

# MITTEILUNGEN



Herausgegeben vom FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.  
Herbstausgabe 2025



## ZUSAMMENHALT



Vorwort <i>von Ulrike Kütscher</i>	3
<b>ZUSAMMENHALT</b>	
Zusammenhalt der Generationen – am Beispiel von Familienbetrieben in Landwirtschaft und Handwerk <i>von Hartmut Schneider</i>	4-6
Unsere Vision von Raum, Austausch und Gemeinschaft <i>von Johannes Braun</i>	7
Zusammenhalt in der neuen Pfarrei <i>Beiträge von künftigen Pfarreileitungen in der Erzdiözese Freiburg</i>	8-13
Gemeinsam stark: Zusammenhalt in einer älter werdenden Gesellschaft <i>von Dr. Regina Görner</i>	14
<b>EMPFEHLUNGEN</b>	
<i>zusammengestellt vom Redaktionsteam</i>	16-17
<b>ANREGUNGEN FÜR DIE PRAXIS</b>	
Meditationskarte 2025 – Der Künstler Bernd Saible	18
Schulter an Schulter. Entwurf für eine Adventsandacht <i>von Johannes Braun</i>	19-22
ZukunftsWIRkstatt – nachhaltig aktiv werden <i>von Antonia Schwab-Renner</i>	23
Zusammenhalt bewegt uns <i>von Gertrud Reichert</i>	24-25
Zusammenhalt – Herbst-Gedanken <i>von Anette Kempf</i>	25-26
<b>AUS DER PRAXIS</b>	
Bett, Brot, Beziehungen. Kirchenasyl als Lernort für Zusammenhalt <i>von Benedikt Kern</i>	27
Sozialer Zusammenhalt durch faire Chancen – der Kleiderladen Markdorf <i>von Evi Gräble-Kopp und Gerda Dilger</i>	27-28
<b>LEBENSWELTEN</b>	
Interkulturelle Woche – eine kirchliche Initiative	28
Zusammenhalt über Grenzen hinweg <i>von Carmen Sibbing</i>	29
Für den guten Zweck <i>von Daniel Knäble und Johannes Braun</i>	30-31
Ich bin, weil wir sind: Miteinander – ein Begriff der Verbundenheit <i>von Silke Dimmeler und Ute Schubert</i>	32-33
<b>AKTUELLE INFORMATIONEN</b>	<b>34-37</b>
<b>TERMINE &amp; KONTAKT</b>	<b>38-39</b>

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, fällt mir oft ein Bild ein: die Bank vor dem Haus meiner Großeltern. Dort saßen wir an Sommerabenden zusammen – die Nachbarn kamen vorbei, man erzählte Geschichten, Kinder spielten auf der Straße, die Älteren tauschten Neuigkeiten aus. Es war selbstverständlich, dass man füreinander da war. Wenn jemand Hilfe brauchte, packte man mit an. Wenn Freude geteilt werden konnte, war Platz für alle am Tisch. Dieses Miteinander war für mich als Kind ein stilles, aber starkes Fundament. Es hat mir gezeigt, was Zusammenhalt bedeutet. Heute ist unser Alltag ein anderer. Die Bank vor dem Haus ist vielerorts verschwunden, Nachbarschaften sind weniger vertraut, und Einsamkeit ist zu einem Wort geworden, das viele Ältere betrifft. Dabei sehnen wir uns doch alle nach dem Gefühl: Ich werde gesehen, ich gehöre dazu. Gerade ältere Menschen, die vielleicht nicht mehr so mobil sind, spüren, wie schwer es sein kann, ohne Nähe auszukommen.

Gleichzeitig erleben wir, wie bereichernd es sein kann, wenn Generationen einander begegnen. Wenn die Enkelin dem Großvater das Smartphone erklärt, während er ihr von seiner Lehrzeit erzählt. Wenn junge Familien auf die Erfahrung von älteren Nachbarn zurückgreifen – und im Gegenzug Einkaufstaschen

mittragen oder im Garten helfen. Solche kleinen Gesten bauen Brücken, die unsere Gesellschaft dringend braucht.

Die Seniorenarbeit möchte genau hier ansetzen: Orte schaffen, an denen man sich begegnen kann, Angebote gestalten, die Teilhabe ermöglichen, und Räume öffnen, in denen Menschen erfahren, dass sie wichtig sind. Zusammenhalt wächst nicht von allein – er braucht Begegnung, Zuhören und das Vertrauen, dass jede und jeder etwas beitragen kann.

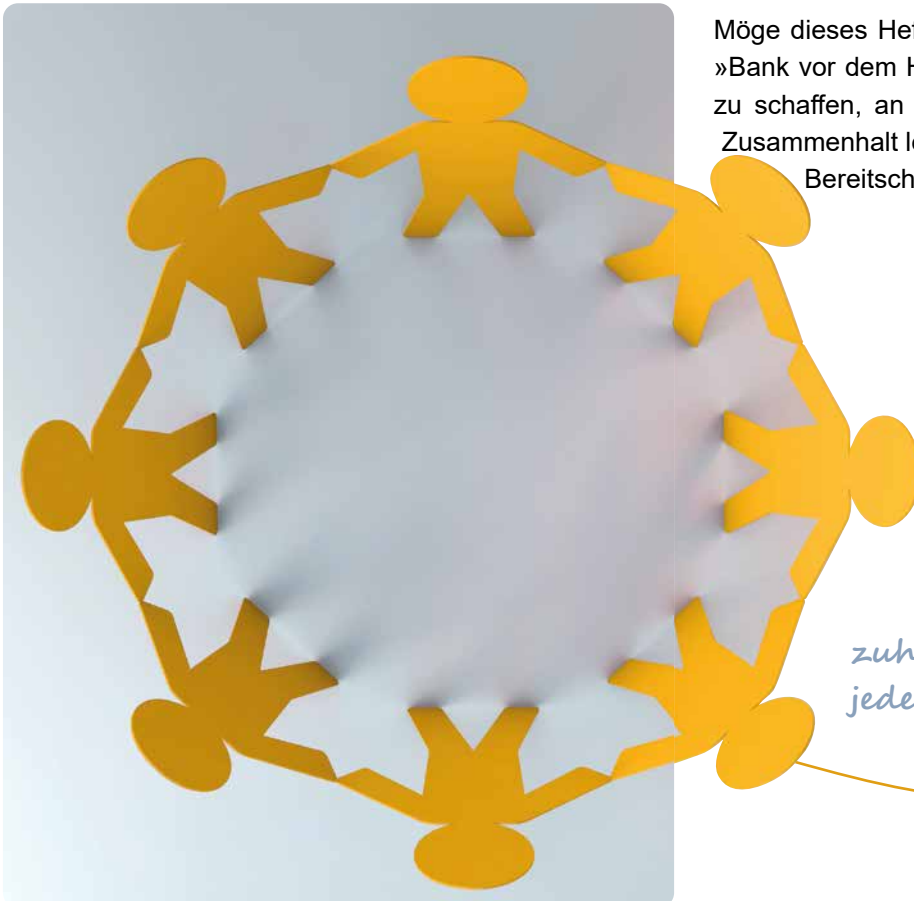
Das FORUM älterwerden widmet dieses Heft der MITTEILUNGEN dem Thema Zusammenhalt, weil wir überzeugt sind: Nur gemeinsam können wir den Herausforderungen von Einsamkeit und Isolation begegnen. Wenn wir Brücken zwischen den Generationen bauen, stärken wir nicht nur die Älteren, sondern die ganze Gesellschaft.

Möge dieses Heft dazu anregen, sich an die eigene »Bank vor dem Haus« zu erinnern – oder eine neue zu schaffen, an der Menschen zusammenkommen. Zusammenhalt lebt von solchen Orten und von der Bereitschaft, füreinander da zu sein.



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

*Ulrike Kütscher*



*dasein  
halte inne  
zuhören, begegnen, erleben  
jeder hat was einzubringen  
zusammen*

## Zusammenhalt der Generationen – am Beispiel von Familienbetrieben in Landwirtschaft und Handwerk

Ob beim gemeinsamen Mittagessen, bei der Betreuung der Kinder oder im Arbeitsalltag eines Betriebs – überall zeigt sich, wie wertvoll der Zusammenhalt zwischen den Generationen ist. Besonders in Familienbetrieben der Landwirtschaft und des Handwerks, die oft über viele Jahrzehnte oder sogar Jahrhunderte hinweg bestehen, ist dieser Zusammenhalt eine tragende Säule.

In einer Zeit, in der viele Herausforderungen gleichzeitig auftreten – wie der Mangel an Fachkräften, der demografische Wandel oder die schwierige Vereinbarkeit von Beruf und Familie – wird deutlich: Es braucht mehr als feste Strukturen. Es braucht Menschen, die gemeinsam nach Lösungen suchen, die offen für Veränderungen sind und die auch mit Konflikten konstruktiv umgehen können. Denn Konflikte gehören zum Leben dazu – gerade dort, wo Menschen eng zusammenarbeiten.

### Familienbetriebe als lebendige Orte des Miteinanders

Als Berater für Familienunternehmen habe ich oft erlebt, wie eng Familie und Betrieb miteinander verbunden sind. Diese Verbindung kann zu einem echten Kraftfeld werden. Sie kann selbstverständlich auch zu einem anstrengenden, an Konflikten reichen Feld

werden. Wenn das Feld als Resonanzraum verstanden wird, dann können sich Menschen hier austauschen, ihre Erfahrungen und Ideen einbringen und gemeinsam neue Wege in die Zukunft entwickeln und Konflikte zur Weiterentwicklung nutzbar machen.

In Familienbetrieben begegnen sich mehrere Generationen: Großeltern, Eltern, Kinder – manchmal sogar Urgroßeltern bzw. Urenkel. Jede Generation bringt ihre eigenen Stärken mit: Die Älteren vor allem Lebens-Erfahrung. Sie kennen die Geschichte des Betriebs und haben oft ein Gespür für langfristige Entwicklungen. Die mittlere Generation, meist die Betriebsleitung, steht oft unter hohem Druck: Sie muss wirtschaftlich erfolgreich sein, Verantwortung für Mitarbeitende übernehmen und gleichzeitig für die Familie und die älter werdenden Eltern da sein. Die Jüngeren bringen frische Ideen, aktuelles technisches Wissen und eine neue Sicht auf die Welt mit. Sie stellen Fragen, die zum Nachdenken anregen, und fordern Veränderungen ein. Diese Vielfalt ist nicht immer einfach – sie kann zu Missverständnissen, Spannungen und Auseinandersetzungen führen. Manchmal bis hin zum Ausstieg von Familienangehörigen aus dem Betrieb. Wenn die Vielfalt mit Bewusstheit wahrgenommen wird, kann sie hilfreich gestaltet werden.

### Familie als Erfahrungsraum für Zusammenhalt

Die Familie ist ein Ort, an dem Nähe und Unterschiedlichkeit besonders deutlich werden. Hier leben verschiedene Generationen oft unter einem Dach oder zumindest in enger Verbindung. Jede Generation bringt ihre eigenen Sichtweisen, Werte und Fähigkeiten mit: Herausforderung und Bereicherung zugleich.

Aus der Blickrichtung der Bereicherung betrachtet, sind Großeltern oft Ruhepole, mindestens für die Enkelkinder. Sie haben viel erlebt und können mit größerer Gelassenheit und Lebenserfahrung Orientierung geben. Eltern stehen häufig unter Druck: Sie müssen im Beruf bestehen, für die Familie sorgen und gleichzeitig ihre eigenen Bedürfnisse im Blick behalten. Kinder bringen Lebendigkeit, Neugier und Kreativität in den Alltag. Sie fordern Erwachsene beständig heraus, die Welt neu zu sehen und sich weiterzuentwickeln.

Wenn alle Generationen miteinander im Gespräch bleiben, kann ein starkes Netz entstehen. Ein Netz des Zusammenhalts, das Belastungen abfedern kann, Kindern Sicherheit und Geborgenheit schenkt und



älteren Familienmitgliedern vermittelt, gebraucht zu werden. Wo dieses familiäre Netz schwächer wird – etwa durch Schicksalsschläge oder ungelöste Konflikte – können andere Netzwerke helfen: gute Freund\*innen, Vereine, Gemeindegruppen oder professionelle Unterstützungsangebote.

Wichtig ist dabei die innere Haltung: Unterschiede sollten nicht nur als Problem gesehen werden, sondern als herausfordernde und wichtige Aufgabe. Wenn wir lernen, die Vielfalt in Familien als Ressource zu begreifen, kann ein neues Miteinander entstehen.

### Familienbetriebe als Lernorte für Generationen

In Familienbetrieben treffen persönliche Beziehungen und berufliche Aufgaben direkt aufeinander. Die beiden Bereiche Familie und Betrieb haben ja im Grunde nichts miteinander zu tun, lassen sich im Familienbetrieb gleichwohl nicht voneinander trennen. Das macht sie zu besonders anspruchsvollen Lernorten. Im Familienbetrieb wird schließlich nicht nur gearbeitet – hier wird auch gelebt, gelernt und gemeinsam gestaltet. Jüngere Familienmitglieder bringen – wie bereits oben erwähnt – oft neue Ideen, technisches Wissen und den Wunsch nach Veränderung mit. Ältere sind an Erfahrungen reich, kennen die Geschichte des Betriebs und haben eine Ahnung, worauf es langfristig ankommt. Wenn beide Seiten sich gegenseitig ernst nehmen und einander auf Augenhöhe würdigen, kann ein fruchtbarer Austausch entstehen. Doch auch hier gilt: Konflikte sind möglich – etwa wenn Erwartungen nicht ausgesprochen werden oder wenn unterschiedliche Werte unausgesprochen aufeinandertreffen.

Ein Beispiel aus meiner Beratungspraxis:

In einem Familienbetrieb des Handwerks wurde ein einfaches Mentoring eingeführt. Ein ehemaliger Mitarbeiter, selbst schon in Rente, begleitete einen jüngeren Kollegen bei der Einarbeitung. Dabei ging es nicht nur um Fachwissen – sondern auch um gegenseitiges Lernen. Der Jüngere gewann dadurch Sicherheit, der Ältere fühlte sich gebraucht und wertgeschätzt.

Ein anderes Beispiel:

Ein landwirtschaftlicher Familienbetrieb führt eine jährliches Familientreffen zur Reflexion und Bilanzierung durch. Alle Familienmitglieder – auch die Partnerinnen und Partner – treffen sich dazu für einen Tag und eine Nacht in einem Tagungshaus. Gemeinsam blicken sie zurück und planen das kommende Jahr. Jede Stimme zählt. Dieses gemeinsame Nachdenken stärkt das Gefühl von Zusammengehörigkeit und Selbstwirksam-

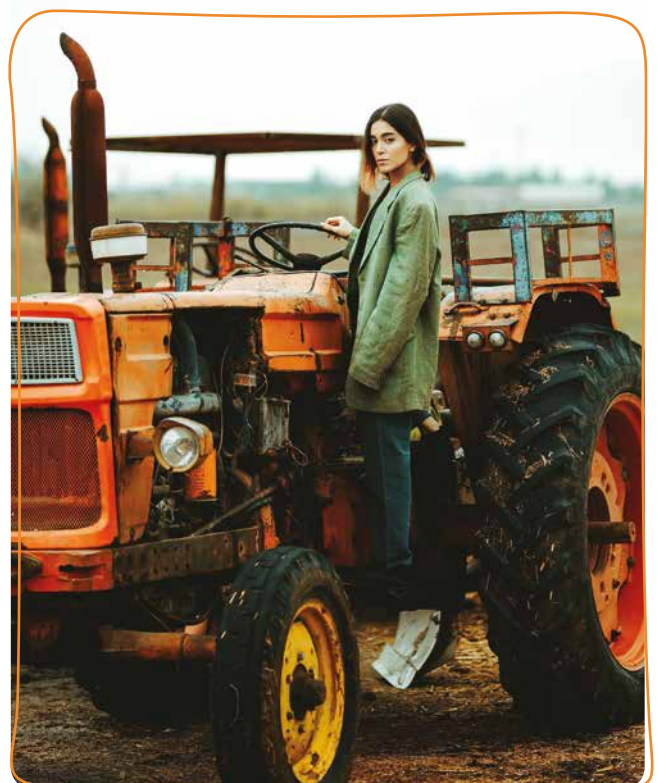
keit und schafft die nötige Transparenz und sichert Vertrauen.

