

PLUS

Magazin für eine generationensensible Pastoral



„Überall müssen wir schauen,
dass die Gesellschaft nicht
auseinanderdriftet, sondern dass wir den
ZUSAMMENHALT pflegen.“

Angela Merkel



Liebe Leserinnen und Leser!

der Zaun mit dem Buchstabenrelief ZUSAMMENHALTEN auf dem Foto oben steht mitten in der österreichischen Gemeinde Mariapfarr, ein Urlaubsbild. Dass eine Gemeinschaft – egal, ob groß oder klein – zusammenhält, macht sie erst zur Gemeinschaft. Und weil wir Menschen soziale Wesen sind, brauchen wir Gemeinschaft, um nicht seelisch und körperlich zu verkümmern.

Was aber fördert das Zusammenhalten in einer Gemeinschaft? Ist es ein gemeinsames Wertefundament, auf das sich die Gemeinschaft stützen und verständigen kann? Ist es die gemeinsame Aufgabe, die nicht allein, sondern nur im Team lösbar ist? Ist es die Begeisterung für eine Sache, der gemeinsame Jubel und das gemeinsame Feiern? Ist es die Not, die bekanntlich zusammenschweißt? Ja, all das spielt eine gewichtige Rolle, wie das vorliegende Heft beispielhaft zeigt.

Und da ist noch etwas Weiteres, das all dem vorausliegt. Nach der Bundestagswahl war immer wieder zu hören, dass die neue Koalition, wenn sie denn Erfolg

und Bestand haben will, eine gemeinsame Erzählung, ein gemeinsames Narrativ braucht. Gemeinschaften halten zusammen über eine gemeinsame Erzählung. Alles andere kommt danach. Das Christentum und noch mehr das Judentum mit seiner Jahrhunderte langen Geschichte der Verfolgung und Zerstreuung leben von und durch eine solche Erzählung, die sie durch die Generationen weitertragen. So lädt das Heft dazu ein, darüber nachzudenken, welche Erzählung, welches Narrativ uns in der Gemeinschaft, in der wir uns bewegen, prägt und Hoffnung gibt.

Wir wünschen eine bestärkende und anregende Lektüre



Mathias Ziegler
Mathias Ziegler

Dr. Andreas Ruffing
Dr. Andreas Ruffing

EHEPAAR, PFLEGETEAM, FUSSBALLFANS Drei Geschichten vom Zusammenhalten	4
TEIL-ZEIT Kabarettist Jürgen Becker: „Ist man besser mit anderen zusammen?“	8
GEMEINSAM GEHEN UND DIE SEHNSUCHT NACH GOTT STILLEN Biblicher Impuls von Irene Ziegler	12
WAS WENN NICHT SINGEN? Der PLUS-Fragebogen mit Chorleiterin Dr. Merle Clasen	14
UNSERE VIER PLUS-PRAXISTIPPS ZUM HERAUSNEHMEN Spaß und Spiel mit Schwungtuch, Gedächtnistraining, Lichtfeier, Seniorentreff gestalten	15
ZUSAMMENHALT IN DER GLOBALISIERTEN WELT Interview mit MISEREOR-Hauptgeschäftsführer Pirmin Spiegel	19
BILDGEDANKEN: EIN HERZ UND EINE SEELE Dr. Herbert Fendrich zu einer Radierung von Thomas Zacharias	24
RÜCKBLICK MOTTORRADTOUR, AUSBLICK WEIHNACHTEN UND KATHOLIKENTAG Termine aus dem Seniorennetzwerk	26
DIE VORTEILE DER DIGITALEN KOMMUNIKATION Interview mit Dr. Regina Görner, stellvertretende Vorsitzende der Seniorenorganisationen (BAGSO)	28
Mit Statement von Futurologe Max Thinius zur digitalen Zukunft älterer Menschen	29
IMPRESSUM	31
ZUM GUTEN SCHLUSS Wissen worauf es ankommt	32

Ehepaar, Pfllegeteam, Fußballfans

– drei Geschichten vom Zusammenhalten

Zusammenhalt bei Ehepaaren: versprochen. Zusammenhalt im Pfllegeteam: notwendig, Zusammenhalt bei Fußballfans: bedingungslos. Es ist leicht, Zusammenhalt zu fordern. Doch ob Menschen wirklich zusammenhalten, zeigt sich oft erst in der Krise, in der Not – und manchmal in der gemeinsamen Freude. Von all dem erzählen unsere drei Geschichten, auf die das PLUS-Redaktionsteam bei der Suche nach Zusammenhalt gestoßen ist.

Alltägliche Lebenspraxis

Das Ehepaar Martina und Peter Paulheim

Oh ein temperamentvolles Ehepaar, denkt man erfreut nach den ersten Gesprächsminuten mit Martina und Peter Paulheim. Obwohl beide ihre Berufstätigkeit beendet haben, ist von Ruhestand nichts zu spüren. Ihre Leidenschaft und Offenheit fürs Leben wirken ansteckend. Ein leichtes Gespräch über den Zusammenhalt von Frau und Mann in einer Ehe – ein leichtes?

„Die Grundeinstellung ist wichtig“, sagen beide, „dass man zusammenhalten will.“ Ein Zusammenhalt in Krise und Not halten die beiden für kaum vorstellbar, wenn Zusammenhalt keine alltägliche Lebenspraxis ist. Martina Paulheim erkrankte schwer an Depression. „Peter war in der Zeit für mich die einzige Bezugsperson, mit der ich sprechen konnte, mit der ich eben über mich sprechen konnte.“ Einer Krankheit muss ja nicht nur die Erkrankte standhalten, sondern auch der begleitende Mensch. Das gemeinsam durchgestanden zu haben, fällt den Paulheims zuerst ein, wenn sie an ihren Zusammenhalt denken.

Die zweite große Herausforderung war der Unfall, bei dem ihr ältester Sohn ein Auge verlor. Zusammenhalt bedeutet für Mutter

und Vater, in einer solchen Situation eine sichere Anlaufstelle für die Kinder zu sein, nicht nur für den schwerverletzten Sohn, auch für seine Partnerin, die Geschwister, die Freunde/innen. Drei Kinder und zwei Enkelkinder haben Martina und Peter. In dieser Schmerz- und Trauer-Situation hat sich die Gesprächsbereitschaft ausgezahlt, die sie immer gepflegt haben. „Wird Zusammenhalt gebraucht, ist das Miteinander-sprechen-können ein wichtiges Werkzeug, um die Krise zu bewältigen.“

Und was noch? „Freunde“ sagen Martina und Peter Paulheim. Ihr Freundeskreis besteht seit über 40 Jahren; sie feiern jedes Silvester miteinander. Auch der Familienkreis in ihrer Gemeinde bietet über Jahrzehnte Freundschaft und Beständigkeit. Es gefällt den Paulheims sehr, dass diese Kreise immer offen geblieben sind, keine geschlossene Gesellschaft: „Wenn wir auf einer ‚Insel des eigenen Grundstücks‘ leben, dann hat Zusammenhalt auf Dauer keine Chance.“ sagt Peter Paulheim. Die Offenheit für Neuankömmlinge, für Fremde zeigt die Stärke des Zusammenhalts an.

Das gilt ebenso für das Leben als Ehepaar. Die Individualität des Anderen zu respektieren, offen zu sein für die Themen und



Foto: Privat

Nichts ohne Zusammenhalt

Das Pflgeteam auf der Station Lioba im Herz-Jesu-Krankenhaus Fulda

Wünsche, die der andere in die Beziehung bringt, das erleben die beiden auch im Ruhestand als Herausforderung. „Vor allem im Ruhestand“, fügt Martina Paulheim lachend hinzu, „denn nun sind wir von früh bis spät zusammen.“ Das heißt: Jede/r darf einen Rückzugsraum haben. Für Peter, 66, bis Anfang 2019 Religionslehrer an beruflichen Schulen, ist es seine Werkstatt. „MP-Suite“ heißt der Raum, in den sich Martina zurückzieht; ausgestattet mit ihrem Sessel fürs Krimi-Lesen und Zur-Ruhe-Kommen. Sie ist 65 und war bis zu ihrem Rentenbeginn im Sommer 2019 Chemisch-Technische Assistentin, zuletzt in der Waschmittelforschung. Martina und Peter sind überzeugt: Eine gute Zeit für sich allein bedeutet auch eine gute Zeit zu zweit. Dass sie beide im gleichen Jogginganzug unterwegs sind, ist für sie unvorstellbar. „Dazu taugen auch unsere unterschiedlichen Charaktere nicht“, geben die beiden lachend zu. Sie will mit dem Kopf durch die Wand: „Aber bevor ich mich aufrege, ist es mir egal.“ Er mag es lieber, die Wogen zu glätten: „Miteinander zu schweigen, kann auch sehr gut tun.“ Was Zusammenhalt nicht gebrauchen kann: nachtragend sein. Und was Zusammenhalt wachsen lässt: Versöhnungsbereitschaft. Dann ist es auch nicht mehr ganz so wichtig, mit welchen Jogginganzügen das Paar durchs Leben geht.

Christoph Baumanns

Zeit ist im Pflegealltag kostbar. Deshalb traut man sich gar nicht zu fragen, ob ein Pflgeteam Zeit und Lust hätte, über den Zusammenhalt im Team zu erzählen. Aber der „Zusammenhalt ist sehr wichtig – absolut wichtig“, erklärt Michaela Otterbein, seit fünf Jahren Stationsleitung auf der Station Lioba im Herz-Jesu-Krankenhaus in Fulda. „Ohne Zusammenhalt funktioniert gar nichts.“ Also nimmt sich ein Teil des Teams Zeit für ein Gespräch.

Ungefähr 30 Pflegekräfte zählt das Team, darunter Krankenschwestern, Kinderkrankenschwestern und Hebammen. Die Station im obersten Stockwerk beherbergt nicht nur Wahlleistungspatienten aus chirurgischen Bereichen, sondern vor allem die Gynäkologie mit über tausend Entbindungen im Jahr. Die 18 Zimmer mit insgesamt 35 Betten sind in zwei Pflegebereiche unterteilt. Für jeden Bereich ist mindestens eine examinierte Pflegekraft im Dienst.

Die Station wirkt hell und freundlich. Das liegt nicht nur an den warmen Farben der Wände und den Babybildern im Entbindungsbereich, sondern auch am spürbar guten Miteinander. Krankenpflegehelferin Henriette Geier: „Ganz viel macht die Leitung aus. Sie steht tatsächlich immer hinter uns und ist bemüht, unsere Wünsche zu verwirklichen. Ob man frei haben möchte, tauschen, wie auch immer.“ Michaela Otterbein gibt das Lob zurück. „Damit es läuft, brauche ich Mitarbeiter/innen, die sich wirklich als Team verstehen, auf die ich mich verlassen kann und die Vertrauen und Verständnis haben.“



Eva Winkelmann, Henriette Gier, Lea Born, Michaela Otterbein (v.l.n.r.).
Foto: Herz-Jesu-Krankenhaus Fulda gGmbH

Das Feedback ist der Pflegeleiterin sehr wichtig und Empathie sollte man aus ihrer Sicht für den Pflegeberuf schon mitbringen. „Man muss sich einfühlen können in die verschiedenen Aufgaben, in die Menschen. Jeder ist anders. Erst wenn man das Verhalten von anderen versteht, kann man spontan, flexibel und individuell darauf reagieren.“

Jede/r sollte ernst- und in seiner Persönlichkeit wahrgenommen werden. Die Basis dafür sieht Otterbein in einer guten Kommunikation: „Also sprechen, sprechen, sprechen, sprechen!“ Fest installiert ist eine monatliche Teambesprechung. Gesammelt werden die Themen auf einer Tafel, damit auch neue Mitarbeiterinnen, die nicht oft Dienst haben, auf dem aktuellen Stand sind. Neben Organisatorischem, wie Veränderungen in den Stationsabläufen und Neuheiten, ist auch immer Zeit, über Persönliches zu sprechen. In der Coronazeit wurden Telefonkonferenzen genutzt, wenn nötig auch zwischen den Regelterminen. Krankenpflegerin Eva Winkelmann fand das gut: „Wir haben uns sehr viel ausgetauscht, auch über Ängste und Sorgen.“ Neben der Möglichkeit, sich seine Sorgen von der Seele zu reden, ist auch das gute Hinhören wichtig. So kann die Stationsleitung frühzeitig erkennen, wo etwas im Argen liegt. Oder die Kollegen/innen geben direkt einen Hinweis: „Da geht es jemandem schlecht.“ In der Regel folgen Gespräche.

