

caritas

Verantwortung mit Menschen im Alter

Eine Orientierungshilfe aus christlicher Sicht
für Haupt- und Ehrenamtliche in der Altenhilfe



Caritasverband
für die Diözese
Limburg e.V.



Impressum

Herausgeber

Caritasverband für die Diözese Limburg e. V.
Graupfortstraße 5 | 65549 Limburg
info@dicv-limburg.de | www.dicv-limburg.de



Text

Theologische Grundsatzkommission des Vorstandes des Caritasverbandes für die Diözese Limburg e. V.:

Prof. em. Dr. Michael Sievernich SJ (Vorsitzender der Kommission, Frankfurt) | Simon Ruffin (Geschäftsführer der Kommission, Caritasverband für die Diözese Limburg e. V.) | Andreas Böss-Ostendorf (Pastoralreferent, Frankfurt) | Nadine Heil (Caritas AKADEMIE St. Vincenz, Hadamar) | Dr. Jan-Kanty Fibich (Caritasverband Wiesbaden-Rheingau-Taunus e. V., Wiesbaden) | Dr. Wolfgang Fleischer (Caritasverband Wetzlar/Lahn-Dill-Eder e. V., Lahnau) | Dr. Markus Hacker (Mediziner, Frankfurt) | Christine Hartmann-Vogel (Pressereferentin Caritasverband Frankfurt e. V., Frankfurt) | Ingrid Iwanowsky (Caritasverband Frankfurt e. V., Frankfurt) | Joachim Pauli (Diakon, Grävenwiesbach) | Dr. Margarete Peters (Caritasverband Main-Taunus e. V., Liederbach) | Karl Schermuly (Pastoralreferent, Frankfurt) | Beatrix Schlausch (Caritasverband für die Diözese Limburg e. V., Dillenburg), Monika Stanossek (Pastoralreferentin, Frankfurt) | Markus Stoffels (Caritasverband Westerwald-Rhein-Lahn e. V., Montabaur) | Bernd Trost (Diakon, Frankfurt) | Michael Vetter (Bundesbankrevisor, Frankfurt) | Benedicta Wendler (SCIVIAS Caritas gGmbH, Kiedrich) | Anneliese Wohn (Bischöfliches Ordinariat, Limburg)

Konzept/Redaktion/Fotorecherche

Petra M. Schubert | Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Fotonachweis

Petra M. Schubert: Titel (1), 8, 10, 20, 43, 44, 48
Alle anderen: istockphoto

Gestaltung

S!DESIGNMENT, Köln | www.s-designment.net

Druck

AWG Druck GmbH, Runkel-Ennerich
Auflage: 2.000

Stand: Juli 2015

Verantwortung mit Menschen im Alter

Eine Orientierungshilfe aus christlicher Sicht
für Haupt- und Ehrenamtliche in der Altenhilfe

Herausgegeben vom
Caritasverband für die Diözese Limburg e. V.

Limburg, Juli 2015

Inhaltsverzeichnis

07 Einleitung

12 Alter als besondere Lebenszeit

12 Unsere Gesellschaft verändert sich

13 Älter, weniger, bunter

14 Was sich alles verändert – und warum

14 Wir wissen mehr, müssen aber auch mehr leisten

15 Unser Zusammenleben wird vielfältiger

16 Reiches Alter, armes Alter

17 Unsere Bilder vom Alter

17 Was sind Altersbilder?

18 Altersbilder der Pflegenden

20 Kirche und Caritas in der alternden Gesellschaft

21 Unsere Kirche bringt sich ein

22 Und wie sehen wir das Alter in der Kirche?

24 Eine christliche Perspektive auf das Alter

25 Von der Würde im Alter

25 Gottes Ebenbild und die Würde des Menschen

26 Christliches Menschenbild

26 Würde im Leben und Sterben

28 Auf dem Weg zum Altwerden

28 Jugend und Alter

29 Weisheit des Alters

31 Befristete Lebenszeit

32 Von der Gabe und der Auf-Gabe des Alters

32 Kunst des Altwerdens

33 Lebensbilanz

34 Umgang mit den Alten

35 Von der Hoffnung im Alter

- 35 Aufmerksam für Gott
- 36 Kraft des Glaubens
- 36 Bilder der Hoffnung
- 37 Trost der Welt

38 Engagiert für ein gutes Leben im Alter**38 Die unterschiedliche Bewertung des gleichen Ereignisses****39 Ein Modell: Das Kleeblatt****41 Ein Zuhause haben**

- 41 Eigener Raum
- 42 Raum mit anderen teilen
- 42 Lebensraum – Gestaltungsraum
- 43 Den religiösen Bedürfnissen einen Raum geben

44 Zeit erleben

- 44 Das unterschiedliche Zeitempfinden
- 45 Miteinander Zeit verbringen
- 46 Zeit als Dimension des Glaubens

49 Leben macht Sinn

- 49 Was ist denn Sinn?
- 50 Die Deutung des Lebens aus christlicher Sicht

51 Geglücktes Engagement

53 Nachwort

- 54 Anregungen zum Weiterlesen



»Die Würde des Menschen ist unantastbar.«

Grundgesetz, Artikel 1

Einleitung

Verantwortung mit Menschen im Alter

Das Bild des Menschen in den Medien und in der Werbewelt ist zweifellos vom Ideal der Jugendlichkeit, Schönheit und Schnelligkeit geprägt und von der Sorge um einen ansehnlichen und leistungsfähigen Körper. Demgegenüber werden ältere oder alte Menschen durch andere Merkmale wie Hilfsbedürftigkeit, Einsamkeit und Sterblichkeit charakterisiert. Werden bei älteren Menschen also eher Defizite wahrgenommen, so stehen bei jungen Menschen mehr die Potenziale im Mittelpunkt. Mit solchen Zuschreibungen gerät leicht aus dem Blick, dass Menschen aller Lebensalter sowohl ihre Talente und Potenziale haben als auch alle einmal Hilfe brauchen, sich einsam fühlen und nicht zuletzt sterblich sind.

Seit geraumer Zeit nun ändern sich in unserer Gesellschaft die Bilder vom Alter. Durch gute soziale Absicherung und medizinische Versorgung in unserem Land verlängert sich das Lebensalter zunehmend, derzeit auf durchschnittlich 82 Jahre bei Frauen und 77 Jahre bei Männern. In den Ländern des Südens liegt die Lebenserwartung allerdings sehr viel niedriger. Da sich in Deutschland im Vergleich zu früher die Altersphase verlängert, unterscheidet man ein drittes und viertes Lebensalter. Zu den positiven Seiten

dieser Entwicklung gehört, dass die Potenziale der „neuen Alten“ entdeckt werden und ihre vielfältigen Möglichkeiten, sich in Familie und Ehrenamt, Gesellschaft und Kirche einzubringen. Familien sind froh darüber, wenn die Großeltern so mobil sind und Zeit für ihre Enkelkinder erübrigen können. Die Einsatzfreude in ehrenamtlichen kirchlichen Diensten der Pfarreien ist ebenso unübersehbar wie das Interesse an Freiwilligendiensten, bei denen Jung und Alt zusammenwirken. Nicht zuletzt entdecken die „jungen Alten“ die Möglichkeiten des Reisens und die Muße für Kunst und Kultur. Positiv ist auch zu werten, dass Aufmerksamkeit für und Sorge um die alten Menschen wachsen, ob in Familien oder caritativen Einrichtungen, und dass Ältere selbst ehrenamtliche Dienste für Hochaltrige leisten.

Ergibt sich damit auch ein neues, teilnehmendes Verständnis von „Verantwortung“? Klar ist, dass man für etwas oder für jemanden Verantwortung übernimmt, und zwar vor einer Instanz wie Gott oder dem eigenen Gewissen. Doch der Titel dieser Broschüre spricht von der „Verantwortung mit Menschen im Alter“ und gibt damit zu verstehen: Verantwortung meint auch Mit-Verantwortung, sei es kooperativ mit anderen zusammen, sei es für die Personen, mit →

⇒ denen man berufliche oder persönliche Verantwortung trägt. Wer für einen alten Menschen Verantwortung trägt, weil dieser der Hilfe bedarf, trägt zugleich mit ihm die Verantwortung, die der Betreffende für sich trägt und die man ihm nicht nehmen darf. Sicher, in Grenzfällen, wie zum Beispiel der Demenz, wird die Verantwortung immer mehr zu einer Verantwortung für die betreffende Person, die gleichwohl eine Verantwortung mit dieser Person bleibt, weil ihre Personenwürde unverlierbar bleibt und sie nie zum Objekt wird.

Was aber ist, wenn es um den eigenen Tod geht, wenn Menschen auf ein selbstbestimmtes Leben setzen und meinen, in Selbstverantwortung ihr eigenes Ende herbeiführen zu sollen? Handelt es sich dabei wirklich um Verantwortung, bei der man doch für die Handlungsfolgen einzustehen hat, aber in diesem Fall gar nicht mehr dafür einstehen kann, weil man sich selbst ausgelöscht hat? Ist dies verantwortlich vor Gott, der den Menschen nach seinem Bild und Gleichnis geschaffen und ihm durch die Eltern das Leben schenkt? Welche Verantwortung für und mit einem solchen Menschen hat beispielsweise ein Arzt, dem die medizinische Ethik seit alters her, im hippokratischen Eid formuliert, verbietet, einen Menschen zu töten oder dabei mitzuwirken, auch auf eigenen Wunsch hin? Nicht immer ist die Verantwortung einer Person für sich und mit sich selbst oder für und mit anderen Personen so dramatisch wie in den genannten Fällen. Aber der Ernst der Selbst-Verantwortung und der

Verantwortung für andere und mit anderen liegt auf der Hand, zumal im Bereich des Umgangs mit alten Menschen. Zur Lebenskunst, die ein Leben lang einzuüben ist, gehört auch die Kunst, die eigene Endlichkeit zu akzeptieren. Mit dieser Lebenskunst fängt man am besten möglichst früh an, wenn der Körper noch jung und die Seele noch offen ist.

Ver-Antwortung hat, wie das Wort schon erkennen lässt, einen dialogischen Charakter: Es stecken Wort



und Ant-Wort darin. Im theologischen Sinn teilt sich Gott in Jesus Christus als menschgewordenes „Wort“ selbst mit und lädt die Menschen ein, darauf eine persönliche Antwort zu geben. Wort und Antwort ist das innere dialogische Geschehen des christlichen Glaubens. Daraus entwickelt sich das religiöse und ethische Potenzial, das in der Kirche und in der Gesellschaft einen Akzent christlicher Humanität setzt, den die Gläubigen wie die Gesellschaft insgesamt anerkennen und wertschätzen. Die christlichen Kirchen nehmen in ökumenischer Verständigung durch die Caritasverbände und die Diakonischen Werke wichtige Aufgaben in unserem Sozialstaat wahr, ohne die unserer Gesellschaft Wesentliches fehlen würde.

Der dialogische Charakter von Wort und Antwort spiegelt sich auch in jenen drei unabdingbaren Grundaufgaben, welche die katholische Kirche seit jeher wahrnimmt und ohne die sie nicht Kirche Jesu Christi wäre. Aus der Gabe des Wortes Gottes folgt die Auf-Gabe des Menschen. Die drei Grundaufgaben sind der **Glaubensdienst** als Dienst an der Verkündigung des Evangeliums; der **Gottesdienst** als Dienst an der gemeinsamen Verehrung Gottes; der **Nächstendienst** als vielfältiger Dienst am Nächsten. Alle Mitglieder der Kirche sind auf diese oder jene Weise an den drei Grundaufgaben beteiligt. Das war in allen Epochen der Kirche so und ist auch heute nicht anders unter den mehr als einer Milliarde Katholiken in allen Kulturen der Welt. Alle drei Grundaufgaben gehören zusammen und sind

aufeinander angewiesen. Wie die Caritas, verstanden als Nächstenliebe, auf Glaubensdienst und Gottesdienst angewiesen ist, so brauchen diese beiden wiederum das caritative Zeugnis. In allen drei Grundfunktionen leuchtet die Barmherzigkeit Gottes, seine Menschenfreundlichkeit in Jesus Christus und seine Geistesgegenwart auf. Wie aufragende Kirchtürme geben die Grundaufgaben Orientierung in einer säkularen Gesellschaft.

Die vorliegende Handreichung ist eine Orientierungshilfe, in der es exemplarisch um die Sorge für und die Verantwortung mit den Menschen im Alter geht. Hier geht es um die Altenhilfe in den Einrichtungen der Caritasverbände, um die Aktivitäten der Gemeindec Caritas in den Pfarreien, um ehrenamtliche Initiativen von Einzelnen und Gruppen, um Formen der Nachbarschaftshilfe. Die Broschüre soll all jenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern dienlich sein, die in der Altenarbeit oder der Altenhilfe hauptamtlich arbeiten, aber auch den Tätigen im Ehrenamt und Menschen, die sich im familiären Feld um ältere Angehörige kümmern.

Die Broschüre informiert in drei Schritten über die Situation älterer Menschen in unserer Gesellschaft, über die christliche Sicht auf diese besondere Altersphase und beispielhaft über die Praxis in einer Einrichtung. Wer in diesem Bereich tätig ist, hat Anspruch auf solide sachliche Information, klare spirituelle Orientierung und praktische Anleitung, denn in diesen Berufen laufen Professionalität, Humanität und Spiritualität zusammen. ⇨

- ⇒ – Die Broschüre beschreibt im ersten Schritt **die Wandlungsprozesse in unserem Land** und die derzeitigen Vorstellungen über das Alter (Altersbilder). Insgesamt sind es bundesweit über eine Million haupt- und ehrenamtliche Kräfte im Dienst der Caritas, die nicht weniger als etwa zwölf Millionen Menschen beraten, unterstützen, begleiten und pflegen.
- Im zweiten Schritt geht es um **eine christliche Perspektive** auf dieses große Lebens- und Arbeitsfeld. Ausgehend von der Würde des Menschen wird der geistliche Lebensweg bis ins Alter beschrieben und christliche Orientierung für die Lebenskunst unter Einschluss des Altwerdens gegeben.
- Der dritte Schritt schließlich verweist im Zeichen des Kleeblatts als Glücks- und Heilssymbol auf **die Achtsamkeit für Raum, Zeit und Sinn**, die im Glauben gedeutet wird und an Beispielen aus der praktischen Arbeit aufgezeigt wird.

Eine Herausforderung kommt auf alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im caritativen und pastoralen Bereich zu: Sie stehen vor der Aufgabe, die Sorge um sich selbst nicht zu vernachlässigen, und die eigene ethische, spirituelle und religiöse Einstellung zu den großen Lebensfragen im Blick zu behalten. Das betrifft aber nicht nur den Kopf, sondern auch das Herz. Denn zum Herzstück der Kirche gehört das Gebet für die anderen in der Gebetsgemeinschaft der Weltkirche.



Prof. em. Dr. Michael Sievernich SJ
Vorsitzender der Kommission



Wie liest man diese Broschüre am besten?

Eine Grundvoraussetzung besteht darin, dass man sich etwas Ruhe und Zeit gönnt, um sich einzulesen, die verschiedenen Aspekte aufzunehmen und darüber nachzudenken. Dabei kann man auf verschiedene Weise vorgehen:

- Lesen Sie die Schrift in kleinen Sinnabschnitten und fangen Sie bei der Überschrift an, die Sie besonders interessiert.
- Nehmen Sie sich im Lauf der Zeit nacheinander Punkt für Punkt vor, um auf diese Weise schließlich das Ganze zu erschließen.
- Lesen Sie bestimmte interessierende Abschnitte in einer kleinen kollegialen Gruppe gemeinsam, um sie zu diskutieren und mit der eigenen Erfahrung zu verknüpfen.
- Lesen Sie die Broschüre kursorisch von vorne bis hinten durch und notieren Sie sich, welche Kapitel oder Abschnitte Sie später vertiefen möchten.
- Schließlich können Sie im Lauf der Lektüre am Rand Ausrufezeichen setzen und unterstreichen, was Ihnen besonders einleuchtend erscheint, oder Fragezeichen, wenn Ihnen Zusammenhänge fraglich vorkommen oder noch zu klären sind.
- Nicht zuletzt können Sie die Orientierungshilfe auch als Anregung zur Fortbildung einsetzen und mit interessierten oder befreundeten Personen kritisch durchsprechen.

In jedem Fall soll die Handreichung anregen, die Fragen des Älterwerdens und des Alters besser zu verstehen, in christlicher Sichtweise zu deuten und in der beruflichen oder ehrenamtlichen Praxis fruchtbar werden zu lassen.