Es geht in Familie und Betrieb gewissermaßen um die Schaffung von Bewusstheit.

Solche *Resonanzräume* – Orte, an denen Menschen sich austauschen und gegenseitig inspirieren – sind entscheidend für die Zukunftsfähigkeit von Familienbetrieben. Gleichzeitig braucht es auch den Mut, Spannungen offen anzusprechen und – wenn die persönlichen Netzwerke nicht ausreichen – bei Bedarf externe Unterstützung in Anspruch zu nehmen, Beratung, Coaching und Supervision etwa.

### Gesellschaftliche Perspektive: Generationenzusammenhalt als Zukunftsmodell

Der Zusammenhalt der Generationen ist nicht nur ein privates, rein innerfamiliäres Thema – er betrifft die ganze Gesellschaft. Gerade in einer Zeit, in der das regelbasierte Miteinander von Staatensystemen durch gewaltbasierte Rezepte aus der Vergangenheit unsicherer wird. Dazu kommen die innerstaatlichen Veränderungen: der demografische Wandel stellt uns vor neue Aufgaben. Immer mehr »fitte« ältere Menschen auf der einen Seite, weniger junge Fachkräfte, der gleichzeitige Bedarf und die Grenzen der Zuwanderung – verändern unsere Arbeitswelt und unsere sozialen Strukturen. Der gesellschaftliche Zusammenhalt



war vielleicht noch nie so wichtig und zugleich so gefährdet wie heute.

Politische Maßnahmen allein reichen nicht aus. Entscheidend ist, ob die Menschen diese Angebote als Einladung verstehen, eigene Wege zu gehen. Es braucht Räume, in denen neue Ideen entstehen dürfen – und Menschen, die bereit sind, Verantwortung zu teilen.

In Mehrgenerationen-Wohnhäusern zeigt sich exemplarisch, wie das gelingen kann: Kinder, Jugendliche und ältere Menschen leben und lernen gemeinsam. Sie helfen einander, tauschen sich aus und gestalten ihren Alltag miteinander. Eine Kultur, die in Familienbetrieben immer schon möglich gewesen ist. Dann, wenn die Kooperationen zwischen den Generationen als dauerhafte Lebens-, Lern- und Arbeitsgemeinschaften verstanden werden.

Ein Sprichwort sagt: »Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen.« In Familienbetrieben wird diese Idee oft ganz selbstverständlich gelebt. Kindererziehung ist dort keine Einzelaufgabe, sondern ein gemeinschaftliches Anliegen. Was häufig aus der Not knapper zeitlicher Möglichkeiten getragen ist, kann ganz bewusst als Ressource verstanden und gestaltet werden.

### **Fazit: Vielfalt als Stärke – Zukunft durch Miteinander**

Der Zusammenhalt der Generationen ist mehr als gegenseitige Hilfe. Er ist Ausdruck einer Haltung: Unterschiede werden nicht als trennend, sondern einander ergänzend und bereichernd gesehen. In dieser Haltung liegt Kraft – für Familien, Betriebe und unsere Gesellschaft insgesamt.

Für mich als Berater bedeutet das: Räume schaffen, in denen Menschen sich begegnen können. Ressourcen sichtbar machen. Den Blick auf das richten, was gegenwärtig möglich ist – nicht auf das, was fehlt.

Kinder laden uns ein, neugierig zu bleiben. Eltern können zeigen, wie man Verantwortung übernimmt und äußere Anforderungen integriert. Großeltern erinnern uns daran, wie wertvoll Gelassenheit und Erfahrung sind.

Wenn all diese Perspektiven zusammenkommen, entsteht etwas Neues: eine lebendige, zukunftsfähige und konfliktfähige Gemeinschaft.

Familienbetriebe sind für mich Orte, an denen diese Gemeinschaft konkret wird. Hier zeigt sich, wie aus Unterschiedlichkeit Stärke werden kann. Wenn Menschen ihre Fähigkeiten und Sichtweisen so einbringen, dass andere davon profitieren, entsteht nicht nur Stabilität – sondern auch Lebendigkeit und Gestaltungskraft. Davon bin ich überzeugt.

Wir brauchen diesen von Bewusstheit getragenen Zusammenhalt. Und dieser Zusammenhalt wächst dort, wo Menschen sich gegenseitig zweckfrei zuhören, wo sie bereit sind, voneinander zu lernen und gemeinsam zu handeln.



*Hartmut Schneider  
Familie & Betrieb – Ländliche  
Familienberatung Hessen*

*Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft  
der Landwirtschaftlichen Familienberatungen  
und Sorgentelefone*



## Unsere Vision von Raum, Austausch und Gemeinschaft

Zusammenhalt in der Gesellschaft, Zusammenhalt in der Familie, Zusammenhalt unter Gleichgesinnten, Zusammenhalt – teils kommen solche Ideen oder Schlagworte etwas flach und selbstverständlich daher. Was soll das denn heißen – »Zusammenhalt«? Und für uns von der Senioren- und Intergenerationellen Arbeit in der Erzdiözese Freiburg, von Altenwerken und Seniorenkreisen, vom FORUM älterwerden stellen sich zusätzlich die Fragen: Was soll *für uns* Zusammenhalt bedeuten? Wie setzen wir das, was wir mit Zusammenhalt meinen, ins Leben um?

### Wenn Menschen...

Wenn Menschen sich *unvoreingenommen begegnen*, kann so etwas wie Zusammenhalt entstehen.

Wenn Menschen sich *ehrlich fragen, was das Gegenüber bewegt*, kann so etwas wie Zusammenhalt entstehen.

Wenn Menschen lernen auf gute Weise auch *miteinander zu streiten*, kann so etwas wie Zusammenhalt entstehen.

Für Zusammenhalt muss ich mich *entscheiden*, Zusammenhalt macht auch Mühe. Gleichzeitig ist das Erleben von Zusammenhalt und Verbundenheit mit anderen Menschen eine *Kraftquelle*, die tragen kann.

Der Diözesanvorstand des FORUM älterwerden hat die Vision für eine Seniorenpastoral der Zukunft entwickelt: »Raum schaffen, Austausch ermöglichen, Gemeinschaft stiften«. Ich finde, das Thema Zusammenhalt passt sehr gut dazu:

- Wir brauchen in der Arbeit mit älter werdenden Menschen – eigentlich in der Arbeit mit Menschen aller Lebensalter, auch beim Generationenkontakt – zunächst *Räume* (im übertragenen Sinn), in denen man sich annähern und *zusammentun* kann. Dieses *Sich-Zusammen-Tun* erfordert Zuhören und Aufmerksamkeit, es erfordert ein Sich-Einlassen. Das können kleine Schritte sein: sich ändern öffnen, andere verstehen wollen, Interessen und Bedürfnisse zusammentragen. Es erfordert Gespräch und erstes gemeinsames Tun.

- Menschen, die sich zusammentun, sind – irgendwann – *zusammen*. Dieses *Zusammen-Sein* ist vielleicht einfach ein gutes Gefühl. Der Druck des Anfangs darf nachlassen. Diejenigen, die dabei *sind*, dürfen einfach mit den anderen *zusammensein* und im *Austausch* stehen. In diesem Austausch kann sich ein Wir-Gefühl entwickeln (das andere, neue nicht ausschließen muss). Vom Zusammensein dieses Wir können Kontakte, kann Austausch zu anderen Gruppen entstehen.
- Nach einiger Zeit ist es immer eine Aufgabe, tatsächlich *zusammenzuhalten*. Es trägt, es hält, wenn die Unvoreingenommenheit, die Ehrlichkeit, die Streitkultur *bleiben* und immer wieder *gemeinschaftlich* hochgehalten werden (huch, aus der Gruppe ist eine Gemeinschaft geworden!).

So selbstverständlich, bisweilen auch zu hochtrabend das alles klingen mag: Ich glaube, es ist wichtig, sich tatsächlich immer wieder zum Zusammenhalt anregen zu lassen, andere zu fragen: Was wünschst *du* dir für (Frei-)Raum? Nach welchem Austausch sehnst *du* dich? Mit wem magst *du* Gemeinschaft erleben? Die Antworten auf diese Fragen können dann zeigen, was Zusammenhalt überhaupt bedeutet. Konkret für mich, konkret für dich, konkret für uns.

Johannes Braun



# Zusammenhalt in der Pfarrei

Stimmenvielfalt künftiger Leitungspersonen in der Erzdiözese Freiburg

Wir haben alle künftigen Pfarrer, Leitenden Referent\*innen und Stellvertretenden Pfarrer der am 1.1.2026 neu zu gründenden Pfarreien angeschrieben und sie gefragt:

- Wie können verschiedene Generationen in Kirche und Gemeinde zum Zusammenhalt beitragen?
- Welche Chancen sehen Sie für ein neues Vertrauen in Kirche vor Ort auch unter älterwerdenden Menschen?

Viele haben uns geantwortet. Wir danken allen künftigen Leitungspersonen für ihr Engagement, wünschen Gottes gute Geistkraft für ihre vielfältigen Aufgaben und wünschen Ihnen, liebe Lesende, viel Freude mit den Beiträgen!

Ihr Redaktionsteam der MITTEILUNGEN

## Impulsfragen zu den Beiträgen der künftigen Pfarreileitungen

- Welche Beobachtungen aus den Texten teilen Sie? Was sehen Sie anders?
- Welche Worte, Ideen, Gedanken sind Ihnen wichtig?
- Welche Hoffnung hege ich für den künftigen Zusammenhalt in unserer Pfarrei?



## Damit ihr die Freude habt.

Dieser Vers aus dem Johannesevangelium (vgl. Joh 16,24) ist meine persönliche Überschrift über die Arbeit in der Kirche. Persönlich sollen und können wir aus der Freude der Nähe Gottes Leben und aus der Nähe unser Leben gestalten, zugleich aber auch als Gemeinde diese Hoffnung leben und in unserer Zeit sichtbar werden lassen. Wandel in der Kirche und ihren Strukturen, gerade auch in so großem Rahmen hat neben Herausforderungen und Ungewissheiten auch die große Chance Angebote neu zu denken und Kooperationen wachsen zu lassen. Kooperationen meine ich dabei zum einen mit Blick auf Orte gesehen, aber im Besonderen auch auf Schnittpunkte zwischen Zielgruppen und Menschen.

*Julian Donner, Künftiger Stellvertretender Pfarrer der Pfarrei Mariä Himmelfahrt Waldshut-Tiengen*

## Das geistliche Potential der Seniorinnen und Senioren

Seniorinnen und Senioren sind Träger\*innen eines geistlichen Potentials. Einige Beobachtungen, von denen ich erzählen möchte, machen mir das immer wieder deutlich. Senior\*innen erlebe ich als weise Persönlichkeiten: Sie sind generationenverbindend. Es ist bewundernswert, wie sich im Alter fortgeschrittene Menschen, darum sorgen, dass der Stab der Verantwortung an junge Menschen weitergegeben wird. In der Kirche ist es oft nicht einfach für junge

Menschen. Vieles ist in Gemeinden oft über Jahrzehnte in der Hand einiger weniger aktiver Gemeindemitglieder. Über Jahrzehnte ein Ehrenamt zu bekleiden, ist oft der Fall. Ich erlebe umsichtige Senior\*innen, die den Zeitpunkt gut im Blick haben, den Staffelstab der Verantwortung an die nächste Generation weiterzugeben. Da zeigt sich innere Größe und eine wichtige Botschaft für die jüngere Generation: Es geht nicht um die Person selbst, nicht um das Festhalten an dem, was immer schon war. Junge Menschen schauen gerne auf das Können von Senior\*innen, wenn sie erfahren dürfen, dass sie Interesse haben an den Ideen und neuen Antworten, an dem frischen Wind und auch so mancher Überschwänglichkeit. Und es entstehen dabei wunderbare Netzwerke der Solidarität zwischen jungem, sich entfaltendem Leben, und der Weisheit der Jahrzehnte. Wertschätzung und Wohlwollen sind dann zwei Begriffe, die dann an Bedeutung im Miteinander gewinnen.

*Andreas Brüstle, Künftiger Pfarrer der Pfarrei St. Johannes Emmendingen*

## Herausforderungen und Chancen

Unsere Gemeinden stehen vor großen Herausforderungen und zugleich vor großen Chancen, wenn es um den Zusammenhalt der Generationen und das Vertrauen in die Kirche vor Ort geht. Wenn wir es künftig besser schaffen, mit ehrlichem Interesse nahe bei

den Menschen zu sein, Brücken zwischen den Generationen zu bauen und den Menschen – unabhängig vom Alter – Mitgestaltungsräume zu eröffnen, kann es uns auch in einer säkularen Welt gelingen, ein Ort der Hoffnung und des Zusammenhalts zu sein.

Zusammenhalt wächst v.a. dort, wo Jung und Alt sich begegnen, sich gegenseitig ernst nehmen, voneinander bereichert werden und gemeinsam Gemeinde gestalten. Generationsübergreifende Begegnungsräume entstehen jedoch nicht von selbst, man kann sie befördern durch verbindende Projekte, gemeinsame Unternehmungen oder für alle Altersgruppen attraktive Feste. Begegnung ermöglicht Kennenlernen, ein Wir-Gefühl kann entstehen, Communion kann wachsen. Im Idealfall werden Begegnungsräume zu Mitgestaltungsräumen.

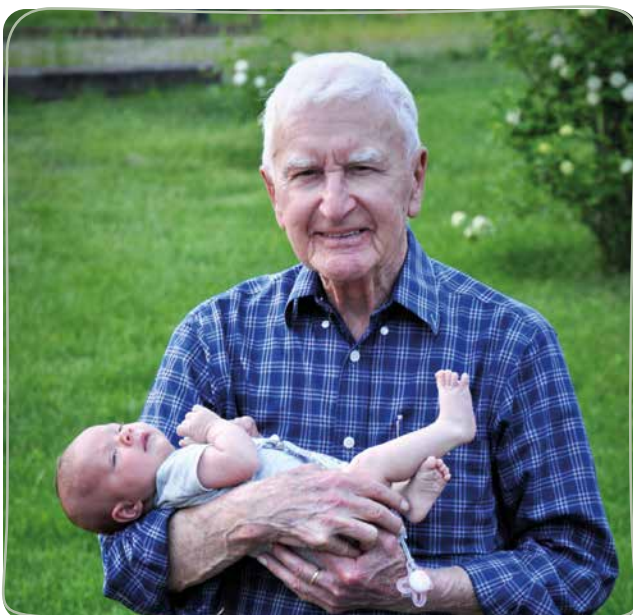
Ich will mich für solche Begegnungsräume einsetzen, damit St. Martin Ettlingen für Menschen aller Generationen ein Ort der Hoffnung und des Zusammenhalts wird.

*Thomas Ehret, Künftiger Pfarrer  
der Pfarrei St. Martin Ettlingen*

### Blick auf das große Ganze des kirchlichen Lebens

Mit der Kirchenentwicklung 2030 wird in vielen zukünftigen Kirchengemeinden die Pastoral unter die Lupe genommen. Konzept werden erstellt, wie kirchliches Leben in Zukunft gelingen kann. Viele Bereiche der Pastoral werden dabei gesondert untersucht: Jugendarbeit, Pastoral für Familien, Verbände, u.v.m.

Dieser genaue Blick auf die jeweilige Zielgruppe ist wichtig, darf jedoch nicht ohne einen Blick auf das große Ganze des kirchlichen Lebens vorstattengehen.



Gerade das Miteinander der unterschiedlichen Altersgruppen ist entscheidend für die Zukunft unserer Pfarreien. Zunächst gilt, dass jede Altersgruppe das Recht hat, pastorales Leben für die eigenen Bedürfnisse zu gestalten. Ohne gelingende Kompromisse würden wir uns jedoch auch viele Chancen für eine lebendige Kirche nehmen. Ziel muss eine Ausgewogenheit an pastoralen Angeboten sein, die sowohl einzelne Gruppen für sich, als auch die Gesamtheit der Pfarrei in den Blick nehmen.

Nicht zuletzt braucht es auch die Gelassenheit, dass Wandel wesentlich zu unserem Leben gehört und dass in diesem Prozess des stetigen Wandels Alte von Jungen und Junge von Alten lernen und in ihrer Unterschiedlichkeit zu gelingendem kirchlichen Leben beitragen können.

