

MITTEILUNGEN

Herbstausgabe 2022
Herausgegeben vom FORUM älterwerden
der Erzdiözese Freiburg e.V.



Wohnen und Leben



Inhalt

Vorwort <i>Von Ulrike Kütscher</i>	3
---------------------------------------	---

Wohnen und Leben

Zuhause, in der WG oder in einer Pflegeeinrichtung <i>Von Rainer Kollmer</i>	5
Trotz aller Sehnsucht – wo sind wir innerlich zuhause? <i>Von Johannes Braun</i>	7

Empfehlungen

Zusammengestellt von der Redaktion	8
------------------------------------	---

Anregungen für die Praxis

Vorstellung Meditationskarte 2022 und Fotograf Thorolf Clemens	10
„Auf den ersten Blick“ – Adventsandacht zur Meditationskarte 2022 <i>Von Johannes Braun</i>	11
„My home is my castle“ <i>Von Anette Kempf</i>	14
Anregungen für die Praxis <i>Von Theresa Betten</i>	16

Aus der Praxis

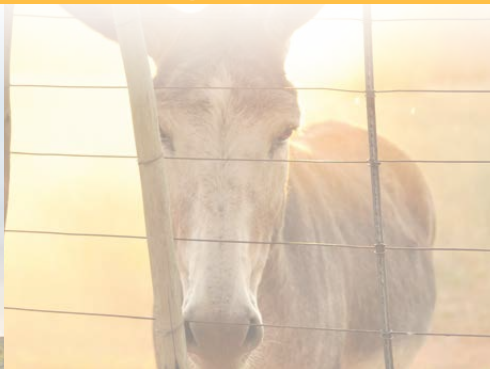
Wohne ich schon oder lebe ich noch? <i>Von Annegret Trübenbach-Klie</i>	18
--	----

Lebens-Welten

Eingeladen sein bei Schwestern und Brüdern <i>Von Jan Opiéla</i>	20
Ältere Menschen in Uganda <i>Von Ronald Mulyanti Kitanda</i>	22
Vom Wohnen Gottes auf dieser Welt und in uns Menschen <i>Von Ulrike Hudelmaier</i>	23
Apropos Wohnen: Wie und wo wohnt eigentlich ein Waisenkind am Viktoriasee? <i>Von Daniel Knäble</i>	26
Seit ihrer Geburt Patientin im Caritas Baby Hospital <i>Von Carmen Sibbing</i>	28

Aktuelle Informationen 30

Termine und Veranstaltungen 32





Liebe Leser:innen,

Das aktuelle Heft unserer MITTEILUNGEN widmet sich dem Thema Wohnen. Ein vielerorts präsent, stets hochaktuelles Thema. Ein leicht zu behandelndes Thema? Von wegen! Als Überschrift liest es sich leicht, betrachtet man aber die Vielschichtigkeit, die mit diesem Stoff einhergeht, sind wir überrascht und nicht selten augenblicklich überfordert.

Aber der Reihe nach, einige Zahlen zu Beginn. In Deutschland leben durchschnittlich 2,2 Personen in einem Haushalt. Viele Menschen leben allein, insbesondere in den Großstädten. Statistisch kommt auf eine Person ein Wohnraum von 43 qm. Die Mehrheit der Deutschen wohnt zur Miete. 43 % der Deutschen verfügen über eine eigene Immobilie.

Was ist uns Deutschen beim Wohnraum wichtig? Die führenden Wünsche beziehen sich auf helle Räume, große Fenster, gemütliches Wohnzimmer, Küche, Bett und Haustiere.

Mit welchen Realitäten werden unsere Wünsche zunehmend hier in Deutschland konfrontiert? Verknappter innerstädtischer Wohnraum, überbezahlte, nicht bezahlbare Mietregionen, fehlende Infrastrukturen, insbesondere für Kinder und Senior:innen, soziale Vereinsamung etc.

Das Thema Wohnen bedarf auch in unseren MITTEILUNGEN eines intensiven, kritischen Nachdenkens und eines Dialogs, die der Einzelne mit seinem sozialen Umfeld und die Politik im Ganzen suchen müssen – um quälende Unsicherheiten zu reduzieren und letztendlich gangbare Antworten zu finden.



Ulrike Kütscher
Vorsitzende des
FORUM älterwerden
der Erzdiözese Freiburg e.V.

Ulrike Kütscher

Was wünscht man sich bei unserem Thema Wohnen? Die Mehrheit der Bundesbürger:innen wünschen sich ein sicheres Zuhause, Gesundheit und Zufriedenheit mit sich und ihrem Leben. Individuelles, selbstbestimmtes Wohnen – hier bedarf es auch in unserem Land einer breiten gesellschaftlichen Aufmerksamkeit. Aber bevor wir staatliche und kirchliche Einrichtungen verpflichten, sollte jede:r Einzelne für sich kritische Überlegungen anstellen, um dann Entscheidungen zu formulieren.



Ein spezieller Schwerpunkt ist das Thema Wohnen im Alter. Welche Wohnform ist für mich/uns die richtige? Wer es dabei schafft, weiter zu blicken als auf die Frage „lässt sich bei mir/uns ein Treppenlift einbauen?“, wird auf Kernthemen stoßen, die sich ernsthaft mit den Wohn- und Lebensformen befassen: Betreutes Wohnen, Wohngemeinschaften, Pflege-WGs etc.

Das Thema Wohnen – insbesondere im Fokus der älteren Generation – ist kein „Quotenrenner“. Leider wird in Debatten die enorme und brisante Bedeutung des Themas Wohnen/Wohnformen/Wohnräume/Lebensformen oft zu kurz behandelt und damit Chancen zu einem verantwortungsvollen Handeln vertan. Deshalb ist es aus unserer Sicht dringend erforderlich, breite Schichten unserer Gesellschaft zu diesem Thema bewusst abzuholen. Insbesondere neben der Frage Wohnformen muss man sich mit dem Problemfeld ländlicherer Bereiche (Einkaufsmöglichkeiten, ärztliche Versorgung, Verkehrsanbindung etc.) intensiv auseinandersetzen.

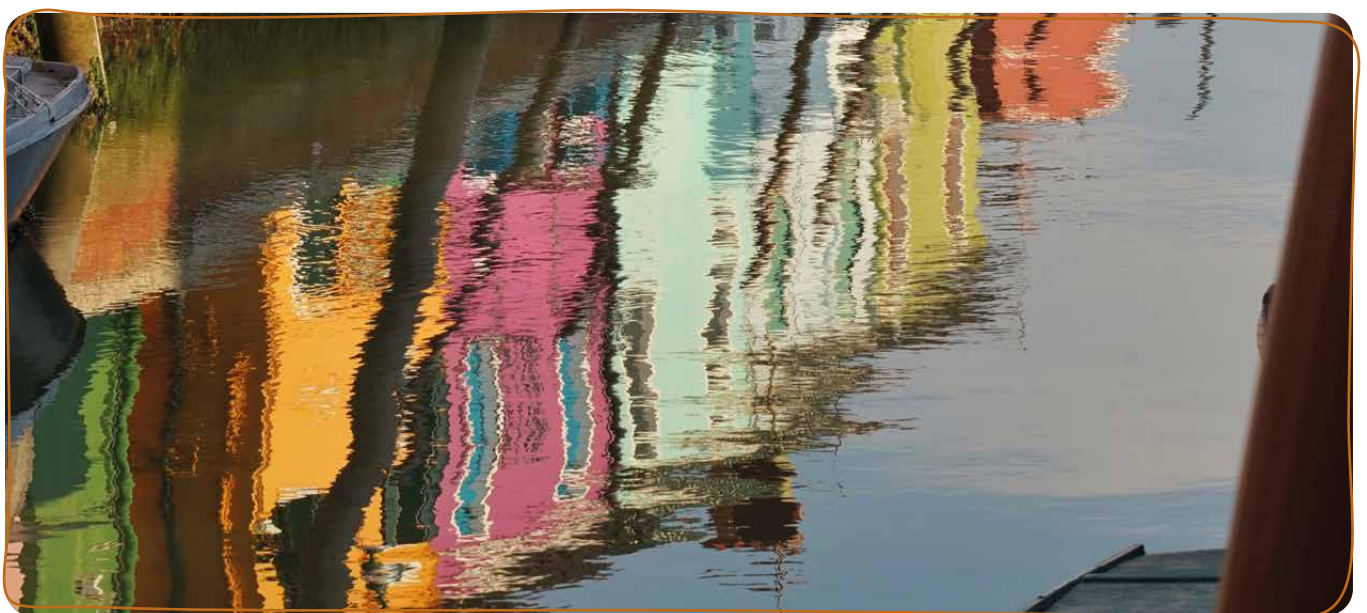
Gäbe es Vorschläge? Ich meine, wünschenswert wären offizielle Stellen mit einem niederschweligen, aber hochwertigen Angebot dann zu beraten, wenn Zeit zur

Planung besteht. Wer kennt sie nicht – oder hat davon gehört – tiefgreifende Entscheidungen treffen zu müssen, unter erheblichem Zeitdruck, meist im Kreis einer nicht selten überforderten Familiengemeinschaft.

Wohnen im Alter – unter dieser Überschrift würde ich mir und meinem Mann den Zusatz verordnen: Mutig, mündig, und motiviert – jetzt zu einem Zeitpunkt, wo ein bewusstes Entscheiden noch gelingen mag und kann.

Unsere aktuellen MITTEILUNGEN möchten bei unseren Leser:innen einen Dialog anstoßen, nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Mich hat das Verfassen des Vorworts erheblich nachdenklich gemacht, um mich ernsthaft mit dem Thema im ganz persönlichen Bereich auseinanderzusetzen. Das Redaktionsteam hat zum Ziel, auch bei Ihnen vergleichbare Impulse zu bewirken. Es wäre schön, wenn dieses Heft mit seinen vielseitigen Beiträgen auch Ihnen Anstöße zum vertieften Nachdenken und zum Dialog gibt.



Zu Hause, in der WG oder in einer Pflegeeinrichtung

„So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben!“ – das ist der Wunsch der meisten älteren Menschen. Doch mit zunehmendem Alter sind viele Menschen auf Unterstützung im Alltag angewiesen und nicht immer ist es möglich in den eigenen vier Wänden zu bleiben.

Die Dienste und Einrichtungen der Caritas bieten eine Vielzahl an Unterstützungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Wohnformen für ältere Menschen an. Dieser Artikel soll einen Überblick geben.

Zu Hause wohnen

Um möglichst lange zu Hause leben zu können, ist es sinnvoll die eigenen vier Wände möglichst früh barrierefrei zu gestalten und so auf das Älterwerden vorzubereiten. Praktisch geht es um den Abbau von Schwellen, ein rollstuhlgeeignetes Badezimmer, einen ebenerdigen Zugang zur Wohnung und ähnliches. Personen, bei denen durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen eine Pflegebedürftigkeit festgestellt wurde, erhalten hierbei einen Zuschuss für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen von der Pflegekasse.

Für ältere Menschen, die auf Unterstützung im Alltag angewiesen sind, bieten die Dienste und Einrichtungen der Caritas unterschiedliche Angebote für die eigene Häuslichkeit an. Neben den typischen Leistungen wie der Durchführung von grund- und behandlungspflegerischen Maßnahmen oder einem Hausnotrufsystem kann man sich auch über einen Mahlzeitendienst Essen liefern lassen oder Unterstützung im Haushalt und beim Einkaufen erhalten.

Häufig sind an der häuslichen Pflege die Angehörigen beteiligt. Auch für sie bieten die Dienste und Einrichtungen der Caritas Unterstützungsmöglichkeiten an. So werden Schulungsangebote für bestimmte Pflegesituationen oder Austauschmöglichkeiten bspw. im Rahmen von Gesprächskreisen veranstaltet. Es gibt aber auch die Möglichkeit der stundenweisen Betreuung zu Hause oder die Teilnahme an Betreuungsgruppen, die für Entlastung bei den pflegenden Angehörigen sorgen.

Ein weiteres Angebot ist die Tagespflege. Sie ist ein Ort wo pflegebedürftige Menschen den Tag verbringen und die Hilfe erhalten, die sie benötigen – sie kehren aber nachmittags oder abends nachhause zurück und übernachten immer im eigenen Bett. Neben der Entlastung der Angehörigen können hier Sozialkontakte geknüpft bzw. gehalten werden.

Bei Krankheit oder Urlaub der Angehörigen bieten zudem viele Einrichtungen die Möglichkeit einer Kurzzeitpflege an, bei der pflegebedürftige Menschen rund um die Uhr für einen bestimmten Zeitraum vollständig in einer Pflegeeinrichtung versorgt werden. Man geht quasi –in Urlaub–.



Betreutes Wohnen

Es ist allerdings nicht immer möglich in der eigenen Wohnung zu bleiben. Das Betreute Wohnen bietet die Chance, frühzeitig in ein barrierefreies Umfeld umzuziehen ohne Umbaumaßnahmen oder ähnliches. Beim Betreuten Wohnen handelt es sich um Wohnanlagen, die unterschiedliche Unterstützungsleistungen für ihre Bewohner*innen anbieten. Häufig gehören ein Notrufanschluss und eine Betreuungsperson zur Vermittlung von weiteren Unterstützungsleistungen zu den Grundleistungen. Die Leistungen sind mit einer Betreuungspauschale gedeckt, die für alle Bewohner*innen gleich hoch ist. Die Grundleistungen werden dabei von jeder Einrichtung selbst festgelegt. Auf Wunsch können zusätzlich beim Träger des Betreuten Wohnens oder bspw. bei einer Sozialstation Leistungen wie in der eigenen Häuslichkeit (siehe oben) dazu gebucht werden.



Beim Betreuten Wohnen verfügt jede*r Bewohner*in über eine eigene Wohnung mit Küche und Bad. In der Regel gibt es noch einen Gemeinschaftsraum für gemeinsame Aktivitäten. Das Betreute Wohnen findet man unter unterschiedlichen Namen wie „Service-wohnen“, „Wohnen plus“, „Begleitetes Wohnen“ oder „seniorengerechtes Wohnen“.

