ein Leben lang.
WACHSEN
39
2025/1

Berichte aus den Diözesen

Aus der Praxis – Für die Praxis

Pilgernde der Hoffnung

© Pixabay

Magazin für Ehrenamtliche und Hauptamtliche in der Seniorenpastoral der österreichischen Diözesen und der Diözese Bozen-Brixen

GRÜSS GOTT!

Als Pilgernde der Hoffnung durchs Heilige Jahr gehen – das heißt nicht, dass man in Rom alle Heiligen Pforten durchschreiten muss. Pilgernde der Hoffnung kann jede und jeder im Alltag sein. In seiner Eröffnungsbulle erinnert Papst Franziskus daran, dass alte Menschen, „den Schatz, den sie darstellen, ihre Lebenserfahrung, die Weisheit, die sie besitzen, und den Beitrag, den sie leisten können, zur Geltung zu bringen und für ein Bündnis zwischen den Generationen zusammenzuarbeiten" sollen. Auch die Bedeutung der Großeltern bei der Begleitung der Enkelkinder im Glauben streicht er heraus.

Lesen Sie dazu viele spannende Informationen in dieser Ausgabe.

Danke, dass Sie die Hoffnung, aus der wir leben, in die Seniorenrunden und Pflegeheime, in Ihre Familien und Freundeskreise bringen. Mit Papst Franziskus wünschen wir Ihnen: „Lassen wir uns fortan von der Hoffnung anziehen und lassen wir zu, dass sie durch uns auf jene überspringt, die sich nach ihr sehnen."

Ihr Team der ARGE Altenpastoral Österreich

Beatrix Auer, M.Ed., Erzdiözese Wien

Mag. Otto Feldbaumer, Diözese Graz-Seckau

Saskia Löser, Diözese Graz-Seckau

Silvia Boch, Diözese Feldkirch

Mag.ª Judith Höhndorf, Diözese Gurk

Mag. Matthias Hohla MAS, Erzdiözese Salzburg

Lena Hrazdil M.Ed., Diözese Eisenstadt

Dipl. PAss. Evelyne Leitner, Diözese Eisenstadt

Mag.ª Carmen Rolle, Diözese Linz

Dr. Josef Torggler, Diözese Bozen-Brixen

Mag.ª Angelika Widrich, Diözese St. Pölten

Dipl. theol. Rudolf Wiesmann, Diözese Innsbruck

IMPRESSUM:
Medieninhaber u. Herausgeber: ARGE Altenpastoral, Stephansplatz 6/6/622-623; A-1010 Wien,
T: 01 51552 3335, E: seniorenpastoral@edw.or.at
Redaktion: FB Seniorenpastoral der ED Wien, Beatrix Auer, M.Ed.
Grafik & Layout: Mag.ª Elisabeth Skibar
Druck: Netinsert Andreas Dornhackl, 1220 Wien
Offenlegung laut Mediengesetz: „Wachsen ein Leben lang" ist ein Kommunikationsorgan der ARGE Altenpastoral.
Es erscheint halbjährlich mit einer Auflage von derzeit 4100 Stück.

Pilgernde der Hoffnung sein – Gedanken zum Heiligen Jahr 2025

MAG. ROLAND STADLER

© Pixabay

Als ich gebeten wurde einen Beitrag im Magazin für Ehren- und Hauptamtliche in der Seniorenpastoral zum Heiligen Jahr zu schreiben, war mir noch nicht bewusst, wie treffend dessen Titel „Wachsen – ein Leben lang“ die Grundhaltung dieses Heiligen Jahres bereits programmatisch im Titel trägt.

„Pilger der Hoffnung“ zu sein, ist die große Aufforderung, die Papst Franziskus mit diesem Jubeljahr 2025 verbindet. Zwei zentrale christliche Begriffe nimmt er dabei in den Blick: das Pilgern und die Hoffnung. Beide verschränkt Franziskus zu einer ganzheitlichen Lebensgestaltung (vgl. dazu „Spes non confundit“, Nr. 5). Menschsein, das christliche Leben, ist ein Dasein in der Pilgerschaft, es kommt nicht ohne Ziel und der Hoffnung, dieses Ziel zu erreichen, aus. Damit rückt das Motiv des Weges, des Unterwegsseins, in die Mitte – und: das Motiv des Wachsens „ein Leben lang“, denn auch Wege wachsen nur, indem sie gegangen werden, Schritt für Schritt.

So kann vielleicht etwas plakativ gesagt werden: Lebenswege sind Pilgerwege, Pilgerwege sind Lebenswege. Beide treffen sich in ihrer inneren und äußeren Erscheinungsform. Ab und zu taucht die Frage auf, was den einen Pilgerweg zum Pilgerweg macht. Die Ant-

wort ist einfach: der Mensch, der ihn beschreitet. Es ist die Haltung, mit welcher ein Weg beschritten wird und nicht so sehr der Weg an sich, der als so besonders spirituell bewertet und benannt ist. Insofern macht es keinen Unterschied, ob jemand am Weg nach Santiago, Jerusalem oder Rom unterwegs ist oder mit dem Rollator eine Runde um die Seniorenresidenz dreht. Die innere Haltung entscheidet über die Bedeutung des Weges und des spirituellen Fortschreitens. Und ja: da kann es auch im Inneren Hindernisse und Herausforderungen geben, Zweifel und Orientierungslosigkeit. Der innere Weg steht den äußeren Wegverläufen um nichts nach. So ist Pilgerschaft das große Abenteuer des Lebens.

Abenteuer sind dadurch gekennzeichnet, dass es letztlich eine Reise ins Unbekannte ist: nie kann ganz genau gesagt werden, was am Ende des Weges steht, wie und wo er endet. Eines scheint jedoch sicher: der oder die Losgehende wird als ein*e andere*r ankommen. Jedes Unterwegssein hat seine eigenen Stadien oder Phasen. Im Folgenden sei kurz versucht, die äußeren und inneren Entsprechungen von Pilger- wie Lebenswegen ein wenig zu skizzieren.

Die Vorbereitung. Wer immer aufbricht, muss sich zuerst einmal über das Motiv und das Ziel des Aufbruchs klar sein. Wann will ich wo hin, auf welchem Weg und mit welcher Begleitung? Es ist eine bewusste Entscheidung, in einer bestimmten Art und Weise die nächsten Schritte zu setzen. Dies alles gehört zur Vorbereitung konkreter Pilgerwanderungen. Im übertragenen Sinn: Wie gehen wir als Team in ein neues Arbeitsjahr, vielleicht in eine neue Arbeitssituation im Rahmen der Seniorenpastoral? Was wollen wir erreichen mit unserem Tun? Gibt es ein Ziel, das wir gemeinsam vor Augen haben? Es gilt aber ebenso die Seite der uns anvertrauten Menschen unter dem Aspekt der Vorbereitung anzusehen: Ältere Menschen könnten in eine Situation des Aufbruchs kommen, wenn eine Veränderung der Wohnsituation ansteht oder wenn es allein nicht mehr so gut geht und eine Haushaltshilfe organisiert werden muss. Wenn Lebensumstände neu geplant und organisiert werden müssen, ist dies ein neues „Lebensabschnittsprojekt“, welches gut vorbereitet sein will. Welche Hilfestellungen können dazu gegeben werden? Welche Begleitung ist nötig?

Der Aufbruch. Aufbrüche können sehr unterschiedliche Qualitäten haben. Sie können von Vor-freude begleitet sein, aber ebenso von Zweifel und Ängsten. Oder von beiden. Wer hat es nicht schon einmal erlebt: die Vorfreude auf den freien Tag und den Ausflug ist groß, doch beim Erwachen ist bereits das Trommeln der Regentropfen zu hören. Was nun? Trotzdem aufbrechen? Nicht nur schwere Lokomotiven brauchen ihre Zeit, um auf Touren zu kommen, wir Menschen genauso. Ganz konkrete Veränderung einer Situation ist immer von gemischten Gefühlen begleitet – gleich ob wir als Ehren- und Hauptamtliche tätig sind oder ob ein uns anvertrauter älterer Mensch davon betroffen ist. Wie das ständige Wachsen gehören Aufbrüche zum Leben – lebenslang – dazu. Hier einander beizustehen und treue Weggefährt:innen zu sein, um „in die Gänge“ zu kommen, ist eine schöne Aufgabe.