Alter als besondere Lebenszeit

Unsere Gesellschaft verändert sich

Kaum ein Phänomen wird seit vielen Jahren derart häufig beschrieben, gedeutet und zum Gegenstand öffentlicher Debatten, politischer Aktionspläne oder technisch-industrieller Entwicklungen gemacht wie die Veränderung der Zusammensetzung der Bevölkerung in Deutschland. Dabei fallen Schlagworte wie „Deutschland schrumpft“, „Immer weniger Kinder“ oder „Rentnerdemokratie“. Solche Formulierungen versuchen auf zuspitzende Art und Weise ein Phänomen zu erfassen, das als „Demografischer Wandel“ bezeichnet wird.

Die Demografie, der Begriff ist aus den altgriechischen Wörtern „demos“ für Volk und „graphé“ für Schrift/Beschreibung zusammengesetzt, befasst sich als Wissenschaft mit der Entwicklung und der inneren Struktur von Bevölkerungen. Die Prognosen der Demografen nehmen insbesondere für Deutschland in den kommenden Jahrzehnten Veränderungen in der Bevölkerungsstruktur an, aber auch die übrigen Gesellschaften in Europa und, wenn auch in vor allem zeitlich versetzter Ausprägung, weltweit sind mit dieser Entwicklung konfrontiert. In anderen Ländern wie etwa Japan ist dieser für Deutschland und Europa

vorhergesagte Wandel schon weiter vorangeschritten, hier ist die Bevölkerungszahl seit mehreren Jahren rückläufig. Einig sind sich die verschiedenen Experten darüber, dass dieser demografische Wandel zu einer der zentralen Herausforderungen gehört, die Deutschland in den nächsten Jahrzehnten zu bewältigen hat. Sehr oft hören wir in den Medien, wie umfassend die Auswirkungen dieser Entwicklung alle Bereiche unseres Zusammenlebens berühren: Von der Wohn- und Verkehrsinfrastruktur über Wirtschaft und Bildungswesen bis hin zu Pflege und Betreuung. Doch vermutlich haben Sie von diesen Veränderungen nicht nur gehört, sondern diese auch selbst in Ihrem Lebensalltag erfahren. Es gilt der Grundsatz: **Ändert sich die Zusammensetzung einer Bevölkerung, bleibt dies nicht ohne Folgen für die Art und Weise, wie Menschen miteinander leben. Demografie und gesellschaftliches Miteinander können daher nicht voneinander getrennt betrachtet werden.** Da der demografisch-gesellschaftliche Wandel derart tiefgreifende Auswirkungen auf unsere Gesellschaft hat, wird er als „Mega-Trend“ bezeichnet, als eine Entwicklung, der sich niemand ohne Weiteres entziehen kann.

Älter, weniger, bunter

Wir werden älter, weniger und bunter: Dieser Satz beschreibt in griffliger Weise die Entwicklung unserer Gesellschaft zu einer Gesellschaft des langen Lebens. Die Zahlen der Demografie-Forscher veranschaulichen diesen Prozess. So rechnet beispielsweise das Statistische Bundesamt derzeit bis zum Jahr 2030 mit einem Rückgang der im Lande lebenden Menschen um 5 Prozent, das entspricht einem Minus von circa 4,1 Millionen auf dann insgesamt 77,4 Millionen Menschen. Für das Land Hessen liegen Zahlen des Statistischen Landesamtes vor, die für das Jahr 2030 einen Rückgang der Bevölkerung von etwas über 6 Millionen auf knapp 5,8 Millionen voraussagen, was einem Rückgang um gut 4 Prozent entspricht. Mit dem Rückgang der Bevölkerung verbindet sich zugleich eine Verschiebung der Altersstruktur. Waren im Jahr 2010 mit 16,8 Millionen noch 21 Prozent der Deutschen 65 Jahre oder älter, werden es im Jahr 2030 mit 22,3 Millionen bereits 29 Prozent sein. Die durchschnittliche Lebenserwartung wird bis zum Jahr 2050 um 6 Jahre gegenüber dem Jahr 2010 ansteigen. Für Männer läge sie dann bei 83 Jahren, für Frauen bei 88 Jahren.

All diese Zahlen zeichnen ein ähnliches Bild: Insgesamt steht einer wachsenden Anzahl älter werdender Menschen eine abnehmende Zahl jüngerer Menschen gegenüber. Darüber hinaus steigt die Zuwanderung nach Deutsch-



land im Zuge der Globalisierung und der zugehörigen Internationalisierung, aber auch bedingt durch Flüchtlingsbewegungen an, die Zahl von Menschen mit anderen kulturellen Wurzeln wächst.

Obwohl der demografische Wandel das gesamte Land betrifft und sich ihm keine Region entziehen kann, wohnt ihm dennoch eine gewisse Ungleichzeitigkeit inne. Es gibt Regionen, die vom Wandel profitieren, während andere durch ihn Nachteile erleiden. So lassen sich bereits heute lokal zum Teil sehr unterschiedliche Entwicklungen wahrnehmen: Mancherorts, etwa in Teilen Ostdeutschlands, in ländlichen Gebieten und traditionellen Industrieregionen Westdeutschlands, geht die Bevölkerungszahl zurück, an anderen Orten hingegen, beispielsweise in den großen städtischen Metropolzentren mit einem großen Angebot an Arbeitsplätzen, wächst sie. Diese unterschiedlichen Entwicklungen setzen sich auch innerhalb eines Bundeslandes fort, in Hessen etwa zwischen weiten Teilen des Rhein-Main-Gebietes, die einen Zuzug verzeichnen, und Landkreisen in Nord- und Osthessen, wo sich Abwanderungsbewegungen erkennen lassen. Diese Entwicklung wird sich den Prognosen der Demografen zufolge in den kommenden Jahren noch verstärken.

Was sich alles verändert – und warum

Die vorhergesagten Entwicklungen sind ein sich immer weiter verfestigender Trend. Eine Gesellschaft, in der die Menschen immer länger leben und die Zahl der Neugeborenen nahezu konstant rückläufig ist, altert. Die Gründe hierfür lassen sich aber nicht nur an einer Ursache festmachen. Vielmehr ist hier das vielfältige Zusammenspiel komplexer Phänomene zu beachten.

Wir wissen mehr, müssen aber auch mehr leisten

Durch ständig neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Entwicklungen in Technik, Umwelt und Medizin sowie durch eine allgemein gesicherte Ernährungssituation steigt die Lebenserwartung. Die Fortschritte in der Medizin, verbesserte Behandlungsmöglichkeiten und technische Innovationen machen es möglich, Erkrankungen im Alter erfolgreicher als noch in der Vergangenheit zu therapieren.

Die Arbeitswelt erfordert heute in stark zunehmendem Maße Flexibilität sowohl von Arbeitgebern wie auch Arbeitnehmern. Die technischen Möglichkeiten, miteinander zu kommunizieren, entwickeln sich laufend weiter. Im Dienstleistungssektor erzeugen E-Mails, Smartphones und mobiles Internet eine 24-Stunden-Erreichbarkeit. Die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit verwischt. Auch unsere Konsumgewohnheiten ver-



ändern sich. Durch das Einkaufen im Internet erwarten Kunden beispielsweise verstärkt, ein Produkt in schnellstmöglicher Zeit, am besten „über Nacht“ zur Verfügung zu haben. Im Einzelhandel führt dieser Anspruch zu einer Ausweitung der Öffnungszeiten, auch auf dann verkaufsoffene Sonntage, was die Anforderungen an die Leistungsfähigkeit und Flexibilität der Arbeitnehmer erhöht und nicht ohne Folgen auf ihre familiären und sozialen Kontakte bleibt. Zugleich wird unser Arbeiten internationaler. In großen Unternehmen der Wirtschafts- und Finanzbranche ist es heute nicht selten, für einen bestimmten Zeitraum im Ausland zu leben und zu arbeiten. Je nach Branche gelingt Berufseinsteigern der Einstieg zunächst nur über ein befristetes Arbeitsverhältnis mit geringer Perspektive auf eine dauerhafte Anstellung. Diese, sich verändernde Arbeitswelt hängt eng mit den Lebensstrukturen zusammen.

Unser Zusammenleben wird vielfältiger

Traditionelle Lebensstrukturen in unserer Gesellschaft sind einem Wandlungsprozess unterworfen. Einst über Generationen hinweg vorgelebte Familienbilder werden nicht mehr selbstverständlich übernommen. Die Vielfalt der Lebensstile wächst, und zwar in allen Altersgruppen. Individuelle Selbstbestimmung wird als hohes Gut wertgeschätzt, auch wenn sie je nach Lebenslage unterschiedlich ausgestaltet werden kann. Viele Menschen möchten soweit wie möglich selbst entscheiden, ob sie auf dem Land oder in der Stadt wohnen, welchen Beruf sie ergreifen und was sie in ihrer Freizeit unternehmen. Die Zahl von Singlehaushalten steigt vor allem in den Städten an. Der Wunsch nach einer stabilen Partnerschaft und Kindern ist bei jungen Menschen aber nach wie vor groß. Doch wird die Gründung eines eigenen Haushaltes und einer eigenen Familie oft in eine spätere Lebensphase verlegt beziehungsweise durch die Ausbildungs- und Berufsbiografie stärker vorgegeben, als es noch bei den Eltern oder Großeltern üblich war. Hinzu kommt, dass die Kinderzahl pro Frau in Deutschland seit vielen Jahren überwiegend rückläufig ist und im europäischen Vergleich einen sehr geringen statistischen Wert aufweist.

Obwohl in den vergangenen Jahren ein geringer Anstieg der Geburtenrate zu verzeichnen ist, konnte der grundsätzliche Trend nicht umgekehrt werden. In der Folge werden Familien kleiner.



Die Lebensphase ab dem 80. Lebensjahr wird als Hochaltrigkeit bezeichnet. Sie betrifft mehrheitlich Frauen, die statistisch gesehen eine höhere Lebenserwartung besitzen als Männer. Durch den demografischen Wandel zeichnet sich ab, dass es in einer alternden Gesellschaft eine größere Anzahl von hochaltrigen Menschen geben wird, die entsprechend in höherem Maße pflegebedürftig sein werden. Während heute fünf Prozent der Deutschen hochaltrig sind, werden es 2060 schon über 13 Prozent sein. Je älter nun ein Mensch wird, umso größer wird das Risiko, dass er erkrankt oder dauerhaft auf Unterstützung angewiesen ist. Für die Zukunft wird insbesondere ein Anstieg der an Demenz erkrankten Menschen erwartet. Heute wird der überwiegende ↔

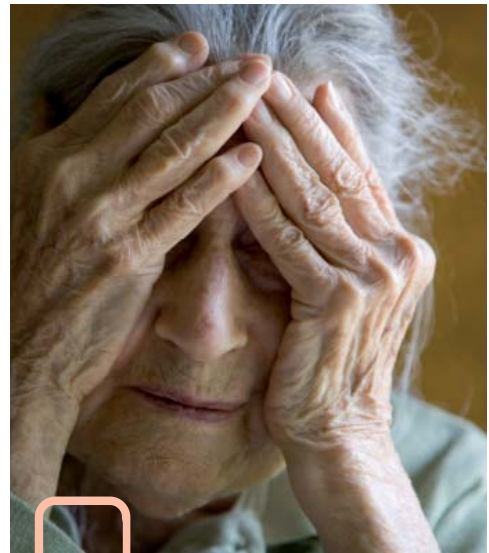
»Die Vielfalt der Lebensstile wächst, und zwar in allen Altersgruppen.«

⇒ Teil der pflegebedürftigen Menschen im eigenen Zuhause gepflegt, vor allem durch Angehörige. So wurden im Jahr 2009 in Hessen Dreiviertel aller Pflegebedürftigen in der Häuslichkeit versorgt, davon wiederum über zwei Drittel durch Angehörige der betroffenen Menschen. Die Veränderungen in den Lebensstrukturen bringen es mit sich, dass die Pflege alter Menschen zukünftig immer seltener durch Familienangehörige geleistet werden kann, weil Kinder oder Enkel beispielsweise nicht nahe bei den (Groß-)Eltern wohnen.

Reiches Alter, armes Alter

Hinsichtlich der materiellen Situation älterer Menschen in Deutschland ist eine Spannung festzustellen. Zum einen ist festzuhalten, dass die heutige Rentergeneration über einen hohen Grad materieller Absicherung verfügt. Viele Menschen im Rentenalter erfreuen sich heute einer soliden bis sehr guten Vermögensausstattung. Diese wird in der Phase des Ruhestandes sowohl zur Erfüllung persönlicher Bedürfnisse und Wünsche als auch für die Förderung und Unterstützung der Kinder und Enkel oder sozialer Zwecke verwendet. Demgegenüber steht die Tatsache der Altersarmut. Immer häufiger sind ältere Menschen auf Grundsicherung im Alter angewiesen, weil ihre staatliche Rente nicht zum Leben reicht. So bezogen im Jahr 2013 knapp 500.000 Menschen im Rentenalter Sozialhilfe, was knapp 7,4 Prozent aller deutschen Rentner entspricht. Frauen sind häufiger von Altersarmut betroffen

als Männer, zum einen aufgrund ihrer höheren Lebenserwartung, zum anderen aufgrund ihrer Erwerbsbiografie, die durch Kindererziehungszeiten oftmals kürzer als die der Männer ist. Experten sagen für die Zukunft eine Verschärfung dieser Entwicklung voraus, unter anderem da die heutige Entlohnung in verschiedenen Berufen und Arbeitsverhältnissen nicht ausreicht, um Vermögen für den Ruhestand ansparen zu können. Besonders beunruhigend sind außerdem wissenschaftliche Untersuchungen, die den Zusammenhang von Armut und Krankheit belegen. Wer arm ist, wird schneller krank und hat eine kürzere Lebenserwartung. Diese Beobachtung betrifft nicht zuletzt die zunehmende Zahl der Älteren in prekärer finanzieller Lage.



»Frauen sind häufiger von Altersarmut betroffen als Männer.«

Unsere Bilder vom Alter

In einer sich wandelnden Gesellschaft herrscht eine Vielfalt von Altersbildern vor, die sowohl individuell wie auch gruppenbezogen unterschiedlich definiert sein können. Ein Beispiel: Zwischen 60 und 65 Jahren erfolgt in unserer Gesellschaft allgemein der Eintritt in das Rentenalter. Der Ruhestand ist gesetzlich geregelt. Jedem Bürger steht ein Altersruhegeld als Rente, Pension oder im Mindesten in Form der Grundsicherung zu.

Aber ist man nur deswegen schon alt? Und was heißt überhaupt alt? Bereits in der Antike gab es die Zuordnung der Alten und Weisen ab 60 Jahren, wobei die Menschen damals dieses Alter viel seltener erreichten als heute. Nur die Reichen konnten sich den Ruhestand leisten und wichtige Funktionen wahrnehmen. Aufgrund fehlender Sozialsysteme waren ärmere Alte stets auf die Unterstützung der Familie oder der Gemeinde angewiesen. Durch Fürsorge, Verantwortung und sinngebende Aufgaben war ihre Versorgung somit bis zum Lebensende gewährleistet.

Altern ist ein ständiger Prozess und nicht immer mit Hochaltrigkeit gleichzusetzen. Ein Kind sagt voller Stolz: „Ich bin schon vier Jahre alt.“ Ein Erwachsener sagt eher wehmütig: „Ich gehe schon auf die 40 zu. Zeit, etwas aus meinem Leben zu machen.“ Ein Achtzigjähriger könnte sagen: „Ich habe Vieles erreicht und erlebt in meinem Leben, aber jetzt möchte ich meine Ruhe finden.“ Jeder Mensch hat ein bestimmtes Bild vom Alter, das geprägt ist durch Sozialisation, Kultur und Lebenserfahrung.



»Alt sind immer die Anderen.«

Was sind Altersbilder?