Senioren-WG

Wohngemeinschaften sind eine weitere Wohnform für ältere Menschen, die nicht mehr selbständig bzw. allein zu Hause leben können oder wollen. Hierbei leben mehrere ältere, pflegebedürftige Menschen in einer Wohnung als Wohngemeinschaft (WG) zusammen. Die Bewohner*innen teilen sich dabei die Küche, das Wohnzimmer und manchmal auch die Bäder. Jede*r hat aber ein eigenes Zimmer, in das man sich zurückziehen kann.

In der Regel werden die Bewohner*innen in Senioren-WGs durch Alltagsbegleiter*innen im Haushalt und beim Kochen unterstützt und betreut.



Bewohner*innen und deren Angehörigen können dabei eigenverantwortlich entscheiden, wie viel sie sich einbringen wollen und wie viel Betreuung sie benötigen. Darüber hinaus können sich die Bewohner*innen bspw. bei der Körperpflege Hilfe bei einer Sozialstation holen.

Pflegeheime

Pflegeheime sind Einrichtungen für Menschen, die nicht mehr allein leben und nicht zu Hause gepflegt werden können. Pflegeheime bieten eine Rund-um-die-Uhr-Versorgung durch ausgebildete Pflegekräfte.

Die Pflege- und Betreuungsleistungen sowie die gesamte hauswirtschaftliche Versorgung werden durch das Heim übernommen und bei Bedarf individuell auf die Bedürfnisse der Bewohner*innen angepasst. Jede*r Bewohner*in hat ein eigenes Zimmer mit Bad.

Daneben stehen den Bewohner*innen Wohnbereiche zur gemeinschaftlichen Nutzung zur Verfügung.

Letztlich gilt es individuell zu entscheiden, welche Wohn- und Versorgungsform für jede*n Einzelne*n am besten ist und welche Angebote es vor Ort gibt. Viele Leistungen werden durch die Pflegeversicherung bezahlt. Bei der Auswahl können die örtlichen Caritas-Seniorenberatungsstellen oder auch die Dienste und Einrichtungen selbst weiterhelfen.



Rainer Kollmer

Referent für Offene Altenhilfe beim Caritasverband für die Erzdiözese Freiburg e.V., Mitglied des Diözesanvorstands des FORUM älterwerden



Trotz aller Sehnsucht – wo sind wir innerlich zuhause?

In der kirchlichen Seniorenarbeit begegnen wir Menschen, die nach Gemeinschaft und Geborgenheit suchen. Wie Rainer Kollmer im vorangehenden Artikel schreibt, wünschen sich die meisten älterwerdenden Menschen, möglichst lange zuhause wohnen bleiben zu können. Damit ist zunächst gemeint: Ich möchte an dem Ort bleiben, an dem ich verwurzelt bin; ich möchte die vertraute Nachbarschaft behalten; ich möchte von den Dingen, Bildern und Menschen umgeben bleiben, an die ich mich gewöhnt habe – und an denen (vielleicht) mein Herz hängt.

Ich bin mir sicher, dass die meisten Menschen auf die Frage: „Wo wohnst Du?“ erstmal ihre Adresse nennen. Als nächstes erzählen sie von ihrer Nachbarschaft, von ihrem Dorf oder ihrer Stadt und ihrer Geschichte. Irgendwann werden aber die allermeisten Menschen – wenn sie genug Zeit haben und man aktiv zuhört – auch über ihr „innerliches Zuhause“ sprechen. Wenn es um Zuhause oder Heimat geht, dann ist das nämlich nichts rein Äußerliches, sondern es ist mit mir als dem Menschen verbunden, der ich bin und geworden bin. Es gehört zu uns und wir gehören dahin, wo wir sind.

Eigene vier Wände, betreut wohnen, Wohngemeinschaft oder Pflegeeinrichtung? Es gibt viele Möglichkeiten. Und zwar auch bei dem Thema, wo sich Menschen innerlich zuhause fühlen. In einem Schaufenster eines Einrichtungsladens in Münster habe ich folgenden Spruch gelesen: „Trotz aller Sehnsucht... Es gibt keinen Ort auf dieser Welt, der so ist, wie Zuhause!“ Der Spruch soll dafür werben, es sich zuhause schön einzurichten, klar. Was aber auch darin steckt: Sehnsucht. Je öfter ich diesen Satz lese (ich habe ihn mir abfotografiert), desto mehr denke ich: Überdeckt vielleicht die Sehnsucht, im eigenen Zuhause zu bleiben und dieses hübsch zu gestalten, die Frage nach der innerlichen Heimat? Oder ist es anders? Ist die Sehnsucht nach äußerlichem Zuhause so groß, weil ich dadurch auch meine Sehnsucht nach innerlicher Heimat ausdrücken kann?

Theologisch ist klar, dass viele Wege zum Ziel führen. Es muss nicht *die* Tradition sein oder *die* spirituelle Suche, *genau dieser* Ritus oder das *eine* Gebet. Die Frage ist immer, welche Sehnsucht mich leitet. Sich darüber bewusst zu werden, ist sicherlich ein guter Schritt, um mit der Frage nach der äußerlichen Wohnung gelassener umzugehen: Denn ich trage viele

Antworten auf meine Sehnsucht bereits in mir – oder ich finde sie in Mitmenschen oder im Gegenüber zu Gott. Die Kraft und Anstrengung, die ich in den Erhalt meines äußeren Zuhauses stecke... vielleicht kann ich etwas davon auch in mein inneres Zuhause geben. Der Theologe Karl Rahner hat – sinngemäß – einmal geschrieben, dass die Sehnsucht im Menschen unendlich ist und sie daher nur durch Unendlichkeit Erfüllung finden kann¹. In unserem endlichen Dasein wird also *immer* etwas von der Sehnsucht übrig bleiben. Trotz aller Sehnsucht kann ich aber versuchen, mein Leben so zu gestalten, dass ich mit mir im Reinen bin, –in mir selbst ruhe–, dass ich auch innerliche Orte habe, Begegnungen und äußere Orte, die meine Sehnsucht etwas stillen.

Wenn wir in der Seniorenarbeit das Thema „Wohnen und Leben“ angehen, dann kann neben der Frage nach dem geeigneten Wohnumfeld im Alter auch die Sehnsucht Thema sein. Und wenn wir glauben, dass die Sehnsucht einst erfüllt werden wird und wir gleichzeitig schon etwas „vorkosten“ können von dieser Erfüllung – in Begegnungen und Gesprächen, in Feiern und Gebeten, in Musik, Tanz, Natur und Bewegung –, dann müssen wir uns nicht mehr fragen, was wir *trotz der Sehnsucht* tun können, sondern wie wir mit unseren Sehnsüchten leben können und wonach wir streben wollen.

Johannes Braun



¹ Gedanke aus einer Predigt in dem Buch: Karl Rahner, Von der Not und dem Segen des Gebetes, Freiburg 2021.

Unsere Empfehlungen zum Thema Wohnen



Internettipps

Themenseite Wohnen

Der **Landesseniorenrat Baden-Württemberg** bieten auf seiner Website eine informative Seite an mit den Bereichen „Wohnen zu Hause“, „Alternative Wohnformen“, „Ambulant betreute Wohngemeinschaften“, „Pflege im Heim“, „Wohnen mit Service“ sowie „Technikunterstütztes Wohnen“. Zu all diesen Bereichen gibt es einführende Informationen und weiterführende Links und Adressen:
→ <https://lsr-bw.de/informationen/wohnen/>

„Wohnen im Alter – oder: Wie wollen wir morgen leben?“

In einem Positionspapier mit gesellschaftspolitischen Forderungen macht die **Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO)** darauf aufmerksam, was für ein möglichst langes Wohnen zu Hause nötig ist:

→ <https://www.bagso.de/publikationen/positionspapier/wohnen-im-alter/>

Ein Wegweiser für das Wohnen im Alter

In einer gut strukturierten und ansprechend gestalteten Broschüre des **Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend** werden Fragen zum selbstbestimmten Wohnen angegangen. Ab Seite 49 der Broschüre gibt es u.a. spannende Praxisbeispiele:

→ <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/laenger-zuhause-leben-77502>



Buchempfehlungen

„Asche und Rubin“ von Monika Taubitz (2016)

Helene von Bothmer (1908–1996) lebte als Star-Model in New York, heiratete einen deutschen Diplomaten, folgte ihm nach Deutschland, rettete das Familiengut, erlebte die Schrecken des Krieges. Als Witwe widmete sie sich über Jahrzehnte hinweg, die Werke Annette von Droste-Hülshoff zu verbreiten und das geerbte Fürstehäusle in Meersburg am Bodensee zum Museum auszubauen. Ungewohnte Entschlüsse und harte Arbeit prägten ihr Handeln.

Eine bewegende Biographie, die von verschiedenen Orten, Menschen und Zeiten erzählt!

„Mittagsstunde“ von Dörte Hansen (2018)

Brinkebüll, ein fiktiver Ort hinterm Deich mit schrulligen Menschen. Man lernt sie und ihr Dorf in diesem Buch kennen, man kann sich in sie hineinversetzen und sagen: „Ja, so war das früher.“

Die Geschichte spielt in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Im Dorf gab es Kirche, Schule, Laden, Gasthaus, Hecken und Wiesen und Wälder. In wenigen Jahrzehnten wandelt sich das Dorf. Dieses Buch erzählt auch das Leben von den Menschen im Dorf. Auch von Sönke (Dorfkrug-Wirt), seiner Frau Ella (die ganz langsam in die Altersdemenz rutscht) und Pflegesohn Ingwer. Ingwer sollte eigentlich Nachfolger von Sönke werden, er sollte den Krug übernehmen. Doch er hatte andere Pläne und ging nach Kiel zum Studieren. Marret, die Tochter von Ella und Sönke war ganz anders. Sie passte in kein Schema. Dörte Hansen ist ein wunderbarer Roman gelungen. Man taucht immer tiefer in die Menschen ein, lernt sie verstehen.





Filmtipp

„Wir sind die Neuen“ (2014)

Wie kann Wohnen im Alter aussehen? Wie wäre es mit einer Alters-WG?

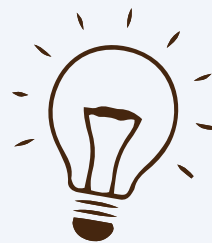
Anne ist 60 Jahre alt und muss aus ihrer Wohnung in der Münchener Innenstadt ausziehen. Da sie sich alleine keine andere Wohnung leisten kann, fragt sie ehemalige Mitbewohner:innen aus ihrer Zeit als Studentin ob sie wieder mit ihr zusammenziehen möchten.

Zusammen mit zwei Freunden aus Studienzeiten gründet Anne also eine Alters-WG. Kurz nachdem sie eine Wohnung gefunden haben kommt es schon zu den ersten Generationenkonflikten mit der Studierenden-WG über ihnen. Schon bald stellt sich aber heraus, dass die beiden Wohngemeinschaften voneinander profitieren können.

Die DVD ist für 10,99 € in den meisten Buchhandlungen erhältlich. Fragen Sie vor Ort nach, in der Regel können Buchhandlungen bei Bedarf auch DVDs für Sie bestellen!

Impulsfragen zur Nachbereitung des Films

- Könnten Sie sich vorstellen, mit ihren Mitbewohner:innen aus der Studien- oder Ausbildungszeit im Alter wieder in eine WG zu ziehen?
- Wie stellen Sie sich Wohnen im Alter vor?



Arbeitshilfe / Filmtipp

„Haus aus kleinen Klötzchen“ (2007)

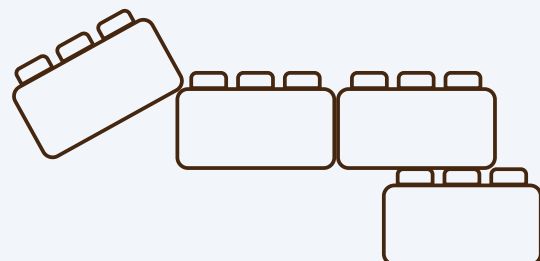
Der Animationsfilm „Haus aus kleinen Klötzchen“ handelt von einem alten, alleinstehenden Mann, der in einer von Wasser gefluteten Stadt wohnt. Sobald der Wasserpegel steigt, muss er sein Haus um ein Stockwerk erhöhen.

Eines Tages fällt ihm seine Pfeife ins Wasser und sinkt durch einen Schacht in ein tieferes Stockwerk. Als er sich entschließt, der Pfeife hinterher zu tauchen, wird sein Tauchgang zu einer Reise in seine Lebensgeschichte.

Der Film kann über das Medienportal der evangelischen und katholischen Medienzentrale angesehen werden. Außerdem kann dort eine Arbeitshilfe zum Film heruntergeladen werden, in der vielfältige Ideen zum Einsatz des Filmes beschrieben sind.

Impulsfragen zum Thema Wohnen:

- Mussten Sie schon einmal umziehen? Warum?
- Was war der Grund für den Umzug?
- Haben Sie zuhause Möbelstücke, die Sie mit bestimmten Ereignissen verknüpfen?



Vorstellung Mediationskarte 2022

Auf den ersten Blick
Lebendige, bunte Vielfalt auf Häuserfronten
Hafenidylle
Alles ist einzigartig

Auf den zweiten Blick
Alles für sich
Verschlossene Fenster und Türen
Klar abgegrenzt zum Nebenan
Einzel und doch eins

Erst durch die Spiegelung
Sich selbst sehen, auf den Kopf gestellt
Verschwimmen die Grenzen, fließen ineinander
Wird aus Vielfalt eine Einheit



Bild: Thorolf Clemens (Denzlingen), Morgenruhe, 2022 (www.instagram.com/fokuslicht)
Text: Theresa Betten | Satz: Claudia Hirt | Druck: schwarz auf weiss, Freiburg 2022
Hg. vom FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.
Bezug: forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de | www.forum-aelterwerden.de

Der Fotograf Thorolf Clemens

Thorolf Clemens ist Hobbyfotograf und hat vor vielen Jahren seine Leidenschaft mit der Landschaftsfotografie begonnen. Inzwischen fasziniert ihn ebenso die Drohnenfotografie und das Portraitieren von Menschen. Seinen Fokus legt er bei der Landschaftsfotografie auf das Thema Licht und Lichteffekte. Geboren und wohnhaft am Rande des Schwarzwaldes genießt er vor allem die Stunden vor und während des Sonnenaufgangs sowie die warmen Lichteffekte rund um den Sonnenuntergang. Aber nicht nur der Schwarzwald ist für ihn fotografisch ein Traumziel, die Kamera ist bei fast jeder Aktivität mit dabei, wie auch auf dem Foto „Morgenstimmung“ in der Lagune von Venedig. Das Foto entstand gegen 6 Uhr morgens, nachdem er mit der ersten Fähre im noch verschlafenen Touristenort Burano ankam.