Das Unterwegssein. Am Weg geschieht Begegnung in vielfacher Weise. Auf konkreten Pilgerwegen begegne ich mir selbst, Menschen am Weg, der Schöpfung und vielleicht ja auch Gott. Sind das nicht ebenso die grundlegenden Erfahrungsräume in der Seelsorge, die vielen Formen der Begegnung im Laufe eines Arbeits-

tages? Am Weg wird Gastfreundschaft erfahren und gegeben. Gast und Gastgeberschaft sind ein gegenseitiges Beschenktwerden und ein wechselseitiges Geschehen an, mit und durch uns. Einander Rast geben und stärken auf dem Weg ins ewige Zuhause: welch ein wunderbares Bild für das Miteinander im Hier und Jetzt am Weg des Lebens. Gerade wenn Wege – und damit auch Lebenswege – unübersichtlich werden, wenn Nebel einfällt und wir die Orientierung zu verlieren drohen, wenn ein Steilstück uns den Atem raubt und die uns im wahrsten Sinn die Luft zum Leben ausgeht. Wie wohltuend ist hier dann das Wissen um die Weggemeinschaft.

Das Ankommen und das Verweilen. Auf einer Pilgerreise darf jeden Abend das tägliche Ankommen beim Quartier gefeiert werden, ebenso wie das große Ankommen letztlich am Ende des Weges, am Zielort. Ankommen bedeutet Geborgenheit und Herberge finden – der große Wunsch, der wohl in aller Menschen Herzen eingeschrieben ist. Ja, äußerlich kennen wir die Ankünfte am Tagesziel: Ausrasten, ein kühles Getränk, Duschen, Abendessen. Es kommt ein Gefühl der Dankbarkeit auf. Und auf der inneren Pilgerreise unseres Lebens? Wie beglückend ist es doch, jeden Abend nur fünf Minuten persönlich rückzuschauen auf das Schöne, das heute in das Leben gekommen ist. Wie fein ist es aber auch mit älteren Menschen hin und wieder bewusst darauf zu blicken, was es an Schönem und Gelungenen gibt – in den letzten Stunden, Tagen, Jahren. Solche Momente der Dankbarkeit können Frieden schaffen und bringen, gerade wenn das Leben im Alter mühsam erfahren wird.

„Lebenswege sind Pilgerwege, Pilgerwege sind Lebenswege.

Das Zurückkehren. Bei Pilgerwanderungen ist das Ankommen am Pilgerziel erst die halbe Miete. Wie in den urchristlichen Labyrinthen ist der Weg ein Weg in die Mitte, ins Zentrum – gleichsam in die Herzmitte Gottes. Und dann? Ja, dann gilt es wieder zurückzukehren in den Alltag, in die sogenannte gewöhnliche Zeit unseres Lebens. Gleich ob als Haupt- oder Ehrenamtliche in der Seelsorge tätig: auch hier gibt es diese zwei Realitäten: die Welt des seelsorglichen Tuns mit allen Freuden und schweren Momenten und die Welt der eigenen Familie, der Freunde, der Freizeit. Aber sind es wirklich so unterschiedliche Welten? Ist nicht das Leben ein einziges und alle Augenblicke verbunden im großen Strom des Lebens? Welche Bereicherung stellt mein seelsorgliches Engagement für mein „privates Dasein" da und welche Kraft bringe ich aus meinem Alltag in die Welt der Seniorenpastoral mit?

Bei näherem Hinsehen tun sich also viele Parallelen zwischen inneren und äußeren (Lebens)Wegen auf. Diese wahrzunehmen und fruchtbar zu machen im Sinne eines guten und gelingenden Lebens für uns selbst wie auch für die Menschen, in deren Begleitung wir als Seelsorger:innen tätig sind, ist eine spannende wie lohnenswerte Aufgabe.

Nun noch ein Blick zur Hoffnung, dem zweiten großen Stichwort dieses Heiligen Jahres. Hoffnung zu versprühen und in vielfacher Weise zu stärken, ist das große Anliegen von Papst Franziskus. Hoffnungsvoll unterwegs zu sein, ist die innere Ausrichtung des Pilgers, der Pilgerin am Weg dieses Jahres.

Die „Idee“ des Heiligen Jahres findet sich im alttestamentlichen Buch Levitikus, Kapitel 25. Dort ist es Gott selbst, der dem Mose aufträgt, dass das Land alle sieben Jahre eine Sabbatruhe erhalten soll. Was nun für das Land gilt, möge auch für den Menschen alle sieben mal sieben Jahre sein und so solle das fünfzigste Jahr als Jubeljahr gelten und dem Wohl des Menschen dienen. Gott selbst hat sich sein Volk zum Eigentum erwählt. Es darf nicht mehr in Abhängigkeit und Sklaverei geraten. So gilt es im Miteinander immer wieder neu zu beginnen, Schuldner zu entschulden und barmherzig einen Neubeginn zu ermöglichen. Es ist ein Festjahr der Befreiung zum Leben.

In diesem Gedanken hat Papst Paul VI. und das Zweite Vatikanische Konzil deshalb Friede und Versöhnung in das Zentrum der Heiligen Jahre gerückt. Franziskus schärft, die Zeichen der Zeit deutend, nochmals nach: in einer Welt, die von multiplen Krisen erschüttert wird, kann allein die Hoffnung die Momente des Verzweifelns überwinden und neu Mut und Kraft geben, um zu Frieden und Versöhnung zu gelangen. In jedem „Menschen lebt die Hoffnung als Wunsch und Erwartung des Guten“ und so möge sie sich in der persönlichen Begegnung mit Jesus Christus wieder neu entfalten und den Menschen stärken. Das Heilige Jahre möge „für alle eine Gelegenheit sein, die Hoffnung wieder aufleben zu lassen“, so Franziskus. Leitend soll dazu sein, was der Apostel Paulus an die Christen in Rom schreibt. Hier verweist Franziskus auf das 5. Kapitel des Römerbriefes, aus dem er den Titel der Verkündigungsbulle zum Heiligen Jahr 2025 entnimmt: „Spes non confundit“ – die Hoffnung lässt nicht zugrunde gehen (vgl. Röm 5,5).

Wie kann nun aber Hoffnung in die Welt kommen? Wie kann der Begegnung mit Jesus Christus ein Weg gelegt werden? Wohl doch nur durch das Tun und Zeugnis der Menschen selbst. So verweist Franziskus auf den „Weg der Hoffnung“ in der Geschichte der Christenheit seit der Verkündigung des ersten Heiligen Jahres im Jahr 1300 (Spes non confundit, Art. 5f). Für unsere gegenwärtige Zeit rückt er in „Spes non confundit“ nochmals fünf Gruppen besonders in den Mittelpunkt, die auf Zeichen der Hoffnung im Speziellen warten (Art. 7–15): Gefangene, Kranke, junge Menschen, Migranten und ältere Menschen. Bemerkenswert, dass sich mit den Kranken und älteren Menschen zwei Adressaten darunter befinden, denen sich die Leserinnen und Leser dieses Magazins in besonderer Weise verbunden wissen.

So schreibt Franziskus, Zeichen der Hoffnung müssten jenen gegeben werden, die sich krank zu Hause oder im Krankenhaus befinden (Art.11). Ihre Leiden mögen „durch die Nähe der Menschen, die sie besuchen und die Zuwendung, die sie erhalten, gelindert werden. Die Werke der Barmherzigkeit sind auch Werke der Hoffnung, die in den Herzen Dankbarkeit wachrufen“. Diese Dankbarkeit solle schlussendlich auch „alle Mitarbeiter des Gesundheitswesens erreichen, die unter oftmals schwierigen Bedingungen ihren Dienst mit liebevoller Fürsorge für die Kranken und Schwächsten ausüben“. Die Sorge um die Menschen mit Einschränkungen sei wie ein Lobgesang auf die Menschenwürde, ein Lied der Hoffnung und erfordere das Zusammenspiel der gesamten Gesellschaft.

Zeichen der Hoffnung verdienen aber auch besonders die älteren Menschen, die oft Einsamkeit und Verlassenheit erfahren (Art.14). Sie stellen mit ihrer Lebenserfahrung und ihrer Weisheit einen Schatz dar, den es gilt zur Geltung zu bringen. Ältere Menschen leisten damit einen Beitrag, um für ein Bündnis zwischen den Generationen zusammenzuarbeiten. Die Großväter und Großmütter stehen für die Weitergabe des Glaubens und der Lebensweisheit an die jüngeren Generationen. Diese wiederum finden Verwurzelung, Verständnis und Ermutigung. So ist es ein gegenseitiges Bereichern und Beschenktwerden.

