

MITTEILUNGEN

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



Pilgern und Hoffnung



Vorwort von <i>Ulrike Kütscher</i>	3
PILGERN UND HOFFNUNG	
Der Weg führt zum Ziel Gedanken über Pilgern und Hoffen von <i>Thomas Dietrich</i>	4-5
»Fragen bleiben jung. Antworten altern rasch.« (Kurt Marti) von <i>Johannes Braun</i>	6
Pilgern nach Compostela Die Deutsche St. Jakobus-Gesellschaft von <i>Klaus Herbers</i>	7
ANREGUNGEN FÜR DIE PRAXIS	
Meine Pilgerreise durchs Leben Bausteine zur Gestaltung von Treffen mit älter werdenden Menschen von <i>Theresa Betten und Johannes Braun</i>	8-12
Pilger der Hoffnung Erfahrungen zwischen Offenburg und Erfurt von <i>Anette Kempf</i>	13-14
EMPFEHLUNGEN	15
AKTUELLE INFORMATIONEN	16-17
»Ausblick« – Mediationskarte 2024 Die Fotografin Lilo Tadday »Sich auf den Weg machen« Entwurf für eine Adventsandacht zur Meditationskarte 2024 von <i>Johannes Braun</i>	18 <i>in der Heftmitte zum Heraustrennen</i>
AUS DER PRAXIS	
Pilgergeschichten	23-29
LEBENSWELTEN	
»Wenn du nicht für mich gehofft hättest, hätte ich es nicht geschafft!« »Hoffnungsarbeit*in« sein von <i>Ulrike Hudelmaier</i>	30-32
Pilgerziele in Judentum, Islam und Hinduismus von <i>Johannes Braun</i>	32
Asers Weg zurück ins Leben von <i>Carmen Sibbing</i>	33
Emmas Geschichte von <i>Betty Murumba</i>	34-35
Pilgerherberge im unterfränkischen Aub Ein Einblick der »Herbergseltern« von <i>Barbara und Burkart Fleckenstein</i>	36-37
TERMINE UND VERANSTALTUNGEN	38
KONTAKT	39

Liebe Leserin, lieber Leser,

Pilgern erlebt derzeit ein gesteigertes Interesse. Immer mehr Menschen machen sich auf den Weg – nicht nur auf traditionellen Pilgerpfaden wie dem Jakobsweg, sondern auf neuen Routen und persönlichen Wegen. Doch was steckt hinter diesem wachsenden Interesse? Warum suchen so viele Menschen in der modernen Welt ausgerechnet im Pilgern nach Antworten?

In einer Welt, die sich ständig verändert und uns immer wieder vor neue Herausforderungen stellt, sehnen sich viele Menschen nach einer Pause, nach einem Moment des Innehaltens.

Das Pilgern bietet eine solche Möglichkeit: eine Zeit der Besinnung, des Nachdenkens und der Erneuerung. Dabei geht es nicht nur um den äußeren Weg, sondern auch um den inneren. Jeder Schritt, den wir auf einem Pilgerweg machen, führt uns nicht nur geografisch weiter, sondern bringt uns auch selbst näher. Auf diesen Wegen, die oft über lange Strecken und durch unbekannte Landschaften führen, entsteht Raum – Raum für Gedanken, für Emotionen und für neue Hoffnungen.



Hoffnung ist das zentrale Thema jeder Pilgerreise. Sie treibt uns an, wenn wir müde sind, sie gibt uns Kraft, wenn die Schritte schwerfallen, und sie lässt uns darauf vertrauen, dass am Ende des Weges etwas Gutes auf uns wartet. Oft wissen wir nicht genau, was wir suchen, wenn wir uns auf den Weg machen, aber die Hoffnung ist es, die uns den Mut gibt, loszugehen – sei es, um Antworten zu finden, um inneren Frieden zu erlangen oder um eine spirituelle Verbindung zu vertiefen.

In dieser Ausgabe möchten wir Sie auf verschiedene Pilgerreisen mitnehmen. Die Geschichten erzählen von persönlichen Herausforderungen, Neuanfängen und der Kraft der Hoffnung, die in jedem Moment aufblühen kann – ob auf dem Jakobsweg, in stillen Kapellen oder auf den verborgenen Wegen des eigenen Herzens.

Lassen Sie sich inspirieren und ermutigen, Ihren eigenen Weg zu finden und sich von der Hoffnung leiten zu lassen.

Denn am Ende ist es nicht das Ziel, das uns verwandelt – es ist der Weg dorthin.



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

Ulrike Kütscher

Der Weg führt zum Ziel

Gedanken über Pilgern und Hoffen

Pilgern ist in. Plötzlich reden alle davon ... nur: Was macht Pilgern in unserer Zeit attraktiv, während die Bedeutung des Glaubens in unserer Gesellschaft und ganz Europa massiv schwindet? Im Pilgern zeigt sich offensichtlich ein menschliches Bedürfnis, das auch jenseits religiöser Praxis und Orientierung Gewicht hat. Aber wo hat dieses Bedürfnis seinen Ursprung?

Pilgern und Wallfahren

Ein Blick auf aktuell interessante Wallfahrtsorte kann weiterhelfen: Ziele wie Lourdes oder Flüeli, über viele Jahrzehnte Pilgermagnete, haben ihre Besucherinnen und Besucher, die Zahlen werden aber weniger. Sie zeichnen sich durch klare Botschaften und teilweise »massive« Inhalte aus. Ein Heiliger wie Br. Klaus oder die katholisch »aufgeladene« Marienverehrung sind inhaltlich stark geprägt. Dagegen ist ein Ziel wie Santiago wesentlich offener und zeichnet sich dadurch aus, dass sich Menschen auf den Weg machen, ohne vorab mit einer konkreten Botschaft konfrontiert zu sein. Sie gehen mit ihren Fragen los und sind

gespannt, was ihnen auf dem Weg begegnen wird.

Dieser Ansatz ist offener als der Besuch traditioneller Wallfahrtsstätten. Hier zeigt sich ein Pilgern neu, das am Anfang der Christianisierung unseres Kontinents steht. Die iro-schottischen Mönche haben sich auf den Weg gemacht, um im »wilden« Europa als Einsiedler und Christen zu leben. Ihr Schwerpunkt war dieses Wandern als Fremder in der Fremde; vom Fremdsein her wurde es lat. »peregrinatio« genannt. Der biblische Fußpunkt war ein Wort von Paulus: »Denn unsere Heimat ist im Himmel. Von dorthier erwarten wir auch Jesus Christus, den Herrn, als Retter« (Phil 3,20). Menschen machen sich auf einen Weg, der für sie eine Suche ist. Ihren angestammten Ort haben sie verlassen und erwarten, dass dieser Weg nicht nur ein Suchen ist, sondern auch ein Finden Gottes in sich trägt.

Relativierung des Gewohnten

Man könnte das Wort von der »Heimat im Himmel«

auch als »Bürgerrecht im Himmel« übersetzen. Die iro-schottische Tradition relativiert alles, was die Heimat der Mönche ausgezeichnet hat; sie rückt die Erwartung von etwas ganz Anderem und Neuem in den Vordergrund. Diese Tatsache lässt an zwei sprachliche Beobachtungen denken: Die Worte »Elend« und »Ausland« sind eng miteinander verwandt. »Elend« bedeutet im Mittelhochdeutschen zunächst fremdes Land, dann aber auch Not und Armut, manchmal sogar Ausgestoßensein und Hilflosigkeit. Heute haben beide Worte ihren Zusammenhang verloren. Im Pilgern kommen sie in eigener Weise wieder zusammen. Wer pilgert, der lässt seine Heimat hinter sich und tritt eine innere Suche an; macht sich auf einen Weg mit der Erwartung, etwas zu suchen, was die Heimat nicht geben kann. Wo sich pilgernde Menschen heute auf den Weg machen, scheint ihr Aufbruch von genau einer solchen Erwartung getragen zu sein. Das ist das Kennzeichen der Hoffnung: Wer hofft, der erwartet etwas, dessen Konturen er erahnt, dessen Inhalte er aber noch nicht kennt. Hoffnung geht davon aus, dass es mehr gibt als das, was man hat oder kennt. Sie mag von Fragen und mehr noch von Erwartung getragen sein, kennt aber weder die Antwort noch die Erfüllung.

Ein wichtiger Grundzug solcher Hoffnung ist die Überzeugung, dass das Gewohnte nicht mehr genügt. Ein Leitsatz der Hoffnung könnte lauten: »Es muss mehr geben als das, was es für mich heute gibt!« Im Pilgern geht es zentral um dieses »Mehr«, das ein Neues ist gegenüber dem Bisherigen ... und es ist nicht nur neu, sondern auch unbekannt.

Hoffen und Glauben

Hier möchte ich gerne die oben angekündigte zweite sprachliche Beobachtung einführen. In einer frühen Diskussion der deutschen Migrationsdebatte habe ich einen Aufkleber gesehen: »Jeder Mensch ist Ausländer, fast überall!« Damals habe ich diesen Text mit großer Befremdung gelesen. Denn für uns Menschen ist nicht entscheidend, dass wir überall Fremde sind, sondern dass wir an zumindest einem Ort eine Heimat haben: Wir sind da zuhause, wo wir gefahrlos leben können und mit Menschen zusammenkommen, die uns schätzen und sich um uns sorgen. Das Stichwort für solche Heimat wäre Geborgenheit – im Kern eine religiöse Erfahrung.

Hier kommt wieder das Pauluswort von der »Heimat im Himmel« ins Spiel. Heimat schenkt in der Geborgenheit etwas in dieser Welt und lässt noch weit mehr erwarten. Pilgern ist damit so etwas wie die Verbin-



dung zwischen dem, was man kennt oder hat, und dem, was man erwartet und erhofft. Es gründet also in einer menschlichen Erfahrung und versucht diese zu erweitern. Zwischen dem, was wir kennen, und dem, was wir erhoffen, besteht eine Verbindung. Diese Verbindung ist so etwas wie der innere Kern von Pilgern und Hoffen.

Ein Wort aus dem Hebräerbrief leuchtet das weiter aus: »Glaube aber ist: Grundlage dessen, was man erhofft, ein Zutagetreten von Tatsachen, die man nicht sieht« (Hebr 11,1). Pilgern und Hoffen gründen in einer Haltung, die wir auch Glauben nennen. Wer pilgert, der sucht nicht nur – er glaubt auch, dass er finden kann. Der Hebräerbrief verweist dafür auf biblische Gestalten, die sich im Glauben auf eine Wirklichkeit verlassen haben, die sie nur erwarten, aber keinesfalls schon kennen konnten: Etwa Noah, der eine Arche baut und eine andere Welt erhofft. Oder Abraham und Sara, die in die Fremde ziehen, ohne zu wissen, wohin sie kommen werden. In den Beispielen verweist Paulus darüber hinaus auf den Tod, der eine Reise ins Unbekannt ist und von der Hoffnung getragen ist, dass Gott uns eine himmlische Stadt als Heimat bereitet hat.

Der Weg und das Ziel

Wenn wir die Perspektive weiten und Pilgern im Horizont des Todes bedenken, ist das gesamte Leben eine große Pilgerreise – und jedes Pilgern ist ein Bild für das menschliche Leben. Mit der Geburt werden Menschen auf eine Reise geschickt, die in vielen Windungen durch diese Welt hindurchführt und im Tod nicht einfach endet. Wenn Menschen pilgern, werfen sie alle Fragen des Lebens auf und sind zuallererst zu einer Begegnung mit sich selbst eingeladen. So ist es genau genommen egal, wohin Menschen pilgern – wichtig ist, dass sie die Fragen ihres Lebens mitnehmen. Der Weg ist nicht das Ziel, sondern das Mittel, um sich selbst auf die Spur zu kommen. Und Aufbrechen zum Pilgern schließt die Bereitschaft ein, alles Gewohnte (zumindest für einige Zeit) zurückzulassen, ja in Frage zu stellen. Dieses wird im Pilgern neu zum Besitz und damit vor allem neu – oder es wird durch neue Erfahrungen ergänzt.

Und was hat das mit Gott zu tun? Nun, ich bin fest davon überzeugt, dass Menschen, die sich mit den Fragen ihres Lebens befassen, irgendwann auf Gott stoßen müssen. Anselm Grün hat das in einer Einladung formuliert: »Denk' Deine Sehnsucht zu Ende und du landest immer bei Gott.« Das setzt den Glauben voraus, dass Gott auf allen Wegen mit uns Menschen

unterwegs ist, über uns wacht und in uns wohnt. Sichtbares Zeichen dieses Gottes ist Jesus von Nazareth. Er ist selbst als Pilger in dieser Welt unterwegs und hat immer wieder Menschen auf sich selbst zurückgeworfen, ja eingeladen neue Antworten auf alte Fragen zu finden.

Glaube – Hoffnung – Liebe

Pilgern gründet im Glauben, dass es hilfreiche Antworten auf Fragen gibt. Zugleich lässt es auf Antworten hoffen, die im Aufbruch vielleicht erhofft oder bestenfalls erahnt werden. Doch Glaube und Hoffnung sind vergängliche Haltungen: Der Glaube an den lebendigen Gott ist eine Haltung innerhalb dieser Welt. Mit dem Ende des Lebens wird aus Glauben Schauen, weil am Ende jedes Weges Gott auf uns wartet. Und die Hoffnung vertraut auf ein Wachsen in dieser Welt und auf ein Leben darüber hinaus. Doch jede Hoffnung endet, wenn die erhoffte Gabe von Gott geschenkt wird. Mit der Erfüllung endet die Hoffnung. Ich möchte jedem pilgernden Menschen wünschen, dass es auf seiner Reise Augenblicke der Erkenntnis und der Stille gibt. Die können ganz unterschiedlich sein. Es sind dies Augenblicke der Ewigkeit, die zuweilen rasch vorübergeben, aber in unserer Erinnerung fest verankert bleiben. Doch gerade als Erinnerung sind sie auch Augenblicke, die immer wieder zu Glauben und Hoffen ermutigen. In solchen Augenblicken wird die Liebe zur erfahrenen Gegenwart; denn sie alleine vergeht nicht, sondern lässt uns durch Glaube und Hoffnung hindurch auf jene Vollendung warten, die für uns Christen in jedem und besonders im letzten Ende wohnt.

So mag am Ende dieser Gedanken nochmals ein Pauluswort stehen: »Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; doch am größten unter ihnen ist die Liebe« (1 Kor 13,13).



Thomas Dietrich
Leitung Abteilung IV Sozialpastoral
im Erzb. Seelsorgeamt Freiburg

»Fragen bleiben jung. Antworten altern rasch.« (Kurt Marti)

Erfahrungen machen auf dem Weg

Der Weg und das Ziel stehen in einem ganz interessanten Verhältnis. Man könnte sagen: »Es ist kompliziert.« Dass wir Menschen auf dem Weg sind, dass wir Menschen von A nach B müssen – und dass wir auch auf dem »Weg durch die Zeit« sind, darin sind wir uns einig. Was aber das Ziel ist?