*Michael Gartner, Künftiger Pfarrer  
der Pfarrei St. Maria Mosbach-Neckarelz*

### Statement – Zusammenhalt der Generationen in den künftigen Pfarreien

In einer Zeit, in der unsere Gesellschaft nicht nur älter wird, sondern zunehmend auch auseinanderdriftet, ist es wichtig, dass katholische Pastoral in einer Pfarrei Zeichen setzt und Vorbild ist. Dies bedeutet, dass in den Pfarrgemeinden, Generationen und Gruppierungen nicht nur nebeneinander existieren. Die Pastoral hat Sorge dafür zu tragen, dass sich Menschen begegnen und auch in unterschiedlichen Lebensabschnitten den gemeinsamen Glauben als ein tragfähiges Fundament des Miteinanders und Füreinanders erleben. Konkrete Möglichkeiten wäre u.a. Projekte im Rahmen der Firmvorbereitung oder die Gestaltung von Gemeindetagen, in der sich die gesamte Gemeinde nicht nur zum Gottesdienst, sondern auch zum gemeinsamen Essen und zum Austausch trifft. Dieser gelebte Zusammenhalt zeigt: Katholische Einheit endet nicht an Altersgrenzen. Der gegenseitige Respekt und das gemeinsame Engagement können so zu einem starken Zeichen christlicher und menschlicher Gemeinschaft in unserer Zeit sein.

*Joachim Giesler, Künftiger Pfarrer  
der Pfarrei St. Bonifatius Lörrach*



### Zusammenhalt der Generationen in der neuen Kirchengemeinde Murgtal

Die neue Kirchengemeinde Murgtal wird sich von Forbach bis Bad Rotenfels erstrecken. Eine wunderschöne Landschaft entlang der Murg mit Dörfern und kleinen Städten, in denen das kirchliche Leben noch eine große Rolle spielt. Rund ein Drittel der knapp 20.000 Katholikinnen und Katholiken wird zu Beginn der neuen Kirchengemeinde Murgtal im Januar des nächsten Jahres 65 Jahre und älter sein, knapp 10% sind dann jünger als 18 Jahre.

Wie kann der Zusammenhalt im Murgtal gelingen?

Ein gutes Beispiel, wie die Generationen aktuell schon sehr gut zusammenwirken, ist die kleine Gemeinde Lautenbach bei Gernsbach. In diesem Dorf durfte ich drei Jahre lang das Gemeindeteam begleiten. Dieses bietet im Rhythmus von zwei Monaten unentgeltlich das Kirchencafé an. In den Gemeinderäumen unterhalb der Kirche bewirbt das Gemeindeteam an diesem Tag Jung und Alt bei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Zum Kirchencafé kommen alle Generationen der Lautenbacher Bevölkerung: von der 14jährigen Ministrantin bis zum 90jährigen Herren, welcher Mitglied der evangelischen Kirche ist.

Bei meinem ersten Besuch des Kirchencafés war ich so begeistert, als ich sah, wie durchmischt dieses Publikum ist und wie Ehrenamtliche es hier hinbekommen, eine Zusammenkunft der Gemeinde zu organisieren. Diese Vernetzung, die dort geschieht, hat auch Wirkung über das Kirchencafé hinaus: auch bei einem liturgischen Abschluss traditionell vor den schulischen Sommerferien vor der Kapelle in Lautenbach kommen die Generationen zusammen und feiern einen Wortgottesdienst. Nach dem gemeinsamen Essen gibt es dann ein offenes Singen mit Liedern aus Taizé oder aus dem Gotteslob. Lautenbach ist ein sehr gutes Beispiel dafür, wie Kirche vor Ort Menschen vernetzen kann, Einsamkeit – gerade bei älteren Personen – überwinden und verschiedene Generationen unter dem Dach von Kirche den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft stärken.

*Fabian Groß, Künftiger Leitender Referent der Pfarrei St. Marien Gernsbach*

### Miteinander wachsen, dem Himmel entgegen – Ein Blick auf das Miteinander in der neuen Pfarrei

Als Dekanatsreferent und künftiger leitender Referent der neuen Kirchengemeinde Im Quellenland stehe ich vor einer ebenso herausfordernden wie inspirierenden



Aufgabe: Wie kann der Kirchenentwicklungsprozess bei uns im Schwarzwald und auf der Baar gelingen? Wie gehen wir konstruktiv mit Widerständen um? Und wie bewahren wir – bei aller notwendigen Struktur- und Organisationsentwicklung – unseren Markenkern, die Frohe Botschaft Jesu, im Zentrum unseres Handelns? Vor allem aber: Wie können wir das Miteinander fördern – das Miteinander zwischen einzigartigen und wunderbaren Menschen? Die Kategorien »Jung« und »Alt« sind dabei nur zwei von vielen Facetten, die unsere Gemeinschaft prägen. In einer Gesellschaft, die zunehmend von Spaltung bedroht ist, ist es umso wichtiger, dass wir als Kirche Räume schaffen, in denen Menschen aller Generationen und Hintergründe zusammenfinden.

Ein zentrales strategisches Ziel unserer neuen Pfarrei, wie es in der Gründungsvereinbarung festgehalten ist, besteht darin, vielfältige und ansprechende Gottesdienste für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren zu gestalten. Diese Gottesdienste sollen in Sprache, Ästhetik, Musik und Ausdrucksform so vielfältig sein, dass sich jede Generation angesprochen fühlt und aktiv teilnehmen kann. So entstehen gemeinsame spirituelle Erlebnisse, die das Verständnis und die Wertschätzung füreinander stärken und die Gemeinschaft wachsen lassen.

Doch Gottesdienste sind nur ein Teil des Ganzen. Ebenso unverzichtbar sind geeignete Räume für Begegnung, Gespräch und Gemeinschaft. Ob im Gemeindehaus, bei offenen Treffs oder generationenübergreifenden Projekten – solche Orte ermöglichen es, Barrieren abzubauen und Vertrauen zu schaffen. Offene Angebote, die Menschen in allen Lebenslagen willkommen heißen, stärken das Gefühl, Teil einer le-

bendigen Gemeinschaft zu sein. Diese Vielfalt ist eine große Chance für unsere Kirche und damit auch für unsere Gesellschaft, denn sie macht den Reichtum unterschiedlicher Erfahrungen und Perspektiven sichtbar und nutzbar.

Ein weiterer wichtiger Baustein für den Zusammenhalt ist die Schaffung unterstützender Strukturen und ein gutes Miteinander innerhalb der Kirchengemeinde. Eine motivierende, stärkende und fehlerfreundliche Haltung gegenüber allen Beteiligten fördert Engagement und Offenheit. Gute Kommunikation, transparente Informationsweitergabe und klare Zuständigkeiten sorgen dafür, dass alle wissen, wie sie sich einbringen können und wo sie Unterstützung finden. Die Vernetzung und Kooperation mit anderen kirchlichen und sozialen Einrichtungen erweitert unser Angebot und schafft wertvolle Synergien.

Veränderungen lösen – in welchem Lebensbereich auch immer – häufig Unsicherheiten und das Bedürfnis nach Bewahrung aus. In meiner Arbeit vor Ort erlebe ich jedoch, dass gerade viele ältere Menschen den Dynamiken des Kirchenentwicklungsprozesses oft aufgeschlossener begegnen, als man gemeinhin annimmt – insbesondere dann, wenn die angestrebten Veränderungen als sinnvoll und zukunftsweisend nachvollziehbar sind.

Insgesamt sehe ich den generationenübergreifenden Zusammenhalt als Schlüssel für eine zukunftsfähige Kirche. Indem wir Räume eröffnen, die alle Altersgruppen ansprechen, und unterstützende Strukturen schaffen, legen wir das Fundament für eine lebendige, offene und vertrauensvolle Gemeinde. Ich freue mich darauf, diesen Weg gemeinsam mit den Menschen im Quellenland zu gehen und dazu beizutragen, die vielfältigen Potenziale unserer Gemeinschaft zu entfalten. Denn so kann es uns gelingen:

Miteinander zu wachsen, dem Himmel entgegen.

*Dr. Tobias Hofmann, Künftiger Leitender Referent der Pfarrei Unsere Liebe Frau Villingen*

### ... da sind unserer Phantasie keine Grenzen gesetzt

Vor kurzem war bei uns Pfarrfest. Dabei kam auch das neue evangelische Pfarrersehepaar vorbei und ich konnte ein paar Takte mit ihnen reden. Das erste was sie mir sagten: »Die Senioren haben uns schon angesprochen und ihr größter Wunsch ist, dass wir sie nicht vergessen!«

Dieser Wunsch begegnet mir in meinem Berufsumfeld auch immer wieder. Und sind wir ehrlich, eigentlich ist

das ein zutiefst menschlicher Wunsch: Nicht vergessen zu werden.

Um den Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen, braucht es meiner Meinung nach Orte, die Heimat bieten, wo ich gerne hingehere, wo ich erlebe, hier darf ich so sein, wie ich bin. Solche Orte sind für Seniorinnen und Senioren oft andere als für junge Menschen oder junge Familien. Daher dürfen Räume in unseren Gemeinden auch unterschiedlich eingerichtet sein. Sie sollten barrierefrei sein und die Dinge beinhalten, die gebraucht werden. Hier gilt es auf Schriftgrößen, Mikrofone etc. zu achten. Wenn wir es schaffen, Orte so zu gestalten, dass ältere Menschen sich wohlfühlen können, dann kann da auch neu Vertrauen in Kirche vor Ort wachsen. Vertrauen, dass es hier Menschen gibt, die es gut mit mir meinen und die mich ernst nehmen.

Gleichzeitig braucht es Veranstaltungen, wo Jung und Alt sich begegnen können: Wo Seniorinnen und Senioren Lesepatenschaften für Kinder übernehmen, wo Jugendliche bei Seniorentreffen vorbeikommen und mithelfen, dass ältere Menschen sich mit den neuen Medien auseinandersetzen können, wo Jugendliche im Rahmen der Firmvorbereitung bei einem Mittagstisch mitkochen und so Begegnung stattfinden kann. Ich glaube, da sind unserer Phantasie keine Grenzen gesetzt.

*Daniel Kunz, Künftiger Stellvertretender Pfarrer der Pfarrei St. Stephan Karlsruhe*

### Echte Nachbarschaft

Wir brauchen mehr echte Nachbarschaft. Alt und Jung wohnen Tür an Tür, doch oft kennen wir einander nicht wirklich. Ein Beispiel aus dem Mannheimer Süden zeigt eine stark gelebte urchristliche Vision einer Gemeinde: In einem katholischen Seniorenheim, mitten im Wohngebiet, kommen regelmäßig der Kindergarten, pastorale Mitarbeitende, Angehörige, ein Förderkreis-Netzwerk und Gemeindemitglieder zu Besuch. Sie feiern dort auch ihren Gemeindegottesdienst. Dieses Zusammenspiel macht das Haus zu einem offenen Ort und vernetzt das Viertel generationenübergreifend. Die Bewohnerinnen und Bewohner werden nicht allein gelassen; ihre Erfahrungen und Weisheiten fließen in jüngere Generationen ein, während Jüngere mit Engagement, Ideen und Kräften das Netz stärken. Das Haus wird zu einem offenen Raum, der Begegnung fördert und ein Netzwerk entstehen lässt. Die Kirche hat die Aufgabe und Verantwortung,



solche Räume zu schaffen – und in wachsenden Territorien auch zu öffnen. Doch Räume *nützen* nichts, wenn sie nicht *genutzt* werden. Dafür braucht es ein Netzwerk: eine Gemeinde, eine Nachbarschaft, in der Menschen ihre Talente, Gaben und Fähigkeiten einbringen. Ich träume von einer Nachbarschaft, in der man sich kennt, füreinander da ist, sich am Gartenzaun zu einem kurzen Plausch trifft. Dann kann Nachbarschaft zur Nächstenliebe werden.

*Matthias Leis, Künftiger Leitender Referent der Pfarrei St. Sebastian Mannheim*

### Nicht verhindern, sondern ermöglichen

Kirche – in all ihren Veränderungen – möchte, darf und muss nahe bei den Menschen sein. Dies geschieht in unseren Gemeinden, verantwortet durch unterschiedliche Gruppierungen, Initiativen und vor allem Menschen auf vorbildliche Art und Weise. Darüber dürfen sich gerade älter werdende Menschen freuen und entsprechend dankbar sein. Auch der Prozess Kirchenentwicklung 2023 wird hierauf aufbauen und älter werdenden Menschen Heimat bieten. Der anstehende Strukturwandel möchte nicht verhindern, sondern ermöglichen.

Verschiedene Generationen in unserer Gesellschaft und Kirche ergänzen sich so auch weiterhin, hören aufeinander, lernen voneinander, bereichern sich und haben ihren je eigenen Schatz weiterzugeben: Den Schatz an Erfahrung, Lebensweisheit, Mut und Initiative.

Oder wie es der verstorbene Bischof Klaus Hemmerle ins Wort brachte: »Lass mich dich lernen, dein Denken und Sprechen, dein Fragen und Dasein, damit ich daran die Botschaft neu lernen kann, die ich dir zu überliefern habe.«

*Markus Miles Künftiger Pfarrer der Pfarrei St. Stephan Karlsruhe*

### Biblische Erzählgemeinschaft und Verlässlichkeit

Vielleicht erscheint dies etwas weit hergeholt und dennoch fällt mir als erstes die generationenübergreifende biblische Erzählgemeinschaft ein. Über Generationen hinweg haben Menschen gemeinsam Glauben gelebt, sich unterstützt und gemeinsam auch Unwegsamkeit bestritten. Ich denke, dass wir uns auch heute noch etwas zu erzählen haben und es wichtig ist, aufeinander zu hören. Dabei sehe ich den Auftrag von Kirche auch darin, Menschen zusammenzubringen und Räume zu



schaffen auch generationenübergreifend Glauben und Leben zu teilen.

Als großes Thema – nicht nur bei älter werdenden Menschen – erlebe ich die Frage der Erreichbarkeit pastoraler Mitarbeiter\*innen oder der Sekretariate. Wenn hier vor Ort eine Verlässlichkeit wegbriecht, dann regt sich die Unsicherheit, dass in den Situationen, in denen man »jemand braucht«, niemand erreichbar ist. Ein weiteres Thema ist ein verlässliches gottesdienstliches Angebot vor Ort. Beides kann durch gute Kommunikation für Vertrauen sorgen. Dazu gehört jedoch auch ein ehrliches »solange wir das noch können«

*Dr. Isabelle Molz, Künftige Leitende Referentin der Pfarrei Hl. Dreifaltigkeit Konstanz*

### Gemeinsam. Freiraum. Gemeindegemeinschaft.

*Wie können verschiedene Generationen in Kirche und Gemeinde zum Zusammenhalt beitragen?*

- Ältere Gemeindeglieder können jüngeren ihr Wissen über den Glauben und die Traditionen weitergeben. Jüngere können im Gegenzug neue Impulse und kreative Ideen in die Gemeindegemeinschaft einbringen.
- Gottesdienste, die auf verschiedene Altersgruppen zugeschnitten sind oder an denen alle Generationen gemeinsam teilnehmen, fördern das Gemeinschaftsgefühl.
- Projekte mit generationenübergreifendem Charakter, also Projekte, die sowohl ältere als auch jüngere Menschen ansprechen, wie z.B. gemeinsame Ausflüge, Hilfsprojekte oder Workshops, können den Zusammenhalt stärken.
- Förderung von Kommunikation und gegenseitigem Respekt – Aktive Gespräche zwischen den Generationen, in denen unterschiedliche Perspektiven gehört und respektiert werden
- Respektieren von Vorschlägen, egal welche Altersgruppen
- Neue Ideen ausprobieren und nicht gleich ablehnen
- Nicht eine Gruppe muss alles machen, offen auf

neue Mitglieder zugehen und Aufgaben bewusst versuchen abzugeben.

