenkecke im Wohnbereich, Wege, Wegkreuz, Friedhof, Wallfahrtsorte

## Elemente von Segensritualen, Beispiele

### **Der „Rahmen“ schafft Sicherheit und ermöglicht Vertrauen**

Wenn Segensrituale nicht in sakralen Räumen (Hauskapelle) stattfinden, muss der „Rahmen“ geschaffen werden. Der Rahmen gibt den Beteiligten Sicherheit und schafft Vertrauen. Es sollte spürbar sein, dass das Ritual eine bewusste Unterbrechung der Alltagsabläufe ist, z.B. es erklingt zu Beginn und am Ende ein Gong oder eine Musik, vielleicht ist sogar ein gemeinsames Lied möglich, evtl. kann eine Kerze angezündet werden (Vorsicht: Brandschutzvorschriften), ein Kreuz, ein Bild, eine Blume werden in die Mitte gestellt. Störungen werden möglichst reduziert.

### **Name: Ich bin gemeint**

Bevor das Ritual beginnt, sollten alle Teilnehmenden miteinander auf Augenhöhe Kontakt aufgenommen haben und sich begrüßen (möglichst mit Namen ansprechen und Hand reichen). Jeder Mensch hat einen Namen, auf den er sein ganzes Leben lang gehört hat, der seine Individualität ausmacht. Wenn Menschen – gerade auch Menschen mit Demenz – mit ihrem Namen angesprochen werden, spüren sie, dass sie vorkommen und wichtig sind.

Körperhaltung: Ich öffne mich und spüre Nähe; ich lasse mich berühren

Einladung der Teilnehmenden (je nach dem, was passend ist), die Hände zu falten oder wie Schalen zu öffnen; evtl. einander die Hand geben („Friedensgruß“); der zugesprochene Segen kann durch eine Körpergeste unterstrichen werden: Die Hand auf die Schulter oder auf die Stirn legen; die Hand des anderen in die eigene Hand legen lassen. (*Verschiedene Berührungen ausprobieren, wie wirken sie? Was ist zu nahe?*)

### **Das Segenszeichen des Kreuzes**

Das deutsche Wort „segnen“ kommt vom lateinischen „signare“, das bedeutet: Bezeichnen, unterzeichnen („signieren“), etwas beglaubigen und unterschreiben. Im kirchlichen Zusammenhang heißt es: „mit dem Zeichen des Kreuzes versehen“, „ein Kreuzzeichen machen“, „sich bekreuzigen“. Das Kreuz erinnert an das Leiden und den Tod Jesu Christi. Es gibt Kreuze mit einem leidenden Jesus, man kann sein eigenes Leiden mit dem Leiden Jesu verbinden (z.B. Isenheimer Altar; „Das Leben ist ein Kreuz“).

## Workshops

Kreuze sind auch Hoffnungszeichen und stehen für die Überwindung des Leidens und des Todes. An manchen Kreuzen thront Jesus wie ein Sieger oder wie ein König.

Viele Kreuze haben keinen Korpus. Sie zeigen die Verbindung der Horizontalen und Vertikalen.

- *(Aufstehen zur Körperübung): In jedem Menschen kreuzen sich die Vertikale und die Horizontale. Wir spüren unsere Beziehung nach unten; zur Erde, zur Natur, die uns trägt; zu unseren Wurzeln, die uns Halt und Kraft geben; wir spüren unsere Beziehung nach oben, in den Himmel, der uns Leben schenkt; wir breiten die Arme aus und spüren unsere Beziehung nach links und rechts, zu den Menschen, zu unserer Umwelt, mit denen wir verbunden sind. Unser Körper ist wie ein Kreuz, wir bekommen Lebenskraft von unten und oben, von links und rechts; wir schenken Lebenskraft weiter nach unten, nach oben, nach links und rechts.*

Wenn wir selbst ein Kreuzzeichen über unseren Körper machen (diese Geste ist Nichtkatholiken fremd), drücken wir damit aus: Ich lebe im Segen Gottes – des Vaters (der unser Ursprung und Ziel ist), des Sohnes (der unser Bruder ist und unsere Wege mitgeht) und des Heiligen Geistes (der göttlichen Kraft in uns und in unserer Gemeinschaft).

Wenn ich einem anderen ein kleines Kreuz auf den Handrücken oder auf die Stirn zeichne, spreche ich ihm den Segen Gottes zu. Als Zeichen, dass er auf diese Zusage baut, kann er sich selbst bekreuzigen und den Segen mit seinem „Amen“ bekräftigen.

Wenn wir Kreuze in unsere Räume hängen, Kreuze an einer Halskette oder an einem Rosenkranz mit uns tragen; wenn Kreuze an Wegen und Wegkreuzungen, als Kreuzwegstationen, auf Friedhöfen und Berggipfeln stehen, erinnert das daran, dass unser Leben und unsere Welt unter dem Segen Gottes stehen.

- *z.B.: Handkreuz aus Olivenholz aus Bethlehem; es verbindet mit der Nacht Jesu am Gründonnerstag („Kann dieser Kelch nicht an mir vorbeigehen...“) am Ölberg (Olivenbaumberg) und mit dem Kreuzweg. Es ist so geformt, dass alte Menschen es gut halten können: Das Kreuz gibt Halt; nicht zu sehr Handschmeichler, auch mit Ecken und Kanten. (Kreuz herumreichen, Bezug beim Seniorenreferat)*
- *z.B.: Karfreitagsgottesdienst in einer Demenzgruppe: Alle Kreuze in der Wohngruppe, von den Bewohnern werden auf einen „Weg“ (Stofftücher) gelegt, dazu andere Kreuze und Fotos von Kreuzen. Am Ende des Weges steht auf einem roten Tuch die Osterkerze.*
- *z.B.: Die „Sternsinger“ bringen in einem kleinen Ritual (Lied, Segensspruch, Kollekte) den Segen Gottes in die Häuser. An der Eingangstür, auch an Zimmertüren im Heim, schreiben sie als Segenswunsch die Jahreszahl und die Anfangsbuchstaben von „Christus Benedicat Mansionem“ (Christus segne das Haus) „ 20 – C+M+B – 13 “ an.*

### **Düfte, Klänge: Ich bin mit allen Sinnen angesprochen**

Duftlampe, Blumen, Gong, Musik von CD (auch Glockenklänge; Kehrverse von Taizé gesungen oder instrumental) sprechen Menschen in einer tieferen Schicht an als Worte.