Die Frage nach dem Ziel und dem »richtigen« Weg dorthin ist immer aktuell, diese Frage ist sozusagen »jung geblieben«. Das Zitat des Schweizer Pfarrers und Schriftstellers Kurt Marti (1921–2017) weist aber darauf hin, dass es mit den Antworten auf diese junggebliebene Frage ganz schön schwierig werden könnte. »Es ist kompliziert.«

Die mystisch begabten Menschen verschiedener Religionen haben bei der Frage nach dem Ziel häufig andere Wege von Antwortversuchen gefunden

als die Theolog*innen und Gelehrten. Sie haben mehr als theoretische Überlegungen anzustellen – die Erfahrungen gesucht. Erfahrungen, die auf dem Weg schon auf das Ziel hinweisen. Erfahrungen, die etwas vom Ziel erahnen lassen, ohne es schon festzulegen. Erfahrungen, die Weg und Ziel vielleicht sogar im Sinne von »Der Weg ist das Ziel« verschwimmen lassen. Thomas Dietrich formuliert im vorangegangenen Beitrag in diesem Heft: »Der Weg führt zum Ziel«

und trifft damit ein »Dazwischen«, das Mystiker*innen meinen könnten: das verbindende Element zwischen Weg und Ziel.

Die Erfahrungen auf dem Weg können solch ein »Dazwischen« sein. Nennt man sie nun Gotteserfahrung, Lebenserfahrung, Seinserfahrung, Berufserfahrung, Erfahrungsaustausch-Erfahrung, Grenzerfahrung, Alltagserfahrung, Pilgererfahrung, Glaubenserfahrung, Konflikterfahrung ... dann steckt immer noch ein »Weg-Punkt« darin. Wer eine Gotteserfahrung macht, lebt noch nicht in Gottes Ewigkeit; wer Berufserfahrung hat, ist noch nicht am Ende seines Berufswegs angekommen; wenn ich jemand von Pilgererfahrung sprechen höre, dann denke ich mehr an den Weg als an das Ziel. Und trotzdem wäre niemand von denen, die diese Erfahrungen machen, ziellos unterwegs.

Ein letzter Gedanke, der nochmal weiter führt. In der lateinischen Sprache hängt Erfahrung mit *experimentum* zusammen. Das lateinische Verb *experiri* bedeutet »versuchen, ausprobieren, erproben, in Erfahrung bringen, erfahren«. Experimente sind aus Schulunterricht oder Wissenschaft bekannt. Und wer auf dem Weg ist, kann gar nicht anders als *experimentell unterwegs* sein. Es wird auf dem Weg, der zum Ziel führt, immer das Versuchen geben, das Erproben und Ausprobieren und das Erfahren.

Johannes Braun



Pilgern nach Compostela

Die Deutsche St. Jakobus-Gesellschaft

Es gibt Soziologen, die behaupten, dass jeder Mensch unterwegs sein will. Aber pilgern? Seit den 1980er Jahren wird auch der weite Weg von Mitteleuropa nach Santiago de Compostela am westlichen Ende unseres Kontinents immer stärker gesucht. Manche Pilger nehmen sich für ein halbes Jahr eine Auszeit, andere absolvieren jedes Jahr eine gewisse Etappe, wieder andere begehen nur Teilstücke des Jakobsweges in Spanien oder in ihrer Heimat.

Nachdem zu Beginn des 9. Jahrhunderts in Compostela ein Grab entdeckt wurde, das man als die Ruhestätte des Apostels Jakobus des Älteren ansah, machten sich Pilger auf den Weg, aber auch Händler, Reisende oder Gelegenheitsbesucher waren dabei. In Klöstern, deren Mitglieder an den Ort gebunden waren, vollzog man im späten Mittelalter sogar Pilgerfahrten im Geiste, mit Gebeten und dem ›Finger auf der Landkarte‹. Die Vielfalt des Pilgerns gab es also schon immer. Die irischen Wandermönche bezeichneten sich zum Beispiel als ›*peregrini*‹, weil sie die asketische Heimatlosigkeit abseits von ihrer Grünen Insel suchten.

1987 wurde die Deutsche St. Jakobus-Gesellschaft gegründet, um die neuen Pilger und Freunde von Jakobus zu unterstützen. Es ging und geht darum, nicht nur die Hintergründe der Pilgerfahrt zu dokumentieren (eine eigene Buchreihe *Jakobus-Studien* zählt inzwischen 26 Bände), sondern auch immer wieder neue

Formen des Pilgerns und des Unterwegsseins auszuprobieren und zu unterstützen. Dies gilt für die Ausstellung von Pilgerausweisen, die Angabe von Herbergen oder die Schulung von *Hospitaleros* als Betreuer der vielen Unterkünfte auf dem klassischen Weg nach Santiago de Compostela durch Nordspanien. Die Unterstützung benötigen aber auch die vielen kleineren Wege, die inzwischen in Europa und auch in Deutschland entstanden sind. Hier pilgern zuweilen Gruppen, die nur an einem Tag (›Samstagspilgern‹) gemeinsam als Pilger vereint sind.

Für die Deutsche St. Jakobus-Gesellschaft bleibt jedoch vor allem das Grab in Santiago de Compostela das wichtige Ziel. Deshalb arbeiten wir seit langer Zeit auch mit den anderen Jakobus-Vereinigungen in Europa, ja sogar in der Welt, zusammen. Zwei Mitglieder des Präsidiums sind im Expertenkomitee der *Xunta de Galicia* (Regionalregierung von Galicien) vertreten, auch um auf eine sorgsame Entwicklung der Pilgerwege zu achten.

Die Pilgerzahlen steigen seit der Covid-Pandemie ständig. Im Juli des Jahres 2024 waren schon 15% mehr Pilger als in den entsprechenden Monaten des Vorjahres belegt. Dies bleibt nicht ohne Folgen. Allen Pilgerwilligen sei empfohlen, sich auch zu anderen Zeiten als im Juli oder August auf den Weg zu machen; und sicher sollte man auch die zahlreichen anderen Wege nach Santiago nutzen. Denn für die Deutsche St. Jakobus-Gesellschaft – die seit 1987 die größte Vereinigung der Jakobsfreunde in Deutschland ist – gilt in Abwandlung eines berühmten Sprichwortes: ›(fast) alle Wege führen nach Santiago‹.

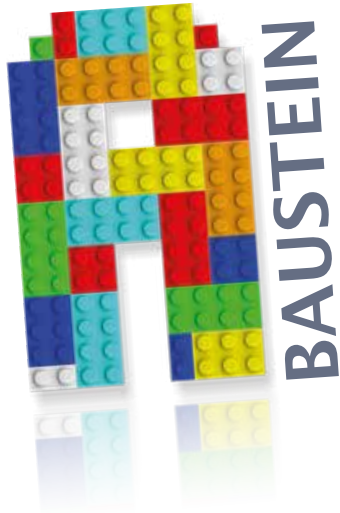


Prof. Dr. Klaus Herbers
Präsident der Deutschen St. Jakobus-Gesellschaft
www.deutsche-jakobus-gesellschaft.de/

Meine Pilgerreise durchs Leben

Bausteine zur Gestaltung von Treffen mit älter werdenden Menschen

Das Leben kann als eine Pilgerreise betrachtet werden: Begegnungen und Herausforderungen auf dem Weg, das Ziel oder verschiedene Ziele im Blick ... Für jeden Menschen sieht diese Lebensreise individuell verschieden aus. Wir laden Sie ein, die Bausteine in Ihrem Engagement und im Zusammensein mit älter werdenden Menschen zu nutzen. Viel Freude dabei!



Austausch über Sinnsprüche



Hoffnung sei dein Wanderstab von der Wiege bis zum Grab (unbekannt).



Am Ende gilt doch nur, was wir getan und gelebt – und nicht, was wir ersehnt haben«
(Arthur Schnitzler, 1862–1931).



Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in eine stille Freude
(Dietrich Bonhoeffer, 1906–1945).



Das Leben muss nicht leicht sein, wenn es nur inhaltsreich ist (Lise Meitner, 1878–1968).



Die Jugend ist ein Geschenk der Natur, aber das Alter ist ein Kunstwerk
(Stanisław Jerzy Lec, 1909–1966).



Lachen ist zeitlos, Phantasie hat kein Alter und Träume sind für immer
(Walt Disney, 1901–1960).



Weißer Haare sind die Schaumspitzen, die das Meer nach dem Sturme bedecken
(Carmen Sylva, 1843–1916).



Was für ein herrliches Leben hatte ich! Ich wünschte nur, ich hätte es früher bemerkt.
(Colette, 1873–1954).

Wurzeln

Schreiben Sie die oben abgedruckten Zitate jeweils auf ein Blatt Papier und legen diese aus. Die Teilnehmenden erhalten Zeit, um sich die Zitate in Ruhe durchzulesen. Wer möchte, darf nach einer gewissen Zeit ein Zitat vorlesen und sich dazu äußern:

- Was stimmt daran? Was nicht?
- Warum spricht mich das Zitat an? Warum nicht?
- Mit welcher Aussage kann ich mich identifizieren?
- Gibt es eines oder mehrere Worte, die gute Erinnerungen oder Assoziationen aus meiner Biografie wecken?
- Gibt es eine Aussage, die mir etwas für meinen weiteren Lebensweg sagt? Was?

Erinnerung

Sehnsucht



Anregungen zum Lebensgeschichtliches Erinnern

Beim Lebensgeschichtlichen Erinnern können Sie zum Einstieg gut mit Bildern oder Gegenständen arbeiten. Nutzen Sie bspw. unsere Kartensammlung ›Anstöße im Quadrat‹ oder gehen Sie im Internet auf die Suche nach Bildern (z.B. unter pexels.com können Sie kosten- und lizenzfreie Bilder herunterladen – geben Sie hier ins Suchfeld z.B. „Dankbarkeit“, „Hoffnung“ oder „Sehnsucht“ ein) Alternativ können Sie unterschiedliche Gegenstände auswählen, die Sie mit den genannten Themen verbinden.

Ich lade Sie ein zum Lebensgeschichtlichen Erinnern zu den Themen Hoffnung, Dankbarkeit und Sehnsucht. Dabei geht es nicht darum, die Vergangenheit zu glorifizieren. Es geht vielmehr darum, aus der biografischen Erinnerung heraus sinnvolle

Spuren ins Heute und ins Morgen zu finden. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hängen zusammen. Hoffnung, Dankbarkeit und Sehnsucht können wie sprudelnde Quellen sein, die uns heute erfrischen und uns in Zukunft tragen.

Bei der Arbeit mit Gegenständen – Impulsfragen zum Einstieg:

- Mit welchen dieser Gegenstände verbinde ich eine positive Erinnerung?
- Welcher dieser Gegenstände kann für mich ein Symbol für Hoffnung, Dankbarkeit oder Sehnsucht sein?

Bei der Arbeit mit Bildern – Impulsfragen zum Einstieg:

- Welches Bild spricht mich in diesem Moment gerade an? Warum?
- Welches Bild weckt die Erinnerung an eine früher erlebte, hoffnungsvolle Situation?
- In welchem Bild drückt sich für mich Hoffnung, Dankbarkeit und Sehnsucht aus?

Weiterführende Fragen:

- An welchem Punkt in meinem Leben habe ich Hoffnung erleben dürfen? Kann mich eine solche Hoffnung auch heute noch tragen?
- Für welche Situation in dieser Welt hoffe ich das Beste? Wann hat sich in der Vergangenheit eine Hoffnung oder Sehnsucht auf Besserung (für mich / für andere) erfüllt?
- Wofür bin ich dankbar?



Quelle

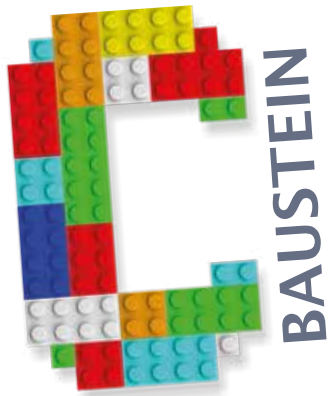
Gott

Frieden

Hoffnung

Dankbarkeit





Biblische Impulse

Verse aus der Bibel nehmen das Thema Hoffnung auf. So beispielsweise auch diese vier Verse aus der Übersetzung der Bibel in gerechter Sprache. (Gerne können Sie auch andere Verse oder Geschichten aus der Bibel herausuchen zum Thema Hoffnung / Wege etc.)

Ich allein weiß, was ich mit euch vorhabe,
– so Gottes Spruch – Pläne des Friedens
und nicht des Unglücks; ich will euch Zu-
kunft und Hoffnung geben. Wenn ihr mich
ruft, wenn ihr kommt und zu mir betet,
werde ich euch hören.
(Jeremia 29, 11 und 12)

Gott, die Quelle aller Hoff-
nung, erfülle euch in eurem
Vertrauen mit aller Freude und
Frieden, dass ihr von Hoffnung
überfließt durch das Wirken
der heiligen Geistkraft.
(Römerbrief 15, 13)

Stütze mich, wie du zugesagt hast, und ich werde leben.
Lass mich in meiner Hoffnung nicht scheitern!
(Psalm 119, 116)

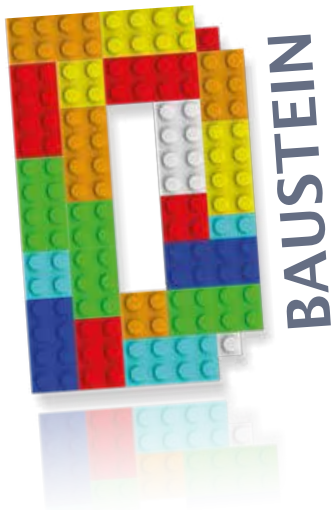
Langgezogene Hoffnung macht das Herz krank;
die Erfüllung eines Wunsches ist ein Lebensbaum.
(Sprichwörter 13, 12)



Impulsfragen

- Welcher Vers spricht mich an?
- Zu welchem Vers habe ich Fragen?
- Was haben diese biblischen Aussagen mit mir und meinem Leben zu tun?





Die Linien des Lebens

Dieses kurze Gedicht von Friedrich Hölderlin lädt dazu ein, sich über die Verschiedenheit menschlicher Lebenswege auszutauschen – und gleichzeitig darüber, welche Rolle Gott hier und jenseitig im Leben des Einzelnen spielt.

Die Linien des Lebens sind verschieden
Wie Wege sind, und wie der Berge Grenzen.
Was hier wir sind, kann dort ein Gott ergänzen
Mit Harmonie und ew'gem Lohn und Frieden.

Friedrich Hölderlin (1770–1843), Text von 1812.

- Lesen Sie das Gedicht einmal langsam vor. Eventuell ist das Gedicht einigen Teilnehmenden bekannt.
- Teilen Sie das Gedicht an die Teilnehmenden aus. Fragen Sie, wer das Gedicht kennt und ob diese Personen etwas mit dem Gedicht verbinden.
- Lesen Sie das Gedicht noch einmal langsam vor. Stellen Sie danach folgende Fragen in den Raum:
Welche Bilder von Wegen und Gebirgs-Silhouetten kommen euch / Ihnen in den Sinn?
Welche Hoffnung verbinde ich oder habe ich mit Gott verbunden?
Was bedeutet für mich Harmonie und Frieden?
Was hat es mit ›ew'gem Lohn‹ auf sich?

Beachten Sie, dass es keine richtigen oder falschen Antworten geben kann. Laden Sie vielmehr dazu ein, sich auszutauschen, eigene Ansichten, Hoffnungen und Erfahrungen einzubringen. Diese dürfen unkommentiert nebeneinander stehen bleiben.