Auf den ersten Blick

Adventsandacht zur Meditationskarte 2022

Vorbereitung

- Raum herrichten: vier gut sichtbare Kerzen aufstellen, ggf. (schlichte) Dekoration, Platz für die Musik bestimmen, Stühle stellen; Liederbücher/Liedzettel und Meditationskarte „Auf den ersten Blick“ verteilen.
- Ggf. Mikrofone aufstellen/bereitlegen, Sprech-Positionen bestimmen.
- Mit denjenigen Mitwirkenden, die Texte vortragen oder Gebete sprechen, kann eine Sprech-Probe angesetzt werden – evtl. ergeben sich daraus Abwandlungen des Textes, Kürzungen oder Ergänzungen für die Andachtsfeier.
- Absprache mit den Musikant:innen: Wer sagt die Liednummern und Strophen an?

Mitwirkende

- Moderator:in (M)
- Sprecher:innen (A, B, C)
- Musikant:innen (Lied-Begleitung und zwei Instrumental-Stücke)

Ablauf der Adventsandacht

Eingangslied: Herr, dir ist nichts verborgen, Strophen 1 bis 5 (GL 428, 1–5)

Begrüßung

M: Herzlich Willkommen zu unserer Adventsandacht. Schön, dass Sie alle da sind! Das Thema heute lautet: „Auf den ersten Blick“. Wir laden in dieser Andacht dazu ein, die ausliegende Meditationskarte zu betrachten, hören eine Lesung aus dem Ersten Testament der Bibel und singen und beten miteinander. Ich wünsche uns allen eine gute Feier!

Gebet

A: Gott der Barmherzigkeit, danke für deine Gegenwart in dieser Stunde. Wir kommen aus verschiedenen Wohnungen und Häusern hier zusammen, um uns zu besinnen und vor dir in der Gegenwart zu sein. Lass uns Gemeinschaft erfahren. Darum bitten wir durch Christus, unsern Bruder alle: Amen.

Bildbetrachtung

B: Ich nehme die Meditationskarte und betrachte das Bild. Ich sehe bunte Farben, bunte Hauswände, bunte Fensterläden und all das gespiegelt im Wasser. Das Bild strahlt eine lebendige Ruhe aus.

Ich sehe Boote im Wasser, die mit Planen bedeckt sind. Dazu Pfähle, an denen die Boote festgezurrut sind. Die Boote liegen still und ungenutzt im Wasser. Ich sehe die Wasseroberfläche, nur leicht bewegt, spiegelglatt. Ich weiß nicht, wie tief das Wasser ist – weiß nicht, wohin die Boote aufbrechen könnten. Ich sehe einen diesigen Himmel, leicht bewölkt. Ein gewöhnlicher Anblick. Ich frage mich: Wer lebt hier? Wer geht den schmalen Weg entlang? Was ist hinter den verschlossenen Läden?

Kyrie

A: Auf den ersten Blick urteilen wir Menschen schnell über andere Menschen, über Politik und Wirtschaft, über Kirche und Gesellschaft.

Alle: Herr, erbarme Dich.

A: Auf den ersten Blick erscheint manches anders als es wirklich ist.

Alle: Christus, erbarme Dich.

A: Auf den ersten Blick fällt es uns schwer, genauer hinzuschauen. Du, Gott, lehrst uns, einen zweiten Blick zu wagen.

Alle: Herr, erbarme Dich.

Lied: Kündet allen in der Not, Strophen 1, 3 und 5 (GL 221, 1+3+5)

Meditationstext – erster Teil

C: Auf den ersten Blick
Lebendige, bunte Vielfalt auf Häuserfronten
Hafenidylle
Alles ist einzigartig

(Theresa Betten)

→ *Kerze wird entzündet (M) – kurze Stille*

Hinführung zum Bibeltext

B: In der Bibel geht es an verschiedenen Stellen darum, wo Menschen zuhause sind – wo Menschen kein Zuhause mehr haben. Es geht um Flucht, um Herbergssuche, um nomadisches Leben in Zelten in der Wüste. Im Ersten Testament begegnet uns ein Zelt, in dem Gott wohnt, später der Tempel, in dem die Gegenwart Gottes anwesend ist. Im Zweiten Testament wird Jesus gefragt, wo er wohne. Der Sohn Gottes hat ein menschliches Zuhause und eine menschliche Herkunft bei Maria und Josef. Josef und Jesus sind



Zimmermänner – auch dabei wird deutlich: Häuser, Wohnorte sind wichtig. Andere Menschen verlassen für Jesus ihre Heimat. In den Synagogen versammeln sich Menschen, um geistliche Heimat im Wort Gottes zu finden.

M: Im heutigen Bibeltext geht es um Elija. Elija wurde als Prophet abgelehnt und verfolgt. Er flieht in die Wüste und ist des Lebens müde. Elija hört dann die Stimme Gottes, isst und trinkt und darf Gott begegnen – am Ausgang einer Höhle, die für ihn Dach über dem Kopf ist und ihn vor Wind, Feuer und Erdbeben bewahrt. Lassen Sie uns nun der Geschichte lauschen!

→ Kerze wird entzündet (**M**) – kurze Stille

Lesung

A: Lesung aus dem Ersten Buch der Könige

Und Elija stand auf, aß und trank
und ging in der Kraft dieser Speise
vierzig Tage und vierzig Nächte
bis zum Gottesberg, dem Horeb.

Dort betrat er eine Höhle
und übernachtete darin.

Da erging das Wort Gottes an ihn;
sie sagt zu ihm: „Was machst du hier, Elija?“

Und sie sagte: „Geh hinaus
und stell dich auf den Berg
vor das Angesicht Gottes,
denn Gott wird vorüberziehen!“

Und es kam ein großer und starker Wind im Angesicht
Gottes auf,
der Berge abriss und Felsen zerschmetterte –
doch im Wind war Gott nicht.

Und dem Wind folgte ein Beben –
doch im Beben war Gott nicht.

Und dem Beben folgte Feuer –
doch im Feuer war Gott nicht.

Dem Feuer folgte das Geräusch eines leisen Wehens.
Und als Elija dieses hörte,

da verhüllte er mit seinem Mantel sein Gesicht,
ging hinaus
und stellte sich in den Eingang der Höhle.

Da sagte eine Stimme zu ihm:

„Was machst du hier, Elija?“

(1 Kön 19, 8f.11–13; Übersetzung:
*Bibel in gerechter Sprache*¹)

Instrumentalmusik

Meditationstext – zweiter Teil

C: Auf den zweiten Blick

Alles für sich

Verschlossene Fenster und Türen

Klar abgegrenzt zum Nebenan

Einzelnen und doch eins

(Theresa Betten)

→ Kerze wird entzündet (**M**) – kurze Stille

Impuls – erster Teil

B: Wir alle leben in Häusern und Wohnungen, in Zimmern und Räumen. Auch wohnungslose Menschen suchen sich meist spätestens nachts einen schützenden Ort. Aus Kulturen, in denen Menschen nicht oder nicht ständig sesshaft sind, kennen wir viele Arten von Zelten und Hütten, die auch auf weiten Reisen ein Zuhause bieten.

Wenn ich durch Stadtviertel oder Dörfer spazieren gehe oder auch in fremden Straßenzügen umherstreife, dann schaue ich mir gern die Häuser von außen an. Verraten sie mir etwas über die Menschen, die hier leben? Verraten sie mir etwas von guter Nachbarschaft oder von betonter Abgrenzung?

Häuser können einladend wirken oder ablehnend. Wohnungen sind oft ganz anders, als das Haus von außen vermuten lassen könnte.

M: So ist es auch mit uns Menschen.

Wie oft urteilen wir von außen und wagen nicht den zweiten Blick und zögern mit einem freundlichen Wort oder einer interessierten Frage an unser Gegenüber?

¹Anmerkung der Redaktion: Verschiedene Übersetzungen bieten die Möglichkeit, einen neuen Blick auf die Bibel und die Geschichten von Menschen und Gott zu bekommen; Übersetzung ist immer Interpretation! Die „Bibel in gerechter Sprache“ wurde zuerst 2006 veröffentlicht. Es handelt sich um eine neue und ökumenische Bibelübersetzung. Weitere Informationen gibt es online unter www.bibel-in-gerechter-sprache.de – dort ist auch der gesamte Bibeltext online verfügbar. Dr. Elisabeth Raiser schreibt dazu: „Die Sprache dieser Bibel möchte dem [hebräischen, aramäischen und alt-griechischen] Urtext gerecht werden. Sie will zugleich in zeitgenössischer, heute verständlicher Sprache sprechen. Manchmal sind diese beiden Kriterien schwer miteinander zu vereinen – aber es ist ein Versuch, der oft gelingt. Die Übersetzung will dem tatsächlichen Verhältnis zwischen Frauen und Männern gerecht werden und die bisher unsichtbaren Frauen sichtbar machen. Sie will den sozialen Verhältnissen der damaligen Zeit gerecht werden. Sie will dem jüdisch-christlichen Dialog soweit wie möglich gerecht werden und Antijudaismen in der Sprache vermeiden.“ Gott wird in dieser Bibelübersetzung männlich und weiblich angesprochen, wie es den vielen verschiedenen Namen Gottes in der Bibel entspricht.

Meditationstext – dritter Teil

C: Erst durch die Spiegelung
Sich selbst sehen, auf den Kopf gestellt
Verschwimmen die Grenzen, fließen ineinander
Wird aus Vielfalt eine Einheit

(Theresa Betten)

→ Kerze wird entzündet (**M**) – kurze Stille

Lied: Meine engen Grenzen, Strophen 1, 3 und 4 (GL 437, 1+3+4)

Impuls – zweiter Teil

A: Die Geschichte von Elija, die wir eben gehört haben, ist erstaunlich: Das Toben und Wüten der Elemente im Sturm, im Feuer und im Erdbeben, all das Laute – darin findet Elija nicht Gott. Obwohl die Menschen von Gott mächtige Zeichen erwarten. Elija wartet – dreimal gibt es Zeichen, die nicht die Begegnung mit Gott für Elija bedeuten. Erst das leise Wehen, das sanfte Säuseln – kaum zu hören, kaum zu spüren – läutet für ihn Gottes Gegenwart ein.

Wann ist es für uns Zeit, aus der Höhle zu treten, wann ist es noch Zeit, abzuwarten?

Wann folgen wir unserem ersten Blick und unserem ersten Bauchgefühl – und wann besinnen wir uns auf den zweiten Blick, die zweite Chance für unser Gegenüber?

M: Der tiefere Blick zeigt die Zurückhaltung Gottes. Der tiefere Blick zeigt mich und mein Gegenüber in anderem Licht.

Hören wir nun den gesamten Meditationstext – Sie können gerne für sich mitlesen, aber auch auf das Lauschen vertrauen:

Meditationstext – ganz

C: Auf den ersten Blick
Lebendige, bunte Vielfalt auf Häuserfronten
Hafenidylle
Alles ist einzigartig

Auf den zweiten Blick
Alles für sich
Verschlossene Fenster und Türen
Klar abgegrenzt zum Nebenan
Einzelne und doch eins

Erst durch die Spiegelung
Sich selbst sehen, auf den Kopf gestellt
Verschwimmen die Grenzen, fließen ineinander
Wird aus Vielfalt eine Einheit

(Theresa Betten)

*Instrumentalmusik**Vaterunser und Segen*

M: Sicher haben Sie in dieser Feier bisher an Menschen aus Ihrem Leben gedacht. Ihre Anliegen und die Krisen in der Welt sind nicht vergessen. Wir lassen Sie in das Gebet einmünden, das Jesus uns gelehrt hat.

– Kurze Stille –

A: Was uns bewegt und was uns berührt, unsere Bedürfnisse und unsere Gemeinschaft: sie haben Platz im Vaterunser. Lasst uns nun beten:

(Das Vaterunser aus der Bibel in gerechter Sprache kann eine Möglichkeit sein, einen neuen Blick auf dieses für viele altbekannte Gebet zu richten. Wenn es im Gottesdienst gesprochen wird, sollten alle über Kopien oder Projektor/Beamer den Text mitlesen können.)

alle:

Du, Gott, bist uns Vater und Mutter im Himmel,
dein Name werde geheiligt.
Deine gerechte Welt komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf der Erde.
Das Brot, das wir brauchen,
gib uns heute.
Erlass uns unsere Schulden,
wie auch wir denen vergeben,
die uns etwas schuldig sind.
Führe uns nicht zum Verrat an dir,
sondern löse uns aus dem Bösen.

(Mt 6, 9–13; Übersetzung:
Bibel in gerechter Sprache)

Denn dein ist das Reich
und die Kraft und die Herrlichkeit
in Ewigkeit. Amen.