- *z.B. „Für-Singen“ in St. Lukas in Wernau. Aus einer Gruppe von insgesamt etwa 12 Personen gehen je 2 am Abend zu bettlägerigen Bewohner/innen, singen einige Abend- und Schlaflieder und wünschen eine gesegnete Nacht.*
- *z.B. „Glockenklänge“ in einem Mannheimer Heim: Bei bestimmten Anlässen erklingen über die Lautspecheranlage des Hauses unterschiedliche Glockenklänge: zu den „Tagzeiten“, wenn jemand gestorben ist, als Einladung zum Gottesdienst, zum Einläuten des Sonntags am Samstagnachmittag.*

### **Gegenstand, Bild, Figur: Ich kann etwas anschauen und festhalten**

Im Heim sind die nicht-verbale Wege der Kommunikation sehr wichtig, weil viele Bewohner kognitiv nicht mehr in der Lage sind, gesprochenen Ausführungen zu folgen. In unserer Tradition gibt es viele sichtbare Zeichen dafür, dass unser Leben unter Gottes Segen steht: das Kreuz, Figuren und Bilder von Maria, von Heiligen ...

- z.B. **„Frauentragen“**: Eine Marienikone oder –figur „wandert“ durch die Pfarrei und/ oder durch das Heim. Jede Station wird mit einer kleinen Feier verbunden. Verbreitet ist dieser Brauch besonders in der Adventszeit. Er erinnert an Maria, die unterwegs war und Jesus gebracht hat, z.B. als schwangere Frau zu Elisabeth. Sie wurde auch abgewiesen (Herbergsuche) oder musste fliehen (vor Herodes nach Ägypten). Das Unterwegssein Mariens wird gut in dem Lied „Maria durch ein Dornwald ging...“ ausgedrückt. Es gibt auch spezielle Marienfiguren, die bei einer Wallfahrtskirche „ausgeliehen“ werden können, z.B. wenn eine schwere Geburt bevorsteht.
- z.B. **„Kräuterbuschen“** von Mariä Himmelfahrt: Vor dem Fest gemeinsam kleine Kräutersträuße binden, die dann gesegnet werden und im Heim in den Zimmern aufgehängt werden. Sie stehen für die segensbringende, heilende Kraft Gottes in der Schöpfung.
- z.B. **eine Kerze anzünden** (Vorsicht: Oft im Heim nicht möglich, Brandschutz, Rauchmelder!). Bei vielen Gelegenheiten wird eine Kerze angezündet (festliches Mahl, gemütliches Beisammensein, auf dem Friedhof, in der Kirche auf dem Altar und vor einer Marienfigur...). Das Entzünden der Kerze ist mit dem Wunsch verbunden: So wie das Licht das Dunkel erhellt, soll der Segen Gottes unser Leben erhellen. Oft wird eine Kerze für jemanden angezündet, der in einer schwierigen Situation ist und Hoffnung und Zuversicht braucht. Die Lichter auf den Gräbern drücken den Glauben aus, dass die Verstorbenen nicht im Dunkel wohnen, sondern im Licht Gottes. .

## Segensworte, Segensgebete

Worte deuten das Segensritual und bringen es in Verbindung mit der biblisch/kirchlichen Tradition. Es gibt alte Segensformeln, die sicherlich viele alte Menschen auswendig kennen. Es gibt moderne Segensgebete, sehr bekannt sind die „Irischen Segenswünsche“, und es gibt kurze Gebete, die je nach Situation individuell passend sind.

- in der Wohngruppe werden in einem Ordner Segenstexte gesammelt und bei Gelegenheit vorgelesen

## Abschlussritual des Workshops

*Der folgende Text wird vorgelesen und an der entsprechenden Stelle der Gegenstand (Wasserkrug, Teelicht in einem Glas, Feder) mit dem Wunsch (fettgedruckt) im Kreis weiter gegeben.*

In dir sind Quellen des Lebens!  
Die Liebe soll dein Leben hell machen!  
Die Hoffnung schenke dir Flügel!

Es war einmal ein Mädchen, das war sehr fleißig und hatte bei verschiedenen Herrschaften gedient und überall war man zufrieden und voll des Lobes über sie gewesen.

Nun geschah es eines Tages, da suchte man am Königshof eine Zofe für des Königs Töchterlein, das war krank und musste gepflegt werden.

Da fiel die Wahl auf dieses Mädchen, denn der Ruhm ihrer Anstelligkeit war weithin gedrungen. Da erbat das Mädchen einen Monat Bedenkzeit und ging zu seiner Mutter und blieb dort die ganze Zeit.

Und als die Zeit vorbei war, traten beide, die Mutter und ihre Tochter, über die Schwelle des Hauses, und die Tochter bat: „Mutter, gib mir deinen Segen!“

Da sagte die Mutter zu ihr: „Ich will dir meinen Segen geben. Nicht sollst du ungesegnet in unbekanntes Land ziehen!“

Und sie gab ihrer Tochter einen Krug mit Wasser und sagte: „Mögen die Quellen des Glaubens und des Vertrauens in dir nie versiegen. **In dir sind Quellen des Lebens!**“

# Workshops

Dann zündete sie eine Kerze an, drückte sie ihr in die Hand und sagte: „Möge das Licht der Liebe immer aus deinen Augen strahlen und die Welt um dich hell machen. **Die Liebe soll dein Leben hell machen!**“

Und zuletzt gab sie ihrer Tochter eine Feder und sagte: „Mögen Hoffnung und Zuversicht deiner Seele Flügel wachsen lassen, wenn sie matt zu werden droht! **Die Hoffnung schenke dir Flügel!**“  
Dann sagte die Mutter: „Geh hin meine Tochter, in Frieden!“

*nach einem Text von Brigitte Enzner-Probst (in: Martin Schmeisser, Hg.: Gesegneter Weg, Verlag am Eschbach, 1997).*

## Einige Beispiele für Segensworte und Segensgebete

### Segensworte

Worte, die das Gute in uns benennen.  
Worte, die unsere Möglichkeiten ansprechen.  
Worte, die uns herausführen aus der Angst, der Enge, der Not.  
Worte, die uns lösen aus krankmachenden Strukturen.