- Zum Abschluss kann ein Segen gesprochen werden:

*Gott der Barmherzigkeit,
ganz gleich, wo die Wege der Menschen entlang führen;
ganz gleich, was unvollkommen bleibt;
segne uns und alle, die wir im Herzen tragen
auf der Pilgerreise durch das Leben.
Amen.*

Lebensentwurf





Dokumentation über das Pilgern

Der Dokumentarfilm ›Pilgern – Beten mit den Füßen‹ dauert knapp 30 Minuten und zeigt Hintergründe und Beispiele des Pilgerns mit abwechslungsreichen Beiträgen und Bildern. Schon immer ist Pilgern ein Ausdruck der Beziehung der Anhänger aller Religionen zu ihrem Gott; und das, seit es Religion gibt. Gerade in neuerer Zeit hat das Pilgern wieder enorm an Anziehungskraft gewonnen. Der Dokumentar-Film beschäftigt sich mit den religiösen Ursprüngen des Pilgerns, stellt das Pilgern in den großen Weltreligionen vor und spannt den Bogen zum Pilgerboom heute.



→ Sie können den Film kostenfrei über das Medienportal der Evangelischen und Katholischen Medienzentralen ansehen und herunterladen:
www.medienzentralen.de/medium46751/Pilgern-Beten-mit-den-Fuessen

Rückfragen? Mediathek für Pastoral und Religionspädagogik,
 Tel. 0761-5144-252, E-Mail mediathek@seelsorgeamt-freiburg.de

Impulsfragen für ein Filmgespräch (auch für Kleingruppen-Austausch):

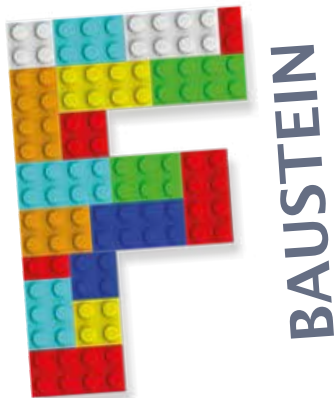
- Welches Bild oder welche Aussage im Film ist mir hängengeblieben? Warum?
- Welche Botschaft vermittelt der Film für mich?



Kleine Schritte, ein paar Stationen, innere Wege

Die Kartensammlungen von unserer AG Spiritualität eignen sich gut dafür, das Pilgern draußen oder drinnen zu erleben. Dabei sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt!

In der *Spirituellen Wanderung* haben wir Weg-Stationen zusammengestellt, die Sie wahrscheinlich auch in ihrer Gegend finden können. Einige dieser symbolisch aufgeladenen Orte können Sie auch gut ins Haus holen und damit z.B. eine Mitte gestalten. In der *Kirchenraumerkundung* finden Sie Gedanken, Lieder und Anregungen zum Inventar vieler Kirchen.



Schritt für Schritt zu einem (inneren) Pilgerweg in der Gruppe

1. Schauen Sie, welche Übungen, Impulse, Lieder, Texte und Gebete Ihnen gut gefallen. Dabei ist es egal, aus welcher der Kartensammlungen Sie diese finden.
2. Nehmen Sie ein Motiv auf und überlegen sich einen Titel, z.B. „Der Wurzel-Weg“ oder „Pilgern nach innen“ oder „Natur und Weihrauch-Weg“ – je nachdem, welche Karten Sie ausgewählt haben.
3. Wählen Sie nun 5 bis 7 Karten aus und legen eine Reihenfolge fest. **ACHTUNG:** Sie müssen nie alles von einer Karte nehmen, Auswahl und Reduzierung ist immer erlaubt!
4. Überlegen Sie, welche Gegenstände Sie symbolisch mit ins Haus bringen – oder welche Stationen Sie draußen besuchen möchten. Der Weg wird festgelegt und abgegangen oder alle Gegenstände zusammengetragen.
5. Nun können Sie sich an Ihren Karten festhalten und nacheinander durch den (inneren) Pilgerweg führen!

→ Unsere Kartensammlungen ›Spirituelle Wanderung‹ und ›Entdeckungen im Kirchenraum‹ kosten jeweils EUR 5,- (zzgl. Versandkosten). Sie können Sie per E-Mail bei uns bestellen: forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de !



Pilger der Hoffnung

Erfahrungen zwischen Offenburg und Erfurt

So ja, das ist jetzt mal ein Thema, mit dem ich viel anfangen kann. Weil, unterwegs sind wir ja alle und die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt. Dachte ich, aber dann? Zweifel. Was packe ich da alles rein, was sagt mir das Motto als Nicht-Pilgerin, denn ich bin noch nie gepilgert, es sei denn man zählt meine Reise nach Erfurt zum Katholikentag dazu, darüber könnt ich so einiges erzählen. Dann mach ich das doch auch gleich.

Ich starte die Erzählung mit der Buchung des Zuges die ich zu spät gemacht habe. Es gab keinen Sitzplatz mehr. OK, dachte ich, das ist schon der erste Bußakt. 4,5 Stunden im überfüllten Zug von Offenburg – Erfurt. Da ich jedoch für den Standdienst vom FORUM älterwerden eingeteilt war, blieb mir nichts anderes übrig, als mich meinem Schicksal hinzugeben. Selber schuld, hätte ich mal früher gebucht.

Mir war angst und bange, zumal ich meine erste große Reise allein antreten musste. Ich hatte keine starke Schulter, keinen großen Helden an meiner Seite, der mir meine Unsicherheit in Sicherheit verwandelt hätte.

Der Zug fuhr pünktlich (!) in Offenburg ein und ich ging suchend durch die Waggons, in der Hoffnung, einen freien Sitz zu finden. Tatsächlich hatte ich Glück und fand einen Platz neben einer netten jungen Frau, die mir mit ihren Stöpseln im Ohr allerdings signalisierte, dass sie an keinem Gespräch interessiert war. Schade. Ich hätte gerne mit ihr geredet und damit meine Nervosität ein bisschen abgebaut (das funktioniert bei mir prima, wenn ich babble kann). So hatte ich Zeit, mir die Gottesdienste, Konzerte, Diskussionen und auch ein bisschen freie Zeit zu planen.

Eine gute Planung ist das eine, die Durchführung das andere. Erfurt ist keine Weltstadt, doch die Veranstaltungen waren zerstreut in der ganzen Stadt und die Standdienste verhinderten so einige Veranstaltungsbesuche. Mein Plan ging deshalb leider nicht auf. Aber auch so waren die Tage in Erfurt sehr wertvoll für mich, und ich würde alles wieder genauso tun – nur früher buchen.

Die Heimfahrt war incl. Sitzplatz gebucht, also war ich auf der sicheren Seite. Denkste. Mein Sitzplatz war belegt und man hat mich sehr deutlich gebeten, meinen Platz zu tauschen, damit ein Ehepaar zusammensitzen kann. Nun, was macht man nicht alles aus Nächstenliebe. Ich dachte, ist ja egal wo ich sitze. War

es aber nicht. Hinter mir zwei pubertierende Jungs, die ständig um Handyzeiten stritten. »Du hast jetzt schon viel länger als du darfst ...« Meine Sitznachbarnin muss die Mutter gewesen sein. Sie war so extrem genervt, dass sie sich mit Ohrstöpsel und Ohrschützer vor ihren Kindern schützte. Sie hatte kein Interesse, die Jungs zu beruhigen. Lasst mich in Ruhe – das war ihre Standardantwort. Es war Horror und ich habe mich gefragt, was ich verbochen hatte, um so bestraft zu werden. Sobald ein Platz irgendwo frei wurde, habe ich mich umgesetzt. Nach zwei Stunden Diskussionen und Streit um Online-Zeiten, wer mit welchem Medium mehr oder weniger Zeit verbracht hat, war ich gerne alleine und hatte auch kein Interesse an Gesprächen.

Zurück zum Pilgern. Gemeinsam unterwegs sein, dazu fällt der Startschuss zum Beispiel mit der Hochzeit. In meinem Fall 1975, das war auch ein *Heiliges Jahr*. Papst Paul VI. eröffnete es am 24.12.1974. Damals unter dem Motto: »Erneuerung und Versöhnung«. Das hat für uns junge Eheleute auch gut gepasst, jeder musste sich in der Partnerschaft neu finden, man musste aufeinander zugehen und nach Streit auch wieder versöhnen.

Im Jubeljahr 2000, Papst Johannes Paul II rief das Heilige Jahr am 4.12.1999 aus, feierten wir Silberne Hochzeit. (Übriges: Das Wort Jubeljahr kommt davon, dass die Zeitspanne zwischen den *Heiligen Jahren* 25 Jahre ist). Wir hatten nach 25 Ehejahren viel Grund zum Jubeln. Hatten wir doch alles, was man sich in 25 Jahren erarbeiten kann: Arbeit, Kinder, Haus, Auto (die Reihenfolge hat nichts zu sagen) und wir waren gesund und durften in einem Europa ohne Krieg leben. Die ersten 25 Ehejahre waren tatsächlich Jubeljahre!



Das Jubeljahr 2025 beginnt am 24.12. 2024 und dauert bis zum 06.01.2026. Papst Franziskus gibt diesem Jubeljahr das Motto: »Pilger der Hoffnung«. Auf uns »altes Ehepaar« bezogen: Wir gehen den vor uns liegenden Weg zusammen in der Hoffnung, noch viele Schritte gemeinsam gehen zu dürfen. Ohne Krieg. In einem sozial regierten Land dessen Politiker sich der Verantwortung für Mensch und Umwelt stellen.

Wir hoffen und beten, dass wir gesund altern dürfen, unsere Kinder und Enkel sich in dieser verrückten Zeit zurechtfinden. Dass sie trotz der vielen klimatischen, politischen und gesellschaftlichen Veränderungen das Leben als Geschenk Gottes ansehen dürfen. Es wird eine schwere Zeit für uns alle, vor allem aber für die uns folgenden Generationen. Gott möge sie, uns und Sie alle beschützen.

Übrigens: Alle Wege führen nach Rom. Deshalb sind auch Wege in der Heimat, die man mit Jesus Christus geht, Pilgerwege. Ich muss nicht einer der 40 Millionen Pilger sein, die Rom 2025 erwartet. Ach, wie wohlthuend ist diese Erkenntnis.

Anette Kempf



ZUKUNFT hat der
MENSCH des **FRIEDENS**

Erfurt
29. Mai – 2. Juni 2024
katholikentag.de





Buchempfehlung
Die Dienstagsfrauen

Fünf Freundinnen treffen sich seit 15 Jahren regelmäßig am ersten Dienstag im Monat bei ihrem Lieblingsfranzosen und einmal im Jahr unternehmen sie einen gemeinsamen Wochenendausflug. Dieses Mal ist es anders: Judith, frisch verwitwet will auf den Spuren ihres verstorbenen Mannes nach Lourdes pilgern. Die Freundinnen beschließen Judith zu begleiten. Unterwegs kommen die fünf Freundinnen einem Geheimnis auf die Spur, das ihr Leben durcheinanderwirbelt und ihre Freundschaft auf eine harte Probe stellt.



Monika Peetz, *Die Dienstagsfrauen*, Köln 2010. 320 Seiten. (ISBN 978-3-462-04255-9) Der Roman kostet EUR 12,- im Buchhandel.



Filmempfehlung
Pilgern auf Französisch

Das Erbe der Mutter von Clara, Claude und Pierre ist an Bedingungen geknüpft, zusammen sollen sie nach Santiago de Compostela pilgern. Alle drei brauchen das Geld, allerdings können sie sich nicht ausstehen, zudem betrachten sie wandern als Strafe. Widerwillig schließen sie sich einer geführten Pilgergruppe an. Der Weg ist lang und ist voller überraschender Erfahrungen und Einsichten.



Coline Serreau, ›*Saint Jacques... Pilgern auf Französisch*‹, Frankreich 2005, 107 Min. (EAN 404-7-179-13998-4) – Die DVD kostet ca. EUR 10,- und ist kostenlos bei der Mediathek für Religionspädagogik und Pastoral entleihbar.



Internetempfehlung
Dein Pilgerweg – Die App zum Pilgerweg der Gerechtigkeit und des Friedens

Der digitale Pilgerweg der Gerechtigkeit und des Friedens kann kostenlos ›gegangen‹ werden. Der digitale Pilgerweg wurde von der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Deutschland (ACK) entwickelt und ermöglicht Pilgerweg-Erfahrungen im Alltag – per App oder auf der Internetseite: www.pilgerwegapp.de !



Wer sich die App herunterlädt, pilgert jeden Tag eine halbe Stunde, wahlweise auch länger oder kann sich Zeit für einen inneren Pilgerweg nehmen. Tägliche kleine Impulse können zu einem bewussten Umgang mit den Themen Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung im Alltag anleiten. Wöchentliche Verzichtsaufgaben laden ein, den eigenen Lebensstil zu überdenken. Über die Chatfunktion, über Wegmarken auf den täglichen Pilgerwegen oder über die Möglichkeit, anderen Pilgerinnen und Pilgern beim Laufen ihrer Etappe zu helfen, können Kontakte im digitalen Raum geknüpft werden.

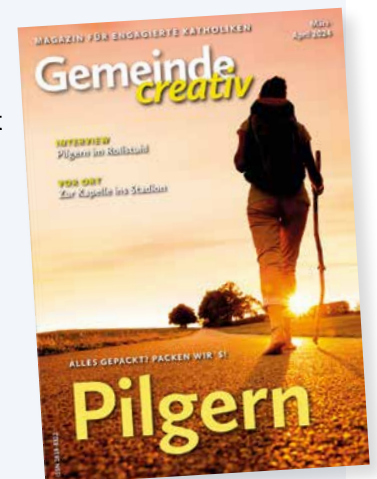


Arbeitshilfe
Gemeinde creativ – Magazin für engagierte Katholiken

Das Landeskomitee der Katholiken in Bayern gibt alle zwei Monate das Heft *Gemeinde creativ* heraus.

Die Ausgabe März–April 2024 trägt den Titel ›Alles gepackt?! Packen wir's! PILGERN‹ und bietet zahlreiche Informationen und Praxisanregungen rund um das Thema Pilgern.

Bruder Michael Hainz SJ schreibt z.B.: ›Wer den Rucksack packt, hantiert mit Risiken. Denn mit dem, was ich mitnehme, kann ich mich unmöglich gegen all das absichern, was mir unterwegs zustoßen könnte‹ (S. 10).



Die Hefte von *Gemeinde creativ* können Sie kostenfrei als Print-Ausgabe bestellen oder als PDF-Datei herunterladen:

www.gemeinde-creativ.de/magazin/archiv/

Wahlen des Diözesanvorstands 2024

Im Juli wurde auf der Diözesanversammlung ein neuer Vorstand gewählt. Für die nächste Wahlperiode sind folgende Personen im Vorstand des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.:

Der Diözesanvorstand besteht in der Amtszeit 2024–2027 aus:

stimmberechtigten Mitgliedern:

- zwei Vorsitzenden – Ulrike Kütscher und Monika Baur
- acht gewählten Beisitzerinnen – Irene Brunsch, Gertrud Dörr, Angelika Haaf, Anette Kempf, Christiane Klante, Susanne Muth, Gertrud Reichert, Sr. Eva Maria Schaffner

HAND IN HAND im Diözesanvorstand

Filmprojekt Älterwerden

Am 1. Oktober 2024 feierten die Film-Module „älter werden.“ Premiere in Stuttgart. Zusammen mit anderen evangelischen und katholischen Trägern aus Baden-Württemberg und Bayern hatte das FORUM älterwerden folgende Themen in Kurzfilmen mit Interviews produziert:

Alter erleben – Alter wahrnehmen

Wie erleben Menschen ihr eigenes Älterwerden? Welche Fragen stellen sich jüngeren und älteren Menschen in einer älter werdenden Gesellschaft? Die Aussagen von Emilie, Alfred, Jipson, Irene und vielen anderen regen zum Nachdenken und zum Austausch an.

