

MITTEILUNGEN



Herausgegeben vom FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.
Frühlingsausgabe 2026



Das Heft zur Kampagne

Eine Initiative des FORUM älterwerden

**RESPEKT
KENNT KEIN
ALTER!**

START AM
29. APRIL 2026

VORWORT

von Ulrike Kütscher und Monika Baur 3

DAS HEFT ZUR KAMPAGNE

Respekt kennt kein Alter. Persönliche Erfahrungen und begriffliche Erkundungen
von Christoph Bayer 4

jetzt mitmachen! Unsere Kampagne lädt alle ein
von Johannes Braun 7

EMPFEHLUNGEN

zusammengestellt vom Redaktionsteam 8

ANREGUNGEN FÜR DIE PRAXIS

Flugerlebnisse mit Karla
von Anette Kempf 10

Klein, groß, gegeneinander?
von Felix Evers 12

Von Bildern im Kopf, Generationen-Kontakten und Gesehen-Werden
von Johannes Braun 14

Fotos von früher und Schnapshots von heute
von Anette Kempf und Gertrud Reichert 16

Zitat-Karten, Gesprächsanregungen, Arbeitshilfen, Mitgebsel 18

Großeltern-Enkel-Erlebnistag zum Thema Dankbarkeit 20

Checkliste für die Umsetzung der Kampagne vor Ort 21

AUS DER PRAXIS

Leidenschaftlicher Einsatz für eine neue und andere Kirche
von Philippa Rath 22

Alter erleben – Alter wahrnehmen
von Johannes Braun 23

Mit BISS: »Mehr als Alt!«
von Jan Bockemühl 24

LEBENSWELTEN

Eine Welt für alle Lebensalter 26

Auf der Suche nach dem »Warum«
von Clarissa Wolk 27

Gegenseitige Achtung in Port Victoria
von Betty Makokha und Daniel Knäble 29

AKTUELLE INFORMATIONEN 31

TERMINE UND VERANSTALTUNGSHINWEISE 33

KONTAKT | IMPRESSUM 35

Liebe Leserin, lieber Leser,

»Respekt kennt kein Alter!« – Welch ein ungewöhnlich buntes plakatives Titelbild!

»Respekt«, das Wort lässt aufhorchen und »kennt kein Alter«. Ja, da nehmen wir übereinstimmend als erste Reaktion ein Kopfnicken oder auch einen tiefen Seufzer wahr. Im Kleinen wie im Großen ist in unserer schnellen, lauten Welt ein Mangel an Respekt spürbar. Hinzu kommt, dass respektlose Handlungen in Wort und Tat vielfach durch sogenannte soziale Medien kommuniziert und verstärkt werden.

Leider ist es so, dass respektvolles Miteinander weit weniger in die Öffentlichkeit getragen wird. Und genau da wollen wir Zeichen setzen!

Aus diesem Grund haben wir uns intensiv mit dem Thema Respekt beschäftigt und uns für diese diözesanweite Kampagne entschieden. Es ist ein Thema, das alle Generationen und Bevölkerungsgruppen betrifft.

Liebe Leserin und lieber Leser, die Kampagne gelingt, wenn wir alle mitmachen.

Spürbar wirken kann sie, wenn wir über Respekt sprechen, wenn uns bewusst ist, das jeder Mensch einzigartig ist – und wert, geachtet zu werden. Dazu gehört unserer Meinung nach auch, dass wir aufhören, Menschen in Schubladen zu stecken und in Kategorien einzuordnen.

Im Neuen Testament werden viele Begebenheiten beschrieben, wie Jesus handelt: Er schaut den Menschen an, er stellt das Kind in die Mitte von Erwachsenen, er spricht mit einer ausgegrenzten Frau und bittet sie um Wasser, er berührt und heilt Kranke, die als unrein galten. Jesus wendet



*Ulrike Kütscher und Monika Baur
Vorsitzende des FORUM älterwerden
der Erzdiözese Freiburg e.V.*

sich Menschen zu die am Rand der Gesellschaft stehen, er spricht den bei allen verhassten Zöllner an und ist bei ihm zu Gast. Gleichzeitig fordert Jesus aktives Handeln und Selbst-Verantwortung, etwa wenn er sagt »Steh auf und geh – dein Glaube hat dich geheilt«. All das zeigt uns, dass Jesus jeden Menschen ernst nimmt und jedem Respekt entgegenbringt.

Als Start für die Kampagne »Respekt kennt kein Alter« haben wir den 29. April gewählt. Das ist der »Europäische Tag der Solidarität zwischen den Generationen«, den es seit 15 Jahren gibt.

Die Autorinnen und Autoren der MITTEILUNGEN beleuchten aus verschiedenen Perspektiven die Facetten von Respekt. Zudem finden Sie Anregungen für die Praxis und die Einladung zu Austausch und Input per Online-Treffen. Vielfältige Werbemittel können kostenfrei angefordert werden.

Liebe Leserin und lieber Leser, mit Ihrem Engagement in Ihrer Freizeit und mit Ihrer Herzenswärme ermöglichen Sie Begegnung und fördern Sie das Miteinander vor Ort. Dafür zollen wir Ihnen Respekt und danken Ihnen herzlich!

Seid gesegnet!

Ulrike Kütscher & Monika Baur

Respekt kennt kein Alter

Persönliche Erfahrungen und begriffliche Erkundungen

Als Jugendlicher mochte ich den Begriff *Respekt* nicht besonders. Er war mir irgendwie verdächtig, weil ich dabei an die sogenannten »Respektspersonen« dachte. Das waren Menschen, die es zu etwas gebracht hatten und denen man deswegen Achtung schuldete. Respekt wurde – eher autoritär – eingefordert ohne dass er für mich als junger Mensch nachvollziehbar war.

Die Suche nach den tieferen Begründungen aber hat mich nie losgelassen. Nicht beim Studium von Sozialarbeit und Erziehungswissenschaft, nicht in den verschiedensten Berufsfeldern von Sozialarbeit und politischer Bildung, nicht in der Tätigkeit als Abgeordneter.

Respekt wächst mit den Jahren – so haben wir es gelernt. Mit Erfahrung. Mit Verantwortung. Mit Lebensleistung. Heute spüren nicht Wenige etwas anderes: dass Respekt brüchiger geworden ist. Im Ton. Im Streit. Im Alltag zwischen den Generationen.

Inzwischen steht der Ruf »Mehr Respekt!« auf Polizeiwagen, in Arztpraxen, auf Ministeriums-Webseiten. Wenn ein Wort plakatiert werden muss, ist meist etwas aus dem Gleichgewicht geraten. Wenn Lehrkräfte verstärkt Rücken-deckung gegen Hass und Hetze fordern, ist das ein alarmierendes Zeichen. In sozialen Netzwerken scheint Respekt oft ganz zu verdampfen: Ironie ersetzt Argumente, Häme ersetzt Haltung.

Manche Wörter werden laut, wenn Wirklichkeit leise geworden ist. *Respekt* ist so ein Wort. Kaum eine politische Debatte, kaum eine pädagogische Diskussion kommt ohne aus. Und doch bleibt ein Nachgeschmack: Sprechen wir über Respekt, weil er selbstverständlich ist – oder weil wir ihn vermissen?

Selbstachtung und Achtung vor dem anderen gehören zusammen.

Besonders sensibel reagiert unsere Gesellschaft dort, wo es um das Verhältnis der Generationen geht. Konfliktfelder gibt es genug: Wehrpflicht oder soziales Pflichtjahr (auch für Ältere?), Rentenpolitik, Generationengerechtigkeit, Fragen von Wohlstand und Verzicht. Manchmal fällt der Satz: »Ihr habt euch ein schönes Leben gemacht – und wir sollen jetzt dafür zahlen.« Und ebenso schnell folgt die Antwort: Lebensleistung, Aufbauarbeit, Verantwortung. Hier geht es nicht um gute Manieren. Hier geht es ums Eingemachte: um Anerkennung. Um Gerechtigkeit. Um Respekt.

Doch ist das tatsächlich ein Generationenkonflikt? Oder erleben wir eher eine Gesellschaft, die das respektvolle Streiten verlernt hat? Vielleicht lautet die entscheidende Frage: Wie lässt sich Respekt in einer Zeit permanenter Veränderung neu lernen – und neu einüben?

Respekt geht über reine Höflichkeit hinaus. Er ist mehr als äußere Form und soziale Konvention. Er wurzelt in einer tieferen moralischen Haltung und hat politische juristische und religiöse Anker. Hierzu einige grundsätzlichen Überlegungen:

Aus meiner Ausbildung als systemischer Familientherapeut ist mir eine Einsicht geblieben: Respekt ist – ähnlich wie Erich Fromm die Liebe beschreibt – eine Kunst. Er fällt nicht vom Himmel. Er wird geübt. Wer sich selbst nicht respektiert, neigt dazu, andere abzuwerten – oder sich selbst ständig gekränkt zu fühlen. Selbstachtung und Achtung vor dem anderen gehören zusammen.

Ethisch gründet Respekt auf der unveräußerlichen Würde jedes Menschen – unabhängig von Herkunft, Status oder Meinung. Menschen sind als Selbstzweck zu achten und dürfen nicht als bloße Mittel missbraucht werden.

Juristisch wird Respekt durch das Rechtssystem formalisiert und einklagbar gemacht. Grundlage ist das Grundgesetz Artikel 1 (Menschenwürde), Artikel 2 (freie Entfaltung) und Artikel 5 (Recht



auf freie Meinungsäußerung). Dazu kommt eine Vielzahl von rechtlichen Regelungen im Zivilrecht und im Strafrecht.

Politisch ist Respekt Voraussetzung demokratischer Reife. Ohne Respekt vor anderen Meinungen erodiert der Diskurs – erst leise, dann laut. Kein Gesetz ersetzt Haltung. Und keine Haltung bleibt ohne Übung lebendig.

Respekt heißt nicht Naivität

Als ehemaliger Politiker beschäftigt mich besonders die Frage, wie wir ein gutes Miteinander gestalten können. Die soziale Ungleichheit wächst – auch in Deutschland. Wo Ungleichheit wächst, wächst Misstrauen. Und wo Misstrauen wächst, schwindet Respekt. Für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft ist das gefährlich.

Demokratische Parteien haben die Aufgabe, unterschiedliche Interessen und Wertvorstellungen zusammenzuführen und gemeinsame Ziele über den Tag hinaus zu formulieren. Politik lebt von Mehrheiten – aber auch von Kompromissen. Eine von Respekt geleitete Politik muss in der Lage sein, kontroverse Diskurse in tragfähige Lösungen zu integrieren.

Gilt das auch gegenüber Rechtspopulisten, sogenannten »Querdenkern« oder Reichsbürgern? Achtung! Respekt heißt nicht Naivität. Was diese Bewegungen eint, ist die bewusste Verkürzung. Komplexe Probleme werden auf einfache Antworten reduziert – oft verbunden mit Ressentiment oder dem Blick zurück. Das trägt nicht. Oft ist deutliche Gegenrede angesagt. In bestimmten Fällen braucht es auch deutliche Stopp-Schilder. Und doch ist zu unterscheiden zwischen denen, die zündeln – und jenen, die in schwierigen Lebenslagen nach Orientierung suchen. Letztere verdienen Gespräch, nicht Verachtung.

Der Traum von einer gemeinsamen Menschheit im Einklang mit der Schöpfung

Aus christlicher Sicht ist Respekt mehr als eine bürgerliche Tugend. Er ist Antwort auf die Liebe Gottes – Ehrfurcht vor dem Leben als Schöpfung. Das Doppelgebot der Liebe gilt auch dem »Gegner«. Papst Franziskus spricht in *Fratelli tutti* von einer Geschwisterlichkeit aller Menschen. Er ruft dazu auf, von einer gemeinsamen Menschheit zu träumen, Kriege abzulehnen und die Würde des Menschen durch Liebe und Dialog zu schützen.

Die Katholische Soziallehre macht klar: Der Mensch ist Subjekt, Ziel und Maß aller



gesellschaftlichen Ordnung. Institutionen haben ihm zu dienen – nicht umgekehrt. Und wer Respekt ernst nimmt, setzt sich für Bedingungen ein, die allen ein würdevolles Leben ermöglichen. Das »Personalitätsprinzip« und das »Gemeinwohlprinzip« werden miteinander verknüpft.

Manches, was zunächst als Generationenkonflikt erscheint, muss zeitdiagnostisch aufgeschlüsselt werden. Junge Menschen wachsen in einer Welt auf, die schneller, unsicherer, widersprüchlicher ist als jene, die viele Ältere geprägt hat. Sie erleben politische Versprechen, die sich nicht einlösen, ökologische Warnungen ohne spürbare Konsequenzen, Institutionen mit hohen moralischen Ansprüchen – und brüchiger Glaubwürdigkeit.

Respekt muss gelebt werden

Gerade die Kirche steht hier unter besonderer Beobachtung. Wer Respekt vor dem Leben predigt, muss Machtmissbrauch klar benennen und Verantwortung übernehmen. Respekt kann man nicht verordnen. Man kann ihn nur leben – und, wenn nötig, mühsam zurückgewinnen.

Respekt entsteht nicht automatisch durch Altersunterschied, Status, oder Amt, sondern durch gegenseitiges Ernstnehmen. Wer ihn einfordert, ohne selbst zuzuhören, wird ihn kaum erfahren. Darin liegt eine besondere Aufgabe – vielleicht sogar eine Stärke – des Älterwerdens.

Besonders deutlich zeigt sich dies beispielsweise in der Debatte um einen verpflichtenden Wehr- oder Gesellschaftsdienst. Eine Generation diskutiert, eine andere soll leisten. Wer fordert, muss begründen. Und wer leisten soll, verdient echte Mitsprache. Respekt zeigt sich nicht im Beifall, sondern im Aushalten von Widerspruch.

Wie ernst wir es mit Respekt meinen, zeigt sich auch in der Pflege. Nicht in Sonntagsreden über Würde im Alter, sondern im konkreten Umgang mit Hochbetagten – und mit denen, die sie begleiten, versorgen, aushalten. Dort entscheidet sich, ob Respekt mehr ist als ein schönes Wort.

Vielleicht ist sogar Zeit selbst zu einer Respektfrage geworden: die knappe Zeit der Jungen im Dauerleistungsmodus – und die verbleibende Zeit der Älteren, die zu oft unterschätzt wird. Die Zeit des anderen ernst zu nehmen – das ist vielleicht eine der stillsten Formen von Respekt.

Ich erinnere mich an eine hitzige Debatte zur Klimapolitik in meiner Zeit als Landtagsabgeordneter. Die Reihen waren voll,



die Meinungsäußerungen hart, gespickt mit gegenseitigen Vorwürfen. Es ging um Zahlen, Emissionen, Zuständigkeiten. Und doch ging es um mehr. Am Ende meldete sich ein aufgebracht junger Besucher zu Wort: »Ich will nicht respektlos sein. Ich bin nur wütend.« Eine ältere Kollegin sagte mir beim Nachgespräch: »Ich bin nicht beleidigt. Ich bin nur müde.«

Beides ist wahr.
Beides verdient Respekt.