Schlusslied: Komm, Herr, segne uns, Strophen 1 bis 4 (GL 451, 1–4)

My home is my castle

...sagte schon die Schnecke und zog sich zurück in ihr Haus. Sie ist sicher in ihrem Haus und sie verlässt es nur, wenn der Hunger sie plagt. Sie will privat bleiben, zurückgezogen lebt sie in ihrer Schneckenburg. Auch die Schnecke stellt sich die Frage: „Wann ist es sinnvoll, mein *castle*, meine Burg zu verlassen?“

My persönliches *castle* ist ein Haus, das wir vor einigen Jahrzehnten gebaut haben: groß, damit alle geplanten Kinder Platz haben. Natürlich einen Garten ums Haus für Schaukel und Sandkasten, mit Rasen zum Toben, und einen schönen Gemüsegarten. Vor 40 bis 50 Jahren war man die *Queen*, wenn man als Hausfrau und Mutter in solch einem *castle* die *castle lady* war. Zwar mit keinem Personal wie früher sonst üblich, dafür mit einem *lord of the castle* an der Seite. Aber auch mit viel Arbeit verbunden, denn alles wurde der „Burg“ untergeordnet. Doch, ich muss ehrlich sagen, ich war gerne Burgherrin. Der Burgherr, oder *lord of the castle* – kümmerte sich um die notwendige Kohle, ich um Kinder, Haus, Hof und Garten. Heute frag ich mich, wie ich das geschafft habe. Ich glaube, ich brauchte weniger Ruhephasen, weniger Schlaf, und vor allem konnte ich mindestens drei Dinge gleichzeitig tun: Kind füttern, im Suppentopf rühren und telefonieren gleichzeitig – alles kein Problem.

Und heute? Drei Dinge gleichzeitig? Puh, da bin ich weit weg davon. Ich bin schon froh, wenn ich nicht vergesse, was ich im Keller holen wollte. Einkochen, nähen und bügeln bis nach Mitternacht? Das war einmal.

Aber ordentlich soll es sein bei uns schon sein, da habe ich noch denselben Anspruch wie in jungen Jahren. Doch, wenn ich *my garden* so betrachte, bin ich im Gegensatz zu früher richtig unordentlich. Doch wisst ihr, was das Schöne daran ist? Ich habe eine reichere Ernte, denn zwischen Tomaten, Gurken, Bohnen und Zucchini wächst Brennnessel, Spitz- und Breitwegerich, Schafgarbe, Giersch und Vogelmie-re. Es wächst so viel Gutes in meinem Garten – und das ohne mein Zutun. Tja, man lernt das Unkraut – das keines ist – sehr zu schätzen. Ein Garten ohne Wildwuchs ist nicht mehr *in*. Heute ist eine gewollte Unordnung im Garten gewünscht, denn nur so haben Gräser und Blüten die Chance, fruchtbaren Boden zu finden und sich vom Winde verwehen zu lassen – und die Bienen eine Chance, Nektar zu finden. Das ist doch wunderbar tröstlich. Mein schlechtes Gewissen, das ich immer noch habe, schaue ich in Nachbars ‚geschleckten‘ Garten, wird mit diesem Wissen auch verweht. Das schickt sich für eine Burgherrin, eine *castle lady*, dass sie nicht macht, was alle machen. Gell?

Im Laufe der Jahre (Jahrzehnte) hat sich das Haus ebenso verändert wie die Menschen, die darin leb(t)en. Es wurde angebaut, umgebaut, dazu gemacht, weggemacht, verändert und renoviert. Die damals gesetzten kleinen Bäumchen oder Sträucher haben sich in Höhe und Breite enorm entwickelt. So sehr, dass sie alle schon wieder entfernt werden mussten. Das gab wieder Raum für neue Planungen und so konnte Vieles neu entstehen. Z.B. eine Outdoor-Küche, der große Wunsch des Burgherrn. (Die Burgherrin putzt natürlich.) Ein weiterer überdachter Sitzplatz (die Burgherrin hält auch den sauber). Ach, wie schrieb ich doch eingangs: Ich bin gerne Burgherrin.



Um beim *castle* zu bleiben: Heute ist der eine oder andere Flügel nicht mehr bewohnt. Die Zimmer sind zweckentfremdet als Bügelzimmer, Gästezimmer oder Büro, Spielzimmer für die Enkel.

Die Kinder haben ihre eigene Burg geschaffen und nach ihren Wünschen eingerichtet. Das ist prima so und es gefällt mir dort. Ich habe mein Verhalten von unserer Elterngeneration übernommen, ohne zu hinterfragen, ob das für mich so stimmt. Gut, dass die neue Generation offener und freier ist in ihrer Meinung und ihrem Handeln. Dafür bewundere ich sie sehr.

Wir wissen sehr wohl, dass wir uns Gedanken um das vierte und fünfte Lebensalter machen müssen. Das kann so nicht weitergehen. Ich bewundere Menschen, die Loslassen können. Gedanken dazu kommen und gehen, und ich halte sie nicht fest. Doch ich merke, sie kommen immer wieder in kürzeren Abständen.

Warum wohl?

I love the lord of the castle, my castle, my garden mit allem Drum und Dran. Doch es muss was geschehen, das weiß ich wohl. Aber was? Kann ich hier wohnen bleiben? Erdrückt mich die Last der eigenen Erwartung? Bleibe ich gesund? Es gibt ja heute sehr viele Wohnformen, aber alle setzen voraus, dass ich in Bewegung komme. Erstmal geistig, dann körperlich. Dann bin ich halt nicht mehr die Burgherrin, die das Sagen hat, sondern meine Mitmenschen geben dann den Ton an. Muss nicht schlimm sein, es wäre halt anders als in der Vergangenheit und im Moment auch noch unvorstellbar. Doch das Denken an diese Zeit – braucht Zeit. Und ich hoffe und wünsche, dass uns so viel Zeit bleibt, bis wir uns die Zeit genommen haben, über dieses für uns neue Zeitalter nachzudenken und zu handeln.

Es grüßt Euch herzlich
The Most Honourable Anette – the castle lady –

Impulsfragen zur Geschichte „My home is my castle“



Rückzugsort:

- Ist meine Wohnung ein Rückzugsort für mich?
- Wovor möchte ich mich manchmal zurückziehen – wann benötige ich Zeit für mich?

Rausgehen:

- Wohin gehe ich in Momenten / an Tagen, an denen mir „die Decke auf den Kopf fällt“ und ich aus meiner Wohnung einfach nur raus muss?

Nachbarschaft:

- Was ist mir wichtig im Verhältnis zu meinen Nachbar:innen?

Altersgerecht Wohnen:

- Was möchte ich beim Wohnen auch in höherem Alter nicht missen?

Generationen:

- Welche Unterschiede zwischen meinen Bedürfnissen und denen der jüngeren Generationen fallen mir auf?



Legende: „Der Ort, an dem der Himmel die Erde küsst“

Eine alte Legende erzählt, dass es da zwei Menschen gab, die überaus glücklich miteinander lebten. Sie waren zufrieden, mit dem was sie hatten und miteinander teilten. Ihre Liebe wuchs durch die Jahre ihres Zusammenlebens. Nichts und niemand konnte diese Liebe zerstören.

Eines Tages lasen sie in einem alten Buch, dass es da irgendwo, in weiter Ferne, vielleicht am Ende der Welt, einen Ort gäbe, wo unermessliches Glück herrsche. Ein Ort sollte dies sein, so sagte das alte Buch, an dem der Himmel die Erde küsst. Die beiden beschlossen, diesen Ort zu suchen. Der Weg war lang und voller Entbehrungen. Bald wussten sie nicht mehr, wie lange sie schon unterwegs waren; doch aufgeben wollten sie nicht. Fast am Ende ihrer Kraft, erreichten sie eine Tür, wie sie im Buch beschrieben war.

Hinter dieser Tür sollte es sich befinden: Das große Glück, das Ziel ihres Hoffens und Suchens. Welch eine Spannung war in ihnen – wie wird er aussehen, der Ort, an dem der Himmel die Erde küsst, der Ort, an dem ein solches Glück herrscht. Sie klopfen an. Die Tür öffnete sich.

Sie fassten sich an der Hand und traten ein. Da standen sie nun – wieder mitten in ihrer Wohnung. Am Ende dieses langen Weges waren sie wieder bei sich zuhause angekommen. Und sie verstanden: Der Ort, an dem der Himmel die Erde küsst, ist der Ort, an dem die Menschen sich küssen.

Der Ort, an dem der Himmel die Erde berührt, ist der Ort, an dem Menschen sich berühren. Der Ort, an dem der Himmel sich öffnet, ist der Ort, an dem Menschen sich füreinander öffnen. Der Ort des großen Glücks ist der Ort, an dem Menschen sich glücklich machen.

(Verfasser:in unbekannt)

Diese alte Legende wird häufig als moderne Lesung in Traugottesdiensten vorgelesen.

- Was macht diese Legende für Traugottesdienste so besonders?
- Was sagt diese Legende für Sie aus?
- Haben Sie sich schon einmal auf den Weg an einen anderen Ort gemacht und sind dann Ihren ursprünglichen Ort zurück gekommen?
- Wo ist ihr Ort des größten Glücks?

Schüttelwörter

Hier hat es einige Wörter rund um das Thema Wohnen durcheinandergeschüttelt. Finden Sie dir richtigen Wörter heraus?

1.	usah	
2.	hiemat	
3.	etlz	
4.	wennwghao	
5.	hnnweigfernuo	
6.	olthe	
7.	nchasfhartacb	
8.	teemi	
9.	reatsers	
10.	baokln	
11.	hurtüas	
12.	senreft	

Gedächtnisübung

Finden Sie zu den jeweiligen Buchstaben aus dem Wort „Wohnen“ je ein oder mehrere Wörter mit dem entsprechenden Anfangsbuchstaben rund um das Thema Wohnen?

W _____

O _____

H _____

N _____

E _____

N _____

Merktechnik in der eigenen Wohnung – Die Loci-Methode

Geht es Ihnen auch manchmal so, dass Sie sich mehrere Dinge auf einmal merken möchten und es fällt Ihnen schon nach kürzester Zeit schwer sich an die Dinge zu erinnern?

Beim Merken von unterschiedlichen Dingen können sogenannte Merktechniken unterstützen. Eine davon ist die Loci-Methode. Sie hat ihren Namen vom lateinischen Wort „*locus*“ das übersetzt „Ort“ / „Platz“ bedeutet.

Bei der Loci-Methode werden Lerninhalte in eine gedankliche Struktur eingeordnet und mit Hilfe dieser Struktur miteinander verknüpft.

Die Methode eignet sich zum Merken von Listen, Begriffen, Namen, Terminen, Aufgaben und ermöglicht das Merken in der richtigen Reihenfolge. Um sich Dinge besser merken zu können setzt man anhand von bekannten Orten, Wegen bzw. Routen bestimmte

Anker, an denen nacheinander die zu merkenden Termine oder Begriffe verortet werden.

Versuchen Sie sich beispielsweise anhand Ihrer Küche den Einkaufszettel zu merken. Beachten Sie dabei, den Raum immer in derselben Richtung „abzulaufen“. Zum Beispiel von links nach rechts:

Auf Ihrer Einkaufsliste stehen:

Einkaufsliste

Salat, Pfeffer, Milch, Käse, Tageszeitung, Nudeln,
Eier, Socken, Waschmittel, Äpfel

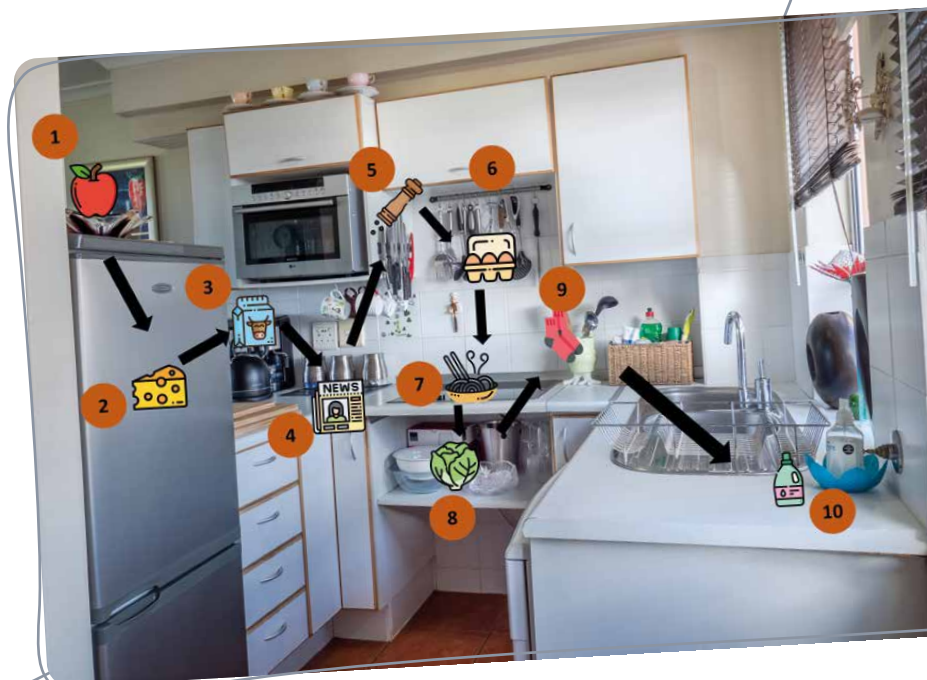
Stellen Sie sich dann die unterschiedlichen Dinge in einem bekannten Raum vor:

1. Die Obstschale auf dem Kühlschrank ist leer. Um diese zu füllen kaufe ich **Äpfel**.
2. Im Kühlschrank ist der **Käse** am besten aufgehoben.
3. Und wenn ich Käse kaufe, dann brauche ich auch **Milch**, denn meinen Kaffee trinke ich nicht ohne.
4. Neben der Kaffeemaschine steht der Tee. Wenn ich den morgens trinke, dann lese ich dazu am liebsten die **Tageszeitung**.
5. Die scharfen Messer hängen am Küchenschrank. Um das Essen zu schärfen benötige ich **Pfeffer**.
6. Den Schneebesen benutze ich am liebsten zum Backen oder Rührei machen, dazu benötige ich **Eier**.
7. Auf dem Herd darunter wird gekocht. Dazu brauche ich neue **Nudeln**.
8. Unterm Herd die Schüsseln möchte ich mit **Salat** füllen.
9. Der Suppenkellenständer benötigt **Socken** für seine Füße
10. In der Küche brauche ich Spülmittel, aber in der Waschküche ist das **Waschmittel** leer

Wiederholen Sie den Weg durch die Küche mit den verknüpften Dingen, bevor Sie versuchen diese auswendig zu nennen.

