

MITTEILUNGEN

Frühlingsausgabe 2024
Herausgegeben vom FORUM älterwerden
der Erzdiözese Freiburg e.V.



Freundschaften



Inhalt

| | |
|--------------------------------------|---|
| Vorwort von <i>Theresa Betten</i> | 3 |
|--------------------------------------|---|

Freundschaft

| | |
|---|------|
| Freundschaft, die <i>zusammengestellt vom Redaktionsteam</i> | 5–7 |
| Facetten der Freundschaft von <i>Johannes Braun</i> | 8–11 |

Empfehlungen

| | |
|--|-------|
| <i>Zusammengestellt vom Redaktionsteam</i> | 12–13 |
|--|-------|

Anregungen für die Praxis

| | |
|---|-------|
| Biblische Freundschaften im ersten Testament von <i>Johannes Braun</i> | 14 |
| Er gibt seinen Freunden von dem Brot. Hochgebet in Leichter Sprache von <i>Johannes Braun</i> | 15 |
| Der Freundeskreis Jesu von <i>Gisela Balthes</i> | 15 |
| ›Wenns kei Freund däd gäbe‹ von <i>Anette Kempf</i> | 16 |
| Raum schaffen – Austausch ermöglichen – Gemeinschaft stiften. Erklärvideo und Arbeitsmaterialien zum FORUM älterwerden von <i>Theresa Betten und Johannes Braun</i> | 17 |
| Freundschaft zu sich selber von <i>Anette Kempf</i> | 18 |
| Freundschaft knüpfen – Farben der Freundschaft von <i>Theresa Betten und Johannes Braun</i> | 19–21 |

Aus der Praxis

| | |
|---|-------|
| Beziehungs-Netzwerk kartieren – Freundschaftsforschung für mich von <i>Theresa Betten</i> | 22–23 |
| Freundschaft, Spiritualität und Humor als Ressourcen beim Älterwerden von <i>Theresa Betten und Johannes Braun</i> | 24–25 |

Lebens-Welten

| | |
|--|-------|
| Freundschaft mit Gott von <i>Ulrike Hudelmaier</i> | 26–28 |
| Eine Kinderklinik im Ausnahmezustand von <i>Carmen Sibbing</i> | 29 |
| Joseph und Brighton – Das wahre Wesen der Freundschaft von <i>Betty Mokokha</i> | 30–31 |

| | |
|-------------------------------|-------|
| Aktuelle Informationen | 32–33 |
|-------------------------------|-------|

| | |
|---|----|
| Termine und Veranstaltungshinweise | 34 |
|---|----|

Liebe Leser*innen,

Freundschaft ist eine der kostbarsten und vielfältigsten Beziehungen, die wir im Leben erleben können. Sie ist eine Quelle des Trostes in schwierigen Zeiten, eine Quelle der Freude in glücklichen Momenten und ein unverzichtbarer Begleiter auf unserem Lebensweg.

In diesen MITTEILUNGEN möchten wir uns mit der faszinierenden Welt der Freundschaft befassen und die verschiedenen Aspekte und Facetten dieser besonderen Beziehung erkunden.

Freundschaften können in vielerlei Formen und Farben erscheinen – von den langjährigen Gefährt*innen, die uns seit der Kindheit begleiten, über die Kolleg*innen, mit denen wir uns eng verbunden fühlen, bis hin zu den neuen Bekanntschaften, die uns überraschend bereichern. Jede Art von Freundschaft bringt ihre eigenen einzigartigen Dynamiken, Herausforderungen und Belohnungen mit sich.

Freundschaft kennt keine Grenzen – sie überbrückt Distanzen, verbindet Menschen unterschiedlichster Hintergründe, Lebensalter und schenkt uns ein Gefühl von Zugehörigkeit. Doch Freundschaft ist auch Arbeit – sie erfordert Pflege, Verständnis und gegenseitige

Unterstützung. Durch sie lernen wir, einander zu vertrauen, einander zu respektieren und einander bedingungslos anzunehmen.

In den kommenden Seiten der MITTEILUNGEN laden wir Sie ein, sich mit uns auf eine Reise durch die Welt der Freundschaft zu begeben.

Wir hoffen, dass dieses Themenheft dazu beiträgt, Ihre Perspektive auf Freundschaften zu bereichern, und dass es Ihnen neue Einsichten und Inspirationen bietet. Denn in einer Welt, die oft von Hektik und Oberflächlichkeit geprägt ist, sind wahre Freundschaften wie Leuchttürme, die uns den Weg weisen und uns daran erinnern, dass wir nicht allein sind auf unserem Weg durchs Leben.



Theresa Betten
Bildungsreferentin für
Seniorenarbeit

Theresa Betten





Vertrauensvolle
Beziehung

Füreinander
da sein

Freundschaft

Verbundenheit mit
einem Menschen

Unersetzlich

Albert Einstein hat zum Thema Freundschaft mal folgendes gesagt: »Ein Freund ist ein Mensch, der die Melodie deines Herzens kennt und sie dir vorspielt, wenn du sie vergessen hast.«

Haben Sie sich schon einmal darüber Gedanken gemacht, was für Sie Freundschaft bedeutet? Das Redaktionsteam der MITTEILUNGEN hat verschiedene Leute unterschiedlichsten Lebensalters gefragt, was für Sie Freundschaft bedeutet. Dabei haben die Personen auf verschiedene Weise einen Zugang zum Thema Freundschaft aufgezeigt und viele verschiedene Facetten benannt.

Freundschaften sind komplex und vielfältig sein. Johannes Braun gibt einen Einblick in die unterschiedlichen Typen und Verläufe von Freundschaften bis hin zu den Herausforderungen, die sie mit sich bringen. Können sich Freundschaften im Laufe des Lebens verändern und welche Erwartungen werden an sie gestellt? Auch die Bedeutung von Freundschaftsidealen und die Möglichkeit der Enttäuschung in Beziehungen werden reflektiert. Darüber hinaus wird die Rolle von Geschlecht, Alter, Milieu und persönlichen

Präferenzen bei der Gestaltung von Freundschaften untersucht. Schließlich wird auch die Freundschaft zu Gott als eine Form der Verbundenheit angesprochen. Wie gewohnt finden Sie auch in diesem Heft wieder Empfehlungen, Impulse und Praxisanregungen, um sich mit dem Thema Freundschaft ganz persönlich und in Ihren Gruppierungen auseinanderzusetzen – sowie Geschichten zum Nachdenken und zum Schmunzeln.

Was wäre, wenn es keine Freunde gäbe und wie sieht Freundschaft zu sich selbst aus? Welche Bedeutung kann Freundschaft haben und was hat Freundschaft mit Humor und Spiritualität zu tun? Das alles und noch mehr können Sie in diesem Heft entdecken.

Wir hoffen, dass diese MITTEILUNGEN Sie dazu inspiriert, die Bedeutung von Freundschaft in Ihrem eigenen Leben zu reflektieren und neue Wege zu entdecken, wie Sie diese wertvolle Verbindung pflegen und stärken können.

Für das Redaktionsteam: Theresa Betten

Freund|schaft, die

Diesen Titel hätte ein Lexikon-Artikel zum Thema. Das Thema unseres Heftes ist ganz schön knifflig – und so richtig hilft ein Lexikon da nicht weiter – es erscheint als ein zu persönliches Thema.

Also fangen wir diesmal mit persönlichen Texten darüber an. Im Redaktionsteam haben wir herumgefragt und einige Menschen gewonnen, die hier aufgeschrieben haben, was Freundschaft für sie bedeutet...



Ich bin seit 4/2023 als Gemeindegamitglied in unserer Gemeinde für das neu entstandene Seniorentreffen verantwortlich. Mein Mann und meine Nachbarin helfen seitdem monatlich in unserem kath. Gemeindehaus für ca. 30 bis 32 Senioren ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen zu managen. Meine Freundin aus dem 70 km entfernten Bonndorf reist jeden Monat mit Zug oder Auto an, um mir zu helfen die Senioren zu bewirten. Sie ist mit 10 Jahren aus dem Ort weggezogen. Viele Senioren erinnern sich immer noch an ihre Familie und es entstehen viele Gespräche über eine scheinbar längst vergangene Zeit. Jeden Monat ist es ein herrliches herzerfrischendes Hallo, wenn diese Runde sich wieder begegnet. Das ist für mich wahre Freundschaft.

Doris, 63 Jahre



»Ein Freund ist des andern Spiegel« (Sprichwort).

Freundschaft bedeutet für mich:

- Geschenk, Gnade, Ehrfurcht, Respekt
- Bedürfnis des Herzens
- Schutz und Sicherheit
- absolutes Vertrauen und Sicherheit in den anderen und ihm gegenüber
- sich im andern wieder finden
- hören mit dem Herzen
- Freud und Leid miteinander teilen
- den Weg gemeinsam gehen
- ohne Besitzgier
- ohne Schmeichelei
- Fehler usw. beim Namen nennen und betrachten
- uneigennützig sein
- »verhindert« Einsamkeit

Gertrud, 78 Jahre



Für mich persönlich bedeutet Freundschaft, dass ich mich auf jemanden verlassen kann, dass wir uns gegenseitig unterstützen und füreinander da sind, sowohl in guten als auch in schwierigen Zeiten. Freundschaft bedeutet auch, dass man einander vertraut, offen miteinander kommuniziert und sich gegenseitig respektiert. Man teilt gemeinsame Interessen und Werte, aber lässt auch Raum für Unterschiede und individuelle Entfaltung zu.

Ulrike, 71 Jahre



Freundschaft bedeutet für mich, verbunden zu sein mit Menschen, denen ich voll und ganz vertrauen kann und von denen ich weiß, dass sie es gut mit mir meinen und ich mit ihnen. Freundschaft ist für mich geprägt von Gegenseitigkeit: Ich nehme Anteil am Leben meiner Freund*innen, hoffe, dass es ihnen an Leib und Seele gut geht und weiß gleichzeitig, dass auch sie Anteil an meinem Leben nehmen. Echte Freund*innen können für mich auch mal ein Opfer bringen, ohne dass ich ein schlechtes Gewissen haben muss und umgekehrt.

Lucia, 45 Jahre



Alles mit meiner Freundin teilen wie in guten und schlechten Zeiten sich nach Jahren genauso begegnen, wie im Kindergarten.

Susanne, 57 Jahre





Freundschaft bedeutet für mich Vertrauen und Treue. Seit der Grundschule teile ich mit meinem Freund die Höhen und Tiefen des Lebens. Wir verstehen uns und stärken uns. Und noch was: Wir lieben die Leichtigkeit und die Verspieltheit des Zusammenseins im Sport, beim Wandern und Genießen.

Michael, 60 Jahre



»Freunde sind wichtig zum Sandburgen bauen,
Freunde sind wichtig, wenn andere dich hauen.
Freunde sind wichtig zum Schneckenhaus suchen,
Freunde sind wichtig, beim Essen von Kuchen.«

Dieses Lied wurde vor vielen Jahren schon im Kindergarten gesungen und ist heute noch genauso wichtig für die »Kindi«-Kinder.

Heute? Je älter ich werde, desto mehr brauche ich »echte« Freunde. Einen Menschen, den ich auch nachts noch anrufen kann, wenn ich vor Sorgen oder Schmerzen nicht schlafen kann, bezeichne ich als meinen Freund.

Anette, 69 Jahre



Freundschaft bedeutet für mich, immer für eine Person da zu sein, wenn sie mich braucht und umgekehrt. Knallhart ehrlich zueinander sein zu dürfen und dem anderen auch immer sagen zu dürfen, wenn einem etwas nicht passt. Freundschaft bedeutet, jeden Liebeskummer, Stress mit den Eltern, eine schlechte Note, Verletzungen oder andere persönliche Krisen zusammen durchzustehen und den anderen niemals aufgeben zu lassen.

Aber vor allem, dass man zusammen lachen und weinen kann und die wildesten Abenteuer zusammen erlebt.

Emilia, 18 Jahre



Freundschaft an sich hat mich auf meinem Weg zum 75zigsten beschäftigt, mit der ernüchternden Erkenntnis, dass ich wohl viele Menschen kenne, aber Freunde(innen), mit denen es sich durch dick und dünn laufen ließe, eher selten. Das Bedürfnis nach Freundschaft, je nach Alter und den jeweiligen Lebensumständen, wird wohl sehr unterschiedlich sein.

Freundschaften seit dem Kindergarten sind mir tatsächlich unbekannt, aber es gab die beste Freundin in dieser Zeit, ebenso während der Schul- und Studienzeit. Freund(innen), mit denen, während diesen Zeiten, fast täglich etwas gemeinsames unternommen wurde, bis es zu Ende ging, durch Umzug etc. Dann gibt es die Zeiten, wo durch Familie und Arbeit irgendwie keine Zeit für Freundschaft bleibt, es sei denn, dass sich ähnliche Lebensumstände treffen und daraus Freundschaft entsteht. Auch diese haben meistens eine begrenzte Zeit, wenn sich der eine oder andere Lebensraum verändert.

Freundschaftliche Bezüge bleiben bestehen, können aber nicht mehr im Alltag gelebt werden und irgendwann erleben wir es nicht mehr als Freundschaft, obwohl diese Menschen uns oft sehr gut kennen. Und wenn wir dann älter werden: lassen sich ab 70+ noch neue Freundschaften schließen?

Mit einem Quäntchen Glück ist dies möglich, sogar über Entfernung hinweg. Jetzt zählt nicht mehr so sehr das tägliche Beisammensein, als vielmehr ein intensiver, ehrlicher Austausch über das Leben, zu dem auch der Glaube zählt.

Und so komme ich zu der Erkenntnis, dass ich immer wieder Menschen in meiner Nähe hatte, die ich Freund(in) nennen konnte/kann.

Bleibt die Frage, ob ich eine gute Freundin bin? Ich hoffe es.