Vielleicht beginnt er genau dort – wo wir Verantwortung teilen, statt Schuld zu verteilen. Wo wir einander nicht belehren, sondern ernst nehmen.

Respekt endet nicht beim Menschen.
Er umfasst die ganze Schöpfung.

Respekt kennt kein Alter.
Aber er braucht Übung. Jeden Tag.

Christoph Bayer



Der Autor schreibt über sich:

»Die katholische Jugendarbeit (DPSG und KJG) hat mich geprägt. Es folgten Studienjahre (Theologie, Sozialarbeit, Erziehungswissenschaft). Die Ausbildung als systemischer Familientherapeut war für mich eine zentrale Erfahrung, nicht nur die Einzelnen wahrzunehmen; sondern die Beziehungsgeflechte, in denen sie stehen.

Berufliche Stationen: Kinder- und Familienarbeit in einem sozialen Brennpunkt, Politische Bildung bei der Landeszentrale für politische Bildung. Später in meiner 15-jährigen Abgeordnetenzeit auch deren Kuratoriumsvorsitzender.

Ehrenamtlich bin ich seit vielen Jahren in verschiedenen kirchlichen Organisationen engagiert. Langjähriges Mitglied des Diözesanrats. Zunächst als hinzugewählte Persönlichkeit, dann als Vertreter der Arbeitsgemeinschaft katholischer Verbände. Im Diözesanrat habe ich mehr als zehn Jahre den Ausschuss »Politik und Gesellschaft« geleitet. U.a. sind dort die »Friedensethischen Orientierungen« entstanden (vgl. www.diözesanrat-freiburg.de/friedensethische-orientierungen). Die letzten fünf Jahre war ich auch Mitglied des Zentralkomitees der deutschen Katholiken (ZdK).«

jetzt mitmachen!

Unsere Kampagne lädt alle ein

Mit-Machen, das kann ja unglaublich viel bedeuten.

Ich »hänge mich an was dran« – vielleicht sogar, weil mein Herz dran hängt?

Ich mache mir meine Gedanken dazu.

Ich spreche mit einem Freund, meiner Partnerin, zwei Verwandten, in meinem Team, meinem Gremium oder mit einer Zufallsbegegnung darüber.

Und genau das wäre schön: Wenn Sie auf diese Weise bei unserer Kampagne »Respekt kennt kein Alter!« mitmachen.

Na klar, Luft nach oben ist immer. Aber lassen Sie uns Schritt für Schritt anfangen und zunächst unsere »Räume« für den Gedanken öffnen, dass die in dieser Sekunde Geborenen, die aller kleinsten Kinder dieselbe Achtung und denselben Respekt, ja dieselbe Würde haben wie ich, wie meine Liebsten; dass auch die ältesten Menschen, seien sie pflegebedürftig oder von Demenz betroffen, seien sie lieb und nett oder grantig, dieselbe Würde haben und denselben Respekt verdienen wie ich .

Verdienen? Nicht einmal das. Sie sind als unsere Mitmenschen einfach ein Wert an sich. Und das meint Respekt.



Was würden Sie einen Jugendlichen gerne fragen, wenn Sie dazu Gelegenheit hätten?

Meinungskarten

64

Lassen Sie uns damit anfangen, in den Austausch gerade mit denjenigen zu gehen, mit denen selten Gelegenheit dazu ist.

Die oben abgedruckte Karte habe ich 2019 im Büro im Seelsorgeamt gefunden. Vielleicht

kennen einige von Ihnen, liebe Leser*innen, noch die *Meinungskarten*, die 1999 erschienen sind. Eine große Frage ist darauf formuliert. Und dahinter liegt eine – vielleicht für manche ernüchternde – Einsicht: Ich habe ja eigentlich gar keine Gelegenheit, einen Jugendlichen etwas zu fragen.

Wenn Sie sich da wiederfinden, dann überlegen Sie doch gemeinsam mit anderen, wie solche Gelegenheiten entstehen könnten.

Mehr auf S. 21 in unserer *Checkliste für die Umsetzung der Kampagne vor Ort*.

So kann Gemeinschaft entstehen.

Johannes Braun





Buch

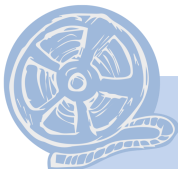
Zwischen Schmerz und Hoffnung

Viele ältere Menschen sind traurig, wenn sie sehen, dass der Glaube im Leben ihrer Kinder und Enkel offenbar keine Rolle mehr spielt. Ihnen will der Theologe und Psychotherapeut Wunibald Müller Mut machen. Den Trend zur Säkularisierung könne keiner allein aufhalten. Am Wichtigsten ist ohnehin: »Es gibt keine Enkel ohne Gott. Einfach schon deswegen, weil es Gott gibt.«

Der Autor spricht sich dafür aus, andere Überzeugungen in Glaubensdingen zu respektieren. Es sei wichtig, im vorurteilsfreien Dialog zu bleiben. Dann biete sich die Chance, in der eigenen spirituellen Entwicklung weiterzukommen.

Das Buch ist eine gute Anregung, sich über Glaubensvermittlung heute und über Glaubenswege grundsätzlich auszutauschen. Dazu laden auch die persönlichen Erinnerungen Müllers über seine eigene religiöse Biografie (»Irrungen und Wirrungen«) sowie das Nachwort seiner Tochter ein.

Wunibald Müller, Enkel ohne Gott? Wenn der Glaube in Familien verloren geht, Freiburg 2026, 192 Seiten, ISBN: 978-3-451-02553-2, EUR 22,-



Film

Ob 17, 44 oder 85. Wir haben gefragt!

Emilie erzählt davon, wie sie sich fühlt – mal »super erwachsen«, mal noch wie ein Kind. Richard sagt, er wolle im Alter nicht jung aussehen, sondern glücklich sein. Und Monika berichtet, dass sie sich immer noch offen fühlt, aber auch immer verletzlicher.



In drei Interview-Collagen von jeweils nur 6 bis 8 Minuten gelingt es, viele Fragen und Antwortmöglichkeiten unterzubringen: Was gibt Menschen im Leben Halt? Wie schauen Sie aufs Älterwerden? Was wünschen Sie sich im Kontakt zwischen Generationen? Es wird von Vertrauen in Gott und Menschen gesprochen, von biografischen Entwicklungen und persönlichem Wachstum.

Schauen Sie sich diese Kurzfilme an, zu zweit oder in der Gruppe. Welche Sätze klingen mir nach dem Anschauen noch im Ohr? Welche Aussagen haben mir gefallen, was irritiert mich, was fehlt? Legen Sie Ihre Erfahrung dazu.

*Film-Module »älter werden.«, Deutschland 2024.
Zum Anschauen unter www.youtube.com/@forumaelterwerden
und zum Herunterladen auf [medienzentralen.de](https://www.medienzentralen.de)*





Internet



Internetplattform gegen Diskriminierung

»Warum darf Hanna (71) keinen Hund adoptieren?« Ja, warum eigentlich nicht? Die gängige Antwort lautet: Menschen in diesem Alter können sich nicht mehr zuverlässig um ein Tier kümmern. Was, wenn Hanna ins Krankenhaus muss? Oder in ein Pflegeheim? Mit 71 gilt sie vielen schlicht als ... zu alt! Doch stimmt das überhaupt? Oder sagt die pauschale Zurückweisung nicht viel mehr über gesellschaftliche Vorurteile aus als über Hannas tatsächliche Wünsche, Bedürfnisse und vor allem auch Fähigkeiten?

Schon ist man mitten im Gespräch über Klischees und mangelnden Respekt. Und genau das ist das Anliegen des Projekts »Jedes Alter zählt« der Universität Zürich, genauer gesagt deren »Zentrum für gesunde Langlebigkeit« (Healthy Longevity Center).

Herzstück des Projekts ist die Internetseite *jedesalter.ch*, die mit einer digitalen Bibliothek und vielfältigen Materialsammlung zum Stöbern einlädt. Erfahrungsberichte und Impulsfragen wie die über Hanna sollen Diskussionen anregen. Außerdem lädt die Plattform dazu ein, eigene Erlebnisse zu teilen – und so gemeinsam ein Netzwerk gegen Altersdiskriminierung aufzubauen.

<https://jedesalter.ch> ist ein Angebot der Universität Zürich.



Arbeitshilfe

Gedichte, Geschichten, Rätsel, Übungen, Gesprächsanregungen ...

In den seit kurzem für alle Nutzer*innen von *medienzentralen.de* verfügbaren »Bausteinen Seniorenarbeit« werden – ähnlich wie in unseren LimA-Werkstatt-Heften oder unserem Rundbrief an Senior*innen – jeweils unter einem Thema verschiedene Impulse gesetzt.

Jedes Jahr erscheinen sechs neue Ausgaben. Bereits zur Verfügung stehen für Sie im Medienportal die Ausgaben: *Hände*, *Horizonte*, *Grenzen*, *Als ich Kind war ...*, *Brücken* und *Immer wieder ...*

Ganz besonders praktisch ist das Angebot, da man jedes Heft zunächst im Internet-Browser ansehen kann. Man kann es zudem als PDF-Datei herunterladen. Zusätzlich gibt es aber auch noch einen »Material-Download«, in dem die Texte des jeweiligen Heftes im Word-Format und die Bilder als eigene Bild-Datei enthalten sind. So kann alles nach den eigenen Anforderungen zusammengestellt werden.

*Das Angebot unter medienzentralen.de können Sie nach Registrierung kostenfrei nutzen! Bei Rückfragen melden Sie sich bei der Freiburger Mediathek für Pastoral und Religionspädagogik: Telefon: +49 761 5144-252
E-Mail: mediathek@seelsorgeamt-freiburg.de*



Flugerlebnisse mit Karla

Hallo liebe Fangemeinde.

Kennt ihr mich noch? Ne, könnt ihr nicht, denn ich bin der Nachkomme von Kalle und von Paule. Aber die beiden sind euch gewiss noch in Erinnerung. Was heißt die beiden: Ich meine die komplette Familie. Mit Theres und Marie, meinen zwei Klapperweibern. Ist aber lieb gemeint, weil ich brauche sie so sehr, und sie fehlen mir.

Jetzt, wo die Verwandtschaftsverhältnisse geklärt sind, kann ich euch was klappern. Ach so – ich bin die Karla und komme direkt aus Spanien. Hab's nicht so mit den großen Distanzen.

Doch ich muss jetzt erst einmal rasten. Ich gehe in den Energiesparmodus, verstecke meinen Schnabel im Gefieder, stelle mich auf ein Bein und werde gaaanz ruhig. Morgen erzähle ich euch, was ich alles auf dem Herflug erlebt habe. Versprochen. Gute Nacht, ihr Zweibeiner!

Die Rheinebene mit einem großen Angebot an Futter ist nicht mehr weit. O wie freue ich mich auf Frösche, Fische, Mäuse, Insekten. Ich schwebe sehr ruhig, habe eine gute Thermik erwischt und komme gut vorwärts. Ich spüre sowas wie Erregung in mir. Ich fühle mich überglücklich.

Von hier oben, aus der Storchenperspektive, sieht alles so friedlich und sauber aus. Wie schön ist es, ein Storch zu sein! Wenn ich meine Eindrücke doch nur mit Marie teilen könnte. Sie fehlt mir. Ich muss ihr so viel erzählen. Und wie bei euch Menschen müssen wir Storchfrauen auch unsere tägliche Wörterrational abklappern. Sonst gibt's einen Kropf.

Es ist Zeit für eine Mahlzeit. Darum fliege ich tiefer und da ist es vorbei mit der Herrlichkeit. Was ist denn mit euch Menschen los? Überall Unrat, weggeworfene Flaschen aus Glas, aus Plastik, Verpackungen von Lebensmitteln, Autoreifen, ein Aschehaufen, der noch qualmt. Glasscherben leuchten in der Sonne. Musik so laut, dass meine Ohren leiden. Was machen die denn da? Das sind Jugendliche,

die zucken mit Körper und Armen. Sind die krank? Da find ich bestimmt keine Frösche, die sind bereits alle auf der Flucht. Die Mäuse haben sich in den untersten Erdboden verzogen.

Habt ihr keine Achtung? Ist euch alles egal? Wo bleiben Respekt und Ehrfurcht gegenüber der Natur und uns Tieren? Ihr steht in der Verantwortung, auch gegenüber euch selbst, euren Enkeln und Urenkeln. Respektlosigkeit ist wie ein Stein, der ins Wasser fällt und Wellen schlägt. Weit über das Heute hinaus (Ach! Was bin ich für ein Poet!).

Gerangel auf der nahen Bundesstraße, ein lärmendes Gehupe weil sich wohl ein Fahrer an die Geschwindigkeitsbeschränkung hält. Ich muss darauf achten, dass ich nicht in Hundekot trete. Der Landwirt tut mir leid, der das Gras später mähen soll.

Ich höre Geklapper, es wird doch nicht meine geliebte Marie sein? Jetzt erst merke ich, dass ich immer noch auf einem Bein stehe. Und geträumt habe. Wie bin ich froh, dass dieser Alptraum ausgeträumt ist. Der war echt furchtbar. Mein Storchenherz klopft wie wild.

Jetzt habe ich sehr großen Hunger und mache mich auf. Zu der Stelle, von der ich geträumt habe. Auf dem Flug komme ich an einem großen Plakat vorbei, da steht:

RESPEKT KENNT KEIN ALTER!



Habe ich doch nicht geträumt? Doch, ganz sicher. Denn so schlimm wie in meinem Traum sieht es hier nicht aus. Jetzt bin ich aber auch sowas von glücklich. Puh. Gott sei Dank.

»Respekt kennt kein Alter!« Cooler Spruch! Genau, Respekt sollte altersunabhängig sein. Doch auch die Natur und wir Tiere brauchen euren Respekt, ebenso Menschen aus fremden Ländern, mit fremdem Aussehen, mit anderen Religionen.

Wiesen, Felder, Bäume werden neuen Industrieansiedlungen und Wohnungen geopfert. Dadurch verlieren wir unsere Nahrungsquellen. Dazu kommt der Lärm, den immer breitere Straßen und immer mehr Autos verursachen.

Auch die Luft, die alles andere als sauber ist, macht uns zu schaffen. Insekten gibt es kaum noch, so ist eine Nahrungsaufnahme während des Fluges nicht mehr möglich. Welch ein Paradies muss diese Gegend früher gewesen sein, als mein Ur-Ur-Ur-Ur-Großvater einer der ersten war, der hier angesiedelt war. Damals gab es gerade mal zwei Storchpaare in der Ortenau.

Ein Storch am Himmel, das war früher etwas ganz Besonderes. Es galt als Glückssymbol, einen Storch gesehen zu haben. Paare, die sich

sehnhlichst ein Kind wünschten, legten Zuckerwürfel auf die Fensterbank. Welch ein schöner Gedanke!