Mit diesen beiden Hinweisen auf die Kranken und auf ältere Menschen schließt sich wieder der Kreis zum Anfang dieses Beitrags. Pilgernde der Hoffnung zu sein, ist nicht gebunden an lange Wegstrecken und sportliche Konditionen. Pilger und Pilgerin der Hoffnung zu sein bedeutet, einen Lebensweg im Bewusstsein zu beschreiten, dass Gott uns zwar keine ruhige Reise, wohl aber eine gute Ankunft verheißen hat. So möge dieses Heilige Jahr 2025 unser Leben mit neuen Impulsen und Erfahrungen bereichern und mit seinem Licht der Hoffnungsgeschichten erhellen.

© Presssestelle/Eggenberger

DER AUTOR:
Mag. Roland Stadler
Leiter des Referates für Tourismusseelsorge, Diözese Gurk

Pilger der Hoffnung –
Unterwegs mit dem Rollstuhl

Karl (+5. 11. 2023) und Edith Habsburg-Lothringen im Garten der Villa Malta, Rom

Wir stehen im „Heiligen Jahr 2025“. Schon sehr lange wird über dieses Ereignis gesprochen, nachgedacht, geplant, vorbereitet. Im Vatikan, in der Stadt Rom werden Straßen aufgegraben, es wird renoviert (nicht immer zur Freude der Einwohner), Pilger*Innen in zweistelliger Millionenhöhe werden erwartet. Alle möchten die Hl. Pforte durchschreiten.

Papst Franziskus hat 2024 zum Jahr des Gebetes erklärt, als Vorbereitung auf das Heilige Jahr. Somit war das Hl. Jahr schon im Vorfeld sehr präsent. Des Öfteren stand die Frage im Raum: pilgerst Du, pilgert Ihr im Hl. Jahr nach Rom? Mit welcher Gruppe /Organisation?

Wie geht das mit Rollstuhl? Mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen? Mein Mann war mehrere Jahre auf den Rollstuhl angewiesen. Es war nicht von einem Tag auf den anderen, wir, d.h. Er und wir als Familie sind langsam in die Situation hineingewachsen. Viele Überlegungen für die Bewältigung des Alltags haben sich Tag für Tag ergeben. Sicher war es für ihn am schwersten, das Angewiesensein auf Hilfe, immer zu bitten, wenn er von A nach B wollte, immer zu warten „wer hat Zeit für mich“. Eine große Herausforderung war immer das Ein- ins und Aussteigen aus dem Auto.

Nichts desto trotz haben wir manche Fahrt, z.B. zu unseren Kindern, manchen Ausflug gemeinsam unternommen. Solange es möglich war, haben wir auch gemeinsam an den Veranstaltungen der Seniorenpastoral teilgenommen. Da war dann vor Ort die gute Maria, die Karl übernommen hat und den ganzen Tag liebevoll betreut hat. Für Karl eine willkommene Abwechslung und ich konnte meiner Aufgabe in Ruhe nachgehen.

Im Vorfeld solcher Unternehmungen galt es gut zu überlegen: wann starten wir, wie lange werden wir unterwegs sein, was müssen wir für den ganzen Tag mitnehmen, gibt’s irgendwo ein gutes Ruheplatzerl, von wo aus kann er das Geschehen gut mitverfolgen, … .

Auch als Pilger waren wir gemeinsam unterwegs. Ich erinnere mich noch gut an einen spontanen Entschluss bei einem Sonntagsfrühstück: fahren wir nach Mariazell, wenn wir Glück haben, erreichen wir noch die Sonntagsmesse. So schnell wie möglich haben wir alles ins Auto gepackt und sind losgefahren. Ein Behindertenparkplatz ganz nahe bei der Kirche war noch frei und ein beherzter Besucher hilft mir Karl vom Auto auszusteigen und in den Rollstuhl zu setzen. Das sind Momente, die mir das Herz gewärmt haben. Wer andere sieht, wo Hilfe notwendig ist, und packt einfach zu! Wir feiern den Gottesdienst am Gnadenaltar mit und verbringen dort noch eine gute Zeit in Stille. Am Heimweg kommen schöne Erinnerungen an unsere Fußwallfahrten nach Mariazell, die wir gemeinsam organisiert und durchgeführt haben! Ein Gefühl von Glück und Dankbarkeit ist in uns.

Ein fröhliches Foto von Karl und mir im Speisezimmer weckt herrliche Erinnerungen an die Wallfahrt mit den Malteser*innen nach Rom. Dafür war natürlich eine ganz andere Vorbereitung notwendig. Im Hintergrund war immer ein bissl die Angst da: schaffen wir das überhaupt noch? Die lange Fahrt nach Rom, die Hitze dort, wie wird das Hotel für unsere Bedürfnisse ausgestattet sein, schaffen wir das ganze Programm, eine ganze Woche lang? Viele ehrenamtliche Malteser*innen machen das möglich. Wir dürfen uns einfach dem Dabeisein, dem Feiern der Gottesdienste im Petersdom und anderen Kirchen Roms, dem Genießen von Kunst und Kultur, von fröhlicher Gemeinschaft und gutem Essen an wunderbaren Plätzen, wie z.B. in den Vatikanischen Gärten, im Garten der Maltesischen Botschaft mit herrlichem Blick über Rom, hingeben. In Erinnerung bleiben wird uns, dass für unsere Pilgergruppe (immerhin an die 400 Teilnehmer*Innen) die Sixtinische Kapelle am Sonntag extra nur für uns geöffnet wurde. Eine beeindruckende Situation, so viele Rollstühle, Menschen mit besonderen Bedürfnissen, Helfer*Innen, wir sitzen am Boden, studieren die Fresken, bis leise Querflötenmusik zu spielen beginnt und sich Ruhe ausbreitet. Wir feiern eine Andacht. Ich stelle mir vor, wie das ist, wenn sich die Kardinäle zum Konklave hier versammeln – und hier dürfen wir alle sein, ich darf das mit Karl erleben, er im Rollstuhl, ich bei ihm! Große Dankbarkeit erfüllt mich! Wir erleben, dass pilgern nicht nur eine geographische Dimension ist, sondern eine spirituelle, die in der Hauptsache innerlich stattfindet.

Wir erleben seit langem, wie pilgern in der heutigen Zeit eine große Rolle spielt. Denken wir an die Pilgerwege z.B. nach Santiago, die Via Francigena nach Rom und viele andere, mit vielen Startpunkten und einem Ziel (geographisch). Menschen machen sich auf den Weg mit ihren Sorgen, Hoffnungen und Fragen, um Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen. Die Ziele mögen wohl unterschiedlich sein, ob es um einen konkreten Ort geht, oder eine vertiefte Gottesbeziehung. „Entscheidend sei die Bereitschaft, sich zu verändern und für neue Erkenntnisse offen zu sein“, schreibt Bischof Felix Gmür von Basel /Schweiz in seinem Hirtenwort zum Fest Darstellung des Herrn.

So ist dieses Heilige Jahr eine Einladung zum mutigen Aufbruch, ob mit oder ohne Rollstuhl. Barmherzigkeit und Liebe möge Hoffnung in die Welt tragen und Menschen ermutigen. Werden wir nicht müde als Pilger*nnen der Hoffnung unterwegs zu sein, aktiv zu werden. Setzen wir uns für Frieden und Gerechtigkeit ein!

DIE AUTORIN:
Edith Habsburg-Lothringen
Ehrenvorsitzende der Seniorenpastoral Diöz. St. Pölten

Pilgergruppe in der Sixtinischen Kapelle

Pilgerwege der Hoffnung

50. Senior:innen-Wallfahrt zur Basilika am Pöstlingberg

Mit Diözesanbischof Manfred Scheuer, Donnerstag, 25. September 2025

© Andrea Aumair, Carmen Rolle

Wir sind ein Leben lang unterwegs, Reisende in einer sich verändernden Welt, Pilgernde auf der immer wieder neuen Suche nach Glauben und Gottesnähe. Dieses Unterwegssein verändert uns, der Wandel ist allem Lebendigen eingeschrieben. Wenn wir den Wandel nicht einfach über uns ergehen sondern bewusst zulassen können, ist das ein Ausdruck von Hoffnung. Als Christ:innen wissen wir: in diesem Zulassen und Unterwegssein sind wir von Gott getragen.