Irene, 75 Jahre



Freundschaft bedeutet für mich ...
 ... Freud und Leid teilen
 ... zu spüren, wann ich gebraucht werde
 ... da zu sein, wenn meine Unterstützung gebraucht wird

Freunde: das wertvollste Geschenk

Freunde sind die Familie, die du selbst aussuchst

Freunde sind wie Sterne: du kannst sie nicht immer sehen, aber sie sind immer da ...

| | |
|---|------------------------------|
| F | für einander da sein |
| R | rat gebend |
| E | einzigartig |
| U | unterstützend |
| N | nachsichtig |
| D | dankbar |
| S | seelenverwandt / sympathisch |
| C | charakterfest |
| H | hilfsbereit |
| A | authentisch |
| F | freiwillig |
| T | treu |

Gertrud, 77 Jahre



Was für mich wichtig ist oder was Freundschaft für mich ausmacht, ist das Vertrauen, die Offenheit und der Rückhalt. Ich kann mich auf meine Freunde verlassen. Ich darf so sein wie ich bin. Wir haben den gleichen Humor und können richtig herzlich miteinander lachen.

Ich bin beschenkt mit einer Freundschaft, die bereits schon 48 Jahre besteht. Ein wunderbares Gefühl einen Menschen an der Seite zu haben, der einen richtig gut kennt und auch schwierige Zeiten mitträgt.

Gabi, 61 Jahre

»Freundschaft ist die
 Verbindung
 der Seelen«

(Voltaire, 1694 – 1778)

»Die wahre Freundschaft erkennt man daran, wie wenig sie verlangt – und wie viel sie gibt«

(Marie von Ebner-Eschenbach, 1830 – 1916)

»Freunde müssen sich im Herzen ähneln, in allem anderen können sie grundverschieden sein«

(Sully Prudhomme, 1839–1907)

Impulsfragen

- Welche Aspekte von Freundschaft finde ich selbst wichtig?
- Welche schöne Freundschaftserfahrung in meinem Leben möchte ich nicht missen?
- Wie hat sich meine Perspektive auf Freundschaft(en) im Verlauf meines Lebens verändert?



Facetten der Freundschaft

Freundschaft ist wichtig – aber was heißt das?

Freundschaft ist wichtig – aber weiß heißt das?

Freundschaft ist wichtig. Darauf können wir uns wahrscheinlich alle einigen. Aber wie verhält sich das im ganz konkreten Leben, im Alltag? Da gibt es viele Facetten, die es uns leicht machen mit der Freundschaft, andere Facetten, die es ganz schön kompliziert machen. Und gerade bei Menschen, die schon ein ganzes Stück Lebensweg hinter sich gebracht haben, gibt es so unterschiedliche Erfahrungen mit Freundschaften. „Aus Freundschaft wurde Liebe“, so kann man immer mal wieder in Illustrierten lesen, die sich mit den Beziehungen bekannter Persönlichkeiten auseinandersetzen. Freundschaft und (Nächsten-) Liebe sind miteinander verwoben, können aber auch getrennt voneinander betrachtet werden.

Freundschaft verändert sich im Laufe des Lebens



Im Blick auf die eigene Biografie, den Lebensverlauf gibt es da vieles zu entdecken. Wie habe ich als Kind (erste) Freund*innen gefunden? Wie entwickelten sich meine Freundschaften, wie endeten manche Freundschaften und welche haben bis heute Bestand? Finde ich in meinem gegenwärtigen Lebenskontext noch neue Freund*innen? Und mit einem Blick in die Zukunft: welche Freundschaften sind mir so wichtig, dass ich sie pflegen werde, selbst wenn ich selbst schon pflegebedürftig geworden bin und viel Leichtigkeit und Mobilität verloren gegangen ist? Es gibt Menschen, die ihren Lebtage lang in Freundschaften

und Freundeskreise eingebunden sind. Es gibt auch Menschen, denen es immer wieder schwergefallen ist, neue – oder überhaupt – freundschaftliche Beziehungen einzugehen.

Freundschaftsideale

Was Freundschaft für jede*n Einzelne*n bedeutet, das hängt auch an Freundschaftsidealen. Also daran, was wir von einer Freundschaft erwarten. In der Beziehung zu einem wichtigen anderen Menschen außerhalb unserer Verwandtschaft kann ein Hinweis auf meine Freundschaftsideale sein, wie ich diese Bezie-

hung benenne. Spreche ich von meinem Gegenüber als »Freund*in« oder als »Bekannte*r«, »Kolleg*in«, »Kumpel« ...? Mache ich gegenüber der anderen Person deutlich, wie wichtig sie mir in der freundschaftlichen Verbundenheit ist? Und was ist, wenn die Erwartungen an eine*n Freund*in enttäuscht werden durch die Realität?

Ich und Du

In unserer heutigen Zeit können sich die meisten Menschen darauf einigen, dass Gegenseitigkeit und Freiwilligkeit wichtige Merkmale von Freundschaft sind. Gegenseitigkeit sollte dann aber nicht auf die Goldwaage gelegt werden: Wer von „Geben und Nehmen“ spricht, ist schon mittendrin in der Verzweckung einer freundschaftlichen Beziehung. Bei Martin Buber, der die Welt der Zwecke von der Welt der Beziehungen unterscheidet, geht es immer wieder um die Frage, wann ich zu einem anderen Menschen »Du« sage – und damit tatsächlich ihn*sie selbst meine, nicht den Nutzen, den ich aus der Beziehung zu ihm*ihr ziehen kann. Bei allen alltäglichen Zwängen, Notwendigkeiten und Belastungen ist so eine Ich-Du-Beziehung zwar ein hohes Ideal. Trotzdem erscheint es mir wichtig, dass wir den Blick immer wieder darauf lenken: wer ist mir als der Mensch verbunden, der ich bin und geworden bin – wem bin ich verbunden in einer Weise, in der mein Gegenüber immer so sein darf, wie er*sie ist und geworden ist.



Freundschaft über Grenzen hinweg

Vor einigen Jahren war der Film »Ziemlich beste Freunde« in den deutschen Kinos. In der französischen Komödie freunden sich zwei Menschen an, die unterschiedlicher nicht sein könnten: Ein reicher, französischer Mann, der nach einem Unfall querschnittsgelähmt ist und ein armer, arbeitssuchender Mann mit Migrationsgeschichte, der sein Leben aktiv gestaltet, aber durch die gesellschaftlichen Barrieren benachteiligt ist. Der zweite ist aus Sicht der französischen Gesellschaft sozusagen »unberührbar«¹ – es schickt

¹ Der Original-Titel des Films ist „Intouchables“ (frz. für „unberührbar“, eine Anspielung auf die niedrigste menschliche Kaste im indischen Kastensystem) und spielt damit auf die gesellschaftlichen Hürden an, die zwischen den beiden „ziemlich besten Freunden“ peu à peu genommen werden.

sich nicht, sich mit diesem Menschen einzulassen. Der reiche Mann stellt ihn aber an, als Pfleger und Begleiter, obwohl er anfänglich wettet, er halte den Job keine zwei Wochen durch. Als der reiche Mann seinen Geburtstag feiert, gibt es eine musikalische Darbietung eines Kammer-Quartetts, das klassische Musik spielt. Alle Gäste lauschen leise und sitzen still. Der Pfleger ist natürlich dabei und findet diesen Umgang mit Musik befremdlich. Das Geburtstagskind lädt ihn dann ein, die Musik aufzulegen, die ihm gefällt. Ein lauter, tanzfähiger Funk-Song wird vom Pfleger ausgewählt und er beginnt sofort zu tanzen.² Damit reißt er alle Gäste mit. Ich habe den Film im Jahr 2011 zusammen mit dem Privatdozenten, für den ich an der Uni arbeitete, im Kino gesehen. Er saß damals auch nach einem Unfall querschnittsgelähmt im Rollstuhl. Nach dem Film bot er mir das Du an und wir sind bis heute befreundet.

So sein können, wie ich bin

Die Geschichte, die in dem Film erzählt wird, fängt an mit der Frage nach Unterstützung – der reiche Mann benötigt rund um die Uhr Pflege – und mit der Frage nach dem Mittel zum Zweck – der arbeitssuchende Mann nimmt den Job an, damit er nicht mehr vom Arbeitsamt vorgeladen wird. Die Beziehung zwischen den beiden entwickelt sich langsam. Beide finden Gemeinsamkeiten. Grundlage ist wahrscheinlich die erste Aussage des Pflegers über die Lebenssituation des reichen Mannes: »Ziemlich beschissen, oder?«³ Es ist eine spontane und ehrliche Aussage. Das gefällt dem Reichen, der sonst oft wie mit Samthandschuhen behandelt wird. Als der reiche Mann sich einmal mit einem langjährigen Freund aus seiner Schicht trifft, sagt dieser: »Du musst vorsichtig sein, diese Jungs aus der Vorstadt kennen kein Mitleid«⁴, worauf der reiche Mann entgegnet: »Genau das will ich – kein Mitleid!« In der entstehenden Freundschaft können beide dem andern gegenüber immer mehr so sein, wie sie selbst sind, ohne auf Höflichkeit und Etikette zu achten.

Ent-Täuschungen

So sein können, wie ich bin – das erfordert gegenseitige Treue in den Veränderungen, die jeder Mensch im Laufe seines Lebens durchmacht. Max Frisch hat einen spannenden Text darüber geschrieben, wie trotz

einer ›Ent-Täuschung‹ die Freundschaft (bei Frisch: die Liebe) bestehen bleiben kann. Frischs Text beginnt mit einem Satz, den wir aus einem ganz anderen Zusammenhang kennen: »Du sollst dir kein Bildnis machen.« Jemandem, mit dem wir in freundschaftlicher Weise verbunden sind, sind wir bereit »zu folgen in allen seinen möglichen Entfaltungen.«⁵ Wenn ich mein*e Freund*in so sein lassen kann, wie er*sie ist und geworden ist, sich verändert und verwandelt, dann gibt es vielleicht manchmal eine Ent-Täuschung besonderer Art: Aha, der ist ja doch ganz anders, mein*e Freund*in – spannend! Oder die Enttäuschung endet anders: »Du bist nicht«, sagt der Enttäuschte oder die Enttäuschte: »wofür ich dich gehalten habe.« [...] Man macht sich ein Bildnis, das ist das Lieblose, der Ver-rat«⁶ ... und das Ende einer Freundschaft. Das Ende einer Freundschaft kann – im Nachhinein betrachtet – auch eine sehr lehrreiche Erfahrung sein, selbst wenn es schmerzt.

Freundschaft und Geschlecht, Alter, Milieu

Wie wählen Menschen ihre Freund*innen aus? Dazu gibt es spannende Beobachtungen aus der Freundschaftsforschung. In unserer modernen Gesellschaft haben immer mehr Menschen die Möglichkeit, Beziehungen und somit auch Freundschaften frei zu wählen. Das hört sich ja erstmal gut an. Diese freie Wahl führt wohl bei den meisten Menschen dazu, dass ihre Freundeskreise immer gleichartiger (homogener) werden, d.h. Freund*innen sind sich untereinander ähnlicher als es in früheren Zeiten der Fall war. Meistens werden Freund*innen aus dem eigenen Geschlecht, aus ungefähr demselben Lebensalter und auch aus der gleichen sozialen Schicht ausgewählt. Das liegt zum einen daran, dass wir z.B. in Schulen und Universitäten, Ausbildungs- und Freizeiteinrichtungen tendenziell keine große Durchmischung verschiedener Milieus finden und z.B. Schulklassen immer nur einen ganz bestimmten Jahrgang haben. Und da, wo wir im Alltag unterwegs sind, suchen wir uns auch (bewusst oder unbewusst) unsere Freund*innen aus – denn da haben wir am meisten Gelegenheit dazu. Im Alter kann das dazu führen, dass praktische gegenseitige Unterstützung bei nachlassenden alltäglichen Fähigkeiten und bei geringer werdender Mobilität nicht

² Youtube-Video mit dem Film-Ausschnitt unter: <https://www.youtube.com/watch?v=DG5fPatDnF0> (Abruf: 6.3.24).

³ Youtube-Video mit dem Film-Ausschnitt unter: https://www.youtube.com/watch?v=1SVoxToQ_fw (Abruf: 6.3.24)

⁴ Youtube-Video mit dem Film-Trailer unter: <https://www.youtube.com/watch?v=MYqzxrqY98E> (Abruf: 6.3.24).

⁵ Max Frisch, Tagebuch 1946–1949, Frankfurt/M. 19851, 31ff.

⁶ Ebd..

(mehr) im Freundeskreis gesucht werden kann. Wenn ich Hilfe beim Einkaufen brauche, braucht das mein*e gleichaltrige Freund*in vielleicht ja auch schon⁷. Die Suche nach Freund*innen aus anderen Generationen oder Lebensaltern kann daher auch von Nutzen sein – wenngleich der Nutzen nicht an erster Stelle steht.

Freundschafts-Typen

Nicht bei allen Menschen ist aber die Art und Weise gleich, wie Freundschaften geknüpft werden, wie Freundschaften gehalten werden und was an Freundschaft für sie persönlich wichtig ist. So hat Julia Hahmann die »Freundschaftstypen älterer Menschen«⁸ erforscht und konnte so verschiedene Eigentümlichkeiten feststellen. Dabei setzt sie Freundschaft auch ins Verhältnis zu bestimmten Lebensübergängen wie den Eintritt in eine romantische Beziehung, die Geburt von Kindern sowie Scheidung und Verwitwung.

- Diejenigen älter werdenden Menschen, die ein besonders hohes Augenmerk auf ihre freundschaftlichen Beziehungen legen, betrachten verwandtschaftliche Verhältnisse als weniger wichtig – oder diese sind nicht (mehr) vorhanden oder erreichbar. Hahmann nennt sie »die Substituierenden«, das deutet darauf hin, dass zuvor wichtige Lebenspartner*innen und Verwandte mehr und mehr durch Freund*innen ersetzt werden.
- Eine andere Gruppe älter werdender Menschen hat sowohl bedeutsame freundschaftliche als auch bedeutsame verwandtschaftliche Beziehungen. Weil hier beides zusammengeht, nennt Hahmann sie »die Integrativen«. Intime Gespräche werden meist eher mit Lebenspartner*innen gesucht, erst in zweiter Linie mit engen Freund*innen. Diese Menschen sind oft auch in Nachbarschaftshilfen oder anderen ortsnahen Netzwerken eingebunden oder engagiert.
- »Die Begleitenden« haben nach Hahmann vor allem langjährige Freundschaften seit ihrer Jugendzeit bis ins Alter hinein. Dagegen kommen neue freundschaftliche Kontakte sozusagen nicht an. Außerhalb der engen Jugendfreundschaften und der guten verwandtschaftlichen Beziehungen haben diese Menschen eher schwache Bindungen zu anderen Menschen.
- Eine Gruppe, die Hahmann als »die Individualisten« bezeichnet, vertrauen vor allem auf sich selbst und sind gern allein. Sie haben wenige enge Freund-

schaften, die sie seit vielen Jahren pflegen, sie sind viel unterwegs und sehr mobil und sehen ihre engen Freund*innen nur selten – können sich aber im Notfall auf sie verlassen.