Heute gibt es viele von uns. Wir haben auch eine Lebenserwartung von 40 Jahren – wenn kein Strommast dazwischenkommt.

Ja, es gibt viele wunderschöne Gegenden, in denen der Naturschutz und Tierschutz vor Industrialisierung geht. Für die Verantwortlichen in Politik und Gesellschaft ist es gewiss sehr anstrengend, das eine gegen das andere abzuwägen.

Bin ich froh, dass ich keine Entscheidung treffen muss.

Ich darf nur klappern.

Doch manchmal kann man mit

Klappern auch etwas bewegen. Denn: Wir sitzen alle im selben Boot.

Ich wünsche mir, dass ich durch mein Geklapper euch nicht den letzten Nerv geraubt habe. Einen wunderschönen Sommer mit Sonnenschein und Regen, mit fröhlichen Menschen, in guter Gesundheit und vor allem: im respektvollen Umgang miteinander.

Das wünscht Euch von Herzen

Eure Klapperstörchin Karla



Anette Kempf erzählt gern »einen vom Storch« – und wir lesen es so gern!

In den folgenden Heften unserer MITTEILUNGEN gibt es bereits Geschichten von den beliebten Vögeln:

- Heft »Veränderungen« = Herbstausgabe 2020, S. 10–11:
Fluglerlebnisse mit Paule oder: Von einem Storch, der Neues entdeckt
- Heft »Neues entdecken« = Frühlingsausgabe 2021, S. 20–21:
Storch Kalle – oder »Der Spion, der aus der Kälte kam ...«

Beide Hefte sind zu finden unter:
www.forum-aelderwerden.de/mitteilungen

Viel Freude beim (Wieder-)Lesen!



Klein, groß, gegeneinander?

Eine TV-Show lehrt, was die Welt verlernt hat

Seit nun schon 15 Jahren läuft im Fernsehen die erfolgreiche Samstagabendshow »Klein gegen groß«. Kai Pflaume als Moderator begrüßt in dieser Sendung Heranwachsende mit speziellen Talenten und Charismen, die spielerisch gegen prominente, erwachsene Gegner antreten. Zuletzt etwa forderte der 13-jährige Mattheo aus Salzburg die weltberühmte Schauspielerin Linda Evans heraus. Und tatsächlich konnte Mattheo mehr Hollywood-Blockbuster anhand eines einzelnen verpixelten Bildes erkennen als die Legende aus dem »Denver-Clan«.

Eine hinreißende Szene ereignete sich kurz vor Beginn der Wette, als Mattheo Kai Pflaume auf dessen schief sitzende Krawatte hinwies. Nach einem routinierten Handgriff sprang dieser auf, machte einen Tanzschritt in die Kamera und rief: »Meine Krawatte ist schief, und ich bin stolz darauf!« Es gehört zur größten Kunst eines Showmasters, adäquat mit Kindern umzugehen. Kai Pflaume lieferte in diesem Moment vorbildlich ein Beispiel dafür, wie dies auf Augen- und Herzenshöhe gelingen kann. In dieser Sendung werden Kleine groß, und Große machen sich ehrlichen Herzens klein.

Genau in diesem Sinne sollten wir alle von der beliebten Fernsehshow lernen. »Klein gegen groß« im Sinne eines ehrlich interessierten, respektvollen Zugehens aufeinander müsste unser Leitspruch für 2026 sein.



Stattdessen erleben wir nicht erst in den letzten Wochen genau das Gegenteil. »Klein gegen groß« und »Groß gegen klein« begegnen uns in der Welt als echter Gegensatz. Viele Große beuten Gottes Schöpfung aus auf Kosten der Kleinen. Kein Einzelfall ist mit dem anderen Ereignis vergleichbar, aber das Gegeneinander als Prinzip bildet die gemeinsame Überschrift. Das kleine Grönland wehrt sich gegen die Machtübernahme Amerikas; im Iran lässt das Regime Demonstranten ermorden; im Gazastreifen sind tausende Kinder vom Hungertod bedroht; in Kiew leiden die Einheimischen unter einer verheerenden Energiekrise; seit drei Jahren tobt im Sudan ein schier unendlicher Krieg ... Die Liste ließe sich ohne Weiteres fortsetzen: Klein gegen groß, groß gegen klein ...

Dabei müssen wir Erwachsene uns ehrlich eingestehen: Wir Großen tragen Verantwortung dafür, was die Kleinen eines Tages erben werden. Die neue deutsche Wehrpflicht in Deutschland etwa ist auch eine Folge der Kriege, die Erwachsene seit Jahren führen.



Genauso gehören der Klimawandel, die Schuldenberge und der gewaltige Müllberg (bis hin ins All) zu den Lasten, die erwachsene Menschen in die Rucksäcke derer packen, die in Zukunft Verantwortung tragen müssen.

Zugleich zeigt sich immer wieder, dass es auch auf Seiten etlicher Jüngerer an Respekt gegenüber Älteren mangelt. Viele junge Menschen begegnen den Erfahrungen der älteren Generation mit Ungeduld oder Abwertung, als seien deren Lebenswege überholt oder bedeutungslos. Nicht selten werden ältere Stimmen im öffentlichen Raum übergangen, belächelt oder als »nicht mehr zeitgemäß« abgetan. In Familien, Schulen und im Alltag erleben Ältere, dass ihre Bedürfnisse weniger zählen, ihre Geschichten kaum Gehör finden und ihre Lebensleistung schnell vergessen wird.

Wie krass steht diese Haltung des Gegeneinanders doch der biblischen Botschaft entgegen! Zu Bethlehem geboren ward uns ein Kindelein; es liegt dort elend, nackt und bloß. Auch am Kreuz wird ein Gott hängen, der sich aller Gewalt entäußert und entledigt: Der Schmerzensmann ist der leidende Gottesknecht; seine größte Stärke ist die (Ohn-)Macht der bedingungslosen, vorleistungsfreien Liebe.

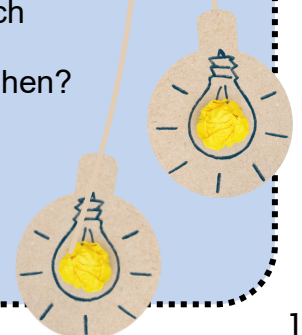
»Klein gegen groß, auf ›Los!‹ geht's los!« Das ist vielleicht die Sendung der Stunde. Ihr Titel mit seinen Tiefen und Untiefen kann uns zu denken geben.

*Felix Evers
ist Pfarrer in Hamburg-Billstedt*



Impulsfragen zu »Klein gegen Groß«

- Welche Bibelstellen fallen Ihnen ein, in denen »Kleine« und »Große« vorkommen?
- Wann haben Sie sich zum letzten Mal so richtig »klein« gefühlt? Warum?
- Wann haben Sie sich zum letzten Mal / zum ersten Mal im Leben so richtig »groß« gefühlt? Warum?
- Haben Sie jemanden einmal »zur Schnecke gemacht«? Warum?
- Haben Sie einen anderen Menschen einmal »größer« gemacht (durch Lob und Anerkennung)? Warum?
- Man soll nicht schlecht über andere reden, weil man dadurch andere kleiner macht. Weshalb fällt es uns so schwer, einfach immer Gutes über jemanden zu erzählen?
- In Generationen-Wohnprojekten wohnen Kleine und Große solidarisch zusammen. Sehen Sie in diesem Modell mehr Chancen oder eher Schwächen? Warum? Würden Sie in eine solche Wohneinheit einziehen?
- Soziale Medien beschleunigen die Gefahr, andere in kürzester Zeit zu denunzieren und »klein« (im Sinne von »fertig«) zu machen. Wie schützt man sich und andere vor dieser Gefahr?





Von Bildern im Kopf, Generationen-Kontakten und Gesehen-Werden

Wie kommt es zur Kampagne »Respekt kennt kein Alter!«?

Die guten Erfahrungen aus der Themenwoche »Graue Haare – Buntes Leben« (2017) sind vielen Menschen noch präsent. Daher wurde im Diözesanvorstand überlegt: Wie können wir daran anknüpfen? Die Entscheidung zur Kampagne fiel 2024/2025. Aber was steckt inhaltlich dahinter?

Altersbilder und Vielfalt des Alters

Wer ein Engagement im Bereich Seniorenarbeit aufnimmt, muss sich die Frage gefallen lassen: Wie denke, fühle, spreche ich vom Älterwerden und von älterwerdenden Menschen? Deswegen bringen wir als FORUM älterwerden immer wieder die Themen Altersbilder und Generationenbilder ein. Es hilft uns Menschen, unsere konkreten Vorstellungen ins Wort und ins Bild zu bringen. Und wir alle haben schon Altersbilder im Kopf, selbst wenn wir gerade nicht darüber nachdenken. Als Kinder saugen wir sozusagen auf, was sich uns bietet: Aha, die Oma verhält sich so und so; aha, der Mann an der Kasse ist schon älter, sieht man doch an den grauen Haaren ... – und irgendwann festigen sich bei den allermeisten Menschen die Ideen: alte und junge Menschen sind wegen ihres Lebensalters unterschiedlich. Dabei kommt es auch unbewusst zur (leider oft negativen) Bewertung von Andersaltrigen.

Wer ein Engagement im Bereich Seniorenarbeit aufnimmt, wird heute auch wahrnehmen, wie unterschiedlich Menschen zwischen 60 und 100 Jahren sind. Lebensstile, Charaktere,

Interessen, soziale Kontakte, Mobilität, politische Einstellungen, spirituelle Bedürfnisse: das alles ist individuell verschieden und sehr vielfältig. Jeder Mensch tickt anders. Und wir sagen: das ist gut so!

Generationen-Kontakte und Benachteiligung aufgrund des Lebensalters

In den letzten Jahren gab es viele gute Einsichten, die unsere bisherige Arbeit mit Altersbildern und mit der Vielfalt des Alters ergänzen, bereichern, verändern.

Zum einen wurde immer deutlicher: Es gibt den Wunsch älterwerdender Menschen, mit jüngeren Menschen in Kontakt zu treten, Kontakt zu halten und gemeinsame Interessen zu pflegen. Dabei treten aber teils Barrieren auf. Und diese hängen sowohl an den Altersbildern, die jüngere Menschen im Kopf haben, als auch an den Generationenbildern, die ältere Menschen im Kopf haben. Egal wie alt du bist: du schätzt sehr wahrscheinlich bei einer Begegnung mit einem anderen Menschen rasch dessen Alter ein und ziehst Schlüsse daraus. Übrigens gibt es aus der Forschung klare Hinweise darauf, dass negative Altersbilder nicht nur für unser Gegenüber blöd sind, sondern dass diese oft verinnerlicht werden. Und wer mit negativen Altersbildern älter wird, bezieht diese negativen Bilder irgendwann auf sich selbst. Selbstwertgefühl, Selbstfürsorge, Gesundheit und sogar die Lebenserwartung leiden dadurch. So hat der Verein Silbernetz in den vergangenen Jahren eine Plakat-Kampagne gemacht mit dem Slogan: »7 Jahre länger leben? Deine Einstellung zum Alter macht den Unterschied.«¹

Zum ändern wurde es auch wichtig, kritisch auf mögliche Benachteiligungen zu schauen, die es in der großen Vielfalt des Alters gibt. Das Wort Altersdiskriminierung macht darauf aufmerksam. Die unterschiedlichen Lebenslagen sind eben nicht immer selbst gewählt, sondern es gibt z.B. viele strukturelle und kulturelle Gründe dafür, dass



älter werdende Frauen öfter von Altersarmut betroffen sind als gleichaltrige Männer. Das gehört zur Vielfalt – sollte aber dennoch nicht einfach hingenommen werden.

»Age-ismus«?!

Das Wort Altersdiskriminierung klingt in der deutschen Sprache etwas sperrig. Und es ist auch etwas missverständlich, weil es oft so verstanden wird, als es gehe allein um etwas, das ältere Menschen betrifft. Aber: Dass ich aufgrund meines aktuellen Lebensalters Benachteiligung oder Abwertung erfahre, kann mir als Kind, Jugendliche*r, heranwachsender Mensch, in Ausbildung, in Familien- und Karrierephase, als Frührentner*in, junger Alter, Neupensionärin, als ältere Person, hochbetagter Mensch und sogar noch bei meinen letzten Atemzügen passieren. Deswegen stellt die Weltgesundheits-Organisation (WHO) in ihrem ersten, 2021 erschienenen *Global Report on Ageism*, also Welt-Bericht zur Benachteiligung aufgrund des Lebensalters, sowohl Erfahrungen jüngerer als auch Erfahrungen älterer Menschen dar.² Der englische Anklang im eingedeutschten Wort Ageismus fällt manchen negativ auf. Ich möchte aber für dieses Wort werben, weil es – ähnlich wie bei Sexismus oder Rassismus – schlicht benennt, dass es um Benachteiligung aufgrund des jeweiligen Alters geht. Und so sind das Thema und der Begriff letztlich generationenverbindend. Und wir sollten im Miteinander der Generationen gegen das Phänomen Ageismus angehen!

Hoffnung Intergenerationelle Arbeit

Was wirklich hoffnungsvoll stimmt: Die Forschung zeigt, dass entschiedener und positiver Kontakt zwischen Menschen verschiedener Lebensalter, vor allem außerhalb von familiären Bezügen, zu weniger Stereotypen und Vorurteilen und somit zum Abbau von Ageismus führt. Genau das ist auch die Empfehlung der WHO: Generationen-Kontakte zu fördern. Als Bernhard Kraus in die nachberufliche Phase ging und ich die Stelle im Seelsorgeamt 2019 übernehmen durfte, wurde als neuer Auftrag formuliert: Generationen-Kontakte ermöglichen. Etwas hochgestochener: Als Bildungsreferent für Intergenerationelle Arbeit ist es meine Aufgabe, Menschen dazu zu ermutigen und zu befähigen, dass jüngere und ältere Personen in unserer Erzdiözese mehr gemeinsam tun und dass das selbstverständlicher wird. Denn wer mehr Kontakt zu



Andersaltrigen hat, der denkt in der Regel positiver über sie und schiebt sie nicht so leicht in die Schublade »Gen Z« oder »Boomer« oder, oder, oder ..., sondern verbindet eher positive Erfahrungen mit ihnen.

Respekt ist Gesehen-Werden

Unsere Kampagne heißt: »Respekt kennt kein Alter!«. Den Teil »kennt kein Alter« habe ich nun einigermaßen nachvollziehbar gemacht. Aber was hat es mit dem Respekt auf sich?

Mir hat es sehr geholfen, ins Wörterbuch zu schauen. Vor allem ist mir hängengeblieben: *re-spicere* kommt aus dem Lateinischen. Es bedeutet so viel wie zurück-schauen, nochmal-beschauen bzw. Rück-Sicht nehmen.