Erst einzeln, später im Team. Dabei geht es niemals um eine Schuldzuweisung, sondern um die Fragen, warum konnte das Problem entstehen und wie können wir es lösen? „Das Sprechen ist das A und O“, auch wenn es um Probleme der Patienten oder ihren Angehörigen geht. Eine Lösung findet sich einmal besser und einmal schlechter, je nach Situation.

Hebammenstudentin Lea Born arbeitet im Rahmen ihres Studiums für einen begrenzten Zeitraum im Team mit. Hier macht sie die Erfahrung, wie wichtig es ist, immer wieder aufeinander zuzugehen. Das wird sie in ihr späteres Berufsleben mitnehmen. Lea fühlt sich wohl im Team. Sie und die anderen jungen Leute werden als Bereicherung wahrgenommen. Wenn die Praktikanten, Studenten und Schülerinnen sich wohl fühlen, mit Spaß arbeiten, ist dies ein Gradmesser für das Team. „Wir können von den Jungen auch lernen“, sagt Krankenpflegerin Barbara Witzel mit 37 Dienstjahren die Dienstälteste. Sie schmunzelt: „Manchmal überraschen sie uns.“ Ein langes Berufsleben sei kein Grund, nichts Neues anzunehmen: „Altes Wissen und langjährige Erfahrung mit neuen Erkenntnissen zu verbinden, das ist schön.“

Michaela Otterbein fasst zusammen, was es neben der Kommunikation braucht, um ein guter Teamer zu sein: „Immer an sich arbeiten, nie stehenbleiben. Es verändert sich ganz viel in der Welt, im Leben, bei jedem Menschen. Trotz alledem an der Basis bleiben und dazulernen, zuhören und mit offenen Augen durch die Welt gehen.“ Und was sagt eine Patientin dazu: „Ja, man spürt den Zusammenhalt. Ich möchte auf keiner anderen Station sein.“

Hannelore Dauzenroth

You'll never walk alone

Vom Zusammenhalt der Fußball-Fans

Am 13. Juni diesen Jahres steht die Fußballwelt kurzzeitig still. Der 29-jährige dänische Spieler Christian Eriksen bricht während des Spiels gegen Finnland zusammen und muss reanimiert werden. Wer, der diese Szene am Fernseher sah, hat das nicht noch vor Augen? Wie die Fans im Stadion still werden, ihre Fangesänge einstellen und dadurch ganz nah bei diesem Spieler sind! Bei den weiteren Spielen der dänischen Nationalelf wird Eriksen, der in der Zwischenzeit auf dem Weg der Besserung ist, immer wieder in den Fangesängen erwähnt. Die Fans solidarisieren sich mit ihm, vergessen ihn nicht – ein Zusammenhalt von Fans mit dem Spieler, das weltweit die Menschen angerührt hat, auch mich.

Zusammenhalt ist im Sport, besonders im Fußball, ein wesentlicher Bestandteil: „Wir halten fest und treu zusammen“; „tausend Freunde, die zusammensteh'n, zusammensteh'n, dann wird ...“ – hier erklingt dann der Vereinsname – „... niemals untergehn“. Diese Fangesängen bringen zum Ausdruck, wie der Zusammenhalt den Fortbestand eines Vereins sichert, auch wenn das Spiel der Mannschaft oft stark in der Kritik steht, sogar ein Abstieg in die untere Spielklasse oder das Nichterreichen eines Titels droht. Ich bin so ein Fan, der

zu seinem Verein steht, in guten wie in schlechten Zeiten, ein Leben lang. Dieser Zusammenhalt im Fußball hat für mich auch etwas „Kämpferisches“. „Wir Fans sind die moralische Stütze unserer Mannschaften. Wir sind die lebende, mitfiebernde Kulisse im vollen Fußballstadion. Wir kaufen Eintrittskarten und Fanartikel, um ‚unseren‘ Verein zu unterstützen und uns von den Fans der Gegenmannschaft sofort optisch abzuheben. Engagement für ‚seinen‘ Verein gehört dazu: „Mitunter rechen wir unentgeltlich Laub vom Rasen oder bringen pünktlich zum Saisonstart die Tribünen auf Vordermann. Wir Fans gehören zum sozialen Gefüge Deutschlands.“

Dieser Zusammenhalt schließt die Kritik an der Vereinsführung oft ein. Und sie enthält ein hohes Maß an Leidenschaft. Wir ertragen, wenn unsere Mannschaft verliert, jubeln über Siege, fahren mit auf Auswärtsspiele, singen mit, fühlen mit, hoffen mit, bangen mit. Es wird nur einer Meister, aber das ist eigentlich egal.

Ich habe mich schon im Kindesalter für unseren Verein entschieden. Das hat fast etwas Schicksalhaftes. Mitgefangen, mitgegangen. Und dann erlebe ich alle Höhen und Tiefen, wie andere den Börsenkurs. Voller Emotion. Dass diese Gefühle durch Spiele ausgelöst werden, zu deren Gelingen und Verlieren ich im Grunde nichts beitragen kann als meine Hingabe an Verein und Sache: das macht diesen Zusammenhalt vielleicht aus. Wir müssen die anderen Fans unseres Vereins nicht persönlich kennen, nicht mögen. Uns muss eigentlich nichts verbinden, außer diese eine Sache: Fußball. Vielleicht gehört diese Bindung an das eine Thema auch wesentlich Zusammenhalt dazu. „Steht auf, wenn Ihr Schalker seid!“

Hermann Butkus



Foto: Adobe Stock

Teil-Zeit

Ein lupenreiner Blick von Kabarettist Jürgen Becker auf den Zusammenhalt im Turbokapitalismus und im Fuldaer Nachtleben, auf den Zusammenhalt zwischen kleinen und großen Tieren, zwischen netten und politischen Leuten und – nicht zuletzt – auf den Zusammenhalt zwischen uns. Na dann: Halten Sie sich fest!

Wie wollen wir zusammen leben? Kämpft jeder für sich und sein Fortkommen, wie es der Turbokapitalismus will? Oder sind wir Gemeinschaftstiere, die sich wie ein Ameisenstaat gemeinsam organisieren? Wie geht es dem Menschen am besten? Ist man besser allein? Oder besser mit anderen zusammen? Ist man im Leben erfolgreicher, wenn man egoistisch denkt? Oder altruistisch?

Tiere

Die Wissenschaft dachte ja lange, Tiere würden nur egoistisch denken.

Aber das stimmt nicht. Löwen jagen zum Beispiel gemeinsam, Schimpansen kooperieren und organisieren zusammen Futter, Hühner brüten gegenseitig die Eier aus, Ochsen und Esel schließen sich zusammen und bilden die CSU.

Oder Treiberameisen. Die sind faszinierend. Wenn die an einem Wasserlauf stehen, wo die nicht rüberkommen, da verhaken die sich alle ineinander und bilden eine lebende Brücke, um über den Fluss zu kommen. Ich kann das verstehen. Ich hab das mit anderen Autofahrern vor der Leverkusener Brücke auch schon probiert.

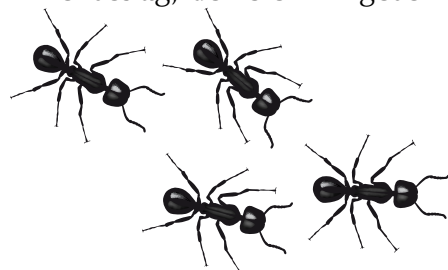
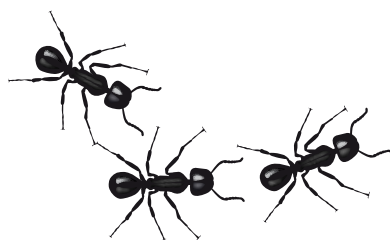
Dormagen und Fulda

Viele sagen, dass das Leben besser ist, wenn man kooperiert und mit anderen teilt. Der Mensch sucht die Gemeinsamkeit. Gemeinsam machen viele Dinge mehr Spaß. Man bleibt doch am liebsten an Orten, wo man nette Leute findet. Oder meinen Sie, in Dormagen lebt man wegen der Architektur? Oder in Fulda wegen dem Nachtleben? Es sind immer die Menschen, die einen Ort lebenswert machen.

Das Geld-Ultimatum

Aber gilt das auch beim Geld? Ist es auch schöner, wenn man Geld teilt? An einem Kabarettabend habe ich das mal mit einem Experiment erforscht. Die Eintrittskarte hatte 20 Euro gekostet und einer Zuschauerin gab ich die 20 Euro zurück. Sie hieß Hanne und konnte das Geld unter einer Bedingung behalten: Sie musste jemand anderem im Raum davon etwas abgeben. Wie viel, konnte sie selbst bestimmen.

Sie wählte einen Herren sechs Sitze weiter links, er hieß Peter. Hanne konnte nun frei bestimmen, wie viel von ihren 20 Euro sie dem Peter abgab. Das konnte auch nur ein Cent sein. So viel oder so wenig wie sie wollte. Und wenn er ihr Teilangebot akzeptierte, behalten beide das Geld. Wenn er den Teilbetrag, den sie ihm geben wollte, aber



nicht akzeptiert, bekommt keiner was. Sie gab – so wie alle zufällig ausgewählten an den Abenden danach – 50 % ab. So behielt jeder 10 Euro, denn das hatte der oder die jeweils andere immer akzeptiert.

Auf die Frage: „Hätten Sie auch einen Cent gerecht gefunden? Hätten Sie das auch akzeptiert?“ antworteten alle mit „nein“. Das ist das sogenannte „Ultimatum-Experiment.“

Frei teilen

Wenn man frei teilen kann, dann bieten die meisten zwischen 40 und 50 Prozent. Wenn es unter 30 Prozent sind, lehnen die meisten, mit denen geteilt wird, ab. Dabei ist das ja seltsam. Denn rational wäre das Beste, dass der oder die mit den 20 Euro 19,99 behält und einen Cent abgibt. Denn dann hätte er den maximalen Gewinn. Und der andere müsste auch mit dem einen Cent eigentlich zufrieden sein. Denn wenn er nicht zufrieden wäre, bekäme er ja gar nichts. Rational müsste er jede Teilmenge akzeptieren. Das machen wir Menschen aber nicht. Weil wir lieber jemanden bestrafen, der unfair teilt, als selbst einen Gewinn zu erzielen.