Worte, die uns schützen.  
Worte, die uns trösten.  
Worte, die uns Mut machen.  
Worte, die gut zu uns sind.  
Worte, die Heilsames bewirken.  
Worte, die um Gottes Kraft wissen.

Sagen wir einander solche guten Worte,  
vertrauen wir dem Segen Gottes,  
den guten Mächten,  
die in uns und um uns wirken.

N.N.

### Kreuzzeichen

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

### Segensspruch

Es segne dich der gute Gott: Der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen

#### **Der Herr segne und behüte dich.**

Er lasse sein Angesicht über dir leuchten und sei dir gnädig.

Er wende dir sein Antlitz zu und schenke dir seinen Frieden.

*(ältester Segen in der Bibel, Num 6,24-26)*

## Segensgebet im Alter

Guter Gott,  
gieße deinen reichen Segen  
über alle deine Kinder aus.  
Bewahre uns vor Angst und Gefahr.  
Sei uns nahe, wenn wir allein sind.  
Laß die Toten in deiner Hand geborgen sein.  
Gib uns Frieden  
und Heil an Leib und Seele.  
So segne und behüte  
uns und alle Menschen,  
denen wir verbunden sind,  
heute und an allen Tagen unseres Lebens.  
Amen.

Bernhard Kraus

## Der Herr segne dich

Der Herr,  
aus dessen Hand du kommst,  
der dein Vater ist,

segne dich,  
er lasse dich gedeihen  
und wachsen an Leib und Seele.

Er behüte dich  
vor Angst und Gefahr  
und allem Argen.

Er lasse sein Angesicht  
leuchten über dir  
wie die Sonne über der Erde

und sei dir gnädig,  
vergebe dir deine Schuld  
und mache dich frei.

Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich,  
er schaue in Liebe auf dich  
und tröste dich.

Er gebe dir Frieden,  
das Wohl des Leibes  
und das Heil der Seele.

So will es der Herr.  
So gilt es in Zeit und Ewigkeit.  
So gilt es für dich.  
Amen.

Jörg Zink (nach 4. Mose 6,24–26)

## Segen aus Irland

Der gute Gott  
sei vor Dir  
um Dir den Weg zu zeigen  
und um Dich zu geleiten

Er sei neben Dir  
um Deine Hand zu halten  
und Dich zu trösten

Er sei hinter Dir  
um Dir den Rücken zu stärken  
und Dich zu schützen

Er sei unter Dir  
um Dich aufzufangen  
und Deine Hoffnung zu beflügeln

Der gute Gott sei in Dir  
um Dir Halt und Kraft zu geben  
und Mut zum Leben

Er sei über Dir  
um Dich zu schützen  
und Dich zu trösten

Er sei um Dich  
wie die Luft zum Atmen  
wie die wärmende Sonne

So segne Dich der gütige Gott  
der Vater – der Sohn –  
und der Heilige Geist  
Amen

## Gebet zum Einzug ins Pflegeheim

Möge dein Zimmer ein Raum sein,  
der dich schützt, in dem du ausruhen  
kannst und gute Träume hast!  
Wo du mit lieben Menschen  
zusammen sein kannst, die dir helfen,  
diese unvermeidliche schwere  
Situation anzunehmen.

Ein Ort, wo du lachen und weinen kannst.  
In diesem Zimmer, das für die  
kommende Zeit dein Wohn- und  
Lebensraum sein wird,  
bist du nicht allein.

Gott möge dir noch eine lange  
harmonische, erfüllte gute Zeit  
in unserem Haus schenken.

Er segne und behüte dich,  
er lasse sein Angesicht über dir leuchten  
und sei dir gnädig.

Er wende dir sein Antlitz zu  
und schenke dir seinen Frieden.

So segne dich der allmächtige Gott,  
der Vater und der Sohn und der heilige Geist.  
Amen

*Dieses Gebet steht auf der Willkommenskarte  
für neue Bewohner/innen  
im Pflegeheim St. Hedwig in Heidelberg*

## Das Zeitliche segnen

Es gibt ein schönes und wichtiges Wort,  
das unsere Voreltern gebrauchten,  
wenn sie ein gutes Abschiednehmen meinten.  
Sie sagten: Er oder sie „segnet das Zeitliche“.  
Der Sinn dieses Worts ist uns verlorengegangen  
mit viel anderem, das kostbar gewesen ist.

Segen ist die Kraft, die Fruchtbarkeit bewirkt,  
Wachstum und Gedeihen.

Segnen heißt das Leben fördern und bejahen.  
So segnet der Abschiednehmende sein  
vergehendes Leben.

Er segnet das Zeitliche und alles,  
was er geliebt hat.

Er schaut alles noch einmal dankbar und  
freundlich an.

Er wendet seine abnehmenden Kräfte  
den Zurückbleibenden zu  
und gibt ihnen seine Liebe mit auf ihren  
weiteren Weg.

# Workshops

Er gönnt ihnen ihre weitere Zeit.  
Er wünscht ihnen Glück.  
Er vertraut sie der Güte Gottes an.

So schließt er sein Leben in Liebe ab.  
Und wird dabei zuletzt noch das Schönste,  
das er werden kann:  
ein Mensch, von dem Segen ausgeht.

Jörg Zink

## Segenslieder im Gotteslob

- 291 Wer unterm Schutz des Höchsten steht  
292 Herr, dir ist nichts verborgen  
295 Wer nur den lieben Gott lässt walten  
298 Herr, unser Herr, wie bist du zugegen  
u.v.a.

---

## Segensgebete für die Mitarbeitenden

### Segen

Gottes Kraft stärke unseren Rücken  
in dieser unruhigen Zeit,  
so dass wir aufrecht stehen können.

Gottes Zärtlichkeit  
bewahre unsere Schultern,  
so dass wir die Lasten tragen können.