So hat »Respekt kennt kein Alter!« damit zu tun, jedem Menschen die Chance zu geben, ihn nochmal anzuschauen. Es hat damit zu tun, dass jeder Mensch gesehen werden sollte. Und zwar nicht nur als Teil einer Menschengruppe, der man ein Etikett aufklebt – so wie man immer wieder in Zeitungen und im Internet lesen kann: die jungen Menschen seien faul, die alten Menschen seien gebrechlich. Weg mit dem Etikett! Raus aus der Schublade!

Hinein in die respektvolle Begegnung, die es wagt, genauer hinzuschauen, nochmal hinzuschauen. Das bedeutet: Gesehen-Werden, Gehört-Werden, ins ernstgemeinte Gespräch kommen.

Johannes Braun

1 Vgl. »Ageismus sichtbar machen« unter: <https://silbernetz.org/category/ageismus-sichtbar-machen/> (Abruf: 11.2.2026, 10h32).

2 Vgl. Weltgesundheits-Organisation (WHO): *Global Report on Ageism* (2021), unter: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/71ad96a0-d29a-4457-9d54-52029c24c76c/content> (Abruf: 13.3.2026, 11h03)

Fotos von früher und Schnappschüsse von heute

Anregung für ein Seniorentreffen zum Thema Alters-Bilder (untereinander oder z.B. mit einer Jugendgruppe)

Vorbereitung

Beim Seniorennachmittag oder bei einer anderen Gelegenheit: Laden Sie die Teilnehmenden ein, jeweils zwei Fotos mitzubringen (bitte ausgedruckt / entwickelt!):

- das eine Foto soll von *früher* stammen
- das andere Foto soll von *heute* stammen

Von *früher* kann dabei ganz Unterschiedliches heißen. Wer vor 15 Jahren noch ein Kind war, da ist das *früher*. Wer vor 40 Jahren im Berufs- oder Familienleben stand, da ist auch das *früher*.

Von *heute* ist auch Auslegungssache. Aber grenzen wir es – wem es möglich ist – mal auf die letzten 5 Jahre ein.

Ablauf

Und dann geht es beim Treffen so:

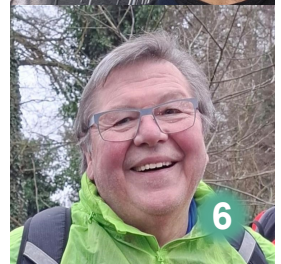
- 1) Die Fotos werden getrennt in *früher* und *heute* auf Tische gelegt oder an Pinnwänden aufgehängt.
- 2) Gemeinsam wird zugeordnet:
Welches *Früher-Bild* gehört zu welchem *Heute-Bild*?
- 3) Zu zweit oder dritt kommen die Teilnehmenden – gern altersgemischt! – darüber ins Gespräch, aus welchen Situationen und Zeiten die *Früher-Bilder* stammen. Was ist die Verbindung zwischen den Bildern?
- 4) Wer noch weiter ins Gespräch gehen möchte, der nutzt unsere Sprüche-Sammlung auf der Seite gegenüber! Ausgewählte Sprüche werden auf Karten geschrieben und ebenfalls ausgelegt oder aufgehängt. Alle Teilnehmenden suchen sich eine Aussage aus, der anspricht oder irritiert. Wieder kommt man zu zweit oder zu dritt miteinander ins Gespräch.
- 5) Zuletzt werden Stimmen aus dem Austausch gesammelt: Wer möchte etwas aus dem Zweier- oder Dreier-Gespräch teilen? Gab es eine neue Einsicht? Was war spannend?

Zuordnung mit Fotos vom Diözesanvorstand

Für alle, die schon jetzt ein bisschen zuordnen und rätseln möchten, haben einige Vorstandsmitglieder und teils Personen darüber hinaus jeweils ein Bild von früher und eines von heute beigesteuert. Vielen Dank!

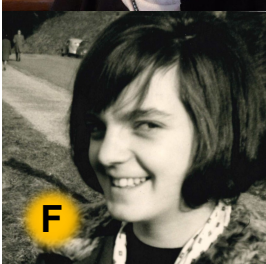
Jeweils ein Buchstabe (gelb) und eine Ziffer (türkis) gehören zusammen.

Lösung auf S. 35 unten.



Weitere Impulsfragen zum Austausch über die Fotos

- Gibt es ein Merkmal der fotografierten Person, das in beiden Fotos besonders auffällt? Woran machen Sie das fest?
- Schätzen Sie ein, wie viele Jahre zwischen beiden Aufnahmen liegen. Was verbinden Sie mit diesem Zeitraum, mit dieser Zahl?
- Warum wurde gerade dieses Foto von früher / von heute mitgebracht? Warum wurde es aufgenommen?
- Fühle ich mich den anderen Personen verbunden, die auch ihre Fotos mitgebracht haben?



Die Seele wird mit jedem Jahr reicher, nicht ärmer.

Was man in der Jugend wünscht, hat man im Alter in Fülle.

Nicht die Jahre sind wichtig, sondern die Erlebnisse, die sie in uns hinterlassen haben.

Die Fülle des Lebens zeigt sich erst in seiner reifen Frucht.

Jugend ist ein Feuerwerk, das Alter ein leuchtender Sternenhimmel.

Alt macht nicht das Grau der Haare, alt macht nicht die Zahl der Jahre. Alt ist, wer den Humor verliert und sich für nichts mehr interessiert.

Ein schönes Gesicht wird altern und ein perfekter Körper wird sich verändern, aber eine schöne Seele wird immer eine schöne Seele bleiben.

Alter ist nicht das Gegenteil von Jugend, sondern ihre Vervollkommnung.

Die Jahre sind nicht nur Ringe im Baumstamm, sondern Blüten an einem immer größer werdenden Baum.

Die Zeit formt uns, doch wir formen die Zeit mit unserer Geschichte.

Wenige Leute verstehen es, alt zu werden.

Wir altern nicht, wir reifen.

In der Jugend lernt man, im Alter versteht man.

Die Zeit vergeht so rasend schnell, doch ich werde nie bereuen, älter zu werden, denn es gibt viele Menschen, die dieses Privileg niemals hatten.

Am Ende des Lebens kommt es nicht darauf an, wieviel fleißige Überstunden du gemacht hast, wie sauber deine Küche war, ob du immer pünktlich warst, wie viele gesunde Smoothies du getrunken hast. Es zählt allein, wie glücklich du warst und wieviel Zeit du dir genommen hast, um den Dingen nachzugehen, die du liebst.

Graue Haare sind die Krone der Erfahrung.

Je älter ich werde, desto mehr liebe ich die ungeschminkte Wahrheit meines Spiegelbildes.

Die Falten erzählen Geschichten, die Augen Weisheit.

Die Spuren des Lebens sind Zeichen einer erfüllten Reise.

Du kannst nichts dagegen tun älter zu werden, aber du musst nicht wie ein alter Mensch leben.

Abschluss: Die Geschichte vom kleinen Jungen und vom alten Mann

Sagt der kleine Junge: »Manchmal lasse ich meinen Löffel fallen.«

Sagt der alte Mann: »Ich auch«

Der kleine Junge flüstert: »Ich mache in die Hose.«

Da lacht der alte Mann: »Das tue ich auch.«

Sagt der kleine Junge: »Ich weine viel.«

Der alte Mann nickt: »Ich auch.«

»Aber das schlimmste ist« sagt der kleine Junge,

»Erwachsene schenken mir keine Beachtung«

Und er fühlt die Wärme einer schrumpeligen alten Hand.

»Ich verstehe dich«, sagt der alte Mann. (Quelle unbekannt)



Zitat-Karten, Gesprächsanregungen, Arbeitshilfen, Mitgebsel

Vorschau und Einblick in Kampagnen-Materialien

Für die Kampagne »Respekt kennt kein Alter!« haben wir Materialien erarbeitet. Weitere folgen. Ganz aktuell finden Sie die Infos, ein Bestellformular und die Möglichkeiten zum Herunterladen unter: www.forum-aelterwerden.de/kampagne



Logo-Postkarte, Logo und Schriftzug

Die Postkarte zeigt den Schriftzug *Respekt kennt kein Alter!* vor dem charakteristischen gelben, orange und weiß gepunkteten Hintergrund und der türkisen »Explosions-Blase«. Auf der Rückseite sind QR-Code und Internetadresse www.forum-aelterwerden.de/kampagne abgedruckt.

Der schwarz-weiße Schriftzug und die Variante vor buntem Hintergrund können heruntergeladen werden.

Zitat-Karten (Set 1 à 5 Karten)

Die Zitatkarten im Format DIN A6 zeigen den farbigen Hintergrund, den Schriftzug in klein und vor türkischem Grund die folgenden **Zitate aus den Film-Modulen »älter werden.«**:

- In meinem Alter fühle ich mich richtig gut.
- Ich habe super viel in meinem Leben erlebt.
- Wenn ich alleine bin, bin ich noch lange nicht einsam.
- Ich bin Suchender, wir sind Suchende, lass es uns gemeinsam finden.
- Ich find es toll, wenn die Generationen miteinander im Gespräch sind und sich kennen.

Auf der Rückseite finden sich QR-Code, Internetadresse und der Vorname der Person, von der das Zitat stammt, zusammen mit dem Hinweis auf das jeweilige Film-Modul (vgl. S. 8).



Darstellung im Maßstab 1:1

Aufkleber (6x4,3cm)

Unsere Schriftzug-Aufkleber sind ein **Blickfang**: statt auf einen weißen Hintergrund ist die schwarze Schrift auf ein so genanntes holografisches, glänzendes Medium gedruckt. Je nachdem, wie man darauf schaut, wirkt der Hintergrund silberfarben oder in changierenden Regenbogen-Effekten.

Mit diesem Sticker auf Fahrrad, Auto, Laptop, Handyhülle oder Notizbuch wird man angesprochen – Gelegenheit macht Gespräch!

Serviervorschlag



Servietten 12x12cm mit Schriftzug & QR-Code

Vielleicht halten Sie die Servietten schon in den Händen. Denn ein 10er-Pack der **ökologischen Cocktail-Servietten** hat die Abonnent*innen unserer MITTEILUNGEN bereits erreicht.

Fürs Kaffeetrinken oder das After-Work-Meeting.

Lieferung à 10 Stk. in Zip-Beuteln: wiederverwendbar, recyclebar; hergestellt aus 50% Recycling-Material in der EU.

Die drei »fürs« unserer Kampagne auf Flyern, Bildschirm-Präsentation und Roll-Up

Wer etwas vorstellen oder präsentieren möchte, kann positive **Botschaften** gebrauchen! Unsere drei »fürs« lauten:

- für eine gerechte und inklusive Gesellschaft – unabhängig vom Lebensalter!
- für positive Alters- und Generationenbilder!
- für ein gutes Miteinander der Generationen!

Auf unserem ausleihbaren **Roll-Up (200x80cm)** sind diese gut lesbar zu finden. Z.B. für einen Stand beim Gemeindefest oder bei einem Markt der Möglichkeiten. Achtung: wir haben *eines*, das Sie gern ausleihen können.

Auf unseren **Flyern »jetzt mitmachen!«** (DIN A4 gefaltet) gibt es im Innenteil ebenfalls die drei »fürs«. Dort sind sie mit kurzen Sätzen erläutert.

In der **Bildschirm-Präsentation**, die Sie im PPT- oder PDF-Format herunterladen können, finden Sie auf insgesamt 18 Folien einleitend die drei »fürs«, einen Überblick über Angebote des FORUM älterwerden im Rahmen der Kampagne, die zusammenfassenden Kampagnen-Ziele sowie Impulsfragen und eine Ideen-Sammlung zur Umsetzung vor Ort.



Gesprächskarten (Set 1)

– selbst ausdrucken oder bei uns bestellen

Zwanzig Karten (bei Druck auf A3-Papier im quadratischen Format 7x7cm) laden zum **spielerischen Gesprächseinstieg** ein: sei es im Senioren- oder Jugendkreis, in der Familie oder mit Freund*innen, als Kennenlern-Möglichkeit im Gremium oder in der Nachbarschaft oder bei einem generationsübergreifenden Treffen. Fragen, Erzählanstöße, Teilsätze oder Meinungsthemen geben Impulse.

Die Datei liegt in Farbe als PDF-Dokument vor, kann aber auch in schwarz-weiß ausgedruckt und genutzt werden.

Bei Bedarf können Sie den Bogen zum Selbstausschneiden auch bei uns bestellen.

Verschiedene Varianten für Gesprächs-Spiele mit diesen Karten finden Sie auf unserer Kampagnen-Website.

Übrigens: Viele der Ideen aus unserem Begleitheft zum Kartenset Vielfalt Alter können auch mit den Gesprächskarten oder den Zitat-Karten unserer Kampagne umgesetzt werden.

Was bedeutet Respekt für dich?	Was bedeutet Älterwerden für dich?	Erzähl mal! Verhältst du dich immer altersentsprechend?	Erzähl mal! Begegnung mit einer viel älteren / jüngeren Person ...
Eine „alte Seele“ ist für mich ...	„Jung-geblieben“ bedeutet für mich ...	Ich habe (noch nie) erlebt, dass ich wegen meines Alters nicht ernst genommen wurde.	„Respekt kennt kein Alter“ – stimmt's?
„Was Hänchen nicht lernt ...“ – stimmt's?	Wahrscheinlich für Kinder und Jugendliche! Dafür oder dagegen?	Wir brauchen mehr ... zwischen den Generationen!	Ich kann etwas / gar nichts anfangen mit „meiner Generation“ ...
Wenn ich jemand sehe, der älter ist, denke ich gleich ...	Wenn ich jemand sehe, der jünger ist, denke ich gleich ...	Gern würde ich jemand Hochbetagtes fragen: ...	Gern würde ich eine*n Jugendliche*n fragen: ...
Manchmal denke ich, das ist einfach ein Generations-Problem: ...	Das Rentensystem muss sich ändern! Dafür oder dagegen?	Ich wünsche mir, dass die Generationen nach mir sagen können: ...	Ich habe Freund*innen, die deutlich älter / jünger sind als ich.

Herausgegeben vom FORUM Älterwerden der Erzdiozese Freiburg e.V. im Rahmen der Kampagne „Respekt kennt kein Alter!“
Idee: Diskussionsrat des FORUM Älterwerden der Erzdiozese Freiburg e.V., Umsetzung: Johannes Braun
Mehr Anregungen unter: www.forum-aelterwerden.de/respekt-kennt-kein-alter

Großeltern-Enkel-Erlebnistag zum Thema Dankbarkeit

Eine gute Idee aus der Seelsorgeeinheit Überlingen

Diese Anregung wurde uns in Form eines Gesamt-Ablaufs und eines Einladungsschreibens zur Verfügung gestellt von Christine Kölbl (Überlingen). Vielen Dank!

Worum geht es?