- Älter werdende Menschen, die ihre Freundschaften und Bekanntschaften (fast) immer mit ihren Lebenspartner*innen teilen, nennt Hahmann »die Dualisten«. Das bedeutet: die Freundschaft wird mit dem*der Partner*in gemeinsam gepflegt, nicht aber von beiden Partner*innen gleich stark oder gar individuell. Unter diesen Menschen sind häufig Männer, die die Beziehungspflege eher ihrer Ehefrau überlassen, aber sich ebenfalls in der freundschaftlichen Verbindung stehend verstehen.
- »Die Verwurzelten«, so Hahmann pflegen ihre Beziehungen vorrangig an ihrem Wohnort. Das betrifft sowohl die Familie, die an erster Stelle steht, als auch ihre engeren Freundschaften. Die Freundschaften bewegen sich dabei immer innerhalb eines Freundeskreises – man trifft sicher eher gar nicht in 1-zu-1-Situationen, sondern immer gleich mit mehreren Personen aus dem seit vielen Jahren gewachsenen Freundeskreis.

Vielleicht finden Sie, liebe*r Leser*in, sich ja in einer der Beschreibungen wieder? Oder Sie kennen Menschen, die ihre Freundschaften auf die beschriebenen Arten und Weisen eingehen und pflegen? Wichtig ist hier: keine der Varianten ist besser oder schlechter. Es ist ganz schlicht sehr unterschiedlich, wie Freundschaft gelebt wird!

Freundschaft mit Jesus, Freundschaft mit Gott

Wenn es so viele Wege zu Gott gibt, wie es Menschen gibt, dann gilt das auch für die Freundschaft mit Gott.⁹ Dass Jesus Freunde und Freundinnen hatte, das ist uns bewusst. Aber wie nah ist uns selbst Jesus – würden Sie ihn als Ihren Freund bezeichnen? Freundschaft mit Jesus, Freundschaft mit Gott: wenn wir darüber nachdenken, dann stellt sich nicht nur die Frage danach, wie wir unsere Gottesbeziehung verstehen. Es stellt sich auch die Frage, ob wir glauben, dass Gott unser*e Freund*in sein will! Wenn wir heute Freundschaft als freiwillige Beziehung verstehen, dann würde das ja auch zu Gott passen. Gott möchte aus freien

⁷ Vgl. Erika Alleweldt, Sozialstrukturierung von Freundschaft und soziale Ungleichheit, in: Janosch Schobin et al. (Hg.), Freundschaft heute. Eine Einführung in die Freundschaftssoziologie, Bielefeld 2016, 107–116; Andrea Knecht/Janosch Schobin, Die Homogenität der Freundschaft, in: ebd., 117–127

⁸ J. Hahmann, Freundschaftstypen älterer Menschen. Von der individuellen Konstruktion der Freundschaftsrolle zum Unterstützungsnetzwerk, Berlin 2013.

⁹ Mit diesem Titel finden Sie in diesem Heft einen spannenden Beitrag von Dr. Ulrike Hudelmaier!

Stücken Beziehung zu uns Menschen knüpfen. Und Gott wünscht sich nichts sehnlicher als unsere freie Entscheidung, uns ihm zuzuwenden. Auf Seiten der menschlichen Sehnsucht ist der Wunsch nach Verbundenheit eng verknüpft mit unserer Spiritualität; wir wünschen uns Verbundenheit über Grenzen hinweg, über uns selbst hinaus, über unsere endlichen Möglichkeiten hinaus. ›Transzendenz‹ bedeutet, dass wir Menschen uns nach dem ausstrecken, was wir Gott nennen – das, was über uns hinaus geht und dem wir uns entgegenstrecken. Im jüdisch-christlichen Denken kommt uns Gott bei diesem Entgegenstrecken selbst entgegen und hält freundschaftlich beide Arme ausgebreitet. Martin Buber nennt Gott ›das ewige Du‹ und deutet damit an, dass Gott ganz Beziehung, ganz freundschaftliche Verbundenheit für uns sein will.

Mitgeschöpflichkeit

Alle Geschöpfe Gottes sind im Grunde so geschaffen, dass sie nach Verbindungen suchen. Martin Buber schreibt über eine vielleicht alltägliche Erfahrung:

›Ich sehe zuweilen in die Augen einer Hauskatze. Das domestizierte Tier hat nicht etwa von uns, wie wir uns zuweilen einbilden, die Gabe des wahrhaft ›sprechenden‹ Blicks empfangen, sondern nur – um den Preis der elementaren Unbefangenheit – die Befähigung, ihn uns Untieren zuzuwenden. [...] Diese Katze begann ihren Blick unbestreitbar damit, mich mit dem unter dem Anhauch meines Blicks aufglimmenden zu fragen: ›Kann das sein, daß du mich meinst? Willst du wirklich nicht bloß, daß ich dir Späße vormache? Gehe ich dich an? Bin ich dir da?‹ [...]«¹⁰

Den Beitrag ›Facetten der Freundschaft‹ können Sie unter www.forum-aelterwerden.de/24-1 auch Anhören!

Dazu können Sie dem QR-Code folgen.



Viele Menschen haben eine tiefe Beziehung, eine Freundschaft zu ihrem Haustier. Es sind keine ›Nutz-Tiere‹, sondern richtige ›Beziehungs-Tiere‹, richtige Freund*innen. So ist es denn auch sehr schmerzhaft und mit echter Trauer verbunden, den Hund, die Katze zu verlieren. Eine ›relevante Nahbeziehung‹, wie Freundschaften in der Soziologie bezeichnet werden, bricht weg.

Wo Freund*innen finden?

In unserer kirchlichen Seniorenarbeit haben wir den Wunsch, Menschen gute Kontakte, neue Bekanntschaften und vielleicht sogar Freundschaften zu ermöglichen. Wir wünschen uns, dass Menschen Gemeinschaft erfahren.

Ist unser Seniorenkreis, unsere Kirchengemeinde, sind unsere Veranstaltungen und Treffen Orte sein, an denen Menschen (neue) Freundschaften knüpfen können?

Johannes Braun



¹⁰ Martin Buber, Das dialogische Prinzip: Ich und Du; Zwiesprache; Die Frage an den Einzelnen; Elemente des Zwischenmenschlichen, Heidelberg³1973, 99, zit. nach: Wilhelm Schwendemann, »Ich habe keine Lehre, aber ich führe ein Gespräch«. Einführung in Ich und Du von Martin Buber, in: Zeitschrift für christlich-jüdische Begegnung im Kontext 1/2 (2018), 10–20, hier 13.

Zusammengestellt vom Redaktionsteam



Buchempfehlungen

»Als Frau Trauer bei uns einzog« ...

... handelt von den Erfahrungen einer Familie nach dem Verlust eines geliebten Familienmitglieds. Die Geschichte beleuchtet die verschiedenen Phasen der Trauerbewältigung und die individuellen Reaktionen der Familienmitglieder auf den Verlust. Durch die Perspektivwechsel zwischen den Familienmitgliedern wird die Vielschichtigkeit des Trauerprozesses deutlich. Das Buch thematisiert auch die Bedeutung von Unterstützung und Zusammenhalt innerhalb der Familie während schwieriger Zeiten. Insgesamt ist »Als Frau Trauer bei uns einzog« eine einfühlsame und tiefgründige Erzählung über den Umgang mit Verlust und Trauer.

Anke Keil, *Als Frau Trauer bei uns einzog*,
Münsterschwarzach 2023 ist im Buchhandel für
EUR 16,- erhältlich (ISBN: 978-3-7365-0283-3).



Filmempfehlung

»Ziemlich beste Freunde« ...

... ist ein französischer Film aus dem Jahr 2011, der auf einer wahren Geschichte basiert. Die Handlung dreht sich um die ungewöhnliche Freundschaft zwischen Philippe, einem wohlhabenden querschnittsgelähmten Aristokraten, und Driss, einem jungen Mann aus den Vororten, der gerade aus dem Gefängnis entlassen wurde und auf der Suche nach Arbeit ist. Driss bewirbt sich als Pfleger bei Philippe, obwohl er keinerlei Erfahrung in der Pflege hat. Trotz ihrer unterschiedlichen Hintergründe entwickeln die beiden eine tiefe Verbindung, die sowohl humorvoll als auch herzergreifend ist. Der Film erkundet Themen wie Vorurteile, Freundschaft und die Fähigkeit, das Leben trotz Widrigkeiten zu genießen. "Ziemlich beste Freunde" wurde weltweit ein großer Erfolg und erhielt Lob für seine einfühlsame Darstellung der menschlichen Beziehungen.



Olivier Nakache / Éric Toledano, »Ziemlich beste Freunde«, Frankreich 2011, 112 Min.
Die DVD kostet zwischen 5,- und 8,- EUR
(EAN: 0886919378399).



Internetempfehlung fluter (bpb)

»Manchmal bist du ein richtiger Arsch. Freundschaft«, so lautet der Titel der 73. Ausgabe der Zeitschrift fluter. Im Heft werden die Themen Gastfreundschaft, deutsch-französische und deutsch-sowjetische Freundschaft, Freundschaften im Internet und unter Kolleg*innen und vieles mehr behandelt.

Das Zitat aus dem Heft zeigt, wie unterschiedlich Freundschaft gesehen, gelebt und bewertet wird...

Das genannte Heft kann hier heruntergeladen werden:



Bitte mal mit anpacken: Freundschaft ist von einer besonderen Nähe untereinander gekennzeichnet, von Wertschätzung und Vertrauen. Dass auch Sex dazugehören darf, finden 44 Prozent der 18- bis 25-Jährigen, aber nur 22 Prozent der über 55-Jährigen



Arbeitshilfe-Empfehlung »Die Herberge« – Kurzfilm mit Arbeitshilfe

Ein schwäbisches Rentnerhepaar verirrt sich auf der Suche nach einer Gaststätte und landet in einem ehemaligen Landgasthof. Ein merkwürdiger Ort. Die Beiden sind verunsichert. Aus gutem Grund: Der Gasthof ist inzwischen ein Flüchtlingsheim. Das bemerken die Rentner*innen aber zunächst gar nicht, denn sie werden von den syrischen Geflüchteten, die die älteren Herrschaften für die neuen ehrenamtlichen Sprachlehrer halten, bestens bewirtet. Eine besondere Erfahrung von Gastfreundschaft, Fremdheit und Heimat ...

• Die dazugehörige Arbeitshilfe des Katholischen Filmwerks (kfw) – Manfred Karsch, Die Herberge – können Sie unter folgendem QR-Code laden (www.filmwerk.de):



• Ysabel Fantou, »Die Herberge«, Deutschland 2017, 9 Min. Der Film kann im Medienportal der Evangelischen und Katholischen Medienzentralen kostenfrei heruntergeladen werden oder als DVD ausgeliehen werden:
www.medienzentralen.de



Biblische Freundschaften im Ersten Testament

Auch zu biblischen Zeiten gab es schon Freundschaften. Das ist nicht verwunderlich. Spannend ist es, die verschiedenen Freundschaften anzuschauen.

Zwischen David und Jonatan wird im Ersten Testament eine bewegende Freundschaft zwischen zwei Männern erzählt. Sie schließen einen regelrechten Freundschafts-Bund.

Nachlesen kann man die Geschichte im 1. Buch Samuel in den Kapiteln 16 bis 31.

Als Jonatan im Krieg gefallen ist, klagt David über seinen Tod: »Schmerz kommt mich an wegen dir, mein Bruder Jonatan, du warst mir so lieb. Wundersamer war mir deine Liebe als Frauenliebe« (2 Sam 1,26).

Zwischen Noomi und ihrer verwitweten Schwiegertochter mit dem sprechenden Namen Rut (»Genossin«) wird erzählt, dass letztere zu Noomi sagt: »Denn wo auch immer du hingehst, da gehe ich hin, und wo auch immer du übernachtetest, da übernachtete auch ich. Dein Volk ist mein Volk, dein Gott ist mein Gott. Wo du stirbst, da sterbe ich, dort will ich begraben werden. Gott tue mir alles Mögliche an, denn nur der Tod wird dich und mich trennen« (Rut 1,16b–17)!

Zwischen Hiob und seinen drei Freunden Elifas, Bildad und Zofar gibt es eine besondere Verbindung – bevor sie alle anfangen zu reden, schweigen und trauern sie gemeinsam über all die Verluste, die Hiob erleiden musste: »Dann setzten sie sich zu ihm auf die Erde – sieben Tage lang und sieben Nächte lang. Keiner sprach ein Wort, denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war« (Hiob 2,13).

Freundschaft, wundersamer als romantische Liebe; immer und überall miteinander hinzugehen; gemeinsam dazusein und auszuhalten auch im Schmerz: Davon erzählen die drei Geschichten aus dem Ersten Testament.

Wenn an anderen Stellen der Bibel Gott oder Jesus im Mittelpunkt stehen und das liebende und freundschaftliche, das rettende und begleitende Gegenüber der menschlichen Hauptfiguren der biblischen Geschichten sind, so sind es hier andere Menschen.

Die Geschichten von menschlicher Freundschaft erzählen von den glücklichen Fällen – die durchaus auch in unglücklichen Situationen tragen – wo die gelebte Nächstenliebe zur echten Freundschaft wird. Nächstenliebe, Feindesliebe, Freundesliebe, alle sind schwere Aufgaben.

Nächstenliebe, das ist die Zuwendung zu denen, die ich zwar nicht kenne, denen ich aber Gutes tun kann.

Feindesliebe, das ist die Zuwendung selbst noch zu denen, die sich gegen mich richten – vielleicht aus Unwissen, vielleicht aus großer Kenntnis meiner Person.

Freundesliebe, das ist die Aufgabe, gegenseitige Zwischenmenschlichkeit zu leben durch dick und dünn, sich zu begleiten und sich auszuhalten.

Johannes Braun



Liebe, das
ist das
Dazwischen.