Je verrückter die Geschichte ist, desto besser können Sie sich die Gegenstände merken! Versuchen Sie sich morgen nochmal an die Einkaufsliste oben zu erinnern. Neben dem Merken von Dingen anhand von Räumen können Sie für die Methode auch bekannte Wege (z.B. der Weg zum Bäcker oder zur Arbeit) oder ihr eigener Körper sein. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Theresa Betten



Wohne ich schon oder lebe ich noch?

Als ich den Beitrag für dieses Heft schrieb, drehte ich das Thema spontan um. „Wohnen und Leben“ oder „Leben und Wohnen“? Was passt wohl besser? Richtig und falsch als Kategorien greifen nicht. Aber: Dass das „Wohnen“ mit der Lebensgestaltung zusammenhängt ist unbestritten.

Im letzten Jahrzehnt hat sich das Thema Wohnen in Bildungsseminaren durchgesetzt, vor allem im Bereich der Arbeit mit älteren Menschen. Sie erinnern sich an „Couch oder Cabrio“, „Die Kunst allein zu leben“ u.a. Wir haben heute ca. zwei Generationen an Lebensjahren dazu geschenkt bekommen, um dieses geschenkte Leben und damit auch Wohnperspektiven zu gestalten. Außerdem ändern sich Familienkonstellationen häufiger durch den Wegzug von Kindern und durch das Auseinandergehen von Paaren im Alter.

Im Laufe der Jahre, in denen ich mich mit der kirchlichen Altenarbeit und mit demographischen Entwicklungen beschäftige, haben sich manche Grundansätze bestätigt:

- „Die soziale Kompetenz steht in Relevanz mit „gutem“ Altern“. Soziale Erfahrungen von Verantwortung und Abhängigkeit befähigen mich in Veränderungssituationen Möglichkeiten und Lösungen zu finden.

- „Nachbarschaften“ sind im ländlichen wie städtischem Kontext wichtig, um gute Lebensbedingungen zu schaffen und sind grundlegend für die soziale Einbindung.
- „Die Daseinsvorsorge obliegt den Kommunen“ (7. Altenbericht der Bundesregierung), die Voraussetzungen schaffen können, dass das „Wohnen“ vor Ort in allen Lebenssituationen möglich ist.

Mit diesen drei Grundsätzen werden die Ebenen deutlich, auf denen die Gestaltung des „Wohnens“ in verschiedenen Lebensphasen fußt, und dass es einerseits auf den einzelnen Menschen ankommt, andererseits aber auch auf das Funktionieren der „Gesellschaften“ im Großen und Kleinen.

In der Evangelischen Erwachsenenbildung Nordrhein entstand die Idee „Wohnschulen“ und „Wohnateliers“ zu gründen, um auf Veränderungen besser vorbereitet zu sein. In Karlsruhe hat sich aus diesem Impuls die „Wohnwerkstatt Karlsruhe“ gegründet, die in ihrem Verbund mit Evangelischer Erwachsenenbildung, städtischem Seniorenbüro, dem Wohnprojekt „Sophia“ und dem selbständigen Wohncoach Bernhard Baldas Seminare und Workshops anbietet.

„Wir bringen Menschen verschiedenen Alters zusammen, die sich über ihre Bedürfnisse und Lebenssituationen austauschen wollen. Mit kreativen Methoden entwickeln sie Ideen für ihre individuelle Wohnzukunft“, so Pia Leitgieb (EEB Karlsruhe und Baden). Bernhard Baldas ergänzt: „Jeder Stadtteil hat eigene Voraussetzungen. Wir versuchen, den unterschiedlichen Beteiligten und Akteur*innen Mut zu machen, selbst das Leben im Stadtteil zu gestalten. Hier ist die Vernetzung genauso wichtig, wie Informationen zu innovativen Ansätzen bei Quartiersentwicklung und gemeinschaftlichen Wohnprojekten.“

Veranstaltungen wie „Wohncafé in der Kulturküche: Neue Pflege im Quartier!“, „Austausch und Info zur





Nachbarschaftshilfe im Familienzentrum“, „Stadtteilerkundung zu Baugeländen auf dem Fahrrad“ und „Neue Konzepte zum gemeinschaftlichen Arbeiten im Coworking Space“ machen die Vielfalt deutlich, wie Leben

und Wohnen im Sozialraum

thematisiert werden kann. Informationen zum aktuellen Angebot der Wohnwerkstatt finden Sie im Internet unter www.wohnwerkstatt-karlsruhe.de. Suchen Sie Beratung und weitere Ideen, finden Sie auch dort die Kontaktmöglichkeiten.

Beim Nachdenken über Beispiele zum Thema Wohnen, fallen mir Teilnehmer*innen der Fortbildungen zur „Innovativen Seniorenarbeit“ ein. Neben dem Entwickeln von Konzepten und Ansätzen für die Arbeit mit älteren Menschen in den kirchlichen Gemeinden und Sozialräumen spielten die eigenen Lebens- und Wohnkonzepte eine Rolle. So hatten Edeltraud und Kurt noch keine Wohnperspektive gefunden. Bücher und Betten waren irgendwo eingelagert. Anspruchsvolle Bauprojekte mit anderen in Karlsruhe konnten sie sich nicht leisten. Im Qualifizierungskurs waren diese Fragen nicht konkret Thema, im Hintergrund aber schon. Und bei einem Nachtreffen erzählten sie mir, welche Lösung sie gefunden hatten: „Wir haben uns für eine weniger teure Eigentumswohnung in einem neugebauten Mehrfamilienhaus entschieden“ – ohne Kenntnis, wer da wohl noch einziehen würde. „Wir werden uns von Anfang an für das Miteinander in diesem Mehrfamilienhaus einsetzen und hoffen inständig, dass das funktioniert.“ Bei einem weiteren Treffen erzählten sie, dass es vielfältige Kontakte

gäbe und sie sich vor Unternehmungen mit Familien und gegenseitiger Unterstützung kaum „retten“ könnten. Sie erzählten es mit einem glücklichen Lächeln auf dem Gesicht!

Im Projekt „Sorgende Gemeinde werden“ der evangelischen Landeskirche in Baden und der Diakonie Baden geht es in vielen Projekten um die Sorgestrukturen vor Ort, dass Mitwirkende in den Gemeinden sich für das *Miteinander* der Generationen einsetzen. Dass Kirche ihre Kompetenzen mit Sozialraum mit einsetzt und dafür sorgt, dass Wohnen im Alter in der eigenen Wohnung, in einer Wohngemeinschaft oder einer Pflegeeinrichtung möglich ist. Räume neu zu bespielen, Treffpunkte zu etablieren, überhaupt Veränderungen in hören Lebensaltern zu thematisieren. Sie werden zu aktiven Playern im kommunalen Zusammenhang. Der „Senior*innennachmittag“, als regelmäßiger Austausch und Treff ist neben anderen ein wichtiger Bestandteil für eine Grundstruktur in Nachbarschaft und Stadtteil und wird auch von „Sorgender Gemeinde werden“ nicht in den Hintergrund gerückt, braucht vielmehr eine sorgsame Beachtung.

Besonders eindrücklich ist mir der Vortrag von Andreas Hofer, Intendant und Geschäftsführer der Internationalen Bauausstellung 2027 StadtRegion Stuttgart (IBA'27) im Juli 2022 während eines Seminartages in Erinnerung: „Es öffnet sich ein weites Feld für neue Wohnkonzepte, gegenseitige Hilfe und Gemeinschaftlichkeit.“ Er stellte große Wohnprojekte vor, mit 100 bis 200 Beteiligten, um sozialer Mischung und unterschiedlichen Lebensstilen in einem Wohnprojekt Raum zu geben.

In dieser Zeit der komplexen Veränderungen werden Wohnmöglichkeiten immer kreativer werden – auch die individuellen in Nachbarschaften, wir werden zusammenrücken und uns gegenseitig unterstützen: „denn wir werden alle gemeinsam alt.“



Annegret Trübenbach-Klie
Bildungsreferentin bei der Evangelischen
Erwachsenen- und Familienbildung
der Evangelischen Landeskirche in Baden

Eingeladen sein bei Schwestern und Brüdern

„Wo wohnst du?“ wird Jesus im Johannesevangelium (Kapitel 1, 36–39) gefragt und lädt im Gegenzug die Fragenden ein, die mitkamen – *„und sahen, wo er wohnte, und blieben jenen Tag bei ihm“*. Folglich geht es hier nicht um Einrichtungsstil und Ausstattung, sondern eher um das Wissen-Wollen, welche Wurzeln der Meister so hat und wessen Geistes Kind er ist. Da das ‚eingeladen werden‘ in Bezug auf die ethnische Minderheit der Roma (heutiger Oberbegriff für die im deutschsprachigen Raum vielfach als diskriminierend empfundene Bezeichnung ‚Zigeuner‘) bis heute nur wenigen vergönnt ist, hat das stets die Phantasie der Mehrheitsgesellschaft beflügelt.

So wurde das „Zigeunerleben“ als „lustig“ besungen oder gar in Operettenform mit dem „Zigeunerbaron“ auf die Bühne gebracht. Überhaupt lösten Fahrende vormals mit Pferd und Wagen, später dann mit überlangen Wohnwagen und meist Zugfahrzeugen der Marke Mercedes bei den Zurückbleibenden schon immer Sehnsüchte aus und wurde ein unbändiger Drang bei der bürgerlichen, fest verorteten Gesellschaft nach Freiheit spürbar. Folgerichtig wurden die ersten Camper dann auch „Autozigeuner“ genannt und zwar in einem völlig positiv besetzten Sinne als Menschen, die zumindest für ihre Urlaubszeit an idyllischen Stellplätzen mit der Natur eins sein durften. Tatsächlich lässt sich das noch verspüren, wenn wir von der „Katholischen Seelsorge für Roma und Sinti“ im eigenen Wohnwagen mit den Sinti (eine der größeren ‚Roma‘-Untergruppen in Deutschland) und auch den weiteren Verwandten aus Frankreich und der Schweiz irgendwo zusammenstehen, um für acht

bis zehn Tage „Wallfahrt“ zu machen und damit „Kirche“ auf Zeit. Sie nehmen sich die Zeit, unterbrechen die „Reise“, wo es um das Kleingewerbe, Sammeln von Schrott usw. geht, um im Familienverbund Maria, die Gottes-Mutter aller Roma weltweit zu verehren und sie auf einem tief bewegenden Kreuzweg im Schein der Kerzen zu begleiten und durch Gebet in ihrem Leid zu unterstützen, um so auch auf die eigenen Sorgen und Nöte hin zu weisen. Für diese Zeit leben, beten und feiern wir gemeinsam und halten stets ein Festmahl an einer großen gemeinsamen Tafel, bevor wir die Hl. Messe begehen und Maria in der Prozession vorantragen durch den Ort zur Gebetsstätte.

Doch was allem zugrunde liegt ist immer eine Offenheit und Herzlichkeit untereinander, zu jeder Zeit „Gast“ und „willkommen“ zu sein, zumindest auf eine Tasse Kaffee. Das erfahre ich als Seelsorger, wenn ich sie bundesweit zu Hause besuche, denn alle deutschen Sinti haben feste Wohnsitze und sind Staatsbürger. Selbst die französischen Verwandten, die „manuche“, die in ihren Wohnwagen mit Wassertank und Waschmaschine im ziehenden LKW ihr zu Hause haben, besitzen feste Stellplätze in Frankreich, wo sie als Bürger registriert sind und die Kinder zur Schule gehen. Ein Pendant in vielen bundesdeutschen Städten sind die speziell für diese Ethnie in den 1960ern und 1970ern angelegten schlichten Wohnsiedlungen, wo besonders ein Nebeneinander von Arbeit, Wohnen und gemeinschaftlichem Miteinander architektonisch berücksichtigt wurde. Die im letzten Jahrzehnt aus Osteuropa als Flüchtlinge und Asylsuchenden bei

uns angelandeten Roma treffe ich schon seit Jahren immer noch in teils miserablen staatlichen Flüchtlingsunterkünften an. Ob dort, oder wenn ich in der großen Villa einer Roma-Familie, Teppichhändler und Immobilienmakler im Ruhrgebiet bin, begleitet mich „Gastlichkeit“, die Tasse Kaffee und der fix herbeigeholte Kuchen wie ein „roter Faden“ über all die Jahre in der Seelsorge mit Menschen dieser Ethnie.



Da erstaunt es dann auch nicht, wenn ich zum Jahrgedächtnis eines Verstorbenen bei den Roma zum gemeinsamen „Totenmahl“ auf den Zentralfriedhof eingeladen werde. Nach reichlich Gebet, Weihwasser und Schwaden von Weihrauch lassen wir uns dann rund um das Grab nieder, um mit dem Verstorbenen zusammen seine Liebesspeisen zu teilen und ihm und einander immer wieder zuzuprosten. So ist auch das „letzte“ Zuhause mit in den großen Familienverbund, das gemeinsame Essen und Feiern einbezogen.

Sicher hat das große Miteinander auch seine Kehrseite, denn so wollen nach statistischen Erhebungen immer noch viele Deutsche der sogenannten „Mehrheitsgesellschaft“ keinen aus der „Minderheitsgruppe“ der Roma zum Nachbarn haben, eben aus Furcht bei all dem Feiern und Miteinander nicht mehr zur Ruhe kommen zu können. Doch auch darin werden in erster Linie wiederum Vorurteile sichtbar – vor allem durch die Presse aufgebauschte einzelne Entgleisungen – denn ansonsten könnte ich meine seelsorgliche Tätigkeit nicht schon über 18 Jahre mit und unter den Roma ausüben! So erlebe ich die meisten als besorgte Familienmütter und -väter, die nun mit der allgemeinen Teu-

erung zu kämpfen haben, besonders mit den drastisch angestiegenen Gaspreisen, denn das Flaschengas ist unabdingbar notwendig, um ein Wohnen und Leben, ganz gleich ob fest wohnend oder auf der Reise für die Familie, zu ermöglichen.

Als einer, der Einblick nehmen darf und bei Wallfahrten über Tage zum Verweilen eingeladen ist, habe ich erkennen können, welcher Geist aus ihnen spricht und lerne sie immer wieder als Schwestern und Brüder in dem einen Glauben an den auferstandenen Christus kennen und schätzen.