Mehr oder weniger

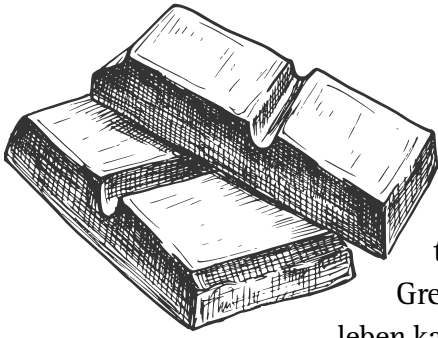
Der Mensch will nicht, dass andere viel mehr haben als man selbst. Und nicht nur der Mensch. Das haben Forscher zum Beispiel bei einem Experiment erforscht, wo sie Kapuzineräffchen dazu gebracht haben, Gegenstände zu holen. Und alle haben das gerne gemacht. Bis zu dem Augenblick, als eine Gruppe Affen dafür eine Belohnung bekam, und die andere das gesehen hat. Es gab ein Stück Gurke. Ab dem Moment hatten die, die keine Gurke bekommen haben, keine Lust mehr zu kooperieren. Die Hilfsbereitschaft war

weg. Weil alle nur noch an sich dachten. Und das hat man ja auch an der Finanzkrise und den Bank-Vorständen gesehen: Wenn Gurken die Macht übernehmen, ist eine Gesellschaft am Ende. Wenn wir sehen, dass Menschen viel mehr haben als wir, kommt schnell das Gefühl von Ungerechtigkeit und Neid auf. Wie in der Geschichte, wo das alte Ehepaar im Fenster liegt und sieht, wie sich im Haus gegenüber ein Mann von seiner Frau verabschiedet. Der küsst die minutenlang heiß und innig. Da sagt die Frau im Fenster wehmütig zu ihrem langjährigen Gatten: „Näh, ist das schön! Warum machst du das nicht?“ Ihr Mann zieht fragend die Schultern hoch: „Ich kenn die doch doch gar nicht.“



Gewinne berechnen

Gleichheit ist für uns Menschen wichtig. Teilen ist wichtig. Denn auch durch Teilen hat man einen Gewinn. Die Verhaltensforschung sagt, dass wir Menschen eigentlich immer unsere eigenen Gewinne berechnen. Durch Altruismus gewinnt man zum Beispiel höheres moralisches Ansehen. Wenn die zufällig ausgewählten Menschen im Publikum ungerecht geteilt hätten, würde doch nach der Vorstellung jeder im Saal sagen: „Guck mal, da geht der geldgierige Raffke!“ Man will nicht, dass die anderen glauben, dass man gierig ist oder nur an sich denkt. Denn ein Mensch, der nur an sich denkt, den nennt man Egoist. Einen Mensch, der krankhaft an sich denkt, nennt man in der Wissenschaft Egomane. Und eine Gruppe von Menschen, die krankhaft nur an sich denkt und andere hasst, nennt man AfD.



Easterlin-Schokolade

Aber das führt nicht zum Glück. Denn materieller Reichtum über die Grenze, mit der man entspannt leben kann, macht Menschen erwiesenermaßen nicht glücklicher. Easterlin-Paradox nennt sich dieses Phänomen, nach dem amerikanischen Ökonomen Richard Easterlin. Der machte in den siebziger Jahren eine interessante Beobachtung: Zwar war der Wohlstand in den Industrieländern jahrzehntelang gestiegen. Viele Menschen gaben aber in Befragungen an, mit ihrem Leben nicht zufriedener zu sein. Geld kann sogar unglücklicher machen.

Es gab in den USA einen Versuch, bei dem man Probanden Schokolade gab und einer Gruppe vor dem Essen Bilder von Geld gezeigt hat und der anderen nicht. Und tatsächlich genießt man Schokolade kürzer, wenn man vorher Bilder von Geld gesehen hat. Weil der Anblick von Geld als Reiz alles überstrahlt. Wenn man hingegen eklige Bilder sieht, genießt man die Schokolade länger. Ja, so nehme ich ab. Ich guck mir sonntags ein Bild von Björn Höcke an, und komm so mit einem kleinen Stück Milka die ganze Woche aus.

Ost- und West-Rausch

Kooperation und Teilen sind im Menschen von Natur aus angelegt. Und viele Probleme kommen daher, dass wir das Gefühl haben, es würde ungerecht geteilt. Zum Beispiel auch die Spaltung zwischen Ost und West, die ja auch über 30 Jahre nach dem Mauerfall immer größer wird. Wo man sich fragt: Warum verstehen wir uns eigentlich immer noch nicht? Es war doch damals so ein großer Aufbruch! Als Ost und West zusammenkamen. Das war doch

ein Rausch! Die tollen Bilder 1989: Die Mauer ist gefallen. Tausende Ostdeutsche kommen mit ihren Trabbis lachend über die Grenze. Und tausende Westler stehen ganz dicht und eng an den Autos. Viele, um mit den Ostdeutschen zu feiern. Viele, um zu verhindern, dass die aussteigen.

Aber die meisten waren am Anfang voller Euphorie. Es gab Aufbruchsstimmung. Die Mauer war weg. Alle kaputten Gebrauchtwagen waren in den Osten verkauft. Durch Ostdeutschland fuhr der Beate-Uhse-Bus. Und viele Ostdeutsche dachten: „Der Westen ist toll! Das ist eine Form von Nahverkehr, die hier gefehlt hat!“

Aber die Euphorie war schnell verfliegen. Nehmen Sie den Tag der Deutschen Einheit am 3. Oktober. Da sagen inzwischen 60 Prozent der Deutschen: „Ich hab da nix zu feiern.“ Und nur 40 Prozent sagen: „An dem Tag lebe ich vor, wie Völker zusammenkommen. Da fahr ich nach Holland, da haben die Geschäfte auf.“ Ostdeutsche fahren kaum in den Westen. Westdeutsche kaum in den Osten.

In Köln gab es letzstens eine repräsentative Umfrage. Da wurde gefragt: „Haben Sie in letzter Zeit mal eine abgehängte Stadt im Osten besucht?“ Da sagen nur 20 Prozent „Ja“. Und 80 Prozent: „Ne, ich war länger nicht in Gummersbach“.

Nach der Wende ist da einfach viel kaputt gegangen. Klar, Kohl hatte allen Ostdeutschen blühende Landschaften versprochen. Blühende Landschaften. Aber wenn man sich heute die Wahlergebnisse der AfD im Osten anschaut, fragt man sich: „Warum sind so viele Pissnelken dabei?“

Ungerecht geteilt

Und warum sind da viele so unzufrieden? Und ein Grund für die Unzufriedenheit im Osten ist sicher das Gefühl, dass

ungerecht geteilt wurde. Denn in Sachen Arbeitslosenquote, Schulen, Straßen und Infrastruktur steht der Osten nicht schlechter da als der Westen. Zum Teil sogar besser. Aber dennoch bleibt das Gefühl der Ungerechtigkeit. Zum Beispiel verdienen Ostdeutsche immer noch weniger als Westdeutsche. In den Führungsetagen der deutschen Hochschulen und DAX-Konzerne sitzen kaum Ostdeutsche. Fast alle Schlüsselpositionen im Osten werden von Wessis besetzt. Dazu gibt es in vielen Gegenden im Osten zu wenig Arbeit, kaum Ärzte, nur noch alte Leute und zu wenig Frauen. Das ist ein Riesen-Problem. Im Osten ziehen immer mehr flexible, intelligente und gut ausgebildete Leute weg.

Am Ende übrig

Und was bleibt da am Ende übrig? Richtig. Männer. Die Folge des Frauenmangels: In manchen Orten im Osten gibt es pro Jahr nur noch drei Hochzeiten, drei Scheidungen und drei Geburten. Sowas schaffte im Westen Boris Becker in einer guten Woche. Und daher kommen auch die hohen Wahlergebnisse der AfD. Die AfD wird ja vor allem aus Frust gewählt. Denn wenn man die Wähler im Osten fragt, warum die AfD da so stark ist, kommt immer wieder: Weil der Osten weniger hat als der Westen. Das stimmt.

Aber was ich nicht verstehe: Der Osten verdient zwar weniger als der Westen. Aber im Süden von Deutschland wird auch viel mehr verdient als im Norden. In Schwaben zum Teil über 1000 Euro mehr als in Ostfriesland. Und? Wählen die Ostfriesen deshalb mehrheitlich AfD? Ne, die gucken auf ihre schöne Landschaft und sagen sich: „Boh, bin ich froh, dass ich nicht in dem Scheiß-Schwaben wohnen muss.“

Nachts zum Nachbarn

Und was ich mich frage: Wenn mein Nachbar mehr verdient als ich, dann kann ich auf den ja neidisch sein. Ist nicht schön, kann aber sein. Ich kann den auch scheiße finden. Ich kann mich auch ärgern, dass ich nicht mehr krieg. Aber warum zum Teufel, muss ich deshalb AfD wählen? Was ist das für eine unsinnige Reaktion? Wenn in der Nachbarschaft neben mir einer neuen teuren Mercedes kauft, den ich mir nicht leisten kann, dann sag ich doch nicht: „Boh, der hat ein dickeres Auto als ich. So. Zur Strafe werd ich jetzt Nazi.“ Das mach ich nicht. Da bleib ich locker ... und kratz dem nachts den Lack an ...

Jürgen Becker

juergen-becker-kabarettist.de

Der Kölner Kabarettist Jürgen Becker, gerade mal etwas über 60 Jahre alt, ist weit über das Rheinland hinaus bekannt. Ein – aus Richtung Hessen betrachtet – scharfer Typ mit seinem untrüglichen Blick in die Welt, seiner spitzen Zunge und seiner treffsicheren Feder. Becker war Mitgründer der Kölner Stunksitzung und steht seit 30 Jahren meist solo auf der Bühne oder redet sich auf WDR 2 um Kopf und Kragen. Mit seinem Programm „Die Ursache liegt in der Zukunft“ geht er nach „Corona kam, und es war nicht das Bier“ aktuell wieder auf Tour. In Hessen ist er am 18.05.2022 in Frankfurt und am 19.11.2022 in Gießen zu erleben.



Zusammenhalt, zusammen alt

Biblischer Impuls: gemeinsam gehen

In den Begriffen „Zusammenhalt“ und „zusammen alt“ verbergen sich eine Menge Ansprüche und Anfragen. Was hält uns Menschen persönlich, aber auch als Christen und Christinnen in der heutigen Welt zusammen? Wie kann es gelingen, als ganz verschiedene Persönlichkeiten, mit unseren Prinzipien, Vorstellungen, Vorlieben und Prägungen, mit unseren verschiedenen Lebensaltern, mit unserem männlichen und weiblichen Sein dennoch zusammen, bei aller Diversität, gemeinsam im Leben und in Kirche unterwegs zu sein?

Die Emmausgeschichte

Die Emmausgeschichte aus dem Lukasevangelium (Lukas 24, 13-35) bietet solchen einen Weg an.

Lukas schreibt, dass Kleopas und ein weiterer Jünger Jerusalem verlassen und sich auf den Weg nach Emmaus machen. Die Jünger und Jüngerinnen leben in Angst und machen sich Sorgen um die eigene Sicherheit, denn Jesus ist tot. Sein Leben endete schmachvoll am Kreuz. Sie sind enttäuscht, dass Jesus so gescheitert ist. Er ist für sie tot und damit auch seine Botschaft vom nahen Reich Gottes. Tot ist die neu entstandene Gemeinschaft, denn sie lebte von seiner Gegenwart. Die neue Erfahrung der Frauen mit dem Auferstandenen ist für sie nicht fassbar und macht sie nicht lebendig. Der Weg mit Jesus ist eine Sackgasse ohne Perspektive für die Zukunft. Konsequenter sind sie und wollen wieder zurück in ihr altes Leben.