Gemeinsam wachsen – Generationen

Welche Lernerfahrungen gibt es im Älterwerden? Wofür ist der Kontakt zwischen Generationen gut? Die Aussagen von Erika, Gerhard, Ulla und vielen anderen laden zu Austausch und Reflexion ein.

Sinn suchen – Spiritualität

Was gibt Menschen Halt im Leben? Wie verändert sich die Frage nach Sinn und Spiritualität beim Älterwerden? Die Aussagen von Monika, Miki, Gabriel, Marga

beratenden Mitgliedern (ohne Stimmrecht):

- einem Vertreter des Bildungswerks: Ulrich Neubert (Leiter des Bildungszentrums Mosbach)
- einer Vertreterin des diözesanen Caritasverbands: Nora Schroeder (Referentin für Pflege / Häusliche Versorgung)
- der Bildungsreferentin für Seniorenarbeit: Theresa Betten
- dem Geschäftsführer für das FORUM älterwerden: Johannes Braun

Die konstituierende Vorstandssitzung findet im November statt. Vielen Dank an alle gewählten und delegierten Vorstandsmitglieder für die Bereitschaft (weitere) drei Jahre das FORUM älterwerden auf Diözesanebene zu vertreten!

und vielen anderen geben Anstoß für sich selbst und miteinander über solche Fragen ins Gespräch zu kommen.

Seit dem 23. Oktober sind die Film-Module auf Youtube (@forumaelterwerden) und über das Medienportal der Evangelischen und Katholischen Medienzentralen (medienzentralen.de) kostenfrei zum Ansehen und Herunterladen eingestellt.

Weitere Informationen unter:

www.forum-aelterwerden.de/filmprojekt – dort kann auch ein kurzer Trailer Einblicke in die Film-Module geben.



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 oder möchten gerne eine andere Fortbildung bei Ihnen vor Ort durchführen?

Dann melden Sie sich einfach bei uns in der Geschäftsstelle, wir beraten und unterstützen sie gerne!



Der Neunte Altersbericht »Alt werden in Deutschland – Potenziale und Teilhabechancen«

Im Neunten Altersbericht stehen die Unterschiedlichkeit der Lebenssituationen und die ungleiche Verteilung von Teilhabechancen älterer Menschen im Mittelpunkt. Bestimmte Gruppen älterer Menschen, die bislang auch von der Altersforschung vergleichsweise wenig Aufmerksamkeit bekamen, werden besonders ausführlich betrachtet

Der Bericht wird voraussichtlich Anfang 2025 veröffentlicht. Infos: www.neunter-altersbericht.de

Gemeinsam mit der Evangelischen Landeskirche in Baden wird hierzu am 23. Mai 2025 ein Fachtag im

Bildungshaus St. Bernhard in Rastatt stattfinden. Als Referent konnte unter anderem Mitautor Prof. Dr. Rothermund gewonnen werden. Neben fachlichem Input wird es mehrere praktische Workshops geben.



14. Deutscher Seniorentag in Mannheim

Der 14. Deutsche Seniorentag findet vom 2. bis 4. April 2025 in Mannheim statt. Unter dem Motto »Worauf es ankommt« dreht sich drei Tage lang alles um die Frage, wie ein gutes Leben im Alter gelingen kann. Besucher*innen aller Generationen sind eingeladen! Veranstaltungsort ist das Congress Center Rosengarten, das vom Mannheimer Hauptbahnhof fußläufig zu erreichen ist. Infos: www.deutscher-seniorentag.de

Das Bundesforum Katholische Seniorenarbeit (BfKS) gestaltet den Seniorentag in Mannheim bei einigen Veranstaltungen mit. Informationen dazu erhalten Sie über unsere Website und unseren Newsletter »Rundbrief an Senior*innen«.



»Ausblick« – Meditationskarte 2024



Sich auf den Weg machen
Schritt für Schritt
Atemzug für Atemzug
den Moment des Ankommens genießen.

Wo weite Winde wehen
und weiße Wolken ziehen
wo bunte Farben toben
und endlose Weite sich erstreckt.

Dort stehe ich und bin ganz ich
wo Moment und Augenblick unendlich sind
lasse ich meinen Blick schweifen
und meine Gedanken fliegen.

Foto: Lilo Tadday, Helgoland: „Pinneberg“ (2022) | www.foto-helgoland.de
Text: Theresa Betten | Satz: Claudia Hirt | Druck: schwarz auf weiß, Freiburg 2024
Wir danken der Fotogalerie Lilo Tadday ganz herzlich für die Möglichkeit,
das wunderbare Foto kostenfrei für unsere Meditationskarte 2024 verwenden zu dürfen!
FORUM alterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.
forum.alterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de | www.forum.alterwerden.de



Die diesjährige Meditationskarte trägt den Titel »Ausblick«. Wir laden Sie herzlich ein, sie für eine Adventsfeier zu nutzen. Wir danken der Künstlerin Lilo Tadday sehr herzlich für die Bereitstellung ihres Kunstwerks »Pinneberg« aus dem Jahr 2022 und die kreative Zusammenarbeit.

Sie können die Meditationskarte 2024 zum Preis von EUR 0,50 pro Stück bei uns bestellen. Schreiben Sie uns dazu bitte eine E-Mail an: forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de

Die Fotografin Lilo Tadday (Helgoland)



»Es ist mir ein Anliegen, mit meiner Fotografie den Blick des Betrachters zu schärfen und somit empfänglich zu machen für die Vielfalt der Ausdrucksformen in unserer Natur.«

Die Fotografin Lilo Tadday ist in Karlsruhe geboren und aufgewachsen. Sie lebt und arbeitet seit Mitte der 70er Jahre in ihrer Wahlheimat: Auf der Insel Helgoland. Seit 1998 präsentiert Lilo Tadday ihre Bilder in wechselnden Ausstellungen in ihrer Galerie im Hafen der Insel, die als »wohl kleinste Fotogalerie Deutschlands« bezeichnet wird (FAZ).

Ausstellungen fanden unter anderem in Hamburg, Berlin, Frankfurt, Stralsund, München, Uganda und China statt.

»Meine Fotoarbeiten, die auf Reisen in viele Länder der Welt entstanden, empfinde ich wie Knoten in einem Netzwerk, dessen Fäden – Erlebnisse, Begegnungen, Stimmungen – von meiner Galerie aus unseren Planeten umspannen.«

In den Jahren 2001 und 2006 begleitet sie auf Einladung des Alfred-Wegener- Instituts für Polare Meeresforschung als *Artist in Residence* an Bord des Forschungs-Eisbrechers *Polarstern* zwei wissenschaftliche Expeditionen in die Antarktis.

»Die Reisen waren große Abenteuer, alles war neu und aufregend, und meine Landschaftsbilder aus dem ewigen Eis der Antarktis sind mir bis heute ein wertvoller Schatz in meinem Archiv.«

www.foto-helgoland.de

»Sich auf den Weg machen«

Entwurf für eine Adventsandacht zur Meditationskarte 2024

Vorbereitung

- 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 Musiker*innen: Wer sagt die Liednummern und Strophen an?
- Raum herrichten: vier gut sichtbare Kerzen aufstellen, ggf. (schlichte) Dekoration, Platz für die Musiker*innen bestimmen, Stühle stellen; Liederbücher/Liedzettel und Meditationskarte »Ausblick« verteilen..
- Ggf. Mikrofone aufstellen/bereitlegen, Sprech-Positionen bestimmen.

Mitwirkende

- Moderator:in (**M**)
- Sprecher:innen (**A, B, C**), evtl. weitere Fürbitt-Sprecher:innen (**1 bis 5**)
- Musikant:innen
(Lied-Begleitung und zwei Instrumental-Stücke)

Ablauf der Adventsandacht

Eingangslied:

Kündet allen in der Not, Strophen 1 bis 3
(GL 221,1–3)

Meditationstext

B: Sich auf den Weg machen / Schritt für Schritt / Atemzug für Atemzug / den Moment des Ankommens genießen.

→ Kerze entzünden (**B**) – kurze Stille.

Ankommen

C Ich lade nun dazu ein, bequem zu sitzen und wenn Sie mögen, die Augen zu schließen.
Wir alle haben uns heute auf den Weg gemacht, um hier zusammen die Adventsandacht zu feiern.
Schritt für Schritt haben wir uns bereit gemacht, sind losgegangen, gefahren.
Und nun sind wir hier. Nehmen wahr, wie unser Atem kommt und geht.
Und der Atem darf kommen und gehen.
Wir dürfen unseren Atem hören.

kurze Stille

Kommen wir an in unserer Gegenwart. In der Gegenwart unter uns Menschen und mit Gott.

Begrüßung

M: Ich möchte Sie alle ganz herzlich zu unserer Adventsandacht begrüßen (*sich ggf. bekreuzigen*).

Dieses Jahr steht ein Bild der Fotografin Lilo Tadday im Mittelpunkt. Das Thema heute lautet: »Sich auf den Weg machen«.

Wir laden in dieser Andacht dazu ein, die ausliegende Meditationskarte zu betrachten; wir hören eine Lesung aus der Bibel; und wir singen und beten miteinander. Ich wünsche uns allen eine gute Feier!

Gebet

A: Gott der Barmherzigkeit,
wir sind hier, du bist mitten unter uns.
Dafür danken wir Dir.
In der dunklen Jahreszeit suchen wir nach Lichtblicken, in der dunklen Jahreszeit feiern wir das Fest Deines Ankommens unter uns.
Wir möchten nun feiern und laden Dich ein:
Sei nun bei uns, sei in dieser Stunde bei all jenen, die heute nicht dabei sein können.
Durch Christus, unsern Bruder
alle:Amen

Bildbetrachtung

B: Ich nehme die Meditationskarte in meine Hände und betrachte das Bild.
Ich sehe einen blauen Himmel, der das Bild bestimmt. Wolken ziehen sich wie strahlen über das Himmelszelt. Über die gesamte Breite des Bildes ist der Horizont zu sehen, wo Himmel und Meer aneinander grenzen.

C: Ich sehe bunte Fahnen, die im Wind flattern. Rot und grün, gelb und weiß und blau; zerfasert flatternd sind sie aufgereiht auf einer Schnur. Die Schnur ist festgemacht am Kreuz.

B: Ich sehe ein Kreuz. Es steht auf drei festen Pfählen im Boden verankert. Längs- und Querbalken ragen in den blauen Himmel.

C: Ich sehe Wolken und Meer, Küste und Kreuz, Fahnen und Himmel und Wind.

B: Ich frage mich:
Welche Botschaft senden die Fahnen in den Wind und in die Weite?
Auf welche Unendlichkeit verweist das Kreuz?
Wohin ziehen die Wolken? Wer wandert die Küstenlinie entlang?
Wie fühlt es sich an, dort zu stehen und den Blick schweifen zu lassen?

Instrumentalmusik

Kyrie

A: Jesus, allen Menschen wird zuteil Gottes Heil. Kyrie eleison!

alle: Kyrie eleison!

A: Jesus, wir dürfen Mut fassen und Vertrauen haben. Christe eleison!

alle: Christe eleison!

A: Jesus, mit dir an unserer Seite hält uns kein Dunkel mehr. Kyrie eleison!

alle: Kyrie eleison!

Lied: Macht hoch die Tür, Strophen 1 bis 3
(GL 218, 1–3)

Meditationstext

C: Wo weite Winde wehen / und weiße Wolken ziehen / wo bunte Farben toben / und endlose Weite sich erstreckt.

→ *Kerze entzünden (B) – kurze Stille.*

Lesung mit Hinführung

M: Wir hören nun einen Text aus der Bibel. Die Geschichte vom prophetischen Menschen Elija, der zum Gottesberg Horeb geht und Gott in Sturmwind, Erdbeben und Feuersbrunst sucht – ihm aber zuletzt im sanften Säuseln, im leisen Wehen begegnet. Wir hören Sie heute aus der für manche ungewohnten Übersetzung der *Bibel in gerechter Sprache*, seien Sie also ganz Ohr.

A: Lesung aus dem Ersten Buch der Könige.

Da blickte Elija auf,
und wirklich: neben seinem Kopf lag auf glühenden Steinen gebackenes Brot,
dazu ein Krug Wasser.
Er aß und trank, drehte sich um und legte sich wieder hin.

Da kam die Botschaft Gottes zum zweiten Mal und berührte ihn:

»Steh auf, iss, denn der Weg, der vor dir liegt, ist weit!«

Und er stand auf, aß und trank und ging in der Kraft dieser Speise 40 Tage und 40 Nächte bis zum Gottesberg, dem Horeb.

Dort betrat er eine Höhle und übernachtete darin.

Da erging das Wort Gottes an ihn; Gott sagt zu ihm:

»Was machst du hier, Elija?«

Elija sagte: »Ich bin wirklich eifrig für Gott, die Gottheit, mächtig über die Heere, eingetreten, denn die Kinder Israels haben deinen Bund verlassen, deine Altäre haben sie eingerissen und deine Prophetinnen und Propheten mit dem Schwert getötet. Ich allein bin übriggeblieben – nur ich – und nun versuchen sie, auch mein Leben zu nehmen.«

Und Gott 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 abbrach 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, 6–13; Übersetzung:
Bibel in gerechter Sprache)

Das waren die Worte der Lesung.

alle: Dank sei Gott.

Instrumentalmusik

Meditationstext

A: Dort stehe ich und bin ganz ich / wo
Moment und Augenblick unendlich sind
/ lasse ich meinen Blick schweifen / und
meine Gedanken fliegen

→ *Kerze entzünden (A) – kurze Stille*

Impuls

C: Ankommen heißt gegenwärtig sein.
In dem Bibeltext steht Elija still da und
sucht die Gegenwart Gottes. Das sanfte
Säuseln, das leise Wehen ist es, in dem
Gott gegenwärtig ist. Im sanften Säuseln,
im leisen Wehen kommt Gott bei uns an.
Wie adventlich und weihnachtlich!