Gottes Weisheit  
bewege unseren Nacken,  
so dass wir den Kopf frei heben können  
und ihn dorthin neigen, wo unsere Zuneigung  
nötig ist.

Gottes Zuversicht  
erfülle unsere Stimme,  
so dass wir sie erheben können,  
laut und klar.

Gottes Sorgfalt behüte unsere Hände,  
so dass wir andere anrühren können,  
sanft und bestimmt.

Gottes Kraft stärke unsere Füße,  
so dass wir auftreten können,  
fest und sicher.

Das gewähre uns  
der gute und treue Gott:  
Der Vater, der Sohn  
und der Heilige Geist.  
Amen

*aus: Ulrike Arlt, Zieh den Kreis nicht zu klein,  
Schwabenverlag 1999*

### Mitten am Tag

Mitten am Tag  
innehalten –  
mein Tagwerk unterbrechen,  
für einen Moment alles so gut sein lassen,  
wie es ist –  
die Hände im Schoß - ausschauen

Mitten am Tag  
aufschauen –  
dankbar für alles Gelungene,  
für alles, was meiner Seele gut getan hat

Mitten am Tag  
spüren,  
wie Gottes Segen uns Kraft gibt,  
wie Gottes Geist uns trägt und beflügelt

So wollen wir weitergehen:  
Im Namen des Vaters – und des Sohnes –  
und des Heiligen Geistes. Amen

## **Am Ende eines Arbeitstages**

Es wird Abend,  
mein Arbeitstag geht zu Ende.  
Er war meine Zeit,  
er war ein Teil meiner Lebenszeit.  
Was nehme ich mit?  
Was lasse ich hinter mir?

Ich kann mich jetzt setzen,  
der Tag kann sich setzen.  
Der Tag kann nachklingen,  
ausklingen.

Ich kann abschalten,  
zur Ruhe kommen.

Ich kann ausatmen,  
Verbrauchtes loslassen.  
durchatmen,  
tief einatmen,  
neu Luft holen.

Ich kann diesen Arbeitstag  
in deine Hände legen  
– guter Gott – nimm ihn an,  
so wie er nun einmal geworden ist:  
Mit aller Anstrengung,  
mit Einsichten und Fragezeichen,  
mit dem Bruchstückhaften und dem,  
worin ich nicht weiter gekommen bin.

So kann ich diesen Tag loslassen,  
ihn so gut sein lassen,  
wie er nun einmal geworden ist.

So kann ich mich in heiterer Gelassenheit auf  
meinen Feierabend einstimmen:  
Meine Zeit zum Feiern,  
meine kostbare Zeit.

So begleite mich und alle,  
die mir am Herzen liegen,  
der gute Gott mit seinem Segen  
auf unseren Wegen durch diesen Abend und  
durch diese Nacht.

Amen

Bernhard Kraus, Leiter des Seniorenreferats Freiburg

## Workshop Gottesdienste gestalten

### „Wenn ich an Gottesdienste im Seniorenheim denke, dann ...“

Exemplarische Antworten bzw. „Blitzlichter“ der Teilnehmenden in der jeweiligen Vorstellungsrunde:

- Ich gehe mit Freuden hin und komme bereichert zurück
- Dankbarkeit
- Schöne Themen auswählen, nicht unbedingt gebunden an die Tagesliturgie
- Zweifel, ob wir immer die richtigen Themen wählen
- Welches Gottesbild vermitteln wir? Rede vom barmherzigen, liebenden Gott ist wichtig
- Aufwändige Vorbereitungen
- Schwierigkeit, den unterschiedlichen Befindlichkeiten und gesundheitlichen Verfasstheit der Senior/innen gerecht zu werden
- Für freudige Stimmung sorgen
- Problematische Situation, wenn kein Pflegepersonal während des Gottesdienstes anwesend ist

### Punkte, die besprochen wurden:

- Gottesdienstliche Atmosphäre herstellen – vor allem, wenn die Gottesdienste nicht in einer Kapelle oder einem eigens für Gottesdienste reservierten Raum stattfinden:
  - Glockengeläut auf CD abspielen
  - Weihwasserschale aufstellen bzw. damit herumgehen zum Bekreuzigen beim Eintreten oder beim Verlassen des Raumes
  - Tisch gestalten als Altartisch mit Kreuz und Kerzen;
  - Kirchenjahreszeitliche Symbole und Zeichen aufstellen/verwenden
  - Liturgisches Gewand – auch für Ehrenamtliche (*wurde kontrovers diskutiert*)
- **Fester Rahmen, Struktur und Ablauf** schafft Sicherheit und Gefühl der Beheimatung
  - Vertraute, alte Lieder
  - Nicht so viele Liedstrophen; die ersten Strophen können viele noch auswendig singen; auch wichtig für Senior/innen mit Sehbehinderung; Lieder aus der Schubertmesse eignen sich sehr gut;
  - Kanon singen
  - Orientierung am Kirchenjahr; alle Sinne ansprechen, z.B. Kräuterbuschel, Palmzweige, Aschenkreuz ....
  - Jede/ hat seinen/ihren Platz
  - Im Ablauf freier als bei der Sonntagsliturgie, aber Biblische Schriftlesungen sind nicht ersetzbar! Wort Gottes spricht für sich und ist vielen vertraut; einzelne Passagen können manchmal sogar auswendig mitgesprochen werden;
  - Gebete so formulieren, dass sie Lebenswelt der Menschen im Heim aufgreifen
  - Für Verstorbene im Heim beten (z.B. in den Fürbitten); Namen vorher erfragen;
- **Wortgottesdienste mit ökumenischem Charakter**  
Alle sind eingeladen; Gottesdienste werden abwechselnd von evangelischen oder katholischen Gottesdienstleiter/innen (GL) gestaltet
  - Vorher bekannt geben, ob evangelische/r oder katholische/r GL
  - Thema vorher ankündigen bzw. aushängen