Dessen wollen wir uns bewusst werden, gemeinsam dafür danken und uns mit allem, was uns bewegt, an Gott wenden. Ob auf einem naturnahen Pilgerweg, über den traditionellen Kreuzweg, mit der Pöstlingbergbahn oder einfach mit dem Auto; einzeln oder in Gruppen: Sie sind herzlich eingeladen!

Pilgerweg:	7.40 Uhr Pfarrkirche St. Andreas Puchenau
Kreuzweg:	8.30 Uhr Petrinum
Beichtgelegenheit:	9.30 Uhr
Eucharistiefeier:	10.00 Uhr Basilika

Die **Pilgergruppe ab Puchenau** wird von Karin Seisenbacher begleitet.

Strecke: ca. 4 km, 275 Höhenmeter, reine Gehzeit ca. 1 ¼ Stunden, Stationen mit Impulsen

Bus: 201 ab Linz Hbf Busterminal 7.13 Uhr – Hst. Puchenau Ost 7.31 Uhr

Mühlkreisbahn: ab Linz Urfahr 7.15 – Bhf. Puchenau 7.20 Uhr

Parkplätze: bei der Kirche vorhanden

Details auf www.diöezese-linz.at/altenpastoral

Kreuzweg ab Petrinum: Petrinumstraße 12, 4040 Linz. (Haltestellen Ontlstraße od. Knabenseminarstraße)

Begleitung: Alois Eitzenberger. Steiler Asphaltweg

Pöstlingbergbahn: um 8.30 und 9.00 Uhr ab Hauptplatz, Fahrzeit: 21 Minuten

Kirchenwirt am Pöstlingberg: Reservierungen unter 0732/73 10 71, www.kirchenwirt-linz.at

Seit 1975 gibt es diese Wallfahrt, die meist auf den Pöstlingberg geführt hat. In dieser Form wird sie heuer zum vorläufig letzten Mal stattfinden: Künftig werden wir – in größeren Abständen – auch in Kirchen aus anderen Regionen unserer Diözese zusammenkommen.

Diözese Linz, Fachstelle Altenpastoral
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz,
Tel.: 0732/7610-3535, altenpastoral@dioezese-linz.at,
www.dioezese-linz.at/altenpastoral

SPIRITUELLE WEG BEGLEITERINNEN in Oberösterreich

Eine Veranstaltung der Fachstelle Altenpastoral in Kooperation mit dem Netzwerk der Spirituellen Wegbegleiter:innen/Pilgerbegleitung

ALTENPASTORAL

Gespräche der Hoffnung:

MIT älteren Menschen reden statt ÜBER sie

Ein Projekt im Dekanat Kremsmünster
Leitung: DI[in] Mag.[a] Christa Meuwissen

Altern, Glaube und Bedeutung der Pastoral waren 2023/24 Themen von 30 intensiven Gesprächen mit Menschen im 3. und 4. Lebensalter. Diese Zielgruppe wird oft mit Blick auf ökonomische Faktoren (Kaufkraft, Unterstützungsbedürftigkeit) oder auf ihr ehrenamtliches Engagement wahrgenommen. Christa Meuwissen, (Altenheim-)Seelsorgerin im Dekanat Kremsmünster, begegnete ihren Gesprächspartner:innen ausdrücklich in dem Bewusstsein, würdebegabten Menschen (Ebenbildern Gottes) gegenüberzutreten. Im Zentrum stand nicht das Abarbeiten eines Fragebogens, sondern die persönlichen Themen der Gesprächspartner:innen, was den Gesprächen einen seelsorglichen Charakter verlieh.

Hier die wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Projekt – eine Langfassung sowie methodische Überlegungen lesen Sie unter www.dioezese-linz.at/altenpastoral

Individuelle Aspekte:

- **ALT ist ein negativ konnotierter Qualitätsbegriff:** Die Befragten bezeichneten mit „alt" jenen Zustand, an dem das Alter körperliche, soziale oder psychische Probleme bringt.
- **Der Prozess des Älterwerdens wird auch mit Vorteilen assoziiert:** Freiheit, Unabhängigkeit, Gelassenheit, Lebenserfahrung. („Was kann ich nicht mehr, was kann ich noch, was kann ich erst jetzt?") Werte wie Dankbarkeit, Resilienz, Zufriedenheit, Weisheit werden als positive Erscheinungen des Alterns wahrgenommen. Älter zu werden gilt durchaus als positiv, das „Ergebnis" - alt zu sein - nicht.
- **Je älter ein Mensch wird, desto wichtiger wird die Kindheit.** Eltern, Großeltern, charismatische Ordensleute bzw. Priester spielen auch im Blick auf kirchliche Sozialisation und Glaubensleben eine große Rolle.
- **Zentral sind emotional tragende Beziehungen.** Die eigene Kohorte stirbt, neue Beziehungen zu knüpfen fällt schwer, familiäre Bindungen gewinnen an Bedeutung. Wenn der/die Partner:in häufig im Pflegeheim besucht wird, entsteht dort ein wichtiges Bezugssystem, das nach dem Tod des/der Besuchten fehlt.
- **Die Pflege von Kontakten wird als Aufgabe der Eigenverantwortung wahrgenommen.** Viele Ältere sehen es als selbstverständlich, sich sozial, in der Pfarre oder in Vereinen zu engagieren und gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen. Wo dies mangels Mobilität oder Gesundheit eingeschränkt ist, entstehen soziale Lücken: Krank sein kann einsam machen.
- **Auch im Alter gibt es noch die Angst vor einer ungewissen Zukunft.** (Hilfsbedürftigkeit, quälender Sterbeprozess, politische und gesellschaftliche Entwicklungen). Manches nicht mehr erleben zu müssen wird als Trost und Erleichterung beschrieben. Zukunftsangst wird gelindert durch Vertrauen und Selbstrelativierung: „Nicht immer sind unsere eigenen Vorstellungen das Beste für die Zukunft."
- **Die häufigere Konfrontation mit Todesfällen im nahen Umfeld führt zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben.** Angesichts der eigenen Lebenssattheit zeigen sich viele bereit zu sterben. Es gibt Erfahrungen mit sterbenden Mitmenschen, dass der Tod auch Erlösung (von leidvollen Prozessen) sein kann.

© Age Cymru/Unsplash

Pastorale Aspekte:

- **Kirche und Religion haben für unerwartet viele Befragte persönliche Relevanz.** Persönliche Glaubenserfahrungen sind wichtiger als konfessionelle Bindung. In Tod und Trauer wird Kirche Kompetenz zugetraut – allerdings nicht mehr selbstverständlich.
- **Frömmigkeitspraxis im Alter hat viele Gesichter.** Tägliches privates Gebet (teilweise als Aufgabe für das Alter wahrgenommen), Gottesdienstbesuch, Wallfahrten, religiöse Lektüre (Kardinal Schönborn in der Kronen Zeitung), Fernsehgottesdienste. Bibelgespräche fanden mit Zeugen Jehovas statt.
- **Die zahlenmäßige Dominanz alter Menschen im Gottesdienst wird unterschiedlich gedeutet:** Im Alter ist (endlich) Zeit dafür – oder stirbt Kirche ohne junge Menschen aus?
- **Zum Umgang mit vulnerablen Gruppen gibt es divergierende Meinungen:** Zählt Eigenverantwortung, sind Staat oder Kirche „zuständig?"
- **Der Kontakt zu Altenheimen und damit zur Altenheimseelsorge wird im Alter mehr.** Ein Anknüpfen an frühere Glaubenshaltungen, -erfahrungen und -praxis, das Stellen neuer Glaubensfragen, ja sogar erstmalige intensivere Auseinandersetzungen mit Glaubensthemen sind möglich. Somit ist das Altenheim ein wichtiger pastoraler Ort.

Konsequenzen aus der Befragung für die Kirche – Pfarre/Dekanat und Diözese:

- **Die Ambivalenz des Wortes „Alt"** und die Konsequenzen für Betroffene sind Anfragen an ALTENpastoral. Wert und Würde (durch Alter oder Behinderung) beeinträchtigten Lebens sind gesellschaftlich nicht gesichert!
- **Wie gehen wir als Kirche** mit den Menschen um, die uns jahrzehntelang unterstützt haben und jetzt nicht mehr können?
- **Die Qualität von Liturgie und Pastoral** ist für alternde Menschen von Bedeutung. Wichtig sind Angebote vor Ort und in den Medien (Niederschwelligkeit!)