Altersbilder sind allgemeine Vorstellungen über das Alter und dessen Prozess, zum Beispiel Veränderungen in der Gesundheit, Selbstständigkeit, bei den Finanzen und Gedanken über Existenz, Sterben und Tod. Sie sind vielschichtig. Sie setzen sich auch zusammen aus Mutmaßungen, Vorstellungen oder Deutungen über die charakteristischen Eigenschaften eines alten Menschen. Sie werden vermittelt über Medien wie Presse, Fernsehen und Internet, aber auch über Kunst, Literatur oder Werbung. Insbesondere prägen Familie und Erziehung unsere Bilder vom Alter. Wir alle entwickeln individuelle Vorstellungen vom Alter, auch vom alternden Körper. Hier werden wir mit den körperlichen Merkmalen im Alter konfrontiert, mit den sichtbaren Veränderungen. Auch die Sprache ist ein wichtiges →

⇒ Medium für Altersbilder. Gemeint sind die Sprache und Ausdrucksmöglichkeit des alten Menschen einerseits, andererseits die alltägliche Kommunikation zwischen Menschen. Im Kontext der Pflege existiert beispielsweise das Phänomen des „Secondary Babytalk“: Dies meint distanzloses, verniedlichendes Verhalten von Pflegenden gegenüber Pflegebedürftigen, zum Beispiel die Verwendung von Kosenamen.

Oft stehen sich gegensätzliche negative und positive Altersbilder gegenüber. Sie beeinflussen unser Denken und Handeln in vielfältigen Situationen, auch den eigenen Umgang mit dem Alter.

Altersbilder, die positive Aspekte hervorheben, orientieren sich an den Stärken und Ressourcen der Menschen. Nützlich, wichtig und nicht überflüssig zu sein, sind häufig geäußerte Wünsche älterer Menschen. Sie können ihre Lebenserfahrung und Fachkompetenz an Familien, Gruppen oder in anderen Aufgaben weitergeben. Sie erfahren so Ermutigung, Wertschätzung und Anerkennung. Die daraus resultierende Zufriedenheit und Bestätigung fördern die Selbstständigkeit und unterstützen die Selbstbestimmung als wesentlichen Beitrag in unserer Gesellschaft.

Altersbilder, die negative Aspekte hervorheben, sind an den Defiziten orientiert. Körperliche oder kognitive Einschränkungen, menschliche Verluste und Altersarmut wirken sich ungünstig auf Selbstständigkeit und Selbstbestimmung aus. Menschen ziehen sich zurück aus dem gesellschaftlichen Leben. Es besteht die Gefahr der Vereinsamung.

Altersbilder der Pflegenden

Pflege und die damit verbundenen Begriffe sind sehr oft defizitorientiert. Sie verbreiten Angst und Schrecken vor dem Altwerden, vor Einrichtungen oder Institutionen. Nicht zuletzt geht eine solche Meinungsbildung auch auf die Medien und Statistiken zurück, die allzu oft die demografische Entwicklung mit negativen Begriffen darstellen, zum Beispiel „Hilfebedürftigkeit“, „der Pflegefall“, „die Anzahl alter Menschen steigt“, „Zunahme der Erkrankungen im Alter“, „zu wenige Junge, die für den hohen Rentenbedarf in der Zukunft sorgen“, „Pflege wird schlecht bezahlt“ und vieles mehr.

Zum Altersbild in der Pflege gehört auch das Berufsbild der Pflegenden und Auszubildenden. Die Bereitschaft zur Wahl eines Pflegeberufes unter Schülerinnen und Schülern ist gering. Die Ablehnung wird verbunden mit ungünstigen Arbeitsbedingungen und anderen belastenden Faktoren am Arbeitsplatz. Auch hier wird deutlich, wie Medien die Berufswahl beeinflussen und Altersbilder prägen.

Schon heute herrscht ein Mangel an ausgebildeten Pflegefachkräften. Es gibt mehr offene Stellen, als Bewerber zur Verfügung stehen, insbesondere in den Ballungsgebieten. Dafür gibt es diverse Gründe, beispielsweise ein zu geringes Ansehen des Pflegeberufes in der Öffentlichkeit einhergehend mit einer verbesserungswürdigen Bezahlung, die teils belastende Arbeitssituation oder unklar definierte Aufstiegsmöglichkeiten. Durch verschiedene Initiativen

und Maßnahmen wird ein Gegensteuern versucht, sei es durch Programme zur Nachqualifizierung oder Fortbildung, die Erleichterung eines Quereinstiegs aus anderen Berufsfeldern oder das Anwerben von Fachkräften aus dem Ausland. Diese Maßnahmen sind sinnvoll, können aber die Kluft zwischen benötigten und vorhandenen Fachkräften nicht ausgleichen. Vielmehr wird eine Verschärfung der Mangelsituation in den nächsten fünf bis zehn Jahren vorausgesagt.

Gegenüber diesen Beobachtungen werden Pflege und Pflegeberuf aber auch positiv wahrgenommen. Es verändern sich Begrifflichkeiten und Berufsverständnis. Es wird eine neue

Vielfalt individueller Wohnformen wie Wohngruppen oder Betreutes Seniorenwohnen angeboten. Junge Menschen in der Pflege haben die Ausbildung oft nach Berufswunsch gewählt. Sie sehen eine Zukunft in diesem Beruf. Sie sind aufmerksam für differenzierte Wahrnehmungen des Alters. Sie schätzen die Vielseitigkeit im Berufsalltag, die Übernahme von Verantwortung und die Möglichkeiten der Fort- und Weiterbildung. Sie wünschen sich mehr Kolleginnen und Kollegen im Team, damit mehr Zeit für individuelle Zuwendung und einen geregelten Dienstplan bleibt. Sie sind zufrieden mit ihrem Verdienst.



»Altersbild(er) und Berufsbild hängen in der Pflege oftmals eng zusammen.«

Kirche und Caritas in der alternden Gesellschaft

Die Kirche kann sich dem umfassenden Phänomen des demografisch-gesellschaftlichen Wandels nicht entziehen oder ihn gar ignorieren. Die Kirche ist umso mehr aufgefordert, sich mit den Auswirkungen des demografisch-gesellschaftlichen Wandels auseinanderzusetzen, da sie hinsichtlich der Altersstruktur ihrer Mitglieder selbst einem massiven Wandlungsprozess unterliegt. Sie hat ihren Anteil an den Veränderungen innerhalb der Gesellschaft, in der sie wirkt. Und durch ihr Wirken bemühen sich Kirche und Caritas zugleich darum, den demografischen Wandel zu gestalten.



Seit vielen Jahren lässt sich ein „Alterungsprozess kirchlichen Lebens“ beobachten, wie der Soziologe Karl Gabriel es formuliert. Dieser Alterungsprozess ist eng verknüpft mit der beobachtbaren demografischen Entwicklung unserer Gesellschaft. Er lässt sich an verschiedenen Phänomenen ablesen. Aktuelle Zahlen belegen, dass sich eine Mehrheit der Deutschen, nämlich rund 58 Prozent, zu einer der großen christlichen Kirchen bekennt. Die katholische Kirche zählte im Jahr 2014 23,9 Millionen Mitglieder, für die evangelische Kirche wurden 2013 23 Millionen Mitglieder gezählt. Das ist eine beachtliche Größe, allerdings sind die kirchlichen Mitgliederzahlen seit Jahren rückläufig. Zudem steigt das Durchschnittsalter der Mitglieder. Ähnliche Entwicklungen geschehen auch in anderen gesellschaftlichen Gruppen, beispielsweise in politischen Parteien oder Gewerkschaften.

Der demografisch-gesellschaftliche Wandel hat weitreichende Folgen für die Wahrnehmung und Akzeptanz der von der Kirche vertretenen Lehren und Positionen.

Mögen die Statistiken auch zeigen, dass die Kirchen Mitglieder verlieren und ihre Lehren und Positionen nur eine Stimme im vielfältigen öffentlichen Diskurs sind, so ist zu beachten, dass die katholische und evangelische Kirche nach wie vor eine wichtige gesellschaftliche Kraft bilden und zu den bedeutendsten

»Die Kirche kann sich dem umfassenden Phänomen des demografisch-gesellschaftlichen Wandels nicht entziehen oder ihn gar ignorieren.«

Arbeitgebern in Deutschland gehören. Trotz der demografisch-gesellschaftlichen Wandlungsprozesse wird dies auch in den nächsten Jahren so bleiben. Vor allem das kirchliche Engagement im Sozialbereich ist bemerkenswert.

Unsere Kirche bringt sich ein

Das Verhältnis von Kirche und Staat ist in Deutschland vertraglich geregelt und beruht auf dem verfassungsrechtlichen Grundsatz der rechtlichen und organisatorischen Trennung. Dennoch stehen sich Kirche und Staat nicht streng getrennt gegenüber. Vielmehr kooperieren sie bei der Verwirklichung des allgemeinen Wohls. Die Kirchen nehmen aktiv am gesellschaftlichen Leben teil. Sie beziehen öffentlich Position zu ethischen Fragen, etwa in Ethik-Kommissionen. Sie übernehmen Verantwortung im Sozialraum, zum Beispiel in Kindertagesstätten, Schulen, Altenpflegeheimen und Krankenhäusern.

Eine besonders intensive Kooperation von Staat und Kirche besteht im Bereich der sozialen Dienste. Die kirchlichen Wohlfahrtsverbände unterstützen das gesellschaftliche Leben ebenso wie die freien Wohlfahrtsverbände. Sie bereichern das Leben mit professionellen und ehrenamtlichen Angeboten. Sie helfen mit ihren Diensten und Einrichtungen vor Ort. So erstaunt es nicht, dass Caritas und Diakonie zu den Institutionen gehören, die mit die meisten Arbeitsplätze in Deutschland zur Verfügung stellen. Im Jahr 2012

waren es rund 590.000 hauptberufliche Caritas-Mitarbeiter. Zusätzlich engagierten sich rund 500.000 Personen ehrenamtlich in der Caritas. Die Haupt- und Ehrenamtlichen der Caritas pflegen, begleiten, unterstützen und beraten circa 12 Millionen Menschen in Deutschland. Vergleichbare Zahlen weist das Diakonische Werk der evangelischen Kirche auf.



Betrachtet man das Bistum Limburg, das von der Katholikenzahl her zum Mittelfeld der deutschen Diözesen gehört, so findet sich auch hier ein großes Engagement der Caritas. Für das Jahr 2012 waren dort rund 17.000 hauptamtliche Mitarbeiter und in etwa eine gleich hohe Anzahl an Ehrenamtlichen tätig. Über 2.500 Mitarbeiter waren 2012 in über 60 Einrichtungen und Diensten der Altenhilfe im Bereich der diözesanen Caritas beschäftigt.

Und wie sehen wir das Alter in der Kirche?

Wie in anderen gesellschaftlichen Gruppen gibt es auch in der Kirche verschiedene Sichtweisen auf das Alter. Ein einziges kirchliches Altersbild gibt es nicht. Unbestreitbar ist, dass für sehr viele ältere Menschen ein positives Verhältnis zur Kirche nach wie vor wichtig ist. Sie besuchen die Gottesdienste, nehmen im Rahmen ihrer Möglichkeiten und Interessen am Gemeindeleben teil und gestalten insbesondere die kirchliche Altenarbeit aktiv mit. Kirche und Caritas bieten Älteren eine Vielzahl an Aufgaben und Funktionen, um ihren Glauben zu leben und sich für und mit anderen zu engagieren. Durch zahlreiche geselligkeitsorientierte, kulturelle oder soziale Angebote werden Alt und Jung in Kontakt gebracht und gestalterisch miteinbezogen. Diese vielfältigen Möglichkeiten der Beteiligung fördern Verantwortung und Wertschätzung. Kirche wirkt integrativ.

Zu diesem positiven Befund gehört die Tatsache, dass Kirche und Caritas durch ihre sichtbaren Aktivitäten und Akteure auch gewisse Sichtweisen auf das Alter zugeschrieben und daraus Erwartungen an kirchliches Verhalten formuliert werden. In ihren Erwartungen an die Kirche unterscheiden sich Jüngere und Ältere kaum. Eine Aussage wie „Die Kirche soll Alte, Kranke und Behinderte betreuen“ weist eine Doppeldeutigkeit auf. Die Aussage stößt bei vielen Menschen auf Zustimmung, und sie findet auch ihren sichtbaren Widerhall im umfangreichen Dienst von Kirche

und Caritas für Menschen in besonderen Lebens- und Notlagen. Kirche und Caritas werden im Umgang mit älteren Menschen besondere Kompetenzen zuerkannt. Der sich zeitgleich vollziehende Alterungsprozess kirchlichen Lebens verstärkt allerdings die Vorstellung, dass die Kirche sich nahezu ausschließlich mit älteren Menschen beschäftigen sollte und kirchlich-caritatives Engagement allein von Älteren gestaltet wird. Aussagen insbesondere jüngerer Christen wie „Ich gehe nicht in den Gottesdienst, dort sind ja nur Alte“ sind Ausdruck solcher Wahrnehmungen und Zuschreibungen.

»Aus der Tradition heraus sind bestimmte Altersbilder in der Kirche bis heute besonders prägend.«

Bestimmte Bilder vom Alter und damit verbundener Lebensstile sind durch die Kirchengeschichte hindurch besonders prägend gewesen und bis heute in unserem Denken und Sprechen vorhanden. Grundsätzlich ist allen religiösen Traditionen gemeinsam, dass sie dem Alter einen besonderen Status zuweisen und es als eine besondere Lebensphase auffassen. Aus den Wurzeln im Judentum und der gelebten Glaubenstradition der Jahrhunderte heraus besaßen und besitzen ältere Menschen in der Kirche schon immer eine besondere Wertschätzung. Doch nicht selten ist die kirchliche Sicht auf das Alter von negativen Vorstellungen gefärbt. Das

Älterwerden erscheint dann als eine Zeit des körperlich-geistigen Verfalls, der einhergeht mit einem Rückzug aus dem sozialen Umfeld. Die Nähe des Alters zum Tod hat in unserer Kirche oftmals die Sichtweise hervorgebracht, dass ältere Menschen vor allem der Fürsorge anderer bedürfen. Auch existiert in unserer Kirche das Bild der „frommen Alten“, deren Hinwendung zu religiösen Fragen mit der Zunahme an Lebensjahren beinahe automatisch stärker wird. Ob derartige kirchliche Bilder des Alters geeignet sind, Antworten auf die demografisch-gesellschaftlichen Veränderungen unserer Zeit zu finden, erscheint sehr fraglich. In einer Gesellschaft des langen Lebens haben ältere Menschen noch

viele Jahre Lebenszeit vor sich. Sie betrachten ihr Älterwerden nicht als Verlust, sondern eben auch als Gewinn, etwa an Zeit und Entscheidungsfreiheit. Das Alter war und bleibt eine besondere Lebenszeit, die aber heute anders gestaltet wird als noch vor wenigen Generationen. Diese Entwicklung erfordert nicht nur eine Überprüfung der Bilder des Alters, die in unserer Kirche vorherrschen, sondern auch deren positive Weiterentwicklung im Rahmen der heutigen Lebenswirklichkeit.



Eine christliche Perspektive auf das Alter

Eine christliche Perspektive bringt humane, ethische und religiöse Dimensionen ins Spiel, die bei einer umfassenden Betrachtung der Situation alter Menschen nicht fehlen dürfen. Dazu gehören die besondere Befindlichkeit in diesem Lebensalter, die Würde des Alters, der Prozess des Altwerdens, die Lebensbilanz. Ebenso gehören dazu der Glauben an den liebenden Gott, die Gemeinschaft der Kirche, die Orientierung über und für diese Lebensphase mit ihren Möglichkeiten und Grenzen. Die christliche Perspektive eröffnet für die Altenhilfe neue Horizonte und regt zu einem religiös motivierten, humanen Umgang mit alten Menschen an. Wer hauptamtlich oder ehrenamtlich auf diesem Feld in caritativen und diakonischen Institutionen tätig ist, erhält neue Ideen und Hinweise. Auch die vielen Frauen und Männer, die in häuslicher Pflege für ihre Angehörigen sorgen, werden orientierende Anregungen finden.

Die Verantwortung für den Menschen umgreift alle Lebensphasen, von der Kindheit über die Jugend bis zum älteren Erwachsenen und zur Hochaltrigkeit. Keiner lebt für sich allein. Gerade die letzte Lebensphase verlangt eine besondere Sensibilität und Sorge, weil das wachsende Alter früher oder später vom Schwinden der Kräfte begleitet wird. In dieser Lebenszeit ist man stärker auf die Hilfe anderer angewiesen, und die befristete Lebenszeit tritt deutlicher vor Augen. Zur christlichen Sicht gehört der Realismus, der einerseits die Potenziale der Lebensphase im Alter berücksichtigt, aber andererseits die großen Lebensfragen nicht verdrängt. Sie reichen vom würdevollen Leben im Alter bis zur Kraft der Hoffnung, vom Sinn des Lebens bis zu Situationen der Krankheit und des Sterbens.