Erfahrungen mit Jesus teilen

Lukas schreibt, dass Jesus unterwegs als Dritter hinzukam, die beiden Jünger ihn aber nicht erkannten und ihm alles erzählten.

Auf dem Weg, im Gehen miteinander, sprechen sie über ihre Trauer und alles, was sie bewegt. Sie erzählen sich gegenseitig ihre Begegnungen mit Jesus. Sie rufen sich in Erinnerung, wie er Menschen geheilt hat. Ihnen fällt ein, wie er in der Synagoge von Gott sprach, ihn Vater nannte und wie intensiv er mit ihm verbunden war. Vielleicht erinnern sie sich auch daran, dass Konventionen ihn nicht daran hinderten, mit Frauen ins Gespräch zu kommen und sich mit Zöllnern an einen Tisch zu setzen, Kranke am Sabbat heilte. Auch die eine oder andere Begegnung mit Pharisäern und Schriftgelehrten fällt ihnen ein und wie sehr sie seinen Mut und seine Position bewundert haben. Gerne wollten sie auch

so mutig und entschlossen sein. Worte und Deutungen der göttlichen Botschaft kommen ihnen in den Sinn, wie wichtig es Jesus war, den gebeugten Menschen in den Blick zu nehmen, Menschen aus ihren Verstrickungen zu befreien und ihnen neues Leben zu ermöglichen.

Brot teilen

Lukas schreibt, dass die Jünger ihren Gast bitten, bei ihnen zu bleiben und mit ihnen zu essen.

Der Tag war lang und es ist Abend geworden. Der Weg war anstrengend und die Gespräche intensiv. Einfach auseinander zu gehen, geht nicht. Sie wollen noch zusammen essen und dann endgültig ihres Weges gehen. Sie teilen miteinander Brot und vielleicht auch Wasser oder Wein. Dieses schlichte Mahl lässt es ihnen wie Schuppen von den Augen fallen. So war es mit Jesus und seine Gegenwart in der Erinnerung an seine Worte. Gebet und Taten werden für sie lebendig, werden Realität und Gewissheit: Jesus ist nicht tot. Immer, wenn sie sich erinnern und Brot miteinander teilen, ist er in ihrer Mitte.

Neues Leben teilen

Lukas schreibt, dass die Jünger wieder zurück nach Jerusalem eilen, um den anderen die Botschaft zu bringen: Jesus ist wirklich auferstanden, er ist und bleibt in der Nähe.

Alle Angst, Enttäuschung und die Sorgen sind weg. Das gemeinsame Gehen und Sich-erinnern haben gutgetan. Das geteilte Brot aber hat die Perspektive für die Zukunft vollkommen verändert. Das alte Leben ist vorbei, Jesus ist nicht gescheitert und die mit ihm entstandene Gemeinschaft nicht zu Ende. Er ist wahrhaft auferstanden.

Auch für uns

Auch für uns bietet die Emmausgeschichte Perspektive und den Weg des Zusammen(h)altens. Sie lädt ein, Erfahrungen mit Gott und seiner biblischen Botschaft zu teilen. Enttäuschungen und Konventionen zu überwinden, Sehnsucht nach Befreiung ins Wort zu bringen und uns daran zu erinnern, dass Jesus stets den gebeugten Menschen in die Mitte gestellt hat. Die neue Perspektive heißt, sich gemeinsam (als jüngere und ältere, männliche oder weibliche Menschen) erinnern und das Brot miteinander zu teilen, einander Nahrung für den hungrigen Leib zu schenken und die Sehnsucht nach Gott zu stillen.

Irene Ziegler

E-Mail: irene_ziegler@t-online.de,



Was wenn nicht singen?!

PLUS fragt, Merle Clasen antwortet

Dr. Merle Clasen, geboren 1972 in Eutin, wuchs in Nordhessen auf. Sie studierte an den Universitäten Göttingen, Siena und Kassel Musik und evangelische Religion für das Lehramt und promovierte über die Dreigroschenoper. Zudem absolvierte sie die zweijährige Ausbildung „Spirituelles Körperlernen“. Heute arbeitet sie freiberuflich als Dirigentin, Sängerin, Komponistin und Coach. In Kassel dirigiert sie den Chor Cantanima und den Frauenchor Cantabile, eine Arbeit, die durch die Coronavirus-Pandemie unmöglich wurde – gänzlich unmöglich?

Was waren Ihre ersten Gedanken, als Ihnen klar wurde, was die Pandemie für das Singen bedeutete?

Zuerst habe ich gedacht, ja, das wird schwierig, aber wir finden Lösungen. Ich habe ja ganz verschiedene Arbeitsschwerpunkte: Wenn einer nicht geht, so funktioniert der andere. Doch schließlich war klar: geschlossene Tagungshäuser, leere Bühnen, Chöre, die nicht proben dürfen: Das wird lange dauern, ich brauche andere Formen, meine Kreativität zu leben, und die Chöre brauchen andere Räume des Verbundenseins.

Wie haben Sie das bewerkstelligt?

Zu Beginn machte ich die Proben im Garten. Dann nahm ich 30minütige Tutorials auf mit Anleitungen zu guter Stimmführung. Als es die Möglichkeit zu Kleinstproben mit fünf Leuten gab, setzte ich das sofort um. Wichtig war mir auch, den Sängerinnen und Sängern regelmäßig zu schreiben. „E-Mails der Verbundenheit“ waren das für mich. Als dann keine Proben mehr möglich waren, wechselte ich zum Digitalen und verwirklichte Einzel- und Gruppenproben mit entsprechender Software online.

Das war doch sicher sehr kompliziert?

Ja und gut so. Denn ich habe – gerade im digitalen Bereich – so unglaublich viel gelernt, natür-

lich auch mit toller Unterstützung. Dafür bin ich sehr dankbar und auch stolz auf das, was ich da lernen konnte.

Und hat es sich gelohnt?

Was ich da alles gemacht und ausprobiert habe, hat ja nicht nur mit Musik zu tun, mit dem Überleben des Chores. Mir ging es um Zeichen von Gemeinschaft. Denn dafür, so meine Überzeugung, sind wir Menschen auf der Welt, dass wir miteinander verbunden sind. Religiös gesagt: Gemeinschaft ist ein Name Gottes.

Der Coronavirus macht Singen zu einer Gefahr. Wie gehen Sie damit um?

Ich will Singen immer präsent halten als Resilienz- und Widerstandskraft, schwierige Lebenssituationen gut durchzustehen. Zwischendurch hat mich sehr geärgert, dass das Singen nachwievor verboten blieb, obwohl die aktuelle Aerosolforschung Möglichkeiten für das Singen aufzeigte, vor allem für draußen. Und gleichzeitig waren die Geschäfte in den Innenstädten voll. Das fand ich schon schwer aushaltbar.

Wie blicken Sie in die Zukunft?

Was unter Einhaltung der sich ja ständig ändernden Corona-Regeln an Singen und Proben möglich ist, werde ich möglich machen.

Spaß und Spiel mit dem Schwungtuch

Gut für Gleichgewicht, Stabilität, Beweglichkeit

Ein Schwungtuch ist für Bewegungseinheiten mit Seniorinnen und Senioren eine Bereicherung. Es ist ein großes farbiges Tuch in Kreisform mit Haltegriffen um das gesamte Tuch. Ob bei der Sitzgymnastik oder im Stehen, die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig.

Beispiele für Gymnastikübungen mit einem Schwungtuch:

- Schwungtuch nach hinten ziehen und locker lassen
- Tuch auf und ab bewegen
- „Wellen“ machen: unterschiedliche Intensität der Bewegungen, zum Beispiel ‚kräftige Sturmflut‘, ‚leichte Brise‘
- „Kreisende Bälle“: einen leichten Ball auf das Tuch legen; das Tuch wird im Kreis bewegt; die Teilnehmenden achten darauf, dass der Ball nicht herunter fällt
- „Fliegende Luftballons“: durch Auf- und Ab- Bewegen des Tuches Ballons in der Luft halten
- „Bäumchen wechsel‘ dich“: die eine Hälfte der Gruppe hält das Schwungtuch hoch; die gegenüber Sitzenden halten es so tief wie möglich am Boden; danach wechseln
- „Zirkuszelt“: Tuch wird nach oben geschwungen; es bildet sich eine Kuppel
- Farbenspiel: Tuch im Kreis weitergeben; bei Stopp je nach Farbe unterschiedliche Aufgaben: zum Beispiel gelb = rechten Arm ausstrecken, rot = an die Nase fassen, blau = Hand auf den Kopf
- Weitergreifen: Hände greifen am Tuch weiter zum nächsten Haltegriff

Übungsbeispiel mit einer Bewegungsgeschichte

Es ist ein schöner Frühlingstag im April; wir machen einen Frühlingsspaziergang. Ein leichter Windhauch bläst uns durch die Haare. **Mit dem Schwungtuch einen leichten Windhauch imitieren.** Wir sind auf dem Weg zu einem kleinen See. Auf dem Weg dorthin, wird der Wind ein bisschen stärker. **Mit dem Schwungtuch einen etwas stärkeren Windhauch imitieren.** Am See angekommen sehen wir, dass auch das Wasser vom Wind aufgewirbelt wird. Kleine Wellen schwappen ans Ufer. **Mit dem Schwungtuch kleine Wellen imitieren.** Der Wind frischt noch weiter auf und die Wellen werden größer. **Mit dem Schwungtuch größere Wellen imitieren.** Der Himmel ist plötzlich voller Wolken und Regen fällt auf die Wasseroberfläche. Die Wellen schlagen in immer kürzeren Abständen ans Ufer. **Schnellere Wellen mit dem Schwungtuch imitieren.** Der Regen wird zu einem richtigen Gewitter. Wir hören den Donner grollen. **Zwei Bälle auf das Schwungtuch werfen und mit dem Schwungtuch weiter Wellen imitieren.**

Bewegungen mit dem Schwungtuch in der Sitzgymnastik sind gute Übungen für das Sitzgleichgewicht, die Rumpfstabilität und die Beweglichkeit der oberen Extremitäten. Zudem kräftigen die Übungen die Muskeln, was wiederum wichtig für die Haltung, die Gangsicherheit und somit langfristig auch die Selbstständigkeit der Senioren/innen im Alltag ist.

Christine Stüb

DRK Seniorenzentrum Fulda, Pflegefachkraft
Telefon 0170/2323776 · E-Mail christine.stuess@drk-fulda.de

„Ohne gelungene Gemeinschaft fehlen uns im Leben die Flügel“

Gedächtnistraining im Gruppengespräch

Bilder drucken

Drucken Sie Bilder zum Thema aus oder besorgen Sie entsprechende Karten. Verteilen Sie diese. Tauschen Sie sich über die Eindrücke dieser Bilder aus. Welche Bilder sprechen den Einen oder die Andere an und warum?

Worte sammeln

Sammeln Sie gemeinsam Worte und Bezeichnungen in Bezug auf das Thema: z.B. Freunde, Bekannte, Vereine, Tanzen, usw.