In den Gesprächen zeigten wesentlich mehr Personen Interesse an religiösen Fragen und eine höhere Reflexionsbereitschaft über Themen des Alterns, als angesichts von Alltagserfahrungen zu vermuten wäre. Das könnte daran liegen, dass die Menschen mehr über diese Fragen nachdenken, als sie gemeinhin artikulieren. Oder es ist ein Hinweis darauf, dass die Gesprächspartner:innen eine nicht repräsentative Minderheit darstellen. Ob stille Mehrheit oder um Kommunikation ringende Minderheit: Reflexions- und Ausdrucksmöglichkeiten zu fördern ist eine wichtige Aufgabe der Pastoral!

Christa Meuwissen und
Carmen Rolle

Gedanken und Wünsche

aus dem OMADIENST des Kath. Familienverbandes OÖ

„Menschen hören nicht auf zu spielen,
weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen.“

© Katholischer Familienverband OÖ

Dieses schöne Zitat von Oliver Wendell Holmes soll Plädoyer für die Wichtigkeit des Spielens und gleichzeitig ein Aufruf an jene Frauen sein, die gerne mit Kindern spielen.

Im Spiel werden viele Sinne angeregt, soziale Aktivitäten gefördert und die Zeit scheint wie im Flug zu vergehen. Es entstehen Momente, die sowohl für Kinder als auch für Erwachsene von unschätzbarem Wert sind.

Wir suchen Frauen jeden Alters, die eine sehr bereichernde Aufgabe übernehmen, nämlich Kinderbetreuung. Im Rahmen des OMADIENSTES werden NannyGrannys – besser bekannt als Leihomas – an Familien vermittelt, die eine Kinderbetreuung außerhalb der institutionellen Kinderbetreuungseinrichtungen brauchen. NannyGrannys kommen üblicherweise für ein paar Stunden pro Woche ins Haus und widmen sich zu 100 Prozent den Kindern. Das Spielen steht im Mittelpunkt.

„Meine Leihenkerl sind mein Jungbrunnen.“ sagt Barbara Mayr, die sowohl als Leihoma als auch als Koordinatorin für den OMADIENST im Kath. Familienverband OÖ tätig ist. Nicht verwunderlich, dass ihr Leihenkerl, der kleine Elias, schnell herausen hatte, worum es beim OMADIENST geht: „Beim Spielen bin i da Chef, stimmt’s?“

Wenn auch Sie, liebe Leserin, Freude und Vitalität erleben möchten und mehr über den OMADIENST erfahren wollen, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Wir freuen uns auch sehr, wenn Sie unsere Suche nach NannyGrannys an Verwandte und Bekannte weitererzählen. Jede Interessentin ist herzlich willkommen! Sie erreichen uns **telefonisch unter 0732/7610-3432 oder per E-Mail an omadienst-ooe@familie.at. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.omadienst.info.**

BILDUNGSANGEBOTE BEI SELBA/ KATHOLISCHES BILDUNGSWERK OÖ

Grundlagen der Biografiearbeit: Die Herausforderungen des Alters lassen sich mit positiven Erfahrungen und Erinnerungen bearbeiten und können damit zu Chancen für mehr Lebensfülle werden. Biografiearbeit fördert Lebensmut und Lebenssinn und hilft das Leben in seinen vielen Schattierungen zu bejahen.

In diesem Seminar lernen Sie die Grundgedanken der Biografiearbeit sowie konkrete Methoden zum angeleiteten Erinnern kennen, um sowohl die Schätze anderer zu heben als auch Ihre eigenen.

Leitung: Astrid Gaisberger
Fr., 10. 10. 2025, 15.30 bis 20.00 Uhr
Sa., 11. 10. 2025, 9 bis 17 Uhr
Diözesanhaus, großer Saal

Nähere Infos: www.selba-ooe.at, Tel. 0732/7610-3213

SelbA Basisausbildung: Erwerben Sie theoretisches und praktisches Wissen für die Abhaltung von Gruppentrainings anhand der 3 Säulen: Gehirn, Bewegung und Alltagskompetenz, leisten dabei wertvolle Gesundheits- und Einsamkeitsvorsorge für andere und bleiben dadurch auch selber fit.

Nächste Ausbildung startet im Herbst 2025.

Nähere Infos: www.selba-ooe.at
bzw. Tel. 0732/7610-3218

„Mitsorgend bei den Menschen“

Bundesarbeitskonferenz für Seniorenarbeit der Deutschen Bischofskonferenz

vom 14. bis 16. Jänner 2025 im Katholisch-Sozialen-Institut in Siegburg-Bonn

AltenPflegePastoral als Antwort auf die Herausforderungen einer älter werdenden Gesellschaft (dieses Papier ist von den Deutschen Bischöfen – Pastoralkommission am 14. Jänner 2025 herausgegeben worden)

Die meisten Menschen werden daheim gepflegt, daher war es wichtig Überlegungen von der Altenheimpflege zur Altenpflegepastoral zu entwickeln.

Es ist wichtig, dass die Seelsorger gut ausgebildet sind um mit morbiden Gedanken, psychischen Erkrankungen, Demenz, etc. gut umgehen können.

In vielen Diözesen gibt es gute Angebote zum Thema Einsamkeit. Einsamkeit kann in allen Lebenslagen auftreten und einsam ist etwas anderes als Alleinsein. Menschen, die einsam sind, können krank werden und Menschen, die krank sind können in die Einsamkeitsfalle rutschen.

In manchen Pfarren werden Jeträume zum Thema Einsamkeit angelegt um eben dem Einsamsein entgegen zu wirken.

Die Zeitschrift **Bibel und Kirche** 3/2022 beschäftigt sich mit biblischen Aspekten des Alleinseins.

Petra Müller aus Kiel bietet Bildungsurlaube für Menschen 58+ an, für Menschen am Übergang in den Ruhestand/am Beginn der nachberuflichen Zeit, um auch damit der Einsamkeitsfalle rechtzeitig entgegenzuwirken.

Themen, wie das Älterwerden, Berufsrückschau, auf den letzten Arbeitstag zugehen, … stehen am Programm. Es werden die Bereiche angesprochen, die von Veränderungen durch den neuen Lebensabschnitt betroffen sind. Z.B: wenn es um eine Veränderung betreffend wohnen geht, dass ich überlege, welche Wohnungsgröße brauche ich jetzt? Welche genügt mir? Welche Gegend bevorzuge ich jetzt? Mit wem möchte ich wohnen?

© Rawpixel Ltd./Freepik

Theresia Hofbauer, Leiterin der Seniorenseelsorge der Diözese Passau, Angelika Widrich, Vorsitzende der Seniorenpastoral der Diözese St. Pölten, Gerhard Mager, stellv. Vorsitzender, Sachausschuss Senioren der Diözese Passau, em. Weihbischof Ulrich Boom, Bistum Würzburg

Womit möchte ich meine Tage füllen? Was gibt meinem Tag Struktur? Wie, womit und wo möchte ich mich engagieren?
Dieses Angebot, Menschen in den Lebensübergängen zu begleiten, bietet Petra Müller 3x im Jahr auf der Insel Borkun an. Die Menschen kommen aus ganz Deutschland, aus unterschiedlichen Berufen und mehrfach aus dem Bildungsbürgertum.

Theresa Betten, Leiterin des Referats Inklusion-Generationen im Erzbischöflichen Seelsorgeamt Freiburg hat mit ihrem Team Filmmodule für die Bildungsarbeit erstellt: www.forum-aelterwerden.de/Filmprojekt

Dr. Frank Berner, Deutsches Zentrum für Altersfragen, Geschäftsstelle für Altersberichte der Bundesregierung, referiert über den 9. Altersbericht. Dieser 9. Altersbericht ist auf Antrag der Deutschen Bundesregierung erstellt worden

- Teilhabe = selbstbestimmte Gestaltung der Lebensführung
- eigene Wünsche und Vorstellungen realisieren
- Wahlmöglichkeit
- es muss ein Mindestmaß an Entscheidungsmöglichkeiten geben – dies sensibilisiert für prekäre Lebenssituationen, in denen Teilhabe gefährdet ist oder Menschen ausgegrenzt sind

Aegismus = Altersdiskiminierung

- wenn eine Person aufgrund ihres Alters auf bestimmte Weise bewertet und behandelt wird, obwohl das Alter der Person diese Behandlung nicht rechtfertigt. (Viele Seniorenheime haben schlechtes WLAN)
- negative Altersbilder beeinträchtigen das Wohlbefinden und die Gesundheit
- (Selbst)Beschränkung älterer Menschen
- ältere Menschen haben konkrete Nachteile
- Diskriminierung aufgrund des Alters wird oft nicht als Ageismus wahrgenommen