- Jüngeren und auch Älteren Gemeindemitgliedern die Chancen geben, sich einzubringen.
- Alteingesessenen fällt es schwer, die junge Generation walten zu lassen. Oft wird den Jungen kein Vertrauen geschenkt.
- Die ältere Generation hat vielmal Probleme, sich auf neue Sachen einzulassen.
- Man muss die Jugend einbringen, ihnen Freiraum für die Entfaltung geben.
- Liedgut und die Liturgie können den Gottesdiensten entsprechend angepasst werden.
- Moderne und traditionelle Gottesdienste können im Wechsel monatlich angeboten werden. Somit haben Jung und Alt die Möglichkeit, sich zu entfalten.
- Die Vielfalt der Generationen als Bereicherung anerkennen und gezielt fördern, eventuell kann somit der Zusammenhalt verschiedener Generationen wachsen.



*Welche Chancen sehen Sie für ein neues Vertrauen in die Kirche vor Ort auch unter älter werdenden Menschen?*

- Ansprechbar bleiben – Nähe zu Menschen bewahren und als Ansprechperson präsent sein, in großen, als auch in kleinen Gemeinden
- Transparenz schaffen: offen und ehrlich über die Arbeit und die Werte in der Kirche informieren, um Vertrauen aufzubauen
- Gemeindeleben stärken: Engagement der Gemeindemitglieder fördern, Ehrenamtliche stärken, Gemeindemitglieder motivieren, um sich in der Gemeinde zu engagieren.
- Neues Vertrauen kann nur auf Gegenseitigkeit aufgebaut werden. Jüngere und ältere Generationen müssen einander respektvoll gegenüberreten. Wenn Ideen, egal von welcher Seite, eingebracht

werden, kann über jede Idee nachgedacht werden. Egal, ob ich diese gut finde oder nicht. Ideen sind Möglichkeiten, den Zusammenhalt zu stärken. Chancen, jüngere, sowie auch ältere Generationen mit der Kirche zu verbinden.

- Wichtig für die Menschen vor Ort, ist ein Ansprechpartner. Eine Person, der man vertrauen kann, die offen und ehrlich mit neuen Ideen und Gedanken umgehen kann.

*Norbert Nutsugan, Künftiger Stellvertretender Pfarrer der Pfarrei St. Nikolaus Markdorf*

### Seelsorgliche Erfahrungen zum Zusammenhalt zwischen den Generationen

Am Ende des Lebens bewusst von der Familie Abschied zu nehmen; die eigene Lebensgeschichte aufzuarbeiten und sich mit ihr zu versöhnen; für die demont gewordenen Ehefrauen bis zuletzt da zu sein – all das durfte ich in den letzten Jahren bei Kontakten mit älteren Menschen erleben. Auf der einen Seite durfte ich dabei seelsorglich etwas für diese Menschen tun. Auf der anderen Seite konnte ich durch sie viel lernen. Besonders in Erinnerung ist mir ein älterer Mitbruder, der im Pflegeheim lebte und das Bett nicht mehr verlassen konnte. Mit ihm zusammen am Nachttisch die Eucharistie zu feiern, hat mich die Verbundenheit der Generationen im priesterlichen Dienst spüren lassen. Alle, die sich über eine Begegnung freuen würden, zu erreichen, wird nie möglich sein, aber schon durch die »klassische« seelsorgliche Präsenz bei der Krankenkommunion, sowie in den Heimen und Krankenhäusern ergeben sich wichtige Kontaktpunkte. So habe ich es von meinem Mentor im Diakonatsjahr, Werner Bier, gelernt – und hier lohnt es sich, weiter dran zu bleiben.

*Ralph Waltersbacher, Künftiger Stellvertretender Pfarrer der Pfarrei St. Alexander Rastatt*

» Man ist nicht bloß ein einzelner Mensch, man gehört einem Ganzen an. «

Theodor Fontane

## Gemeinsam stark

Zusammenhalt in einer älter werdenden Gesellschaft

Wir leben in einer Zeit tiefgreifenden Wandels – technologisch, ökonomisch, politisch, ökologisch und sozial. Die demokratischen Systeme in Europa und jenseits des Atlantiks geraten unter Druck. Wir erleben täglich Versuche, unsere Gesellschaft zu spalten. Die Gestaltung einer für alle Generationen lebenswerten Zukunft ist mit Polarisierung und einfachen Rezepten jedoch nicht möglich. Sie erfordert, dass die Herausforderungen gemeinsam gelöst werden.

Uns Ältere beschäftigen die aktuellen Zukunftsfragen genauso wie die Jüngeren. Wir setzen uns für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft ein und wünschen uns ein respektvolles, solidarisches Miteinander der Generationen. Sehr viele Ältere engagieren sich in der Familie, pflegen Angehörige oder betreuen Enkelkinder. Viele übernehmen Verantwortung als Lesepatinnen oder Internetlotsen. Andere engagieren sich in ihrer Nachbarschaft, im Verein oder in ihrer Kirchengemeinde. Auch für die Bewahrung unserer Demokratie ist das Erfahrungswissen der Älteren von unschätzbarem Wert.

Damit sich Ältere – oft bis ins hohe Alter – einbringen können, braucht es in den Kommunen Möglichkeiten der Begegnung, die Förderung freiwilligen Engagements und niedrigschwellige Beratungsangebote. Dafür setzt sich auch die BAGSO ein. Die Älteren sind ein wichtiger Eckpfeiler für gesellschaftlichen Zusammenhalt und damit für den Erhalt unserer Demokratie.



*Dr. Regina Görner  
Vorsitzende der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen*

» Es ist sehr wichtig, in Bewegung zu sein, ein Ziel zu haben, das zu tun, was wirklich von Bedeutung ist. Wenn du das Gefühl hast, dass etwas getan werden muss, dann musst du es tun.



Marija Gimbutas

# Dank

Herr, ich danke dir, weil es schön ist,  
im Abend des Lebens zu stehen.

Ich freue mich, dass viele Wege hinter mir liegen  
und ich sie nicht noch einmal gehen muss.

Ich wäre nicht gern wieder jünger.

Ich bin glücklich und zufrieden mit dem, was ich in meinem Leben  
mit deiner Hilfe erreicht habe.

Ich danke dir für die Fülle des Erlebten,  
für die Erfahrungen, die ich gesammelt habe  
und für den Schatz meiner Erinnerungen.

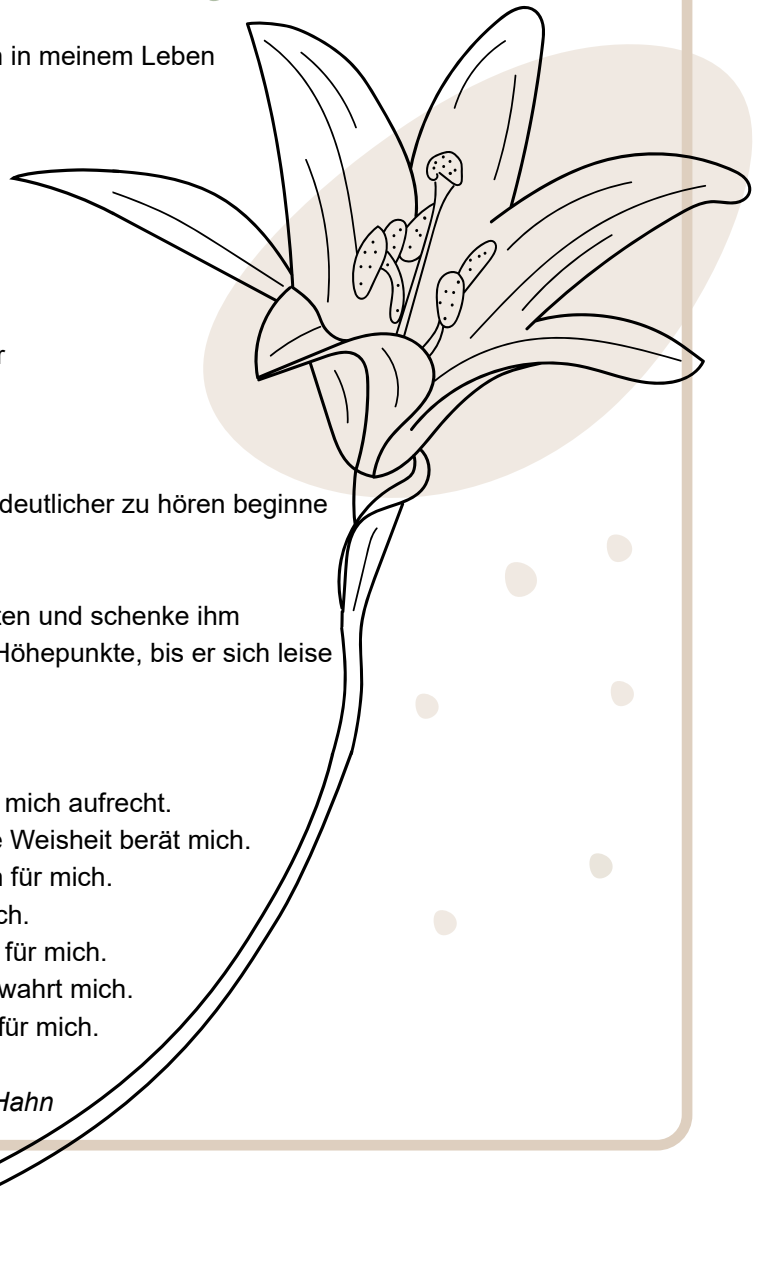
Ich weiß um die Kostbarkeit der Zeit  
und lebe heute klarer, bewusster und dankbarer  
als in meinen früheren Jahren,  
wo vieles nur so an mir vorbeigerauscht ist.

Ich danke dir vor allem, dass ich deine Stimme deutlicher zu hören beginne  
und gewiss werde, dass du mich führst.

Herr, lass deine Sonne über meinem Tag leuchten und schenke ihm  
noch manche warmen Strahlen und funkelnde Höhepunkte, bis er sich leise  
neigt und nach deinem Willen zur Ruhe geht.

Meine Macht ist ohnmächtig – deine Macht hält mich aufrecht.  
Mit meiner Weisheit ist es nicht weit her – deine Weisheit berät mich.  
Meine Augen lassen nach – deine Augen sehen für mich.  
Mein Ohr ist schwerhörig – dein Ohr hört für mich.  
Mein Wort richtet nichts aus – dein Wort spricht für mich.  
Meine Hand beginnt zu zittern – deine Hand bewahrt mich.  
Meine Zeit läuft ab – deine Zeit ist im Kommen für mich.

*Edda Hahn*





**Buch**

**Zusammenhalt (auch) aus spiritueller Sicht**

Die Sammlung »Was uns zusammenhält« enthält Texte von bekannten und unbekannteren Autor\*innen zum Thema Zusammenhalt. Im Vorwort heißt es: »Vielleicht hilft Ihnen die Lektüre des einen oder anderen Textes auf Ihrem weiteren Lebensweg, vor allem dann, wenn sie von Menschen handeln, die uns zeigen, wie menschlicher bzw. gesellschaftlicher Zusammenhalt funktionieren kann.«

Die einzelnen Beiträge gehen Themen nach wie »Die Freundschaft – eine selbstlose Form der Liebe«, »Weisheit« und Zeitgestaltung oder »Gott und die Tiere« und »Wir haben einen Traum«. Auf jeweils zwei bis vier Seiten gibt es darin viele Anregungen und positive Gedanken zu den Fragen, die die Menschen derzeit bewegen: Wie gehen wir miteinander um, wohin führt das alles?



Gerhard Hartmann / Berthold Weckmann (Hg.), *Was uns zusammenhält*. Mit Texten von Anselm Grün, Leonardo Boff, Edith Stein, Erwin Kräutler, Jürgen Moltmann u.a., Kevelaer 2019. 134 Seiten, ISBN 978-3-8367-1120-3, EUR 8,95



**Film**

**Wir sind die Neuen von Ralf Westhoff**

»Wir sind die Neuen« (2014) ist eine deutsche Komödie über drei ehemalige Studentenfreunde, die sich in München eine WG teilen: Anne, Johannes und Eddie, alle Mitte 60. Während sie das Leben mit Wein, Musik und alten Erinnerungen genießen, geraten sie in Konflikt mit ihren Nachbarn im Stockwerk darüber – drei ehrgeizigen Medizinstudenten, die für Ruhe und Ordnung plädieren. Was zunächst wie ein Generationenkonflikt aussieht, entwickelt sich zu einer humorvollen Begegnung zwischen Jung und Alt, bei der beide Seiten voneinander lernen.



Den Film kann man beispielsweise beim Streaming Anbieter Netflix anschauen, aber auch viele (Stadt-/teil-)Büchereien bieten ihn zum Verleih an.



## Tag der Nachbarschaft

Vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird der Tag der Nachbarschaft als deutschlandweiter Aktionstag federführend durch die »nebenan.de Stiftung« angezettelt. Das nächste Mal findet dieser am 29. Mai 2026 statt und soll »Menschen unabhängig von Herkunft, Alter, Religion oder sozialer Zugehörigkeit zusammen [bringen] und stärkt so nachhaltig den sozialen Zusammenhalt in unserer Gesellschaft.« Entstanden ist die Idee in Frankreich, wo 1999 erstmals eine »Fête des Voisins« (ein Fest der Nachbarn) in Paris stattfand. Seit 2004 ist der Aktionstag europaweit anerkannt. Vielleicht bald auch in Ihrer Nähe?



Infos, Hintergrund und Aktionsideen unter: [www.tagdernachbarschaft.com](http://www.tagdernachbarschaft.com)



## Arbeitshilfen

### Das Türöffner-Konzept der CKD

Unter dem Titel »Ehrenamtliche Solidarität, die ankommt! – Die Türöffner« bietet die Handreichung für Ehrenamtlich einen ersten Einblick in das Türöffner-Konzept. Auch in unserer Erzdiözese gibt es Gruppen, die nach diesem Konzept arbeiten, so in Überlingen (<https://tueroeffner-ueberlingen.de>), Kappelrodeck/Waldulm (<https://www.kath-acher-tal.de/tueroeffner-kappelrodeck/>) und Hardheim (<https://www.ckd-netzwerk.de/beitraege/tueroeffner-in-hardheim/2044636/>).

Worum es geht?

»Menschen wünschen sich Nachbarschaft, Freundinnen und Freunde oder die Familie für die Freizeitgestaltung, zur Hilfe und Begegnung. Vor allem Ältere und Alleinerziehende, denen ein solches Netz an Kontakten fehlt, würden sich über Besuche und Unterstützung freuen.«



### Die Türöffner

begegnen – besuchen – begleiten  
Neue Wege zu einem Miteinander

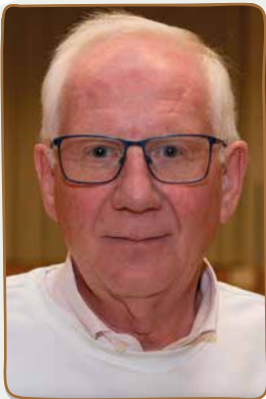
Die Handreichung »Ehrenamtliche Solidarität, die ankommt! – Die Türöffner« kann für EUR 2,- bestellt werden unter: [www.ckd-netzwerk.de/shop/produkte/arbeitshilfen/](http://www.ckd-netzwerk.de/shop/produkte/arbeitshilfen/)



# Meditationskarte 2025 – Schulter an Schulter

Menschen  
finden zusammen  
Schulter an Schulter  
zwischen Dunkel und Erde  
Trotz Brodeln unten  
Trotz Ungewitter oben  
Viele Wege  
führen zusammen  
machen hell  
machen licht  
Zuversicht – Geborgenheit  
im Mit-Mensch-Sein

Bild: Bernd Saible (Hagnau) „It's existential“ (2017)  
Text: Johannes Braun  
Druck: gemäß den fair.nah.logisch-Standards für  
Druckerzeugnisse, Erzb. Seelsorgeamt Freiburg, 2025  
FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.  
forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de  
www.forum-aelterwerden.de



## Der Künstler Bernd Saible

»Ich bin kein akademisch ausgebildeter Künstler. Aber nach Aussage einer der bedeutendsten deutschen Aktionskünstler des 20. Jahrhunderts, Joseph Beuys, ist »jeder Mensch ein Künstler.«

In diesem Sinne kann sich auch der Autodidakt Saible als Künstler sehen. Er war 15 Jahre lang Priester in verschiedenen Ämtern und Positionen der Erzdiözese Freiburg. Mitte der 1990er Jahre, nach einem Jahr der Selbstbesinnung, orientierte er sich beruflich neu und gründete ein Unternehmen für Personal- und Organisationsentwicklung. Seit 30 Jahren qualifiziert er Führungskräfte im Hinblick auf ihre Sozialkompetenz und berät Unternehmen bei Konflikten, Changemanagement und der Entwicklung einer mitarbeiter- und kundenorientierten Unternehmenskultur.