- Typisch katholisches Lied (z.B. Marienlied) nach dem Segen singen, so dass evangelische Christen, die das nicht mögen, schon gehen können
  - „Katholische Identität“ bewahren – Angebot des Kennenlernens
  - Gemeinsames herausstellen, z.B. Heilige als Vorbild für evangelische und katholische Christen
- **Verschiedenes**
    - Demente Menschen in die Nähe des/der Gottesdienstleiters/in setzen; feste Plätze für demente Menschen
    - Christliche Nächstenliebe als Predigtimpuls manchmal problematisch; Situationen im Heim belasten Bewohner/innen oft sehr z.B. wenn eine/r ständig schreit oder aggressiv ist aufgrund altersbedingtem Gesundheitszustand
    - Predigtgedanken wiederholen als Vertiefung

## Literaturhinweise:

### Am Kirchenjahr orientiert:

- Sauter Hanns: Seniorengottesdienste durch das Jahr (mit CD-Rom)  
Band 1 Von Erntedank bis Fastnacht Herder Verlag Freiburg ISBN 978-3-451-34105-2  
Band 2 Von Aschermittwoch bis Maria Himmelfahrt ISBN 978-3-451-34155-7
- Gerhardt Alfons: Mit Kranken am Tisch des Herrn, Lahn Verlag Limburg (*ein Buch für sonntägliche Kommunionfeiern, für jedes Lesejahr; sehr gute und für Gottesdienste im Seniorenheim ansprechende passende Gebete und Impulse zu den Sonntagsevangelien*)
- Laacher Messbuch jeweils für die Lesejahre A,B,C; Verlag Katholisches Bibelwerk (*Messtexte, vielfältig fundierte Informationen, anregende spirituelle Impulse*)

### Liedbuch:

- „Befiehl du deine Wege“, das kleine Gesangbuch mit der großen Schrift; Strube Verlag München 2009

### Allgemein:

- Muntanjohl, Felizitas: So werden wir sein wie die Träumenden, Symbol-Gottesdienste zu den schönsten Psalmworten in einfacher Sprache; mit CD-Rom; Gütersloher Verlagshaus 2011;
- Gauer, Jürgen: Von allen Seiten umgibst du mich, Symbolgottesdienste für Senioren; Schwabenverlag 2011;
- Bauer, Anton/Schrenk, Wolfgang (HRS): Gottesdienste mit alten und kranken Menschen, Schwabenverlag 2003;
- Sauter, Hanns: „Du bist vertraut mit all meinen Wegen. Seniorengottesdienste.“ Pustet Regensburg 2003. ISBN 3-7917-1832-0
- Sauter, Hanns: „Du zeigst mir den Weg zum Leben. Neue Seniorengottesdienste“. Pustet Regensburg 2007. ISBN 978-3-7917-2088-3
- Pagel, Maria: „Jeder Tag hat seine Würde. Gottesdienste mit dementen Menschen in Alten- und Pflegeheimen“. Pustet Regensburg 2009. ISBN 9078-3-7917-2059-3
- IDEENWERKSTATT GOTTESDIENSTE, Spezial Nr. 4, Segne meine Jahre, Bausteine und Gestaltungselemente für Gottesdienste mit Älteren, mit CD-ROM; Herder Verlag 2008;

# Workshops

## **Als zusätzliche Hilfen/Impulse:**

- Eizinger, Werner: „Wie Weihrauch steige mein Gebet vor dir auf. Meditative Gottesdienste mit Symbolen.“ Pustet Regensburg 2008. ISBN 978-3-7917-2137-8
- Pagel, Maria: „Kraftquellen. Texte, Gebete, Meditationen für Kranke, Sterbende und ihre Begleiter.“ Pustet Regensburg 2010. ISBN 978-3-7917-2255-9 (Gerade zu Begleitung Kranker, Sterbender, denen wir im Altenheim oft begegnen - gibt es auch noch ein paar solche Bücher)
- BILDERMAPPE 1/1992 zur Geschichte „Das Land der Brunnen“: RPA Verlag, Gaußstraße 8, 84030 Landshut;

## **Internet:**

- [www.seniorenweb-freiburg.de](http://www.seniorenweb-freiburg.de) Altenheimseelsorge => Gottesdienstmodelle

*Martina Gaß, Pastoralreferentin SE Brühl-Ketsch*

## Workshop Abschiedsrituale im Pflegeheim

Die Teilnehmer/innen sitzen um eine gestaltete Mitte (Symbole der Abschiedsrituale, die im St. Nikolai-Spitalfonds verwendet werden).

Begrüßung und gegenseitige Vorstellung, verbunden mit der Einladung, sich von ausgelegten Bildkopien eine auszusuchen, die Assoziationen zum Thema Abschied, Umbruch wachruft.

Im Stuhlkreis zeigt jede/r sein/ihr Bild, sagt ein paar Worte dazu und legt es um die gestaltete Mitte ab.

### **Einführung ins Thema Abschied/Rituale/Symbole**

#### **Abschied / Rituale / Symbole**

Es gibt im Laufe eines Menschenlebens viele Situationen, in denen man Abschied nehmen muss. Sei es Abschied vom Beruf, von Menschen, von Tieren, von Orten, von Lebenszielen und vielen mehr. I.d.R. fallen Abschiede nie leicht, denn es gilt, Neues, Unbekanntes zu bewältigen. Gerade bei Menschen, die in ein Altenpflegeheim einziehen, ist die Liste der Verluste, der Abschiede sehr, sehr lang. Um nur ein paar Beispiele zu nennen:

- Abschied von den eigenen vier Wänden, Haus, Möbeln etc.
- Abschied von Nachbarn
- Abschied von gewohntem Essen und Trinken

und vor allem

- Abschied von Eigenständigkeit und Selbstbestimmung.

Doch man macht auch immer wieder die Erfahrung, dass man Neues schaffen kann und schafft, und wenn ein Mensch vor dem großen, endgültigen Abschied steht, gibt ihm diese Erfahrung vielleicht Kraft und Zuversicht, auch das Sterben zu bewältigen.