Jan Opiéla

Nationaldirektor der Katholischen Seelsorge für Roma, Sinti & verwandte Gruppen



Ältere Menschen in Uganda

Zu den älteren Menschen werden in Uganda die Menschen gezählt, die 60 und älter sind. In Uganda leben insgesamt knapp 41 Mio. Menschen – ältere Menschen machen davon 5% aus (von diesen 5% sind wiederum 45,4% männlich und 54,6% weiblich). Im Jahr 2022 liegt die Lebenserwartung in Uganda bei 64,06 Jahren und nur knapp 2% der Bevölkerung erreicht ein Alter von mehr als 65 Lebensjahren.

Dreiviertel der ugandischen Bevölkerung lebt in ländlichen Gegenden und 70% der Ugander:innen leben von der Landwirtschaft. 80% der Arbeitskraft in Uganda liegen im informellen Sektor („Schattenwirtschaft“). Zum einen führt dies dazu, dass die Menschen nicht den (Arbeits-/Kündigungs-/Versicherungs-)Schutz und die sozialen Begünstigungen erfahren, die formell angemeldete Wirtschaftsformen vertraglich bereitstellen. Die meisten Arbeitenden im informellen Sektor verdienen zu wenig Geld, um der Armut zu entfliehen.

Diese Situation ist im Falle der älteren Menschen nicht anders: Die Mehrheit älterer Menschen in Uganda leben auf dem Land und Zweidrittel von ihnen (1,4 Mio. Personen) bleiben berufstätig – meist als Bäuer:innen. Durch die fehlenden sozialen Begünstigungen (inkl. Altersvorsorge) im informellen Wirtschaftssektor müssen sie weiterhin arbeiten, um überleben zu können.

Der Zugang zu medizinischer Grundversorgung, sozialer und wirtschaftlicher Infrastruktur und damit

verbundenen Dienstleistungen gestaltet sich in den ländlichen Regionen schwierig, in denen der Großteil der älteren Menschen lebt. Die meisten Älteren leben in halbwegs festen Häusern mit grasbedeckten Dächern, deren Wände aus Flechtwerk und Lehm bestehen. Besonders in den Regenzeiten werden Dächer und Wände schadhafte oder baufällig, was die älteren Bewohner:innen in Gefahr bringt. Das höhere Alter bringt oft gesundheitliche Herausforderungen mit sich, z.B. chronische Krankheiten – unglücklicherweise haben nur 4% (!) der Menschen über 15 Jahren in Uganda eine Krankenversicherung. Im Jahr 2009 konnten nur 7,1% der älteren Personen eine Rente beziehen, davon waren 60% Männer. Zweifünftel der älteren Menschen in Uganda leben unter der international bestimmten Armutsgrenze von 2.700,- UGX (Uganda-Schilling) bzw. 0,70 EUR pro Person und Tag.

In ihren jeweiligen Gemeinschaften erfahren ältere Menschen – trotz mancher Veränderungen durch „Modernisierung“ – Respekt: sie werden als Quelle von Wissen und Weisheit angesehen und geben kulturelle Traditionen und Lebenseinstellungen weiter. Allermeist werden sie durch die Familie und auch entferntere Verwandtschaft unterstützt und eingebunden.

Ronald Mulyanti Kitanda

Experte für ländliche Entwicklung,
Internationaler Ländlicher Entwicklungsdienst (ILD),
Bad Honnef



Vom Wohnen Gottes auf dieser Welt und in uns Menschen

Auf die Frage, wo Gott wohnt, folgt häufig die Antwort „im Himmel“. Diese Vorstellung haben viele Menschen verinnerlicht. Bei der genaueren Betrachtung biblischer und mystischer Texte sind jedoch auch Aussagen und Erfahrungen zu entdecken, die Gottes „Wohnung“ auf dieser Welt und sogar in uns Menschen platzieren.

1) Ein Blick in biblische Texte

Alttestamentliche Vorstellungen

Die Erfahrung, dass der Gott Israels seinem Volk nahe ist und sich für sein Volk einsetzt, durchzieht sämtliche Bücher des Alten Testaments. Israel durfte immer wieder neu erleben, wie sehr Gott seinem Namen „JHWH“ (übersetzt: „Ich bin der Ich-bin-da“) gerecht wird.

JHWH war zunächst mit seinem Volk auf „Wanderschaft“: Zeichen der Gegenwart Gottes war die so genannte Bundeslade. In dieser Lade – einem hölzernen Kasten – wurden die Steintafeln mit den zehn Geboten aufbewahrt. Die Bundeslade erinnerte die Israeliten an den Bund, den Gott mit seinem Volk am Berg Sinai geschlossen hatte. Zugleich war sie Symbol für Gottes Präsenz.

Später, als Israel sesshaft war, galt der Tempel in Jerusalem als Ort der Gegenwart, der „Wohnung“ Gottes. In König Salomos Rede bei der Tempelweiheung heißt es: „Ich habe ein fürstliches Haus für dich gebaut, eine Wohnstätte für ewige Zeiten“ (2 Chr 6,2). In den folgenden Jahrhunderten war der Jerusalemer Tempel mehr als ein Ort der Präsenz Gottes. Er wurde zum Zentrum des Kultes, der Identität Israels und des heilsgeschichtlichen Wirkens Gottes: „Der Zion“, der Tempelberg, „ist nicht einfach Ort des Wohnens JHWHs, er ist auch die Stätte seines heilvollen Handelns für Israel. Hier residiert Gott als König (Jes 24,23), herrscht über seine Feinde (Ps 110,2).“¹

Die Vorstellung vom Tempel als vorrangigem Wohnort Gottes wurden durch die beiden Tempelzerstörungen massiv in Frage gestellt. So finden sich auch immer wieder Aussagen, die vom Wohnen Gottes mitten unter den Menschen sprechen, z.B. Ez 37,27:

„Ich will unter ihnen wohnen und will ihr Gott sein und sie sollen mein Volk sein.“

Neutestamentliches Denken

Im Neuen Testament vollzieht sich eine Wende. Gott wird in Jesus Mensch und lebt mitten unter den Menschen. Der Prolog des Johannesevangeliums bringt dies wie folgt zum Ausdruck: „Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt“ (Joh 1,14). Das Matthäusevangelium bekräftigt den Gedanken der Gegenwart Gottes in Jesus Christus. „Siehe: Die Jungfrau wird empfangen und einen Sohn gebären und sie werden ihm den Namen Immanuel geben, das heißt übersetzt: Gott mit uns“ (Mt 1,23).

Ein weiterer Aspekt des Wohnens Gottes entfaltet sich im Neuen Testament: dass Gott nämlich in uns Menschen wohnt. Paulus fragt seine Gemeinde: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt?“ (1 Kor 6,19). Und im Johannesevangelium sagt Jesus im Gespräch mit seinen Jüngern: „Wenn jemand mich liebt, wird er an meinem Wort festhalten; mein Vater wird ihn lieben und wir werden zu ihm kommen und bei ihm wohnen“ (Joh 14,23).

2) Erfahrungen vom Mystiker:innen

Menschen, die Gott erfahren haben (= Mystiker:innen) sprechen oft von seiner Gegenwart in ihrem Innersten und sind davon überzeugt, dass Gott in jedem Menschen wohnt.

Diese Erfahrung ist religionsübergreifend. Der bengalische Dichter, Philosoph, Maler, Komponist und Musiker Rabindranath Tagore (1861–1941) schrieb Folgendes: „Gott wohnt in jedem Menschen und wenn wir ihn finden wollen, dann können wir ihn nur in den Tiefen unseres Herzens begegnen, dort ist er zu Hause. Das ist der einzige Ort, an dem Gott wohnt.“²



¹Martin Rösel, Bibelkunde des Alten Testaments. Die kanonischen und apokryphen Schriften. Mit Lernübersichten von Dirk Schwiderski, Göttingen 102018, online: <https://www.bibelwissenschaft.de/bibelkunde/themenkapitel-at/der-tempel/> (Abruf am 31.08.2022).

²Fundstelle online: <https://1000-zitate.de/autor/Rabindranath+Tagore/> (Abruf am 07.09.2022).



Im Folgenden werden die Gedanken von zwei christlichen Mystiker:innen kurz vorgestellt, nämlich von Teresa von Ávila und Meister Eckhart. Ihre Zitate und die Impulsfragen laden zum Nachdenken ein sowie zum Transfer zum Engagement in der Seniorenarbeit und im Altenpflegeheim.

Meister Eckhart und die Gottesgeburt im Menschen

Meister Eckhart (um 1260-1328) war Dominikanermönch und gilt als der größte Mystiker des Abendlandes. Neben seinem Wirken als Theologe und Philosoph war er stets darum bemüht, in verständlicher Sprache zu predigen.

Ein zentraler Inhalt seiner Lehre war die „Gottesgeburt im Menschen“. Nach Eckhart war die Gottesgeburt kein einmaliges Ereignis in Betlehem, sondern kann sich zu jeder Zeit und an jedem Ort im einzelnen Menschen vollziehen. Die Voraussetzung dafür ist ein radikales inneres „Leerwerden“, um Gott einen Raum zu bieten.

„Gott ist die Liebe, und wer in der Liebe wohnt, der wohnt in Gott und Gott in ihm. Gott wohnt in der Seele mit allem dem, was er ist, und alle Kreatur.“³

- Was sind meine spontanen Gedanken und Gefühle zu dieser Aussage?
- Welche Erfahrungen habe ich mit Gott gemacht?
- Wie würde ich Gott und seine Beziehung zu mir beschreiben?

„Es begehrte nie ein Mensch so sehr nach einer Sache, als Gott begehrt, den Menschen dazu zu bringen, ihn zu erkennen. Gott ist allzeit bereit, aber wir sind sehr unbereit; Gott ist uns nahe, aber wir sind ihm ferne; Gott ist drinnen, aber wir sind draußen; Gott ist zu Hause, wir sind in der Fremde.“⁴

In diesem Zitat kommt zum Ausdruck, dass wir uns für die Erfahrung Gottes bereiten können: Inwiefern nehme ich mir Zeit, lasse meine Gedanken und Gefühle für eine gewisse Zeit los und lausche, was Gott mir in meiner Seele sagt?

³Meister Eckhart, *Mystische Schriften*, Aus dem Mittelhochdeutschen in unsere Sprache übertragen, von Gustav Landauer, Berlin 1903, abgeschrieben von Andreas Marschler, S. 42, online: <https://www.marschler.at/eckhart-landauer/meister-eckhart-mystische-schriften.pdf> (Abruf am 05.09.2022).

⁴Ebd., S. 29

Teresa von Ávila und die „Innere Burg“

Teresa von Ávila lebte von 1515–1582 in Spanien. Im Leben der Kirchenlehrerin kommen Tatkraft und ein tiefer Glaube zusammen. Sie reformierte den Karmelorden, gründete sämtliche Klöster, nahm kirchenpolitisch Stellung und ermutigte zum schweigenden, inneren Gebet. Ihre Erfahrungen schrieb sie in mehreren Büchern und vielen Briefen auf.

Teresa vergleicht die menschliche Seele mit einer Burg, die viele Wohnungen hat. Im Innersten dieser Seelen-Burg wohnt Gott und wartet auf uns. Für Teresa öffnet vor allem das Gebet die Tür zur Wohnung Gottes in uns.

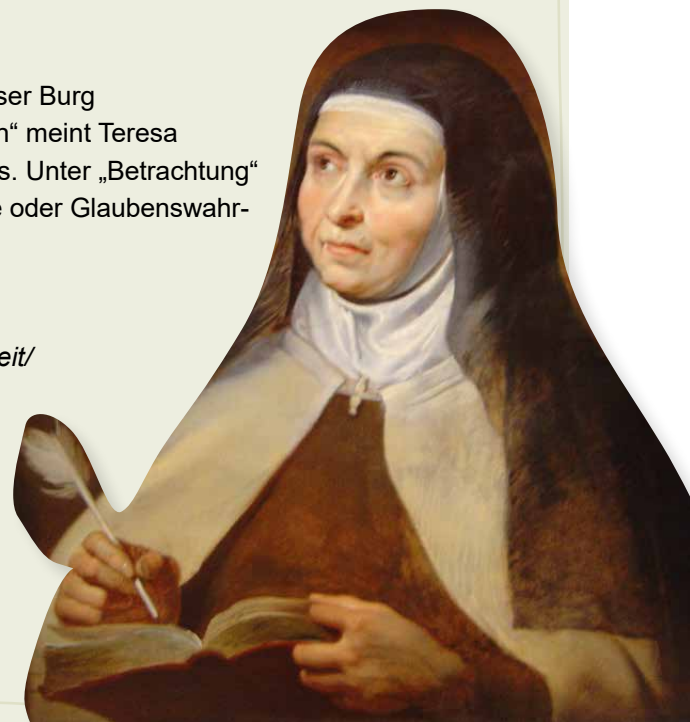
Hätte ich damals erkannt, „dass in diesem winzigen Palast meiner Seele ein so großer König Platz hat, dann hätte ich ihn meines Erachtens nicht so oft allein gelassen (...). Aber Welch großer Bewunderung wert ist es doch: Er, der mit seiner Größe tausend Welten und noch sehr viel mehr füllen würde, schließt sich in so etwas Kleines ein!“⁵

Dass Gott, der große König, in unserer Seele wohnt, schenkt uns eine unglaubliche Würde.

- Was bedeutet es für mich, dass Gott mir auf diese Art und Weise Würde schenkt?
- Wie kann ich meinen Mitmenschen zeigen, dass sie für Gott unendlich wertvoll sind?
- Was kann ich bei meinem Engagement in der Seniorenarbeit / im Altenpflegeheim tun, um die Würde jeder Person zum Ausdruck zu bringen?

„Denn soviel ich verstehen kann, ist das Eingangstor zu dieser Burg das innere Beten und die Betrachtung.“⁶ (Mit „innerem Beten“ meint Teresa das stille Gebet bzw. das Verweilen in der Gegenwart Gottes. Unter „Betrachtung“ versteht sie das meditative Nachdenken über biblische Texte oder Glaubenswahrheiten.)