Bernd Saible lebt seit 1999 in Hagnau am Bodensee, ist verheiratet und hat eine Tochter. Ehrenamtlich engagiert er sich seit 10 Jahren als Vorstand der Verkehrsinitiative und Interessenvertreter der Einwohnerschaft im »Straßenverkehrsprojekt B31neu« zur Lösung des Verkehrschaos am Bodensee.

Seit Ende 2024 ist er Vorsitzender des Heimat- und Geschichtsvereins Hagnau und Leiter des Hagnauer Museums, das die Themen Kunst und Geschichte präsentiert. Als Künstler ist er so oft wie möglich in seinem Atelier schöpferisch tätig und bringt vor allem das Thema »Menschen in ihrem aktuellen Lebenskontext« auf die Leinwand.

*Wir danken Bernd Saible ganz herzlich dafür, sein Kunstwerk »It's existential« aus dem Jahr 2017 für unsere Meditationskarte 2025 zur Verfügung zu stellen!*

## Info

Bitte richten Sie Ihre Bestellung an: [forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de)  
Sie erhalten die Klappkarte zum Preis von EUR 0,50 pro Stück und zzgl. Versandkosten per Post.

# Schulter an Schulter

Entwurf für eine Adventsandacht mit der Meditationskarte 2025

Darf gerne separat  
herausgetrennt werden!

In diesem Vorschlag für eine Adventsandacht steht das Mit-Mensch-Sein im Vordergrund. Mit-Mensch-Sein ist zu jeder Zeit wichtig – es kann darüber hinaus ein wichtiges adventlich-weihnachtliches Thema sein, wenn wir uns mit der Menschwerdung Gottes auseinandersetzen.

## Vorbereitung

- Wählen Sie einen für die zu erwartende Gruppengröße und einen bezüglich etwaiger Mobilitätseinschränkungen von Teilnehmenden geeigneten Raum für die Andacht aus. Dabei spielen auch Barrierefreiheit, Atmosphäre, Akustik und Lichtverhältnisse eine nicht zu unterschätzende Rolle.
- Bereiten Sie nicht allein vor, sondern binden Sie die Beteiligten frühzeitig mit ein. So kann leichter entschieden werden, ob Anpassungen, Auslassungen oder Ergänzungen vorgenommen werden sollten.
- Setzen Sie ggf. eine Sprech-Probe an. So können etwaige »Stolpersteine« im Ablauf leichter überwunden werden.

## Sie benötigen:

- Meditationskarten 2025 (1 pro Person)
- 4 Kerzen, die während der Andacht entzündet werden können sowie Streichhölzer / Feuerzeug oder z.B. eine Vigil-Kerze, die bereits brennt und zum Entzünden der Kerzen verwendet werden kann.
- Mikrophone / Lautsprecher je nach Räumlichkeit und Gruppengröße

## Beteiligte / Funktionen (Vorschlag)

- Moderator\*in (M): Eine Person, die verlässlich durch die Andacht begleitet (zumal, wenn diese bspw. in einen Seniorennachmittag eingebettet ist)
- Lektor\*innen (L1, L2, L3): Drei Personen, die Lesungs- und Meditationstexte vortragen
- Vorbeter\*innen (V1, V2): Zwei Personen, die Gebete und Segenstexte sprechen
- Personen, die die Fürbitten sprechen
- Musiker\*innen: Personen, die die ausgewählten Lieder anstimmen / begleiten
- evtl. weitere Helfer\*innen: zum Entzünden der Kerzen, zum Vorbereiten des Raums, zum Willkommenheißen der Mitfeiernden, zum Verteilen von Liederbüchern/-zetteln...

## Ablauf

### Lied

Schweige und höre (GL 433,2 – Kanon)

### Begrüßung

**M:** »Viele Wege / führen zusammen / machen hell«: Schön, dass Sie alle heute gekommen sind. Herzlich willkommen an alle, deren Wege hier zusammenführen und die miteinander unsere Adventsandacht feiern wollen. Schweigen und Hören, das ist ein guter Anfang miteinander: zunächst hinhören. Und auch Singen ist ein guter Anfang, denn es ist ein Geschehen zwischen uns Menschen – und oft schon ein Gebet. Nehmen wir nun bewusst wahr, wer hier »Schulter an Schulter« neben uns sitzt.

### kurze Stille

**V1:** Gott der Barmherzigkeit, auf dieser Erde sind wir zusammengekommen. In dieser dunklen Jahreszeit machen die Wege zueinander hell. Wir danken Dir für deinen Weg zu uns, als Mensch unter Menschen in unseren Nächsten, als der Ich-bin-da.

Sei jetzt mitten unter uns:

Gott – wie Vater und Mutter

Jesus Christus – wie Schwester und Bruder und Freund

Gute Geistkraft – wie unbeschreiblich und wunderbar

*Kreuzzeichen*

**Alle:** Amen

### Lied

Sonne der Gerechtigkeit (GL 481,1–3)

### Meditationstext

**L1:** Menschen / finden zusammen // Schulter an Schulter / zwischen Dunkel und Erde // Trotz Brodeln unten / Trotz Ungewitter oben // Viele Wege / führen zusammen / machen hell // machen licht / Zuversicht – Geborgenheit / im Mit-Mensch-Sein

*erste Kerze entzünden*

*kurze Stille*



## Bildbetrachtung

**M:** Den gerade gehörten Text finden Sie auf der für alle bereitgelegten Meditationskarte.  
Das Kunstwerk von Bernd Saible möchten wir nun gemeinsam betrachten. Es reicht über die Kante hinaus und lädt ein, seinen Farben, Formen, Linien und Gestalten etwas nachzufühlen.

**L2:** Ich nehme die Karte, ich halte sie in meinen Händen. Ich betrachte das Bild.  
An den Rändern des Bildes sehe ich dunkle Farben: schwarz, braun, dunkelblau.  
An manchen Stellen ragen diese dunklen Farben weiter in das Bild hinein. An manchen Stellen blitzen Bunt und Helles hindurch. Was genau es ist – ich kann es nicht erkennen.  
Eine Art Lichtblick in meinen Augen.

Das warme, erdige Orange-Rot-Braun ist durchzogen von dicken, weißen Linien – Wellen – Wegen, begleitet von dünnen, schwarzen Konturen. Ich frage mich: Wer kommt auf diesen Wegen, auf diesen Linien? Und wohin führen sie? Grautöne mischen sich hinein.  
Die Blau-Töne des unruhigen, oberen Teils des Bildes nehmen die Wellen-Linien auf.  
In einer wilden Art und Weise. Ich frage mich: Was braut sich zusammen? Was kommt im Hellblau wieder durch das Durcheinander hindurch?

Auf der linken Seite des Bildes entdecke ich Grüntöne und an die Menschen-Gruppe angeschmiegt Beige. Das Grün und das Beige – sie strahlen etwas Warmes und Positives aus. Ich denke an wachsende Pflanzen, an warmen Sand, an eine weiche Böschung, eine schützende Düne.

Ich schaue die Menschen-Gruppe an. Schwarze Konturen, Hellgrau, Weiß und Gelb bilden die Gestalten. Die einzelnen Menschen stehen eng beieinander. Ich kann nicht genau erkennen, wohin sie schauen. Die Gesichter sind kaum zu erahnen. Auf mich wirken sie einander zugewandt – Schulter an Schulter, Rücken an Rücken, Angesicht zu Angesicht.  
Eine Person sitzt. Die anderen stehen. Die Menschen-Gruppe ist umgeben von dem Braun, dem Grün und Beige, dem Blau und Weiß. Hellblau und Weiß scheinen sich um die Gruppe auszudehnen.

Das Hellblau und das Weiß rechts von der Menschengruppe beeindruckt mich: so lebendig, so strahlend. So ein Kontrast und doch so eingepasst in das große Ganze dieses Kunstwerks.

## Meditationstext

**L1:** Menschen / finden zusammen // Schulter an  
Schulter / zwischen Dunkel und Erde // Trotz  
Brodeln unten / Trotz Ungewitter oben // Vie-  
le Wege / führen zusammen / machen hell //  
machen licht / Zuversicht – Geborgenheit / im  
Mit-Mensch-Sein

*zweite Kerze entzünden*

## Lied

Die Nacht ist vorgedrungen (GL 220,1)

## Lesung

**M:** Wir hören heute einen Text aus dem Römerbrief des Apostels Paulus. Es geht um Nächsten- und Selbstliebe. Es geht um die besondere Zeit, in der sich Paulus zur Zeit der Verfassung des Briefes sieht. Hören wir nun, wie der Text zu uns und in unsere Zeit hineinspricht.

**L3:** Lesung aus dem Brief an die Gemeinde in Rom.

Die Gebote: Du darfst die Ehe nicht brechen,  
niemanden zu Tode bringen, nicht stehlen,  
nicht gieren und so weiter  
sind in diesem einen Satz zusammengefasst:

**Liebe deine Nächste und deinen Nächsten wie dich selbst.**

Die Liebe tut den Mitmenschen nichts Böses.  
Die Fülle der Tora ist die Liebe.  
Und das alles in der Gewissheit um die besondere Zeit.  
Denn die Stunde ist schon da, aus dem Schlaf aufzuwachen.  
Denn jetzt! ist die Überwindung der Gewalten näher als zu der Zeit, als wir zu glauben begannen.  
Die Nacht kommt an ihr Ende, der Tag naht.  
Lasst uns nun die Machenschaften der Finsternis ablegen und die Waffen des Lichts anlegen.  
Lasst uns ein gutes Leben führen, das dem Tag entspricht: ohne verschwenderische Trink- und  
Essgelage, ohne sexuellen Missbrauch und Orgien, ohne Hass und Neid.  
Zieht Jesus, den Messias, an, dem wir gehören.  
Gebt der Gier keinen Raum, wenn ihr für euer Dasein sorgt.

Das waren die Worte der Lesung.

*(Röm 13, 9–14; Übersetzung: Bibel in gerechter Sprache)*

**Alle:** Dank sei Gott.

### **Gedanken zur Lesung**

**L2:** Mit den Zehn Geboten sind viele von uns aufgewachsen. Mit dem Gebot der Nächstenliebe auch, in dem die Gebote Erfüllung finden. Und für viele von uns mag es ein Weg des Lernens und Verstehens gewesen sein, das »Wie-dich-selbst« zu leben. Also: ohne schlechtes Gewissen Eigenliebe und Selbstsorge einzuüben. Die Lesung aus dem Römerbrief spricht von besonderen Zeiten. Viele von uns spüren: auch wir leben in besonderen Zeiten. Der neue Papst Leo XIV. hatte recht bald nach seiner Wahl ein Zitat von Augustinus gebracht. Es lautet im Ganzen: »Wollen wir uns über die Zeiten beklagen? Nicht die Zeiten sind gut oder schlecht. Wie wir sind, so sind auch die Zeiten. Jeder schafft sich selber seine Zeit! Lebt er gut, so ist auch die Zeit gut, die ihn umgibt! Ringen wir mit der Zeit, gestalten wir sie! Und aus allen Zeiten werden heilige Zeiten.«

Das Bild auf unserer Meditationskarte zeigt so ein Ringen mit der Zeit.

Die Menschen-Gruppe ist zusammengekommen, um ihre Zeit zu gestalten. In diesem Mit-Mensch-Sein, das die dargestellte Gruppe ausstrahlt, folgen Taten:

- Taten im Gegenüber von Menschen, die sich Angesicht zu Angesicht begegnen.
- Taten im Zusammenhalt von Menschen, die Rücken an Rücken den Zeiten begegnen.
- Taten im Miteinander von Menschen, die sich Schulter an Schulter gemeinsam einem Weg widmen, der zum guten Leben führt.



Im Zitat von Augustinus heißt es am Ende:  
»Und aus allen Zeiten werden heilige Zeiten.«  
Es ist wichtig, das nicht zu missverstehen.  
,Heilig‘ heißt nicht abgehoben, weißgewaschen,  
unmenschlich rein und steril.  
,Heilig‘ heißt, Gott in allen Dingen finden, heißt im  
Alltag ins Tun zu kommen, heißt die Menschen-  
freundlichkeit Gottes zu leben, heißt: Verantwor-  
tung übernehmen. ,Heilig‘ ist das Kind, das zur  
Welt kommt. ,Heilig‘ ist das Mit-Mensch-Sein.

### Meditationstext

**L1:** Menschen / finden zusammen // Schulter an  
Schulter / zwischen Dunkel und Erde // Trotz  
Brodeln unten / Trotz Ungewitter oben // Vie-  
le Wege / führen zusammen / machen hell //  
machen licht / Zuversicht – Geborgenheit / im  
Mit-Mensch-Sein

*dritte Kerze entzünden*

### Lied

Die Nacht ist vorgedrungen (GL 220,3–5)

### Fürbitten und Vaterunser

**M:** Bereits drei Kerzen haben wir angezündet.  
Sie machen hell und machen licht. Kerzen  
sind ein Zeichen für das Licht der Welt. Das  
Licht der Welt, das Gott in Christus als Baby  
in der Futterkrippe erblickt hat. Auf das Fest  
dieser Menschwerdung und des Mit-Mensch-  
Seins Gottes gehen wir zu. Gleichzeitig bleibt  
unsere Zeit adventlich. Denn wir warten auf  
Gott. So wollen wir bei den Fürbitten spre-  
chen: Wir warten auf Dich, Gott. – Wir bitten  
Dich: erhöre uns.

**V2:** Gott der Barmherzigkeit, wir tragen nun  
unsere Bitten vor dich. Es sind Bitten für un-  
sere Mit-Menschen, für unsere Welt, die du  
so gut kennst. Gib uns Mut und Kraft, das un-  
sere dazu zu tun.

**(1)** Gott der Barmherzigkeit, wir bitten dich für die  
Einsamen und Ausgeschlossenen. Lass sie Ver-  
bundenheit erleben.

*kurze Stille*

Wir warten auf Dich, Gott.

**Alle:** Wir bitten Dich: erhöre uns.

**(2)** Gott der Barmherzigkeit, wir bitten dich für die  
Hungernden, für die Verletzten und für die Kran-  
ken. Lass sie Heil erfahren.

*kurze Stille*

Wir warten auf Dich, Gott.

**Alle:** Wir bitten Dich: erhöre uns.

**(3)** Gott der Barmherzigkeit, wir bitten dich für die  
Menschen, die auf den unterschiedlichsten We-  
gen gehen und Orientierung suchen. Lass sie Zu-  
versicht und Hoffnung schöpfen.

*kurze Stille*

Wir warten auf Dich, Gott.

**Alle:** Wir bitten Dich: erhöre uns.

*vierte Kerze entzünden*

**V2:** Vor Gott stehen wir und sprechen unsere  
Worte. Gott ist bei uns und kennt unser  
Herz. Beten wir gemeinsam: *Vaterunser ...*

### Verabschiedung und Segen

**M:** Beinahe am Ende unserer Adventsandacht  
möchte ich allen den Dank aussprechen, die  
gemeinsam Vorbereitungen getroffen haben,  
Musik und Texte eingebracht haben und die  
als Mit-Menschen miteinander gefeiert haben.

*(ggf. »Abkündigungen« oder andere Hinweise)*

Wir wollen uns nun unter den Segen Gottes  
stellen.

**V1:** Gott, segne uns und alle, die wir im  
Herzen tragen. Gott segne und behüte uns.  
Gottes Antlitz hülle uns in Licht und nei-  
ge sich uns zu. Gottes Antlitz wende sich  
uns zu, Gott schenke uns heilsame Ruhe.  
Im Namen Gottes, unseres Bruders Jesus  
Christus und der Heiligen Geistkraft

*Kreuzzeichen*

**Alle** Amen.

### Lied

Mache dich auf und werde licht (GL 219 – Kanon)

## ZukunftsWIRKstatt – nachhaltig aktiv werden

*Nachhaltige Ideen einfach umsetzen – bei Gemeindefesten, in der Erwachsenenbildung oder bei Aktionstagen in der Öffentlichkeit. Eine Ideenbox bietet dafür handfeste Unterstützung.*

Die Klimakrise und ihre Herausforderungen erfordern Mut und Tatkraft. Hierbei sind besonders wir als Christ\*innen aufgefordert, voranzugehen und uns für die Bewahrung der Schöpfung einzusetzen.