Um ein gutes Gelingen eines Menschenlebens zu ermöglichen, können Rituale eine wunderbare Hilfe sein. Rituale helfen uns, das eigene Leben bewusster zu gestalten. Sie sind Ausdruck dafür, dass ich mein Leben lebe und nicht gelebt werde. Rituale machen das Leben intensiver. Deshalb merke ich auch, wenn Rituale für mich nicht mehr passen, wenn Erneuerung ansteht. Wir dürfen uns Ritualen anvertrauen, wie Generationen vor uns. Wir dürfen sie aber auch ablegen, wenn sie keinen Sinn mehr für uns machen. Rituale durchdringen fast alle Bereiche unseres Lebens. Jeder von uns hat bestimmte ritualisierte Gewohnheiten im Alltag, ohne dass uns das so bewusst ist. Allein die Aneinanderreihung banaler Handlungen z. B. beim Aufstehen oder Schlafen gehen, trägt zur Stabilisierung unseres Lebens bei. Diese Ordnung tut uns gut.

Besonders wichtig sind ritualisierte Abläufe zur Bewältigung von Übergängen, z. B. von der Nacht zum Tag, von der Arbeit zur Freizeit. Aber auch bei Übergängen im größeren Kontext menschlichen Lebens, wie Geburt, Erwachsenwerden, Altern, spielen Rituale eine wichtige Rolle. Gerade an Übergangssituationen spüren wir die stabilisierende Wirkung der Rituale. Das Neue haben wir noch nicht im „Griff“ und das Alte müssen wir loslassen. Mit Ritualen können wir unsere diffusen Ängste angesichts der Ungewissheit ausdrücken und bannen. Sie stellen eine Ordnung in Raum und Zeit her. Sie strukturieren den Tag und das Jahr, geben Ort und Heimat. Sie haben einen bewussten Anfang und ein klares Ende und sind wiederholbar. Unser Leben bietet eine Fülle an Ritualen für ein gelingendes Leben in Gemeinschaft. Sie sind eine Gegenkraft gegen Vereinzelung und Sinnentleerung.

# Workshops

Wir kennen:

**Alltagsrituale** → Tagesablauf, Kommunikation, Essen, Wohnen

**Familienrituale** → Jahrestage, Geburtstage, Jubiläen, Abschiedsrituale, Familientraditionen, Kirchenjahresfeste

**Kirchliche und religiöse Rituale** → Taufe, Trauung, Beerdigung, Gebete, Meditationen, Gottesdienste, Segnungen

**Bewältigungsrituale** → Trauer, Trennung, Angst, Chaos, Wut, Übergangsrituale

Bei einem Ritual werden Symbole verwendet, die mit Emotionen verbunden sind und die auf unbewusste Weise verstanden werden.

Hierzu zählen:

- Bewegungen und Gesten
- Kleidung
- Gegenstände
- Musik
- Der Raum und seine Gestaltung

Symbole berühren die Seele und wirken heilsam.

Auf Moderationskarten werden Zielvorstellungen notiert – was erwartet jede/r Einzelne/r vom Workshop

## **Zielvorstellungen:**

- Beispiele von Abschiedsritualen
- Austausch von Ideen
- Erfahrungsaustausch
- Traditionelles
- Wege zum Abschiedsritual
- Neue Anregungen
- Einfache, alltägliche Rituale
- Austausch über konkrete Erfahrungen mit Ritualen
- Gebete
- Verankerung von Ritualen im Alltag der Bewohner/innen
- Wie sind unsere Sterberäume gestaltet?
- Wie kann ich Zeit gewinnen?
- Wie kann ich Bewusstsein für Abschiedsrituale beim Personal schaffen?
- Fürsorgegestaltung für Angehörige
- Krankensalbung, Abschiedsrituale „letzte Ölung“
- Bewährte, einfache, überkonfessionelle Abschiedsrituale
- Wie Begleitung?
- Wie kann man erreichen, dass jemand loslassen kann?
- Wie kann man die letzte Stunde unbeschwert überstehen?
- Anregungen, wie Abschiedsrituale praktisch gestaltet werden können
- Wie Trost spenden, wie Worte finden?
- Rituale im Altenheim, am Bett, im Gottesdienst
- Rituale bei Menschen ohne erkennbaren Glauben
- Betreuung der Angehörigen
- Zuwendungsrituale

- Wie gelingt Sterbebegleitung, Trauerbegleitung?
- Wie kann ich Mitarbeiter mit einbeziehen?
- Wie kann ich Menschen nahe sein?

## **Austausch im Plenum zu folgenden Themen:**

- a. Wie kann eine würdige Verabschiedung stattfinden?  
Was für Verabschiedungsrituale sind möglich?  
Welche kennen Sie bereits aus der Praxis?
- b. Was für Rahmenbedingungen stören eine würdige Verabschiedung?  
Welche Abschiedsrituale sind im Pflegeheim nur schwer umzusetzen?

### **zu a.**

- Viel Zeit
- Zeit auch für Angehörige
- Krankensalbung
- Würdiger äußerer Rahmen – Abschiedsraum, Einzelzimmer
- Gestaltung des Sterbezimmers – Blumen, Kreuz, Kerze, Weihwasser
- Kirchliche Rituale
- Sterbesegen
- Verabschiedung durch Angehörige z. B.: Kreuzzeichen auf Stirn
- Gemeinsame Verabschiedung – Pflege/Angehörige am Sterbebett
- Aussegnung
- Rosenkranzgebet
- Trauergottesdienst
- Biografiearbeit im Vorfeld
- Trost spenden, die richtigen Worte finden
- Gebete, Lieder
- Keine Hektik, Trubel
- Ruhe
- Kennzeichnung des Sterbezimmers für Außenstehende
- Möglichkeit für Pflegefachkräfte zum Innehalten
- Liturgiekoffer: Gebetbuch, Rosenkranz, Kerze, Kreuz, Weihwasser, Duftlampe, CD-Player, CD's

### **zu b.**

- Würdiger Abschiedsraum fehlt – keine Einzelzimmer, oft nur Abstellkammer im Keller
- Fürsorge für Angehörige fehlt
- Angehörige werden nicht mit einbezogen
- Biografiekenntnisse nicht vorhanden, da Verweildauer im Heim immer kürzer wird
- Bewusstsein für Abschiedsprozesse fehlt
- Zuviel Unruhe, Trubel auf den Wohnbereichen
- Zeitmangel seitens der Pflege und dadurch auch mangelndes Interesse
- Mangelnde Unterstützung Angehöriger durch vorhandene Ängste
- Angst vor dem eigenen Sterben, vor Leiden, Verlust der Würde, vor Einsamkeit
- Angst vor der eigenen Hilflosigkeit angesichts fremden Leidens
- Angst vor dem eigenen Tod, vor Toten
- Akzeptanz kirchlicher Rituale fehlt
- Fehlende finanzielle Mittel
- Intensive Betreuung Sterbender kann oft nur geleistet werden, indem das Personal freiwillig Mehrarbeit leistet – kaum umzusetzen