Kinder werden eingeladen, zusammen mit ihren Großeltern an einem Erlebnistag teilzunehmen. Erlebnis bedeutet hier gemeinsame Kreativität, mit der füreinander Wertschätzung und Dankbarkeit ausgedrückt werden. Erlebnis bedeutet hier auch: Glauben miteinander teilen. Der Tag beginnt um 11.00 Uhr und schließt mit einer um 16.00 Uhr beginnenden Eucharistiefeier ab, zu der auch die Eltern eingeladen sind. Dazwischen wird zusammen gegessen, gesprochen und zugehört, gebastelt und gestaltet, nachgedacht, getanzt, gesungen ...



Möglicher Ablauf

11.00 Uhr Begrüßung und Gebet
Gemeinsamer Brunch

12.00 Uhr Brunch abräumen / Erlebnisplätze einrichten

12.30 Uhr Vorstellung Erlebnisplätze, Gruppeneinteilung

anschließend werden in 6er-Gruppen die verschiedenen Erlebnisplätze erkundet:

- 1) *Briefe an mich selbst oder Enkel-Großeltern-Briefe schreiben*
- 2) *Bemalen von (kleinen) Einkaufstaschen mit Dank-Motiven*
- 3) *Mit Bildern und Begriffen über den Glauben ins Gespräch kommen (z.B. Anstöße im Quadrat)*
- 4) *Gebetswürfel gestalten*
- 5) *Äpfel – (Ernte-)Dank und Dankbarkeit – Schöpfung und Nachhaltigkeit entdecken*
- 6) *Lieder / Tänze für die Eucharistiefeier einstudieren*

15.30 Uhr Vorbereitung zur Eucharistiefeier

16.00 Uhr Gemeinsame Eucharistiefeier der Kinder, Großeltern und Eltern

Die Vorbereitungs- und Durchführungsgruppe in Überlingen hatte sich für den Großeltern-Enkel-Erlebnistag folgende Ziele gesetzt:

»Die Solidarität und den Austausch unter den Generationen zu fördern, Gemeinschaft zu erleben, spielerisch innerhalb der beiden Generationen den Glauben erleben. Es gilt, die Bedeutung und den Beitrag von Großeltern in der Familie und Gesellschaft zu würdigen. Darum hat Papst Franziskus den Welttag der Großeltern ins Leben gerufen. Er soll den Blick schärfen, welche Ressource ältere Menschen für eine Gemeinschaft darstellen können. Die Kinder erkennen, dass die Großeltern spannende und wertvolle Lebensbegleiter sind. Solidarität in Gemeinschaft und Glauben entdecken. Glaube ist spannend – Gott sei Dank!«

Wie könnte ein solcher, generationen-verbindernder Erlebnistag bei uns vor Ort aussehen?

Falls Sie Interesse an den Planungsunterlagen aus Überlingen haben, stellen wir gern den Kontakt her.
forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de



Respekt! Ich will mitmachen!

Checkliste für die Umsetzung der Kampagne vor Ort

Wie kann es gelingen, das Thema »Respekt kennt kein Alter!« bei uns vor Ort einzubringen? Mit dieser Frage beschäftigt sich unsere Checkliste.

Bitte beachte: Die Gegebenheiten vor Ort sind überall unterschiedlich.

Für niemand gilt alles.

Und wahrscheinlich braucht's auch hier und da noch Anderes.



1

Anderen von der Kampagnen-Idee erzählen und sie begeistern

Die drei »fürs« von *Respekt kennt kein Alter!* lauten:

- für eine gerechte und inklusive Gesellschaft – unabhängig vom Lebensalter!
- für positive Alters- und Generationen-Bilder!
- für ein gutes Miteinander der Generationen!

Versuche, darüber mit anderen ins Gespräch zu kommen: Menschen aus pfarrlichen Gruppierungen, Jugend- und Verbandsgruppen, Pfarreirat, Gemeindeteam, lokalen Vereinen ...

2

Einen ersten Schritt wagen und sich für einen Termin entscheiden

Sucht euch gemeinsam einen Anlass, um Menschen zu einer Veranstaltung, einem Treffen oder einer Aktion zusammen zu bringen, z.B. ein Fest, ein Empfang in der Gemeinde oder ein verbreiteter Gedenk-/Aktionstag: *Europäischer Tag der Solidarität zwischen den Generationen (29. April)*; *Welttag für kulturelle Vielfalt (21. Mai)*; *Internationaler Tag der Jugend (12. August)*; *Weltkindertag (20. September)*; *Tag der älteren Menschen (1. Oktober)*.

Wer erst das Thema braucht, zieht Nr. 3 vor!

3

Ziel und Thema festlegen und Ideen dazu sammeln

Überlegt gemeinsam:

- Was verbinde ich, was verbinden andere mit Respekt?
- Für wen in unserem Umfeld ist das Älterwerden ein Thema? Inwiefern?
- Wer wird kommen, wenn wir einladen? Was sollen Teilnehmende an unserem Treffen / unserer Aktion oder Veranstaltung für sich mitnehmen können?

Das Ziel ist für euch intern: So wisst ihr, woran ihr arbeitet. Das Thema ist (auch) für die Einladung – es darf Fragen aufwerfen, witzig oder provokativ sein, neugierig machen.

4

Umsetzung planen und Werbung machen

Im Team wird gemeinsam geplant: Wenn zu diesem Anlass / an diesem Datum etwas stattfinden soll, dann brauchen wir einen gewissen Vorlauf:

- Planung: Was soll konkret gesagt und getan werden? Woher kommt das Geld dafür?
- Werbung: Über welche Wege laden wir welche Zielgruppe ein?
- Material besorgen, Aufgaben verteilen, Rücksprachen mit den Zuständigen am Veranstaltungsort treffen ...

Es ist hilfreich, einen Zeitplan zu erstellen. Klare Verantwortlichkeiten einzelner Personen bzw. kleiner Unterteams führen dazu, niemanden zu überlasten und gleichzeitig nichts zu vergessen.

Konkrete Ideen für Aktionen / Veranstaltungen gibt es aktuell bereits in unserer Bildschirm-Präsentation, die auf unserer Website heruntergeladen werden kann.

Fragen Sie gern über das Diözesanbüro Unterstützung an!

Leidenschaftlicher Einsatz für eine neue und andere Kirche

Kommunikation der Generationen beim Synodalen Weg



Fünfte Synodalversammlung des Synodalen Weges (09.–11. März 2023):
Beratungen der Synodalversammlung (10.03.2023) – Finja Miriam Weber

»Ich habe mich auf diesen Weg begeben, um zu hören: auf Gottes Geist und auf Ihre Worte und Argumente. Seien wir alle bereit, respektvoll aufeinander zu hören – ohne Tabuisierung, ohne Denkverbote, ohne Vorverurteilungen, ohne Selbstgerechtigkeit. Gottes Geist weht, wo er will, vielleicht gerade dort, wo wir ihn am wenigsten erwarten.«

Mit diesen Worten bin ich im Februar 2020 im Frankfurter Dom auf den Synodalen Weg gestartet. Sechs Jahre später habe ich in Stuttgart im Schlussgottesdienst folgendes Resümee gezogen: »Bei mir überwiegt die Freude an dem, was wir erreicht haben, auch wenn ich mir an manchen Stellen mehr und Klareres gewünscht hätte. Es war mir eine Freude, im Synodalen Weg so vielen wertvollen und glaubensstarken Menschen zu begegnen und sechs Jahre lang mit ihnen in wachsendem Vertrauen zusammenzuarbeiten. Wir sind durch Höhen und Tiefen gegangen, haben Erfolge, Rückschläge und Enttäuschungen erlebt. Wir haben Tabus gebrochen, jahrzehntelang vernachlässigte Themen auf die Tagesordnung gebracht und wichtige Reformimpulse gesetzt.«

Neue Kultur der Offenheit und des Respekts

Aus heutiger Sicht haben wir zwar bei weitem nicht alles erreicht, was wir uns vorgenommen hatten, um die systemischen Ursachen des Missbrauchs zu beseitigen. Aber: Eine neue Kultur der Offenheit, des Respekts und der Würde jedes einzelnen hat sich einen Weg gebahnt. Auch eine neue Gesprächs- und Streitkultur. Ich denke, das ist schon viel in einer Kirche, in der an vielen Stellen die Kommunikation zwischen den Generationen gestört, das Machtgefälle zwischen Klerus und Laien groß ist und nicht selten auch Angst und Ausgrenzung vorherrschen.

Vieles an dieser Entwicklung verdanken wir den jungen Synodalinnen und Synodalen, den unter 30-jährigen, die sich beherzt in die Versammlung eingebracht und sichtbare Spuren hinterlassen haben. Für mich war es eine echte Freude zu erleben, wie leidenschaftlich sich die jungen Leute für eine neue und andere Kirche eingesetzt haben, wie mutig sie sich



immer wieder zu Wort meldeten und die Themen einbrachten, die ihnen (und auch vielen älteren von uns) auf den Nägeln brennen. Besonders beeindruckt haben mich die persönlichen Lebenszeugnisse zweier non-binärer junger Menschen, die offen ihre Wunden zeigten und durch ihren Mut viele von uns Älteren, auch die Bischöfe, überzeugt haben, dass eine neue Kultur des vorurteilsfreien und gleichberechtigten Miteinanders in der Kirche dringend angezeigt ist. Dass manches Mal die Begeisterung und an anderen Stellen die Enttäuschung überschwappte und das Temperament mit den Jungen durchging, darf sein. Das ist das Privileg der Jugend. War es seinerzeit anders, als wir Älteren jung waren?

Es gibt kein Zurück

Am Ende sind wir alle überzeugt, dass es kein Zurück gibt auf dem Weg zu einer synodalen Kirche. Dass wir weiterarbeiten müssen an den

noch offenen Fragen, und dass wir gemeinsam – jünger und älter, Frauen und Männer, Klerus und Laien – die nun auf Dauer gestellte Synodalkonferenz fruchtbar und mit Enthusiasmus gestalten müssen.

Tun wir es, in gegenseitiger Wertschätzung und mit Respekt!



Sr. Philippa Rath OSB

ist seit 1990

Benediktinerin der

Abtei St. Hildegard in

Rüdesheim-Eibingen.

2020 bis 2025 war sie

Delegierte im Synodalen

Weg und Mitglied des

Synodalen Ausschusses, der die Arbeit des

Synodalen Weges fortgeführt hat. 2019 wurde

sie für ihr kirchliches und gesellschaftliches

Engagement mit dem Bundesverdienstkreuz

ausgezeichnet.

Alter erleben – Alter wahrnehmen

Beim Seniorennachmittag in Denzlingen kamen wir gut ins Gespräch

»Ja, so sehe ich das auch!« – »Aber ein bisschen fehlen die negativen Seiten ...« – »Das hätte ich genau so sagen können.«

Diese Aussagen und viele mehr waren die ersten Reaktionen, nachdem ich beim Seniorenwerk in Denzlingen (Pfarrsaal St. Jakobus), übrigens gut gestärkt von wunderbarem Kaffee und Kuchen, die filmische Interview-Collage »älter werden. Alter erleben – Alter wahrnehmen« vorgestellt hatte (vgl. *Empfehlungen*, S. 8).

Wir kamen wirklich sehr gut ins Gespräch. Mal ganz nah an den Zitaten der Kurz-Filme (»Macht euch nicht so einen Kopf übers Älterwerden!« oder »Im Alter will ich nicht jung aussehen, sondern glücklich sein!«), mal weit darüber hinaus. Aber immer wurden echte Erfahrungen und Meinungen geteilt.

Wenn man **mit einem Kurzfilm zum Gespräch anregt**, dann hält das für alle Teilnehmenden ganz unterschiedliche Möglichkeiten bereit:

- Wenn ich möchte, kann ich etwas sehr Persönliches von mir berichten und zu dem von allen Gesehenen dazulegen.
- Wenn ich möchte, kann ich auch eine beeindruckende Szene oder Aussage nochmal für alle ins Wort fassen, beschreiben und dazu sagen, warum ich sie gut oder irritierend finde.



- Oder: ich lasse alles auf mich wirken und mache mir meine Gedanken und nutze evtl. den Austausch mit der Person, die neben mir sitzt.

Herzlichen Dank an alle Senior*innen, die ich in Denzlingen kennenlernen durfte. Danke auch an Dieter Möchel & Team, die mich eingeladen hatten!

Johannes Braun

Mit BISS: »Mehr als Alt!«

Einblick in eine ganz ähnliche und doch andere Kampagne

Engagement älterer schwuler Männer* und die Kampagne »Mehr als Alt!«

Ältere schwule Männer* engagieren sich bundesweit aktiv in Zivilgesellschaft, Politik sowie in der kommunalen und überregionalen Altersarbeit. Sie schaffen selbstorganisierte Räume für Austausch, Unterstützung und Vernetzung und setzen sich in der LSBTIQ*-Community¹ für Sichtbarkeit, Anerkennung ihrer emanzipatorischen Leistungen und positive Altersbilder ein. Die Bundesinteressenvertretung schwuler Senioren (BISS) e.V. stärkt dieses Engagement seit Juni 2024 mit der Kampagne »Mehr als Alt!«. Die Kampagne fördert ein selbstbestimmtes, diskriminierungsfreies Altern, Chancengleichheit und Teilhabe älterer schwuler Männer* und Menschen mit HIV. Die Materialien können für lokale Aktivitäten rund um CSDs und Angebote der Altersarbeit angefragt werden. Die BISS-Kampagne wird gefördert durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Historische Erfahrungen und Bedeutung der Emanzipation

Ältere schwule Männer* sind geprägt von staatlicher Verfolgung und gesellschaftlicher Ächtung. Erst die Liberalisierung des §175

Anfang der 1970er Jahre ermöglichte eine Emanzipationsbewegung, in der viele politisch aktiv wurden. Die AIDS-Krise der 1980er Jahre führte zu einer erneuten Zäsur: Viele verloren Partner oder Freundeskreise und erlebten neue Stigmatisierungen durch Gesellschaft, Medien und Politik. Aus dieser Geschichte entstanden Formen der Selbstorganisation, die Räume für Austausch, politisches Handeln und Teilhabe schufen. Heute setzen sich diese älteren Generationen mit den Herausforderungen des Alterns in einer heteronormativ geprägten Gesellschaft und einer oft jugendorientierten Community auseinander. BISS fordert die Anerkennung ihrer Leistungen, eine wertschätzende Haltung und ihre aktive Einbindung in die Gesellschaft und LSBTIQ*-Community.

Bedarfe und Hürden in der Altenpflege

Eine zentrale Herausforderung ist eine diversitätssensible und biografieorientierte Pflege. Pflegeberatung folgt häufig einem heteronormativen und binären Familienbild. Teilhabeangebote fehlen. Dadurch nehmen Vereinsamung und Isolation zu. Mangelndes Wissen zu HIV führt zu Stigmatisierung und teils zur Verweigerung von Pflegeleistungen. Eine



sinkende Dichte an HIV-spezialisierter Versorgung erschwert die Abstimmung von HIV-Therapien mit altersbedingten Erkrankungen. Viele schwule Männer* und HIV-positive Menschen fürchten, dass ihre Lebensweisen in Pflegeeinrichtungen nicht anerkannt werden oder sie Diskriminierung erleben. Diese Sorgen führen dazu, dass notwendige Unterstützung oft gemieden wird – aus Angst vor Ausgrenzung, dem Verlust von Wahlfamilien und Selbstbestimmung.