Er gibt seinen Freunden von dem Brot

Hochgebet in Leichter Sprache

Mit dem »Hochgebet in Leichter Sprache« hat die Deutsche Bischofskonferenz am 22. Februar 2024 eine Übersetzung des Hochgebets II in Leichte Sprache veröffentlicht.

Der Text dieses Hochgebets ist aus meiner Sicht theologisch sehr spannend – und gleichzeitig ist er dafür gemacht, verstanden zu werden. Und an zwei Stellen kommen Jesu Freunde im Text vor!

1. Folgendermaßen wird der bekannte Text des Hochgebets II in der Präfation übersetzt:
 »Er hat die Macht des Todes gebrochen und die Auferstehung kundgetan. Darum preisen wir dich mit allen Engeln und Heiligen und singen vereint mit ihnen das Lob deiner Herrlichkeit.«
 »Gott, du hast zu Jesus gehalten. / Du hast Jesus auferweckt. / Jesus hat seinen Freunden gezeigt: Ich lebe. / Jesus hat uns gezeigt: / Es gibt ein Leben nach dem Tod. / Wir freuen uns. / Wir loben dich. / Wir singen mit allen Engeln und Heiligen:«
2. In den Einsetzungsworten wird nicht in der Vergangenheit erzählt, sondern in der Gegenwart. Und damit wird direkt deutlich: wir feiern Eucharistie und Kommunion, Dank und Gemeinschaft mit Gott hier und jetzt. Statt von Jüngern spricht das Hochgebet in Leichter Sprache auch hier von Freunden, so heißt es:
 »Am Abend vor seinem Tod / nimmt Jesus das Brot. / Er dankt dir. / Jesus bricht das Brot in Stücke. / Er gibt seinen Freunden von dem Brot. / Jesus sagt: / Nehmet und esset alle davon: / Das ist mein Leib, / der für euch hingegeben wird.«

Wie einfach und schön,
wie nahbar, finde ich.
Lesen Sie den Text
doch einmal ganz nach:



Wenn hier herausgestellt wird, das Hochgebet sei besonders für Eucharistiefiern mit Menschen kognitiver Behinderung vorgesehen, dann möchte ich den schönen Vorteil von Leichter Sprache für uns alle abschließend mit Holger Fröhlich deutlich machen:

»Die Leichte Sprache nimmt den Inhalt ernst, aber nicht schwer. Das kann erhellend sein.«¹

Ernstnehmen, aber nicht schwer – das passt zu Freundschaft. Und erhellend, das passt zu Glaube und Spiritualität.

Johannes Braun



Der Freundeskreis Jesu

(Joh 15,12-17)

Ihr seid meine Freunde, sagt Jesus den Jüngern, obwohl er weiß, dass sie schwach sind, Fehler machen, versagen werden, ihn verleugnen, im Stich lassen werden.

Nur eine Bedingung knüpft er an diese Freundschaft:
Ihr seid meine Freunde, wenn ihr tut, was ich euch auftrage: Liebt einander, so wie ich euch geliebt habe.

Der Freundeskreis Jesu - längst weltweit verbreitet, die Mitgliedschaft nach wie vor an die Bedingung geknüpft:
Liebt einander!

Der Freundeskreis Jesu - heute wie damals keine Elitetruppe, sondern Menschen, die schwach sind, die Fehler machen, versagen.

Unverändert die Satzung:
Liebt einander!
So einfach.
Und doch so schwer.

© Gisela Balthes

www.impulstexte.de/glaubwuerdig/der-freundeskreis-jesu/der-freundeskreis-jesu

¹So formuliert auf der Internetseite der brand eins Medien AG unter <https://www.brandeins.de/themen/rubriken/leichte-sprache> (Abruf: 17.03.2024).

›Wenns kei Freund dääd gäbe‹

Was wär des für ä Läbe, wennes kei **Freund** dääd gäbe.

Manchi Mensche meine sie hen gar kei Freund. Doch des kann nit siin.

Ä Freund kann jo au ä ganz Femder sin?

Hit morgue zum Beispiel, wie war ich froh, dass der Handwerker kummt, wodruf ich wart sit Woche scho.

Wenn er des Problem jetzt noch geregelt bekummt, isch er min beschder Freund – zumindest für die nächschi Stund.

Kumm ich grad vom ikaufe heim, merk ich, zum uslade vom Auto bin ich ganz allein. Wu isch miner Mann, des beschde Stück?

Noch bim Angle – oder schu zurück?

Ich denk dann: Du bisch mir jo so ä **beschder**

Kumbel

Losch mich allein mit all dem Gestrumbel.

Doch wie uf Knopfdruck steht er do.

Gott sei Dank denk i, und bin so froh.

Die Jugend hett immer mol wider wechselndi **›Miesle‹**

Do bin ich glatt neidisch und schnell usem Hiesli.

Denn kum hesch dich als Oma an einer gwöhnt es ganz schnell usem Telefon tönt:

O Oma, der isch von geschtern, der isch passee –

Ich blieb jetzt allein - wenigstens bis zum nächschi Schnee.

Der Boyfriend hets nit brocht – er war mir zu läschdig,

ich will einer, aber nit nur zum kuschle und tättschle.

Ich seh ä aldi Freundin mitte in der Stadt,

mir fällt d-Kinnlad runter, wo ich sieh, was sich bi dere unterghokt hat.

Ich glaub des isch ä **Lover**, ich spürs im Urin – Was fällt au dere i, was soll des denn sin?

Schu ä Wiili geht sie allein durchs Läwe, einer bleibt halt allein zruck, so isch des ebe.

Aber ä junger Spund im Arm, geht es noch?

Skummt doch ganz selte was Besseres noch! –

Ich bin ganz forsch un due mich vor sie stelle, do said sie ganz fröhlich: „Darf ich dir min Pflegesohn vorstelle?“

Mit ihm mach ich ganz neue Sache – d-Papiere bsorge, uf d-Ämter gehn, un ufem Arbeitsamt anstehn.

Weisch, des isch ä Syrer wu unbedingt ebbs will wäre Un anderi duen sich nit um ne schere.“

Ä Spezi – ja des isch ä Getränke – aber nit nur des.

Des isch ä gueder Freund, der von mir alles weiß.

Er verwahrt mini Worte im Herze – er isch für mich wie der 1. Preis.

Mindestens einer von dere Sort brucht mar sganze Läwe lang, ja manchmal fangt die Freundschaft schu in der Kinderschul an.

Un des isch schen, ich bin froh, dass ich so einer hab.

Für nix in der Welt dät ich ihn gewe ab.

Gendern hin oder her – Mit eme Spezi, Kumbel, Freund oder wie mar sie oder ihn au immer nennt, wird des Läwe glücklicher und heller.

Und min Wunsch isch, dass ich für sie oder ihn au ä Kumbel bin – un zwar ä ganz spezieller.

Anette Kempf



Den Beitrag ›Wenns kei Freund dääd gäbe‹ können Sie unter www.forum-aelterwerden.de/24-1 auch Anhören!



Dazu können Sie dem QR-Code folgen.

Raum schaffen – Austausch ermöglichen – Gemeinschaft stiften

Erklärvideo und Arbeitsmaterialien zur Vision des FORUM älterwerden

Wie bereits in vergangenen Ausgaben der MITTEILUNGEN erwähnt, gibt es ein Erklärvideo von gut 3 Minuten Länge, das die Vision für eine Seniorenpastoral der Zukunft vorstellt. Diese Vision wurde im Diözesanvorstand des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. entwickelt.

Zu diesem Erklärvideo sind inzwischen auch Arbeitsmaterialien entstanden.

Sie können diese Arbeitsmaterialien mit weiterführenden Fragestellungen und Informationen herunterladen unter:

www.forum-aelterwerden.de/erklaervideo



›Unsere Vision für die Zukunft‹ lautet in den drei kurzen Formulierungen, die wir im Diözesanvorstand gewählt haben:

- Raum schaffen
- Austausch ermöglichen
- Gemeinschaft stiften

Im Bezug zu unserem Themenheft Freundschaft sind die drei Schlagworte ebenfalls wunderbar geeignet. Denn wenn wir Freundschaften als eine Ressource beim Älterwerden betrachten, dann wird deutlich:

- Älter werdende Menschen brauchen Raum für sich, für ihre Ideen, Interessen und Bedürfnisse – Raum, wo sie sie selbst sein können und dürfen und angenommen sind!
- Dieses Angenommen-Sein kann dann im Kontakt mit anderen – gleichaltrigen sowie jüngeren oder älteren Menschen – in einen guten Austausch untereinander eingebracht werden.
- Wenn der Austausch Frucht trägt, dann keimt das Gefühl von Verbundenheit, können Freundschaft, Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung erwachsen.



In den strukturellen Veränderungen der Erzdiözese Freiburg (Kirchenentwicklung 2030) möchten wir eine Seniorenarbeit voranbringen, die Raum, Austausch und Gemeinschaft möglich macht. Wenn Sie dabei sein wollen, dann wenden Sie sich mit Ihren Anliegen, Ideen, mit Ihrer Kritik und mit den Herausforderungen und Problemen von vor Ort gerne an uns – die Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite dieses Heftes.

Theresa Betten und Johannes Braun



Freundschaft zu sich selber

Freundschaft zu Menschen kann viele Gesichter haben. Ist es eine Freundschaft des Nutzens, der Lust oder ist es die vollkommene Freundschaft? So unterscheidet Aristoteles Freundschaften. Da muss man ganz schön was auf dem Kasten haben, wenn man sich diese Differenzierung genau anschauen möchte.

Möchte ich aber nicht. Ich sehe nämlich noch eine andere Freundschaft, die ganz arg wichtig ist. Nämlich die Freundschaft zu mir selber, zu meinem Körper und zu meinen Gedanken.

Heute ist nicht Neujahr. An dem Tag hat man doch jährlich wiederkehrende Vorsätze, die nicht die geringste Chance auf Erfolg haben. Heute mache ich mir Gedanken über den Rest meines Lebens. Ich denke über eine bis jetzt verschütt gegangene Freundschaft zu mir selber nach. Zu meinem Körper. Zu meiner Seele. Ich kündige das in meinem Umfeld nicht an. Ich tue es einfach. Ich starte heute, gut zu mir selber zu sein. Bisher war ich im Hamsterrad gefangen und das klang dann so:

- Wenn ich mal Zeit habe, ja dann kann ich ...
- Wenn ich in Rente bin, ja dann kann ich ...
- Wenn ich die passenden Utensilien habe, ja dann kann ich ...
- Wenn ich Ruhe habe, ja dann kann ich ...
- Wenn es mir gut geht, ja dann kann ich ...

Ab heute werden diese »wenns« gestrichen. Denn: Ich habe Zeit. Ich bin in Rente. Ich habe die passenden Utensilien (Laufschuhe, Fahrrad etc.). Ich habe die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen. Und ja: Es geht mir gut.

Hat eine Freundin viel Stress, ist sie immer unter Zeitdruck, ist sie unruhig ... dann bekommt sie von mir den heißen Tipp: Denk doch mal an dich, denk dran, du bist nicht mehr die Jüngste, achte doch auf deinen Körper. Er zeigt dir, was er braucht.

Was um Himmels Willen hindert mich dann daran, diese Sätze auch zu mir zu sprechen? Es geht letztendlich »nur« um mich. Nicht um Kinder, Enkel, Verein, Senioren. Nein, es geht um mich. Liebe deinen Nächsten – wie dich selbst. Warum heißt es nicht: Liebe dich so, wie du deinen Nächsten liebst?

Bin ich egoistisch, wenn ich von mir selber für mich selber das alles einfordere? Vielleicht empfindet meine Umwelt das als egoistisch. Kann sein. Es geht nicht darum, das Leben ganz auf den Kopf zu stellen, sondern darum, das zu tun, was gesund und gewinnbringend für mich selber ist. Und wenn es einige Minuten Frühgymnastik sind, ein kurzes Mittagsschläfchen, eine Bibelstelle lesen oder eine doofe Aufgabe erledigen, die schon lange belastend ist. Wie gut das tut, sich selber wichtig zu nehmen, Körper und Seele als besten Freund zu sehen, erfährt man in der Regel ganz schnell. Und man darf sich ja auch mal selber auf die Schulter klopfen, dabei lächelnd dem Spiegelbild sagen: Hey, das hast du heute aber gut gemacht!

Wenn die Umsetzung für Sie nur in ganz kleinen Schritten gelingen sollte, seien Sie nicht von sich selber enttäuscht. Sondern denken Sie an George Washington (1732–1799). Er sagte: »Wahre Freundschaft ist eine sehr langsam wachsende Pflanze.«

Falls Sie der Text angesprochen hat, wünsche ich Ihnen ganz viel Erfolg beim Umsetzen.

Anette Kempf

Den Beitrag »Freundschaft zu sich selber« können Sie unter www.forum-aelterwerden.de/24-1 auch Anhören!



Dazu können Sie dem QR-Code folgen.



Freundschaft knüpfen – Farben der Freundschaft

Idee für ein Seniorentreffen

Wenn Sie das Thema Freundschaft bei einem Seniorentreffen aufnehmen möchten, dann stellen Sie doch Freundschaftsbänder in den Mittelpunkt.

Impuls zu Beginn

Bande der Freundschaft, das ist ein etwas aus der Mode gekommenes Wort.

Freundschaften sind aber ganz besondere Verbindungen zwischen Menschen.

Band und Bund, die beiden Worte sind verwandt.

Gott setzte seinen Regenbogen in die Wolken, um einen Bund einzugehen mit uns Menschen. Wir suchen uns Verbündete, wenn es darum geht, ein Interesse durchzusetzen. Menschen gehen den Bund der Ehe ein – und leben so eine ganz besondere Verbindung.

Wir wollen heute gemeinsam Freundschaftsbänder knüpfen und den verschiedenen Farben der Freundschaft nachgehen.

Hinführung

Freundschaftsbänder sind mehr als nur einfache Accessoires – sie sind Symbole der Verbundenheit und des Zusammenhalts zwischen Freunden. Diese besonderen Bänder werden oft von Hand gefertigt und anschließend als Zeichen der Freundschaft ausgetauscht oder verschenkt. Freundschaftsbänder sind auf der ganzen Welt verbreitet.

Typischerweise bestehen Freundschaftsbänder aus bunten Fäden oder Bändern, die zu einem dekorativen Muster oder Knoten geflochten oder geknüpft werden. Die Farben und Muster können eine persönliche Bedeutung haben oder einfach nur die Vorlieben der beteiligten Personen widerspiegeln.