## **Verabschiedungsrituale im St. Nikolai-Spitalfonds**

In stationären Pflegeeinrichtungen sterben derzeit jährlich etwa ein Drittel bis die Hälfte der Bewohnerinnen und Bewohner. St. Nikolai hat für diesen Bereich einen Qualitätsstandard entwickelt. Die Sterbebegleitung geschieht i.d.R. mit den Diensthabenden Pflegekräften, die bestmöglich auf den Umgang mit Sterbenden vorbereitet und geschult sind. Sterbebegleitung ist eine bedeutende Aufgabe der Seelsorge im Altenheim. Wichtig ist eine unkomplizierte und reibungslose Kooperation von Pflegekräften, palliativ arbeitenden Ärzten, Angehörigen, seelsorglich Tätigen und Hospizdiensten.

Wir wollen den Sterbenden auf der Schwelle zum Tod nicht alleine lassen, eine menschenwürdige Begleitung durch Nähe gewähren und religiöse Gepflogenheiten achten.

Deshalb ist es besonders wichtig, die Biografie eines jeden Bewohners zu kennen, um dementsprechend handeln zu können – wie z.B. einen Geistlichen zu informieren, damit er die Krankensalbung spendet oder seelsorglichen Beistand leistet.

Ist ein Bewohner verstorben, so ist es wichtig, die Menschen, die mit ihm zusammen auf einem Wohnbereich gelebt haben, zu informieren, damit sich die Zurückbleibenden evtl. noch selbst verabschieden können, wenn es gewünscht wird. Am Bett des Verstorbenen wird ein Kreuz und eine Kerze aufgestellt und bei katholischen Bewohnern der Rosenkranz in die gefalteten Hände gelegt. Als Symbol des Abschieds werden im Muttergotteswinkel eines jeden Wohnbereichs eine Kerze und ein Bild des Verstorbenen aufgestellt. So wird Achtung und Würde ausgedrückt. Oft wird noch ein Gebet mit den Bewohnern für den Verstorbenen gesprochen. Auch in den nachmittäglichen Betreuungsgruppen wird der Tod eines Bewohners nochmal zur Sprache gebracht und mit einem Gebet oder Lied Trauer und Mitgefühl ausgedrückt.

Ein weiteres Abschiedsritual beinhaltet die Pflege eines Trauerbuchs, das im Eingangsbereich von St. Nikolai zur Ansicht ausliegt und jedem die Möglichkeit gibt, persönlich, mit eigenen Worten Abschied zu nehmen und somit der Trauer Ausdruck zu verleihen. Die Pflege des Trauerbuchs obliegt dem Sozialdienst. Des Weiteren wird in der hauseigenen Zeitschrift „Aktuell“ durch Bekanntmachung über den Tod eines Bewohners informiert. Jeden Mittwoch um 16.00 Uhr findet in der Kapelle des Hauses das Rosenkranzgebet statt, währenddessen auch für Verstorbene Andacht gehalten wird. Zum Jahresende erinnern die Geistlichen beider Kirchen im Allerheiligengottesdienst bzw. Totensonntag nochmal an alle Verstorbenen des vergangenen Jahres. Dabei wird für jeden Verstorbenen ein Teelicht angezündet und auf den Altar gestellt.

Wird ein Verstorbener nicht sofort von einem Bestatter abgeholt, so wird er in den Abschiedsraum gebracht, wo dann die Angehörigen oder Freunde nochmal die Möglichkeit haben, persönlich Abschied zu nehmen. Im Abschiedsraum befinden sich Kreuz, Kerze, Weihwasser, Gebetbuch. Manchmal äußert ein Angehöriger auch den Wunsch, die letzten Stunden vor Eintritt des Todes bei dem Sterbenden zu verbringen, d.h. auch im Sterbezimmer zu übernachten. Es wird in St. Nikolai alles getan, um dies zu ermöglichen. Hat ein Bewohner das Glück, so wohlbehütet gehen zu dürfen, ist das für alle ein sehr bewegendes, positives Erlebnis. So berichten Angehörige immer wieder, dass sie nach dem Tod ihres Familienmitglieds gut mit ihrer Trauer umgehen können, da sie bis zur letzten Minute alles was möglich war für den Verstorbenen getan haben.

Sehr oft kommt es aber auch vor, dass Familienmitglieder nichts mit Tod und Sterben zu tun haben wollen, d.h., sie kommen nicht mehr vorbei, wenn es in die Sterbestunde geht oder wenn der Tod endgültig eingetreten ist. Sie lassen ihren Verstorbenen dann sofort vom zuständigen Bestattungsunternehmen abholen.

Da in der Pflege Zeit eine wichtige Rolle spielt, werden die Betreuungskräfte immer öfter auch in die Sterbebegleitung mit involviert, was in St. Nikolai meist sehr gut funktioniert.

## **Vergleich mit den erarbeiteten Punkten:**

- Was läuft gut?
- Was könnte besser sein?