Die ZukunftsWIRKstatt hilft dabei: mit Projektkarten, die leicht planbare Aktionen rund um Nachhaltigkeit, Umwelt und soziale Gerechtigkeit beschreiben. Für alle Altersgruppen, Gruppengrößen und Erfahrungsstufen. Sie entscheiden, wie viel Zeit Sie investieren. Der Fokus liegt sowohl auf dem Miteinander, als auch auf dem Thema.

### So funktioniert's:

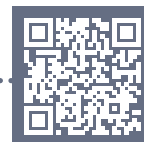
Sie wählen eine Aktion – etwa eine Nisthilfe bauen oder eine Fahrradkampagne. Jede Karte erklärt Schritt für Schritt, was zu tun ist, welche Materialien Sie brauchen und welche Rahmenbedingungen gelten. Ergänzende Materialien wie Präsentationen, Plakate und Impulse stehen online kostenlos bereit. Entdecken Sie kreative und alltagstaugliche Nachhaltigkeitsprojekte für Ihre Gruppe oder Aktion – Projekte, die Spaß machen und zeigen, wie kleine Veränderungen viel bewirken können. So gestalten wir gemeinsam unsere Zukunft!

Alle Materialien sind kostenlos zum Download verfügbar. Die Kartenbox können Sie im Bildungswerk kostenlos bestellen. Mehr unter: <https://zukunftswirkstatt.de>

Alle Materialien sind kostenlos zum Download verfügbar. Die Kartenbox können Sie im Bildungswerk kostenlos bestellen.

Mehr unter:

<https://zukunftswirkstatt.de>



Die ZukunftsWIRKstatt ist ein Projekt der kirchlichen Erwachsenenbildung in Baden-Württemberg. Ziel ist es, Menschen vor Ort einfache Möglichkeiten zu bieten, sich für Nachhaltigkeit zu engagieren. Gefördert wurde das Projekt 2024 vom Kultusministerium Baden-Württemberg. Träger ist das Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg.



*Antonia Schwab-Renner  
Leiterin des Bildungszentrums Offenburg*



# Zusammenhalt bewegt uns

Bewegung und Gedächtnis beim Seniorentreffen



Sie können die untenstehenden Übungen nutzen, um in einer Gruppe das Miteinander zu thematisieren und das Treffen aufzulockern.

## Bewegungslied (Melodie: »Von den blauen Bergen kommen wir«)

### 1. Strophe

|: Hast Du Freude, klatsche in die Hand \* :|  
 hast Du Freude gib sie weiter, gib sie an die Andern weiter  
 hast Du Freude, klatsche in die Hand \*  
 \* = dreimal rhythmisch in die Hände klatschen

### 2. Strophe

|: Hast Du Freude, stampfe mit dem Fuß \* :| *danach wie 1. Strophe*  
 \* = dreimal rhythmisch mit den Füßen stampfen

### 3. Strophe

|: Hast Du Freude, schlag Dir auf das Bein \* :| *danach wie 1. Strophe*  
 \* = dreimal rhythmisch mit Händen auf Oberschenkel patschen

### 4. Strophe

|: Hast Du Freude, mache alles drei \* :| *danach wie 1. Strophe*  
 \* = die Bewegungen der vorangehenden Strophen kombinieren



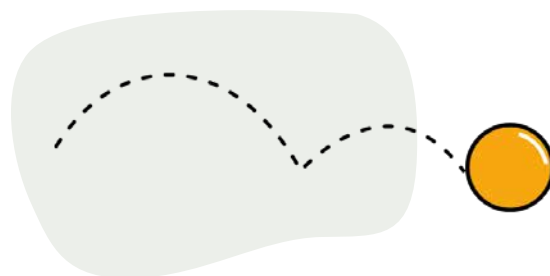
## NetzBall-Spiel (mit Ball / geknotetem Tuch / Kissen o.ä.)

Teilnehmende (TN) sitzen am Tisch oder im Stuhlkreis

1. Ball wird kreuz und quer im Kreis weitergeworfen  
 dabei darf jede\*r TN nur einmal angespielt werden
  - Reihenfolge merken und mehrmals dieselbe Reihenfolge spielen
  - dann: Reihenfolge rückwärts spielen

2. Wenn (1) gut funktioniert, mit weiteren Wurf-Gegenständen neue Reihenfolgen spielen (vorwärts und rückwärts, mehrere gleichzeitig)

3. Wenn Namen bereits bekannt, können je Runde auch Aufgaben gestellt werden, z.B.: Jede\*r TN nennt beim werfen einen Begriff aus der Kategorie  
 »Alles, was man essen kann« / »Alles, was mit Ostern zu tun hat« / »Alles, was ich mit Advent verbinde« / »Alles, was uns miteinander verbindet« ...



## Hepp-Hipp-Hopp (im Kreis mit Bällen o.ä.)

1. alle TN haben je 1 Ball

- bei Ansage „Hipp“ Bälle nach links geben
- bei Ansage „Hopp“ Bälle hochwerfen
- bei Ansage „Hepp“ Bälle nach rechts geben

2. nur 1 Ball für die ganze Gruppe

- TN sagt „Hipp“, „Hopp“ oder „Hepp“ und rollt Ball zu anderer Person im Kreis
- empfangende Person nennt bei Ansage „Hipp“ Namen der links sitzenden Person, bei Ansage „Hopp“ Namen der rechts sitzenden Person, bei Ansage „Hepp“ Namen der Person, von der der Ball kommt



## Wortwolke zum Thema »Zusammenhalt«

1. an Pinnwand oder Flipchart alle Begriffe, Sprüche und

Ausdrücke sammeln, die zu »Zusammenhalt« passen, z.B. Team – Freunde – gemeinsame Interessen gemeinsame Ziele – Zuverlässigkeit – Unterstützung – Erlebnisse – Familie – Einigkeit – Bindung – Stabilität – Gemeinschaft – Einheit – Ehrlichkeit – Freude – Rücksicht – ... usw.

2. aus den Begriffen Sätze formulieren oder Begriffe nach dem A-B-C sortieren



Gertrud Reichert

## Zusammenhalt

### Herbst-Gedanken

Es ist ein wunderschöner Herbsttag, die vielen Regentage sind vorüber. Noch steht das Wasser in den Unebenheiten der Straße, vor allem auf den Feldwegen. Nicht lange, und die Pfützen sind ausgetrocknet.

So einen wunderschönen Sonntagnachmittag gab es heute am 28. September 2025. Meine Lieblingsstrecke bin ich schon lange nicht mehr gelaufen. Doch heute hatte ich den Drang zu schauen, was sich in den letzten Wochen in der Natur auf meiner Strecke verändert hat. Ich habe viel gesehen. Schönes – und Veränderungen, die mich traurig gemacht haben.

Sie, werte Leser\*innen wissen, dass ich große Sympathie für Störche habe. Tatsächlich sehe ich drei Störche auf dem Kinzigvorland eng beisammenstehen.

Die haben wohl den Abflug verpasst? Wenn man sich halt nicht abspricht und nicht auf die innere Stimme hört, kann sowas schon mal vorkommen. Und jetzt? Jetzt müsst ihr im Winter eng zusammenrücken und euch in den Herbststürmen in euren Nestern die Wärme geben, die ihr sonst durch die warme Sonne im Süden bekommt. Ich wünsche euch, dass nicht jeder einzeln durch den Winter muss, sondern dass ihr erkennt, dass es besser ist, zusammenzuhalten, denn der Zug ist wohl schon abgefahren und jetzt ist es für den Flug zu spät.

Viel Wasser ist in der Kinzig. Nach dem Regen die letzten zehn Tage auch kein Wunder. Das Ufer wurde befestigt und so kann ich beruhigt sein, dass das Wasser im Bett bleibt.





Großeltern mit ihren Enkelkindern versuchen Drachen steigen zu lassen. Der eigentlich fit wirkende Opa hatte entweder keine Lust oder kein Talent. Es hat nicht funktioniert. Die Schnüre haben sich verheddert, der Wind kam mal von vorne, mal von hinten. Die Oma gab Kommando zum Loslaufen, der Enkel kam der Aufforderung zwei- oder dreimal nach und hat dann aber die Segel gestrichen. Ich glaube, dass irgendwann in ein paar Jahren der Enkel nicht mehr weiß, ob der Drachen gestiegen ist. Aber er wird wissen, dass seine Großeltern sich die Zeit für ihn genommen haben. Ist das Liebe? Auf jeden Fall hält so eine Aktion zusammen, sie schweißt die Generationen zusammen.

Vor einiger Zeit hatten wir Klassentreffen. Als Frau macht man sich auch im gesetzteren Alter im Vorfeld immer noch Gedanken über die Kleiderwahl. Man (Frau will ja schließlich nicht älter aussehen als die Jahre auf der Einladung zum Treffen.) Also volles Programm: Friseur, Kosmetikerin, Maniküre (Pediküre sieht man ja nicht). Ich habe mich auch ein bisschen vorbereitet und alte Bilder rausgekratzt. Nicht dass Sie denken, ich bin wunderfützig. Nein, bin ich nicht – noch nie gewesen. Doch es gab in der Grundschulzeit schon Mitschüler, die sich Liebesbriefe zugesteckt haben (heut' würde man sich eine WhatsApp schicken). Früher war das spannender und auch gefährlicher, mit mehr Herzklopfen verbunden. Kam das Zettel dann bei der oder dem Angebeteten an, freute man sich

doch sehr, dass keiner gespiggelt hatte. Doch leider ist so manch geplantes, super geheimes Treffen aufgefliegen. Und das dann mit Konsequenzen. Von den Lehrern und wenn's dumm kam, dann auch noch von den Eltern (wenn die Lehrer gepetzt haben!).

Nun bin ich aber vom eigentlichen Weg abgekommen. Ich habe mich gefragt, was aus den früheren Freundschaften, Liebeleien, Sympathien und Antipathien geworden ist. Ich war sehr gespannt auf das Klassentreffen und hoffte, aus den Erzählungen »Weißt du noch ... ?« dazu etwas zu erfahren. Ja, habe ich auch. Und ich war erstaunt, perplex, total von der Rolle. Die Gespräche liefen in eine andere Richtung als ich dachte. Aber: ich wollte es ja wissen.

In einer Gemeinde, in der viel kommuniziert wird, wo es viele Feste gibt, vielleicht sogar eine Festgemeinschaft, ist nachweislich ein viel größerer Zusammenhalt. Da bin ich froh, dass bei uns noch viel gefeiert wird. Danke an die Verantwortlichen, dass es ihnen nicht zu viel ist, sich für die Gemeinschaft einzubringen.

Alleine feiern macht einfach keinen Spaß. Das denke ich auch oft im Gottesdienst. Schade. Erinnern Sie sich noch an Ihre Erste Heilige Kommunion? Meine war grandios, und ist mir allein deswegen im Sinn, weil an dem Tag die Gemeinde uns Kindern das Gefühl gab, dass wir bei ihr gut aufgehoben sind. Sowohl in der politischen als auch in der kirchlichen Gemeinde. Dass wir auch als Kinder wertvolle Mitglieder sind. Wie stolz waren wir alle! Das würde ich mir für meine Enkel auch wünschen: Dass sie diesen Zusammenhalt spüren.

Zusammen ist man nicht allein – das fällt mir zum Abschluss noch ein. Miteinander durch helle und dunkle Zeiten gehen, das sollten wir unter Zusammenhalt verstehen. Ich wünsche Ihnen immer jemand an der Seite, der Sie bei Sonnen und Regen begleitet.



Herzlichst  
Anette Kempf

## Bett, Brot, Beziehungen

Kirchenasyl als Lernort für Zusammenhalt

Die aktuelle gesellschaftliche Auseinandersetzung um das Thema Migration und Flucht fordern Christ:innen heraus und stellen die Frage nach einer Praxis der Solidarität und entschiedenen Gastfreundschaft. Angesichts der steigenden Abschiebungszahlen wächst so auch die Relevanz des Kirchenasyls, um Geflüchtete zu schützen (2024 bundesweit 2386 Kirchenasyle).

Gerade in Zeiten von innerkirchlichen Strukturveränderungen kann der Einsatz für von Abschiebung bedrohte Geflüchtete einen Effekt der gemeindlichen Mobilisierung haben, bei dem die Fragen der eigenen Relevanz als Kirche und der authentischen Nachfolge aufgeworfen werden. Hierbei kann ein Zusammenhalt entstehen, sowohl unter den ehrenamtlich Engagierten, die in einer Gemeinde ein Kirchenasyl unterstützen, als auch mit den Gästen.

Um ein Kirchenasyl durchzuführen, sind »drei B« erforderlich: Bett (eine Unterkunft in kirchlichen Räumen), Brot (Taschengeld und Verpflegung, organisierte medizinische Versorgung etc) und Beziehungen (Begleitung im Alltag, Deutschunterricht, gemeinschaftliche Aktivitäten). Eine solche Praxis gibt Geflüchteten Würde und experimentiert mit Formen des solidarischen Zusammenlebens.



*Benedikt Kern  
Institut für Theologie und Politik (Münster),  
er unterstützt in NRW Gemeinden in  
Fragen des Kirchenasyls.  
[www.itpol.de](http://www.itpol.de) | [www.kirchenasyl-nrw.de](http://www.kirchenasyl-nrw.de)*

## Sozialer Zusammenhalt durch faire Chancen

Nach unseren Erfahrungen ist ein zentrales Thema in der Gesellschaft, dass nicht alle Menschen die nötigen finanziellen Mittel haben, um sich ausreichend mit Kleidung zu versorgen.

Der Kleiderladen hat eine faire, günstige Spendenliste. Zum Saisonende winken sogar Rabattaktionen.

Dadurch ermöglichen wir Kleidung gegen einen geringen Betrag an einkommensschwache Personen abzugeben. Inzwischen werden die Überschüsse den sozialen Zwecken zugeführt, z.B. Impulsmahlzeit, Tafel, Mehrgenerationenhaus, Jugendarbeit, ...

Durch den erstellten Leitfaden sind alle Aufgaben im Kleiderladen klar strukturiert und werden regelmäßig im Austausch überarbeitet. Im Kleiderladen erleben wir täglich, wie sich die ehrenamtlichen Mitarbeitenden mit Herzblut einbringen. Auch ein »Sprungbrett« für Mitarbeitende, die sich für eine Arbeit bewerben: So erstellen wir einen Engage-

ment- und Arbeitsnachweis für deren Bewerbung. Jungen Menschen bieten wir die Möglichkeit uns kennenzulernen und sich im sozialen Bereich zu engagieren, z. B. im Rahmen der Firmung für das Projekt »Kleiderladen«.

Oft werden wir ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen gefragt: »Was habe ich, was haben wir davon?« Unsere Antwort: »Die Teilhabe, der Zusammenhalt sind uns wichtig und entscheidend für eine inklusive, starke Gesellschaft. Wir wollen mit unserem Engagement eine gerechte und vielfältige Gesellschaft schaffen, in der sich alle Menschen zugehörig fühlen können«

*Kleiderladen*



### Sozialer Zusammenhalt durch faire Chancen

Der Kleiderladen der Seelsorgeeinheit Markdorf ermöglicht seit über 7 Jahren die Teilhabe am sozialen Leben im ländlichen Raum und fördert den Zusammenhalt durch:

- Unterstützung der Integration von Flüchtlingen als Kund/innen, sowie Mitarbeit
- Zugehörigkeit und Schaffen im Füreinander in Sorgen und Nöten
- Ehrenamtliches Engagement in Verbundenheit, Vertrauen ohne eigenen Vorteil
- aktives Mitwirken am gesellschaftlichen Leben über die Grenzen Markdorfs hinaus
- Förderung eigener Talente
- Erfahrung mit Anerkennung und Wertschätzung



Gerda Dilger und Evi Gräble-Kopp  
vom Team des CKD-Kleiderladens Markdorf

## Interkulturelle Woche – eine kirchliche Initiative

Unser »Blick überm Tellerrand« ist diesmal ganz nah bei uns. Denn die Interkulturelle Woche, die seit 1975 jedes Jahr stattfindet, entstand auf Initiative der Deutschen Bischofskonferenz, der Evangelischen Kirche in Deutschland und der Griechisch-Orthodoxen Metropolie. Heute tragen Kommunen, Wohlfahrtsverbände, Migrant\*innenorganisationen, Religionsgemeinschaften, Schulen, Gewerkschaften, Sport- und Kulturvereine sowie viele Ehrenamtliche die Woche vor Ort, so in der Erzdiözese Freiburg in Freiburg, Haslach im Kinzigtal, Konstanz, Malsch, Rastatt, Schwetzingen, Sinsheim und Wiesloch.