Von der Würde im Alter

Die Würde des Menschen ist in vielen moralisch bedeutsamen Fragen zum Leitwort geworden. Doch gilt sie unabdingbar auch im Alter? Ein Blick auf unsere rechtlichen und religiösen Traditionen gibt Aufklärung.

Gottes Ebenbild und die Würde des Menschen

Wie in Stein gemeißelt beginnt das deutsche Grundgesetz mit dem Satz: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ (Art. 1). Diesen Satz schrieben die Väter und Mütter der Verfassung nach der schrecklichen Erfahrung der nationalsozialistischen Barbarei 1949 in die Verfassung unseres Landes, ins Grundgesetz. Ein Jahr zuvor hatten die Vereinten Nationen die *Allgemeine Erklärung der Menschenrechte* (1948) veröffentlicht, die ebenfalls „die Würde und den Wert der menschlichen Person“ bekräftigt hatte. Demnach kommt allen Menschen als Personen die gleiche Würde zu, unabhängig von Abstammung, Geschlecht, sozialer Position, Begabung, Gesundheit oder Lebensphase. Alle, die Menschenantlitz tragen, sind in ihrer Würde lebenslang zu achten; das gilt weltweit immer und überall, auch wenn sich leider nicht alle daran halten.

Die unveräußerliche Menschenwürde kennt einen noch tieferen Grund. Darauf stoßen wir in der biblischen Tradition, im ersten Buch der Bibel (Genesis), das von der Schöpfung der Welt

und des Menschen erzählt. Dort wird die Menschenwürde damit begründet, dass Gott den Menschen, Mann und Frau, nach seinem „Ebenbild und Gleichnis“ (Genesis 1, 26) geschaffen hat. Diese Gottebenbildlichkeit begründet die gottesgeschenkte Menschenwürde, die allen ursprünglich zusteht, vom Anfang bis zum Ende des Lebens. Gott selbst würdigt den Menschen und schenkt ihm mit der Gabe des Lebens eine Würde, die niemand sonst geben kann; und niemand hat das Recht, die Würde zu nehmen. Durch die Menschwerdung Jesu Christi werden wir alle zu Brüdern und Schwestern, beschenkt mit der gleichen Würde, was weitreichende Konsequenzen für das christliche Menschenbild mit sich bringt.



Christliches Menschenbild

Wie weit aber ist es mit der Würde im Alter her? Bleibt sie auch dann erhalten, wenn Selbstbestimmung und Kosmetik nachlassen? Was ist, wenn die Sozialkontakte abnehmen, Ehepartner sterben und Kinder weit weg leben? Was passiert, wenn die körperlichen Kräfte nachlassen, Beschwerden zunehmen, Einsamkeit sich breit macht? Welchen Verlust erleidet, wer loslassen muss, Haus und Umfeld aufgeben, in ein Seniorenzentrum umziehen oder in die Pflege muss? Und wie ist es, wenn man sich unnützlich vorkommt oder keinen rechten Sinn mehr im Leben sieht? Das christliche Menschenbild kann sowohl für alternde Menschen selbst eine Hilfe sein als auch für Familienangehörige und Freunde, für pflegende oder hilfreiche Personen.

Es gibt verschiedene Weisen, um schwierige Lebenssituationen und seelische Belastungen im Alter zu meistern. So können das eigene Gottvertrauen, ein Leben aus dem Glauben oder das Gespräch mit vertrauten Personen über viele Schwierigkeiten hinweghelfen und positive Perspektiven eröffnen. Wer ein lange eingeübtes Gott- und Selbstvertrauen hat, gewinnt nicht nur Gelassenheit, sondern auch die Fähigkeit, die eigene Situation aktiv selbst zu bewältigen. Mit dem Alter fertig zu werden, vor allem wenn es zur Last wird, liegt aber nicht allein bei den Betroffenen und ihren Lebenseinstellungen, sondern hängt auch von den Personen des Umfelds ab. Denn diese können unterstützend, be-

gleitend und beratend zur Seite stehen und dabei mithelfen, die geistigen und spirituellen Ressourcen ins Spiel zu bringen. Besonders hilfreich dürfte es sein, wenn jemand die eigene körperliche, geistige und seelische Verfassung aktiv einsetzt und zugleich auf Gottes Fügung und Hilfe vertraut.

Würde im Leben und Sterben

Unweigerlich wird jede Person einmal mit dem Ernstfall konfrontiert sein, in dem das Leben auf dem Spiel steht. Wie wird das Sterben sein, dessen Stunde keiner kennt, fragen sich viele. Kann man, wenn die letzte Stunde schlägt, „Gevatter Tod“, wie die Leute früher sagten, getrost kommen lassen? Oder gehört zu einem selbstbestimmten Leben auch ein selbstbestimmtes Sterben, wie heute vielfach zu hören ist? Rauben eine Krankheit zum Tode oder ein zunehmender Kontrollverlust dem Menschen seine Würde, wie manche meinen? Oder gehört es zur Würde, Gott als dem Urheber des Lebens und der Würde auch im Sterben zu vertrauen? Bei solchen Fragen um Leben und Tod kommt es darauf an, das unvermeidliche Ende als Teil des Lebens zu sehen und nicht zu verdrängen. Dabei ist man aber nicht allein, wenn außer Angehörigen und Freunden auch Seelsorgerinnen und Seelsorger den Beistand der Kirche in schweren Stunden leisten.

Zum verantwortlichen Umgang mit dem eigenen Leben bedarf es einer lebenslang eingeübten Kunst des Lebens; doch dazu gehört auch die Kunst des Sterbens, das heißt die geistige und geistliche Vorbereitung auf einen guten Tod im Angesicht Gottes. Diese heilsame Kunst gründet auf dem Osterglauben an Christi Kreuz und Auferstehung, der die Überwindung des Todes und neues Leben verheißt.

Neben ärztlicher Schmerzlinderung und pflegerischer Betreuung braucht ein Mensch in dieser Situation menschliche Begleitung und liebevolle Zuwendung durch vertraute Personen. Dem dient nicht zuletzt die Palliativmedizin. Das lateinische Wort „pallium“ heißt Mantel; wie ein schützender Mantel des Beistands und der Betreuung wird er den Patienten umgelegt. Auf palliativen Stationen oder in Hospizen ist eine personelle Begleitung durch Ärzte und Pflegekräfte, aber auch durch Angehörige und Freunde sowie durch Priester, Ordensleute und andere pastoral Tätige gewährleistet. Den Ärzten kommt es zu, mit den Mitteln ihrer Kunst das Leben so weit wie möglich zu erhalten oder das Ende so weit wie nötig schmerzlindernd zu begleiten. Sie und die Pflegekräfte sind verantwortlich für eine aktive Lebenshilfe, zu der auch gehört, Krankheit und Sterben palliativ zu erleichtern. Ärztliches und pflegerisches Ethos verbunden mit pastoraler Sorge prägen unsere europäische Kultur.

Die Würde am Ende des Lebens besteht darin, die empfangene Gabe des Lebens dem Schöpfer des Lebens zurückzugeben, für das Leben zu danken und auf ewiges Leben bei Gott und mit den Anderen zu vertrauen. Wer das Leben auch durch Leiden hindurch bis zum Ende lebt, gibt das Zepter der Selbstbestimmung demjenigen zurück, der es auch verliehen hat. Den damit verbundenen echten Trost bringt ein altes Kirchenlied zum Ausdruck: *„Wer nur den lieben Gott lässt walten / und hoffet auf ihn allezeit, / den wird er wunderbar erhalten / in aller Not und Traurigkeit. / Wer Gott dem Allerhöchsten traut, / der hat auf keinen Sand gebaut.“* (Gotteslob 424). Im Licht des Glaubens betrachtet, kann man seine Lebensgeschichte als Glaubensgeschichte verstehen und darin die Fügungen Gottes entdecken. Auch Versäumnisse und Schulderfahrungen kommen in dieser Geschichte vor, doch sie stehen im Licht der Hoffnung auf Vergebung und Versöhnung.



Auf dem Weg zum Altwerden

Auf dem ganzen Lebensweg, besonders am Anfang und Ende, braucht jeder Mensch Begleitung und Zuneigung, Hilfe und Unterstützung von vertrauten Personen, die um ihn herum sind und dies leisten können. Der Lebensweg, auf dem alle unterwegs sind, hat einen Anfang und ein Ende. Er verläuft in Phasen, deren letzte im Älterwerden und Altwerden bestehen. Genau genommen wird man schon ab der Geburt jeden Tag „älter“, und selbst ein Kind wird zum Beispiel vier Jahre „alt“.

Jugend und Alter

Als Kind will man schnell älter werden, auch Jugendliche wollen möglichst bald zu den Erwachsenen zählen; doch je älter man wird, desto weniger schnell will man altern. Aber möglichst alt werden, das möchten viele. Dank guter Ernährung, Bildung und Gesundheit gelingt das in Deutschland auch, wenn man an das Durchschnittsalter der Frauen von 82 Jahren und der Männer von 77 Jahren denkt.

Ab wann aber ist man eigentlich alt? Wer ins Pensions- oder Rentenalter kommt, möchte noch lange nicht zum „alten Eisen“ gehören. Daher spricht man von den agilen „jungen Alten“ im dritten Lebensalter, die noch voller Lebenskraft und Tatendrang sind. Auch im Ruhestand haben sie noch Freude an der Arbeit, wollen sich nützlich machen, im bürgerschaftlichen oder kirchlichen Ehrenamt. Gewiss, viele wollen im (Vor-)Ruhestand ihre freie Zeit genießen, Reisen unternehmen, den schönen Dingen des Lebens nachgehen; doch nicht wenige wollen ihrem Leben durch Engagement oder Freiwilligendienste Sinn verleihen und





»Die Alten bringen das Gedächtnis und die Weisheit der Erfahrung ein. Die Jungen rufen uns auf, die Hoffnung wieder zu erwecken.«

Papst Franziskus
Evangelii gaudium 2013, Nr. 108

neue Verantwortung übernehmen. Solche Freiheit der „Best-Age“-Seniorinnen und -Senioren hängt freilich auch von den wirtschaftlichen Möglichkeiten ab, von Einkommen oder Vermögen. Wer von knapper Rente oder Grundsicherung leben muss, dessen Möglichkeiten sind zwar eingeschränkt, doch kann jede Person Zeit und Talent einsetzen.

Viele Menschen wollen alt werden und dabei im Vollbesitz der geistigen und körperlichen Fähigkeiten bleiben. Da dieser Prozess aber nicht allein selbstbestimmt zu steuern ist, fürchten viele zugleich im vierten Lebensalter den möglichen Verlust der Selbstständigkeit. Daher weisen die Vorstellungen vom Alter oft negative Merkmale auf wie Defizite und Mangelerscheinungen. Manchmal werden negative Bilder verbreitet, die bis zur Altersdiskriminierung reichen können. Nicht selten verleiten Leistungsfähigkeit und Schnelligkeit zum vermeintlichen Vorrecht der Vielbeschäftigten vor den Alten.

Doch ist zu betonen, dass ein Lebensabend gelingen kann und glücklich sein kann. Dazu trägt das gute Verhältnis zu jungen Leuten bei. Jugend und Alter dürfen nicht gegeneinander

ausgespielt werden, gehören doch beide Lebensphasen solidarisch zueinander, auch emotional, wenn man an die guten Beziehungen zwischen Enkeln und Enkelinnen und ihren Großeltern denkt. Papst Franziskus bringt das Verhältnis in seinem lesenswerten Schreiben *Evangelii gaudium* (2013) auf den Punkt: „Die Alten bringen das Gedächtnis und die Weisheit der Erfahrung ein, die dazu einlädt, nicht unsinnigerweise dieselben Fehler der Vergangenheit zu wiederholen. Die Jungen rufen uns auf, die Hoffnung wieder zu erwecken und sie zu steigern, denn sie tragen die neuen Tendenzen in sich und öffnen uns für die Zukunft [...]“ (Nr. 108).

Weisheit des Alters

Dieses päpstliche Schreiben bringt ein Stichwort zum Klingen, das aus der Bibel vertraut ist, aber in unserer Zeit an Strahlkraft verloren hat. Es ist die aus langer Lebenserfahrung erwachsene →

⇒ Weisheit. Nicht, dass mit hohem Alter sich wie von selbst besondere Weisheit einstellt; es gibt auch Unweise, die starrsinnig und uneinsichtig sind. Aber die satte Lebenserfahrung bildet doch in der Perspektive des Glaubens eine gute Grundlage für ein gesundes Urteil, für die Anerkennung der Anderen, für die Grenzen des Lebens und die Einsicht in Gottes Fügungen, kurz für die Altersweisheit. Sie ist ein großes Geschenk und gründet nicht zuletzt in einer inneren Beziehung zu Gott, die dem Gebet Platz einräumt und dem Leben Tiefe verleiht.

Das Neue Testament erzählt gleich im Anschluss an die Weihnachtsgeschichte von zwei hochbetagten Alten, einem Mann und einer Frau. Der gerechte und fromme Simeon und die 84-jährige Witwe Hanna vertrauten auf Gottes Gegenwart und erwarteten die Ankunft des Messias. Beide weise Alten erkennen im Kind Jesus das Heil und das Licht für die Völker. Dafür preisen sie Gott und können nun „in Frieden scheiden“ (Lukas 2, 29), denn sie haben am Ende ihres Lebens Gottes Gegenwart erspürt. Wem sich der Himmel auftut, der kann getrost den irdischen Weg beenden und sein Leben vollenden. Darauf bereitet die Lebensweisheit vor.

Die biblischen Schriften betonen den Respekt und die Ehrfurcht vor dem Alter, die ausdrücklich als soziales Gebot gelten: „Du sollst vor grauem Haar aufstehen, das Ansehen eines Greises ehren und deinen Gott fürchten.“ (Levitikus 19, 32). Auch heute findet sich unter Jugendlichen ein solcher Respekt, und wenn es nur das Anbieten eines



»Die Bibel idealisiert keineswegs das Alter, sondern kennt seine Mühen und Beschwerlichkeiten.«

Sitzplatzes ist. Die Bibel idealisiert keineswegs das Alter, sondern kennt seine Mühen und Beschwerlichkeiten. Sie weiß realistisch, dass der Mensch wie das Gras ist: „Am Morgen grünt es und blüht, am Abend wird es geschnitten und welkt.“ (Psalm 90, 6). Aber sie kennt auch die Gerechten, die klug und weise ein rechtschaffenes Leben führen. „Ehrenvolles Alter besteht nicht in einem langen Leben und wird nicht an der Zahl der Jahre gemessen. Mehr als graues Haar bedeutet für die Menschen die Klugheit, und mehr als Greisenalter wiegt ein Leben ohne Tadel.“ (Weisheit 4, 8-9).

Zur menschlichen und christlichen Weisheit gehört das gute Verhältnis zwischen den Generationen, wechselseitige Wertschätzung von Jung und Alt. Tatsächlich bemisst sich die Humanität einer Gesellschaft an ihrem achtsamen und barmherzigen Umgang mit Kindern und alten Menschen. Daher misst die Kirche dem Lebensschutz am Anfang und am Ende des Lebens eine so große Bedeutung zu.

Befristete Lebenszeit

Der Lebensweg des Menschen hat einen klaren Anfang – die Geburt – und ein klares Ende – den Tod. Auch wenn er heute erheblich länger dauert, bleibt er doch grundsätzlich befristet. So betonen es schon die Psalmen: „*Unser Leben währt siebzig Jahre, und wenn es hoch kommt, sind es achtzig. Das Beste daran ist nur Mühsal und Beschwer, und rasch geht es vorbei, wir fliegen dahin.*“ (Psalm 90, 10). Das ist auch unsere Erfahrung, wie schnell die Jahre verfliegen. Überdies beunruhigt es nicht wenige Menschen, dass das Ende „plötzlich und unerwartet“ kommen, selbst Kinder und Jugendliche im blühenden Alter treffen kann. Tag und Stunde liegen nicht in unserer Hand. Aber an uns ist es, jeden Tag neu als Geschenk des Lebens entgegenzunehmen. Es liegt in der Hand dessen, der Anfang und Ende in Händen hält. Daher heißt es in der Liturgie der Osternacht: „Sein ist die Zeit und die Ewigkeit.“ Die Osterkerze in der Kirche erinnert das Jahr über an die schützende Hand und die Herrschaft Christi in Zeit und Ewigkeit.