Freundschaft ist wie ein Kaleidoskop aus Farben, die sich zu einem wunderschönen Bild vereinen. Unterschiedliche Farben können dabei eine facettenreiche Bedeutung symbolisieren, die die Vielfalt und Tiefe der zwischenmenschlichen Beziehungen widerspiegelt.

Farben der Freundschaft

Die Farben der Freundschaft sehen vielleicht für jede und jeden von uns anders aus.

Sie können Assoziationen und Bedeutungen der Farben rot, blau, gelb, grün, orange, violett und weiß gemeinsam in der Gruppe sammeln. Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern einfach verschiedene Empfindungen zu den Farben.

Wenn Sie tatsächlich Freundschaftsbänder knüpfen möchten, dann sollten Sie auch von allen Farben entsprechende Fäden zur Verfügung haben.

Mögliche Deutungen der Farben können sein:

Rot, die Farbe der Leidenschaft und Energie, findet sich in der Freundschaft wieder, wenn wir mit unseren Freund*innen Abenteuer erleben, uns für ihre Träume und Ziele begeistern und gemeinsam die Höhen und Tiefen des Lebens durchstehen. In unserem Glauben steht rot auch für die Heilige Geistkraft Gottes.

Blau, die Farbe der Ruhe und des Vertrauens, verkörpert die Stabilität und Verlässlichkeit in Freundschaften. Unsere Freund*innen sind wie sichere Häfen in stürmischen Zeiten, auf die wir uns immer verlassen können, egal was passiert. Sie können sein wie der strahlend blaue Himmel.

Gelb steht für Optimismus und Freude, und genau das bringen wahre Freund*innen in unser Leben. Sie teilen unsere Glücksmomente, bringen uns zum Lachen und erinnern uns daran, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Gelb kann uns auch daran erinnern, uns vor dem Neid zu hüten.

Violett, oft mit Kreativität und Spiritualität verbunden, zeigt die inspirierende Seite von Freundschaften. Durch den Austausch von Ideen, Träumen und Visionen entsteht eine tiefe Verbundenheit, die unsere Seelen berührt und uns zu neuen Horizonten führt. In unserem Glauben symbolisiert violett die große Bedeutung des Vergebens und der Versöhnung.



Grün, die Farbe der Natur und des Wachstums, symbolisiert die kontinuierliche Entwicklung und Tiefe in Freundschaften. Durch gegenseitige Unterstützung und gemeinsames Lernen wachsen wir mit unseren Freund*innen und werden zusammen stärker. Immergrüne Pflanzen zeigen uns auch auf, dass es lohnt, gemeinsam zu hoffen, auch in der kalten Jahreszeit.

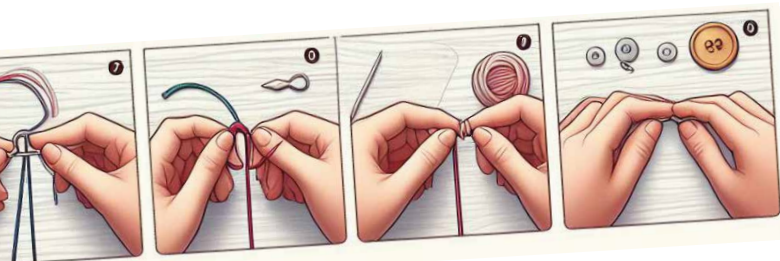
Orange strahlt Wärme und Begeisterung aus, was die lebendige Dynamik in Freundschaften widerspiegelt. Die gemeinsame Zeit mit Freund*innen ist meist erfüllt von positiver Energie und Herzlichkeit, die uns auf einzigartige Weise verbindet. Eine Orange kann ein stilles Wasser schon so richtig spritzig schmecken lassen...

Weiß ist die Farbe der Reinheit, der Helligkeit und strahlt etwas Edles aus. Eine weiße Tischdecke, ein weißer Schwan oder ein weißes Pferd stehen für etwas Besonderes. Das weiße Licht der Sonne teilt sich bei einem Regenbogen auf in alle Regenbogen-Farben – denn alle Farben stecken im weißen Licht.



In der Freundschaft verschmelzen diese Farben zu einem faszinierenden Spektrum, das die Vielfalt und Schönheit der zwischenmenschlichen Beziehungen zum Ausdruck bringt. Denn in der bunten Welt der Freundschaft ist für jede*n von uns ein Platz, und jeder einzelne Farbton bereichert und vertieft unsere Bindungen zueinander.

In einer Welt, die oft von Hektik und Veränderung geprägt ist, sind Freundschaftsbänder eine konstante Erinnerung an die Bedeutung von Freundschaft und Zusammenhalt. Sie sind kleine, aber kraftvolle Symbole, die uns daran erinnern, dass wir nie allein sind und dass wir Menschen haben, die uns lieben und unterstützen, egal wohin das Leben uns führt. Diese Freundschaftsbänder müssen jedoch nicht sichtbar am Handgelenk sein – Sie können diese auch in Ihren Gedanken füreinander knüpfen.



Impulsfragen zum Gespräch in einer Kleingruppe oder mit den Sitznachbar*innen:

- Kennen Sie Personen, die ein Freundschaftsarmband tragen? Wen? Erzählen Sie davon.
- Haben oder hatten Sie auch schon einmal ein Freundschaftsarmband? Wenn ja, mit wem und wie sah dieses aus?
- Haben Sie Freund*innen, mit denen die Freundschaft so stark ist, dass Sie diese gerne mit einem bunten Freundschaftsband zeigen würden? Welche Farben bräuchte das Band? Und welche Bedeutung haben diese Farben für Sie?
- Welche Werte und Facetten sind Ihnen in einer Freundschaft wichtig?
- Denken Sie speziell an die Freundschaft mit einer Person – aus der Vergangenheit oder der Gegenwart. Wenn Sie für diese ein Freundschaftsband knüpfen würden mit den Farben, die diese Freundschaft besonders machen, welche wären diese?



Wenn Sie dann ins Knüpfen von Freundschaftsbändern einsteigen möchten, können wir Ihnen hoffentlich mit den untenstehenden Ideen weiterhelfen:

Ideen zum Knüpfen bunter Freundschaftsbänder

Bei allen Möglichkeiten, Freundschaftsbänder zu knüpfen, können Sie verschieden dicke oder dünne Fäden nutzen. Bei Menschen, die vielleicht nicht (mehr) so viel Fingerspitzengefühl haben, können die Fäden ruhig aus dickerer (Filz-)Wolle sein. Freundschaftsband ist Freundschaftsband, egal wie grob oder filigran!

- Eine gute Sammlung kostenfreier Anleitungen für verschiedene Schwierigkeitsgrade finden Sie im Internet unter: www.vlikeveronika.com/freundschaftsbaender-knuepfen Dort können Sie auch Anleitungen als PDF-Datei herunterladen und ausdrucken: www.vlikeveronika.com/download/634/

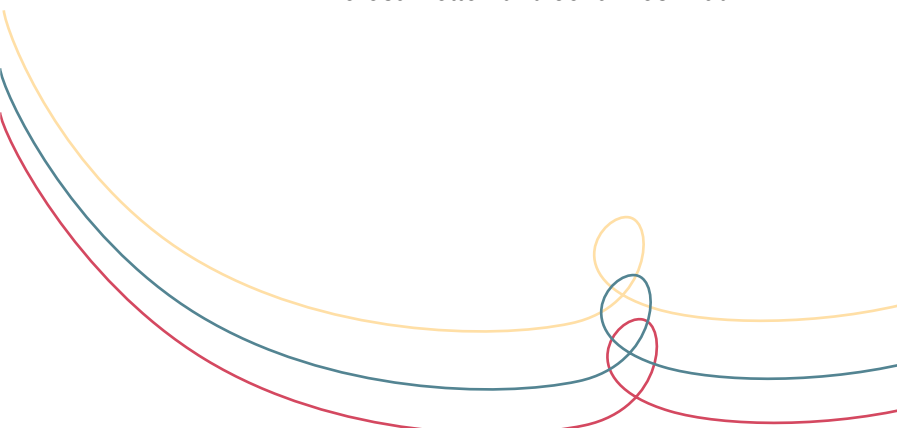
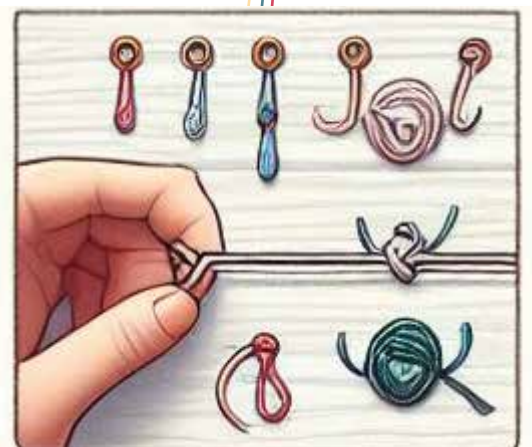
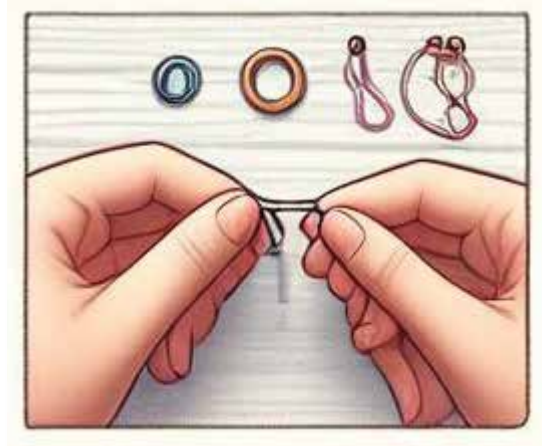
- Eine ganz schlichte Möglichkeit ist es, die passen den farbigen Woll- oder Baumwollfäden nebeneinander zu legen. Diese werden dann einfach an beiden Enden miteinander verknötet. Die nebeneinanderliegenden Fäden bilden so ein offenes Band, das ums Handgelenk gebunden werden kann.
- Eine weitere bekannte Möglichkeit ist das Flechten dreier Fäden zu einem Flechtband. Vielleicht ist dabei die größte Aufgabe, tatsächlich nur drei Farben auszuwählen für das Band... Beim Flechten werden alle drei Fäden an einem Ende zusammen- und bspw. an einem Stuhl festgebunden. Dann werden abwechselnd der jeweils rechte und der jeweils linke über den jeweils mittigen Faden hinweg in die Mitte gezogen.
- Wer schon öfter eine Kordel gedreht hat, weiß, wie viel Spaß es macht, wenn diese sich am Ende wie von selbst zu einem spiralförmigen Seil zusammenzieht. Eine beliebige Anzahl von Fäden wird dabei parallel nebeneinander gelegt (Achtung: diese sollten doppelt so lang sein, wie die Kordel am Ende sein soll). Das eine Ende der Fäden wird fixiert. Am anderen Ende der Fäden fassen Sie an und drehen die Fäden immer in die gleiche Richtung, bis eine gewisse Spannung in den Fäden ist. Zuletzt halten Sie mit einer Hand die Mitte der Fäden fest und bringen gleichzeitig beide Enden zusammen. Wenn Sie dann die Mitte loslassen, entsteht wie von selbst eine schöne, bunte Kordel, die Sie als Freundschaftsband nutzen können.

Impuls zum Abschluss

Bunt wie der Regenbogen, den Gott als Bund mit uns Menschen in die Wolken gesetzt hat, sind auch unsere – in echt oder in Gedanken – geknüpften Freundschaftsbänder geworden.

Mögen die Bänder der Freundschaft unter uns stark sein und Gottes Segen mit uns.

Theresa Betten und Johannes Braun



Beziehungs-Netzwerk kartieren

Freundschaftsforschung für mich

Menschen können Beziehungen zu einer Vielzahl von Personen und Gruppen haben. Zu Familienmitgliedern, Freund*innen, zu Partner*innen, Arbeitskolleg*innen. Aber auch zu Ärzt*innen oder Personen durch gesellschaftliche Kontakte wie Sportvereinen oder Treffen in der Kirchengemeinde.

Einige Beziehungen sind dabei in der Regel sehr eng, einige eher flüchtig oder nicht ganz so vertraut. Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, welche Menschen welche Rolle in Ihrem Leben spielen?

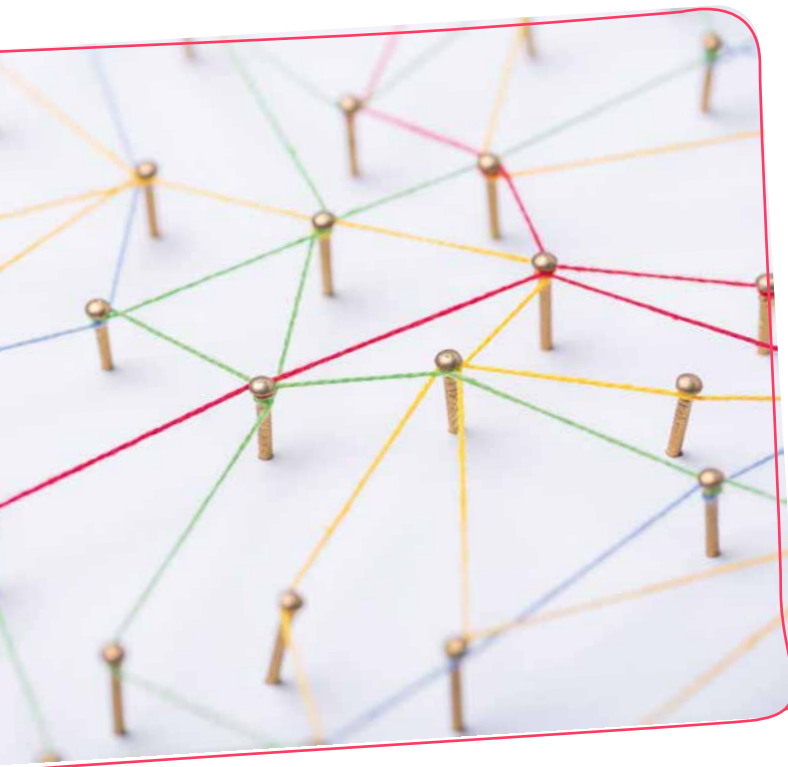
Eine Möglichkeit, sich seinem sozialen Umfeld bewusst zu werden, ist es, ein eigenes Beziehungs-Netzwerk zu gestalten. Ein Beziehungs-Netzwerk ist eine Darstellung der Verbindungen und Beziehungen zwischen verschiedenen Personen oder Gruppen. Es kann sowohl persönliche als auch berufliche Beziehungen umfassen und zeigt, wie diese miteinander verbunden sind. Ein Beziehungs-Netzwerk kann grafisch dargestellt, also schlicht aufgezeichnet werden. Es dient dazu, die Struktur und Dynamik von Beziehungen zu visualisieren.