Zentrale Botschaften – Teilhabe für alle älteren Menschen

- alle Menschen sollen die Möglichkeit haben bis ins hohe Alter ein gutes, selbstbestimmtes Leben zu führen und ihr Leben nach den eigenen Vorstellungen und Werthaltungen zu gestalten
- Teilhabeorientierte Seniorenpolitik muss sich vor allem um diejenigen älteren Menschen kümmern, deren Teilhabechancen gering sind

1. Vielfalt der Lebenssituationen und Diversität im Alter anerkennen und wertschätzen (sozial, kulturell, geschlechtlich)
2. Benachteiligung zurückdrängen und soziale Ungerechtigkeit verringern

- Armut verhindern
- Gleichberechtigung
- sozialräumliche Ressourcen besser nutzen
- mehr zugehende Angebote

3. für Diskriminierung sensibilisieren und Diskriminierung verhindern

- für Ageismus in all seinen Formen sensibilisieren
- ageistische Strukturen in Frage stellen

Was kann dieser Bericht für die Seniorenarbeit heißen? – Thesen

- wir leben in einer ageistischen Gesellschaft und Kirche
- kirchliche Seniorenarbeit sollte sich mehr um Kontakte zu nicht- oder andersgläubigen Senioren bemühen
- Angebote für pflegende Angehörige werden nicht angenommen, weil sie nicht zum Pflegearrangement passen
- anders geschlechtliche Personen sind nicht anders als andere ältere Menschen, Vielfalt und Unterschiedlichkeit zwischen älteren Menschen ist groß
- Kirche sollte sich auf verschiedenen Ebenen mehr vernetzen.

Angelika Widrich

ERZDIÖZESE SALZBURG: DIAKONIESEMINAR

Gewaltfreies Zusammenleben – eine Utopie?

Lehrgang „Begleitung alter, kranker und beeinträchtigter Menschen, Oktober 2024 bis März 2025“

8. Modul: Der alten Mensch in Betreuungseinrichtungen – Besuch der Lehrgangsgruppe beim Leiter des Seniorenwohnhauses Nonntal Christian Kagerer (2.v.r.). 12 Personen schlossen den Lehrgang erfolgreich im März 2025 ab. 6 Personen haben einzelne Kursmodule besucht.

STUDIENTAG 2025

Wie reden wir denn?

Achtsame Kommunikation in der Altenpastoral

20. MAI 2025

8.00 Uhr	Eucharistiefeier mit Diözesanbischof Manfred Scheuer
	Gemeinsames Frühstück
9.30–17.00 Uhr	Studientag mit Barbara Plank

Bildungshaus Greisinghof,
Mistlberg 20, 4284 Tragwein, 07263/86011,
bildungshaus@greisinghof.at

Die Teilnahme am Studientag ist kostenlos.

Die Verpflegung und ggf. Übernachtung (Anreise am Vortag) ist bitte selbst zu bezahlen, eine Übernachtung selbst direkt im Bildungshaus zu buchen.

ANMELDUNG UNTER

https://forms.office.com/e/PbRyZqatTN
Wenn das nicht möglich ist, unter
altenpastoral@dioezese-linz.at
0732/7610-3535
(Diözese Linz, Fachstelle Altenpastoral)

AUS DER DIÖZESE BOZEN BRIXEN (SÜDTIROL)

Hoffnung ist Zugkraft des Lebens.

Dem Motto des hl. Jahres folgend trägt die vorliegende Ausgabe der Zeitschrift „Wachsen ein Leben lang“ den schönen Titel: „Pilgernde der Hoffnung“. Unser ganzes Leben kann man mit einer Pilgerschaft durch diese zeitliche Welt vergleichen. Immer ist unser Leben mit Hoffnung verbunden. Vergleichsweise kann man auch sagen: Hoffung ist wie ein Seil, durch das wir gezogen werden. Sie lässt uns keine Ruhe. Von der Hoffnung auf Gutes und Besseres, werden wir ständig bewegt.

Der berühmte griechische Philosoph Aristoteles hat eine wichtige und interessante Überlegung angestellt. Er sagt: Alle Lebewesen tragen von Anfang an die „Entelechia“, d. h. ihr inneres „Sinn-Ziel“ in sich. Von der Realisierung dieses inneren von Anfang an mitgegebenen „Sinn-Zieles“ werden alle Lebewesen in jedem Moment ihres Daseins angezogen und geleitet. Dieses mitgegebene innere „Sinn-Ziel“ lässt das betreffende Lebewesen keinen Moment in Ruhe. Das ihnen mitgegebene innere Wesen soll sich verwirklichen. Das betrifft Pflanzen, Tiere und Menschen. Im Samen einer Pflanze z. B. ist ihr schon auf den Weg mitgegeben, was sie werden soll. Sie ist in ihrem Wachstum von ihrer Bestimmung jederzeit angezogen. Man darf sagen: Jedes Lebewesen ist gezogen, von dem was es werden soll, bzw. was ihm als seine Bestimmung mitgegeben ist.

Dies betrifft besonders auch den sich selbst bewussten Menschen. Auch wir Menschen sind angezogen von dem, was uns als Bestimmung zugedacht ist. Alle unsere Handlungen und Aktivitäten sind davon mitbestimmt. Je mehr wir jeweils mit unserer inneren Bestimmung als Menschen übereinstimmen, desto glücklicher verläuft unser Leben. Je entfremdeter wir von unserer inneren Bestimmung leben, desto unruhiger und auch unglücklicher erleben wir uns. Wir können uns allerdings bisweilen täuschen und uns von vordergründigen Themen und Objekten anziehen lassen, die nicht dem inneren ganzheitlichen Menschsein entsprechen. Sie können in glücklose Irre führen.

In unserer Sehnsucht und in unserer Hoffnung zeigt sich unser Angezogensein von unserem mitgegebenen Wesen. Es ist wie ein Seil, das uns jederzeit zieht, ob wir wollen oder nicht. Hoffnung ist das Angezogensein von einem glücklichen Dasein. Dies kommt in der Zeit nicht endgültig zur Ruhe. Letztgültig sind wir in unserer Hoffnung von dem angezogen, das alles Zeitliche übersteigt und endgültige glückliche Vollendung bei Gott bedeutet.

Josef Torggler,
Diözese Bozen Brixen

ZUR INFO:

Wallfahrten der Diözese Bozen Brixen (Südtirol) im hl. Jahr:

Neben kleineren Wallfahrten von Seniorengruppen zu verschiedenen Wallfahrtsorten werden am **24. August 2025 in Maria Weißenstein,** dem größten Wallfahrtsort der Diözese, Familien sowie Seniorinnen und Senioren zu einem Tag mit Bischof Dr. Ivo Muser eingeladen. Dabei wird ein gemeinsamer Gottesdienst mit dem Bischof gefeiert.

Im **September dieses hl. Jahres wird eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren eine Wallfahrt nach Rom** unternehmen und voraussichtlich an einer Audienz mit dem Papst teilnehmen.

Schritt für Schritt: Bausteine zu einem „Pilgerweg der Hoffnung“

Für einen Fußweg. Als Endpunkt empfiehlt sich eine kurze Andacht bei einer Kapelle, Bildstock o.ä.

Hinführung

„Pilger der Hoffnung“ lautet das Motto, unter das Papst Franziskus das heurige Jahr gestellt hat. „Pilger und Pilgerinnen der Hoffnung“ könnte auch eine Deutung für unseren Lebensweg sein. Pilgern im traditionellen Sinn heißt unterwegs sein: Schritt für Schritt. Auf einsamen Wegen, im geselligen Trubel oder auch mit treuen Weggefährten. Heißt Unsicherheit aushalten und in Stürmen Halt suchen, aber auch genießen, wenn die Füße wie von selbst den Weg finden, sich in Ruhezeiten erholen.

In 5 Stationen werden wir auf den Pilgerweg unseres Lebens schauen und der Grundhaltung Hoffnung nach-gehen:

1. Station: Entscheidung und Abschied

Aufbrechen setzt immer eine Entscheidung voraus. Eine Entscheidung für etwas ist immer auch eine Entscheidung gegen etwas anderes. Ein Abschied von Möglichkeiten, von dem, was hätte sein können. Das Wissen um das, was wir zurücklassen, tragen wir als unverlierbaren Teil unseres Lebens in uns.
„Es kommt vor allem darauf an, entschlossen zu beginnen“ (Theresa von Avila)

Wir stehen ruhig und fest. Nehmen wahr, was wir mit uns tragen, suchen Halt mit dem, was uns jetzt gerade ausmacht. Dann setzen wir bewusst den ersten Schritt.