Uns Menschen steht aufgrund der Endlichkeit nur eine befristete Zeitspanne zur Verfügung. Einige Zeitgenossen versuchen, der befristeten Zeit dadurch zu entkommen, dass sie zu Theorien der Seelenwanderung (Reinkarnation) Zuflucht nehmen, die etwa vom Buddhismus vertreten wird. Dort versteht man sie als Reinigungsprozess, aber nicht wenige erhoffen vor allem weitere irdische Lebenszeit. Nach christ-



lichem Verständnis jedoch wiederholt sich das irdische Leben nicht in anderer Gestalt, weil das einmalige Leben einer Person unverwechselbar ist. Um der Würde und Wertschätzung der Person willen muss jeder durch das Tor des irdischen Todes hindurch, um sein Leben vor Gott zu verantworten und von ihm her ewiges Leben zu empfangen.

Von der Gabe und der Auf-Gabe des Alters

So befristet das Leben sein mag, es wird darauf ankommen, es als Geschenk mit Dankbarkeit anzunehmen und als „gutes Leben“ zu gestalten. Damit ist kein materiell gutes Leben, sondern ein religiös-sittlich gutes Leben gemeint. Ein in diesem Sinn gutes Leben führt, wer auf Gott vertraut, seine Begabung ins Spiel bringt, gerecht handelt, das Wohl der Anderen im Blick hat, die Liebe auch in schwierigen Momenten durchhält. Ein gutes Leben führt, wer die Kunst des Lebens einübt, zu der auch die Kunst des Altwerdens gehört. Jeder Mensch kann gewissermaßen ein „Lebenskünstler“ sein, wenn er sein Leben zu meistern vermag und im Alter auf ein Leben zurückblicken kann, das durch alle Höhen und Tiefen hindurch gelungen ist.

Kunst des Altwerdens

Zu dieser Kunst gehört die Fähigkeit, für jeden neuen Tag dankbar zu sein, ohne bloß die verrinnende Zeit zu beklagen. Die Gabe des Lebens führt zur Auf-Gabe, die Kunst des Lebens zu üben. Sie besteht darin, das Leben und Altern zu meistern, auch Schicksalsschläge und Scheitern zu tragen. Das Alter gibt die Chance, die vielen Lebenserfahrungen zu sortieren und sich seinen Reim darauf zu machen. Dann gewinnt man ein gutes Urteil und vermag Anderen Ratschläge zu erteilen.



Wenn der Lebensweg sich dem Lebensabend zuneigt, drängt sich die Erinnerung an alte Zeiten auf, aber auch das Gewissen meldet sich. Gelingen und Scheitern treten gleichermaßen zutage, die guten und die schlechten Tage. In jedem Leben gibt es viele Gründe, Gott und anderen Menschen zu danken für das empfangene Gute: eine glückliche Ehe und lebenslange Liebe, gesunde Kinder und verlässliche Freunde, glückliche Tage und wunderbare Fügungen, Gesundheit und langes Leben. In jedem Leben gibt es aber auch viele Gründe, sich bitter zu beklagen oder gar mit Gott zu hadern: über gescheiterte Beziehungen und Untreue, über das Gefühl von Gott und aller Welt verlassen zu sein, über schreckliche Erlebnisse und nicht heilende Verletzungen, über unglückliche Tage und schwere Krankheiten, über sündiges Tun und Unterlassen. Wie lästige Insekten umschwirren solche Gedanken manchmal den Kopf und lassen sich nicht verscheuchen.



Beide Typen von Erfahrungen gehören zum Leben und brauchen die Lebenskunst, um sie „aufarbeiten“ zu können. Es ist eine Aufarbeitung vor Gott. *„Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, prüfe mich und erkenne mein Denken. Sieh her, ob ich auf dem Weg bin, der dich kränkt, und leite mich auf dem altbewährten Weg.“* (Psalm 139, 19-20). So kann das Gebet der Dank an Gott und viele liebe Menschen sein, oder das Vertrauen auf Gott in Situationen der Not und Ausweglosigkeit. Vor Gott kann man klagen und streiten, wie im biblischen Buch Hiob (Ijob). Dort wird der „Dulder“ Hiob geschildert, der rechtschaffen war, aber doch in die Abgründe des Leidens und des Verlusts seiner Freunde und seines Reichtums stürzt. Die kritischen Fragen Hiobs stellen sich auch heute und treiben viele Menschen um: Warum trifft es gerade mich? Warum wird mein Gebet nicht erhört? Wie kann Gott das Leiden zulassen? Wieso geht es in der Welt so ungerecht zu? Existiert Gott überhaupt, wenn er doch nicht eingreift? Solche Fragen kann man nicht einfach zur Seite wischen, wie man auch Glaubenskrisen und dunkle Stunden nicht einfach abschütteln kann. Doch können die Fragen in einer Lebensbilanz Antworten finden.

Lebensbilanz

Bei einer Lebensbilanz geht es darum, einmal „aufzuräumen“ und das Leben neu zu ordnen. Dazu gehört die Frage: Was gab es an gelungenem Leben und guten Taten, aber auch an misslunge-

»Im Alter hat man das Leben vor sich.«

Karl Rahner

dem Leben durch böse Taten und Unterlassungen des Guten. Vor Gott für das Gute zu danken und um Vergebung zu bitten für die Schuld, wäre ein erster Schritt. Ein weiterer Schritt wäre die Versöhnung mit entfremdeten oder verfeindeten Menschen. Solche Aufräumarbeiten verhelfen dazu, wieder aufzuatmen und einen Neuanfang zu wagen. Eine Lebensbilanz hilft zur kritischen Selbstwahrnehmung, bei der eine Person des Vertrauens tröstlich und pastoral Hilfestellung leisten kann. So öffnet sich ein Raum, in dem die Erinnerungen des bewegten Lebens vor dem inneren Auge abrollen und nach bestem Wissen und Gewissen beurteilt werden können. Oft hört man, im Alter habe man das Leben „hinter sich“ gebracht, doch nach einer Bemerkung des Theologen Karl Rahner ist das Gegenteil der Fall: Im Alter hat man das Leben „vor sich“, weil man erst dann die eigene Lebensgeschichte überblicken kann. Dann erst kann man die Lebensmelodie erspüren, Gottes Spuren entdecken, die eigenen Erfahrungen einschätzen, der Fehlbarkeit gewahr werden und das Lebensganze deuten. Überdies hat man nach dem irdischen das ewige Leben „vor sich“, wenn auch nach der Zäsur des Todes. Im Alter steht man vor der Summe des Lebens, Dankbarkeit mischt sich mit Bitterkeit, und in beidem



⇒ schwingt die Sehnsucht nach Erlösung. Noch ein weiteres Pensum kommt auf einen zu: Es drängt sich die Frage auf, was man weggeben und womit man anderen womöglich eine Freude bereiten kann. Die Frage des „Loslassens“ wandelt sich in einen Abschied von den schönen Sachen, die anderen weiterhelfen können, aber auch wachsendes Vertrauen auf Gottes gnädige Hand.

Umgang mit den Alten

Für Menschen, die als Angehörige oder Freunde, Ärzte oder Pflegekräfte oder in pastoralen Berufen mit alten Menschen zu tun haben, gilt die berühmte „Goldene Regel“, die in vielen Kulturen und Religionen bekannt ist. Sie besagt, dass man mit anderen so umgehen solle, wie man selbst es von anderen erwartet. In biblischer Formulierung: *„Was dir selbst verhasst ist, das mute auch einem anderen nicht zu.“* (Tobit 4, 15) oder positiv *„Was ihr von anderen erwartet, das tut ebenso auch ihnen.“* (Lukas 6, 31). Diese Regel der Wechselseitigkeit kann mithelfen, einen respektvollen und achtsamen Umgang mit älteren oder kranken Mitmenschen zu pflegen. Ganz praktisch angewandt lauten hilfreiche Umgangsregeln der Bibel, wenn man sie auf sich selbst anwendet: *„Beschimpf keinen alten Mann; denn auch mancher von uns wird ein Greis. Freu dich nicht, wenn einer gestorben ist, bedenke: Wir alle werden sterben.“* (Sirach 8, 6-7.9).

Von besonderer Überzeugungskraft ist das vierte der Zehn Gebote, auch

wenn es nicht so gebieterisch erscheint wie die Verbote von Tötung, Ehebruch, Diebstahl, Lüge, Verleumdung und Begehren. *„Ehre deinen Vater und deine Mutter“*, so lautet das vierte Gebot eindringlich (Exodus 20, 12; Gotteslob 601). Es richtet sich aber nicht vorrangig an Kinder, um deren Gehorsamspflicht zu unterstreichen. Vielmehr richtet es sich an Erwachsene, die sich um ihre altgewordenen Eltern und die ältere Generation kümmern sollen. Auch im Neuen Testament gilt die Solidarität zwischen den Generationen: *„Ehre die Witwen ... Hat eine Witwe aber Kinder oder Enkel, dann sollen diese lernen, ... dankbar für ihre Mutter oder Großmutter zu sorgen, denn das gefällt Gott.“* (1 Timotheus 5, 3-4). Die wechselseitige Sorge betrifft nicht nur materielle Versorgung, sondern auch Ansprache, Zeit haben, liebevollen Umgang pflegen.



»Beschimpf keinen alten Mann; denn auch mancher von uns wird ein Greis. Freu dich nicht, wenn einer gestorben ist, bedenke: Wir alle werden sterben.«

Von der Hoffnung im Alter

Der christliche Glaube ist ein Glaube an den Gott der Lebenden, für den „*alle lebendig*“ sind (Lukas 20, 38). Es ist der Glaube an die Gottes-Gabe des Lebens diesseits und jenseits der Todesgrenze. Wenn dieser Glaube zu einer beständigen Haltung wird, die das Leben durch alle Hoch- und Tiefzeiten begleitet, dann ist er eingebettet in zwei weitere Grundhaltungen: zum einen in die Grundhaltung der Liebe und zum anderen in die Grundhaltung der Hoffnung. Alle drei Grundhaltungen, Glaube, Hoffnung und Liebe, geben in allen Lebenslagen Orientierung und Halt, ob man das Zeitliche gestaltet oder das Zeitliche segnet.

Aufmerksam für Gott

Es gibt viele alltägliche Hoffnungen großer und kleiner Art. Die einen hoffen, dass den Familienangehörigen unterwegs nichts passiert, andere auf ein langes Alter mit guter Rente, wieder andere auf weitere glückliche Ehejahre. Viele Hoffnungen kommen auch im Gebet zum Ausdruck. Dazu gehören die kleinen Stoßgebete im Tageslauf, das Bittgebet für die Familie und die Freunde, aber auch für die Weltkirche und den Frieden in der Welt. Für nicht wenige ist der *Rosenkranz* eine Hilfe zum täglichen Beten (Gotteslob 4). Das Kirchenjahr gibt an den Hochfesten Weihnachten und Ostern und den Feiertagen Gelegenheit, für

Gott aufmerksam zu werden. Dasselbe gilt für die Eucharistiefeier am Sonntag, die man auch dann, wenn man nicht mehr mobil ist, regelmäßig im Fernsehen verfolgen kann. In sakramentalen Kontakt bringen das Sakrament der Versöhnung (Beichte) bei „Krankheiten“ der Seele (Sünde) und das Sakrament der Krankensalbung, früher auch Letzte Ölung genannt, bei Krankheiten des Körpers. Die regelmäßige Lektüre der Heiligen Schrift fördert die Aufmerksamkeit für Gottes Wirken in der Heilsgeschichte. „Mit dem Alter kommt der Psalter“ lautet eine Redewendung, die zwar nicht immer zutrifft, aber die Potenziale des Alters benennt.



Kraft des Glaubens

„Mitten wir im Leben sind mit dem Tod umfassen“, so heißt es in einem alten Kirchenlied (*Gotteslob 503*). Dieser Liedtext nimmt realistisch die Lebensrisiken in den Blick, vor denen keine Lebensversicherung schützt. Aber umgekehrt gilt auch: „Mitten in dem Tode sind vom Leben wir umfassen.“ Mitten im endlichen Leben mit all seinen Unwägbarkeiten vom Leben umfassen zu sein, vom irdischen Leben und vom ewigen Leben, bedeutet, im Leben eingebettet zu sein. Wer im Alter das Glück hat, von seinen Kindern und Enkeln umgeben zu sein, der weiß, was das bedeutet. Solche Erfahrungen geben Ausdauer und Gelassenheit, geben Trost und Zufriedenheit. Der Glaube verleiht die Kraft, auch dunkle Zeiten zu ertragen und im Glauben beharrlich an dem festzuhalten, „was man erhofft“, auch wenn man es nicht sieht (*Hebräer 11, 1*).

Bilder der Hoffnung

Christen glauben an die Auferstehung und das ewige Leben, aber wie alle anderen Menschen wissen sie nicht, wie es wirklich sein wird. Wohl aber haben sie bereits im irdischen Leben gelernt, glaubend und hoffend so zu leben, dass weder die Erfahrung des Alterns noch das Sterbenmüssen sie ängstigen. „Ewiges Leben“ heißt nicht unbegrenzte Verlängerung des Lebens oder ein Weitermachen wie bisher. Hoffnung auf ewiges Leben meint keine unendliche Zeit, son-

dern ein durch Gottes ewige Liebe gewandeltes Leben in Fülle. Ein solches gewandeltes Leben kann nur der Schöpfergott bewirken, der seine Kreatur durch Christus vollendet und sie in seine Nähe holt, die man „Himmel“ nennt. Diese Hoffnung lässt über den Tod hinaus schauen auf die Gemeinschaft mit Gott und untereinander.

Das letzte Buch des Neuen Testaments spricht in wunderbaren Bildern vom Himmel: Ein einprägsames Bild dafür ist die Stadt. „Eine große Stadt entsteht, die vom Himmel niedergeht in die Erdenzeit. Mond und Sonne braucht sie nicht, Jesus Christus ist ihr Licht, ihre Herrlichkeit.“ (*Gotteslob 479*). Die Vollendung des Menschen und seiner Welt wird hier vorgestellt im Bild des himmlischen Jerusalem. Was der Mensch geschaffen hat, alle Kultur geht ein in Gottes Herrlichkeit. Auch alles, was jeder einzelne Mensch, ob Frau, Mann oder Kind, erlebt und erlitten hat, alle Glücksmomente und Taten der Liebe, sind aufgehoben in Gottes Stadt.

Dort wird Gott alle Tränen abwischen. „Der Tod wird nicht mehr sein, keine Trauer, keine Klage, keine Mühsal. Denn was früher war, ist vergangen.“ (*Offenbarung 21, 4*). In diesem Bild kommt zum Ausdruck, dass Gott selbst die Biografie des Menschen ernstnimmt und liebevoll vollenden wird. Im Bild der Stadt schwingt auch mit, dass Vollendung in Gott und ewiges Leben sowohl den Einzelnen als auch die Gemeinschaft betrifft. Es geht um Gemeinschaft mit Gott und unter den Menschen, mit allen, denen wir in Liebe verbunden sind; es geht

»Der Tod wird nicht mehr sein,
keine Trauer, keine Klage,
keine Mühsal.«

Offenbarung 21, 4

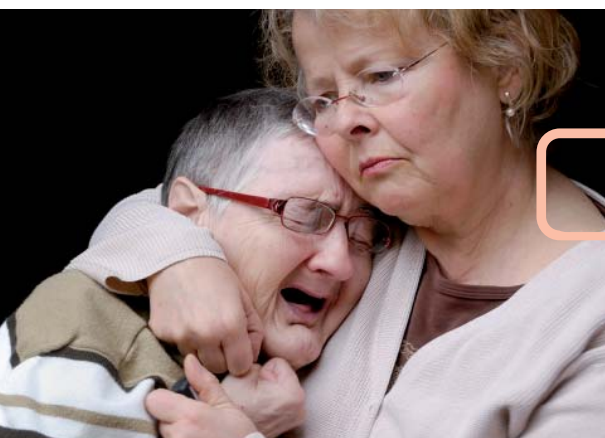
um die erlöste Gemeinschaft der Kirche. Mit einem Wort geht es um die Vollen-
dung der Welt und der Menschheit. Pau-
lus ermuntert dazu: „*Seid fröhlich in der
Hoffnung, geduldig in der Bedrängnis,
beharrlich im Gebet!*“ (Römer 12, 12).