Zitate und Lieder suchen

Suchen Sie gemeinsam Zitate, Sprichworte und/oder Lieder und singen Sie diese gemeinsam. Mögliche Themen: „Zusammen sind wir stark“ – „Sport verbindet Menschen“ – „Ein Freund, ein guter Freund“ usw.

Handlungen ergänzen

Ergänzen Sie zusammen „Gemeinsam ..., miteinander ...“. Was kann man gemeinsam – miteinander tun? Zum Beispiel „gemeinsam lachen“, „miteinander klönen“, „gemeinsam ...“. Gehen Sie reihum, damit jede/r teilhaben kann.

Fragen stellen

Stellen wir uns Fragen zum Thema „Leben zusammen gestalten“. Überlegen wir gemeinsam, welche Punkte uns wichtig sind. Nehmen wir uns Zeit für die Antworten und horchen wir in uns hinein, wenn wir die Antworten der Anderen hören. Was regt sich in uns, wenn wir zuhören? Geht es uns ähnlich oder sind wir anderer Meinung? Tauschen wir uns darüber aus.

- Was bedeutet für mich Zusammenhalt, füreinander da sein, miteinander etwas gestalten?
- Wo habe ich in meinem Leben Zusammenhalt erfahren, auf den ich noch heute bauen und aufbauen kann?
- Wo und mit wem habe ich viel Freude daran erfahren, das Leben zusammen zu gestalten?
- Wie sehr wurde der Zusammenhalt durch die Corona-Pandemie gestört? Konnte ich dies durch Telefonate und schriftliche Kontakte aufrechterhalten?
- Was erweckt besondere Dankbarkeit nach dem Lockdown in mir?
- Wieviel Zusammenhalt erfahre ich täglich in meinem Leben?
- Wobei bringe ich mich selbst gern ein, um dies zu fördern?
- Worauf lege ich in puncto Zusammenhalt besonderen Wert?
- Was kann ich tun, um dies in Familie, Gesellschaft, Kirche und in meinem Umfeld zu beleben?
- Wie gestaltet sich der Zusammenhalt nach der Bundestagswahl?
- Welches Ergebnis in puncto Zusammenhalt wünsche ich mir als Rentner/Rentnerin nach der Wahl?

Roswitha Barfoot

Sprecherin der AG Ehrenamt im Seniorennetzwerk Bistum Fulda
E-Mail r.barfoot@t-online.de

Lichter der Hoffnung

Vorschlag für eine Lichtfeier (auch im Advent)

Wir folgen einer Tradition, bei der das feierliche Entzünden des Lichtes im Vordergrund steht. Diese Feier ist ein Symbol für das Wort Jesu: „Ich bin das Licht für die Welt“ (Joh 8,12). Das Licht der Kerzen versinnbildlicht die Anwesenheit Christi in unserer Gemeinschaft. Sieben Kerzen werden entzündet, sie stehen stellvertretend für den Siebenarmigen Leuchter, der die Gegenwart Gottes bezeugt.

Gebet: Gott, Du bist das wahre Licht, das mit seinem Glanz diese Welt erfüllt. Erleuchte unsere Herzen genauso wie die Kerzen in unseren Zimmern. Schenke uns allen, dass wir einst das ewige Licht Deiner Herrlichkeit schauen. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herren.

Erste Kerze: Das erste Kerzenlicht steht für die Hoffnung, dass bereits ein einziges Licht die Dunkelheit meines Herzens erleuchten kann. Diese Hoffnung bringt Wärme in meine Kälte, Milde in meine Härte und Zärtlichkeit in meine Erstarrung. Das Licht der Hoffnung leuchtet durch die erste Kerze auf.

Zweite Kerze: Das zweite Kerzenlicht symbolisiert, dass jeder Mensch voller Gegensätze ist. In jedem Menschen wohnen Schwarz und Weiss, Hass und Liebe, Angst und Vertrauen, Schwäche und Stärke. Christus will diese Gegensätze in uns versöhnen. Diese Einheit in Christus leuchtet in der zweiten Kerze.

Dritte Kerze: Unser Gott ist ein Gott der Beziehungen. Er lebt in der Gemeinschaft von Vater, Sohn und Heiligem Geist. In diesem dritten Kerzenlicht leuchtet der dreifaltige Gott, der uns alle mit hinein nimmt in die Gemeinschaft zwischen Vater, Sohn und Heiligem Geist.

Vierte Kerze: Jeder Mensch bekommt seine Würde von Gott geschenkt und ist aufgerufen, sich selbst zu schätzen und zu achten. Wir sind damit gestärkt, uns für die Würde anderer einzusetzen. Die Würde des Menschen leuchtet mit der vierten Kerze auf.

Fünfte Kerze: Gott schenkt Gaben und Berufungen in Fülle. Unsere Erde ist schön, ist reich an Formen und Farben und ein Beispiel, dass Gott die Vielfältigkeit liebt. Der Heilige Geist öffnet in uns alle Möglichkeiten, unsere Begabungen sichtbar zu machen. Das zeigt die fünfte Kerze.

Sechste Kerze: Jeder Mensch ist einmalig und kostbar. Er braucht das Licht des Wohlwollens, der Liebe, des Vertrauens, um daran glauben zu können. Christus ruft uns alle auf, diese Atmosphäre des Wohlwollens dankbar anzunehmen und zu verbreiten. Dafür leuchtet die sechste Kerze.

Siebte Kerze: Gott hat das Licht erschaffen. Er hat in das Herz jedes Menschen einen Funken seiner Gegenwart gelegt. Christus will das göttliche Licht auch in den Menschen unserer Zeit neu entfachen. Halten wir ihm zuversichtlich unsere Herzen hin. Diese Zuversicht leuchtet durch die siebte Kerze.

Lied zum Abschluss: „Wer unter dem Schutz des Höchsten steht“ (GL 423).

Variationen: Alle sieben Kerzen sind auch anderen Themen zu widmen. So können den Lichtern beispielsweise im Advent ausgesuchte Liedstrophen (Advent!) oder kurze Psalmtexte zugeordnet werden. Auf diese Weise lässt sich die hier vorgestellte Version variieren.

Dipl.Theol. Sitta von Schenck

E-Mail sitta.v.schenck@web.de

Gemeinsam eine gute Zeit verbringen

Seniorentreff in der Gemeinde gestalten

Es sind oft die kleinen Momente im Leben, die einem ein Lächeln auf das Gesicht zaubern. Kleine Dinge, die längst vergessene Erinnerungen zurückbringen und ein Wohlbefinden in uns auslösen können, freudige Momente, die beleben und aktivieren.

In der Coronakrise konnte man erfahren, wie wichtig Begegnungen für Menschen sind. Ob kirchlich oder kommunal organisiert spielt dabei keine Rolle. Im Vordergrund steht, gemeinsam Zeit zu verbringen und Nähe zu erfahren. Gemeinschaft zu erleben, das hält solche Treff's zusammen.

Senioren-Treffs wollen genau dies, eine Zeit anbieten, an denen sich jede und jeder wohlfühlt und besondere Momente und Begegnungen erfährt. Sie bringen Abwechslung und lassen für eine begrenzte Zeit Krankheiten, Gebrechen und Alltagsorgen vergessen. Alle Angebote sind dabei so aufbereitet, dass kein Vorwissen und kein Können vorausgesetzt wird. Jede/r kann nach seinen Interessen und Fähigkeiten teilhaben.

Wie einen Seniorentreff organisieren?

- Wenn möglich wird ein Fahrdienst angeboten.
- Treffen finden in einem regelmäßigen Rhythmus statt, zum Beispiel alle vier Wochen.
- Der Raum soll barrierefrei sein und verfügt über eine Toilette.
- Menschen mit Demenz werden eingebunden, indem ihnen eine Hilfestellung angeboten wird.
- Mit Kaffee und Kuchen bietet der Treff (etwa an einem Nachmittag) den idealen Rahmen ins Gespräch zu kommen.

Wie einen Seniorentreff leiten?

- Als Leiterin oder Leiter sollte man immer ein offenes Ohr für Probleme und Fragen der Seniorinnen und Senioren haben.
- Bieten Sie verschiedene Gesellschaftsspiele an (Rummikub, Mensch ärgere dich nicht, Uno, etc.).
- Es können Geschichten und Gedichte vorgetragen werden, die anschließend oft zu lebhaften Gesprächen führen.
- Je nach Interesse können auch Referenten/innen eingeladen werden, die zum Beispiel über Hilfe im Alltag berichten oder einen Sitztanz anbieten.

... und die Motivation?

„Helfen“ sei das schönste Wort in der Welt, noch schöner als „lieben“. Die österreichische Schriftstellerin und Friedensnobelpreisträgerin Berta von Suttner hat das gesagt. Einer/m Anderen zu helfen, zu unterstützen, ihm beizustehen, darin zeigt sich echte Menschlichkeit.

Martina Bernhard

Seniorentreff in Hofbieber, OT Kleinsassen/Schackau
E-Mail peter.bernhard.kleinsassen@t-online.de

Zusammenhalt in der globalisierten Welt oder der „Mut zur Hoffnung“

Das PLUS-E-Mail-Interview mit Pirmin Spiegel, Hauptgeschäftsführer des bischöflichen Hilfswerks MISEREOR



Unterwegs im Libanon: Pirmin Spiegel. Foto: Peter Weidemann. Pfarrbriefservice.de, 2020

PLUS: Glauben Sie an den Zusammenhalt der Menschen?

PIRMIN SPIEGEL: Mit den Leserinnen und Lesern des PLUS-Magazins, mit den Armen-Anderen der ganzen Welt, mit den Indigenen Lateinamerikas, mit den Migranten und Obdachlosen unserer Großstädte, mit all den Frauen, die ihrer Würde beraubt werden, träume ich von einer Welt, in der Zusammenhalt möglich ist. Beim Zusammenhalt der Menschen denke ich zuerst daran, dass die Deplatzierten und die aus den Fugen geratene Welt einen Ort auf einer Landkarte und den Namen eines Projekts haben. Dadurch, dass wir von einem solchen Projekt sprechen, existiert es bereits. Für mich ist dies das Reich Gottes, die Zusage, dass jede und jeder einen Platz am Tisch hat. Diese Zusage hat eine große innere Kraft, die Wirklichkeit zu verändern und neue Wege aufzuzeigen.

PLUS: Bei welchem Thema ist Zusammenhalt gerade besonders nötig?

SPIEGEL: Die klimatischen Einschläge rücken näher und die Folgen der ökologischen Krise werden immer greifbarer. Dies ist ein Imperativ eines notwendigen Zusammenhalts. Er setzt Dialog und eine Kultur der Begegnung voraus, die Bereitschaft voneinander zu lernen.

Zur Person

Pirmin Spiegel ist seit 2012 Hauptgeschäftsführer und Vorstandsvorsitzender von MISEREOR, dem Werk für Entwicklungszusammenarbeit der katholischen Kirche. Er wuchs in der Pfalz auf und war von Kind an durch ein landwirtschaftliches Lebens- und Arbeitsumfeld geprägt. Nach dem Studium der Philosophie und Theologie in Frankfurt am Main und Tübingen wurde er 1986 zum Priester geweiht. Von 1990 bis 2003 war Pirmin Spiegel als Missionar in Brasilien tätig, wo er unter anderem eine Familienlandwirtschaftsschule gründete. Von 2004 bis 2010 war er als Pfarrer im Saarland tätig. 2010 arbeitete und lebte er erneut in Brasilien, um in verschiedenen Ländern Lateinamerikas in der Ausbildung und Begleitung von Laienmissionaren zu arbeiten.