B: Auf unserer Meditationskarte steht das
Kreuz fest im Boden verankert. Das
Kreuz ist Zeichen für Gottes Gegen-
wart in der Welt, selbst in ihren tiefsten
Abgründen. Am Kreuz befestigt sind
tibetanische Gebetsfahnen. In der bud-
dhistischen Tradition werden solche Ge-
betsfahnen bis zur vollständigen Verwit-
terung dem Wind ausgesetzt, damit die
Gebete dem Himmel zugetragen werden.
Das sanfte Säuseln, das leise Wehen –
es ist auch hier ein Zeichen der Verbin-
dung zwischen Himmel und Erde

C: Zu Beginn unserer Andacht haben wir
das Lied »Kündet allen in der Not« ge-
sungen. Im Kehrvers heißt es da immer
wieder: »Allen Menschen wird zuteil /
Gottes Heil«. Die Philosophin Hannah
Arendt hat einmal geschrieben: »Das
›Wunder‹ besteht darin, dass überhaupt
Menschen geboren werden, und mit ih-
nen der Neuanfang [...] Nur wo diese
Seite des Handelns voll erfahren wird,
kann es so etwas geben wie 'Glaube und
Hoffnung' – also jene beiden wesentli-
chen Merkmale menschlicher Existenz«

B: Wir Menschen, die wir das Geborens-
ein gemeinsam haben, sind verbunden durch
Vertrauen und Hoffnung. Im Zeichen
des Kreuzes drücken wir Christ*innen
das aus; im Zeichen der Gebetsfahnen
setzen dem Buddhismus nahestehen-
de Menschen ihr Vertrauen und ihre
Hoffnung Windstille, leisem Wehen und
Sturm aus.

C: Hannah Arendt schreibt weiter: »Dass
man in der Welt Vertrauen haben und
dass man für die Welt hoffen darf, ist viel-
leicht nirgends knapper und schöner aus-
gedrückt als in den Worten, mit denen die
Weihnachtsoratorien ›die frohe Botschaft‹
verkünden: ›Uns ist ein Kind geboren.«

B: Bevor wir nun noch einmal den Medita-
tionstext auf der Wort-Bild-Karte hören,
laden ich nochmals dazu ein, kurz durch-
zuatmen, eine kurze Stille zu lassen und
dem Ankommen Gottes unter uns, das
wir Weihnachten feiern werden, noch-
mals nachzuspüren. Kommen wir an in
unserer Gegenwart. In der Gegenwart
unter uns Menschen und mit Gott.

Meditationstext

M: Sich auf den Weg machen / Schritt für
Schritt / Atemzug für Atemzug / den Mo-
ment des Ankommens genießen.
Wo weite Winde wehen / und weiße Wol-
ken ziehen / wo bunte Farben toben /
und endlose Weite sich erstreckt.
Dort stehe ich und bin ganz ich / wo Mo-
ment und Augenblick unendlich sind /
lasse ich meinen Blick schweifen / und
meine Gedanken fliegen.

→ *Kerze entzünden (M) – kurze Stille.
Fürbitten und Vaterunser*

A: Gott der Barmherzigkeit,
wir sind hier, du bist mitten unter uns.
Wir tragen unsere Anliegen für die Men-
schen vor Dich. Gott, du bist da.

1 Gott, sei du bei den Menschen, die Sinn
und Vertrauen und Hoffnung suchen.

– kurze Stille –
alle: Gott, du bist da.

2 Gott, sei du bei den Menschen, die in dieser Zeit geboren werden oder am Beginn eines neuen Weges stehen.

– kurze Stille –

alle: Gott, du bist da.

3 Gott, sei du bei den Menschen, die in dieser Zeit im Sterben liegen oder von uns gegangen sind.

– kurze Stille –

alle: Gott, du bist da.

4 Gott, sei du bei den Menschen, die von Kriegen betroffen sind oder die im Streit leben.

– kurze Stille –

alle: Gott, du bist da.

5 Gott, sei du bei den Menschen, die unter Krankheiten leiden.

– kurze Stille –

alle: Gott, du bist da.

– kurze Stille –

C: Was uns bewegt und was uns berührt, unsere Bedürfnisse und unsere Gemeinschaft: sie haben Platz im Vaterunser.

Lasst uns nun gemeinsam 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.**

Segen

B: Gott, du bist da.

Geh mit uns mit deinem Segen

– Schritt für Schritt,

trage auch die, die wir im Herzen tragen

– Atemzug für Atemzug,

lass uns auch jene nicht vergessen, die von uns gegangen sind, und jene Menschen segnen, die im Abseits von Kirche und Gesellschaft stehen.

So segne uns, Gott der Liebe, du bist wie liebende Eltern um uns, geschwisterlich uns nah in Christus, belebend in der heiligen Geistkraft (*sich bekreuzigen*).

alle: Amen.

Schlusslied:

Manchmal feiern wir mitten im Tag,
Strophen 1 bis 4 (GL 472, 1–4)



Ausblick – Meditationskarte 2024

Foto: Lilo Tadday | Text: Theresa Betten

Pilgergeschichten

Auf den folgenden Seiten finden Sie Erfahrungsberichte von Menschen, die zum ersten Mal gepilgert sind, von Menschen, die immer wieder pilgern und von Herbergseltern. Diese Erfahrungen zeigen eine Vielfalt – aber auch Gemeinsamkeiten. Impulsfragen auf Seite 29 laden zum Nachdenken und Austausch ein!

»Ein absolutes Highlight«: Roma 2024

Hallo liebe Leser*innen. Mein Name ist Jonathan, ich bin 15 Jahre alt und bin Ministrant in Sankt Markus in Offenburg-Elgersweier.



Es muss vor einem Jahr gewesen sein, als mir erzählt wurde, dass es eine Wallfahrt nach Rom geben wird. Nun sollte man wissen, zu diesem Zeitpunkt, war ich noch nie alleine im Ausland gewesen, also war diese Wallfahrt eine neue und vielleicht auch ein wenig beängstigende Vorstellung für mich. Ich haderte lange mit mir, ob ich mir das Zutrauen wollte. Ich entschied mich mit Herzklopfen dafür, denn so jung käme ich sicher nicht mehr nach Rom.

Nachdem alle Spenden gesammelt waren und die Koffer gepackt, ging es endlich los in Richtung *EWIGE Stadt*. Zu Beginn der Busfahrt waren die Reisenden noch sehr motiviert, ja die Minis aus dem Kinzigtal begannen sogar *Großer Gott, wir loben Dich* zu singen, was sich schnell zu einem sehr emotionalen Stimmteppich entwickelte. Als uns bewusst wurde, dass wir noch mindestens 14 Stunden gemeinsam im Bus verbringen müssen, machte sich auch schnell Unmut breit. Doch je später es wurde, desto besser wurde auch die Stimmung. Sogar wir Minis legten unsere Differenzen mit den Minis der Nachbargemeinde nieder und spielten miteinander.

Es wurde Nacht und es wurde Morgen – und der Morgen begann schon auf italienischem Staatsgebiet. Als wir in Rom ankamen, waren unsere Zimmer noch nicht bezugsfertig, sodass die ersten zwei Stunden in der Innenstadt Roms totgeschlagen werden mussten. Da wir in der Nacht zuvor wenig Schlaf abbekommen haben, wurde es am zweiten Abend nicht spät. Schlafmangel macht sich auch bei jungen Menschen sehr unterschiedlich bemerkbar.

Und es war ja auch so furchtbar heiß. Rom hin oder her, Wallfahrt rum oder numm, jeder Schritt wurde überlegt und so war auch der Dienstag ein eher ruhiger Tag, zumindest bis zum offiziellen Highlight der

Wallfahrt, der Papstaudienz. Dieser Programmpunkt war mit ausschlaggebend, dass ich meine Bedenken über Bord geworfen hatte. Leider hatten wir kein Glück, sodass wir a) den Beginn verpassten und b) sehr weit hinten in der Menschenmasse standen. Doch waren gerade die Fürbitten, begleitet durch den Taizé-Gesang *Ubi caritas* sehr emotional. Dieser Tag wird mir auch noch in Erinnerung sein, wenn ich alt bin.

Aufgrund von so vielen Minis und der Hitze, musste der Gottesdienst am Mittwoch abgesagt werden, was wir sehr bedauerten. Aber es gibt ja schließlich viele Alternativen in Rom. So entschlossen sich die Minis St. Markus dazu, sich mit genügend Wasser, Mütze und Sonnencreme im Rucksack, am Petersdom anzustellen. Da wir sehr früh vor Ort waren, wurde unsere Geduld nicht strapaziert. Der Dom an sich war überwältigend, ich war sprachlos (was bei mir nicht so oft vorkommt). Die auf Italienisch gehaltene Messe, der wir beiwohnen durften, – die ich allerdings aufgrund meines gebrochenen Schul-Italienischs nur so halb verstand, – und die Beichte im Dom waren Höhepunkte, die bei mir heute noch Gänsehaut erzeugen und die ich keinesfalls missen möchte.

Später ging es für uns noch hinauf auf die Kuppel, der Weg nach oben ist nichts für Menschen mit Platzangst, aber der Ausblick über ganz Rom war der Knaller. Die Luft flimmerte, die Menschen schienen wie Ameisen. Allein die Tatsache, dass wir uns auf Heiligem Boden befanden, machte uns hibbelig.

Der Donnerstag sollte zum schönsten der Woche werden. Mit dem leeren Reisebus fuhren wir nach Castel Gandolfo. Die ehemalige Sommerresidenz des Papstes war interessant, doch mein Highlight war die Pasta im Dorf. Der Abend war ein absolutes Highlight und daran habe ich auch meine Lieblingserinnerung an Rom. Die U-Bahn war bis auf den letzten Platz gefüllt von Minis aus dem Erzbistum Freiburg.



Als wir dann merkten, dass abgesehen von ein paar Römern der Wagon in badischer Hand war, sangen wir bis zum Ende der Fahrt in den lautesten Tönen das Badnerlied. Das mit dem *Großen Gott* auf der Hinfahrt hat nicht geklappt, dafür aber das Badnerlied. Wow, das war klasse.

Der Donnerstag ging und der Freitag kam. Und damit die Vorfreude auf Samstag. Denn da durften wir gemeinsam mit allen Minis aus dem Erzbistum und Erzbischof Stefan Burger die Heilige Messe feiern. Wie oben bereits gesagt, war es furchtbar heiß, und das Hitzeschutz-Konzept versagte auf der ganzen Linie. Und dennoch: Die Predigt des Erzbischofs erzeugte Gänsehaut trotz der Hitze. Er dankte uns Minis mit

großen Emotionen für unseren Dienst in der Kirche. Er sprach uns Mut zu, nach außen auch zu unserem Glauben zu stehen. Seine Worte fanden Platz in unseren Herzen. Von allen Minis, die diesem Gottesdienst beiwohnten, erhielt er langanhaltenden Applaus.

Diese ›Wallfahrt‹ war in meinem jungen Leben ein absolutes Highlight und ich bin mir ganz sicher, dass Rom nicht der einzige Wallfahrtsort für mich bleibt. Dennoch war ich auch wieder froh, in unserm ruhigen, beschaulichen Elgersweier angekommen zu sein. Mit vielen Erlebnissen und Erinnerungen im Gepäck die ich sehr gerne mit Ihnen teile.

*Herzlichst Ihr
Rom-Pilger Jonathan*

Pilgern in der Heimat

Viele Orte und Landschaften der heimatlichen Umgebung sind uns bekannt und vertraut. Darum hat es auch einen besonderen Reiz, Grund und Tiefgang, in der Heimat zu pilgern.

Es bieten sich überall Wegstrecken an, z.B. von einer Kirche zu einer anderen oder eine Etappe auf einem bekannten Pilgerweg zu wählen.

So habe ich schon einige spirituelle Wanderungen angeboten mit dem Titel ›Es muss nicht immer Spanien sein‹. Denn der bekannte Jakobsweg führt auch an meiner Heimat vorbei.

Heute geht es meist darum, den Alltagsstress zu vergessen und den Kopf frei zu bekommen. Aber der Pilgerweg bleibt dennoch ein spiritueller Weg, auch wenn ich die Heimat dadurch besser kennenlerne und achtsamer meinen Weg gehe.

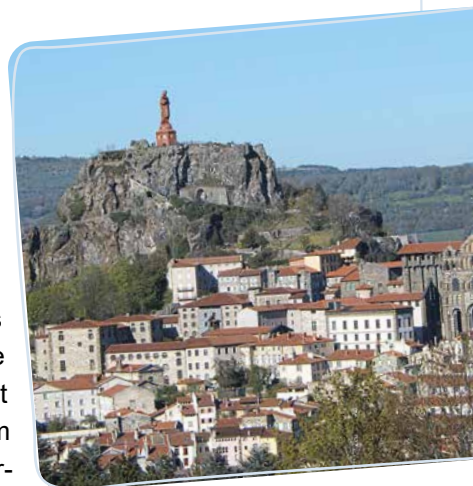
Die Schöpfung Gottes erleben und voll Bewunderung und in Sorge, wem wollen wir nachspüren, gelingt gerade auch in der Heimat.

*Christel Erbacher
KLFB*

Die Perle in der Muschel

In Le-Puy-en-Velay, einem Pilgersammelpunkt im französischen Zentralmassiv, war es, dass wir 1996 dem Pilgerzug der Künstlerin Dominique Kaepelin begegneten, in der Taufkapelle St. Jean neben der Kathedrale; er hat ihn 1993 geschaffen. Es sind 8 überlebensgroße Lindenholzfiguren, die in einer Prozession hintereinander schreiten. Jesus Christus ist ihr Ziel, auf ihn gehen sie zu, einzeln oder als Paar. Mitten unter den Pilgern der Heilige Jakobus selbst. Es sind Männer und Frauen, einige tragen die Muschel am Pilgerhut. Einer der Pilger fällt uns besonders ins Auge: in der linken Hand hält er einen kräftigen Pilgerstock, die rechte Hand ist dem Betrachter zugewendet, in ihr hält er eine offene Muschel mit einer Perle mitten darin. Diese Begegnung hat mich so beeindruckt, dass ich sie bis heute nicht vergessen habe. Die Muschel

als das Zeichen der Jakobspilger ist bekannt; auch die verschiedenen Deutungsmöglichkeiten. Aber die Perle in der Muschel kommt eher nicht vor, doch ist sie für mich das Wesentliche. Ich denke an das Evangelium mit dem Gleichnis von dem Kaufmann, der alles verkauft, um die einzige kostbare Perle zu erwerben. Für mich sind die Erfahrungen des Pilgerweges der kostbare Schatz, den mir niemand rauben kann, der unvergänglich ist.



Vor gut 30 Jahren habe ich mit dem Pilgern begonnen, gemeinsam mit meinem Mann. Wir haben in Etappen zu Fuß den Weg nach Santiago de Compostela gemacht von unserer Haustür aus und dann auch den Weg nach Rom auf der Via Francigena. Nach dem Tod meines Mannes war es mir vergönnt eine Pilgerreise nach Jerusalem zu machen, allerdings mit Flugzeug und Bus in einer großen Reisegruppe, was sehr viel anders war als unsere ganz individuelle, selbstverantwortliche Fußpilgerschaft. Auf diese Weise habe ich die drei großen Pilgerziele der Christenheit erreicht, wofür ich sehr dankbar bin.

Außer diesen großen Pilgerzielen haben wir noch viele kleine Pilgerwege gemacht. Pilgern ist immer gehen zu einem heiligen Ort. Das kann auch immer der gleiche sein, so wie wir mehr als 50 mal von Überlingen zur seligen Schwester Ulrika von Hegne gepilgert sind, und jeder Weg war anders, und jeder Rückweg ist anders als der Hinweg.

Es gibt den Spruch, dass du nicht als Pilger aufbrichst, erst wenn du wieder zu Hause bist, erweist es sich, ob du zum Pilger geworden bist. Wenn dein Pilgern nachhaltig ist, dann ändert sich dein Lebensstil, dein Umgang mit den anderen Menschen, deine Beziehung zu Gott. Wer nur ›mal weg ist‹, der stirbt kurz vor der Kathedrale von Santiago den ›schnellen Pilgertod‹, wie es dem Komiker Hape Kerkeling geschehen ist, wie er selbst in seinem Buch schreibt.