Ziel ist, Begegnung zu ermöglichen, gleichberechtigte Teilhabe zu fördern und Rassismus sowie Ausgrenzung entgegenzutreten. Ein fester Bestandteil ist der »Tag des Flüchtlings« am Freitag der Aktionswoche, koordiniert von zivilgesellschaftlichen Partnern. Bundesweit finden mehrere tausend Veranstaltungen statt – von offenen Häusern über Kultur- und Dialogformate bis zu Workshops, Fortbildungen und Beratungsangeboten.

Auf der Website der Erzdiözese Freiburg steht zu *Interkulturellen* Woche unter anderem: »Die katholische Kirche im Erzbistum Freiburg steht an der Seite der Menschen – unabhängig von Herkunft, Sprache oder Religion. Theologische Basis sind die Menschen-

würde und die Option für die Schwachen. Konkret wirkt die Kirche über muttersprachliche Gemeinden, Caritas-Beratung, Flüchtlings- und Integrationsdienste, Bildungsarbeit, Seelsorge in Einrichtungen sowie interreligiöse Kooperationen mit. Begegnung, Dialog und gegenseitiger Respekt sind Grundpfeiler des christlichen Glaubens und zugleich Schlüssel für ein gelingendes Miteinander in unserer Gesellschaft« (www.ebfr.de/detail/nachricht/id/228395-dafuer-interkulturelle-woche-2025, 17.09.2025).

Vielleicht möchten Sie ja mehr erfahren, was im September 2025 in der *Interkulturellen* Woche mit dem Motto »Dafür!« lief? Dann klicken Sie sich rein:

[www.interkulturellewoche.de/dafuer](http://www.interkulturellewoche.de/dafuer)



### Info

**Sie möchten sich auch an der Interkulturellen Woche beteiligen? Dann können Sie sich an Dr. Pierre Ziade wenden, der in der Erzdiözese Freiburg für die Themen Migration und Integration verantwortlich ist und Fragen zur Interkulturellen Woche beantworten kann: pierre.ziade@seelsorgeamt-freiburg.de oder: 0761 5144 -220.**

## Zusammenhalt über Grenzen hinweg

Im Caritas Baby Hospital in Bethlehem zeigt sich, was Zusammenhalt bedeutet. In der Klinikambulanz und auf den Stationen begegnen sich Menschen verschiedener Religionen. Klinikmitarbeitende und Patientenfamilien christlichen und muslimischen Glaubens arbeiten Seite an Seite – vereint durch ein Ziel: den kranken Kindern im Caritas Baby Hospital bestmögliche Gesundheit zu schenken. Wo sonst oft Trennung und Misstrauen herrschen, wachsen hier Nähe, Respekt und Vertrauen.

Doch dieser Zusammenhalt endet nicht an den Türen des Kinderkrankenhauses. Die Kinderhilfe Bethlehem verbindet Menschen weit über das Heilige Land hinaus: Zahlreiche europäische Spenderinnen und Spender des internationalen Hilfswerks mit Länderbüros in Deutschland, Österreich, Italien und der Schweiz engagieren sich zusammen für das Wohl der Kinder in Bethlehem. Gemeinsam zeigen sie, dass christliche Nächstenliebe keine nationalen, religiösen und wirtschaftlichen Grenzen kennt.

Jedes Kind, das im Caritas Baby Hospital behandelt wird, ist willkommen – unabhängig seiner wirtschaftlichen oder religiösen Herkunft. Die offenen Türen der Kinderklinik sind ein starkes Zeichen: Ausgrenzung hat keinen Platz, wenn es um Leben und Zukunft der kleinsten Mitglieder der palästinensischen Gesellschaft geht.



All das gelingt nur, weil viele engagierte Menschen zusammenarbeiten.

Deshalb gilt unser besonderer Dank vor allem auch den Mitgliedern des FORUM älterwerden, deren großzügige und zuverlässige Unterstützung diesen Zusammenhalt seit über 70 Jahren möglich macht – für Kinder und ihre Familien im Caritas Baby Hospital in Bethlehem.



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



**Kinderhilfe Bethlehem**  
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)



## Für den guten Zweck

### Afridunga vorstellen im Seniorenkreis

Info

Seit 2020 unterstützt das FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. den Förderverein Afridunga. Auf der Diözesanversammlung 2022 in Freiburg stellte Daniel Knäble die Arbeit von Afridunga und vor allem die Arbeit des Waisenhauses *Sheryl's Orphans Children Home* am Viktoriasee in Kenia vor. Dabei zeigte der Initiator, Mitgründer und erste Vorsitzende des Fördervereins viele Fotos von den verschiedenen Besuchen, die er und andere Vorstandsmitglieder nach Kenia zu Sheryl's unternommen hatten.

Endlich stellen wir Ihnen nun auch eine Präsentation mit vielen Bildern und spannenden Informationen zu Afridunga und vor allem Sheryl's auf unserer Website zur Verfügung: [www.forum-aelterwerden.de/afridunga](http://www.forum-aelterwerden.de/afridunga)



Dort können Sie kostenfrei herunterladen:

- Eine Bildschirmpräsentation im Powerpoint-Format (\*.pptx) inklusive Notizen für die Referentenansicht.
- Die Präsentationsfolien im PDF-Format (\*.pdf) – ohne Vortrags-Notizen.
- Ein Vortragsheft im PDF-Format (\*.pdf), in dem Sie Präsentationsfolien und Vortragsnotizen jeweils auf einer Seite finden, sodass auch ohne Blick auf den Bildschirm gut vorgetragen werden kann.

*Dieses Heft senden wir Ihnen auf rechtzeitige Anfrage an [forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de) auch gern kostenfrei als Printversion zu!*

### Afridunga bewegt!

Beim Benefizlauf von Afridunga am 5. September standen auch in diesem Jahr nicht die Bestzeiten, sondern die Gemeinschaft, Begegnungen und die Unterstützung des kenianischen Waisenhauses *Sheryl's Orphans Children Home* am Viktoriasee im Vordergrund.

Insgesamt nahmen 199 Aktive teil: 101 Radler\*innen sowie 98 Läufer\*innen und Walker\*innen. Erstmals wurde neben der klassischen Radtour und den Laufstrecken auch eine Graveltour angeboten, die mit dem Radsportverein Hofweier über ca. 45 km führte. Die sportlichen Aktivitäten starteten gestaffelt ab 16:30 Uhr und boten für jedes Fitnesslevel eine passende Strecke.



Besonders erfreulich war die starke Beteiligung von zahlreichen Vereinen und Gruppen, die die Benefizveranstaltung bereits wiederholt unterstützen. Unter den teilnehmerstärksten Gruppen war der der Turnverein Hofweier mit 16 sowie der Turnverein Niederschopfheim mit 20 Teilnehmer:innen vertreten. Die Radler 60 Plus aus Offenburg radelten mit 21 Aktiven mit, und der Rad- und Motorsportverein Niederschopfheim stellte mit 31 Teilnehmer:innen in diesem Jahr erneut die größte Gruppe.

Wie gewohnt war auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt: Flammenkuchen, Kürbiscremesuppe, Wienerle, Kaffee und Kuchen sowie weitere Köstlichkeiten wurden liebevoll vorbereitet und für den guten Zweck verkauft. Viele Gäste nutzten bereits ab 15 Uhr die Gelegenheit, sich bei Kaffee und Kuchen zu stärken oder einfach das gemütliche Beisammensein am Waldesrand zu genießen.

Der Förderverein Afridunga freut sich über die tollen Begegnungen bei herrlichem Wetter sowie den geschätzten persönlichen Austausch sehr und bedankt sich ganz herzlich für das sportliche Miteinander sowie für die vielzähligen Spenden aller Unterstützer:innen im Rahmen des 15. Afridunga-Benefizlaufes.

Ein besonderer Dank gilt dem Schützenverein Hohberg sowie all denen, die durch ihre tatkräftige Unterstützung vor Ort sowie durch Sachspenden zum Gelingen dieser Veranstaltung beigetragen haben. Der Erlös aus Startgebühren und dem Verkauf der Speisen kommt wie immer zu 100% den rund 300 Waisenkindern in Kenia zugute.

*Daniel Knäble und Johannes Braun*

#### 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](http://www.afridunga.de)  
Kontakt: [www.afridunga.de/de/kontakt/](http://www.afridunga.de/de/kontakt/)  
1. Vorsitzender: Daniel Knäble



## »Ich bin, weil wir sind«

### Miteinander – ein Begriff der Verbundenheit

Wie leben und erleben wir das in Hagnau am Bodensee?

Der 01. Juli 2025 wurde für die Hagnauer Grundschüler der 2. und 3. Klasse durch 6K UNITED ein großartiger Tag. Zusammen mit 6000 Kindern nahmen wir an einer Aufführung mit Liedern zum Motto »Ich bin, weil wir sind« in der Münchner Olympiahalle teil.

Spätestens beim Konzert haben alle persönlich erfahren: **Nur wenn wir wirklich alle anderen (und uns selbst) als wertvoll erachten, können wir gemeinsam etwas Großartiges schaffen.** Die Lieder und Choreos wurden schon monatelang geprobt. Kinder und Lehrerinnen, sowie viele extra angereiste Eltern und Großeltern sind sich nach wie vor einig: **Das war ein unvergessliches Erlebnis.**

**6K UNITED!** möchte Kinder nachhaltig fürs Singen und Musizieren begeistern.

**6K UNITED!** bringt tausende Kinder aus allen Schulformen, sozialen Schichten und Kulturen zusammen.

Die Teilnahme schafft ein enormes Selbstvertrauen, stärkt das Konzentrationsvermögen und vor allem den Teamgeist und das **Miteinander.**

Schon bei den Vorbereitungen war klar, dass wir diese Botschaft auch in unser Dorf weitertragen wollen und beschlossen, einige Lieder davon auch beim Seniorennachmittag in Hagnau und an unserem Schulfest aufzuführen.

Und wir sind wirklich sehr stolz und glücklich, dass wir Teil dieses einzigartigen Projektes sein und auch die Hagnauer Senioren mit unserem Flow und unseren Liedern begeistern konnten.

Das Miteinander ist in vielen Bereichen des Lebens von zentraler Bedeutung. Es fordert uns dazu auf, nicht nur auf uns selbst, sondern auch auf andere zu achten. Und wie? Indem wir Interesse zeigen – an mehr, als nur an uns selbst, an mehr, als nur unserem direkten Umfeld, an mehr, als nur der eigenen Altersstufe. Es braucht Offenheit, Toleranz, Kommunikation und Empathie. Wir schaffen so eine Lebenswelt, in der sich möglichst jeder gesehen, wertgeschätzt und unterstützt fühlt. In einer Gesellschaft, die von Individualismus geprägt ist, erinnert uns das Miteinander daran, dass wahre Stärke nur gemeinsam entsteht und wirkt.



Die Gemeinde ist ein Ort, an dem das Miteinander über Generationen hinweg gepflegt wird – junge Menschen lernen von älteren, und Erfahrungen werden über Grenzen hinweg geteilt. Das Wort Miteinander steht für eine Form des respektvollen Zusammenwirkens, bei dem gegenseitiges Interesse, Zusammenarbeit und wohlwollende Unterstützung im Vordergrund stehen. Es beschreibt einen wertvollen Zustand, der von großer Bedeutung ist.

Kirchen, Vereine, Schule und Kindergarten, kulturelle Einrichtungen und soziale Organisationen bieten Raum für das Miteinander, in dem Menschen zusammenkommen und ihre Ideen und Ressourcen teilen. Dies fördert ein starkes, solidarisches und lebensfähiges Umfeld, das den sozialen Zusammenhalt stärkt und ein Gefühl der Zugehörigkeit schafft. Das Miteinander trägt so auch zum Erfolg und zur Harmonie der gesamten Gesellschaft bei.

Miteinander – in Hagnau ein Begriff der Verbundenheit zwischen Schule und Senioren

Die Grundschule Hagnau und die Hagnauer Senioren pflegen seit Jahren eine kreative Zusammenarbeit, die den Zusammenhalt, das Miteinander und das Interesse aneinander fördert. Gemeinsame Aktionen und Ak-

tivitäten erhalten und stärken diese Verbindung. Über das Jahr gibt es viele Möglichkeiten des Zusammenkommens der Generationen. Die Senioren können die Schülerinnen und Schüler beispielsweise an Fasnetsvorführungen, musikalischen Aufführungen in Form von Musicals und Konzerten, sowie an Festen der Gemeinde, wie Adventsmarkt oder am Weihnachtsgottesdienst erleben. Ganz gezielt tritt die Grundschule Hagnau regelmäßig mit Tänzen, Liedern, Mini-Musicals oder Gedichten bei den Seniorennachmittagen auf und verschenkt auch mal Gebasteltes. Die Schülerinnen und Schüler erfahren Anerkennung und Wertschätzung bei den Auftritten, den Senioren bereitet es große Freude. So entsteht eine gegenseitige Bereicherung.

Es gibt weitere unzählige Möglichkeiten der Begegnung, die verwirklicht werden können: gemeinsame Sportveranstaltungen, Erzählen aus der Kindheit der Senioren, Vorleseaktionen beidseits, Kunst- und Handwerksprojekte, ein gemeinsamer Schulgarten, Lerngänge in Natur oder Wald mit Experten aus dem Seniorenkreis,... der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

In Hagnau am Bodensee zeigt sich das Motto »Ich bin, weil wir sind« in jeder Ecke des Lebens. Die Verbundenheit, die unsere Gemeinde prägt, ist nicht nur ein Begriff, sondern eine lebendige Realität. Das Miteinander wird bei uns im Dorf großgeschrieben. In Hagnau erkennen wir, dass wir gemeinsam stark sind und dass unser Zusammenhalt uns bereichert und trägt. Lasst uns weiterhin Brücken zwischen den Generationen und auch zwischen Kulturen bauen und die Werte des Miteinanders in unserem täglichen Leben leben. Lasst uns weiterhin das Interesse und die Wertschätzung füreinander fördern und stärken und miteinander Zukunft gestalten.

*Silke Dimmeler und Ute Schubert,  
Grundschule Hagnau am Bodensee*



## »Familie im Wandel« – Einladung zur Tagung!

Papst Leo XIV. hat diesen September in einem Interview gesagt, er wünsche sich »mehr Wertschätzung der traditionellen Familien aus Vater, Mutter und Kindern. [...] Weiter sagte Leo, in der Familie lerne man, wie man mit anderen lebt und sie toleriert, die andere Meinungen haben.« (katholisch.de/artikel/64434 am 18.9.2025).

Familie gibt es heute in vielen Arten und Weisen des Zusammenlebens – und darüber gibt es auch viele Meinungen. Mal wird der Vater-Mutter-Kind-Familie nachgetrauert, mal die Großfamilie als Allheilmittel verkauft. Und dann gibt es da noch das verschiedentlich zugeschriebene Zitat, man brauche ein ganzes Dorf, um Kinder großzuziehen...

Vom **3. bis zum 5. März 2026** geht es auf der vom FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. gemeinsam mit dem Familienbund der Katholiken vorbereiteten **Tagung »Familie im Wandel«** der Landesarbeitsgemeinschaft Katholische Seniorenarbeit um Themen, die uns alle bewegen:

- Was ist eigentlich Familie?
- Was hat Familie mit Gesellschaft und Kirche zu tun?
- Und: Was machen historische und politische Familienbilder mit Menschen, die anderes Familie-Sein leben (wollen)?

Von Dienstagmittag bis Donnerstagmittag gibt es ein spannendes Programm mit Vorträgen, Diskussionen, Workshops und Austausch. Am Beginn steht die Frage, welche Familienbilder uns prägen und geprägt haben: Welche Familienbilder sind wirkmächtig – und wie wollen wir uns dazu verhalten? Dr. Lucia Gaschick und Beate Gröne (Familienbund der Katholiken) sowie Christina Küchle (Alleinerziehendenpastoral) regen durch ihre Inputs zu Austausch und neuen Perspektiven an.