Forderungen für eine diskriminierungsfreie Pflege

BISS fordert Weiterbildungen für Pflegekräfte, verpflichtende LSBTIQ*- und HIV-sensible Lernmodule in der Ausbildung, Teilhabemöglichkeiten für ältere LSBTIQ* in Pflegeeinrichtungen sowie verbindliche Qualitätsstandards als Grundlage für Pflegeaufträge. So sollen Ängste vor Stigmatisierung abgebaut und gleichberechtigte Zugänge gewährleistet werden.

Gesellschaftliche Teilhabe als Gesundheitsfaktor

Gesellschaftliche Teilhabe ist ein bedeutender Faktor für Gesundheit und Prävention. Heteronormative Vorannahmen erschweren älteren schwulen Männern* und HIV-positiven Menschen den Zugang zu Angeboten der Senior*innenarbeit und Altenhilfe. Viele engagieren sich daher selbstorganisiert in ehrenamtlichen Gruppen, die geschützte Räume für Gemeinschaft, Austausch und Unterstützung bieten. Diese Gruppen leisten wichtige Beiträge zur Prävention von Einsamkeit und Isolation und stärken die Zivilgesellschaft. Darüber hinaus verdeutlichen die vielfältigen Lebensgeschichten dieser Generationen, wie stark persönliche Biografien, gesellschaftliche Entwicklungen und politische Rahmenbedingungen miteinander verflochten sind. Ihre Erfahrungen zeigen, wie wichtig langfristige Strukturen der Solidarität, der politischen Bildung und einer Anerkennungskultur sind, um ältere LSBTIQ* nachhaltig zu unterstützen. Ebenso bedeutsam ist eine kontinuierliche Sensibilisierung der Fachkräfte in der Altenhilfe, um Diskriminierung wirksam entgegenzuwirken und gleichberechtigte Zugänge zu sichern.

Auch im Bereich der Gesundheitsförderung wird deutlich, dass Angebote stärker an die Lebensrealitäten und Bedürfnisse älterer

schwuler Männer* und HIV-positiver Menschen angepasst werden müssen. Zielgerichtete Präventionsprogramme, kultursensible Ansätze und barrierearme Informationsstrukturen können dazu beitragen, gesundheitliche Ungleichheiten abzubauen.

Stärkung der Selbstvertretung und politische Partizipation

Es braucht verlässliche politische Rahmenbedingungen, die Selbstorganisation und Beteiligungsstrukturen stärken und die finanzielle Ausstattung von Initiativen sichern. Die Vielfalt der Altersbilder in der LSBTIQ*-Community unterstreicht, wie wichtig es ist, nicht nur Defizite, sondern auch Ressourcen und biografische Leistungen Älterer sichtbar zu machen. Die Kampagne »Mehr als Alt!« setzt klare Impulse für Veränderungen in der Altenhilfelandchaft. Vereine, Gruppen und Einzelpersonen der LSBTIQ*-Community fördern die Öffnung der kommunalen Altersarbeit, unter anderem durch Mitarbeit in Senior*innen- und Pflegebeiräten. BISS fordert die Stärkung der Selbstorganisation, feste Plätze für ältere LSBTIQ* in relevanten Gremien sowie die Förderung von zielgruppenspezifischen Landesfach- und Beratungsstellen in der offenen Senior*innenarbeit. Damit einher geht die Forderung nach einer diskriminierungsfreien, sozialgerechten Teilhabe, die es älteren LSBTIQ* ermöglicht, aktiv an gesellschaftlichen Prozessen mitzuwirken.

Die Kampagne »Mehr als Alt!« macht die Lebensrealitäten und Leistungen älterer schwuler Männer*, queerer Menschen und Menschen mit HIV sichtbar und fordert ihre Anerkennung in Pflege, Gesellschaft und Politik. Sie stärkt Selbstbestimmung, Vielfalt und Teilhabe und setzt Impulse für eine Altenhilfearbeit, die allen Lebensentwürfen gerecht wird.

Jan Bockemühl

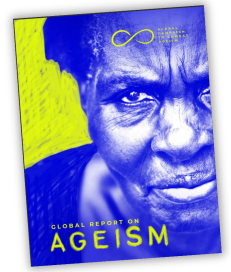
Geschäftsführer der Bundesinteressenvertretung Schwuler Senioren (BISS) e.V.



Mehr Infos unter



<https://schwuleundalter.de/mehr-als-alt>



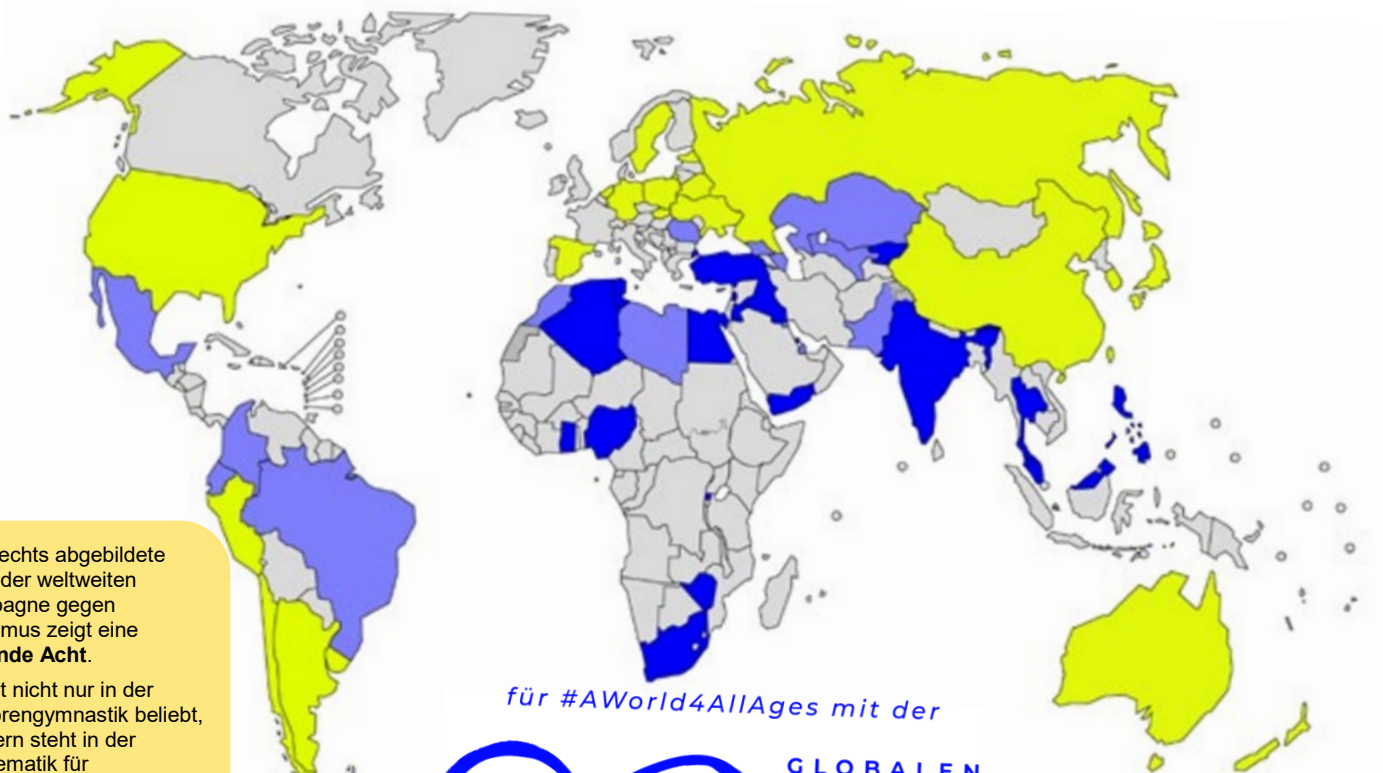
Eine Welt für alle Lebensalter

Unser Blick über den Tellerrand

Ansichten über verschiedene Lebensalter oder Generationen sind nicht einfach schon im einzelnen Menschen angelegt. Sondern weltweit gibt es verschiedene kulturelle, sprachliche, religiöse, staatliche, pädagogische ... und viele weitere Einflüsse, die wir mitbekommen. Und daraus formt sich dann »mein« Stereotyp, »mein« Vorurteil, »meine« Form von Benachteiligung aufgrund des Lebensalters (mir selbst und anderen gegenüber!). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 2021 Daten zusammengestellt zum Phänomen des

Ageismus (vgl. S. 14/15 in diesem Heft). Darunter ist auch die unten abgedruckte Weltkarte.

Auf dieser Karte sind Staaten verschieden eingefärbt: für die grauen Länder gibt es noch unzureichende Forschung, um etwas sagen zu können. Für die hell- und dunkelblauen Länder gilt: Hier gibt es eine hohe bis mittlere Verbreitung ageistischer Einstellungen. Für die gelben Länder wird eine vergleichsweise geringe Verbreitung derselben angegeben.



Das rechts abgebildete Logo der weltweiten Kampagne gegen Ageismus zeigt eine **liegende Acht**.

Die ist nicht nur in der Seniorengymnastik beliebt, sondern steht in der Mathematik für »unendlich« – und in der **Unendlichkeit** kommt es auf Zahlen nun wirklich nicht mehr an! Auch nicht aufs **Lebensalter**?



für #AWorld4AllAges mit der



GLOBALEN
KAMPAGNE
GEGEN
AGEISMUS



Kinderhilfe Bethlehem
im Deutschen Caritasverband e.V.

**Ihre Spende zugunsten des Sozialdienstes
des Caritas Baby Hospitals in Bethlehem**

überweisen Sie bitte auf das Konto des Länderbüros Deutschland der

Kinderhilfe Bethlehem im Deutschen Caritasverband e.V.

IBAN: DE22 6602 0500 0303 0303 03 bei der SozialBank

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

Bitte beachten Sie: Der Diözesanvorstand des FORUM älterwerden hat im Jahr 2024 entschieden, keine Spenden mehr an die Kinderhilfe Bethlehem weiterzuleiten. Grund dafür ist der hohe Zeitaufwand im Diözesanbüro für die Ausstellung von Spendenquittungen. Bitte richten Sie daher die Spenden künftig direkt an das o.g. Konto. Auch hier können Sie eine Spendenquittung erhalten!

Auf der Suche nach dem »Warum«

Spiritualität im Laufe des Lebens

»Warum?« Das ist eine Frage, die bereits Kleinkinder stellen und die im Laufe des Lebens immer wieder aufgeworfen wird. Sie kann ganz unterschiedliche Ausdrucksformen haben: »Warum passiert gerade mir das?«, »Warum gibt es so viel Leid auf der Welt?«, »Warum kann mein Körper nicht mehr so wie früher?«

Die Frage nach dem Warum ist eng mit dem Thema Spiritualität verknüpft, denn auch wenn die Spiritualität keine letztgültige Antwort geben kann, ist sie doch ein Hilfsmittel, um mit existenziellen Fragen umzugehen – gerade auch am Ende eines Lebens. Was Spiritualität bedeuten kann und wie sie im Laufe des Lebens zum Ausdruck kommt, darum geht es im Folgenden.

Atem, Windhauch, Geistkraft

Der Begriff Spiritualität leitet sich vom lateinischen Wort *spiritus* ab, das wiederum auf das griechische Wort *pneuma* zurückgeht. Beides kann mit den Begriffen Atem, Windhauch, oder Geistkraft übersetzt werden. Ursprünglich fand das Wort »Spiritualität« vorwiegend im Christentum Anwendung. Man verstand darunter eine besonders geistgeleitete Frömmigkeit. Ab dem Ende des 19. Jahrhunderts entwickelt sich der Begriff aber auch über das Christliche hinaus. Spiritualität wurde dann als eine Haltung verstanden, die Transzendenzerfahrungen auch außerhalb einer spezifischen Religions-



gemeinschaft möglich macht. Heutzutage gilt Spiritualität als ein Containerbegriff. Es ist also ein Wort, das je nach Kontext, eine ganz eigene Bedeutung haben kann.

Eine Definition von Spiritualität hat der Theologe Anton Bucher entwickelt. Er ist einer der führenden Spiritualitätsforscher im deutschsprachigen Raum. Bucher versteht Spiritualität vor allem als die Erfahrung, mit etwas oder jemandem in Beziehung zu stehen. Für ihn ist Verbundenheit also das zentrale Element. Spiritualität bedeutet somit, dass der Mensch sich als Teil eines größeren Zusammenhangs wahrnimmt.

Verbundenheit horizontal und vertikal

Diese Verbundenheit kann sich auf unterschiedlichen Ebenen zeigen. Sie drückt sich aus im Verbundensein mit der Natur, der sozialen Mitwelt, einem höheren geistigen Wesen, das man u.a. auch Gott nennen kann, und der Verbundenheit mit sich selbst.

Es wird also deutlich: Spiritualität als Verbundenheit kann sowohl horizontal als auch vertikal stattfinden. Man kann spirituell sein, wenn man sich mit einem höheren Wesen verbunden fühlt und auch dann, wenn man mit der Natur oder mit Menschen in Beziehung tritt. Dies ist der entscheidende Punkt: Spiritualität muss also nicht zwangsläufig auf ein höheres Wesen ausgerichtet sein, sondern kann auch in dem Gefühl der Verbundenheit zwischen Menschen untereinander oder der Natur zum Ausdruck kommen. Daraus kann wiederum abgeleitet werden, dass auch Menschen die nicht explizit religiös sind, sehr wohl spirituelle Bedürfnisse haben können.

Das Verlangen nach Sinn

Doch was genau sind spirituelle Bedürfnisse eigentlich? Unter einem spirituellen Bedürfnis versteht man das Verlangen nach Sinn, Bedeutung oder Transzendenz. Spirituelle Bedürfnisse sind im Wesen des Menschen angelegt und können dabei helfen belastende Situationen, wie Schicksalsschläge oder Krankheit, besser zu bewältigen. ▶

Man unterscheidet zwischen vier Kern-dimensionen spiritueller Bedürfnisse. Dazu gehören: religiöse Bedürfnisse, existenzielle Bedürfnisse, das Bedürfnis nach innerem Frieden und dem Geben also das Generativitätsbedürfnis.

Die *religiösen Bedürfnisse* sind geprägt von konkreten religiösen Praktiken, wie dem Gebet und dem Gottesdienstbesuch. Außerdem wenden sich Menschen mit religiösen Bedürfnissen einer höheren Instanz zu, oder sind auf der Suche nach ihr.

Die *existenziellen Bedürfnisse* suchen nach Antworten auf Sinnfragen, sie nehmen das bisherige Leben in den Blick und reflektieren darüber. Außerdem können sie sich in dem Wunsch ausdrücken in die Familie eingebunden zu sein.