- Welche Bedeutung hat das Gebet für mich?
- Wie kann ich bei meinem Engagement in der Seniorenarbeit/ im Altenpflegeheim diejenigen unterstützen, denen das Gebet wichtig ist?



Ulrike Hudelmaier

⁵Teresa von Ávila: Weg der Vollkommenheit, hg., übersetzt u. eingeleitet von U. Dobhan und E. Peeters, Freiburg 2020, S. 233.

⁶Teresa von Ávila: Wohnungen der inneren Burg, hg., übersetzt und eingeleitet von U. Dobhan und E. Peeters, Freiburg 2021, S. 68.

Apropos Wohnen: Wie und wo wohnt eigentlich ein Waisenkind am Viktoriasee?

Der Förderverein Afridunga und sein kenianisches Partnerprojekt und Waisenhaus *Sheryl's* pflegen bereits seit 13 Jahren eine sehr enge, vertrauensvolle und konstruktive Zusammenarbeit. Gemeinsames Ziel ist es, die mittlerweile über 300 Waisenkinder am Viktoriasee auf ihrem Weg in Richtung Verselbständigung zu begleiten.

Besonders stolz sind alle Verantwortlichen, dass im Juni 2022 die erste Abschlussklasse (8. Klasse der Grundschule) erfolgreich die Prüfungen absolviert hat. Insgesamt konnte *Sheryl's* das zweitbeste Prüfungsergebnis aller öffentlichen und privaten Grundschulen im County erreichen. Die Jugendlichen sind damit bestens für den Übergang in eine weiterführende Schule und spätere berufliche Ausbildung vorbereitet. Bereits im Jahr 2023 soll den Schüler*innen ab Klasse 7 im Rahmen des Lehrplans die Möglichkeit von ersten beruflichen Erfahrungen gegeben werden. In enger Zusammenarbeit mit den Projektverantwortlichen in Kenia soll hierfür in den kommenden Monaten ein Anbau mit zusätzlichen Räumlichkeiten für praktische Fächer zur Berufsorientierung realisiert werden. Konkret handelt es sich um die Fächer bzw. Bereiche Gastronomie/Bäckerei, Schneiderei, Zimmerei sowie ein Labor für Versuche und Experimente vergleichbar

mit unserem Chemie- und Physikunterricht. Durch die Nutzung eines weiteren Grundstücks kann zusätzlich der so wichtige Bereich Landwirtschaft abgedeckt werden. Entsprechend der Interessen der Kinder und Jugendlichen und ihrer Fähigkeiten werden die praktischen Fächer in der weiterführenden Schule als Vorbereitung für eine spätere Ausbildung fortgeführt. Neben den Schwerpunkten Bildung, Nahrung, Gesundheit und nachhaltige Entwicklung ist das Thema Wohnen bei Afridunga und *Sheryl's* von großer Bedeutung.

Ein Großteil der über 300 Waisenkinder wohnt bei Verwandten im Dorf und wird nach dem Vorbild von Sheryl in dem nach ihr benannten Waisenhaus mit angegliedertem Kindergarten und Grundschule betreut und unterstützt. Hier besteht ein sehr enger Kontakt und regelmäßiger Austausch zwischen der Herkunftsfamilie – meist Großeltern, Tanten oder Onkel – und den Fachkräften von *Sheryl's*. Die Kinder wohnen bis zu 12 Kilometer vom Waisenhaus entfernt. Diejenigen Kinder, die aufgrund der Entfernung oder ihres Alters die tägliche Wegstrecke nicht selbst zurücklegen können, werden von einem Bus von *Sheryl's* morgens abgeholt und am Abend wieder nach Hause gebracht. Seit 2015 verfügt *Sheryl's* über einen Anbau mit zwei Schlafräumen, um Waisenkinder ohne Verwandte im



näheren Umland ein festes Zuhause und eine langfristige Perspektive zu geben. Aktuell leben und wohnen 39 Waisenkinder im Waisenhaus und werden hier rund um die Uhr von einer Hausmutter, einem Hausvater und der Köchin betreut. Die Kinder sind im Alltag voll integriert und bringen sich altersentsprechend beim Wäsche waschen, Putzen, Gießen und Kochen ein.

Egal ob ein Waisenkind bei Verwandten oder bei *Sheryl's* wohnt und lebt, die individuellen Lebensrealitäten und Bedürfnisse von Kind und Herkunftsfamilie haben stets Priorität. So gibt es beispielsweise ältere Waisenkinder, die nach einigen Jahren im Waisenhaus zurück zur gebrechlichen Großmutter ziehen, um diese nach der Schule und an den Wochenenden zu Hause zu unterstützen.

Unterstützen auch wir weiterhin gemeinsam zahlreiche hoch motivierte Waisenkinder am Viktoriasee auf ihrem Weg in Richtung Selbständigkeit.

Der Förderverein Afridunga versichert, dass jeder Cent ohne Abzug dem Projekt am Viktoriasee zugutekommt. Der gemeinnützige Förderverein arbeitet ehrenamtlich, ohne Verwaltungskosten und ohne Aufwandsentschädigungen.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung!



Daniel Knäble
1. Vorsitzender Afridunga e.V.



Wir leiten Ihre Spende weiter!

Ihre Spende zugunsten des Waisenhauses Sheryl's (Förderverein Afridunga e.V.) überweisen Sie bitte auf das Konto des FORUM älterwerden e.V. bei der Sparkasse Freiburg, IBAN: DE04 6805 0101 0002 1007 02

Verwendungszweck: „Afridunga“ (sowie Namens- und Adressangabe)

Bitte geben Sie Ihre Adresse im Feld „Verwendungszweck“, wenn Sie einen Dankesbrief, z.B. zum Verlesen beim Seniorennachmittag und – bei Einzelspenden – eine Spendenquittung wünschen!



Seit ihrer Geburt Patientin im Caritas Baby Hospital

Wegen einer chronischen Harnwegsentzündung wird die vierjährige Hala regelmäßig im Caritas Baby Hospital stationär behandelt – und das schon seit dem Tag ihrer Geburt. Die Familie kann sich die vielen Untersuchungen allein nicht leisten. Gottseidank gibt es den Sozialdienst der Kinderklinik, der sie unterstützt.

Eine Fehlbildung im Harntrakt ist der Grund für Halas häufige, schwere Blasenentzündungen. „Hala hat einen vesikoureteralen Reflux, heißt, der Urin fließt zurück in die Niere. Ziel der Behandlung ist, die Bakterien in den Harnwegen abzutöten und bleibende Schäden an den Nieren zu verhindern“, erklärt Dr. Hiyam Marzouqa, die Chefärztin im Kinderkrankenhaus.



Angst vor Spritzen und Infusionsnadeln

Hala macht keinen Hehl daraus, dass sie nicht gerne im Krankenhaus übernachtet. Denn das ist für sie gleichbedeutend mit Spritzen und Infusionsnadeln. Im Spielzimmer aber fühlt sie sich wohl, besonders wenn ihre Lieb-

lingstante Hoson bei ihr ist. Mit ihr kann sie entspannt lachen, Türme bauen oder malen. Hoson leistet Hala immer im Krankenhaus Gesellschaft, wenn sich Halas Mutter zuhause um die drei weiteren Geschwister kümmern muss. Bei ihren Klinikaufhalten vermisst Hala ihre Geschwister ganz besonders. Daheim tanzt

sie mit ihren beiden jüngeren Schwestern gerne zu heiterer Musik. Ihr Bruder ist noch ein Baby, aber um ihn kümmert sie sich schon wie eine Große.

Ein Loch in der Haushaltskasse

Für die Familie bedeutet Halas chronische Erkrankung eine große finanzielle Belastung. Ambulante Kontrollen, stationäre Behandlungen, Medikamente – all das kostet. Schon der geringe Selbstbehalt für die Versorgung im Caritas Baby Hospital reißt bei der Familie ein Loch in die Haushaltskasse. Daher wenden sich die Eltern immer wieder an den Kliniksozialdienst, der den Selbstbehalt häufig übernimmt. Die Familie ist sehr dankbar, dass ihr Kind im Krankenhaus so gut behandelt wird. Die größte Freude für alle aber ist, dass Hala bald wieder nach Hause kommt.

Dass der Sozialdienst des Caritas Baby Hospitals vor allem Kindern aus armen Familien helfen kann, ist nur dank der zuverlässigen Spendenbereitschaft – auch durch das FORUM älterwerden – möglich.

Dafür danke ich allen Spenderinnen und Spendern sehr herzlich!



Carmen Sibbing

Leiterin des Länderbüros Deutschland
Kinderhilfe Bethlehem im
Deutschen Caritasverband e.V.

Wir leiten Ihre Spende weiter!

Ihre Spende zugunsten des Sozialdienstes des Caritas-Baby-Hospitals
(Kinderhilfe Bethlehem – KHB)

überweisen Sie bitte auf das Konto des FORUM älterwerden e.V.
bei der Sparkasse Freiburg, IBAN: DE04 6805 0101 0002 1007 02

Verwendungszweck: „Bethlehem“ (sowie Namens- und Adressangabe)

Bitte geben Sie Ihre Adresse im Feld „Verwendungszweck“, wenn Sie einen Dankesbrief, z.B. zum Verlesen beim Seniorennachmittag und – bei Einzelspenden – eine Spendenquittung wünschen!



Kinderhilfe Bethlehem
im Deutschen Caritasverband e.V.



Handkreuze aus Bethlehem vorrätig!

Die beliebten Olivenholz-Kreuze aus Bethlehem sind bei uns wieder vorrätig und können über ein Bestellformular auf unserer Website geordert werden:

www.forum-aelterwerden.de/handkreuz

Sie eignen sich als Weihnachtsgeschenk genauso wie als Aufmerksamkeit für Bekannte, Freundinnen oder Verwandte – in leichten und in schweren Zeiten. Die Kreuze sind als Handschmeichler gestaltet und laden so zum Verweilen ein.

Sie bekommen ein Begleitheft mit Texten und Gebeten dazu.

Preis: EUR 6,- zzgl.

Versandkosten.

**Unsere Austauschtreffen...**

...finden seit Dezember 2020 regelmäßig statt: Eine Stunde zu einem Thema in einer Video-Konferenz!

Wer kein Internet hat, kann telefonisch teilnehmen – wir helfen gern, wenn Sie noch nie teilgenommen haben. Sie möchten sich mit an deren Engagierten in der Senioren-/Generationenarbeit zu einem bestimmten Thema austauschen?

Dann schicken Sie gern Ihren Themenwunsch an Theresa Betten und Johannes Braun:

forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de

Gern nehmen wir auch Anregungen für unsere digitalen Fortbildungsabende entgegen – was möchten Sie mit anderen gemeinsam vertiefen?

**Jeden Monat gut informiert!**

Das FORUM älterwerden versendet per E-Mail jeden Monat einen Newsletter – dieser heißt „Rundbrief an Senior:innen“. Darin geben wir an alle Interessierten und an haupt- und ehrenamtlich Engagierte in der Seniorenarbeit wichtige Informationen, Veranstaltungstipps und interessante Hinweise weiter. Alle zwei Monate erhalten Sie mit dem Newsletter zudem eine thematische Arbeitshilfe mit Anregungen zum Austausch mit Gesprächsanstößen, mit geistlichen Impulsen sowie Gedächtnis-, Achtsamkeits- und Bewegungsübungen.

Sie können sich ganz einfach im Internet mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden:

www.forum-aelterwerden.de/rundbrief-an-senior-innen



Medien in der Seniorenarbeit Regionaler Fachtag für Ehren- und Hauptamtliche in der Seniorenarbeit

Das FORUM älterwerden bietet 2023 erstmals einen thematischen Fachtag unter dem Titel „Medien in der Seniorenarbeit“ an drei verschiedenen Orten der Erzdiözese an.

Medien sind Kommunikationsmittel, die dem Zweck dienen, Informationen weiterzugeben.

Unter den Sammelbegriff „Medien“ fallen unter anderem Printmedien wie Zeitungen; weiter analoge Medien wie CDs und Schallplatten; digitale Medien wie Computer mit Internetanschluss, Tablets, Handys und Smartphones sowie Soziale Medien wie Plattformen wie Facebook und Instagram und vieles mehr.

Die Medienwelt hat sich innerhalb der letzten Jahre stark verändert. Wir werden uns an dem Fachtag mit dem Thema Medien auseinandersetzen. Neben einem gemeinsamen Input werden Sie die Möglichkeit haben zwei thematische und praktisch ausgerichtete Workshops zu besuchen um sich im Rahmen dieser expliziter mit einem Thema zu Beschäftigen.

Rückblick: Katholikentag Stuttgart

Unter dem Motto „leben teilen“ hat der 102. Katholikentag vom 25.-29. Mai 2022 In Stuttgart stattgefunden.

Einige Vorstandsmitglieder des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. waren mit dabei und haben die katholische Seniorenarbeit auf der Kirchenmeile an einem Stand vertreten. Am Stand gab es viele schöne Begegnungen und intensive Gespräche über die praktische Seniorenarbeit. Ganz besondere Gesprächsanstöße waren die bunten Vielfalt-Alter Karten, die rund um den Stand aufgehängt waren. Auf 32 Spruch-Karten stehen Zitate die dazu anregen sich über das Alter zu unterhalten.



Die Vielfalt-Alter Karten können für 2,- EUR das Set beim FORUM älterwerden erworben werden. Zudem gibt es für 1,- EUR ein Begleitheft zum Einsatz in der Gruppe, dieses steht auch zum Download zur Verfügung:
www.forum-aelterwerden.de/materialien.