Am zweiten Tag werden Rollenbilder in Familien auf den Prüfstand gestellt und die Frage nach der gerechten Verteilung von Sorge-Arbeit (Haushalt, Kindererziehung, Pflege ...) aufgeworfen. Dr. Anna Buschmeyer, die beim Deutschen Jugendinstitut (DJI) in diesen Bereichen forscht, gibt aktuelle Einblicke und lädt zu Reflexion und Erfahrungsaustausch ein.

Am Mittwochnachmittag werden verschiedene Workshops angeboten, von denen einige auch im digitalen

Setting besucht werden können. Die Themen decken verschiedene Felder der Senioren-, Familien- und Generationenarbeit ab und vertiefen so eigene Erfahrungen und bringen neue Blickrichtungen und Horizonte ein.

Am dritten Tag wird auf die Vielfalt von Familien geblickt. Welche Familienformen sind heute akzeptiert, welche eher randständig? Im Fokus steht bei dieser Frage, mit welchen Herausforderungen Kinder konfrontiert werden, die in (noch) nicht gesellschaftlich oder kirchlich akzeptierten Familienformen leben und aufwachsen. Dr. Bernd Eggen, langjähriger Forscher und Mitarbeiter der Familienforschung Baden-Württemberg, entwickelt die Fragestellung und mögliche Antwortversuche im Dialog mit den Teilnehmenden.

### Info

Alle Infos zur Tagung unter:  
[www.forum-aelterwerden.de/familie-im-wandel](http://www.forum-aelterwerden.de/familie-im-wandel)



## »Respekt kennt kein Alter!«

Kampagne des FORUM älterwerden

Wer einem Menschen zum ersten Mal begegnet, versucht das Gegenüber einzuschätzen. Vom Aussehen wird schnell auf das Alter geschlossen. Vom Alter her wird vermutet: Wie denkt die Person? Was ist ihr wichtig? Was kann sie (noch oder schon oder nicht mehr)? Damit verstellen wir uns teils selbst den offenen und unvoreingenommenen Blick auf die Anderen.

### Ziel der Kampagne ist es,

- Menschen zu sensibilisieren und zu motivieren, sich für eine gerechte und inklusive Gesellschaft einzusetzen. Jeder Mensch sollte unabhängig von der Zahl der gelebten Jahre respektiert und wertgeschätzt werden.
- Wir möchten positive Altersbilder prägen. Wir wollen Menschen generationenübergreifend darüber ins Gespräch bringen, wie wir gegenüber dem Alter und dem Älterwerden denken, fühlen und handeln.
- Wir setzen uns für ein bewusstes Älterwerden und ein gutes Miteinander der Generationen ein.

Vom 29. April 2026 bis zum 29. April 2027 werden Veranstaltungen und Aktionen stattfinden. Wir stellen Materialien bereit für Ihr Engagement vor Ort: für Generationen-Kontakt, Wertschätzung von Menschen egal wie alt, Gespräche und Initiativen.



Bei der Kampagne »Respekt kennt kein Alter!« können alle mitmachen, die die Ziele teilen und/oder sich punktuell einbringen möchten. Gern gesehen sind auch Aktionen von z.B. Jugendgruppen und Seniorenkreis gemeinsam. Vernetzen Sie, was das Zeug hält. Gerade in den neu gegründeten Pfarreien ist das eine gute Möglichkeit, um Zusammenhalt neu aufzunehmen!

### Info

Aktuelle Infos, Materialien und Einladungen zu offenen Kampagnen-Vorbereitungstreffen (online) veröffentlichen wir unter:

[www.forum-aelterwerden.de/kampagne](http://www.forum-aelterwerden.de/kampagne)

Nutzen Sie in diesem Zusammenhang auch gern unsere Film-Module »älter werden.«:

[www.forum-aelterwerden.de/filmprojekt](http://www.forum-aelterwerden.de/filmprojekt)



## Grundkurs Kirchliche Seniorenarbeit

Auch wenn er Grundkurs heißt: unser jährlich angebotener Grundkurs Kirchliche Seniorenarbeit heißt alle willkommen, die neu einsteigen wollen, aber auch alle, die Themen oder Kontakte auffrischen wollen und ihre (oftmals langjährige!) Erfahrung in der Seniorenarbeit mit anderen teilen möchten. Er lohnt sich also für alle, die neuen Wind wollen, Fragen zu Rahmenbedingungen ihres Engagements haben und sich mit Menschen austauschen wollen, die sie noch nicht kennen.

Es sind auch Menschen eingeladen, die in der evangelischen oder kommunalen Seniorenarbeit aktiv sind.

### Info

Den aktuellen Grundkurs-Termin finden Sie immer unter:

[www.forum-aelterwerden.de/grundkurs](http://www.forum-aelterwerden.de/grundkurs)

An den Kosten soll es dabei nie scheitern: Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf!





## Wir werden 50!

Jubiläums-Heft der MITTEILUNGEN Frühjahrsausgabe 2026

Im Jahr 1976 kam die erste Ausgabe der MITTEILUNGEN heraus. Damals war es ein bescheidenes Blatt in der Größe DIN A4, einmal hälftig gefaltet.

Daher feiern wir mit der übernächsten Ausgabe 50 Jahre MITTEILUNGEN! Wir freuen uns sehr über Beiträge oder sonstige Einsendungen aus diesen 50 Jahren Seniorenarbeit in Altenwerken, FOREN älterwerden, Seniorenkreisen in der Erzdiözese Freiburg und darüber hinaus.

Herzlichen Dank!  
*Ihr Redaktionsteam*

**E-Mail: [forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de)**

### älter werden. – Film-Module für die Bildungsarbeit

Das ökumenische Filmprojekt »älter werden.« lädt dazu ein, die vielen Facetten des Älterwerdens zu entdecken. In drei kurzen Filmen kommen Menschen im Alter von 17 bis 86 Jahren zu Wort und erzählen, was Älterwerden für sie bedeutet

#### Modul 1

##### **Alter erleben – Alter wahrnehmen:**

Persönliche Gedanken und Erfahrungen zum Älterwerden

#### Modul 2

##### **Gemeinsam wachsen – Generationen:**

Wie das Miteinander von Jung und Alt unser Leben bereichert.

#### Modul 3

##### **Sinn suchen – Spiritualität:**

Wo finden wir Halt und Sinn, wenn wir älter werden?

Die Filme sind kostenlos auf dem YouTube-Kanal **@forumaelterwerden** verfügbar. Begleitmaterial lädt dazu ein, weiterzudenken und ins Gespräch zu kommen. Jetzt reinschauen und inspirieren lassen: [www.forum-aelterwerden.de/filmprojekt](http://www.forum-aelterwerden.de/filmprojekt)

#### Info

**Filme jetzt als kostenloser Download und ohne Anmeldung im Medienportal verfügbar:**



## Neue Kollegin für die Altenheimseelsorge

Liebe Engagierte,  
ich möchte mich Ihnen als neue Ansprechperson im Bereich Altenheimseelsorge vorstellen. Mein Name ist Clarissa Wolk und seit dem 01. September habe ich die Stelle als Referentin für Altenheimseelsorge im Erzbischöflichen Seelsorgeamt übernommen. Ich werde zukünftig die Arbeit fortführen, die meine Vorgängerin Dr. Ulrike Hudelmaier aufgebaut hat. Darauf freue ich mich sehr.

Von Haus aus bin ich Theologin und ausgebildete Pastoralreferentin und habe vor dem Beginn meiner Tätigkeit im Referat Inklusion-Generationen bei der Stadtkirche Mannheim gearbeitet. In dieser Zeit habe ich Menschen in ganz verschiedenen Lebensphasen begleitet. Besonders die Arbeit mit älteren Menschen hat mich beeindruckt. Mit großem Engagement möchte ich mich nun auch

als Referentin für Altenheimseelsorge einbringen und die wertvolle Arbeit fortsetzen, die hier bereits etabliert wurde.

Neben meiner Arbeit im Bereich der Altenheimseelsorge bin ich außerdem Referentin für Frauen\*pastoral in der Rhein-Neckar-Region.

Ich freue mich auf die kommende Zeit und die neuen Aufgaben.



Clarissa Wolk



Volksschauspiele Ötigheim

**My Fair Lady – Sondervorstellung**

Sonntag, 14. Juni 2026 – 14.00 Uhr

(Saisoneneröffnungsgottesdienst um 10.30 Uhr!)

Freilichtbühne Ötigheim

Info & Kontakt: [www.volksschauspiele.de](http://www.volksschauspiele.de)



## Olivenholz-Handkreuz aus Bethlehem

Wir wünschen, dass das Handkreuz aus Bethlehem vielen Menschen Frieden bringt: gehalten von Gottes Liebe verbunden mit dem Kreuzweg Jesu tastend nach der Hoffnung auf Vollendung voll Sehnsucht nach dem verheißenen Leben in Fülle.

Unser Lager ist gut gefüllt und Sie können das schöne Handkreuz aus Olivenholz, welches durch die Kunsthandwerks-Schule der Salesianer Don Boscós in Bethlehem gefertigt wird zum Preis von EUR 6,- zzgl. Versandkosten bei uns bestellen.

Sie erhalten das Handkreuz zusammen mit einem Begleitheft mit Texten und Gebeten. In diesem Begleitheft schreibt Anette Kempf:

„Der Olivenbaum fasziniert und kann das eigene Leben verändern. In der Jugend (etwa die ersten 17 Jahre) trägt er keine Früchte. Er darf sich vollkommen auf das Wachsen konzentrieren. Olivenernte jedoch gibt es nur alle zwei Jahre, denn der Baum schöpft in ei-

nem Jahr Kraft, um im anderen Jahr reichliche Ernte zu bringen. Er ist sehr anpassungsfähig. Steht er auf sandigem Boden, kann er aus sieben Metern Tiefe Wasser ziehen. Steht er auf felsigem Boden, gehen seine Wurzeln in die Breite. Selbst im hohen Alter gibt er noch Frucht, was mich tröstet, denn so lerne ich, dass auch ich im Alter nicht wertlos bin.“



Online-Veranstaltungsreihe »Verständlich erklärt – digital unterwegs«

### **Bezahlen ohne Geldbeutel – Mobile und Online Payment**

Veranstaltung mit Dolmetschung in  
Gebärdensprache (DGS)  
Mittwoch, 19. November 2025  
18:00 – 19:30 Uhr, *online*

Grundkurs

### **Kirchliche Seniorenarbeit**

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

Online-Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit  
der Kath. Akademie Freiburg

### **Grundlagen Demenz – von der Unsicherheit zur Diagnose**

Dienstag, 24. Februar 2026  
19:00 – 20:30 Uhr, *online*

LAG-Tagung 2026 in Zusammenarbeit mit dem  
Familienbund der Katholiken

### **»Familie im Wandel«**

Dienstag 03. März 2026 – Donnerstag 5. März 2026  
*Bildungshaus St. Bernhard, Rastatt*

Online-Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit  
der Kath. Akademie Freiburg

### **Kommunikation und Demenz – von Worten bis zur Berührung**

Mittwoch, 15. April 2026  
19:00 – 20:30 Uhr, *online*

Kampagnenzeitraum

### **Respekt kennt kein Alter!**

29. April 2026 – 29. April 2027

[www.forum-aelterwerden.de/respekt-kennt-kein-alter/](http://www.forum-aelterwerden.de/respekt-kennt-kein-alter/)

Kampagnenauftakt in Zusammenarbeit mit der  
Katholischen Akademie

### **Respekt kennt kein Alter!**

– Menschen aller Lebensalter in ihrer Vielfalt  
wertschätzen  
Mittwoch, 29. April 2026  
19:00 Uhr, *Collegium Borromaeum, Freiburg*

Online-Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit  
der Kath. Akademie Freiburg

### **Musik und Demenz – vom Erinnern bis zum Konzert**

Donnerstag, 21. Mai 2026  
19:00 – 20:30 Uhr, *online*

Volksschauspiele Ötigheim

### **My Fair Lady – Sondervorstellung**

Sonntag, 14. Juni 2026 – 14.00 Uhr  
(Saisoneröffnungsgottesdienst um 10.30 Uhr!)  
Freilichtbühne Ötigheim  
Info & Kontakt: [www.volksschauspiele.de](http://www.volksschauspiele.de)

Offener Fachtag und Mitgliederversammlung

### **Diözesanversammlung des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.**

Dienstag 14. Juli 2026: Offener Fachtag für alle  
Interessierten  
Mittwoch 15. Juli 2026: Mitgliederversammlung  
*Bildungshaus St. Bernhard, Rastatt*



Bitte wenden Sie sich bei Rückfragen zu unseren  
Veranstaltungen an unser Diözesanbüro:  
[forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de)  
oder 0761 5144 -213/-211.



## Kontaktmöglichkeiten...



### ... zum Diözesanbüro des FORUM älterwerden:

E-Mail	<b>forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de</b>
Sekretariat	Gabriele Trötschler, Tel.: 0761 5144 211 E-Mail: <b>gabi.troetschler@seelsorgeamt-freiburg.de</b>
Leitung	Johannes Braun, Tel.: 0761 5144 210 E-Mail: <b>johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de</b>

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, Dr. Hanna Braun
E-Mail	<b>inklusion-generationen@seelsorgeamt-freiburg.de</b>

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

Theresa Betten	Bildungsreferentin für Seniorenarbeit und Referatsleitung Tel.: 0761 5144 212 E-Mail: <b>theresa.betten@seelsorgeamt-freiburg.de</b>
Johannes Braun	Bildungsreferent für Intergenerationelle Arbeit Tel.: 0761 5144 210 E-Mail: <b>johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de</b>
Clarissa Wolk	Bildungsreferentin für Seelsorge in Alten- und Pflegeheimen Tel.: 0621 3008 459 2 E-Mail: <b>clarissa.wolk@seelsorgeamt-freiburg.de</b>
Marie Lacaille	Bildungsreferentin für Intergenerationelle Arbeit Tel.: 0761 5144 195 E-Mail: <b>marie.lacaille@seelsorgeamt-freiburg.de</b>

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  
Druck Erzb. Seelsorgeamt Freiburg (gemäß den fair.nah.logisch-Standards für Druckerzeugnisse)  
Bezug kostenfrei für Menschen in der Erzdiözese Freiburg / EUR 6,00 pro Jahr innerhalb Deutschlands (2 Hefte inkl. Porto und Versand)

**Redaktionsschluss ist für das Frühlingsheft am 1. März, für das Herbstheft am 1. September**

*Danke ...*

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

29. APRIL 2026  
–  
29. APRIL 2027

Machen Sie mit  
bei der Kampagne

# RESPEKT KENNT KEIN ALTER!

Die Kampagne »Respekt kennt kein Alter!«

findet vom 29. April 2026 bis zum 29. April 2027 statt.

Alle sind eingeladen, sich zu beteiligen.

[www.forum-aelterwerden.de/respekt-kennt-kein-alter](http://www.forum-aelterwerden.de/respekt-kennt-kein-alter)

Thema der Frühjahrsausgabe unserer MITTEILUNGEN

## »Im gleichen Boot« – Ihr Foto, Ihre Anekdote, Ihre Erfahrung

Die nächsten MITTEILUNGEN sind unser Jubiläumsheft:

50 Jahre MITTEILUNGEN – 50 Jahre im gleichen Boot!

Wir würden uns sehr über Ihren kleinen aber feinen Beitrag aus den letzten 50 Jahren Altenwerk, Seniorenarbeit, FORUM älterwerden, Generationenkontakt ... freuen.

Senden Sie uns doch ein Foto mit kurzer Beschreibung, eine kleine Anekdote oder eine wertvolle Erfahrung, die Sie machen durften!

Gern können Sie Ihren Beitrag über unsere Seite

[www.forum-aelterwerden.de/mitteilungen-ihr-beitrag](http://www.forum-aelterwerden.de/mitteilungen-ihr-beitrag)

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

Die Redaktion nimmt alle Einsendungen gerne entgegen.

Wir kommen vor etwaigem Abdruck nochmals auf Sie zu!

Herzlichen Dank!

[www.forum-aelterwerden.de/mitteilungen-ihr-beitrag](http://www.forum-aelterwerden.de/mitteilungen-ihr-beitrag)