Beim *Bedürfnis des inneren Friedens* stehen Naturerfahrungen im Mittelpunkt und der Wunsch emotional Frieden zu erlangen. Dieser kann oftmals durch entlastende Gespräche entstehen.

Beim letzten Bedürfnis, dem *Generativitätsbedürfnis*, zeigt sich wie wichtig es auch in spiritueller Hinsicht ist, etwas geben zu können. Es geht darum die eigene Lebenserfahrung zu teilen, oder Trost zu spenden und dabei festzustellen, dass das eigene Tun und Leben Bedeutung hat.

Diese vier Kerndimensionen machen deutlich, dass es sich bei spirituellen Bedürfnissen nicht um sicht- oder fassbare Themen handelt. Die Gefühlswelt des Menschen, seine ideellen Werte und die Emotionen, die er im Laufe seines Lebens erfahren hat, beeinflussen, welche spirituellen Bedürfnisse zum Vorschein kommen.

Sie hätten gerne ein paar **konkrete Beispiele** für die unterschiedlichen spirituellen Bedürfnisse?

Dann werfen Sie gerne einen Blick in den Kurzfilm »*älter werden. Sinn suchen – Spiritualität*« (vgl. S. 8). Hier können Sie in den Antworten der Befragten einige Merkmale von spirituellen Bedürfnissen entdecken.

Veränderungen im Lebensverlauf

Je nach Lebensphase kann sich also die eigene Spiritualität verändern. Damit verändert sich auch, welches spirituelle Bedürfnis gerade



besonders präsent ist. So kann zum Beispiel für einen Menschen in der Jugend eine andere spirituelle Dimension wichtiger sein als später im Erwachsenenalter. Die eigenen Lebensumstände können das Empfinden und den Zugang zu Spiritualität somit stark beeinflussen. Ein junger Mensch, der gerade zum ersten Mal auf eigenen Beinen steht, kann z.B. in der Weite der Natur eine spirituelle Erfahrung machen, und eine ältere Person schöpft viel aus dem Gefühl einen Sinn im eigenen Leben gefunden zu haben.

Spirituelle Erfahrungen respektieren

Was bedeutet diese Erkenntnis nun für ein respektvolles Miteinander der Generationen? Spiritualität ist ein Thema, das alle angeht. Menschen von jung bis alt können spirituelle Erfahrungen machen und sollen in diesen ernst genommen werden. Auch wenn sich die spirituellen Erfahrungen unterschiedlicher Menschen stark unterscheiden: Spiritualität als Verbundenheit zu verstehen ermöglicht es, den Begriff von Spiritualität zu weiten und dadurch eine größere Bandbreite an spirituellen Erfahrungen sichtbar zu machen. So können gerade auch jene Menschen, die sich selbst nicht explizit als religiös bezeichnen, dennoch spirituelle Erfahrungen machen. Ganz unterschiedliche Handlungen und Aussagen können Ausdruck für die Erfüllung eines spirituellen Bedürfnisses sein. Sie müssen nur als solche wahrgenommen und gedeutet werden.

Clarissa Wolk

Referentin für Seelsorge in
Pflege- und Altenheimen



Gegenseitige Achtung in Port Victoria

Eine Haltung, die Gemeinschaft trägt: Respekt kennt kein Alter

In Port Victoria, einer kleinen Gemeinde am Ufer des Viktoriasees, ist Respekt weit mehr als eine soziale Umgangsform. Er ist ein Grundpfeiler des Zusammenlebens, ein geistliches Prinzip und ein Wert, der Generationen miteinander verbindet. Für das Partnerprojekt *Sheryl's Orphans Children Home*, das rund 300 Kinder betreut, ist dieser Gedanke nicht nur Leitlinie, sondern gelebter Alltag. Der Förderverein Afridunga unterstützt diese Arbeit seit vielen Jahren und erlebt immer wieder, wie sehr gegenseitige Achtung das Fundament einer stabilen Gemeinschaft bildet.

Die Würde jedes Menschen unabhängig vom Alter

In Kenia wie in vielen afrikanischen Kulturen ist Respekt traditionell tief verankert. Doch in Port Victoria wird er bewusst als Haltung verstanden, die keine Grenzen kennt: nicht zwischen Jung und Alt, nicht zwischen Arm und Reich, nicht zwischen verschiedenen Stämmen oder Lebensgeschichten. Die biblischen Worte »Ehre deinen Vater und deine Mutter« (Eph 6,2a) und aus »Lasst allen die Wertschätzung zuteil werden« (1 Petr 2,17a) werden hier nicht als einseitige Forderung verstanden, sondern als wechselseitige Verpflichtung.

Kinder lernen, ältere Menschen zu grüßen, ihnen zuzuhören und ihnen Wertschätzung entgegenzubringen. Gleichzeitig begegnen Erwachsene den Kindern mit derselben Achtung. Sie hören ihnen zu, nehmen ihre Sorgen ernst und erkennen ihre Würde an. Respekt ist keine Einbahnstraße, er fließt in beide Richtungen.



Respekt im Alltag des Waisenhauses

Im *Sheryl's* zeigt sich diese Haltung besonders deutlich. Die Kinder, von denen viele schwere Schicksale erlebt haben, erfahren hier einen Ort der Geborgenheit. Die Mitarbeitenden begegnen ihnen mit Geduld, Fürsorge und echter Zuwendung. Sie begleiten sie beim Lernen, beim Spielen, im Alltag und im Glauben. Dabei wird jedes Kind als einzigartiges Geschöpf Gottes gesehen; unabhängig von Herkunft oder Lebensgeschichte.

Die Kinder wiederum lernen, Verantwortung füreinander zu übernehmen. Ältere Kinder helfen den jüngeren, beim Anziehen, beim Lernen oder beim Tragen von Wasser. Jüngere Kinder zeigen Dankbarkeit und Vertrauen. So entsteht ein Miteinander, das von gegenseitiger Achtung geprägt ist. ▶



Schule, Kirche und Familie: Orte gelebter Wertschätzung

Auch in den Schulen und Kirchengemeinden von Port Victoria wird Respekt bewusst gelebt. Lehrkräfte begegnen den Schülerinnen und Schülern mit Geduld und Ermutigung. Die Kinder antworten mit Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft. In der sonntäglichen Bibelschule wird nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch ein Miteinander eingeübt, das von Liebe und Rücksicht geprägt ist.

Kirchenleiter beraten Familien mit Fürsorge, und Familien engagieren sich wiederum in der Gemeinde. Diese wechselseitige Unterstützung schafft eine Atmosphäre, in der sich Menschen aller Altersgruppen angenommen fühlen.

Respekt über soziale Grenzen hinweg

Besonders beeindruckend ist, dass Respekt in Port Victoria nicht an gesellschaftlichen Rollen Halt macht. Ob Fischer, Lehrerin, Pastor oder Schulkind; jeder Mensch wird als Ebenbild Gottes gesehen. Diese Sichtweise verändert das Miteinander: Man spricht freundlich, handelt gerecht und vergibt einander schneller. Wo Menschen einander mit Würde begegnen, entsteht Frieden; und Frieden schafft Raum für Entwicklung.



Eine Haltung, die verbindet, auch über Kontinente hinweg

Für den Förderverein Afridunga ist diese gelebte Kultur des Respekts ein zentraler Grund, warum die Partnerschaft mit Sheryl's so wertvoll ist. Sie zeigt, dass Respekt keine Frage des Alters oder der Lebensumstände ist, sondern eine Entscheidung. Eine Haltung, die Menschen stärkt, Gemeinschaften stabilisiert und Hoffnung wachsen lässt.

Gerade in einer Welt, in der Spaltungen zunehmen, kann Port Victoria, wie auch jeder und jede einzelne von uns, ein Beispiel sein: Respekt endet nicht an der Kirchentür, nicht am Schultor und nicht an der Haustür. Er prägt, wie wir miteinander sprechen, wie wir Konflikte lösen und wie wir einander dienen. Wo Liebe vorangeht, folgt der Respekt, und wo Respekt herrscht, kann Gemeinschaft gedeihen.

*Ein gemeinschaftlicher Artikel von
Betty Makokha, Sheryl's Orphans Children Home,
und Daniel Knäble, Afridunga*



Ihre Spende zugunsten des Waisenhauses Sheryls (Förderverein Afridunga e.V.)

überweisen Sie bitte auf das Konto des

FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.

IBAN: DE04 6805 0101 0002 1007 02 bei der Sparkasse Freiburg-Nördlicher Breisgau

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

Bitte geben Sie 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.: www.afridunga.de/de/kontakt

● Neuer Kollege in der Referatsleitung

Liebe Engagierte,

für die kommenden Monate übernehme ich die Leitung des Referats »Inklusion – Generationen« im Erzbischöflichen Seelsorgeamt als Elternzeitvertretung für Theresa Betten. Ich gehe diese Aufgabe mit großer Freude und zugleich mit Respekt an. Die Erfahrungen der ersten Wochen machen mir auf jeden Fall Mut: Denn ich spüre, dass ich in ein lebendiges Netzwerk aus inspirierenden Menschen, Ideen und Erfahrungen eintrete. Beim FORUM älterwerden nehme ich eine Haltung wahr, die mir sehr entspricht: dialogorientiert, gemeinschaftlich, auf Zukunft ausgerichtet.



Ursprünglich komme ich aus Karlsruhe und habe in Freiburg Theologie studiert. Mein Weg führte mich danach in den Journalismus; unter anderem war ich beim Konradsblatt und bei CHRIST IN DER GEGENWART tätig. Über viele Jahre hinweg habe ich Geschichten erzählt, Menschen zugehört, Themen sichtbar gemacht und gesellschaftliche Entwicklungen begleitet. Dieser Blick von außen – neugierig, fragend, zugewandt – hat mich geprägt. Nun wechsele ich mit 55 Jahren bewusst die Perspektive: vom Beobachten zum Mitgestalten. Denn ich merke, dass ich mich in einer Lebensphase befinde, in der mir die Themen des Älterwerdens und die Generationenfragen auf eine neue und andere Weise nahe sind.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Ihnen, den zahlreichen haupt- und ehrenamtlich Engagierten. Mein Ziel ist es, Bewährtes zu stärken, neue Impulse aufzunehmen und diese gemeinsam mit Ihnen weiterzudenken.

Stephan Langer

● Vernetzungstreffen auf Pfarrei-Ebene

Am 1. Januar 2026 wurden 36 neue Pfarreien gegründet. Oftmals sind diese von der Fläche her deckungsgleich mit ehemaligen Dekanaten. In anderen Fällen wurde die vorige Dekanatsfläche in zwei Pfarreien aufgeteilt.

Somit hat die Ära der »Dekanatsaltenwerkskonferenzen«, auf denen Austausch gepflegt und gemeinsame Aktionen geplant wurde, ein Ende gefunden. Auf Ebene der neuen Pfarreien regen wir dazu an, sich in »Vernetzungstreffen Seniorenarbeit« zusammen zu tun.

Wir sind dankbar, wenn die bisherigen Dekanats-Teams / Dekanatsaltenwerksvorsitzenden nun dazu einladen. Wo nun zwar zwei Pfarreien entstanden sind, aber die Vernetzung und der Austausch weiterhin in Kooperation auf dem Gebiet des ehemaligen Dekanats weitergeführt werden soll, ist das eine sinnvolle Entscheidung. Wo dies nicht umgesetzt werden kann oder bisherige Dekanats-Teams nicht mehr tätig werden, unterstützen wir Sie gern!

Laden Sie uns ein! Mitglieder des Diözesanvorstands, Stephan Langer oder Johannes Braun: wir kommen gern zu ihrem nächsten Treffen. Egal, wie das Vernetzungstreffen benannt wird und ob die Pfarrei ein Kompetenzteam im Bereich Seniorenarbeit / Seniorenpastoral gegründet hat: Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass Austausch, Vernetzung und gemeinsames Tun unter den Engagierten in den Seniorenkreisen vor Ort weitergeht oder neu angezettelt werden kann!

Melden Sie sich bei uns im Diözesanbüro – alle Kontakte auf S. 35! Unsere neue Handreichung *Vernetzungstreffen auf Pfarrei-Ebene* finden Sie unter www.forum-aelterwerden.de/handreichungen

● Content-Bausteine für die SESAM-Websites der Pfarreien

Öffentlichkeitsarbeit ist eine wichtige und aufwändige Aufgabe. Wir bieten vonseiten des FORUM älterwerden nun neue Bausteine für SESAM-Webseiten an. Diese finden Sie auf dem SESAM-Marktplatz. Von uns zur Verfügung gestellte Texte und Bilder können durch SESAM-Redakteur*innen auch händisch eingefügt werden. Als Engagierte vor Ort bitten wir Sie darum, mit den Zuständigen für die Pfarrei-Website Kontakt aufzunehmen. Wir fassen inhaltliche Hinweise und Anleitungen zur technischen Umsetzung in unserer Handreichung *Öffentlichkeitsarbeit über die Pfarrei-Website* zusammen, die Sie unter www.forum-aelterwerden.de/handreichungen herunterladen können.





Offener Fachtag zur Kampagne »Respekt kennt kein Alter!« am 14. Juli 2026 (im Rahmen unserer Diözesanversammlung)

Unter dem Titel »**Lebensalter mit neuen Augen sehen – für ein respektvolles Miteinander der Generationen**« laden wir alle Interessierten und alle Delegierten auf unserer Diözesanversammlung herzlich zum Offenen Fachtag des FORUM älterwerden ein!

Der Tag beginnt um 10.00 Uhr und endet um 17.45 Uhr. Nach einem anregenden Impuls-Vortrag und thematischen Austauschmöglichkeiten am Vormittag können am Nachmittag zwei Workshops gewählt werden. In den Workshops werden zu unserem Thema verschiedene Methoden und Medien eingesetzt, um vertieft ins Gespräch zu kommen: Kurzfilme und Methoden der Biographiearbeit, Worte und Bilder, Kurzgeschichten und Gedichte. Im Rahmen eines »Markt der Möglichkeiten« gibt es auch über die Pausen hinaus die Gelegenheit, sich mit anderen Engagierten zu unterhalten und sich über verschiedene Anregungen auszutauschen. Ebenso können Praxis- und Hintergrund-Materialien mitgenommen werden.

Den offenen Fachtag im Rahmen der Diözesanversammlung gibt es seit 2023. Die Themen »fair.nah.logisch älterwerden« (2023), »Generationen gemeinsam – aber wie?« (2024) und »Menschen mit Demenz einbeziehen« (2025) zeigten jeweils Impulse auf, die in der Seniorenpastoral in der Erzdiözese Freiburg verschiedentlich eingebracht wurden.