Nun sind meine Pilgerfüße alt und müde. Meine vielen Pilgerwege sind in meinem Herzen und in meiner Erinnerung gespeichert, auch in den beiden Büchern, die ich darüber geschrieben habe: *Santiago und kein Ende* und *Rom ist nicht Santiago*. Ich kann sie wie einen Film vor meinem inneren Auge abrufen. Es ist der Trost meines Alters auf dem Weg zum Himmlischen Jerusalem.

Margit Fischer-Blatt

›... die Welt auf dem Weg bedeutet teilen‹

Mein Name ist Nina, ich bin 27 Jahre alt und freue mich, Ihnen von meinen Erfahrungen auf dem Weg nach Santiago de Compostela berichten zu dürfen.

Unterwegs auf dem Pilgerweg war ich vom 12. Juni bis zum 20. Juli 2024. Nicht nur nach Rom führen alle Wege, nein auch nach Santiago de Compostela. Ich entschied mich für den ›Französischen Weg‹, der entgegen seines Namens zum größten Teil durch Spanien verläuft. Da ich während meines Freiwilligendienstes in Peru, im Studium und auch später im Beruf viel Spanisch sprechen durfte, beherrsche ich neben Französisch diese Sprache recht gut. Deshalb, und aufgrund der historischen Bedeutung der Strecke, lag nahe, dass ich den größten Teil des Pilgerweges in Spanien gehen wollte. Ich startete in St. Jean-Pied-de-Port in Frankreich. Letztendlich waren es 779 Kilometer, die ich mit nur einem Paar Wanderschuhe, jedoch mit zwei Rucksäcken, geschafft habe.

Nach den ersten Kilometern dachte ich schon ans Aufgeben, weil ich starke Rückenschmerzen hatte und kaum mehr gehen konnte. Da lernte ich dann aber gleich die ...

... Magie des Jakobsweges

kennen. Eine mir bis dahin unbekannte Frau gab mir ihren Rucksack, sie stellte ihn mir auf meine Bedürfnisse ein und so konnte ich schmerzfrei weitergehen. Diese Magie setzte sich während der Reise immer wieder fort. Immer dann, wenn ich an meine körperli-

chen Grenzen kam, kraftlos oder traurig war, wurde mir eine Lösung offenbart. Oft waren es Schmetterlinge auf dem Weg, die mir wieder ein Lächeln ins Gesicht zauberten oder eine Mitpilgerin, die ihr Wasser mit mir teilte. An einem Tag, an dem es mir nicht so gut ging, kam mir ein kleiner Junge entgegen, lächelte mich an und sagte mit ruhiger Stimme: »Buen Camino« – *hab einen guten Weg*. Das hat mich so sehr getröstet, dass ich weitergehen konnte. Es gab immer, wirklich immer eine Lösung.

Erwartungen hatte ich keine an den Weg, mein Wunsch war es, viel Zeit für mich zu haben, um meine Gedanken zu sortieren und mich einer körperlichen Herausforderung zu stellen. Man sagt:

»Der Weg gibt dir nicht, was du willst, sondern was du brauchst«

Und so war ich zwar viel allein unterwegs, jedoch deutlich weniger als zunächst von mir gewünscht.



Durch den Weg erfuh ich viel Gemeinschaft und gegenseitiges Vertrauen. Manchmal nur für einen kleinen Teil des Weges, ab und zu für eine gemeinsame Mahlzeit und für einige Zeit auch in Form von ständigen Wegbegleiterinnen und Wegbegleitern, welche sich in dem Moment wie Familie anfühlten. Von meinen Mitpilgerinnen und Mitpilgern konnte ich vieles lernen. So fasste einer meiner Wegbegleiter die Erfahrung auf dem Jakobsweg wie folgt zusammen:



»Die Welt da draußen ist konkurrieren, die Welt auf dem Weg bedeutet teilen«

Auf dem Weg ist jeder für jeden da. Man freut sich miteinander, man teilt seine Sorgen, man spornt sich gegenseitig an und fühlt mit. In meinem alltäglichen Leben habe ich oft nach dem Motto »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst« gelebt. »Wie dich selbst« – das war aber nur so gesagt, nicht so gelebt. Oft habe ich meine eigenen Grenzen

missachtet, um für Andere da zu sein. Der Weg hat mir gezeigt, dass es genauso wichtig ist, auf mich selbst zu achten und mich selbst zu umsorgen. Das war für mich eine wunderbare Erfahrung!

Auf meinem langen Weg erlangte ich wieder Vertrauen in die Welt, haben doch viele Ereignisse meine Welt aus den Angeln gehoben. Auch das ist für mich eines der Wunder des Weges.

Und ich habe noch etwas Wichtiges gelernt: Mach immer einen Schritt nach dem anderen. So schaffst du den vor dir liegenden Berg auf der Reise, aber auch den Berg an Aufgaben, Anforderungen, Problemen im realen Leben. Dann kannst du auch beruhigt zurückblicken und auf das Erreichte schauen.

»Buen camino«, einen guten Weg, wünschen sich die Pilger, die sich begegnen,

»Buen camino – de la vida también«, einen guten Lebensweg, wünschen sich Pilger, die sprechend oder schweigend ein Stück des Weges miteinander gegangen sind. Menschen, die sich gegenseitig gutgetan haben.

Das, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich Ihnen von Herzen, auch wenn wir nicht miteinander unterwegs waren.

Ihre Nina aus Offenburg

»Das WIR erleben« – Inklusives Pilgern auf dem Jakobsweg

Seit einigen Jahren veranstaltet das Referat Inklusion – Generationen inklusive Pilgerwanderungen auf dem Jakobsweg. Was macht diese inklusiven Pilgerwanderungen eigentlich aus?

Menschen mit und ohne Behinderungen begegnen sich an einem Wochenende und pilgern gemeinsam ein Stück auf dem Jakobsweg. Die Inhalte sind in einfacher Sprache gestaltet und ein*e Gebärdensprachdolmetscher*in ist dabei, um die Kommunikationsbarrieren zwischen hörenden und tauben Pilgernden abzubauen. Und so kommen ganz unterschiedlichen Menschen zusammen. Aus der Erzdiözese Freiburg aber auch aus anderen Diözesen. In diesem Jahr kamen über 40 Personen zusammen. Das ist Chance und Herausforderung zugleich. Im Vorfeld wird geklärt, was es braucht, dass alle Interessierten teilnehmen können. Darin spiegelt sich die Grundhaltung der Veranstaltung wieder: **Jede*r ist wertvoll für die Gruppe. Und wir sind als Gemeinschaft unterwegs.**

Die Weg-Gemeinschaft ist das Ziel. Das heißt, wir un-

terstützen uns gegenseitig und pilgern so den Weg, der in dieser Gruppe gemeinsam möglich ist. Wir diskutieren über unseren Glauben und unser Leben. Wir tauschen unsere Erfahrungen und Meinungen aus. Wir singen und beten miteinander und freuen uns, wenn wir unser geplantes Ziel miteinander erreicht haben. Oder wir entscheiden gemeinsam, schon vor dem geplanten Ziel zur Unterkunft zurückzukehren. Wichtig ist: Wir brechen gemeinsam auf und kommen gemeinsam wieder an. Dieses »WIR-Erleben« prägt das gemeinsame Pilgern.

Wolfgang Schweizer, ein tauber Mitpilger berichtet, wie er die diesjährige Pilgerwanderung in Himmelreich erlebt hat:

*»Bei der Vorstellung mit Begrüßung in der Gemeinschaft lernten wir uns kennen, egal ob wir gehörlos, behindert und nichtbehindert, auch jung oder alt sind. Die Gebärdensprachdolmetscher*in war mit Praktikant*in dabei und ein*e Teilnehmer*in konnte auch gebärden. Im Hofgut Himmelreich ist die Jakobuskapelle*

eine Station für die Pilger. Danach war das Abendgebet und anschließende Kurzwanderung.

Am Samstag pilgerten wir in den beiden aufgeteilten Gruppen zu Fuß auf dem barrierefreien Jakobusweg kurz entlang dem Höllenbach in das Dreisamtal nach Kirchzarten. Die beiden Rollstuhlfahrer*innen waren auch dabei.

In der Mittagspause mit dem guten Vesper erfrischten wir uns beim Fußbaden im kalten Wasser auf der Kneipp-Tretstelle. Das Wetter war schwül.

Nach dem Mittagsgebet gingen wir zu Fuß auf dem Besinnungsweg im schattigen Wald zur Giersberg-Kapelle hinauf.

Ein Teilnehmer im Rollstuhl, der von seiner Mutter unterstützt wurde, hat es mit dem Fußgehen ohne Rollstuhl bergauf geschafft. Die schwerhörige Teilnehmerin im Rollstuhl wurde mit dem Rollstuhl von den helfenden Mitpilger*innen hinaufgeschoben.

Das Ziel ist die Giersberg-Kapelle. Ein Wallfahrtsort mit dem Gnadenbild der Muttergottes. Wir feierten die Andacht mit dem Gebärdengebet sehr schön. Auf der Anhöhe von 465m vor der nahen Giersberg-Kapelle ist der schöne Aussichtspunkt zu dem tiefen Dreisamtal mit der Stadt Kirchzarten und rundum die Schwarzwaldberge.

Am Sonntag, den 28. Juli war ein letzter gemeinsamer Pilgerwandertag nach dem erfrischenden Regen vom Hofgut Himmelreich auf dem Jakobusweg über Buchenbach weiter zur neuen Vater-unser-Kapelle nach

Unteribental.

(...) Im Wortgottesdienst dachten wir an die lieben Menschen mit dem Gebet, die in den Familien und Freundschaften gut zueinander sind und teilweise an den Konflikten in der Welt leiden. Beim schönen und sonnigen Wetter beendeten wir das Pilgerwandern mit vielen Dank für das gute Miteinander in der Gemeinschaft.«

Am Ende steht der Dank für ein wirklich inklusives Wochenende. Es ist entscheidend, sich gegenseitig kennen zu lernen, gemeinsame Erfahrungen zu machen und Barrieren abzubauen. Diese inklusiven Erfahrungen können sich dann im alltäglichen Leben fortsetzen und alle Teilnehmenden können zu Multiplikator*innen in den je unterschiedlichen Regionen der Erzdiözese Freiburg und darüber hinaus werden.



Doris Spitznas
Bildungsreferentin im Referat Inklusion – Generationen



Was ist geblieben?

Immer wieder frage ich mich, was ist geblieben von meinem Pilgern nach Santiago de Compostela vor dreizehn Jahren? Welche Erinnerungen, welche Bilder tauchen auf? Welche Erfahrungen wirken heute noch? Heute bin ich noch stolz auf mein Durchhaltevermögen, vor allem, dass ich mich darauf eingelassen hatte, mich der wetterbedingten Unsicherheiten und der Frage, wo finde ich eine Herberge, zu stellen.

Starke Bilder tauchen auf, wenn es um Begegnungen mit Menschen geht. Als Zeichen, dass wir pilgernd unterwegs sind, baumelte eine Jakobsmuschel am Hals. Überall war die Muschel ein Türöffner, egal ob es in der Schweiz, Frankreich oder Spanien war. Ein älteres Schweizer Ehepaar sah uns auf einem Rastplatz, beide suchten spontan ein kleines Steinchen, »das nicht so schwer ist«, mit der Bitte, wir sollen es am Cruz de Ferro für sie ablegen und für sie beten. »Für sie zu beten«, darum haben viele Menschen uns gebeten. Besonders eindrücklich war die Begegnung mit einem, mir schien es,

mit einem sehr alten Ehepaar, die Kirschen ernteten, das war schon in Spanien. Wir wollten von ihnen Kirschen kaufen, das verneinten sie, stattdessen legte die Frau ihre rechte Hand auf ihr Herz und faltete die Hände zum Gebet, auch ich faltete meine Hände zum Gebet. Wir verneigten uns voreinander. Noch immer schließe ich sie in mein Gebet mit ein.

Auf dem Weg fügte sich manche Begegnung zu einem Schatz der guten Erinnerungen, diese Erfahrungen empfinde ich als kleine Wunder. Schon in Santiago de Compostela angekommen, sprach uns ein Priester an und hörte uns Deutsch sprechen. Nach dem »Woher?« kristallisierte sich heraus, dass er einen Verwandten einer Familie aus dem Nachbarort in schweren Stunden begleitet hatte und wir mögen dieser Familie Grüße ausrichten. Zuhause im Gespräch mit dieser Familie überflutete uns beide das Gefühl der Dankbarkeit und dass es »gut« ist. Natürlich ist der Pilgertagesdienst in der Kathedrale ein erhebendes Erlebnis, eher ein Event, viele Nationen kommen zusammen, tauschen sich aus. Beten, singen und feiern. Es ist Brauch der goldenen und mit Edelsteinen besetzten Jakobusfigur die Hand auf die Schulter zu legen. Viele Menschen zeigten sich ergriffen, ich fühlte mich leer, einfach nur leer. Was hatte ich da erwartet, mir vorgestellt? Natürlich war ich glücklich und stolz, den Weg geschafft zu haben. Trotzdem war es irgendwie leer.

Jetzt beim Schreiben kommen mir die Bilder aus der Natur in den Sinn. An einem Pass die Akeleien am Wegrand, die blühende Lavendelbüschel direkt neben der Straße im Schotter, die Grasbüschel, die bei glühender Hitze der Meseta durch den Teer sprießen. Trotz schwierigen Lebensbedingungen blühen sie und verströmen ihren Duft. Die Pflanzen zeigen, dass alle Blätter und Blütenblätter von der Mitte aus gehalten werden und das ist für mich ein Symbol, dass Gott alles zusammenhält und dass die Schöpfung wunderbar ist und dass alles miteinander verbunden ist.

Nachdenken lässt mich die Situation: Nach einer langen Passstrecke in Pamplona angekommen, wollten wir natürlich vor der Herbergssuche einen Pilgerstempel abholen. Zwei ältere Damen übernahmen unsere Räder, indem sie diese in die Kathedrale schoben und sich dazusetzten. Wir, verschwitzt und staubig, die Spanier alle sonntäglich angezogen, da fühlte ich mich ganz schön unbehaglich. Deutlich erkennbar wurde der Rosenkranz gebetet. Anschließend erhoben sich alle von ihren Plätzen und pilgerten drei Runden durch die Gänge der Kathedrale, immer war jemand fürsorglich an unserer Seite. Nach Ende der Hl. Messe signalisierte der Priester, ihm zum Seitenaltar zu folgen, hier legte er die Hand auf und sprach den Pilgersegen. Immer nach einem persönlich zugeprochenen Pilgersegen durchströmte mich ein Gefühl des Friedens, alle Strapazen und Unsicherheiten waren in dem Moment wie weggewischt. Als Fremde in meiner Glaubensgemeinschaft geborgen zu sein, war großartig! Der Weg vereinte in Herbergen viele Nationen, es entstand immer eine neue vertraute Gemeinschaft im Glauben.