In meinem Leben und Glauben habe ich gelernt, dass dies möglich und sinnstiftend ist. Ebenso, dass die sogenannten Peripherien mit einbezogen werden müssen. Denn wer ‚an den Rändern‘ lebt, hat einen anderen Blickwinkel, den man von den Machtzentren aus nicht erkennen kann.

PLUS: Und was hat der Zusammenhalt nötig?

SPIEGEL: In Krisenzeiten und Katastrophensituationen, in schwierigen Momenten kann sich das Zusammenleben mit anderen Menschen verschärfen; diese werden dann oftmals behandelt als wären sie eine Belästigung. „Freundlichkeit befreit uns von der Grausamkeit, die manchmal die menschlichen Beziehungen durchdringen,“ schreibt Papst Franziskus in *Fratelli tutti* (224). Und Freundlichkeit setzt „Wertschätzung und Respekt voraus“ und verändert „die Art und Weise, wie Ideen diskutiert und miteinander verglichen werden. Freundlichkeit erleichtert die Suche nach Konsens und öffnet Wege, wo die Verbitterung alle Brücken zerstören würde“ (124).

Die Gedanken von Papst Franziskus ermutigen und bestärken mich, wenn er sagt, dass für Christinnen und Christen „die Quelle der Menschenwürde und Geschwisterlichkeit im Evangelium Jesu

Christi (liegt). Aus diesem entspringt für das christliche Denken und für das Handeln der Kirche der Primat, der der Beziehung vorbehalten wird: der Begegnung mit dem heiligen Geheimnis des anderen und der universalen Gemeinschaft mit der ganzen Menschheit als Berufung aller“ (FT 277).

PLUS: Wodurch ist Zusammenhalt bedroht?

SPIEGEL: Das erste Kapitel von *Fratelli tutti* konfrontiert uns mit den „Schatten einer abgeschotteten Welt.“ Papst Franziskus zählt geradezu auf, was verhindert, dass das Licht einer offenen Welt sich über unsere Realität ausbreitet. Er benennt das Globalisierungsmodell und seine „eindimensionale Uniformität“, die uns zu konkurrierenden Nachbarn gemacht habe, aber nicht zu Geschwistern. Hinter dieser Uniformisierung der Welt stünden Machtinteressen. Die Art der Innovationen in Technologie und Wissenschaft begünstigten soziale Ungleichheit und produzierten einen Fortschritt auf menschliche Kosten. Er benennt die ungleiche Gültigkeit der Menschenrechte und ungleiche Würde zwischen Männern und Frauen, einseitiges Wirtschaftswachstum und Lebensbedingungen, die mit einer neuen Sklaverei Hand in Hand gingen. Durch eine „Kultur der Mauern“ versuchten sich die Reichen dieser Erde vor den Armen zu schützen.

PLUS: Welche Grundhaltung bestimmt Misereors Handeln?

SPIEGEL: Seit seiner Gründung weiß sich Misereor den Armgemachten und Ausgeschlossenen verpflichtet. Sie leben beispielsweise in Armut, weil sie ihres

Bischöfliches Hilfswerk MISEREOR e. V.

Seit 1958 unterstützt MISEREOR Menschen dort, wo die Armut am größten ist und setzt sich dafür ein, dass sie ihre Rechte einfordern können. Ausführliche Informationen auf www.misereor.de

Landes beraubt wurden, Reichtum und Ressourcen zunehmend ungleich verteilt werden. Misereor hat von seiner Geburtsstunde an darauf hingewiesen, dass viele Lösungen zwar in uns angelegt sind, dass wir sie aber erst finden, wenn wir aus unseren eigenen Planquadraten hinausgehen. Wir kommen nur zu uns mit den Anderen. Es geht uns nicht schlecht, wenn es den Anderen und Armen gut geht.

Wir wissen um Gesellschaftsstrukturen, die eine gleichberechtigte Anerkennung aller Bevölkerungsgruppen und damit zum Beispiel den Zugang zu guter Bildung verhindern. Dazu gehört ebenso global ungleich verteilter Reichtum, der mit Verarmung von Frauen ebenso wie indigenen und schwarzen Bevölkerungen verbunden ist. Wir sehen uns an ihrer Seite und setzen uns dafür ein, dass alle ein Leben in Fülle und Würde führen können.

PLUS: Ist „Leben in Fülle und Würde“ nicht eine Frage der Gerechtigkeit?

SPIEGEL: Das ist eine Frage der globalen Gerechtigkeit! Es geht nicht darum, Almosen zu verteilen und Ungleichheiten aufrecht zu erhalten. In den letzten Jahren ist deutlich geworden, dass dieses Engagement für globale Gerechtigkeit die ökologische Gerechtigkeit einschließen muss. Wer sind wir, dass wir die Erde als Objekt begreifen und nach Gutdünken ausbeuten können? Den Schrei der Armen zu hören, heißt auch den Schrei der Erde zu hören. Beides hängt miteinander zusammen. Es gilt, die Schöpfung zu bewahren, damit alle leben können – die Natur eingeschlossen. Zusammenhalt bedeutet für Misereor deshalb ein gemeinsames En-

gagement für die Schöpfung, aber eben auch, die Grundüberzeugung zu leben, dass wir nicht isoliert voneinander existieren, sondern immer auch aufeinander bezogen sind.

PLUS: Es ist unübersehbar, dass ein echtes Zusammenhalten nur nachhaltig etwas bewirken kann, wenn wir Reichen unseren Lebensstil verändern. Was braucht es aus Ihrer Sicht, damit unsere Veränderung, die ja immer auch eine persönliche sein wird, gelingen kann?

SPIEGEL: Die Notwendigkeit der Umkehr meint nicht nur, ein Umdenken anzustoßen, sondern auch nach ganz konkreten Alternativen und Maßnahmen in der Praxis zu suchen. Und das kann nicht alleine und in einer Einbahnstraßenkommunikation vom globalen Norden in den globalen Süden gedacht werden, auch wenn wir hier größere Verantwortung für den kranken Zustand der Welt tragen. Das moderne Fortschrittsparadigma und die damit verbundene so genannte imperiale Lebensweise bedürfen zur Aufrechterhaltung des



Pirmin Spiegel mit indischen Gästen bei der Hungertuchwallfahrt zur Eröffnung der Fastenaktion, München 2018. Foto: Wolfgang Radtke / Misereor 2018



Pirmin Spiegel mit Arely Salazar. Sie selbst, ihr Mann und ihre Kinder leben in einem mit Unterstützung von der Misereor Partnerorganisation Fundasal eigenhändig gebauten Haus. In ihrem Garten hat sie über zehn verschiedene Gemüsesorten angebaut. Diese zeigt sie gerade.
Foto: Thünemann / Misereor 2019

bestehenden Lebensstandards einer privilegierten Minderheit die schier grenzenlose Aneignung und Ausbeutung natürlicher Ressourcen. Das führt uns immer weiter in die sozial-ökologische Katastrophe. Und dabei kommt die Frage auf: Die Ressourcen, die ich verbrauche zu meinem Lebensunterhalt, reichen sie für alle oder gestehe ich mir einen privilegierten Zugang zu? Wenn wir eine Welt für alle und für Gleichberechtigte wünschen, dann muss das, was ich verbrauche, mit der Zahl der Menschen, die auf diesem Planeten leben, irgendwie multiplizierbar sein.

PLUS: Wie soll das gehen?

SPIEGEL: Uns ist klar, dass zukunftsfähige Lösungen zum Umgang mit den diversen Krisen gemeinsam mit Menschen aus ganz unterschiedlichen Kontexten gesucht werden müssen. Im Kern, sozusagen mit den Augen Gottes gesehen, geht es nicht um ein „wir hier und die dort“. Um etwa den Hunger in der Welt zu beenden, geht es nicht darum, die Brotrümel, die vom Tisch der Reichen fallen, unter den Armen zu verteilen. Sondern darum, dass wir alle dafür sorgen, dass es für jede und jeden einen Platz am Tisch gibt. Dies ist sicherlich kein einfacher und konfliktfreier Prozess. Angesichts dieser Situation

ist uns klar, dass Veränderungen auf der persönlichen Ebene möglich und nötig sind, aber ebenso bedarf es einschneidender politischer Veränderungen. Wir versuchen auf den verschiedenen Ebenen Veränderungsprozesse mit anzustoßen. Zum einen in die hiesige Öffentlichkeit hinein. Hier deutlich zu machen: „Es geht anders!“ Jede/r einzelne kann an den Orten, wo er/sie ist, etwas dafür tun.

Ebenso bedarf es auch, sich gemeinsam zu organisieren und sich politisch einzumischen. Keine und keiner allein kann das Klima retten. So zu denken, wäre eine Selbstüberforderung und Gott gegenüber auch nicht demütig. Gleichzeitig kommt es auf jede und jeden Einzelnen an. Ein Spannungsverhältnis, in dem wir uns täglich in unserem Handeln bewegen. Der ermordete Erzbischof von San Salvador, Oscar Romero, sagte, „wir können nicht alles tun“. Und dass es ein befreiendes Gefühl sei, wenn einem das zu Bewusstsein kommt. Denn es macht uns fähig, etwas zu tun. In Demut war er überzeugt, „wir sind Arbeiter, keine Baumeister“. Und Propheten einer Zukunft, die uns nicht allein gehört. Ein wunderschönes Bild für einen Zusammenhalt, in dem jede und jeder seinen und ihren Platz und die von Gott zugesprochene Bedeutung haben, finde ich.

PLUS: Sie haben vor sieben Jahren im Grußwort zur Aktion „Gutes Leben für alle“ geschrieben: „Auf dass man sich unserer Zeit erinnern wird als einer Zeit, in der die Suche nach Gerechtigkeit und Frieden, nach Solidarität und Sorgetragen einen neuen Auftrieb bekam“. Wie blicken Sie nach sieben Jahren auf diesen Satz: Wird man sich an unsere Zeit als einer Zeit der verstärkten Suche erinnern?

SPIEGEL: Gerade in diesen Wochen und Monaten ist durch Studien deutlich vor Augen geführt worden, wie es um unsere Welt bestellt ist. Diese Herausforderungen benötigen zeitnahe Antworten, die durchaus Ergebnisse bisheriger Suchprozesse sind. Wir haben gelernt, in den Mikrostrukturen des Alltags Reste der Hoffnung aufzuspüren und genau darauf zu schauen, wo sich das Leben ganz konkret abspielt. Durch eine existentielle Nähe zu den Armen und eine solidarische Präsenz entsteht Zusammenhalt und Veränderung. Die Frage bleibt: Hat Misereor diese Nähe? Geht sie uns ab? Lässt sie sich einbauen in unsere institutionelle Arbeit?

PLUS: Manchmal wird man den Eindruck nicht los: Je globaler wir denken, desto größer die Not, desto aussichtsloser die Versuche, die Situation zum Besseren hin zu verändern. Wird man da nicht müde, frustriert, hoffnungslos?