Schritt für Schritt
Ein Schritt des Aufbruchs – ein Schritt nach vorn –
und Gott geht mit
Ein Schritt mit Dank – einer voll Mut –
und Gott geht mit
Ein Schritt für mich – einer für dich –
und Gott geht mit

2. Station: Gefährtenschaft und Wandlung

„Der Mensch hat und hatte immer schon einen Zweiten neben sich, mindestens“ formuliert Mari Molle in ihrem Essay Die Stunde zwischen Hund und Mensch. Papst Franziskus meint: „Wenn (…) die Kräfte nachlassen, entpuppt sich die Illusion (…) niemanden zu brauchen, als das, was es ist“ (Botschaft zum 4. Welttag der Großeltern 2024). Auch wenn wir streckenweise alleine gehen brauchen wir Mitmenschen, die uns zur Seite stehen, die Wege, Obdach und Labestellen möglich machen.
Wir können sie als nützliche Gehilfen betrachten. Oder wir sehen in ihnen Weggefährt:innen, die wie wir eine Veränderung der Umgebung und damit auch ihres Horizonts erfahren. Wir können versuchen, ihre Sicht der Dinge nachzuvollziehen und mit ihnen darüber sprechen, wie es uns selbst ergeht. Weg und Weggefährtenschaft machen uns zu jenen, die wir sind. Immer wieder neu. Sie schreiben den Wandel ein in unsere Biographie, in unsere Persönlichkeit, unsere Seele.

Wer sind/waren meine wichtigsten Weggefährt:innen? Wie lässt sich unser gemeinsames Gehen beschreiben? Habe ich etwas von diesen Menschen gelernt? Habe ich mich durch sie verändert? Mit wem gehe ich heute Seite an Seite?

Aufeinander hören: Andachtsjodler

Schritt für Schritt
Dein Schritt zu mir – mein Schritt zu dir –
und Gott geht mit
Ein Schritt zu zweit – einer allein –
und Gott geht mit
Ein Schritt für dich – einer für mich –
und Gott geht mit

3. Station: Sorge und Bedächtigkeit
Altes Handwerk führt uns vor Augen: Ziegel für Ziegel entsteht die Wand; Masche für Masche wächst der Pullover. Schritt für Schritt gehen wir unsern Weg, Gedanke für Gedanke finden wir uns zurecht. Zuweilen halten uns Angst, Unruhe oder Ungewissheit in Atem. Dann ist Zeit für kleine, behutsame Schritte. Nicht das hohe Tempo hilft, sondern der gleichmäßige Rhythmus, in dem wir immer und immer wieder weitergehen. Auch das dunkle Tal durch-wandern

Im Gehen ordnen sich unsere Gedanken, die Natur hilft mit Endorphinen. Gibt es etwas, das ich heute mit mir trage? Ich kann hier in der Natur einen Gegenstand nehmen, der diese Sorge symbolisiert. Ihn mittragen, solange es angemessen ist, ihn während oder am Ende des Weges vor Gott hinlegen.

Gebet: Psalm 121

Schritt für Schritt
Einen Schritt tun – einen Schritt lassen –
und Gott geht mit
Ein Schritt des Festhaltens – einen Schritt
des Freigebens – und Gott geht mit
Ein Schritt für mich – einer für dich –
und Gott geht mit

4. Station: Trost und Heilung
„Schönheit tröstet" heißt es. Schönheit nicht als gefällige Attraktivität, sondern als ein Ausdruck von Lebendigkeit und heilsamer Ordnung. Heilung geschieht auf vielerlei Weise: eine Wunde kann vernarben, eine Erfahrung kann von anderen überdeckt werden. Die Wunde bleibt dann taub und gefühllos oder sie wird übersensibel und reagiert auf kleinste Reize. Echte Heilung lässt eine gesunde Empfindsamkeit entstehen.

Hoffnung, Trost und Heilung haben eine Gefährtin: die Freude. Nicht Spaß oder Lustigkeit, sondern tiefe, ruhige Freude. Wann habe ich Zeiten oder auch nur Momente solcher Freude erfahren? Was löst gegenwärtig Freude in mir aus? Ist es mir möglich, diese Freude zu teilen?

Liedruf: Meine Hoffnung und meine Freude GL 365

Schritt für Schritt
Ein Schritt in Trauer – einer in Freude –
und Gott geht mit
Ein Schritt zur Klarheit – einer zur Versöhnung –
und Gott geht mit
Ein Schritt für mich – einer für dich –
und Gott geht mit

5. Station: Staunen und Beten
Vorläufigkeit hinnehmen, das Zerbrechliche sehen, Zärtlichkeit spüren, Schönheit betrachten. Das Abstoßende achten lernen. Was wir bestaunen, können wir schweigend gewahr werden, vor Gott tragen und seinem Segen anvertrauen.

Wir schauen zurück auf diesen Weg und auf unseren Lebensweg. Weggefährt:innen haben uns begleitet, im beständigen Weitergehen war Raum für unsere Sorgen und Anliegen. Freude haben wir erlebt. Demnächst treten wir ein in das Gotteshaus / vor einen Bildstock hin. Respekt und Achtung lassen uns behutsam sein.

Schritt für Schritt
Einen Schritt gehen – innehalten – gehen –
und Gott geht mit
Ein Schritt ohne Schuh – auf heiligem Boden –
Gott ist da
Ein Schritt in Hoffnung – einer in Liebe –
und Gott geht mit

Abschluss
Entscheidung zum Abschied, Gefährt:innenschaft und Wandlung, Bedächtigkeit in der Sorge, das Vertrauen, dass etwas heil werden kann, staunen: all das ist gelebte Hoffnung, von Gott getragen. Wenn wir das Symbol unserer Sorge noch mit uns tragen, können wir es jetzt vor Gott hinlegen.

Großer Gott, auf dem Pilgerweg unseres Lebens bitten wir dich: Stärke unsere Hoffnung, vermehre unsern Glauben, entzünde in uns die Liebe. Segne uns, Gott: Vater und Mutter, Gefährte und Erlöser, Heiliger Geist.

Oder: „Refrain" bei allen Stationen:
Schritt für Schritt
Ein Schritt für mich – einer für dich –
und Gott geht mit.
Ein Schritt in Hoffnung – einer in Liebe –
und Gott geht mit.
Ein Schritt zur Klarheit – einer zur Versöhnung –
und Gott geht mit.
Einen Schritt gehen – innehalten – gehen –
und Gott geht mit.

Carmen Rolle,
Referentin für Altenpastoral der Diözese Linz

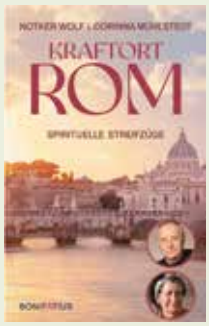
Reinhard Stiksel: Pilgern mit der Bibel. Innsbruck (Tyrolia) 2021

Wer pilgert macht Erfahrungen wie: sich vorbreiten, aufbrechen, Unterwegssein, ankommen, aber auch erschöpft sein, nicht mehr weiter wollen, sich infrage stellen, Einsamkeit erleben, Natur genießen …
Diese und weitere Erfahrungen werden hier mit Hilfe von biblischen Gestalten und Texten wie z. B. Abraham und Elia interpretiert und meditiert, dabei auch Gipfelerlebnisse wie das der Apostel bei der Verklärung Jesu eingeschlossen. Der Abschluss eines jeden der 24 Kapitel sind Impulsfragen, die den entsprechenden Wegabschnitt reflektieren und in den eigenen Weg hineinnehmen. Abgerundet wird der Text durch eindrucksvolle Fotos und Gedichte zum Thema. Für Bibelkreise, Einkehrzeiten, Themennachmittage oder -abende sehr zu empfehlen.