Auf der nächsten Seite finden Sie die Vorlage zur Gestaltung eines eigenen Beziehungs-Netzwerks; In der Mitte stehen Sie. Die äußeren Kreise zeigen an, wie nah eine Person Ihnen steht.

1. Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit und überlegen Sie, welche Personen in Ihrem Leben eine Rolle spielen – ganz besonders: welche Freundschaften?
2. Schreiben Sie zunächst in einer Farbe die Namen der Personen in ihr Beziehungsnetz. Wählen Sie den Abstand zu Ihrem eigenen Namen bzw. zum »Ich« entsprechend der gefühlten Wichtigkeit: je näher an Ihnen, desto wichtiger der Kontakt (nicht zu verwechseln mit der Entfernung der Wohnorte voneinander!).
3. Verbinden Sie sich mit den Personen und ziehen dazu Linien wie in der Legende beschrieben.
4. Nehmen Sie sich nun eine andere Farbe und verbinden Sie die Personen aus Ihrem Beziehungsnetz mit der passenden Linie, die sich wiederum untereinander kennen.
5. Wenn Sie fertig sind, betrachten Sie ihr Beziehungsnetzwerk:
 - Haben Sie noch jemanden vergessen?
 - Mit wem haben Sie engen Kontakt?
 - Gibt es vielleicht eine Person, die sie etwas weiter von sich weg gezeichnet haben, Sie sich aber wünschen würden, Sie stünde näher bei Ihnen?

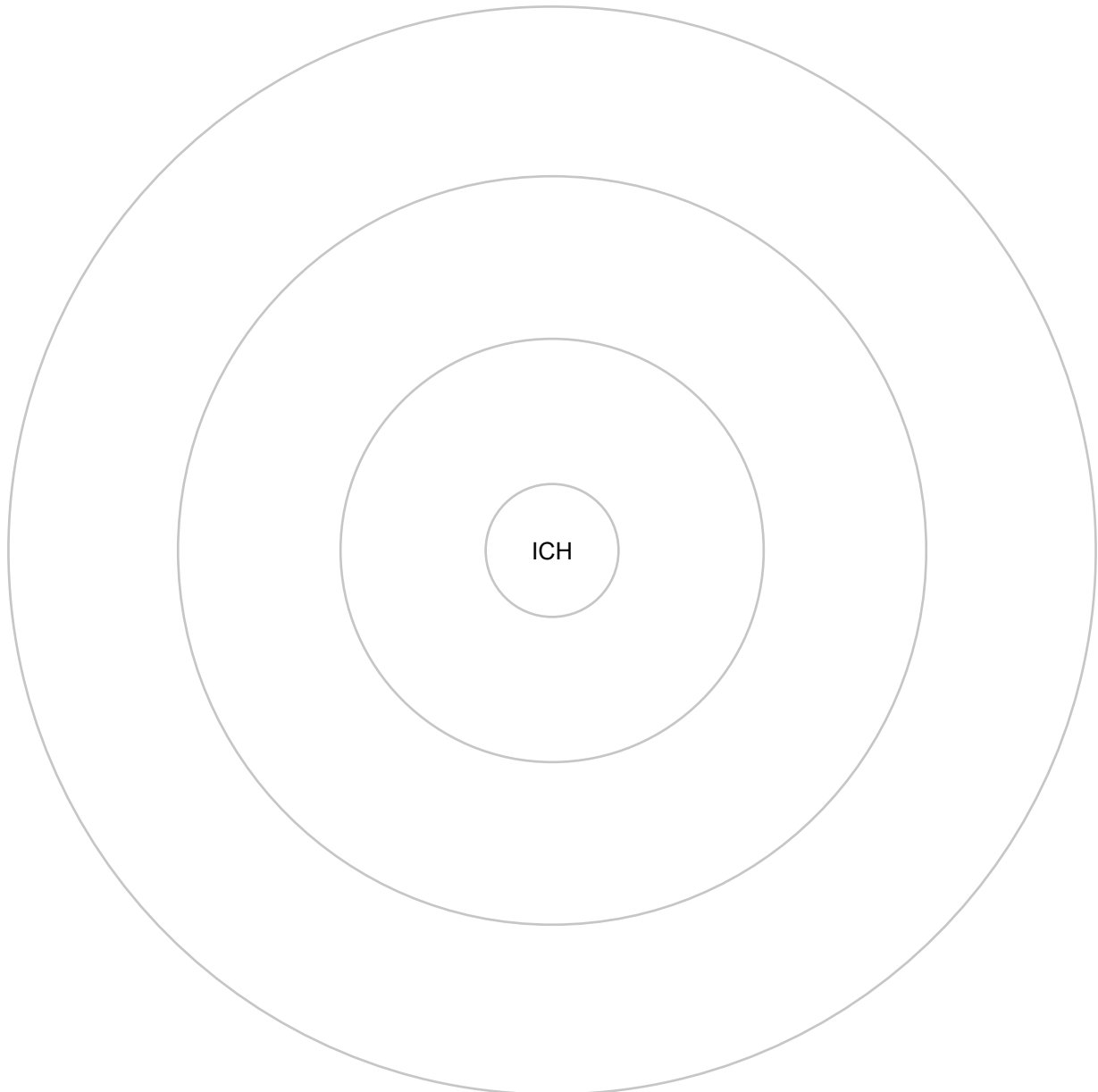
Das Aufzeichnen einer solchen Karte Ihres Beziehungsnetzwerks kann eine intensive Erfahrung sein. Sie kann Freude und Trauer hervorrufen. Sorgen Sie also bei diesem Projekt gut für sich selbst!

Theresa Betten



Mein Beziehungs-Netzwerk

Freundschaftsforschung für mich

**Legende:**

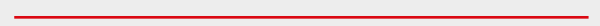
kennen sich

(gepunktete Linie)



befreundet

(durchgezogene Linie)



in einer Partnerschaft

(doppelte durchgezogene Linie)



verwandt

(gestrichelte Linie)



Freundschaft, Spiritualität und Humor als Ressourcen beim Älterwerden

»Alt werden – ja gerne!« Ein Satz, der wahrscheinlich vielen nicht leicht über die Lippen geht. Auf der Tagung vom 20. bis 22. Februar 2024 in Rastatt, die vom FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. ausgerichtet wurde, konnten die Teilnehmenden unter dieser Überschrift die Quellen und Ressourcen entdecken, die dazu beitragen, dass die Herausforderungen des Älterwerdens gemeistert werden können. Im Mittelpunkt standen dabei Freundschaft, Spiritualität und Humor.

Die Theologin Lydia Maidl (Professorin an der LMU München und Projektleiterin der Akademie des Ambulanten Kinderhospizes München) eröffnete die Tagung mit dem Thema »Sprachfähig werden. Glaube und Spiritualität als Ressourcen, Bedürfnis und Not beim Älterwerden«. Dabei stellte sie zunächst heraus, wie wichtig es ist, behutsam mit den spirituellen und existenziellen Dimensionen jedes Menschen umzugehen und gleichzeitig eine Sprache und Kommunikation darüber zu ermöglichen. Maidl ging von einem breiten Verständnis von Spiritualität aus, das über verfasste Religiosität weit hinausgeht – und mitten im Alltag der Menschen gelebt wird. So suchen Menschen nach Sinn, sind offen für die Erlebnisse, die über unsere Alltagsrealität hinausweisen und machen Erfahrungen von Verbundenheit. Die Teilnehmenden interviewten sich gegenseitig zur spirituellen Dimension ihres Lebens. Abschließend stellte Lydia Maidl die Fragen nach Lebens-Sinn, Verbundenheit und (Gero-)Transzendenz in den Mittelpunkt.

Ludger Hoffkamp (u.a. Pastoralreferent und Clown) stellte in seinem Abendprogramm »Älterwerden ist die einzige Möglichkeit, um zu überleben« die (heilende) Wirkung des Humors in den Mittelpunkt. Er brachte die Teilnehmenden zum Lachen und zum Staunen. Er erläuterte, wie Humor funktioniert – und warum es

nicht auf die Funktionsweise ankommt, sondern darauf, humorvoll zu leben. Humorvoll heißt dann: immer wieder eine andere, ungewohnte Perspektive einzunehmen.

Dieser Perspektiv-Wechsel tat allen gut und zeigte auf, wie eng Humor und Verbundenheit mit Anderen miteinander verknüpft sind.

Janosch Schobin (Freundschafts- und Einsamkeitsforscher an der Universität Kassel und beim Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.) gab uns Einblicke in die Freundschaftsforschung: »Sorgende Freunde. Freundschaft als relevante Nahbeziehung im höheren Lebensalter«. Ausgehend von der Tatsache, dass anonyme »Ordnungsamts-Bestattungen« immer häufiger werden, dass also immer mehr Menschen ohne Angehörige und Freund*innen sterben, stand die Frage nach der Bedeutung von Freundschaft im Mittelpunkt seiner Ausführungen. Janosch Schobin stellte heraus, dass Freundschaft von Beginn des Menschseins an – sozusagen bereits prähistorisch – eine Beziehungsform zwischen Menschen war. Spannenderweise konnte Freundschaft aber historisch gesehen auch völlig anders aussehen, als dies heute der Fall ist: So war es in verschiedenen Epochen, Kulturen und Gesellschaftsformen z.B. üblich, Freundinnen und Freunde fast ausschließlich aus der eigenen (angeheirateten) Verwandtschaft zu wählen; ebenso schließt Freundschaft historisch gesehen teils auch Geschlechtsverkehr mit ein; Freundschaft war immer wieder auch mit handfesten, materiellen Zwecken verbunden oder wurde eingegangen, um Schutz vor Gewalt zu finden; und für unseren Zusammenhang besonders spannend: Freundinnen und Freunde wurden häufig gerade nicht unter den Gleichaltrigen gesucht, sondern Freundschaften bestanden über Generationen hinweg. Abschließend ermöglichte Janosch Schobin den Teilnehmenden einen prakti-



schen Einblick in die Erforschung von Freundschaft, indem alle anhand von persönlichen Netzwerk-Karten miteinander in den Austausch kamen und er die Hintergründe solcher empirischer Forschung kurz und bündig erläuterte.

Michael Titze (Gründer von HumorCare Deutschland e.V., Autor und Psychol. Psychotherapeut) ging in seinem die Tagung abschließenden Vortrag auf verschiedene Charakter- und Humortypen ein, deren Verständnis gerade beim therapeutischen Einsatz von Humor viele Heilungswege bahnen können. Wenn Humor der Perspektiv-Wechsel ist, dann kann der Blick auf die Weltsicht meines Gegenübers zeigen, auf welche Art und Weise dieses Gegenüber humorvoll auf das eigene Leben blicken – und damit alltägliche und existenzielle Schwierigkeiten überwinden kann. Anders als bei einer Einteilung in »introvertierte« und »extrovertierte« Menschen, stellte Titze infolge von Alfred

Adler und Viktor Frankl vier Charakter- und Humortypen vor. Dabei ist zum einen die (auch bei Intro-/Extroversion angesprochene) Bezugnahme zur Welt und zu sich selbst im Blick. Titze spricht hier von »aggressiven« (nach außen gerichteten) und »regressiven« (nach innen gerichteten) Verhaltensweisen. Zum anderen kommt aber noch die Frage nach eher »aktiven« oder eher »passiven« Charakteren hinzu. Auf unterhaltsame Weise und mit beachtlichen schauspielerischen Qualitäten wurden so vier Typen vorgestellt.

In Workshops zu ressourcenorientierter Biografiearbeit und Sozialraumorientierung (Walburga Wintergerst; Ulrike Hudelmaier), zu Lach-Yoga (Sabine Dreyer), Gestaltung von Lebensübergängen (Eva Hrabal) und »Shared Reading« (Ulrich Neubert) brachten die Teilnehmenden unserer Tagung sich ein, lernten Neues und teilten ihre Erfahrungen und Kenntnisse.



*Vielen Dank allen Referent*innen und Teilnehmenden für die offene und kommunikative Atmosphäre – wir freuen uns auf ein Wiedersehen oder neues Kennenlernen bei unserer nächsten LAG-Tagung.*

Theresa Betten und Johannes Braun

Freundschaft mit Gott

Freundschaft mit Gott – die spontanen Reaktionen auf den Titel dieses Beitrags fallen vermutlich unterschiedlich aus. Während die einen spontan und uneingeschränkt zustimmen „Ja, für mich ist Gott wie eine gute Freundin / ein guter Freund“, zögern andere: „Ist Freundschaft mit Gott möglich? Ist Gott nicht immer der Größere, der Mächtigere?“. Wieder andere mögen feststellen: „Es wäre schön, wenn ich Gott als guten Freund erleben würde. Aber tief in meinem Innersten ist eher das Bild eines Gottes, der gute Taten fordert und mich danach beurteilen wird.“

Die Erfahrungen mit Gott und die Vorstellungen von ihm sind so vielfältig wie wir Menschen sind. Das individuelle Gottesbild ist einerseits von dem geprägt, was Eltern, Lehrer:innen, die Kirche, die (biblische) Tradition oder Vorbilder vermittelt haben, andererseits spielen eigene Erlebnisse und die Persönlichkeit eine Rolle. Gottesbilder können lähmen, Schuldgefühle erzeugen und Angst machen oder befreien, ermutigen und Kraft schenken.