SPIEGEL: Wenn man sich die von Armut, Gewalt, Kriegen und Naturzerstörung geprägte Welt vor Augen führt, ist verstehbar, in Resignation zu verfallen. Unser christliches Grundverständnis, der Glaube an die Frohe Botschaft, schlägt eine Alternative zur Resignation vor, die sich durch die Hoffnungsperspektive auszeichnet. Gerade angesichts niederdrückender Nachrichten ist es immer wieder und gerade wichtig, bewusst den Blick auch auf die vielfältigen kleinen und größeren Schritte der Veränderungen zu lenken, die Menschen durch ihr Engagement an vielen Orten der Welt tun. Ich möchte fast von der Pflicht zur Hoffnung sprechen. Oder noch besser vom Mut zur Hoffnung. Mut, der durchaus eine Zutmutung ist. Gott mutet uns, mutet mir

das zu. Dass wir uns eben nicht oder nicht dauerhaft entmutigen lassen, sondern uns immer wieder aufraffen. Uns selber und anderen Mut machen. Hoffnungslosigkeit wächst, wenn sie gegossen wird. Wer Mut sät, wird eine andere Welt ernten. Darauf setze ich meine Hoffnung.

Viele der Projekte, die Misereor unterstützt, spiegeln genau das wieder: Tun, Handeln, Hoffnung. Und wenn wir spüren, dass die parteiische Option an der Seite der Armen an vielen Orten gelebt wird, und Menschen von einer solidarischen und sozial-ökologisch gerechteren Welt träumen, dann gibt dieses Gefühl der Verbundenheit durch gemeinsame Anliegen Kraft für das tägliche Tun.

PLUS: Wir danken Ihnen sehr für das ausführliche Interview.



Pirmin Spiegel beim Kochkurs des Beiruter Karaghezian-Zentrums. Solche Kurse verschaffen den Teilnehmerinnen Kenntnisse und Fähigkeiten, mit denen sie sich besser auf dem Arbeitsmarkt behaupten und so zum Lebensunterhalt der Familien beitragen können. Foto: Peter Weidemann. Pfarrbriefservice.de, 2020

Ein Herz und eine Seele

1992 erschien eine „Bibel in Auswahl“ nach der Übersetzung Martin Luthers mit Radierungen von Thomas Zacharias. Die Deutsche Bibelgesellschaft hatte den Künstler – Jahrgang 1930, bis 1995 Professor an der Akademie für Bildende Künste in München – gebeten, Bilder für diese besonders als „Schülerbibel“ vorgesehene Ausgabe zu entwickeln. Zacharias hat sich, wie man auch am „Pfingstbild“ gut sehen kann, nicht darum bemüht, einen Bibelvers zu illustrieren und die dort erzählte Geschichte in ihrem äußeren Ablauf zu veranschaulichen. Die Radierungen sind eher Ideenskizzen, offen, manchmal provozierend; sie fordern Phantasie ebenso wie genaues Hinsehen und Nachdenken, über das, was man sieht – und was man nicht sieht.

Nachdenkendes Anschauen

Auf den ersten Blick wirkt dieses „moderne“ Pfingstbild vielleicht wenig anziehend. In puncto „Schönheit“ kann die Radierung nicht mit den sehr kunstvollen, farbigen Bildern der Tradition konkurrieren. Also: keine Augenweide! Aber die Anschauung führt das Nachdenken zu einer Fülle von möglichen Bedeutungen; wer nicht nur flüchtig darüberguckt, kann eine Menge entdecken.

In der Mitte: ein Herz

Wahrscheinlich sieht man zunächst dieses dichte Knäuel von Linien und Strichen, das sich am Rand verdichtet zu Köpfen, zu Profilen. Zwölf sind es natürlich, die in alle „Himmelsrichtungen“ reden, laut reden, mit weit geöffneten Mündern. Die Profile sehen alle verschieden aus, sind verschieden ausgerichtet; aber sie hängen doch alle zusammen, bilden eine Einheit. Die vielleicht schönste Entdeckung: in der Mitte des zwölfköpfigen Wesens sieht man ein Herz. Ein Herz. Also: eine gemeinsame Lebensquelle, ein Motor, ein Pulsschlag. Man erinnert sich an die Sätze, mit denen in der Apostelgeschichte das Zusammenleben der Urgemeinde auf einen Punkt

gebracht wird: „Die Menge der Gläubigen war ein Herz und eine Seele ...“ (Apostelgeschichte 4,32)

Licht

Um das Herz herum ist eine Form aus einem leichten Grauton aufgebaut: ein Kreuz, sozusagen als Bildzeichen für die Botschaft, von der die „Zeugen“ reden? Oder ein Stern, der die „Ausstrahlung“ signalisiert, die diese Gemeinschaft hat? Schließlich reden die Köpfe ja ins „Dunkle“ hinein, wie man an den verschatteten Profilen unschwer erkennen kann. Da wäre es doch schön, wenn sie etwas „Licht“ ausstrahlen könnten! Ihr „Meister“ hatte ihnen ja zugesagt: „Ihr seid das Licht der Welt... So soll euer Licht vor den Menschen leuchten“ (Mattäus 5,14.16). Die Linien, die aus den Mündern hervorgehen, setzen die „Ausstrahlung“ anschaulich fort. Sie erinnern an Ansätze von Sprechblasen oder auch an warmen Atem, wie er in winterlichen Zeiten bei Frost sichtbar wird. Das paßt dann gut zusammen: Licht im Dunkel, Wärme in der Kälte. Das kann Kirche sein in der Welt, für die Welt! Mit Gottes Geist kann sie die Welt be-atmen!



Thomas Zacharias: Gang nach Emmaus (22/100) © VG Bild-Kunst, Bonn 2021

Ein Bild von Kirche

Dieses Bild einer Kirche, die Gottes Geist ein- und ausatmet, wirkt ausgesprochen lebendig, organisch, fast ein wenig ungeordnet. Der entscheidende Ausdruck ihrer Einheit ist eben das eine Herz und nicht eine äußerliche Symmetrie oder Uniformität. Ein wenig erinnert das Ganze an eine Wolke: man könnte an die „Wolke von Zeugen“ denken, von der der Hebräerbrief (12,1) einmal spricht. Im Alten Testament ist die Wolke häufig das Zeichen für die verborgene Anwesenheit Gottes bei seinem Volk; am Sinai – bei der Offenbarung der Zehn Gebote – spricht der Herr „aus Wolken und Dunkel“ (Deuteronomium 5,22). Die „Wolke“ in der Radierung sig-

nalisiert also auch: aus diesen Menschen spricht Gott! Das sind Zeugen, die überzeugen; der Prophet Sacharja „träumt“ davon, dass das Volk Gottes einmal diese Ausstrahlung, diese Faszination besitzen wird: „In jenen Tagen werden zehn Männer aus Völkern aller Sprachen einen Mann aus Juda an seinem Gewand fassen, ihn festhalten und sagen: Wir wollen mit euch gehen; denn wir haben gehört: Gott ist mit euch“ (Sacharias 8,23).

Dr. Herbert Fendrich

herbie.fendrich@gmail.com

Bischöflicher Beauftragter für Kirche und Kunst i.R., Bistum Essen

TERMINE AUS DEM SENIORENNETZWERK

RÜCKBLICK:

Beseelte Motorradtour | 04.09.2021

Samstag, der 4. September, war ein warmer Spätsommernachmittag. E-Mountainbiker kreuzten den Weg, rechts und links Nordic Walker. Im Hintergrund die Silhouette des Kreuzbergs. Auf der Wiese neben der Bergstrecke zum Kreuzberg lagen und saßen zehn Menschen in Motorradkombi. Jede und jeder genoss die Sonne still für sich und denkt nach.

Los ging es um 10.00 Uhr in Hofbieber. 9 Motorradfahrer und 1 Motorradfahrerin trafen sich auf dem Kirchplatz zu Kaffee, Keksen und Begrüßung. Konrad Kammandel, der Guide der Biker-Truppe, führte in die „beseelte Motorradtour“ ein: „Heute geht es um Freundschaft. Wodurch zeichnet sie sich aus? Was bringt mir Freundschaft? Jesus als mein Freund.“ Um diese Themen drehten sich die verschiedenen Stopps, die auf den ca. 160 km, die die Biker an diesem Tag durch die Hochrhön und das Geisaer Land zurücklegten, verteilt waren. Bei der oben erwähnten Szene auf der Wiese am Kreuzberg war die Aufgabe, in Stille über die persönliche Beziehung zu Gott nachzudenken.

Die Idee, eine Motorradtour geistlichen Inhalts anzubieten, entwickelten Konrad Kammandel, Andreas Drude und Mathias Ziegler zusammen. Konrad Kammandel, Diakon im Bistum Fulda, hat es gereizt, auf einer solchen Tour Glaube und Alltag miteinander in Verbindung zu bringen: „Wir müssen uns in religiöser Sprache üben, denn Glaube ist zu sehr zur Privatsache geworden. Wir vermeiden, in der Öffentlichkeit darüber zu sprechen“, so Konrad Kammandel.

Freundschaft als eine Skulptur darstellen, ein Bibelgespräch führen, über die Beziehung zu Gott meditieren – das alles war im „Gesamtpaket“ inbegriffen. Und wirklich, es überraschte, wie intensiv die Teilnehmerin und Teilnehmer sich einbringen. Das meint auch Andreas Drude. Er ist Biker aus Marburg und hat die Tour mit vorbereitet. „Was ‚echte‘ Freundschaft ist, hat mich an diesem Tag sehr beschäftigt. Wir starteten mit einem Bibelzitat, in dem Jesus sagt ‚Ihr seid meine Freunde, wenn ihr tut, was ich euch auftrage:‘ (Joh 15,14) Das ging mir sehr nah.“

Für Andreas Drude war die „beseelte Motorradtour“ als kirchliches Angebot „total ok“. Die Motorradfahrerin und Motorradfahrer fühlten sich als „Tagesgemeinschaft“, als eine Einheit: „Wir konnten uns über das geschenkte Leben mit Dank an Gott freuen und den Tag so genießen.“ Die Fahrt durch die wunderschöne Natur, das tolle Wetter mit viel Sonne, die guten Gespräche und die Gastfreundschaft in Hofbieber, Buttlar und Hünfeld trugen viel dazu bei.

Für Mathias Ziegler vom Seniorennetzwerk war die „beseelte Motorradtour“ ein gelungenes Experiment: „Wir haben von der Seelsorge-Abteilung das erste Mal eine solche Tour mit meditativen Elementen angeboten. Menschen, die sich vorher nicht kannten, haben Gemeinschaft erlebt. Ich bin überzeugt, dass alle bereichert nach Hause gefahren sind.“



Fotos: © Karin Reichardt



Mathias Ziegler, Konrad Kammandel, Andreas Drude (v.l.n.r.)

Weihnachten mit den Schönstätter Marienschwestern 22.12.2021-02.01.2022

Aus dem Programm:

Stille und Besinnung; Impulse und Austausch;
Bewegung und Entspannung; Ausflüge in die Rhön;
Spiele- und Filmabende; Krippenfahrten;
abwechslungsreiche, gesunde Küche

Ort: Josef-Engling-Haus, Marienhöhe 1,
36093 Künzell-Dietershausen

Infos: info@schoenstatt-fulda.de, Tel.: 06656 / 9602-0

Katholikentag „Leben teilen“ 25.-29.05.2022

Kultur, Gottesdienste, Gespräche, Gemeinschaft erleben – dies alles bietet der 102. Katholikentag vom 25. bis 29. Mai 2022 in Stuttgart. Das Motto 'Leben teilen' erinnert an den heiligen Martin von Tours, der seinen Mantel teilt und darin Christus begegnet. Der Katholikentag will Stellung beziehen zu den zentralen gesellschaftlichen und kirchlichen Herausforderungen. Für Seniorinnen und Senioren bietet er ein breites Spektrum an Angeboten im Zentrum Familien und Senioren. Generationenübergreifende Veranstaltungen werden genauso eine Rolle spielen wie Angebote zum Thema Demenz und Resilienz im Alter. Animationen, Mitmach-Angebote und Ausstellungen locken die Besucherinnen und Besucher. Alle aus dem Bistum Fulda sind herzlich willkommen auch am Bistumsstand. Hier ist Zeit zum Ausruhen und zum Gespräch.