## **Verabschiedung der Teilnehmer:**

Dank für die gute Atmosphäre und produktive Arbeit

Hinweis auf den **Büchertisch** mit folgenden Büchern:

- Alles ist nur Übergang (Friederike Waller)
- Mailuft und Eisgesang (Gottfried Bachl)
- Augen, die mich suchen (Huub Oosterhuis)
- Getragen in unserer Trauer (Margot Käßmann)
- Auf Tod und Leben (Karl-Josef Kuschel/Gunther Klosinski)
- Das letzte Fest (Florian Rauch/Nicole Rinder)
- Praxisbuch Altenheim Seelsorge (Peter Bromkamp)
- Hat Opa einen Anzug an (Amelie Fried/Jacky Gleich)
- Abschied nehmen am Totenbett (Ida Lamp/Karolin Küpper-Popp)
- Werkbuch Trauerpastoral (Herder)
- Jede dunkle Nacht hat ein helles Ende (Petra Franke)
- Denn sie werden getröstet werden (Peter Neysters/Karl Heinz Schmitt)

Kopierte **Gebete** zum Mitnehmen:

- Im Tunnel der Trauer (Gottfried Bachl)
- In das Gesicht der Toten (Gottfried Bachl)
- Was ich gewollt (Huub Oosterhuis)
- Mögen Engel dich begleiten (Huub Oosterhuis)

**Abschluss:** Gebet „Mögen Engel dich begleiten“ (Huub Oosterhuis)

*Beatrix Martin, St. Nikolai-Spitalfond Waldkirch*

Artikel über die Tagung

# Seelsorge teilt nicht aus sondern beteiligt

*Altenheimseelsorge-Tagung gibt Impulse zum Abbau von Barrieren*

Das Thema des diesjährigen Fachtages Altenheimseelsorge „Gottes Nähe spüren – Seelsorgliche Rituale im Altenpflegeheim“ führte fast 80 in Gemeinden und Heimen ehrenamtlich oder beruflich Tätige zusammen. Nach Rastatt eingeladen hatten das Seniorenreferat und der Caritasverband der Diözese. Domkapitular Eugen Maier stellte zu Beginn seines Referates die Fragen: „Ist der Glaube barrierefrei? Wie kann Seelsorge Barrieren abbauen?“

Nicht nur in der Begegnung mit älteren Menschen zeigt sich, dass viele Barrieren zwischen Gott und den Menschen sowie zwischen der Kirche und den Menschen Gottes liebevolle Zuwendung zu uns Menschen – „weil jeder Mensch liebenswürdig ist“ – verstellen. Eugen Maier verweist auf das Handeln Jesu, das den einzelnen Menschen ernstnimmt und ihn zur Beteiligung ermutigt. Dies ist auch ein Modell für die seelsorgliche Begegnung im Altenheim: Die Liebe Gottes wurde mit uns geteilt, damit wir sie teilen, mitteilen und austeilen. So werden Menschen beteiligt, können teilhaben und die Zuwendung Gottes beantworten.

In der biblischen Brotvermehrung wird diese dialogische Gottesbeziehung deutlich. In Gesprächsgruppen sammelten die Teilnehmenden Impulse dieses Evangeliums für ihre Arbeit. Einige Ergebnisse: „Die Jünger fühlten sich überfordert und wollten die Menschen wegschicken – aber der Auftrag Jesu ist eindeutig: Gebt Ihr ihnen zu essen!“, „Wir haben wenig Zeit und unsere Kraft ist begrenzt – reicht das aus?“, „Für das Essen ist im Heim gut gesorgt, aber Menschen brauchen auch seelische Nahrung“, „Nicht nur Brot (das Notwendige), sondern auch Fische (das Besondere)!\“, „Aus wenig, das jemand hat, wird in der Gemeinschaft viel. Teilen bewirkt Vermehrung“, „Es ist eigentlich genügend da. Aber welche Brille tragen wir, wenn wir es nicht sehen?“, „Seelsorge ist keine Einbahnstraße. Die Reste füllen 12 Körbe. Wir bekommen von den Bewohnern mehr, als wir ihnen gegeben haben“.

Jesus lässt sich nicht abbringen von seiner göttlich und menschlich begründeten Achtung vor dem, was jede und jeder beitragen kann. Er teilt nicht alleine aus, er beteiligt die Jünger und die Menschen in seiner Nähe. In der „Brotvermehrung“ zeigt sich, welche „Wunder“ möglich werden, wenn das Teilen, Mitteilen, Beteiligen gelingt. Seelsorge geht es demnach darum, so Eugen Maier, Menschen an der Liebe Gottes zu beteiligen. Diese Liebe vereinnahmt nicht, sie ist nicht herablassend, sie achtet die Würde und Freiheit jedes einzelnen: „Wir werden als Individuen ernstgenommen. Gottes Zuwendung schafft einen Raum der Anerkennung und der Freiheit; sie heilt und ermutigt zur Teilhabe am Leben“.

„Was darf ich von dir erwarten? Was kann ich dir geben?“ Sind somit Grundfragen von Seelsorgerinnen und Seelsorgern. Da ist Sensibilität für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse notwendig. Und genauso Einfühlungsvermögen in das, was ein Mensch selbst bei größten Einschränkungen zu „geben“ hat. So kann etwa eine alte Mutter, mit der so gut wie keine Kommunikation mehr möglich ist, bewirken, dass ihre Kinder zusammenfinden.

In Workshops wurde konkretisiert, wie Seelsorge eine Atmosphäre schaffen kann, in der Menschen sich mitteilen können und so Anteil an schöpferischen, heilenden, tröstenden, ermutigenden und belebenden Prozessen haben. Praxisbereiche der Altenheimseelsorge waren dabei: Mit alten Menschen beten; Taizé-Gesänge und Kanons; kreative Auseinandersetzung mit dem eigenen Gottesbild; Feste feiern im Jahreskreis; Segensrituale im Heimalltag gestalten; Gottesdienste und Abschiedsrituale gestalten. Eine ausführliche Dokumentation dieser Tagung ist auf der Homepage des Seniorenreferates zu finden: [www.seniorenweb-freiburg.de](http://www.seniorenweb-freiburg.de).

*Bernhard Kraus*

*Der gute Gott  
sei vor Dir  
um Dir den Weg zu zeigen  
und um Dich zu geleiten*

*Er sei neben Dir  
um Deine Hand zu halten  
und Dich zu trösten*

*Er sei hinter Dir  
um Dir den Rücken zu stärken  
und Dich zu schützen*

*Er sei unter Dir  
um Dich aufzufangen  
und Deine Hoffnung zu beflügeln*

*Der gute Gott sei in Dir  
um Dir Halt und Kraft zu geben  
und Mut zum Leben*

*Er sei über Dir  
um Dich zu schützen  
und Dich zu trösten*

*Er sei um Dich  
wie die Luft zum Atmen  
wie die wärmende Sonne*

*So segne Dich der gütige Gott  
der Vater – der Sohn –  
und der Heilige Geist  
Amen*