Termine:

1. Donnerstag, 4. Mai 2022 im Erzbischöflichen Seelsorgeamt in Freiburg
2. Donnerstag, 07. September 2023 Bildungszentrum Singen
3. Freitag, 29. September 2023 im Bildungszentrum in Mosbach

**Die Anmelde-Möglichkeit finden Sie unter:
www.forum-aelterwerden.de/veranstaltungen**



Neues Erklärvideo: Zukunft der Seniorenpastoral

Der Diözesanvorstand des FORUM älterwerden hatte bereits 2019 Idee und Konzept sowie ein erstes Erklärvideo zur *Zukunft der Seniorenpastoral* bereitgestellt. Leider kam uns die Corona-Pandemie dazwischen, um dieses vor Ort in den Seelsorgeeinheiten oder Dekanaten vorzustellen. Die Idee und die Umsetzung wurden inzwischen weiterentwickelt und im August 2022 haben Theresa Betten und Johannes Braun ein neues Erklärvideo erstellt, das inzwischen auf der Website des FORUM älterwerden angeschaut werden kann. Die Schlüsselworte „Raum schaffen, Austausch ermöglichen, Gemeinschaft stiften“ sind in diesem Video zentral.



Rückblick: Diözesanversammlung 2022

Am 4. und 5. Juli 2022 hat die Diözesanversammlung des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. stattgefunden. Daran nahmen 31 Personen aus der gesamten Erzdiözese teil.

Zu Beginn wurde gemeinsam mit der Präventionsfachkraft des Erzb. Seelsorgeamtes Frau Judith Pfuhl das Thema „Nähe und Distanz in der Seniorenarbeit“ bearbeitet. Neben einem kurzweiligen Vortrag wurde miteinander diskutiert und in Kleingruppen gearbeitet. Am Nachmittag des ersten Tages ging es dann um die „Lebensstile“ älter werdender Menschen und den Megatrend *Silver Society*. Theresa Betten gestaltete dieses Thema mit fundierten Hintergrundinformationen und verschiedenen Gesprächsanregungen. Der Austausch wurde unter den Delegierten als sehr gewinnbringend wahrgenommen. Vor der musikalisch untermalten, gemütlichen Abendgestaltung stand die Abteilungsleiterin der Abt. III Erwachsenenpastoral Frau Dr. Judith Weber zum Gespräch bereit.

Der zweite Tag stand im Zeichen der Abstimmungen und Wahlen: Nach der Aussprache zum Jahresbericht 2021 und der Entlastung des Vorstands wurden



16 Anträge auf Satzungsänderung diskutiert und beschlossen. Darüber hinaus wurden zwei Personen für die Aufgabe der Buch- und Kassenprüfung gewählt: Herzlichen Dank an Frau Edda Hahn (Elzach) und Herrn Martin Abler (Friesenheim), die diese Aufgabe übernehmen werden! Eine durch Mitglieder des Diözesanvorstands vorbereitete Andacht bildete den Abschluss unserer Diözesanversammlung.

Die nächste Diözesanversammlung findet am 13. und 14. Juli 2023 statt!

Vorausblick: Pfarreien (neu) und das FORUM älterwerden

Auf der Diözesanversammlung 2023 soll unter anderem darum gehen, wie die Veränderungen durch das Projekt *Kirchenentwicklung 2030* sich auf die Seniorenarbeit und die Zusammenarbeit der vor Ort Engagierten auswirken werden. Dazu wird der Diözesanvorstand auf seinen Klausurtagungen im Herbst 2022 und im Frühjahr 2023 Vorbereitungen treffen.

Sollten Sie Fragen und Anregungen haben, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren:

forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de
Tel.: 0761 5144 210, (Johannes Braun)

Digitales Austauschtreffen Seniorenarbeit:

Meine Lebensgeschichte(n)

Donnerstag, 13. Oktober 2022

14.45–16.00 Uhr, *online*

Seminartag: Musikalische Elemente in der Arbeit mit älterwerdenden Menschen

Singen, Klingen, Improvisieren

Freitag, 21. Oktober 2022

10:30–16:30 Uhr, *Ernst-Lange-Haus Freiburg*

Digitales Austauschtreffen Seniorenarbeit:

Advents- und Weihnachtszeit

Donnerstag, 3. November 2022

14.45–16.00 Uhr, *online*

Digitaler Fortbildungsabend:

Advent und Weihnachten mal anders

Donnerstag, 10. November 2022

17:15–19:30 Uhr, *online*

AUSGEBUCHT Präsenz-Kurs

Grundkurs Kirchliche Seniorenarbeit

Freitag, 18. – Samstag 19. November 2022, *Bildungshaus St. Bernhard Rastatt*

Gern können Sie sich schon jetzt für die Teilnahme am Grundkurs Kirchliche Seniorenarbeit im Jahr 2023 vormerken lassen. Schicken Sie dazu eine E-Mail an:

forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de –

dann erhalten Sie Auskunft über den Termin, sobald dieser feststeht.

Digitales Austauschtreffen Seniorenarbeit:

Lebensqualität

Donnerstag, 12. Januar 2023

14.45–16.00 Uhr, *online*

Digitaler Fortbildungsabend:

LimA-Schnupperstunde

Dienstag, 24. Januar 2023

17:15-19:30 Uhr, *online*

Digitales Austauschtreffen Seniorenarbeit:

Meine Erfahrungen mit Kirche und Christ:in-Sein

Dienstag, 7. Februar 2023

14.45–16.00 Uhr, *online*

Reihe zum Thema Demenz (1/3):

Mit Menschen mit Demenz... in Kontakt kommen

Mittwoch, 15. Februar 2023; 19.00–20.30 Uhr, *online*

Referat Inklusion – Generationen in Zusammenarbeit mit der Kath. Akademie Freiburg im Rahmen des Palliative Care Forums



Digitaler Fortbildungsabend

Teamarbeit

Donnerstag, 16. März 2023

17:15–19:30 Uhr, *online*

Digitales Austauschtreffen Seniorenarbeit:

Kirchenentwicklung 2030

Montag, 20. März 2022

14.45–16.00 Uhr, *online*

Reihe zum Thema Demenz (2/3)

Mit Menschen mit Demenz... Spiritualität leben

Mittwoch, 22. März 2023; 19.00–20.30 Uhr, *online*

Referat Inklusion – Generationen in Zusammenarbeit mit der Kath. Akademie Freiburg im Rahmen des Palliative Care Forums

Digitales Austauschtreffen Seniorenarbeit:

Für Menschen da sein

Mittwoch, 19. April 2023

14.45–16.00 Uhr, *online*

Reihe zum Thema Demenz (3/3)

Mit Menschen mit Demenz... Musik hören und machen

Mittwoch, 26. April 2023; 19.00–20.30 Uhr, *digital*

Referat Inklusion – Generationen in Zusammenarbeit mit der Kath. Akademie Freiburg im Rahmen des Palliative Care Forums

Ausbildungskurs

Lebensqualität im Alltag (LimA)

19. Juli 2023 – 03. Dezember 2023

Bildungshaus Neckarelz, Priesterseminar Speyer, digital

Mitgliederversammlung

Diözesanversammlung 2023 des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.

13. und 14. Juli 2023

Bildungshaus St. Bernhard in Rastatt

Hinweis: Volksschauspiele Ötigheim 2023

Leider konnte uns vonseiten der Volksschauspiele Ötigheim bis zu unserem Redaktionsschluss noch kein Termin für die Sondervorstellung im Jahr 2023 genannt werden. Wir informieren Sie über unsere Website und den „Rundbrief an Senior:innen“, sobald wir weitere Informationen bekommen.

Sie können sich selbst unter **www.volksschauspiele.de** aktuelle Informationen einholen.



Anmeldung – falls nicht anders angegeben – über unsere Website:

www.forum-aelterwerden.de/veranstaltungen

Bitte wenden Sie sich bei Rückfragen zu unseren Veranstaltungen an unsere Geschäftsstelle:

forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de

oder 0761 5144 -213/-211.



Traumhaus



Altes Haus mit grauen Mauern – hingeduckt am Straßenrand-
 Hinter seinen Fenstern lauern Gedanken, die uns überdauern.
 Von Menschen, die ich nicht gekannt, mit Namen, die mir nie genannt.

Ruhig liegts im Morgenlicht, träumt beschaulich vor sich hin.
 Nein, zerbrechlich ist es nicht, tut als Haus noch seine Pflicht,
 und fast sah ich – wie mir schien – leichten Rauch überm Kamin.

Langsam tret' ich hin zur Türe, spähe durch die blinden Scheiben.
 Während ich das Holz berühre, leichten Schauer ich verspüre.
 Doch ich will noch etwas bleiben, will die Gegenwart vertreiben,

eintauchen in Vergangenheit, fühlen wie es hier einst war.
 Erinnerungen sind befreit, waren noch nie so nah wie heut.
 Vergangen ist so manches Jahr und ich seh' vor mir ganz klar

all die Menschen, die hier wohnten. Kinder die das Haus belebten,
 jede Müh' mit Lachen lohnten. Frauen, die ihr Recht betonten,
 Männer, die nach Gutem strebten und nach Gottes Willen lebten.

Es gab gute, reiche Zeiten, ohne Sorgen, ohne Not.
 Es gab Krieg und Dunkelheiten und es gab die Zeit der Leiden,
 als regierte hart der Tod und die Kinder schrie'n nach dem Brot.

Doch auch Feiern, große Feste hat dies Haus bestimmt geseh'n,
 aus der Küche nur das Beste für des Hausherrn frohe Gäste –
 diese Zeiten waren schön, mussten aber auch vergeh'n.

Im Geist geh' ich durch jeden Raum, suche Leben in den Kammern,
 seh' zerrinnen manchen Traum, von dannen zieh'n wie weicher Flaum,
 hör die alten Dielen jammern, will mich an das „Gestern“ klammern.

Doch ich weiß, ich muss nun gehen. Hab' schon viel zu lang verweilt.
 Altes Haus, es war so schön, dich von nahem anzuseh'n.
 Doch weil die Zeit nun weiter eilt und so manche Wünsche heilt,

geh ich weiter Schritt um Schritt.
 Dieses Haus so grau und schlicht, nehm' ich in meine Nächte mit.
 Und wenn's im Traum vorüberzieht,
 wünsche ich voll Zuversicht: Alte Häuser sterben nicht.

Johanna Schwidergal



Kontaktmöglichkeiten...



... zur Geschäftsstelle des FORUM älterwerden:

E-Mail **forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de**
 Sekretariat Gabriele Trötschler, Tel.: 0761 5144 211
 E-Mail: **gabi.troetschler@seelsorgeamt-freiburg.de**
 Geschäftsführung Johannes Braun, Tel.: 0761 5144 210
 E-Mail: **johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de**

Bitte richten Sie sich auch an die Geschäftsstelle, wenn Sie Kontakt zu den Vorsitzenden des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. wünschen:

Ulrike Kütscher (Karlsbad) und Monika Baur (Hagnau)

... zum Referat Inklusion – Generationen im Erzb. Seelsorgeamt:

Referatsleitung Theresa Betten und Simone Bell-D'Avis
 E-Mail **inklusion-generationen@seelsorgeamt-freiburg.de**

... zu den Bildungsreferent*innen im Bereich Senior*innen und Generationen:

Theresa Betten Bildungsreferentin für Seniorenarbeit und Referatsleitung
 Tel.: 0761 5144 212, E-Mail: **theresa.betten@seelsorgeamt-freiburg.de**
 Johannes Braun Bildungsreferent für Intergenerationelle Arbeit
 Tel.: 0761 5144 210, E-Mail: **johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de**
 Dr. Ulrike Hudelmaier Bildungsreferentin für Seelsorge in Alten- und Pflegeheimen
 Tel.: 0761 5144 144, E-Mail: **ulrike.hudelmaier@seelsorgeamt-freiburg.de**

Impressum

Herausgeber FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V., Okenstr. 15, 79108 Freiburg
 Das Heft MITTEILUNGEN erscheint zweimal jährlich.

Redaktion Monika Baur, Theresa Betten, Johannes Braun, Angelika Haaf, Anette Kempf

Gestaltung Claudia Hirt

Druck Druckerei *schwarz auf weiss*, Freiburg

Bezug kostenfrei für Menschen in der Erzdiözese Freiburg / EUR 6,00 pro Jahr innerhalb Deutschlands (2 Hefte inkl. Porto und Versand)

Redaktionsschluss ist für das Frühjahrsheft am 1. März, für das Herbstheft am 1. September

Danke ... 

...für die Spenden für unsere MITTEILUNGEN! Wir verschicken die Hefte im Bereich der Erzdiözese Freiburg kostenlos – dankbar sind wir immer wieder für Spenden, die mit dem Kennwort „Mitteilungen“ bei uns eingehen. Konto des FORUM älterwerden bei der Sparkasse Freiburg: DE04 6805 0101 0002 1007 02

Bildnachweise:

© **stock.adobe.com**: Titel, Seite 5, 6, 10, 11, 15, 21

© **pixabay.com**: Seite 5, 6, 14, 21, 22, 29, 30, 31

© **fotolia.com**: Seite 8, 5, 6

© **unsplash.com**: Seite 20 | © **pexels.com**: Seite 17, 32

© **wikimedia.com**: Seite 24; Seite 25

Afridunga: Seite 26, 27, 28

Illustrationen: © pixabay.com | S. 17 Einkaufszettel: „Designed by macrovector / Freepik“

privat:

S.3 Thorolf Clemens | Sven Veith

S.4 Thorolf Clemens

S.7 Johannes Braun

S.10 Thorolf Clemens

S.18/19 Annegret Trübenbach-Klie; Karin Sauer; David Groschitz

S.21 Ronald Mulyanti Kitanda

S.26/27 Daniel Knäble | S. 28 Carmen Sibbing

S.29 Daniel Knäble | S. 28 Carmen Sibbing

S.31 FORUM älterwerden

Lösungen:

Schüttelwörter: 1. Haus, 2. Heimat, 3. Zelt, 4. Wohnwagen, 5. Ferienwohnung,

6. Hotel, 7. Nachbarschaft, 8. Miete, 9. Terrasse, 10. Balkon, 11. Haustür, 12. Fenster

Das Thema der Frühlingsausgabe 2023 unserer MITTEILUNGEN lautet:

„Lebensübergänge: Dank, Versöhnung, Abschied, Neubeginn“

Senden Sie uns gerne Ihren Beitrag zu diesem Thema!
Die Redaktion nimmt alle Einsendungen gerne entgegen.
Wir kommen vor etwaigem Abdruck nochmals auf Sie zu!

Kontakt: forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de
Herzlichen Dank!

www.forum-aelterwerden.de