Natürlich besuchten wir Kirchen und Kapellen auf dem Weg, einmal um körperlich auszuruhen, zum anderen um ›das Heilige‹ zu spüren, den Duft mit der besondere Stille einzuatmen, die Architektur fasziniert zu bestaunen, der Kunst in den verschiedenen Epochen nachzusinnen und sie lebendig zu halten, das Dunkel anzuschauen ohne hart zu werden.

Nach dem trubeligen Santiago de Compostela und der schnellen Rückfahrt war am Folgetag Fronleichnam. Nach dem *Großer Gott wir loben dich*, begleitet

von der Musikkapelle, zündete ich am Marienaltar eine Kerze an und plötzlich überfiel mich ein starkes Gefühl von Glück. Ich kann es kaum beschreiben. Auf jeden Fall – meine Tränen purzelten, ich musste einfach heftig weinen. Ich war glücklich! Ich bin ›zu Hause‹ angekommen!



Monika Baur

Impulsfragen

- Was fällt mir beim Lesen der Erfahrungsberichte auf?
- Welche Erfahrungen erscheinen mir besonders eindrücklich?
- Gibt es geschilderte Erfahrungen, die mir persönlich fremd sind?
- Was hat mich überrascht?
- Welche „Pilgergeschichte“ kann ich erzählen?



»Wenn Du nicht für mich gehofft hättest, hätte ich es nicht geschafft!« In der Begleitung von Bewohner:innen im Altenpflegeheim »Hoffnungsarbeiter:in«¹ sein

Wer kennt sie nicht: Herausfordernde Situationen, in denen die eigene Hoffnung oder die Hoffnung anderer erloschen oder auf äußerster Sparflamme ist? Wie ermutigend ist es dann, wenn Mitmenschen die Situation einerseits realistisch betrachten und andererseits mit einem hoffnungsvollen Blick in die Zukunft schauen und Positives erwarten. – Der Fokus des folgenden Beitrags richtet sich auf den Aspekt der Hoffnung in der Begleitung von hochaltrigen Menschen.

Warum Hoffnung?

Nicht selten erwarten Menschen, die ins Pflegeheim einziehen, nicht mehr viel von ihrem Leben. Körperliche Beeinträchtigungen schränken den Aktionsradius ein. Oft sind nahestehende Menschen wie Partner:innen, Freund:innen oder gute Nachbar:innen bereits gestorben, selbst nicht mehr mobil oder leben in größerer Entfernung, sodass Treffen nur mit einem größerem Aufwand möglich sind. In der kürzlich veröffentlichten Studie zur Spiritualität von Heimbewohner:innen sagt ein Bewohner: »Mit fast 87 wird nichts mehr besser. Da braucht man sich keine Hoffnung zu machen.«²

Hoffnungslosigkeit kann Menschen lähmen und drückt sich z.B. als Antriebslosigkeit, Anspannung, Reizbarkeit, Rückzug, innere Leere, Angst, Unbehagen oder eingeschränkte Wahrnehmung aus.³ Hoffnung dagegen ist wie eine Triebfeder, weckt Lebenskräfte und äußert sich als Motivation, Unbeschwertheit, Selbstvertrauen oder in der Fähigkeit, differenziert wahrzunehmen und zu fühlen. Hoffnung stärkt das Wohlbefinden auch in Krankheit und in der letzten Lebensphase. Bei der Hoffnung geht es um keinen billigen Trost oder um Schönfärberei. »Im Kern ist Hoffen das Halten einer Verbindung zu etwas, das einem einen Wert bedeutet.«⁴ verbunden mit einem wirklichkeitsnahen Blick auf die herausfordernde Situation: »Der Hoffende steht vor dem Unglück, vor dem Leid, der Krankheit, der Behandlung und so weiter und weicht nicht zurück, sondern stellt sich der Situation, schaut ihr in die Augen. (...) Der Hoffende ist vom Wert motiviert, vom Erhalten des Lebens, ist in einer konstruktiven Haltung: Das Positive möge erhalten bleiben, etwas Wertvolles möge entstehen.«⁵ In diesem Sinne ist Hoffnung nicht mit einer bestimmten Erwartung verbunden, wie die Zukunft konkret aussehen soll, sondern offen für verschiedene Möglichkeiten, für Neues.

Im hohen Alter richtet sich Hoffnung verstärkt auf ein Leben in Würde, Erfahrungen von Sinn sowie auf po-

sitive Beziehungen. Eine Hoffnung kann z.B. darin bestehen, die Hochzeit des Enkelkinds noch mitzerleben – ob in Präsenz, über Video oder Bilder.

Hoffnungsfördernde Haltungen und Verhaltensweisen

Menschen, die mit Heimbewohner:innen im Kontakt sind, haben eine nicht zu unterschätzende Bedeutung im Hinblick auf die Stärkung der Hoffnung.⁶ Folgende Haltungen und Verhaltensweisen können dazu beitragen, die Hoffnung von Bewohner:innen zu stärken.

• Bedingungslose Wertschätzung

Die Erfahrung, als einzigartige Person bedingungslos angenommen und wertgeschätzt zu werden, kann beträchtliche Kräfte freisetzen. Eine solche Erfahrung ist für viele Bewohner:innen keine Selbstverständlichkeit, weil sie oftmals das Gefühl haben, eine Last zu sein oder von ihren Mitmenschen vor allem als Personen mit Einschränkungen und Unterstützungsbedarf gesehen werden. Bedingungslose Wertschätzung zeigt sich in der Anerkennung des Gegenübers als eigenständige Person mit ihrer individuellen Lebensleistung, ihren Gefühlen und Gedanken.

Was das bedingungslose Angenommensein bewirken kann, kommt in der Begegnung Jesu mit Zachäus (Lk 19,1–10) zum Ausdruck. Jesus begegnet Zachäus, der sich als Zöllner bereichert hatte, ohne Vorbehalte und erweist ihm sogar die Ehre, sein Gast zu sein. Die Zuwendung Jesu hat Zachäus derart verändert, dass er das zu viel eingenommene Geld um ein Mehrfaches erstatten will.

Theologisch betrachtet kann die zwischenmenschliche Erfahrung vorbehaltloser Wertschätzung auf Gottes bedingungslose Liebe hinweisen und Menschen erahnen lassen, dass sie als Abbild Gottes eine unbedingte Würde besitzen und ihr Wert nicht von ihrer Leistungsfähigkeit oder ihrem Verhalten abhängt.



• Sinn entdecken und Sinnerfahrungen ermöglichen

Hoffnung ist eng verbunden mit Sinn. Wo Menschen einen Sinn entdecken, kann Hoffnung entstehen. Und umgekehrt: Wo sich Sinnlosigkeit breitmacht, folgt Hoffnungslosigkeit. Daher ist es in der Begleitung wichtig, mit Heimbewohner:innen Sinnquellen zu entdecken und Sinnerfahrungen zu ermöglichen. Gefragt nach dem, was

Sinn schenkt, nannten Bewohner:innen bei einer Umfrage folgende Bereiche:⁷ Sinnerfülltes Gestalten des Alltags, z.B. Gemeinschaft mit anderen, in der Natur sein, eine befriedigende Tätigkeit wahrnehmen, Teilhabe an kulturellen Angeboten. Weitere Sinnquellen sind der Blick auf die Lebensleistung, vor allem auf die berufliche Tätigkeit und Familienarbeit, sowie auf die Existenz nachfolgender Generationen (Freude über Kinder, Enkel, Urenkel, junge Mitarbeitende im Heim) und die Möglichkeit, etwas für andere tun zu können (Weitergabe von Wissen, Gebet usw.).

Aus christlicher Perspektive ist die Welt und somit jedes Geschöpf kein Zufallsprodukt, sondern von Gott gewollt. Insofern dürfen Christ:innen darauf vertrauen, dass Gott jedem Leben einen Sinn zugedacht hat – auch wenn er manchmal verborgen ist.

• Selbstwirksamkeit stärken

Aktiv etwas tun zu können, ist für die meisten hochaltrigen Menschen wichtig. Wirksames Handeln wiederum stärkt die Hoffnung. Insofern ist es Aufgabe von Begleitenden, Bewohner:innen möglichst viel selbst entscheiden und tun zu lassen. Die Erfahrung, bestimmte Situationen aus eigener Kraft meistern zu können, schenkt Mut und Selbstvertrauen.

Die Bibel ist voll von Geschichten, in denen Gott den Menschen etwas zutraut und so neue Perspektiven für ihr Leben eröffnet. Ein Beispiel ist die Heilung des Gelähmten. Hier ermutigt Jesus den Gelähmten, einfach aufzustehen und losgehen (Joh 5,1–9).

• Stellvertretend Hoffen

Im *Recovery-Konzept*, das im Bereich der Psychiatrie entstanden ist und darauf zielt, Menschen mit einer psychischen Erkrankung ein zufriedenes und aktives Leben zu ermöglichen, spielt die »stellvertretende Hoffnung« eine große Rolle. »Ganz zentral scheint zu sein, dass es Menschen im Umfeld des Betroffenen gibt, die die Hoffnung auf Veränderung nicht aufge-



ben. Ohne diese »Holder of Hope« scheint alle Hoffnung verloren zu sein, denn der Patient selber kann seine Hoffnung in Krisenzeiten oft nicht mehr aufrechterhalten.«⁸ Stellvertretende Hoffnung kann von Angehörigen, Freunden aber auch von Pflegenden oder Seelsorgenden aufgebracht werden. Immer wieder wird auch im Bereich der Altenhilfe darauf hingewiesen, dass sich Mitmenschen und Fachpersonen bewusst sein sollten, dass ihre Hoffnung etwas zählt. Seelsorge bringt in diesem Punkt die Dimension des Glaubens ein. Sie »verbürgt mit ihrer absichtslosen Präsenz (...) eine innovative Zukunft für jeden Menschen, die nur aus Gottes Kapazität zu erwarten ist.«⁹



Hoffnungsarbeiter:in sein

Hoffnungsarbeit ist mit einer bestimmten Haltung verbunden und zeigt sich im konkreten Tun, in der Begegnung mit Menschen. Folgender Text fasst zum Abschluss des Beitrags wichtige Aspekte zusammen:

HOFFNUNGSARBEITER:INNEN

*... sind treue Begleiter:innen,
weichen schwierigen Situationen nicht aus,
bleiben dabei.*

*... sind Anwält:innen,
treten für Menschenwürde ein,
schenken Wertschätzung.*

*... sind Entdecker:innen,
finden Sinnquellen,
helfen, sie freizulegen.*

*... sind Gärtner:innen,
lassen Fähigkeiten wachsen,
pflegen und hegen sie.*

*... sind Lichtträger:innen,
gehen durchs Dunkel der Nacht,
tragen ein Hoffnungslicht.*



Ulrike Hudelmaier
Referentin für die Seelsorge
in Altenpflegeheimen

¹Diesen Begriff habe ich in einer neuen Studie entdeckt: Beate Mayr, Sinn – Verbundenheit – Transzendenz. Spirituelle Bedürfnisse und Krisenerfahrungen in der Altenpflege, Berlin/Boston 2024, Walter de Gruyter, S. 213., ²Ebd., S. 213., ³Vgl. hier und im Folgenden Michaela Hans: Hoffnung vermitteln im Pflegeprozess, Köln 2020, Psychiatrie Verlag, S. 47., ⁴Alfred Längle: Hoffnung – Ausdruck der Liebe zum Leben, S. 10, in: Leidfaden, Heft 1/2017, S. 9–12. ⁵Ebd., S. 10., ⁶Vgl. z.B. Hoffnungsförderung als Pflegeaufgabe, online: <https://personal-power.de/hoffnungsfoerderung-als-pflegeaufgabe-3/> (Abruf: 06.08.2024), ⁷Vgl. Mayr, Sinn – Verbundenheit – Transzendenz, S. 74-97., ⁸Andreas Knuf: Gesundheit ist ansteckend!, online: www.andreas-knuf.de/psychiatrie-1/recovery-1/, S. 2 (Abruf: 06.08.2024), ⁹Andrijana Glavas, Christoph Heizler: Menschen in lang anhaltender Trauer verstehen und begleiten, S.23, in: Anzeiger für die Seelsorge 2/2024.

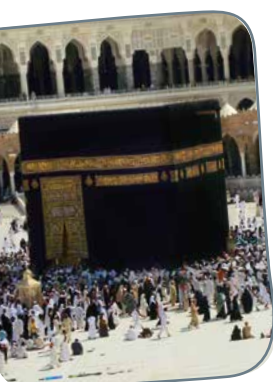
Pilger-Ziele in Judentum, Islam und Hinduismus



Die Westmauer / Kotel in Jerusalem ist ein wichtiger Ort für viele Menschen jüdischen Glaubens. Die vielen Menschen geläufige Bezeichnung ›Klagemauer‹ ist nicht ganz richtig, denn die Gebets-Zettel, die in die Mauerritzen der Westmauer des früheren Jerusalemer Tempels gesteckt werden, enthalten keineswegs nur Klage, sondern auch Wünsche, Dank und Hoffnungen!

Mekka, Medina und der Jerusalemer Berg der Heiligtümer sind Orte, zu denen viele Menschen muslimischen Glaubens pilgern. In Mekka steht die Kaaba, das laut Überlieferung erste Gotteshaus der Menschheit, und in Mekka wurde Mohammed geboren; in Medina fiel Mohammeds Botschaft von Gott auf fruchtbaren Boden – und von dem Ort aus, an dem heute der Felsendom in Jerusalem steht, soll Mohammed in den Himmel aufgefahren sein.

Der Fluss Ganges wird von gläubigen Hindus auch ›Mutter Ganga‹ genannt. Der Fluss ist selbst eine Gottheit, die dem Himalaya-Gebirge entspringt und der Überlieferung nach vom Himmel herab gekommen ist. Im Wasser des Ganges waschen sich Menschen rein und verehren das Göttliche.



Aasers Weg zurück ins Leben

Der zweijährige Aser leidet unter schwerem Asthma. Nach einem lebensbedrohlichen Anfall wird er auf der Intensivstation des Caritas Baby Hospitals in Bethlehem gerettet. Die zweiwöchige Intensivbehandlung und die anschließende Langzeittherapie geben seinen Eltern Hoffnung, dass ihr Sohn normal leben kann.

„Einen derart schweren Fall von Asthma habe ich noch nie erlebt“, betont Dr. Ra'fat Allawi, Chefarzt des Caritas Baby Hospitals und einziger pädiatrischer Pneumologe in Palästina. Weil Antihistamin-Spray und Sauerstoffmaske für Aasers Überleben nicht mehr ausreichen, benötigt der kleine Junge monatliche Kortison-Injektion mit einer zehnfach erhöhten Dosis. Diese hohe Kortison-Dosis werde nur in Ausnahmefällen verabreicht, sei für Aser aber bislang lebensnotwendig, so Dr. Allawi.