Trost der Welt

Menschen im Alter, ob rüstig oder ge-
brechlich, ob selbstständig oder in am-
bulanten und stationären Einrichtungen,
haben Erwartungen an die Personen, die
für sie sorgen. Sie erwarten, mit Würde
und Respekt behandelt zu werden. Zu
Recht, denn Anerkennung und Wert-
schätzung der Person sind grundlegend,
unabhängig von Alter und Geschlecht,
von Aussehen und gesundheitlichem
Zustand. Würde kommt allen zu, die
zur Menschheit gehören. Ebenso be-
deutsam ist das Einfühlungsvermögen
(Empathie) in die Situation älterer Men-

schen, verbunden mit einem gesunden
Urteil für die besondere Bedürftigkeit
im Alter, auch für die somatischen und
psychischen Leiden. Die Leidempfind-
lichkeit bewegt zur Sympathie, das heißt
übersetzt zum „Mitleiden“ mit anderen.
Sie bewegt auch zur Fähigkeit, mit der
eigenen Anwesenheit oder ein paar gu-
ten Worten zu trösten.

Zu den humanen und spirituell
wichtigen Verhaltensweisen gehört das
Trösten, das keine illusionäre Vertrös-
tung auf bessere Tage meint, sondern
Hoffnung auf einen letzten Sinn aus-
drückt. Denn jeder Mensch braucht im
Alltag des Lebens und in der Erfahrung
des unaufhaltsamen Älterwerdens so
etwas wie den „*Morgenglanz der Ewig-
keit*“ (Gotteslob 84). Wer diese Haltung
anderen vermitteln möchte, muss ei-
nigermaßen mit sich selbst im Reinen
sein. Nur wer sich um seine eigene See-
le sorgt, kann sich auch um die anderen
sorgen. Wer anderen Trost vermitteln
möchte, kann sich am Wort des Paulus
orientieren: „*Gepriesen sei der Gott und
Vater unseres Herrn Jesus Christus, der
Vater des Erbarmens und der Gott allen
Trostes. Er tröstet uns in all unserer Not,
damit auch wir die Kraft haben, alle zu
trösten, die in Not sind, durch den Trost,
mit dem auch wir von Gott getröstet wer-
den.*“ (2 Korinther 1, 3-4).



»Er tröstet uns in all unserer Not, damit
auch wir die Kraft haben, alle zu trösten,
die in Not sind ...«

2 Korinther 1, 3-4

Engagiert für ein gutes Leben im Alter

Im ersten Kapitel dieser Broschüre haben Sie Daten und Fakten des demografischen Wandels gelesen, im zweiten Kapitel haben wir Ihnen eine christliche Perspektive auf das Alter vorgestellt. In diesem Kapitel versuchen wir nun mit einigen, ganz praktischen Beispielen Ihre Fantasie anzuregen, um das bisher Gelesene in den Alltag umzusetzen.

Die unterschiedliche Bewertung des gleichen Ereignisses

Frau Marie F. strahlt jedes Mal, wenn Mirco B. an ihrer Tür klopft und sie besucht. „Hallo, wie geht es Ihnen?“ fragt sie ihn, noch bevor er etwas sagen kann. So lebensfroh war sie nicht immer. Als sie vor zwei Jahren, direkt nach dem Tod ihres Mannes in das Altenzentrum eingezogen ist, war sie sehr deprimiert. Alleinstehend, ohne Kinder, musste sie ihre Wohnung und den Stadtteil verlassen und durfte nur wenige Möbel mitnehmen. Seit einem Jahr hat ihre Sehkraft wegen einer Rückbildung der Netzhaut nachgelassen. Sie kann nicht mehr in ihren geliebten Büchern lesen – das tut nun Mirco B. für sie. Er ist ihr ehrenamtlicher Vorleser. Viele Bücher handeln von dem Leben in Ostpreußen, der Heimat von Frau Marie, die sie im Januar 1945 unter dramatischen Umständen verlas-

sen musste. 84 Jahre alt ist Frau Marie im letzten Monat geworden, ihre Freude am Leben hat sie jedoch nicht verloren. Am Ende des letzten Besuches von Mirco B. sagte sie ihm ganz im Vertrauen: „Ich fühle mich hier eigentlich ganz wohl, und ich bin sehr glücklich über Ihre Besuche.“

Ein Leben voller Schicksalsschläge, Abschiede, Trauer und Krankheit, und dennoch fühlt sich Frau Marie „eigentlich ganz wohl“. Glück und Unglück liegen so nahe beieinander. Wie kann das sein? Diese Frage lässt sich in einem kleinen Experiment beantworten: Wann, in welcher Situation, haben Sie sich schon einmal so richtig glücklich gefühlt? Gehen Sie, um diese Glücksmomente zu finden, ruhig für einige Jahre in die Vergangenheit ... Haben Sie einen gefunden?

Ein Modell: Das Kleeblatt

Wenn in Seminaren Teilnehmerinnen und Teilnehmern diese Aufgabe gestellt wird, werden ganz unterschiedliche Ereignisse genannt: ein Spaziergang bei Sonnenschein über eine Blumenwiese; ein gutes Glas Wein mit Freunden am Kamin; ein Helene-Fischer- oder Joe-Cocker-Konzert; eine Achterbahnfahrt mit den Enkelkindern: Glücksmomente unterscheiden sich sehr voneinander und sind kaum planbar. Was jedoch bei unserem Experiment auffällt, ist: Immer wenn von Glück gesprochen wird, spielen drei Grunddimensionen des Lebens eine große Rolle.

Glück findet in Räumen und an Orten statt, in denen sich die Menschen wohlfühlen. Bei Gewitter oder kurz nach der Düngung der Wiese wird der Spaziergang zur Tortur. Wenn der Kamin aus unerfindlichen Gründen rußt, wird der Wein seine Wirkung nicht entfalten, und wenn die Akustik im Konzertsaal oder im Stadion nicht stimmt, ist es meistens zum Davonlaufen.

Die Zeit muss stimmen, damit wir Glück empfinden können: Beim Spaziergang in der Mittagspause hat man meist so viele Gedanken im Kopf. Das blaue Vergissmeinnicht zwischen den Grashalmen sieht man nicht. Wer verspätet zum Konzert kommt, steht entweder in der letzten Reihe oder kann



dem Orchester durch die verschlossene Tür lauschen.

Es muss etwas Sinnvolles geschehen.

Schöne Räume und passende Zeiten sind noch kein Garant für glückliche Momente. Erst das Schauen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen machen das Erlebte zum Glückseignis.

Drei Dimensionen: Raum, Zeit und Sinn.

Diese Grunddimensionen des Lebens bilden wie drei Blätter des Kleeblatts gemeinsam etwas Neues: geglücktes Leben. Der Mensch ist ein Raumzeitliches Wesen auf der Suche nach Sinn. In diesen Grunddimensionen schlägt aber auch das Unglück zu: Frau Marie musste schon als Kind ihre Heimat verlassen und wusste nicht, wohin der Fluchtweg führt. Sie machte im Krieg schreckliche Zeiten durch und verlor viele Angehörige. Nach dem Krieg musste sie sich an einem neuen Ort, in →

⇒ einer neuen Zeit, mit neuen Sinnzusammenhängen orientieren. Jetzt, am Ende ihres Lebens, ändert sich wieder der Ort – sie musste ihre Wohnung verlassen. Die Zeitabläufe im Heim sind anders und sie sucht, nach dem Tod ihres Mannes, wieder nach Sinn. Unglaublich: Frau Marie schafft es trotz allem am Ende ihres Lebens in einer guten Pflege-Umgebung mit Menschen, die ihr nahe sind, sinnvolle Stunden zu erleben – glücklich zu sein. Das Kleeblatt wächst erneut.

In jedem Blatt unseres Klee-Modells steht auch ein kleines Pluszeichen. Der Soziologe Martin Endreß macht darauf aufmerksam, dass in jeder Grunddimension des Lebens durch den christlichen Glauben etwas Größeres entdeckt werden kann, das unsere Erfahrungen überschreitet: Gottes Gegenwart. In der Dimension der Zeit weist der Glaube auf die Ewigkeit hin und in der Dimension des Raumes auf das Jenseits. Auch die Dimension des Sinns wird grenzenlos, weil hier die Begegnung mit dem liebenden Gott erfahrbar wird.

Ein Unglück im Leben kann das Kleeblatt des Glücks schnell zerstören. Der Tod des Ehepartners kann Menschen zutiefst erschüttern. Nur langsam gelingt es ihnen Schritt für Schritt, wieder Lebensfreude zu erfahren. Menschen, die eine solche Krise durchgemacht haben, sprechen oft davon, dass ihnen zwei Dinge geholfen haben: Die Liebe der Menschen in ihrem Umfeld und das Vertrauen in Gottes Gegenwart. Im Glauben hatten sie eine Verbindung zu der göttlichen Dimension, die jenseits von Raum, Zeit und Sinn liegt und nicht

vom Unglück zerstört werden kann. Sie kann vielleicht erschüttert oder verdeckt – nicht aber zerstört werden. Wahrscheinlich ist dies auch ein Grund dafür, warum Frau Marie trotz allem immer wieder beginnt, glücklich zu sein. Sie spürt, dass sie selbst und die ganze Welt von Gott getragen sind.



Das Bild des Kleeblatts kann beim Engagement in der Altenhilfe helfen, sich zu orientieren. Die Achtsamkeit und die Sorgfalt für den Raum, die Zeit und den Sinn ermöglichen es, dass ältere Menschen (und nicht nur sie) immer wieder glückliche Momente in ihrem Leben erfahren. Wir haben zu jedem Blatt einige praktische Ideen zusammengetragen und wünschen uns, dass Sie beim Lesen viele eigene Einfälle haben, mit denen Sie den Menschen in Ihrem Umfeld helfen können, ein „Leben in Fülle“ (*Johannesevangelium 10,10*) zu führen.

Ein Zuhause haben

Einen eigenen Raum zu haben, ein Zimmer, eine Ecke in der Wohnung, ein Rückzugsort – das ist für Menschen sehr wichtig. Mit dem Älterwerden verkleinern sich die Räume meist. War es bisher ein Haus oder eine Wohnung, wird es irgendwann nur noch ein Raum oder möglicherweise ein Bett in einem Zimmer sein. Der Raum um das Bett herum ist oft nach dem Bedarf der Pflege gestaltet. Wo ist jetzt noch Platz für einen „eigenen Raum“?

Vieles, was sich im Leben angesammelt hat, wird im Alter nicht mehr gebraucht und wird zur Last, weil man sich darum kümmern muss. Es gibt aber bis zuletzt Gegenstände, die einem Menschen gut tun, die ihm helfen, schöne Erinnerungen wachzuhalten. Diese Dinge, die einem lieb und teuer geworden sind, möchte man um sich herum haben. Kann es gelingen, bei kleiner werdenden Zimmern, den mit persönlichen Dingen gestalteten Raum zu bewahren? Durch sie lässt sich der begrenzte Raum eines Zimmers weiten.



Eigener Raum

Wir laden Sie ein, aus zwei Blickrichtungen das Zimmer, in dem eine zu pflegende Person liegt, zu betrachten. Der eine Blick richtet sich auf die Frage: Wie können die Pflege-Utensilien so untergebracht werden, dass sie schnell zur Hand sind? Der zweite Blick gilt der Frage: Wenn ich hier liegen würde, wo würde ich meine persönlichen Schätze – Fotos, Bilder, Souvenirs, ... – platzieren, damit ich sie ohne Mühe im Blick habe? Beide Fragestellungen verdienen die gleiche Aufmerksamkeit.

Für Menschen, die das Bett nicht mehr verlassen können, ist Besuch sehr wichtig. Der „eigene Raum“ wird zum Begegnungsraum mit vertrauten Menschen. In vielen Kirchengemeinden gibt es einen Besuchsdienst. Nehmen Sie Kontakt zur Pfarrei auf und fragen Sie nach einem Besuchsdienst.

Raum mit anderen teilen

Der Wert des eigenen Raumes leidet darunter, wenn er nicht mehr verlassen werden kann und nur noch erfüllt ist von Einsamkeit. Es ist deshalb gut, wenn Menschen ihr Zimmer noch verlassen können und sich im Haus, in dem sie leben, und in der Umgebung bewegen und neue Räume erschließen. Oft ist es notwendig, Heimbewohnerinnen und Heimbewohner ausdrücklich zu ermutigen und zu unterstützen, auch die Gemeinschaftsräume zu nutzen. Bedauerlich ist, wenn mit dem Einzug in ein Heim auch ein Hobby aufgegeben wird, weil es sich nicht gut im Haus ausüben lässt. Vielleicht gibt es eine Fotogruppe, eine Kirchenorgel, eine Rentnerband oder einen Modellflugplatz im Ort? Welche Angebote gibt es in der näheren Umgebung, an denen Heimbewohnerinnen und Heimbewohner teilnehmen können?

Gute Erfahrungen haben Pflegeeinrichtungen gemacht, die Vereinen und Gruppen ihre Räume zur Verfügung gestellt haben. Dadurch kamen Themen und Menschen ins Haus, die eine Bereicherung des Alltags darstellten und an die Interessen und Erfahrungen der Bewohnerinnen und Bewohner anknüpften. Die Möglichkeiten im Haus und in der näheren Umgebung könnten mit einer kleinen Handreichung Neuzuzüglern bekanntgegeben werden.

Lebensraum – Gestaltungsraum



„Auch wenn ich einmal alt bin, möchte ich weiter meine Kreise ziehen.“ Hoffentlich halten alle Menschen an diesem Willen fest und treffen später auf Pflegerinnen und Pfleger, die ihre Aufgabe darin sehen, sie in der Gestaltung ihres eigenen Lebensraumes zu unterstützen.

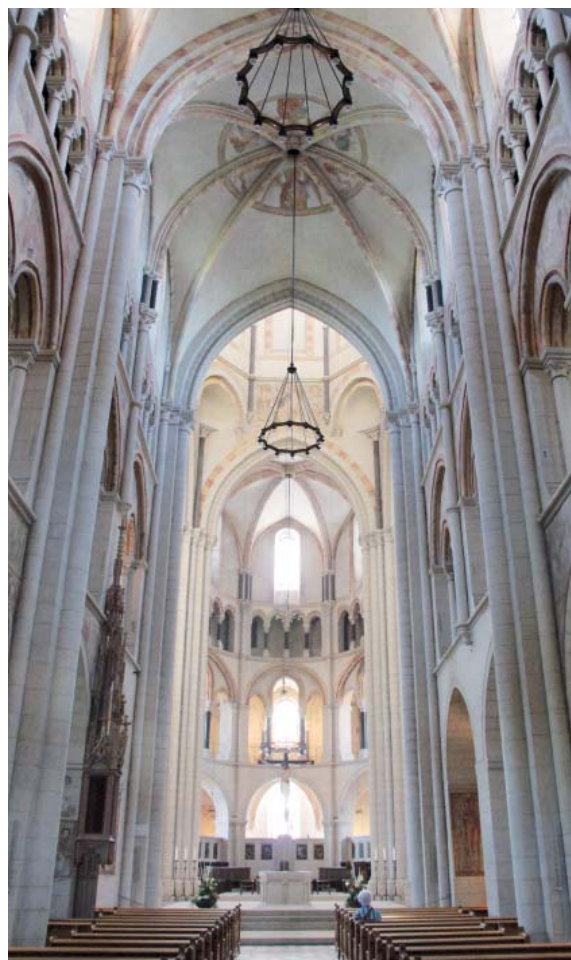
Autonomie wird heute in der Altenpflege zu Recht betont. Selbstbestimmung zu ermöglichen, bedeutet zunächst, ältere Menschen nicht zu hindern: Sie dürfen ihre Zimmer gestalten, ihren Tagesablauf bestimmen, die Kleidung auswählen, das Menü zusammenstellen, über die Pflege- und Therapiemaßnahmen bestimmen. „Autonomie respektieren“ hat für pflegende Personen eine aktive Seite: Fragen Sie nach den Bedürfnissen und Interessen, versuchen Sie, Ängste zu nehmen, erkennen Sie unausgesprochene Wünsche am Verhalten und sprechen Sie diese an. Was hindert meinen Gesprächspartner daran, seine Wünsche und Bedürfnisse auszusprechen? Und wie kann ich helfen, die Hindernisse aus der Welt zu schaffen?

Den religiösen Bedürfnissen einen Raum geben

Als Mose Gott in der Wüste am brennenden Dornbusch begegnete, zog er die Schuhe aus, weil er dort auf heiligem Boden stand (*Exodus 3,5*). Weil Jesus Christus als Gottes Sohn auf dieser Welt gelebt hat, ist quasi jeder Quadratzentimeter der Erde heiliger Boden. Es ist wohlthuend, sich immer wieder daran zu erinnern, dass diese Welt allen Menschen geschenkt wurde, damit sie darauf leben. Und wir selbst sind geschaffen als Ebenbild Gottes, in seiner Einzigartigkeit. Der Raum bekommt durch den christlichen Glauben eine neue positive Bedeutung.