Eine Frau, die das Bild von Gott als einem guten Freund sehr geprägt hat, war Teresa von Ávila (1515 - 1582). Sie lebte in einer Zeit, in der Gott in Predigten und auf Gemälden vom jüngsten Gericht ständig als strenger Weltenrichter vor Augen geführt wurde. Dementsprechend hatten viele Menschen Angst vor Gott. Ganz anders die Erfahrung von Teresa. Sie entdeckte im menschengewordenen Jesus Gott als Freund: „Ich sah, daß er, obwohl er Gott war, Mensch war, der sich über die Schwächen der Menschen nicht entsetzt, sondern

Verständnis hat für unsere armselige Lage (...). Ich kann mit ihm umgehen wie mit einem Freund, obwohl er doch der Herr ist.“¹

Teresa nahm sich viel Zeit fürs Gebet um hier ihrem Freund, nämlich Jesus Christus, zu begegnen und mit ihm zusammen zu sein. Gebet war für Theresa in erster Linie das „in Kontakt sein“ mit Jesus Christus und der freundschaftliche Umgang mit ihm. Diese Art des

Betens bezeichnete sie als „Inneres Beten“. Wie sehr sich Teresa von Gott geliebt wusste und wie sehr ihre Beziehung zu ihm von Vertrauen getragen war, kommt im folgendem Zitat zum Ausdruck: Inneres Beten ist „Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“²

Da Teresa ihre Freundschaft mit Gott als sehr wertvoll erlebte, ermutigte sie ihre Mitschwwestern, ebenso Kontakt mit Jesus Christus aufzunehmen:

„Meine Schwestern, denkt im Laufe des Tages immer wieder einmal daran, dass Jesus bei euch ist. Glaubt mir, ohne diesen guten Freund sollten wir nicht durchs Leben gehen. Wenn ihr euch angewöhnt, daran zu denken, dass er bei euch ist, dann werdet ihr ihn – wie man so sagt – nicht mehr loswerden! Ihr werdet ihn überall bei euch haben. Und das ist nicht wenig, einen solchen Freund an der Seite zu haben!“³

Spuren von der Freundschaft Gottes mit den Menschen sind auch in der Bibel zu finden. Zwar kennt das biblische Hebräisch im Alten Testament kein Wort für „Freund“, dennoch stellen einige Texte das Verhältnis zwischen Gott und seinem Volk mit Bildern dar, die eine gute Freundschaft auszeichnen. So ist immer wieder von der Treue Gottes die Rede. Nachdem Israel den Bund mit Gott gebrochen und das goldene Kalb gegossen hatte, eröffnete Gott seine Bereitschaft zur Vergebung und zur Erneuerung des Bundes mit folgender Selbstkundgabe: „Jahwe ist ein barmherziger und gnädiger Gott, reich an Huld und Treue“ (Ex 34,6). Auch im Gottesnamen „Jahwe“ spiegelt sich Gottes Wohlwollen und sein Interesse, den Menschen nahe zu sein und sie stets zu begleiten.

Im Neuen Testament kommt vor allem im Lukas- und Johannesevangelium das griechische Wort „philos“ (Freund) vor. Besonders das Johannesevangelium entfaltet das Thema „Freundschaft mit Jesus“. Die intensivste Stelle hierfür ist Joh 15,13-15: „Es gibt keine größere Liebe, als wenn einer sein Leben für seine Freunde hingibt. Ihr seid meine Freunde, wenn ihr tut, was ich euch auftrage. Ich nenne euch nicht mehr Knechte; denn der Knecht weiß nicht, was sein Herr tut. Vielmehr habe ich euch Freunde genannt; denn ich habe euch alles mitgeteilt, was ich von meinem Vater gehört habe.“ Jesus bestimmt hier sein Verhältnis zu seinen Jüngern neu. Statt einer Über- und Unterordnung geht es um die Begegnung auf Augenhöhe und um den gegenseitigen Austausch.

¹Teresa von Ávila: Das Buch meines Lebens, Freiburg 2001, 554 (Kap 37,5).

²Ebd., S. 156f (Kap 8,5).

³Vgl. www.karmel-birkenwerder.de/index.php/geistlicher-impuls (Abruf: 19.3.24)

Bilder von Gott, wie z.B. das Bild der „Freundschaft mit Gott“ verleihen bestimmten Erfahrungen Ausdruck. Gleichzeitig können Bilder aber auch einschränken und missbraucht werden. Gott ist letztlich immer der Größere, der Unbegreifliche und kann nicht auf ein oder mehrere Bilder reduziert werden. Trotz dieser Grenzen laden Bilder von Gott dazu ein,

eigene Erfahrungen zu reflektieren und sich auf die Beziehung mit ihm einzulassen. Dazu wollen die folgenden Elemente für die Praxis ermutigen. Sie können in der Seniorenarbeit und in der Seelsorge im Altenpflegeheim eingesetzt und selbstverständlich an die Situation angepasst, d.h. gekürzt, verändert, erweitert werden.

Elemente für die Praxis

Austauschrunde zu Joh 15,14: „Ihr seid meine Freunde“

Material

- Refrain des Liedes „Ein Freund, ein guter Freund“ zum Anhören oder Noten zum Singen. (Auf YouTube sind verschiedene Versionen zum Anhören zu finden.)
- Evtl. Text des Refrains des Liedes „Ein Freund, ein guter Freund“
- Für alle Teilnehmenden eine Bibel bzw. einen gut lesbaren Ausdruck von Joh 15,13-15

Einstieg

Der Refrain des Liedes „Ein Freund, ein guter Freund“ wird gemeinsam gesungen oder angehört. Zur Vertiefung liest die Leitung oder eine:r der Teilnehmenden den Refrain vor bzw. sagt ihn auswendig auf.

*„Ein Freund, ein guter Freund,
das ist das Beste, was es gibt auf der Welt.
Ein Freund bleibt immer Freund,
auch wenn die ganze Welt zusammenfällt.
Drum sei auch nie betrübt,
wenn dein Schatz dich nicht mehr liebt.
Ein Freund, ein guter Freund,
das ist der größte Schatz, den's gibt.“*

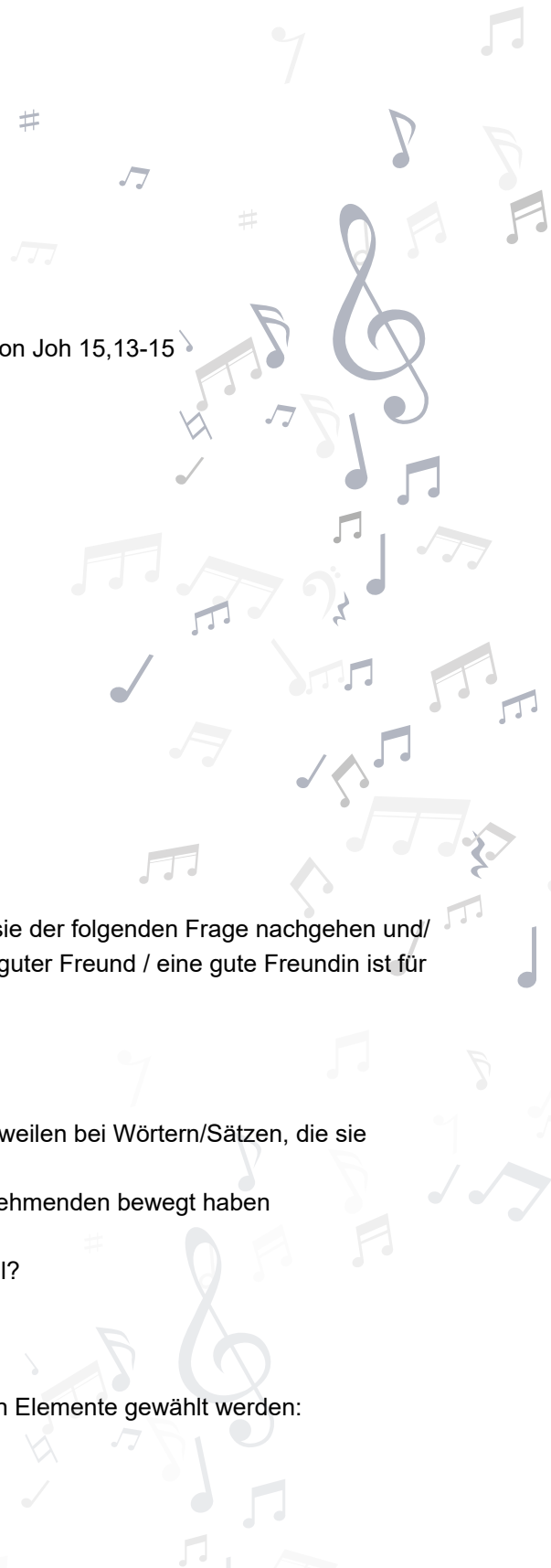
Die Teilnehmenden tauschen sich über den Refrain aus. Dabei können sie der folgenden Frage nachgehen und/oder den folgenden Satz ergänzen. Welcher Aussage berührt mich? Ein guter Freund / eine gute Freundin ist für mich ...

Austausch zu Joh 15,13-15

- Eine Person liest Joh 15,13-15 vor.
- Meditatives Lesen: Die Teilnehmenden lesen den Text in Stille und verweilen bei Wörtern/Sätzen, die sie berühren.
- Austausch über den Text, z.B. über die Wörter/Sätze, welche die Teilnehmenden bewegt haben
Mögliche Impulsfragen können sein:
 - Inwiefern glaube ich, dass Jesus Christus auch mein Freund sein will?
 - In welcher Situation habe ich Jesus Christus als Freund erfahren?

Abschluss

Zum Abschluss kann je nach Situation eines oder mehrere der folgenden Elemente gewählt werden: Vater unser, Bildmeditation (s.u.), Lied, Segen.



Bildmeditation zur „Ikone der Freundschaft“



Auf der Ikone aus dem 8. Jahrhundert sind Christus und Abt Menas zu sehen. Abt Menas war Vorsteher eines Klosters in Ägypten.

Er befindet sich auf der linken Seite des Bildes. In der rechten Hand hält er eine kleine Schriftrolle, die linke Hand hat er gleichsam zum Segen erhoben.

Neben Abt Menas, auf der rechten Seite, ist Christus dargestellt. Auffällig ist das große, geschmückte Evangeliar in seiner Linken. Seine rechte Hand legt Christus auf die Schulter des Abt Menas.

Frère Roger, der Gründer von Taizé betrachtete diese Geste als einen Ausdruck der Freundschaft, die Christus jedem Menschen anbietet. Daher wurde diese Ikone als „Ikone der Freundschaft“ bekannt.

Lieder zur Freundschaft mit Gott

Lieder sprechen vor allem auch die Gefühle an und eignen sich gut, ein Thema zu vertiefen. Folgende Lieder aus unterschiedlichen Epochen greifen die „Freundschaft mit Gott“ auf.

Arie „Gott ist mein Freund“ von J. S. Bach, aus der Kantate „Wohl dem, der sich auf seinen Gott“, BWV 139

Gott ist mein Freund; was hilft das Toben,
So wider mich ein Feind erhoben!
Ich bin getrost bei Neid und Hass.
Ja, redet nur die Wahrheit spärlich,
Seid immer falsch, was tut mir das?
Ihr Spötter seid mir ungefährlich.



Stille

Ich versetze mich in Abt Menas und stelle mir vor, wie es für ihn war, Christus an seiner Seite zu haben, wie es für ihn war, dass Christus seine Hand auf seine Schulter legte.

Stille

Nun stelle ich mir vor, dass ich den Platz des Menas einnehmen darf, dass Christus an meiner Seite ist und seine Hand auf meine Schulter legt.

Stille

Kann ich die Geste der Verbundenheit, der Freundschaft annehmen? Schenkt mir diese Geste Kraft? Ermutigt sie mich? Stärkt sie mich?

Stille

Meine Gedanken und meine Gefühle bringe ich in einem kurzen Gebet vor Gott.

Freundschaft mit Gott von Albert Frey



Gottesloblieder – einzelne Strophen

- Ich habe euch mein Wort gegeben, dass ihr meine Freunde seid...
(4. Strophe von „Also sprach beim Abendmahle, GL 281,4)
- Ich will dich lieben, o mein Leben, als meinen allerbesten Freund...
(2. Strophe von „Ich will dich lieben, GL 358,2)



Ulrike Hudelmaier

Eine Kinderklinik im Ausnahmezustand

Seit dem Terrorangriff der Hamas auf Israel am 7. Oktober 2023 und dem anschließenden Ausbruch des Gaza-Krieges sorgen sich auch in Deutschland viele Menschen um die kranken Kinder im Caritas Baby Hospital in Bethlehem. Die gute Nachricht vorweg: Trotz der Konsequenzen, die der von Israel über das Westjordanland verhängte Kriegszustand für die Menschen in der Region hat, ist das Caritas Baby Hospital handlungsfähig und steht allen Familien, die es erreichen können, zur Verfügung.

Um jedoch auch jenen Familien bestmöglich zur Seite zu stehen, die außerhalb Bethlehems wohnen und das Kinderkrankenhaus aufgrund der Abriegelung des Westjordanlandes entweder gar nicht oder nur über Umwege erreichen können, wurde eine telefonische 24-Stunden-Hotline eingerichtet. Zusätzlich organisiert der Sozialdienst in Kooperation mit Apotheken und Kliniken außerhalb Bethlehems die Ausgabe von Medikamenten insbesondere für chronisch kranke Patientinnen und Patienten.

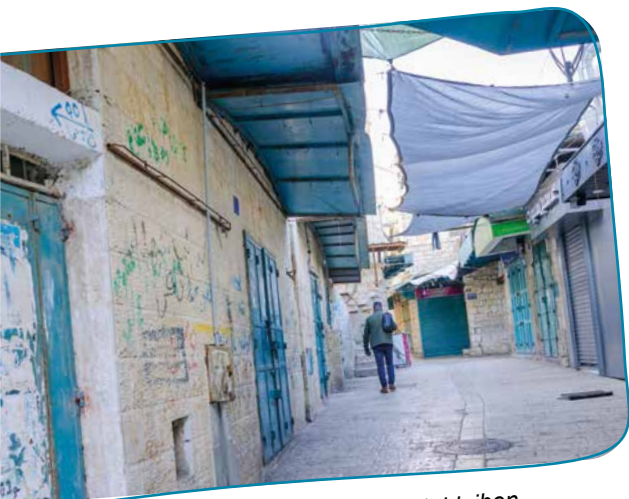
Zwar hat das Caritas Baby Hospital in seiner über 70-jährigen Geschichte schon einige Gewaltausbrüche innerhalb des Nahostkonflikts erlebt. Doch so schlimm wie diese Mal, so berichten uns die Klinik-

mitarbeitenden, sei es noch nie gewesen. Die Armut innerhalb der Bevölkerung hat seit Kriegsausbruch stark zugenommen. Wer seinen Lebensunterhalt bislang durch den Tourismus oder als Tagelöhner in Israel verdiente, ist wegen der Abriegelung des Westjordanlandes seit Anfang Oktober arbeitslos. Überdies herrsche in der Bevölkerung kollektiv die Angst vor einem Funkenflug der Gewalt und vor einer völlig unklaren Zukunft vor.