Aser hat ein gewinnendes Lachen, das erstaunlich rau klingt. Vermutlich eine Folge der langen Zeit, in der er auf der Intensivstation der Kinderklinik in Bethlehem künstlich beatmet werden musste. „Die Entscheidung, ihn maschinell zu beatmen, war nicht leicht. Für ein Kleinkind ist dies ein massiver und heikler Eingriff“, erinnert sich Dr. Allawi. „Aber sonst wäre er gestorben.“

Nach zwei Wochen trat endlich Besserung ein. Wenn sich sein Zustand weiter stabilisiere, so hofft Dr. Allawi, könne man das Kortison im nächsten Jahr absenken. Dafür sind auch die begleitenden Hausbesuche durch den Sozialdienst der Kinderklinik unerlässlich. Die Sozialarbeiterinnen unterstützen Aasers Eltern darin, dass ihr kleiner Sohn mindestens zweimal täglich das Asthma-Spray und viermal die Sauerstoffmaske verwenden muss. Zusätzlich kontrollieren seine Eltern nachts den Oxygen-Gehalt in Aasers Blut. Doch Dr. Allawis Prognose macht ihnen Mut. „Leicht wird es nicht“, hat er ihnen gesagt. Inhalationsmittel werde Aser auch als Erwachsener brauchen.

„Aber er wird ein normales Leben führen können.“

Dass sich Aser zurück ins Leben kämpfen kann, verdankt er auch der wertvollen und zuverlässigen Unterstützung durch das FORUM älterwerden, dessen Spenden explizit für den Sozialdienst des Caritas Baby Hospitals verwendet werden. Dafür danke ich Ihnen sehr herzlich!



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



KinderhilfeBethlehem
im Deutschen Caritasverband e.V.

Ihre Spende zugunsten des Sozialdienstes des Caritas Baby Hospitals

überweisen Sie bitte auf das Konto
des Länderbüros Deutschland der

**Kinderhilfe Bethlehem im Deutschen
Caritasverband e.V.**

IBAN: DE22 6602 0500 0303 0303 03
(SozialBank)

Verwendungszweck: »Sozialdienst«
(sowie Namens- und Adressangabe)

Unter www.kinderhilfe-bethlehem.de/
jetzt-helfen finden Sie zudem weitere
Möglichkeiten, zu spenden.



Emmas Geschichte



Hallo, mein Name ist Emma, und ich möchte Ihnen und Euch meine Geschichte erzählen. Es ist eine Geschichte der Hoffnung und der erstaunlichen Pilgerreise, die mich aus einem Leben in Armut in eine strahlende Zukunft im Waisenhaus Sheryl's Orphans Children Home geführt hat.

Ich lebe in Port Victoria, einem kleinen Dorf am Rande des Viktoriasees, dessen Haupterwerbszweig die Fischerei ist. Das Leben in Port Victoria ist hart. Viele Familien, darunter auch meine, haben Mühe, über die Runden zu kommen. Das Dorf war und ist stark von der Verbreitung von HIV und Aids betroffen, was vielen Familien zu schaffen macht und viele Kinder als Waisen aufwachsen lässt.

Trotz größter Bemühungen unserer Verwandten, gingen wir Kinder oft hungrig ins Bett, und der Traum, zur Schule zu gehen, schien unerreichbar zu sein.

Ich habe immer davon geträumt, zu lernen und zur Schule zu gehen wie die anderen Kinder. Ich beobachtete sie jeden Morgen, wie sie mit ihren Uniformen und Rucksäcken zur Schule gingen, und ich wünschte mir, ich könnte mit ihnen gehen. Ich habe gerne gelesen. Mein Traum war es, eine Schuluniform zu tragen und in einem Klassenzimmer zu sitzen, meine Hand zu heben, um Fragen zu beantworten und jeden Tag etwas Neues zu lernen.

Eines Tages änderte sich alles. Mama Rosemary, die Leiterin von Sheryl's Orphans Children Home, kam zu uns nach Hause und gab mir die Chance auf eine bessere Zukunft.

Als ich im Sheryl's Orphans Children Home ankam, war ich nervös und hatte ein wenig Angst. Aber in dem Moment, als ich durch die Türen trat, spürte ich etwas Besonderes. Sheryl's bot mir einen Platz zum Schlafen, reichlich zu essen und kümmerte sich um alle meine Bedürfnisse. Die Mitarbeiter:innen und die anderen Kinder empfingen mich mit einem warmen Lächeln und offenen Armen. Sie sagten mir, dass ich

jetzt zu ihrer großen Familie gehöre und dass Sheryl's mein neues Zuhause sein würde.

Das Leben in Sheryl's

war wie ein wahr gewordener Traum. Zum ersten Mal hatte ich einen sicheren Platz zum Schlafen, reichlich zu essen und viele neue Freunde zum Spielen. Das Beste daran war, dass ich endlich zur Schule gehen konnte! Die Lehrer:innen von Sheryl's waren so freundlich und geduldig. Sie halfen mir, meinen Lernstoff aufzuholen, und ermutigten mich, immer mein Bestes zu geben.

Jeder Tag war voller spannender Aktivitäten und neuer Dinge, die ich lernen konnte. Eine meiner Lieblingsbeschäftigungen bei Sheryl's waren die Koch- und Backkurse. Der Geruch von frisch gekochtem Essen erfüllte die Luft, und ich fühlte mich glücklich und wie zu Hause.

Die Talentshows waren mein Favorit. Ich liebte es, aufzutreten und allen zu zeigen, was ich gelernt hatte. Bei Sheryl's feierten wir jede Leistung, ob groß oder klein. Wenn ich in meinen Prüfungen gut abschnitt, jubelten mir alle zu. Das hat mich sehr stolz und glücklich gemacht. Die Mitarbeiter:innen und meine Freunde bei Sheryl's haben immer an mich geglaubt und mir gesagt, dass ich alles erreichen kann, wenn ich hart arbeite und nie aufgebe.



Jetzt setze ich meine Schulausbildung bei Sheryl's Orphans Children Home fort und besuche aktuell die 7. Klasse der Sekundarschule. Ich arbeite jeden Tag hart, weil ich stolz auf mich selbst sein will. Ich träume davon, eines Tages eine wichtige Person in meinem Dorf zu werden und anderen zu helfen, die es so schwer haben, wie ich es einmal hatte.

Mein Weg von der Armut zum Sheryl's Orphans Children Home hat mich gelehrt, dass es immer Hoffnung gibt, egal wie schwierig das Leben auch erscheinen mag. Mit Liebe, Unterstützung und harter Arbeit können wir jedes Hindernis überwinden und unsere Träume verwirklichen.

Dies ist meine Geschichte - eine Geschichte der Hoffnung, der Entschlossenheit und einer Pilgerreise von einem kleinen Dorf zu einem Ort, an dem Träume wahr werden. Meine Reise ist noch lange nicht zu Ende, aber ich bin gespannt, was die Zukunft bringt. Mit der Hoffnung in meinem Herzen und der Unterstützung durch meine Sheryl's-Familie weiß ich, dass alles möglich ist.

*Betty Murumba
Leitung von Sheryl's*



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!



Ihr Kontakt zum Förderverein Afridunga e.V.
Infos: www.afridunga.de
Kontakt: www.afridunga.de/de/kontakt/
1. Vorsitzender: Daniel Knäble



Pilgerherberge im unterfränkischen Aub

Ein Einblick der ›Herbergseltern‹

In unserer Rubrik LEBENSWELTEN erhalten Sie in jedem Heft einen ›Blick überm Tellerrand‹, einen Beitrag aus den Arbeitsbereichen von Dr. Ulrike Hudelmaier sowie aktuelle Berichte von KHB und Afridunga. Zum Thema Pilgern gibt es eine weitere ›Lebenswelt‹ zu betrachten: Was erleben und erfahren die Menschen, die eine Station auf dem Pilgerweg anbieten und als Herbergseltern die Pilgernden willkommen heißen, mit ihnen ins Gespräch kommen, ihnen ›Bett und Brot‹ bieten ... ?

Wir sind sehr dankbar für den Einblick, den uns das Ehepaar Fleckenstein aus Aub auf diesen Seiten geben kann!



»Jeder Pilgertag hat sein eigenes Ziel, und die Pilgernden wünschen sich Gastfreundschaft, Erholung und Ruhe für Leib und Seele.«

Seit Mai 2022 gibt es in unserer Kleinstadt Aub die von der Pfarrgemeinde eingerichtete Pilgerherberge im ehemaligen Benefiziatenhaus.

Vier markierte Pilgerwege führen durch Aub:

der Fränkisch-schwäbische Jakobsweg, die Via Romea, der Fränkische Marienweg und der Kunigundenweg – dazu der Fränkisch-schwäbische Jakobs-Radpilgerweg.

Wir – Barbara und Burkard Fleckenstein – betreuen ehrenamtlich diese Unterkunft, nachdem wir schon seit vielen Jahren Pilger*innen privat beherbergt haben

Neben dem Empfang der Pilgernden übernehmen wir die anfallenden Arbeiten wie Betten richten, Bettwäsche und Handtücher waschen und natürlich das Sauberhalten der Herberge. Wenn wir mal nicht zuhause sind, übernehmen andere Menschen den Herbergsdienst.

Gerne laden wir die Pilger*innen zum Frühstück bei uns ein, was auch gerne angenommen wird. Das gemeinsame Frühstück ist eine sehr schöne Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen und mehr voneinander zu erfahren. Oft ergeben sich dabei sehr persönliche Gespräche, da beim Pilgern so manches



aufbricht, was in der Geschäftigkeit des Alltags verdrängt wird und nicht an die Oberfläche kommt.

Für uns sind diese Begegnungen jedenfalls eine schöne Bereicherung und machen uns viel Freude.

Die Pilger*innen kommen aus allen Gegenden Deutschlands, manche kommen auch aus anderen europäischen Ländern. So hatten wir schon Menschen aus Norwegen, Dänemark, Holland, Frankreich, England und Italien zu Gast. Und es kamen auch schon Pilger aus Kanada und Australien durch Aub.

Manche laufen den gesamten Jakobsweg nach Santiago de Compostela oder auf der Via Romea von Stade nach Rom, andere sind eine oder mehrere Wochen unterwegs, wieder andere nur einige Tage.

Etwa ein Drittel ist alleine unterwegs, rund zwei Drittel der Übernachtungsgäste sind Frauen. Es gibt ›Pilgerneulinge‹, die sich zum ersten Mal auf einen Pilgerweg machen, andere sind im Pilgern erfahren und schon

seit vielen Jahren auf den verschiedensten Pilgerwegen und Wegabschnitten unterwegs.

Die Jüngsten waren um die zwanzig, der bisher Älteste ein Pilger aus München mit 88 Jahren. Die einen sind noch kirchlich-gemeindlich gebunden, andere haben sich enttäuscht von Kirche zurückgezogen oder hatten noch nie einen kirchlichen Bezug

Was jedoch allen gemeinsam ist, ist die Offenheit für das, was Ihnen das Aufbrechen und Unterwegssein schenkt. Sie genießen das Verweilen in Kirchen und Kapellen, das Unterwegssein in der Schöpfung, freuen sich über das Alleinsein und die Stille wie über Begegnungen und Gespräche mit den unterschiedlichsten Menschen unterwegs.

Viel Dankbarkeit ist zu spüren, auch für die Auber Unterkunft auf dem Pilgerweg und für die Gastfreundschaft. Ein Dank, der auch der Pfarrgemeinde gilt, die dieses Angebot ermöglicht und finanziell mitträgt.



Dankbarkeit

Die Dankbarkeit der Pilgernden spiegelt sich auch in den Gästebucheinträgen:

Hier ein paar Beispiele:

- Ach wie schön, so ein Quartier gefunden zu haben.
- Wer 20 Jahre pilgert, kann sagen: so gut untergebracht zu sein, ist nicht selbstverständlich. Wir genießen diese Bleibe und danken für die Liebe, die uns zuteilwurde.
- Danke für die freundliche Aufnahme, die Gastfreundschaft, das gute Frühstück, für eure Zeit. Seid behütet!
- Diese schöne Herberge war meine Rettung. Ich hätte die Kilometer bis Uffenheim mit meinem schmerzenden Knie nie geschafft.
- Lieben Dank für die nette Unterkunft und das anregende Frühstücksgespräch.

*Barbara und Burkard Fleckenstein
ehrenamtliche »Herbergseltern« in Aub*

Information zur Pilgerherberge der Pfarrgemeinde Aub:
[www.pg-aub-gelchsheim.de/kontakte_alle/
pilgerherberge-der-pfarrgemeinde-aub](http://www.pg-aub-gelchsheim.de/kontakte_alle/pilgerherberge-der-pfarrgemeinde-aub)

Filmvorstellung älter werden.

»älter werden.« – Film-Module für die Bildungsarbeit

Donnerstag, 05. Dezember 2025
10:00 – 11:30 Uhr, online

Digitale Veranstaltung:

»Lebensqualität im Alltag« (LimA) – Eine Schnupperstunde

Donnerstag, 06. Februar 2025
15:00 – 16:30 Uhr, online

LAG-Tagung 2025

»Auf einer Wellenlänge!? Kommunikation im Alter – Wie kann sie gelingen?«

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

Online-Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit
der Kath. Akademie Freiburg

Demenz: Grundwissen und Beziehungsaufbau

Mittwoch, 26. Februar 2025
19:00 – 20:30 Uhr, online

Online-Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit
der Kath. Akademie Freiburg

Demenz in Partnerschaft und Familie

Dienstag, 18. März 2025
19:00 – 20:30 Uhr, online

Online-Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit
der Kath. Akademie Freiburg

Demenz und Spiritualität

Donnerstag, 15. Mai 2025
19:00 – 20:30 Uhr, online

Ökumenischer Fachtag zum 9. Altersbericht

Neunter Altersbericht »Alt werden in Deutschland – Potenziale und Teilhabechancen«

Freitag, 23. Mai 2025
09:00 – 17:00 Uhr, Karlsruhe

Volksschauspiele Ötigheim

Weißes Rössl

Sonntag, 28. Juni 2025
14:00 Uhr, Ötigheim

Info und Anmeldung: www.volksschauspiele.de

Diözesanversammlung des FORUM älterwerden der
Erzdiözese Freiburg e.V.

Offener Fachtag und Mitgliederversammlung

Donnerstag, 16. – 17. Juli 2025
Rastatt, Bildungshaus St. Bernhard

Ausbildungskurs

Lebensqualität im Alltag (LimA)

Dienstag 08. Juli – Sonntag 07. Dezember 2025
Neckarelz, Speyer und digital

Grundkurs

Kirchliche Seniorenarbeit

Freitag 21. – 22. November 2025
Caritas Akademie, Freiburg

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 Frühlingheft 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

älter werden.

Film-Module für die Bildungsarbeit

(1) Alter erleben
- Alter wahrnehmen

(2) Gemeinsam wachsen
- Generationen

(3) Sinn suchen
- Spiritualität

Ab 23. Oktober 2024 ansehen und herunterladen:
forum-aelterwerden.de/filmprojekt

Ein gemeinsames Projekt von
 FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.
 Evangelische Erwachsenenbildung in Baden
 Forum Kath. Seniorenarbeit in der Diözese Rottenburg-
 Stuttgart | LAGES – Evangelische Senior*innen in
 Württemberg | »Wirkstatt evangelisch« der
 Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern
 und Samuel Pfeffer Mediaproduktion.

Thema der Frühlingsausgabe unserer MITTEILUNGEN »Sehnsucht nach Frieden« – Ihr Beitrag

Unser nächstes Heft widmet sich dem Frieden und der Sehnsucht danach. Gerne können Sie uns Ihre Gedanken oder Bilder dazu senden. Sie können diese unter www.forum-aelterwerden.de/mitteilungen-ihr-beitrag an uns senden.

Herzlichen Dank!