Viele Menschen, die jetzt alt sind, sind im Raum der Kirche und des Glaubens aufgewachsen. Sie verbinden viele Erinnerungen mit sakralen Räumen. Sie sind mit biblischen Bildern vertraut, auch mit denen, die ihnen vom Leben nach dem Tod erzählen: das „himmlische Jerusalem“, das „gelobte Land“, das „Haus meines Vaters“ mit den „vielen Wohnungen“. Diese Bilder sprechen von der christlichen Hoffnung, am Ende des Lebens in die unendliche Liebe Gottes aufgenommen zu werden. Auch diese Vorstellung hat wiederum etwas mit „Raum“ zu tun, und wird von vielen „Himmel“ genannt.

Ihre sinngebende Kraft entfalten die Vorstellungen vom Raum des Glaubens nicht nur in den Gottesdiensten, sondern auch in Gesprächen. Ermutigen Sie Menschen, von ihren Glaubensvor-



stellungen zu sprechen, und fürchten Sie sich auch nicht vor Themen wie „das Leben nach dem Tod“. Beim Einzug ins Heim kann für Glaubenssymbole ein würdiger Platz gesucht werden. Das ist eine gute Gelegenheit, darüber ins Gespräch zu kommen, welche Bedeutung die Symbole haben. Hinter jedem Bild steckt ein ganzer Erfahrungsraum mit spannenden Geschichten.





- ⇒ Religiöse Symbole können auch außerhalb der Bewohnerzimmer Platz finden und die Atmosphäre des Hauses bereichern. Auf Wunsch und im Zusammenwirken mit den Bewohnern können zum Beispiel ein „Herrgottswinkel“ oder ein Marienaltar gepflegt werden. So entstehen Orte für das persönliche Gebet von Bewohnerinnen und Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Wenn keine Kapelle vorhanden ist, können Gottesdienste auch in Gemeinschaftsräumen gefeiert werden. Eine eigene Kapelle oder ein Raum der Stille gibt vielen Menschen das Gefühl, an einem vertrauten Ort zu sein, und wirkt sich positiv auf den „Geist“ des gesamten Hauses aus.

Zeit erleben

Das unterschiedliche Zeitempfinden

Wenn Frau Anna R. um 8 Uhr zum Dienst kommt, hat sie bereits innerhalb von zwei Stunden die Zähne geputzt, geduscht, sich angezogen, Kaffee gekocht, die Kinder geweckt, mit ihnen über zwei, drei Themen diskutiert, Schulbrote geschmiert, gegessen, dreieinhalb Minuten lang Zeitung gelesen und ist zwanzig Minuten Fahrrad gefahren. Wenn sie die Türschwelle zum Altenpflegeheim überschreitet, beginnt ein besonderer Stress: Das enge Zeitraster der Pflege bei gleichzeitigem Kampf gegen die Zeitlupe. Ältere Menschen brauchen und nehmen sich viel mehr Zeit. Alltägliche Aufgaben, wie zum Beispiel das Anziehen, dauern ewig im Vergleich zum Tagesablauf eines Berufstätigen. Wenn aber die alltäglichen Aufgaben erledigt sind, klagen ältere Menschen darüber, dass sie nicht wissen, was sie nun tun sollen, und fühlen sich einsam, wenn sich niemand mit ihnen beschäftigt. Wenn aber ihre Zeit von außen zu sehr bestimmt wird, durch festgelegte Zeiten zum Aufstehen oder Schlafengehen und Essen, durch Geburtstagsfeiern, Sitztänze und Faschingsfeste, klagen manche, weil ihnen das wiederum zu viel geworden ist.

Die Zeitgestaltung ist auch bei älteren Menschen eine sensible Angelegenheit. Strukturen, Rituale, verlässliche Abläufe geben Sicherheit und einen Lebensrhythmus, der das Gefühl vermittelt,

die eigene Lebenszeit sinnvoll mitzugestalten. Dieser Rhythmus muss aber immer wieder neu gefunden werden, weil sich die Bedingungen ändern: zum Beispiel die Arbeitsabläufe in der Einrichtung oder die persönlichen Bedürfnisse durch gesundheitliche Veränderungen. Eine besondere Bedeutung für die Zeiteinteilung haben die sozialen Kontakte.



Der Tagesablauf ist bei allen Menschen rund um die sozialen Kontakte gestaltet. Wir wollen zu bestimmten Zeiten mit bestimmten Menschen zusammen sein, deshalb machen wir Termine und eilen von einem Ort zum nächsten. Für ältere Menschen gilt das auch, nur die „Termine“ sind andere geworden: Wer weckt mich? Wann treffe ich die anderen aus der Wohngruppe zum Essen, wann kann ich mich zu einem Schläfchen zurückziehen? Wann kommt die Pflegerin, die mich wäscht?

Miteinander Zeit verbringen

Im Pflegealltag prallen unterschiedliche Zeitabläufe und Pläne aufeinander. Die Zeitstrukturen der älteren Menschen lassen sich nicht mit denen der Pflegepersonen synchronisieren. Das Tempo ist viel zu unterschiedlich. Zeit ist aber nicht nur durch die Dimension des Tempos und der aufeinander folgenden Abläufe bestimmt, sondern auch von dem, was in ihr geschieht. Zeit wird nicht dadurch kostbar, dass alles wie am Schnürchen läuft, sondern wenn in ihr etwas passiert, was für uns ein besonderes Erlebnis ist. Und das hat meistens etwas mit der Begegnung mit anderen Menschen zu tun, in der wir etwas geben und empfangen.

„Wie geht es eigentlich Ihren Enkelkindern?“ fragt Ellen W., während sie Frau Bergmann die Haare wäscht. „Ach, meine Tochter hat jetzt so viel zu tun. Der Kleine muss jede Woche in die Logopädie, weil er immer so nuschelt. Ich kann ihn ja kaum verstehen.“ „Was macht das Kind denn da in der Therapie?“, fragt Ellen W. interessiert, und es ergibt sich ein Gespräch, bis das Haar getrocknet und die letzte Strähne am rechten Ort liegt.

Ellen W. will bei Frau Bergmann nicht nur ihre Pflegeleistung „Haare waschen und trocknen“ erbringen, sie nimmt auch Kontakt mit ihr auf und es kommt zu einer Begegnung in der Pflege. Was sie bei der Verabschiedung von Frau Bergmann noch nicht ahnt ist, dass diese Begegnung einen günstigen Einfluss auf ihr Leben und das ihrer Familie haben wird. Am Abend, zu Hause, fällt ihr nämlich auf, dass ihr Sohn ⇨

⇒ *einen T-K-Wechsler hat: Immer wenn er „komm“ sagen will, kommt nur „tom“ raus. Das ist für ihn überhaupt nicht lustig, weil Tom, sein Klassenkamerad, sich über ihn lustig macht. Beim Haarewaschen bei Frau Bergmann verliert die Mutter ihre Zurückhaltung der Sprachtherapie gegenüber, und ein halbes Jahr später kann ihr Sohn perfekt „komm, Tom!“ sagen.*



Der Dienst in der Pflege ist vor allem Begegnung. Sie geben Ihre Zeit. Und wenn Sie sich auf den Kontakt zum Gegenüber einlassen, können Sie etwas entdecken: den Schatz des Alters. Alte Menschen sind reich an Erinnerungen, die sie in ihrer Biografie gesammelt haben. Diese Erfahrungen werden immer dann lebendig, wenn sie wieder erinnert und erzählt werden. Dann kann der Gesprächspartner oft erleben, wie der Erzähler auflebt, anfängt zu strahlen und wieder „jung“ wird. Es kann sein, dass Sie sich nach einem solchen, lebendigen Gespräch wie beschenkt fühlen, weil Sie einen Einblick bekommen haben in den Schatz der Erinnerung.

In der Erinnerung älterer Menschen können aber auch harte Themen schlummern, die plötzlich aufbrechen und große Traurigkeit auslösen: Enttäuschungen, traumatische Erlebnisse, Verluste oder die Begegnung mit dem Tod. Viele ältere Menschen haben das Ende ihrer Zeit vor Augen. Für jüngere Menschen ist das oft ungewohnt und unbequem. „Warum muss die Person immer vom Tod sprechen?“ Ja, warum eigentlich? Vielleicht, weil keiner mit ihr je über den Tod gesprochen hat? Weil jeder unsicher ist, sich auf das Thema einzulassen? In solchen Situationen ist es nicht notwendig, dass Sie viel über den Tod wissen und viele Erfahrungen mit ihm gemacht haben. Es hilft Ihrem Gesprächspartner schon, wenn Sie einfach zuhören und verstehen, was er über den Tod denkt, und was ihn beunruhigt. Genau genommen sind wir alle gar keine Laien, was das Thema Tod angeht. Zählen Sie mal, wie häufig es an einem durchschnittlichen Fernsehabend um den Tod geht ... Wir wissen mehr über den Tod, als uns bewusst ist. Und: Der Tod gehört zum Leben.

Zeit als Dimension des Glaubens

Auch über die Zeit kann der christliche Glaube etwas sagen, was im Leben sonst nicht so ohne Weiteres entdeckt werden kann: die Ewigkeit. Alles, was wir erlebt haben, unsere Begegnungen, was wir lieben und was uns nahe ist, hat Bedeutung über die Zeit und über das Leben hinaus. Es ist aufgehoben bei Gott.

Das ist die Bedeutung von Ewigkeit. Und die wiederum ermöglicht uns, Abschied zu nehmen.

Je älter wir werden, umso schwerer wird es, den Fragen nach der eigenen Endlichkeit aus dem Weg zu gehen. Wenn gläubige Menschen sich mit dem Sterben beschäftigen, verbinden sie damit auch die Themen Auferstehung und Ewiges Leben. Ältere Menschen denken ganz unterschiedlich über den Tod. Er ist nicht nur eine andauernde existenzielle Bedrohung, sondern kann auch zu einer Weitung des Horizonts im Denken und Fühlen führen. Je älter wir werden, desto häufiger gilt es, Abschied zu nehmen von lieben Menschen, von Weggefährtinnen und Weggefährten. Jeder Abschied, jede Trauer ist irgendwie Erinnerung an unser eigenes, unausweichliches Sterben. Der Tod wird so zu einem Thema mitten im Leben.

„Erich F. ist am Montag im Alter von 86 Jahren nach langer Krankheit plötzlich und unerwartet verstorben.“ Diese Anzeige ist ein Beispiel dafür, wie meisterhaft der Mensch den Tod verdrängen kann. Auch wenn professionelle Einrichtungen im Bereich der Hospizarbeit und Palliative Care das Sterben begleiten, ist das soziale Umfeld aufgefordert, in dieser wichtigen Lebensphase da zu sein. Traditionelle und neue Formen, sich von den Verstorbenen würdig zu verabschieden, geben Hilfestellung, mit dem Tod umzugehen. Das Totengebete zu Hause, zu dem auch Nachbarn und Freunde eingeladen werden, kann ein solches wohlthuendes Ritual sein. Die Verabschiedungsfeier im Pflegezimmer

– ob im Pflegeheim oder zu Hause – ermöglicht dem Pflorgeteam, der Familie und den Mitbewohnern „Adieu“ zu sagen. Eine Totenglocke, ein Totenbuch am Eingang des Wohnbereiches, eine brennende Kerze, ... Es gibt viele Zeichen, die den Lebenden zum Innehalten und Abschiednehmen vom Verstorbenen einladen.



Unsere Verstorbenen leben in unserer Erinnerung fort, und vielleicht gewinnen wir gerade in dieser Erinnerung eine Idee von dem, was „Ewiges Leben“ sein kann. Sie haben es verdient, dass wir Formen finden, uns ihrer nach der Beerdigung in Gemeinschaft zu erinnern. Das können zum Beispiel Gedenk- oder →

⇒ Gedächtnisgottesdienste sein, zu denen Gemeinde, Angehörige, Pflegende und Mitbewohnerinnen und Mitbewohner eingeladen werden, um der Verstorbenen eines bestimmten Zeitraumes namentlich zu gedenken. Dazu gehört aber auch der Raum für Gespräch und Begegnung, in denen die Verstorbenen in Anekdoten und Erinnerungen bei uns sind. Dazu bietet sich an, im Anschluss an einen Gedenkgottesdienst zu Kaffee und Kuchen – oder ruhig auch zu einem Gläschen Wein – einzuladen und dabei mit der Seelsorgerin oder dem Seelsorger ins Gespräch zu kommen.

Für viele Menschen der heute älteren Generation ist Religion sehr wichtig. Sie sind oft in kirchlichen Strukturen großgeworden und haben viele Gewohnheiten aus dem kirchlichen Leben übernommen. Es tut ihnen gut, wenn die Betreuenden, Pflegenden und Unterstützenden darauf Rücksicht nehmen und sie darin unterstützen, weiterhin am kirchlichen Leben teilzuhaben. Der Sonntag, als der Tag des Herrn, hat eine besondere Stellung in der Zeit des religiösen Menschen. Ist er auch in einer Pflegeeinrichtung als besonderer Tag erfahrbar? Ist ein Besuch des Gottesdienstes möglich? Liegen Handzettel aus, auf denen die Fernsehgottesdienste mit Sendezeiten und -plätzen notiert sind? Auch äußere Zeichen, wie die weiße Tischdecke auf dem Mittagstisch, das gute Geschirr und das Glas Wein zum Essen können signalisieren: Heute ist Sonntag. Gerade dieser Tag lädt Verwandte und Freunde ein, Zeit zu schenken, miteinander Kaffee zu trinken oder spazieren zu

gehen. Die besondere Gestaltung des Sonntags kann auf die ganze Woche abfärben: Jeder Tag, die gesamte Zeit des Menschen ist heilig.

Das wird auch in der Feier des Kirchenjahres deutlich: Geburt (Weihnachten), Tod (Karfreitag), Auferstehung (Ostern) und gemeinschaftliches Leben (Pfingsten). Christen feiern jedes Jahr das gesamte Leben. Das Volksbrauchtum mit den vielfältigen Dekorationen, Speisen, Liedern, Tänzen usw. ist ein reicher Ideengeber, das Leben bunt zu machen, und bietet viele Möglichkeiten für Gespräche und Begegnungen.





»Als Pflegekraft brauche ich den Glauben oder die Weltanschauung der alten Menschen nicht teilen, aber ich muss Respekt vor ihren Überzeugungen haben.«

Zunehmend leben in Altenpflegeheimen auch Menschen anderer Religionen, die sich freuen, wenn ihre religiösen Bedürfnisse und Vollzüge wahrgenommen und beachtet werden. Die Betreuenden sind in diesem Fall Lernende, die viel über andere Kulturen und Religionen erfahren können. Die Begegnung mit anderen Religionen wird oft als Bereicherung und Festigung des eigenen Glaubens erlebt. In einigen Bereichen der Altenhilfe wurde über das Thema Interreligiosität bereits intensiv gesprochen. Es gibt dazu Erfahrungsberichte und Konzepte, zum Beispiel für die Zeitgestaltung in Liturgie und Brauchtum. Es lohnt sich, gemeinsam mit Bewohnerinnen und Bewohnern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Angehörigen und Ehrenamtlichen Ideen zu entwickeln und zu verwirklichen, um auch im Alter „die Zeit zu heiligen“ und die Gegenwart als Zugang zur Ewigkeit erfahrbar zu machen. Als Pflegekraft brauche ich den Glauben oder die Weltanschauung der alten Menschen nicht teilen, aber ich muss Respekt vor ihren Überzeugungen haben, und ich kann mich darum bemühen, Grundkenntnisse zu erwerben, um nachzuempfinden, was ihnen wichtig ist.

Leben macht Sinn

Was ist denn Sinn?

Wenn Sie ein gemütliches Abendessen für Freunde vorbereiten, wenn Sie sich im Geschäft ein Paar neue Schuhe aussuchen, oder wenn Sie im Prospekt den nächsten Urlaub planen, kommt Ihnen eine Frage bestimmt nicht in den Sinn: Die Frage nach dem Sinn des Lebens. Wer diese Frage stellt, stellt die Zukunftsperspektive für das eigene Leben in Frage oder kann das Leben nicht mehr so recht genießen – oder ist von beidem betroffen. Sinn zu erleben, gelingt vor allem mit den Sinnen: Schöne Dinge sehen, leckere Sachen riechen und schmecken, gute Musik hören, mit den Händen etwas tasten und herstellen. Sinn erleben ist ganz einfach. Eigentlich.