Martin Ebner: Und er stieg auf den Berg. Wandern mit dem Matthäusevangelium. Innsbruck (Tyrolia) 2023

Inspiriert vom Beispiel Jesu, der gerne Berge bestiegen hat – entweder um dort seinem Vater ganz nahe zu sein oder seinen Zuhörern dessen Reich nahe zu bringen – sind hier sieben Bergwanderungen beschrieben, die der Autor in den Tiroler Alpen im Rahmen einer Bibel-Wander-Woche geleitet hat. Jeder Tag steht unter einem der Themen, die sich aus den Berg-Erzählungen des Matthäusevangeliums ableiten lassen: Grundentscheidungen, Glück, Ruhe, Rückzug usw. Die entsprechende Perikope wird exegetisch erschlossen, umrahmt durch einen zugeordneten Psalm, Impulsfragen, Gebete sowie die Anregung/Anleitung zu einem Bibelgespräch, mit dem der Tag in der Unterkunft ausklingt. Die Texte sind unverbraucht, die Exegese lebensnah, die Themen der Einheiten nicht aufeinander bezogen, so dass sie sich auch für Einzelveranstaltungen heranziehen lassen, etwa während eines Wanderurlaubes (einzeln oder als Gruppe), eines Wochenendes mit Jugend- und anderen Wandergruppen. Eine gute Hinführung ist die Einleitung mit ihren Gedanken zur Bergwelt der Bibel.

Notker Wolf/Corinna Mühlstedt: Kraftort Rom. Spirituelle Streifzüge. Paderborn (Bonifatius-Verlag) 2024
Corinna Mühlstedt, Journalistin mit evangelischem Hintergrund, und Notker Wolf, der kürzlich verstorbene em. Abtprimas der Benediktiner, laden in diesem Buch zu einem Pilgerweg durch Rom ein, abseits der ausgetretenen Wege.
Das ökumenische Duo nimmt die Leser*innen in 12 Kapiteln, die wie Stationen einer Pilgerreise gegliedert sind, mit zu Orten, die zwar am Rande liegen, aber dennoch große geistliche Inspiration bieten. Im Kapitel »Aufbrechen« begeben wir uns auf die Spuren von Benedikt und Martin Luther, bei »Hoffnungszeichen« geht es zu ungewöhnlichen Kreuzdarstellungen. Im Kapitel »Sehnsucht nach Heilung« wird eine weniger bekannte Katakombe vorgestellt und in »Neue Wege gehen« regen die Autor*innen den Besuch einer Moschee und Synagoge an. Der Schlussaspekt »Ankommen« führt zur Heiligen Pforte von St. Peter.



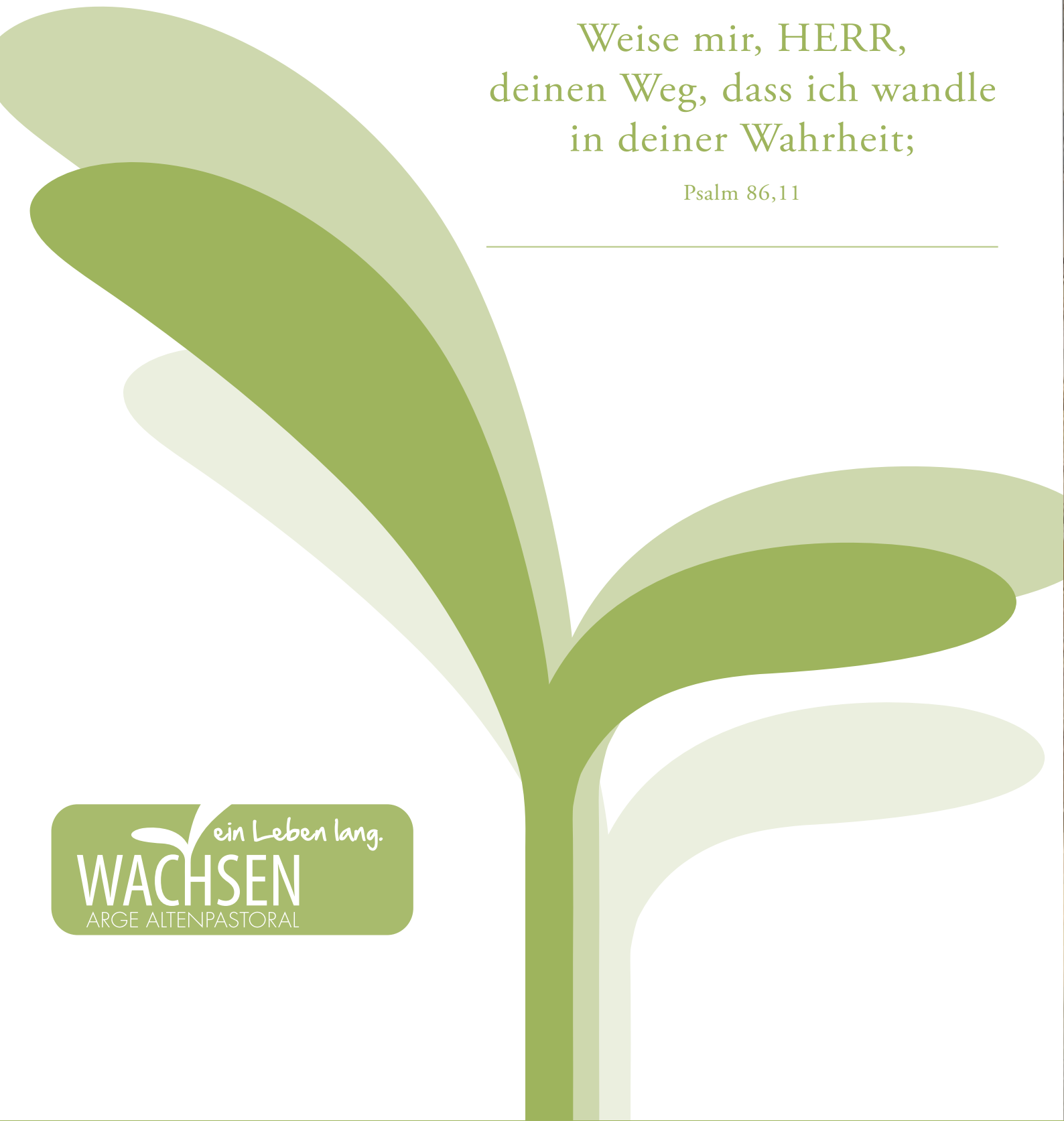
Das Buch schlägt einen Bogen von der frühesten Zeit der Kirche bis hin zu Aufbrüchen und Erscheinungsformen der Gegenwart. Gezeigt wird, dass die Botschaft der Kirche kein Relikt der Vergangenheit, sondern lebendig ist. Spirituelle Impulse – darunter viele von der Autorin – sowie ausdrucksstarke Bilder runden die Texte ab. Hilfreich sind die beigefügten praktischen Tipps (Ansprechpartner, Öffnungszeiten, öffentliche Verkehrsmittel u.a.). Eine wertvolle Unterstützung für alle, die anlässlich des Heiligen Jahres 2025 eine Pilger- Romreise planen, sowie für Gruppen, die sich anderweitig mit eher unbekannten aber geistlich interessanten Rom-Themen beschäftigen möchten.

Arnold Mettnitzer: Die Veredelung der Zeit. Eine Liebeserklärung an das Älterwerden. Wien (Kneipp) 2024

Das Älterwerden ist – zumindest wenn damit der Weg zum Lebensende gemeint ist – nicht gerade positiv konnotiert, doch kann ihm niemand ausweichen. Was jedoch jeder tun kann, ist, diese Zeit zu „veredeln". Neben manchen anderen Möglichkeiten dies zu tun, ist es für den bekannten Therapeuten und Seelsorger besonders das Gespräch: mit Gleichaltrigen, zwischen Alten und Jungen, Gesunden und Kranken, Glücklichen und Unglücklichen. Im Miteinander, im Erzählen und Austauschen von Gedanken, entstehen Wertschätzung und Vertrauen, ändern sich Blickwinkel sowohl auf die eigene Vergangenheit wie auch auf die Zukunft. Scheinbar unüberwindliche Gräben zwischen Menschen und Generationen werden damit zu spannenden Inspirationsquellen und interessanten Begegnungsfeldern, die auf allen Seiten Einseitigkeiten, Langeweile und Vorurteile gar nicht erst aufkommen lassen, sondern Wertschätzung und Anerkennung fördern und aneinander wachsen lassen. Mettnitzer erzählt hier von Menschen, die diesen Weg – ob bewusst oder nicht – gehen bzw. gegangen sind. Sie haben dadurch ihr Leben immer mit neuen Augen gesehen und konnten sich darauf einstellen, dass sie bis zum letzten Atemzug sowohl Schönes als auch Schmerzliches erleben werden.

Weise mir, HERR,
deinen Weg, dass ich wandle
in deiner Wahrheit;

Psalm 86,11



ein Leben lang.
WACHSEN
ARGE ALTENPASTORAL