Delegation auf unsere Mitgliederversammlung am 15. Juli 2026



Im Jahr 2026 gilt für das FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. eine geänderte Satzung, die den Veränderungen von Kirchenentwicklung 2030 Rechnung trägt. Delegierte mit Stimmrecht auf unserer Mitgliederversammlung (»Diözesanversammlung«) werden nicht mehr aus den Dekanaten entsandt, sondern jede neue Pfarrei kann bis zu zwei Delegierte auf die Mitgliederversammlung schicken. Die Ungleichzeitigkeiten in unserer Erzdiözese sind groß. **Daher möchten wir zur Diözesanversammlung am 14./15. Juli 2026 gerne alle einladen,**

- die **bisher delegiert** waren und noch keine Klarheit über die Delegation ihrer Pfarrei haben
- die **neu delegiert** werden und ggf. keine Kenntnis über vorige Delegierte haben
- die jenseits einer Delegation gerne als **Gäste** teilnehmen möchten.

Eingeladen werden die bisherigen Delegierten aus den Dekanaten per Post an ihre bei uns hinterlegte Privatadresse. Darüber hinaus werden von uns ebenfalls per Post die Kernteams und Pfarreiräte über die Möglichkeit der Delegation aus jeder Pfarrei laut unserer Satzung informiert und darum gebeten, in Rücksprache mit ehemaligen »Dekanatsaltenwerkskonferenzen« oder bereits zustande kommenden Vernetzungstreffen der Seniorenarbeit im Gebiet der neuen Pfarrei, Delegierte bei uns zu melden.

Unsere neue Handreichung *Delegation auf die Diözesanversammlung des FORUM älterwerden* finden Sie unter www.forum-aelterwerden.de/handreichungen

Bitte beachten Sie, dass auf der übernächsten Diözesanversammlung nächstes Jahr (7. und 8. Juli 2027) wieder die Wahlen des Diözesanvorstands anstehen!

Gesehen-Werden ganz praktisch

Sie finden in unserem Heft MITTEILUNGEN wie gewohnt viele Bilder, die zu den verschiedenen Beiträgen passen und unser Heft bunt machen.

In diesem Heft kommen viele Bilder aus Großbritannien. Dort gibt es einen Verein, der im Internet kostenfreie Fotos zur Verfügung stellt und zwar in einer alters-positiven Bild-Datenbank (*Age-positive Image Library*).

Dort können auch Sie sich Bilder herunterladen, falls Sie für Pfarrbrief oder Internetpräsenz auf Bilder-Suche sind. Zu sehen sind echte Menschen, jüngere und ältere; solche, die einem Schönheitsideal ziemlich nahekommen und solche, die man in Hochglanzbroschüren sonst selten findet.

Klicken Sie sich doch einmal durch, es lohnt sich und macht Freude:

<https://www.agewithoutlimits.org/image-library>



Input & Austausch

Online-Treffen zur Kampagne »Respekt kennt kein Alter!«

April 2026 bis April 2027

Im Rahmen unserer Kampagne laden wir dazu ein, sich miteinander auszutauschen: Erfahrungen teilen, Ideen schmieden, vernetzen und weiterkommen zum Thema Generationen.

Zu Beginn jedes Online-Treffens gibt es einen Kurz-Input von 15 Minuten. Danach kommen wir ins Gespräch miteinander. Wir gehen vielfältigen Fragen nach, die in Alltag und Engagement bewegen: Wie schaffen wir es, auf Augenhöhe zu kommunizieren? Wie bringen wir Menschen verschiedener Lebensalter zusammen? Welche guten Beispiele gibt es dafür? Wer ist noch mit diesen Themen unterwegs?

mittwochs
10.30 bis 12.00 Uhr

29. April 2026	Solidarität zwischen den Generationen
6. Mai 2026	Zu jung? Zu alt? Zu was eigentlich?
3. Juni 2026	Generationenbilder und Altersnormen
8. Juli 2026	Kommunikation auf Augenhöhe – im Alltag
16. Sept. 2026	Weltweite Kampagne gegen Ageismus – was hat es damit auf sich?
7. Oktober 2026	Generationen gemeinsam – als Zeitgenoss*innen in der Gegenwart
4. November 2026	Kommunikation auf Augenhöhe – in Gruppen und Gremien
13. Januar 2027	Vernetzung I: Generationendialog in Deutschland
3. Februar 2027	Vernetzung II: Generationendialog in Europa
10. März 2027	Vernetzung III: Generationendialog in Baden-Württemberg
14. April 2027	Respekt kennt kein Alter? Bei uns vor Ort!
29. April 2027	Respekt kennt kein Alter – wie geht es weiter?

Bitte melden Sie sich nach Möglichkeit vorher an unter www.forum-aelterwerden.de/veranstaltungen So können wir Ihnen den Zugangslink direkt in Ihr E-Mail-Postfach zukommen lassen. Wir verwenden die Videokonferenz-Plattform Zoom für die Online-Treffen.

Unter www.forum-aelterwerden.de/kampagne finden Sie am jeweiligen Morgen ebenfalls den Zugangslink. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Online-Treffen zur Kampagne
»Respekt kennt kein Alter!«
Input & Austausch
April 2026 bis April 2027
monatlich, mittwochs
10.30 bis 12.00 Uhr
ALLE TERMINE UMSEITIG

**RESPEKT
KENNT KEIN
ALTER!**



Offener Fachtag im Rahmen
der Diözesanversammlung
**Lebensalter mit neuen Augen sehen.
Für ein respektvolles Miteinander der Generationen**
Dienstag, 14. Juli 2026
10.00 bis 17.45 Uhr
Bildungshaus St. Bernhard, Rastatt

Verständlich erklärt – digital unterwegs
mit Bildungswerk & Bistum Speyer
Elektronische Patientenakte
mit Dr. Peter Griebel (Verbraucherzentrale)
Dienstag, 28. April 2026
18.00 bis 19.30 Uhr, *online*

Verständlich erklärt – digital unterwegs
mit Bildungswerk & Bistum Speyer
**Richtig den Anbieter für Internet,
Festnetz oder Mobilfunk wechseln**
mit Britta Rasp (Verbraucherzentrale)
Donnerstag, 8. Oktober 2026
18.00 bis 19.30 Uhr, *online*



**Kampagnen-
Auftakt-Veranstaltungen
am Mittwoch, 29. April 2026**

**29
APRIL
2026**

Solidarität zwischen den Generationen
Input & Austausch, 10.30–12.00 Uhr, *online*

**Respekt kennt kein Alter.
Menschen aller Lebensalter
in ihrer Vielfalt wertschätzen**
Freiburg, Collegium Borromaeum (Schoferstr. 1)
19.00 Uhr
mit anschließendem Markt der Möglichkeiten

**Respekt kennt kein Alter.
Kampagnen-Auftakt in Karlsruhe**
Jugendhaus Karlsruhe (Steinstr. 31)
18.00 Uhr
mit Kurzfilm, Kreativ-Aktionen und Begegnung

Verständlich erklärt – digital unterwegs
mit Bildungswerk & Bistum Speyer
Digitalisierung im Alltag
mit Walburga Wintergerst & Johannes Braun
Mittwoch, 14. Oktober 2026
18.00 bis 19.30 Uhr, *online*

Verständlich erklärt – digital unterwegs
mit Bildungswerk & Bistum Speyer
Digitalisierung im Gesundheitswesen
mit Dr. Peter Griebel (Verbraucherzentrale)
Dienstag, 20. Oktober 2026
18.00 bis 19.30 Uhr, *online*



Verständlich erklärt – digital unterwegs
mit Bildungswerk & Bistum Speyer
Gesundheits-Apps
mit Tanja Bröcker-Gramlich (Verbraucherzentrale)
Mittwoch, 4. November 2026
18.00 bis 19.30 Uhr, *online*

Verständlich erklärt – digital unterwegs
mit Bildungswerk & Bistum Speyer
**Gut vernetzt oder abgehängt?
Gelingendes Altern in der digitalen Welt**
mit Prof. Dr. Cornelia Kricheldorf
Mittwoch, 6. Mai 2026
18.00 bis 19.30 Uhr, *online*



Verständlich erklärt – digital unterwegs
mit Bildungswerk & Bistum Speyer
Sicher im Internet
mit Clara Hilgemann (Verbraucherzentrale)
Donnerstag, 7. Mai 2026
18.00 bis 19.30 Uhr, *online*

Veranstaltungsreihe Demenz
mit Kath. Akademie Freiburg
**Musik und Demenz.
Vom Erinnern bis zum Konzert**
mit Prof. Kai Koch, PH Karlsruhe
Veranstaltung mit Dolmetschung in DGS
Donnerstag, 21. Mai 2026
19.00 bis 20.30 Uhr, *online*



Grundkurs – mit Bistum Speyer
Kirchliche Seniorenarbeit
Freitag, 13. November 2026
bis Samstag, 14. November 2026
Pastoral- und Priesterseminar Speyer



Verständlich erklärt – digital unterwegs
mit Bildungswerk & Bistum Speyer
Algorithmus in den einzelnen Lebensbereichen
mit Alexander Thomas (Verbraucherzentrale)
Donnerstag, 26. November 2026
18.00 bis 19.30 Uhr, *online*



Bitte wenden Sie sich bei Rückfragen
zu unseren Veranstaltung an unser Diözesanbüro:
forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de
oder 0761 5144 -211/-213
www.forum-aelterwerden.de/veranstaltungen

Kontaktmöglichkeiten ...

... zum Diözesanbüro für das FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.:

E-Mail	forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de
Sekretariat	Gabriele Trötschler, Tel. 0761 5144 –211 E-Mail: gabi.troetschler@seelsorgeamt-freiburg.de
Leitung	Johannes Braun, Tel. 0761 5144 –210 E-Mail: johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de
Post	FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. Okenstr. 15, 79108 Freiburg

Kontakt zu den Vorsitzenden Ulrike Kütscher und Monika Baur sowie zu anderen Mitgliedern des Diözesanvorstands stellen wir gerne über das Diözesanbüro her.

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

Referatsleitung	Stephan Langer, Dr. Hanna Braun
E-Mail	inklusion-generationen@seelsorgeamt-freiburg.de

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

Johannes Braun	Bildungsreferent für Intergenerationelle Arbeit Tel.: 0761 5144 –210 E-Mail: johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de
Marie Lacaille	Bildungsreferentin für Intergenerationelle Arbeit, Begleitung in der Seelsorge Tel.: 0761 5144 –195 E-Mail: marie.lacaille@seelsorgeamt-freiburg.de
Stephan Langer	Referatsleitung Tel.: 0761 5144 –212 E-Mail: stephan.langer@seelsorgeamt-freiburg.de
Clarissa Wolk	Bildungsreferentin für Seelsorge in Alten- und Pflegeheimen Tel.: 0621 3008 459 2 E-Mail: clarissa.wolk@seelsorgeamt-freiburg.de

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

Herzlichen Dank ...

... für die Spenden für unsere MITTEILUNGEN, die uns immer wieder erreichen!
Wir verschicken die MITTEILUNGEN innerhalb der Erzdiözese Freiburg kostenfrei.

Wenn sie uns unterstützen möchten, richten Sie Ihre Spende mit dem Stichwort »Mitteilungen« an das Konto des FORUM älterwerden bei der Sparkasse Freiburg-Nördlicher Breisgau, IBAN: DE04 6805 0101 0002 1007 02.

Impressum

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

Redaktion Monika Baur, Johannes Braun, Angelika Haaf, Anette Kempf, Stephan Langer
Druck Erzb. Seelsorgeamt Freiburg (gemäß den fair.nah.logisch-Standards für Druckerzeugnisse)
Bezug kostenfrei für Menschen in der Erzdiözese Freiburg / EUR 6,- pro Jahr innerhalb Deutschlands

Redaktionsschluss ist für die Frühjahrsausgabe am 1. März, für die Herbstausgabe am 1. September.

Auflösung S. 16/17: A-1: Anette Kempf; **B-9:** Angelika Haaf; **C-8:** Susanne Muth; **D-4:** Ulrike Kütscher; **E-2:** Irene Bruntsch; **F-7:** Gertrud Dörr; **G-5:** Johannes Braun; **H-3:** Monika Baur; **I-6:** Gerhard Kempf. // **Bildnachweise:** Titelbild: FORUM älterwerden / Claudia Hirt | S. 3: FORUM älterwerden / privat | S. 4/5: Centre for Ageing Better | S.6/7: Centre for Ageing Better / privat / FORUM älterwerden / AdobeStock | S. 10/11: Charlie Deets (Unsplash) / Alexas Fotos (Pixabay) / Michael Häfner / Eugene Zhyvchik (Unsplash) | S. 12/13: Centre for Ageing Better / privat / PublicDomainPictures (Pixabay) | S. 14/15: cker-free-vector-images (Pixabay) / Centre for Ageing Better | S. 16/17: AdobeStock / privat | S. 18/19: FORUM älterwerden / Claudia Hirt / Johannes Braun / Andra Cozma (Pixabay) | S. 20/21: Ingo Jakubke (Pixabay) / Centre for Ageing Better / Adobe Stock | S. 22/23: © Synodaler Weg – Maximilian von Lachner / DBK / privat / Von Haus zu Haus Denzlingen | S.24/25: BISS e.V. / Viaduct (Pixabay) / privat | S. 26/27: WHO / KHB / Adobe Stock | S. 28: Adobe Stock / Javon Swaby (Pexels) / Erzdiözese Freiburg | S. 29/30: Afridunga e.V. | S. 31/32: Erzdiözese Freiburg / Adobe Stock / flatiron.

Erwachsene Kinder

Guter Gott,
unsere Kinder sind erwachsen geworden
und leben ihr eigenes Leben,
nach ihren eigenen Regeln und Grundsätzen:

Selbstbewusst, unabhängig – so wollen wir es,
auch wenn wir nicht all ihre Ansichten teilen.

Gib uns die Weisheit, uns zurückzuhalten,
wenn unser Rat nicht erwünscht ist,

und die Toleranz,
ihren Lebensstil zu respektieren,
auch wenn er nicht unseren Vorstellungen entspricht.

Und schenke uns die Güte und Großzügigkeit,
immer da zu sein, wenn sie uns brauchen.

© Gisela Baltes (impulstexte.de)

Thema der Herbstausgabe unserer MITTEILUNGEN

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

Unser **Jubiläumsheft** lässt noch auf sich warten.

Aber es kommt im Herbst unter dem Motto: **50 Jahre MITTEILUNGEN: Im gleichen Boot**

Das gibt Ihnen die Gelegenheit, Ihren Beitrag noch einzureichen, z.B.

- ein Foto von einem tollen Fest im Seniorenkreis
- eine kleine Begebenheit, an die Sie sich gern zurück erinnern
- ein paar Worte über einen besonderen Menschen aus den letzten 50 Jahren
- Ihr ganz persönlicher Rückblick ...

Gern können Sie uns den Beitrag per E-Mail senden:
forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de

oder hochladen unter: www.forum-aelterwerden.de/mitteilungen-ihr-beitrag

oder per Post schicken! Wir freuen uns!

www.forum-aelterwerden.de