In der letzten Lebensphase ist die Frage nach der Zukunftsperspektive schwer zu beantworten. Hat mein Leben noch Sinn? Wozu bin ich noch nütze? Was würden Sie auf diese Fragen einer 85-Jährigen antworten?

Menschen sind nicht nur hilfebedürftig, sondern auch helfensbedürftig. ⇨

⇒ Im Ablauf des Tages können alte Menschen Aufgaben übernehmen, die zu ihnen passen, und die ihnen Spaß machen. Solche Aufgaben sind keine Beschäftigungstherapie, sondern ermöglichen es dem älteren Menschen, sich als Person zu erfahren, und sind von daher sinnstiftend.

Weitere Lebenssituationen, die der Sinnfrage deutliche Antworten geben können, sind Begegnungen von mehreren Generationen. Da soll mal jemand wagen, beim Besuch der eigenen Enkelkinder oder der Kindergartengruppe von nebenan die Sinnfrage zu stellen. Mensch, guck doch: Hier ist der Sinn des Lebens in drei Generationen! Hier ist der Beweis: Das Leben geht weiter – auch wenn ich gestorben sein werde. Es ist gut, wenn alte Menschen nicht ausschließlich mit alten Menschen zusammen sind, weil sich so der Sinn des Lebens in unterschiedlicher Weise zeigen kann.



Eine einfache Strategie, Sinn zu stiften ist, die Sinne zu stärken. Wie riecht es hier? Welche Klänge erfüllen das Haus? Was macht Spaß, wenn man es anfasst? Die fünf Sinne eignen sich

sehr gut als Ratgeber für die Raumgestaltung und für die Programmplanung: Jede Woche einen neuen Sinn entdecken. Entwickeln Sie dabei Ideen, die Ihnen selbst Freude machen, und die Neugier wecken.

Die Deutung des Lebens aus christlicher Sicht

Viele denken, man könne sich bei der Kirche den Sinn einfach abholen. Das ist leider ein Irrtum. Die Kirche gibt Hinweise und stellt Orte zur Verfügung, in denen Menschen Sinn erfahren können. Erleben müssen sie den Sinn aber selbst. Gerade in Krisenzeiten, wenn man krank oder traurig ist, und besonders dann, wenn man sich einsam fühlt, fällt es schwer, auf Gottes Gegenwart in der Welt zu vertrauen. Besuche und Gespräche sind dann sehr wirksame Mittel, Sinn zu erleben.

Durch das gemeinsame Nachdenken lassen sich neue Perspektiven und Antworten auf die Fragen des Lebens finden. Die Gespräche mit Familienangehörigen und dem Pflegepersonal können ergänzt werden durch begleitende Hilfen von gut qualifizierten ehrenamtlichen Besuchsdiensten. Die Frauen und Männer, die sich hier engagieren, haben ein Gespür für Menschen, die schwere Zeiten durchmachen, zum Beispiel krank sind, Angehörige verloren haben oder unter starken Ängsten leiden. Viele Kirchengemeinden bieten seelsorgliche Begleitung an. Nutzen Sie die Mithilfe der Seelsorgerinnen und Seelsorger. Kontaktieren

Sie die Kirchengemeinden, um Formen der Unterstützung und Zusammenarbeit abzusprechen.

Die Seelsorge in den christlichen Gemeinden wird sich in den kommenden Jahren verändern. Es bilden sich Großpfarreien, weil sowohl das Geld als auch das seelsorgliche Personal knapper wird. Gleichzeitig ist es ein Gebot der Zeit, gerade im Bereich der Altenseelsorge neue Schwerpunkte zu setzen und mehr Hauptamtliche dafür einzustellen. Es geht aber nicht nur darum, Seelsorgerinnen und Seelsorger zu beauftragen, sie müssen auch für die besonderen Anforderungen ausgebildet und befähigt werden. Und sie sollten selbst „Befähiger“ sein für Ehrenamtliche und Pflegenden, damit sie im Dienst an den Kranken und sterbenden Menschen die Nähe Gottes spürbar machen können.

An vielen Orten leisten Seelsorgerinnen und Seelsorger gute Dienste. In der Feier der Sakramente Krankensalbung, Beichte und Eucharistie, im Beten und Gestalten von Riten ermöglichen sie Menschen auch im Alter den Vollzug ihres Glaubens und vermitteln die heilsame Erfahrung, sich durch Kirche begleitet und gestärkt zu wissen für die letzten Schritte im Leben und für den Übergang in das ewige Leben. Der Sinn des Lebens hat auch im Tod Bestand.

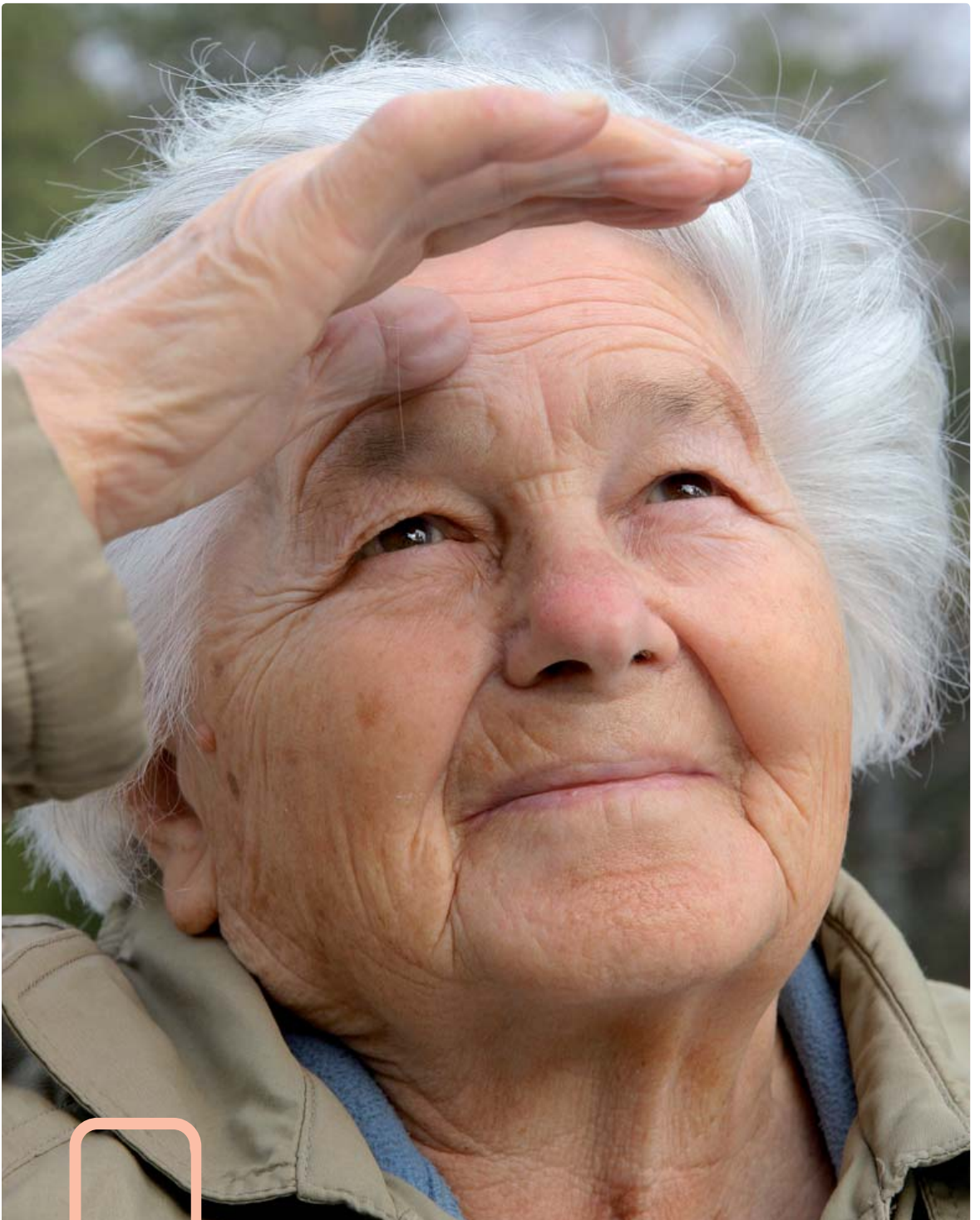
Eine Sinndimension möchten wir nicht vergessen zu erwähnen: Das Geschenk, das alte Menschen uns machen. Wir können von ihnen das Leben in der Nähe des Todes lernen. Und wir können von ihnen lernen, unsere Endlichkeit anzunehmen. Viele ältere Men-

schen können das sehr gut. Sie strahlen Lebendigkeit aus und sind sich dennoch bewusst, dass sie bald sterben.

Geglücktes Engagement

Ein Symbol für das große Glück ist das vierblättrige Kleeblatt, das nur wenige Menschen zufällig oder nach langem Suchen finden. Das einfache dreiblättrige Kleeblatt von Raum, Zeit und Sinn erinnert uns daran, dass aus jedem Tag unseres Lebens ein geglückter Tag werden kann. Und es gibt uns Mut für das Alter und für die Arbeit mit älteren Menschen. Wir wünschen Ihnen, dass für Sie auch ein Kleeblatt wächst bei Ihrer wertvollen Arbeit, die Sie für ältere Menschen in Ihrer Einrichtung tun. Wir wünschen Ihnen, dass Sie gerne an den Ort Ihrer Arbeitsstelle oder Ihres ehrenamtlichen Engagements kommen, dass Sie dort eine gute Zeit in der Begegnung mit den Menschen verbringen und Sinn bei Ihrem Tun empfinden.





»**Ich bleibe derselbe**, so alt ihr auch werdet,
bis ihr grau werdet, will ich euch tragen.«

Jesaja 46,4

Nachwort

Liebe Leserinnen und Leser, sehr geehrte Damen und Herren,

„Ich bleibe derselbe, so alt ihr auch werdet, bis ihr grau werdet, will ich euch tragen.“ (Jesaja 46,4). Unsere Gesellschaft befindet sich in einem vielschichtigen Wandel. Dabei ändern sich auch die Sichtweisen auf die verschiedenen Lebensalter. In einer pluralen Gesellschaft des langen Lebens wird die Frage neu gestellt, welche Bilder wir uns von einem Leben im Alter machen, und welche persönlichen Eigenschaften und gesellschaftliche Rolle wir älteren Menschen zuschreiben. Diese Frage berührt auch uns in Kirche und Caritas. Wenn daher konkret gefragt wird, welchen Beitrag eine christlich-theologische Sichtweise hier leisten kann, bringt das Wort des Propheten Jesaja eine wesentliche Glaubenserfahrung zum Ausdruck. Wir dürfen in der Gewissheit leben, dass Gott uns Menschen als seine geliebten Söhne und Töchter angenommen hat und mit uns geht, vom Beginn des Lebens bis an sein Ende und darüber hinaus. Mag uns das Älterwerden auch verändern, und ganz gleich, ob wir unsere späten Jahre in bester Gesundheit und Vitalität erleben dürfen, oder ob die Kraft von Körper und Geist rasch nachzulassen beginnt: Gott bleibt doch immer der treue Vater und die liebende Mutter seiner Geschöpfe.

Wir danken den Mitgliedern der Theologischen Grundsatzkommission und ihrem Vorsitzenden sehr herzlich dafür, dass sie die kirchlich-caritativen Altersbilder theologisch reflektiert haben. Die Mitglieder haben durch ihren je eigenen beruflichen und biografischen Hintergrund eine Fülle an fundiertem Erfahrungs- und Praxiswissen in die Kommissionsarbeit eingebracht, der in diesem Text les- und spürbar wird.

Diese Orientierungshilfe ist ein Gewinn für das spitzenverbandliche Profil unseres Verbandes. Zugleich soll sie auch die vielen Haupt- und Ehrenamtlichen in den verschiedenen Kontexten von Pflege anregen und in ihrer Arbeit unterstützen. Wir wünschen uns daher, dass die Broschüre viele interessierte Leserinnen und Leser findet. Durch ihre kritische Auseinandersetzung mit dem Thema können sie dazu beitragen, dass die Frage, welche Bilder vom Alter(n) uns in unserem Leben und Dienst prägen, eine weite Aufmerksamkeit innerhalb der Kirche und der Caritas und darüber hinaus erfährt.

Ihr

Ordinariatsrat Monsignore
Michael Metzler
Vorstandsvorsitzender

Dr. Hejo Manderscheid
Diözesancaritasdirektor

Anregungen zum Weiterlesen

1. Kirchliche Dokumente (ökumenisch)

Dem Leben auf der Spur. Einsichten und Hilfen beim Älterwerden
(Die deutschen Bischöfe – Pastoralkommission, Erklärungen der Kommissionen 23), Bonn 2000.

Papst Johannes Paul II.: Älterwerden und Altsein. Brief an die alten Menschen
(Arbeitshilfen 151), Bonn 2000.

Berufen zur caritas (Die deutschen Bischöfe 91), Bonn 2009.

Im Alter neu werden können. Evangelische Perspektiven für Individuum, Gesellschaft und Kirche. Eine Orientierungshilfe des Rates der EKD, Gütersloh 2010.

Die Zukunft der Pflege im Alter. Ein Beitrag der katholischen Kirche
(Die deutschen Bischöfe 92), Bonn 2011.

Sterbebegleitung statt aktiver Sterbehilfe. Eine Sammlung kirchlicher Texte
(Gemeinsame Texte 17), 2. erweiterte Auflage, Bonn/Hannover 2011.

Papst Franziskus: Apostolisches Schreiben Evangelii gaudium
(Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls 194), Bonn 2013.

Gotteslob. Katholisches Gebet- und Gesangbuch.
Ausgabe für die Diözese Limburg, Stuttgart/Kevelaer 2013.

2. Theologische Perspektiven

Blasberg-Kuhnke, Martina u. a. (Hg.): Altern in Freiheit und Würde.
Handbuch christliche Altenarbeit, München 2007.

Guardini, Romano: Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung,
7. Auflage, Mainz/Paderborn 1996.

Klie, Thomas (Hg.): Praktische Theologie des Alterns, Berlin 2009.

Kumlehn, Martina/Klie, Thomas (Hg.): Aging – Anti-Aging, Pro-Aging.
Altersdiskurse in theologischer Deutung, Stuttgart 2009.

Schneider-Flume, Gunda: Alter – Schicksal oder Gnade? Theologische Überlegungen zum demographischen Wandel und zum Alter(n), Göttingen 2008.

Stappen, Birgit/Moser, Ulrich: Alter als Chance. Grundlegung einer Pastoralgerontologie, München 1994.

3. Interdisziplinäre Perspektiven

Breit, Gotthard u. a. (Hg.): Die alternde Gesellschaft. Eine Einführung, Schwalbach/Ts. 2005.

Gabriel, Karl u. a. (Hg.): Alter und Altern als Herausforderung, Freiburg/München 2011.

Kruse, Andreas: Alter. Was stimmt? Die wichtigsten Antworten, Freiburg 2007.

Kielmansegg, Peter Graf/Häfner, Heinz: Alter und Altern. Wirklichkeit und Deutungen, Berlin/Heidelberg 2012.

Lehr, Ursula: Psychologie des Alterns, 7. Auflage, Heidelberg 1991.

Maio, Giovanni (Hg.): Älterwerden ohne alt zu sein. Ethische Grenzen der Anti-Aging-Medizin, Freiburg 2011.

4. Pastorale Perspektiven

Auer, Alfons: Geglücktes Altern. Eine theologisch-ethische Ermutigung, 3. Auflage, Freiburg 1995.

Battaglia, Gino: Das Alter. Eine Herausforderung für Kirche und Gesellschaft, Würzburg 2015.

Breemen, Piet van: Alt werden als geistlicher Weg, 2. Auflage, Würzburg 2004.

Deeken, Alfons: Alt sein ist lernbar. Anleitung und Hilfe, Kevelaer 1990.

Mulia, Christian: Kirchliche Altenbildung. Herausforderungen – Perspektiven – Konsequenzen, Stuttgart 2011.

Schilling, Hans: Der Menschen Schönheit Ende? Voraussetzungen, Bedingungen und Maßstäbe kirchlicher Altenarbeit, München 1997.

caritas

Caritasverband
für die Diözese
Limburg e.V.