Um unseren Auftrag »Wir sind da« auch im Ausnahmezustand erfüllen zu können, ist das Caritas Baby Hospital auf die Hilfe und Solidarität von Menschen in Deutschland angewiesen – ganz besonders in dieser schwierigen Zeit. Deshalb danken wir dem FORUM älterwerden von ganzem Herzen für die wertvolle und zuverlässige Unterstützung des Sozialdienstes der Kinderklinik.



*Carmen Sibbing, Leiterin des Länderbüros
Deutschland Kinderhilfe Bethlehem im
Deutschen Caritasverband e.V.*



*Seit der Tourismus eingebrochen ist, bleiben
Bethlehems Straßen, Hotels und Geschäfte leer.*



Kinderhilfe Bethlehem
im Deutschen Caritasverband e.V.

Spendenhinweis siehe Seite 31



Das wahre Wesen der Freundschaft

Joseph Omolo's Herz schlägt vor Aufregung, und ein strahlendes Lächeln zielt sein Gesicht. Heute ist kein gewöhnlicher Tag - es ist der Geburtstag seines besten Freundes, Brighton Ogada. Joseph und Brighton sind beide als Waisenkinder in Port Viktoria aufgewachsen. Sie kennen sich bereits seit dem Kleinkindalter, haben gemeinsam den Kindergarten besucht und die Schulbank gedrückt. Sie haben sowohl schöne Zeiten verbracht, als auch schwierige Prüfungen gemeistert - immer Seite an Seite als Freunde und Brüder*.



Heute birgt Joseph ein reizvolles Geheimnis: Er hat Daniel und Mama Rosemary vom Geburtstages seines Freundes berichtet und die drei planen eine spontane Überraschungsfeier für Ogada. Als sie das „Menü“ besprechen, trifft Joseph eine unkonventionelle Entscheidung: Statt Kuchen soll es

Brot geben, das sie mit allen teilen. Daniel und Mama Rosemary schauen sich etwas verwundert an, schmunzeln und machen sich sofort auf den Weg.

Ihre Fahrt führt sie zu einem belebten Supermarkt in Port Viktoria, wo sie zwei große Kartons mit Broten und erfrischenden Getränken kaufen. Bei ihrer Rückkehr ins Waisenhaus werden sie von einer erwartungsfrohen Atmosphäre begrüßt, die Kinder sind sichtlich aufgeregt. Es ist ein sehr besonderer Tag.

Ogada, der mit einer dekorativen Halskette geschmückt ist - in ihrer afrikanischen Kultur ein Symbol der Ehre - wird mit Jubel und Applaus begrüßt.



links Joseph, rechts Brighton

Um seinen Freund nicht zurückzulassen, beschließt Ogada, seine Halskette mit Joseph zu teilen - ein sichtbares Zeichen des unzertrennlichen Bandes ihrer Freundschaft.

Als das Brot überreicht wird, tritt Joseph vor, seine Stimme zittert vor Rührung. Mit herzlicher Aufrichtigkeit bedankt er sich für das Geschenk seiner Freundschaft mit Ogada und erzählt von ihren gemeinsamen Abenteuern und ihrer unerschütterlichen Unterstützung füreinander.

Bewegt von Joseph's Worten halten weitere Kinder ihre eigenen, von Herzen kommenden Ansprachen, in denen sie Ogada ihre persönlichen Segenswünsche auf den Weg geben. Während das Brot unter ihnen geteilt wird, ist die Freude und Dankbarkeit der Kinder deutliche spür- und greifbar. Der "Happy Birthday Song" für Ogada hallt noch lange nach.

In diesem einfachen, aber tiefgründigen Moment zeigt sich das wahre Wesen der Freundschaft. Sheryl's Orphans Children Home ist nicht nur ein Ort der Zuflucht - es ist eine Oase, in der einsame und sich fremde Kinder zu Schwestern und Brüdern werden, in der



Freundschaften inmitten von Not und Leid geschmiedet werden und in der Liebe in den einfachsten Gesten erblüht. Es ist ein Zeugnis für die Widerstandsfähigkeit dieser Kinder und die transformative Kraft von positiven Beziehungen, Zusammenhalt und Freundschaft.

Alles Gute zum Geburtstag, Ogada, und möge alles, was dich wirklich glücklich macht, dir gehören - jetzt und für immer!

*Betty Makokha, Tochter von Mama Rosemary
und mit ihr hauptverantwortlich
für Sheryl's Orphans Children Home
Übersetzung: Daniel Knäble,
1. Vorsitzender Afridunga e.V.*



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«, an wenn Sie einen Dankesbrief, z.B. zum Verlesen beim Seniorennachmittag und – bei Einzelspenden – eine Spendenquittung wünschen!

Wenn Sie dem Sozialdienst des Caritas Baby Hospitals eine Spende zukommen lassen möchten, richten Sie Ihre Überweisung bitte auf das o.g. Konto und geben den Verwendungszweck »Bethlehem« an!



Wahlen des Diözesanvorstands 2024

Der Diözesanvorstand des FORUM älterwerden wird im Juli 2024 neu gewählt.



Die Mitarbeit im FORUM älterwerden lässt sich für mich mit einer unerwarteten ›Freundschaft im Alter‹ vergleichen: aus einer ursprünglichen Anziehung durch Veröffentlichungen, ist aus dem ›Sprung‹ in die Mitarbeit, ein hoch kreatives Back-up für die Arbeit mit den Senioren vor Ort entstanden sowie eine Horizonterweiterung zu den Themen Kirche und Glauben.«

Irene Bruntsch, Vorstandsmitglied aus Niefern-Öschelbronn

Wir suchen Menschen, die sich zur Wahl stellen und neue Mitglieder im Vorstand des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. werden! Zweimal im Jahr finden Präsenz-Klausurtagung statt, einmal im Jahr die Diözesanversammlung – das ist schon die ganze »Pflicht«.



Das gibt es noch:
Ein Team, in dem man lernt, die Hintergründe zu verstehen, die Zukunft im Blick zu haben und darauf Einfluss zu nehmen. Offen zu diskutieren und nach der Sitzung (ob präsent oder online) das Gefühl zu haben, die Zeit in etwas Sinnvolles investiert zu haben.«

Anette Kempf, Vorstandsmitglied aus Offenburg

Wir suchen Sie:

- mit Lust, gemeinsam in die Erzdiözese hineinzuwirken;
- mit Sinn für den Kontakt der Generationen;
- mit Freude an Teamarbeit;
- mit Ihrer ganz eigenen Sicht der Dinge

Fragen? Interesse?

Melden Sie sich in unserer Geschäftsstelle bei Johannes Braun (0761 5144 -210) oder Theresa Betten (-212) oder vereinbaren Sie einen Gesprächstermin via E-Mail an: forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de! Gern vermitteln wir auch Kontakt zu weiteren Vorstandsmitgliedern.



Seit 18 Jahren engagiere ich mich mit großem Interesse und Motivation im Vorstand des FORUM älter werden. In dieser langen Zeit durfte ich für mich persönlich sehr viele bereichernde Eindrücke und Begegnungen erleben. Besonders schätze ich das positive Arbeitsklima, das gute Miteinander und den konstruktiven Austausch innerhalb des Vorstands. Hierzu trägt auch die wertvolle Zusammenarbeit mit den Hauptamtlichen Theresa Betten und Johannes Braun bei.

Das Bestreben, gemeinsam Konzepte oder Lösungen für die Arbeit mit älteren Menschen zu entwickeln und zu diskutieren, empfinde ich als äußerst bereichernd. Kurzum, ich schätze es sehr, Teil eines Teams zu sein, das sich aktiv für die Bedürfnisse älterer Menschen einsetzt und stets darauf bedacht ist, ihre Lebensqualität zu verbessern.

Ulrike Kütscher, Diözesanvorsitzende aus Karlsbad

Offener Fachtag »Generationen gemeinsam« im Rahmen der Diözesanversammlung 2024

Am 17. und 18. Juli 2024 findet die diesjährige Diözesanversammlung des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. statt.

Der erste Tag, Mittwoch, 17. Juli, steht dabei als **Offener Fachtag unter dem Thema »Generationen gemeinsam«**

und behandelt auf vielfältige Weise generationsverbindende Projekte, Themen und Ideen.

Zu diesem offenen Fachtag sind alle Interessierten eingeladen. Von 10.00 bis 17.45 Uhr findet das Programm in der Aula des Bildungshauses St. Bernhard in Rastatt statt. Die Teilnahmegebühr beläuft sich auf EUR 20,- inkl. Verpflegung. (Für Delegierte auf der Diözesanversammlung ist die Teilnahme kostenfrei).

Die Anmeldung ist möglich unter www.forum-aelterwerden.de/veranstaltungen

Fortbildungsangebot »Säen, wachsen, ernten«

Die AG Fortbildung des FORUM älterwerden hat dieses Thema für Fortbildungen bei Ihnen vor Ort vorbereitet – Sie laden uns kostenfrei in Ihr Dekanat ein und kümmern sich nur um Raum, Verpflegung und den etwaigen Unkostenbeitrag!

Wir bringen dann abwechslungsreiche Anregungen zu »Säen, wachsen, ernten« mit – in den Bereichen

- Gedächtnistraining
- Bewegung
- Spirituelle Impulse und Sinnfragen
- Lebensgeschichtliches Erinnern / Biografiearbeit
- Biblisches
- Kurzfilm

Sie haben Fragen zur Organisation?

Dann melden Sie sich einfach bei uns in der Geschäftsstelle an!

LAG-Tagung 2025

Abwechselnd mit dem Forum Katholische Seniorenarbeit in der Diözese Rottenburg-Stuttgart organisieren wir jährliche eine Tagung.

Im Jahr 2025 findet diese in Stuttgart-Hohenheim zum Themenbereich »Kommunikation im Alter« vom 18. bis 20. Februar 2025 statt.

Über die Kanäle des FORUM älterwerden erhalten Sie zu gegebener Zeit Informationen zu Inhalten und zur Anmeldung. Wir würden uns freuen, Sie dort zu treffen!



Online-Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit
der Kath. Akademie Freiburg

Demenz: Abschiedsprozesse von Angehörigen

Mittwoch, 24. April 2024
19:00 – 20:30 Uhr, online

Digitale Veranstaltung

Digitaler Nachlass – online erben leicht gemacht

Donnerstag, 20. Juni 2024
18:00 – 19:30 Uhr, online

Fachtag

Digitalisierung geht uns alle an!

Freitag, 14. Juni 2024
09:00 – 17:00, Karlsruhe

Ausbildungskurs

Lebensqualität im Alltag (LimA)

Dienstag 02. Juli 2024 – Sonntag 01. Dezember
2024
Neckarelz, Speyer und digital

Diözesanversammlung des FORUM älterwerden der
Erzdiözese Freiburg e.V.

Offener Fachtag »Generationen gemeinsam«

Mittwoch, 17. Juli 2024
10:00 – 18:00 Uhr, Rastatt,
Bildungshaus St. Bernhard

Diözesanversammlung des FORUM älterwerden der
Erzdiözese Freiburg e.V.

Mitgliederversammlung

Donnerstag, 18. Juli 2024
09:00 – 13:00 Uhr, Rastatt,
Bildungshaus St. Bernhard

Wohnwerkstatt / Leben und Wohnen im nächsten
Lebensabschnitt

Wie willst du wohnen?

Freitag, 20.09.2024
14:00 – 19:00, Ökum. Bildungszentrum sanctclara
in Mannheim

Grundkurs

Kirchliche Seniorenarbeit

Freitag 11.10.24 – Samstag 12.10.24
Rastatt, Bildungshaus St. Bernhard

LAG-Tagung 2025

Themenbereich Kommunikation im Alter

Dienstag 18. Februar 2025 –
Donnerstag 20. Februar 2024
Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart,
Stuttgart-Hohenheim

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.



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 |
| 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 |
| Marie Lacaille | Bildungsreferentin für Intergenerationelle Arbeit Tel.: 0761 5144 195 E-Mail: marie.lacaille@seelsorgeamt-freiburg.de |

Sie erleichtern uns die Bearbeitung Ihrer Material-Bestellung ungemein,
wenn Sie von telefonischen Bestellungen absehen!

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 Frühlingsheft 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



Im Juni 2024 findet die Europawahl statt: Die Bürger*innen der EU entscheiden, wer sie im Europäischen Parlament vertritt.

Die Wahl findet in allen 27 Staaten der EU statt.

In Deutschland dürfen erstmalig Menschen ab 16 Jahren wählen.

Die Wahllokale in Deutschland öffnen am 9. Juni 2024 zur Europawahl!

Gehen Sie hin – oder kümmern Sie sich frühzeitig um Briefwahl-Unterlagen!

Thema der Herbstausgabe unserer MITTEILUNGEN

»Pilger der Hoffnung« – Ihr Beitrag

Am 24. Dezember 2024 beginnt das »Heilige Jahr« 2025. Das Motto: *Pilger der Hoffnung*.

Was heißt es für Sie, hoffnungsvoll auf dem Weg des Lebens unterwegs zu sein?

Haben Sie oder Familienangehörige, Freund*innen oder Bekannte schon eigene Erfahrungen mit dem Pilgern (im weitesten Sinne) gesammelt? Diese und weitere Fragen behandelt unsere Herbstausgabe 2024.

Wir freuen uns auf Ihren Beitrag, Ihre Sicht der Dinge, Ihre Gedanken und Anregungen rund ums Thema »Pilger der Hoffnung«!

Gern können Sie Ihren Beitrag über unsere Seite

www.forum-aelterwerden.de/mitteilungen-ihr-beitrag

absenden, zu der sie über den rechts abgebildeten QR-Code gelangen können.

Die Redaktion nimmt alle Einsendungen gerne entgegen.

Wir kommen vor etwaigem Abdruck nochmals auf Sie zu!

Herzlichen Dank!

www.forum-aelterwerden.de/mitteilungen-ihr-beitrag