Infos www.katholikentag.de und bei seniorennetzwerk@bistum-fulda.de



„Ich möchte die Vorteile der digitalen Kommunikation nie wieder missen“

Leider konnte der WerkstattTag im September nicht stattfinden. Thema wäre gewesen, wie wir Handy und Laptop nutzen, um mit anderen in Kontakt zu kommen und zu bleiben. Als Referentin konnte das Seniorennetzwerk die BAGSO-Vizevorsitzende Dr. Regina Görner gewinnen. Mit ihr haben wir ein E-Mail-Interview geführt.



Zur Person

Dr. Regina Görner ist seit 2018 stellvertretende Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO). Die frühere CDU-Politikerin war von 1999 bis 2004 Ministerin für Frauen, Arbeit, Gesundheit und Soziales im Saarland und

danach bis zum Ende ihrer beruflichen Tätigkeit geschäftsführendes Vorstandsmitglied der IG Metall. Sie leitet gemeinsam mit Heidrun Mollenkopf die BAGSO-Fachkommission „Digitalisierung“.

In der BAGSO sind rund 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen. Sie setzen sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein und fördern ein differenziertes Bild vom Alter, das die vielfältigen Chancen eines längeren Lebens ebenso zum Ausdruck bringt wie Zeiten der Verletzlichkeit und Pflegebedürftigkeit.

(www.bagso.de)

PLUS: Was kann die Digitalisierung leisten, um den „Zusammenhalt“, um die Verbindungen zwischen und zu älteren Menschen zu befördern?

DR. REGINA GÖRNER: Wenn ältere Menschen Zugang zur Digitalisierung haben, können Kontakte im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis, aber auch zu Dienstleistern und Institutionen aller Art aufrechterhalten bzw. auf den Weg gebracht werden. Das bringt mehr Austausch, mehr Lebensqualität und auch entscheidende Verbesserungen gerade für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

PLUS: Was funktioniert schon ziemlich gut, was klappt noch gar nicht im Bereich Digitalisierung für ältere Menschen?

GÖRNER: Entscheidend ist, ob die Einzelnen tatsächlich Zugang zur digitalisierten Technik haben. Wenn digitale Netze nicht erreichbar bzw. zu kostspielig sind, wenn es an geeigneten Geräten fehlt, wenn keine Qualifizierungsmöglichkeiten im Umgang mit der Technik gegeben sind oder Technik nicht nutzergerecht gestaltet ist, werden

Hürden aufgebaut, die viele einzelne ältere Menschen nicht überwinden können. Problematisch wird es vor allem da, wo Menschen ohnehin an gesellschaftlicher Teilhabe gehindert sind oder gar verschiedene Benachteiligungen oder Beeinträchtigungen zusammenkommen – zum Beispiel niedriges Bildungsniveau, hohes Lebensalter und niedrige Einkommen.

PLUS: Was sind aus Ihrer Sicht die dringlichsten Schritte, damit ältere Menschen die digitalen Medien besser nutzen können?

GÖRNER: Viel zu viele Ältere haben keinen Zugang zu digitalen Erfahrungsorten: Was man nicht kennenlernen kann, kann man auch in seinen Chancen nicht erkennen. Wir brauchen flächendeckend solche Erfahrungsorte. Flächendeckung fehlt es auch bei den Qualifizierungsmöglichkeiten und leider ist die angebotene Technik viel zu wenig an den tatsächlichen Nutzungsbedürfnissen der älteren Menschen ausgerichtet – und nicht nur bei den Älteren! Und es gibt leider eine Gruppe von Menschen, die auch von vorhandenen Qualifizierungsmöglichkeiten nicht erreicht werden.

Wie sieht die digitale Zukunft für ältere Menschen aus?

Das sagt der Futurologe Max Thinius:

„Ältere Menschen gehören klar zu den digitalen Profiteuren – wenn Sie offen sind für die neuen Möglichkeiten und wenn wir es schaffen, diese neue Möglichkeiten mit geringen Zugangshürden zu versehen. Aktuell sind diese offen gestanden oft noch etwas komplex. Aber das wird sich ändern. Dann gilt nicht nur die Möglichkeit, per Telefon, Video, Foto-Tausch den Kontakt mit Verwandten, Freunden und Nachbarn zu halten und so Teil zu haben an ihrem Leben. Es sind auch Chancen der Gesundheitsvorsorge. Krankheiten können im Vorfeld erkannt werden, Unregelmäßigkeiten rechtzeitig an Verwandte oder Ärzte übermittelt werden. Auch man selbst wird gewarnt: zum Beispiel an Tagen, an denen man unregelmäßig läuft und ein erhöhtes Sturzrisiko hat. Auch können aus Vitaldaten individuelle Ernährungsempfehlungen gewonnen werden. Und, das wird oft übersehen, man kann über digitale Kanäle auch im Alter Neues lernen, in Kursen, an den Unis oder anderswo teilnehmen und somit seinen Horizont erweitern – und mit dieser geistigen Fitness übrigens meist auch länger aktiv leben.“



Foto © Adobe Stock



Max Thinius berät Menschen, Unternehmen und Regionen in Sachen Zukunft. Das ist für Thinius „die eigene Freiheit zu gestalten. Nach den eigenen Möglichkeiten und Ideen. Denn Zukunft kommt nicht, die wird gestaltet – und zwar von uns selbst.“ maxthinus.de

Foto © Max Thinius



PLUS: Welche digitalen Medien nutzen ältere Menschen in welchem Maß?

GÖRNER: Der Achte Altersbericht der Bundesregierung hat dazu Daten vorgelegt. Danach nimmt mit steigendem Alter die Nutzung ab. Tatsächlich gibt es aber digital sehr aktive Hochaltrige. Besonders beliebt sind alle Medien, mit denen man sich mit Angehörigen und Freunden austauschen kann. Ältere Menschen spielen gern mit Hilfe digitaler Medien.

PLUS: Was könnten die Kirchen für die Digitalisierung tun – gerade für ältere Menschen?

GÖRNER: Die BAGSO-Verbände aus dem kirchlichen Bereich engagieren sich oft schon. Kirchengemeinden könnten darüber hinaus beispielsweise Räume zur Verfügung

Ausführlich

Informationen zum Achten Altersbericht der Bundesregierung „Ältere Menschen und Digitalisierung“ inklusive Download-Möglichkeit gibt es auf www.achter-altersbericht.de.

stellen, die als erste Erfahrungsorte mit digitaler Technik dienen und ältere Gemeindemitglieder bei der Nutzung ermutigen. Und wünschen würde ich mir, dass in kirchlichen Einrichtungen im Gesundheits- und Sozialwesen überall freies WLAN zur Verfügung stünde. Im Lockdown waren viele Menschen in Pflegeheimen völlig isoliert von der Außenwelt, weil es immer noch in viel zu vielen Patientenzimmern an digitalen Zugängen fehlt.

PLUS: Welche persönlichen Erfahrungen machen Sie mit den digitalen Medien?

GÖRNER: Ich nutze digitale Technik seit vielen Jahren beruflich, schätze die allseits verfügbaren Informationsmöglichkeiten, auch wenn ich mich täglich über viele Strukturen und Unzulänglichkeiten der digitalen Kommunikationen ärgere. Ich möchte die Vorteile nie wieder missen und bin sicher, dass mir die Digitalisierung auch in höherem Alter sehr zugute kommen wird. Soziale Medien, die den unmittelbaren Kontakt zu anderen Menschen erlauben, sind inzwischen ein wichtiger Bestandteil meines Alltags geworden. Was mich überrascht hat: In sozialen Medien gibt es keine Altershierarchien. Ich komme mit Menschen aller Generationen und Schichten in Kontakt und habe mittlerweile auch viele neue Freundinnen und Freunde gewonnen, mit denen ich längst auch meinen analogen Alltag teile, die ich aber ohne social media wahrscheinlich nie kennengelernt hätte. Die meisten von ihnen sind wesentlich jünger als ich, aber wir finden „im Netz“ viel schneller unsere Gemeinsamkeiten, als das im normalen Alltag möglich wäre.



Foto © Adobe Stock

Die nächste PLUS

Die nächste Ausgabe von „PLUS – Magazin für eine generationensensible Pastoral“ erscheint im Mai/Juni 2022.

Infos: seniorennetzwerk@bistum-fulda.de, 0661 87467

IMPRESSUM

PLUS Magazin für eine generationensensible Pastoral

Herausgeber

Fachbereich Pastoral Bildung Kultur
im Bischöflichen Generalvikariat Fulda
Domkapitular Thomas Renze (verantwortlich)

Redaktion Seniorennetzwerk im Bistum Fulda

Roswitha Barfoot, Sprecherin AG Ehrenamt
im Seniorennetzwerk
Hermann Butkus, Seelsorger Universitätsklinikum Marburg,
Schwerbehindertenvertretung BGV
Hannelore Dauzenroth, Klinikseelsorgerin,
Ethikberaterin im Gesundheitswesen
Bernd Heil, Hausleiter Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster
Salmünster
Sabine Löhnert, AG Ehrenamt im Seniorennetzwerk
Dr. Andreas Ruffing, Dezernent für Diakonische Seelsorge
Mathias Ziegler, Geschäftsführer Seniorennetzwerk
Christoph Baumanns, Redaktionsleitung PLUS

Anschrift

Redaktion PLUS

Fachbereich Pastoral Bildung Kultur im Bischöflichen Generalvikariat Fulda | Paulustor 5 | 36037 Fulda
Tel. 0661/87467

Internet www.seniorennetzwerk.bistum-fulda.de | E-Mail seniorennetzwerk@bistum-fulda.de

Druck

Druckerei Rindt GmbH & Co. KG, Fulda

PLUS erscheint halbjährlich in einer Auflage von 1.000 Exemplaren. Über unverlangt eingesandte Texte, Grafiken oder Fotos zu den Themen generationensensibler Pastoral freut sich die Redaktion, kann aber keine Gewähr übernehmen.

Die bisherigen Ausgaben:

12/2021: Zusammenhalten
11/2021: Du hast die Wahl
10/2020: Zukunft
9/2020: Kontakt
8/2019: Beziehungsreich
7/2019: Wenn jemand eine Reise tut ...
6/2018: Wertschätzung
5/2018: Kriegskinder – Friedensgeschichten
4/2017: Wellness – das Leben genießen
3/2017: Gut leben mit Demenz
2/2016: Armut im Alter
1/2016: Du sollst ein Segen sein

Gerne schicken wir Ihnen die bisherigen Ausgaben zu.

„Arme Menschen wissen, worauf es ankommt – Zusammenhalt, Auskommen mit Wenigem, Improvisieren.“

Pirmin Spiegel

Hauptgeschäftsführer Misereor

PLUS-Interview mit Pirmin Spiegel ab S. 19



Kleinbäuerinnen aus dem indischen Dorf Badampet reden mit Mitarbeiter/innen von Misereor über ihre Arbeit, die Bedrohungen durch Verschuldung, Dürren, den Verlust von Food Crops etc.