

Juni 2021 Tag des Lebens

Gottesdienst zum Tag des Lebens

mit Diözesanbischof Dr. Wilhelm Krautwaschl



aufleben

Sonntag, 6. Juni 2021, 9 Uhr
Pfarre Graz-St. Leonhard

☩ Eine Startfee erzählt

„Weil es richtig schön ist!“
Seiten 2 und 3

☩ Ausnahmejahr

Herausforderungen für die Gesellschaft.
Seiten 4 und 5

☩ Lernfelder für uns alle

Nach Sterbehilfeturteil: Mögliche
Optionen für Seelsorge vor Ort.
Seiten 6 und 7



Foto: DCS/Christian Jungwirth

Grüß Gott zum „Tag des Lebens“!

In vielen Ländern wird dieser Tag, welcher von *aktion leben* initiiert wurde, am 1. Juni gefeiert. Die Kernbotschaft ist klar: Jeder Mensch ist wertvoll und einzigartig – in jeder Phase seines Lebens, vom Anfang bis zum Ende.

Im heurigen Jahr wurde das Thema „Aufleben“ zum Tag des Lebens gewählt. Was lässt Sie aufleben? Zum „Aufleben“ gehört Umwandlung ebenso wie Beständigkeit. Neues zu wagen, ist ein Prozess, bei dem wir Mut, Hoffnung und Vertrauen brauchen. Etwas Neues zu erreichen, gibt uns Kraft und macht uns Freude. Das Beständige wiederum gibt uns Sicherheit im Leben. Es ist der Anker, der uns hält – wie der Ablauf der Jahreszeiten, der Sonnenauf- und -untergang, die stets präsente Schönheit der Schöpfung. Ein Leben in Fülle bedeutet nicht, dass alles stets einfach ist. Ein erfülltes Leben blendet nichts aus, es kennt sowohl Licht als auch Schatten. Wer dunkle Momente erfährt, weiß die schönen umso mehr zu schätzen. Wer auf Freude und Glück zurückgreifen kann, erträgt Momente des Zweifels und der Trauer leichter, auch jene am Ende der irdischen Existenz. Der Tod ist Teil des Lebens, für uns Christen ist er nicht das Ende, sondern der Übergang ins Reich Gottes. Gleichsam ein trauriger Abschied zu einer hoffnungsvollen Reise hin zum ewigen Leben.

Der „assistierte Suizid“ beschäftigt momentan viele Menschen. Gut leben – ja, aber wie sieht „gutes Sterben“ aus? Gut kann einfach bedeuten, den inneren Frieden zu finden – im Leben und im Sterben. Es geht um die Frage nach dem eigentlichen Bedürfnis. Was ist es, das wir wirklich brauchen? Was macht ein Aufleben ganz konkret möglich? Ich möchte Ihnen diese Botschaft mitgeben: Helfen wir uns gegenseitig, leben wir auf in einem Miteinander, und leben wir füreinander. Dann können wir alle aufleben.

+ *Wilhelm Krautwaschl*

Dr. Wilhelm Krautwaschl
Diözesanbischof von Graz-Seckau

Eine Startfee erzählt



„Weil es richtig schön ist!“

Von Margit Huber

Die Caritas der Diözese Graz-Seckau hat vor über 5 Jahren in Kooperation mit dem *Umfassenden Schutz des Lebens – aktion leben steiermark* das Projekt „Startfee“ gegründet. Dieses Projekt läuft erfolgreich, das heißt: Junge Mütter bzw. Familien werden in der Bewältigung ihres Alltags liebevoll und tatkräftig von ehrenamtlichen Frauen, den Startfeen, unterstützt. In einem eigenen Ausbildungslehrgang werden die Startfeen geschult (Aufbau des Lehrgangs siehe Infokasten rechts) und nehmen nach einem sorgfältigen Kennenlernen mit der Familie ihren Dienst auf.

Liebe Frau Berger, Sie sind eine Startfee. Würden Sie aus Ihrer Sicht erzählen, was genau eine Startfee ist bzw. wie Sie als Startfee helfen können?

Eine Startfee kommt in die Familie, in der kleine Kinder bis zum 2. Geburtstag sind, und unterstützt bei verschiedenen Dingen. Das kann Zuhören sein oder das Kümmern um die Babys oder das Baby – also ich bin bei Zwillingen (ein Bub und ein Mädchen, 10 Monate), daher sage ich die Babys. Es soll eine Entlastung sein, ganz egal, was das ist. Startfeen sind dafür da, dass die Mama Zeit für sich und eine Unterstützung mit den Kindern hat, aber sie sind nicht für den Haushalt zuständig. Am Anfang war natürlich das Wichtigste, dass die Babys zum Schlafen kommen, sie zu wickeln oder die Mama beim Stillen zu unterstützen.

Wie lange sind Sie schon Startfee?

Ich habe Anfang 2020 die Ausbildung

gemacht. Ich bin dann im Juli zu dieser Familie gekommen, da waren die Zwillinge einen Monat alt, im Schnitt bin ich einmal die Woche dort gewesen. Prinzipiell ist eine Startfee einmal in der Woche für 3 Stunden bei der Familie. Ich war gleich beim ersten Treffen 3 Stunden dort – wir haben uns sofort gut verstanden. Die Mama hat mich voller Vertrauen gleich mit den Babys allein gelassen und ist den großen Bruder abholen gegangen (lacht).

Was macht Ihnen besonders Freude?

Es ist alles schön. Wenn mich ein Baby anlacht, das ist so süß! Oder wenn sich die Kleinen an mich erinnern, mich kennen und sich freuen!

Fühlen Sie sich ein bisschen als „Mama“?

Ja, manchmal schon. Wenn man sieht, eigentlich sollte das Baby schlafen und es ist zu laut herum, dann nehme ich das Baby und rede ganz leise. Es ist eigentlich schon so ein bisschen wie Mama-Sein. Als Mama hat man immer so den Megastress, und jetzt bin ich einfach viel entspannter (lacht).

Wo sehen Sie die Herausforderungen oder mögliche Schwierigkeiten in diesem Dienst?

Eine Herausforderung sehe ich sehr wohl darin, dass ich das annehmen muss, wie es in der Familie abläuft, und dass das nicht immer meinen Vorstellungen entspricht. Also für mich wäre es z. B. nicht in Frage gekommen, dass neben kleinen Kindern ständig der Fernseher läuft. Aber es geht mich

nichts an. Und das sehe ich als Herausforderung: die Familie in ihren Gewohnheiten sein zu lassen. Es ist aber gleichzeitig auch eine Bereicherung, zu sehen, wie andere etwas machen, eine andere Kultur, andere Mentalität zu erleben.

Spüren Sie Freude oder Dankbarkeit seitens der Familie?

Auf jeden Fall! Also sowohl vom Vater als auch von der Mutter und auch der Oma. Mit der Oma verständige ich mich sehr interessant: Sie spricht nur ihre Muttersprache und ich nicht, aber ich merke es einfach, dass auch sie total froh ist. Die Mutter sagt mir einfach ganz klar: „Danke, es ist so super, dass du da warst.“ Also so lieb, unglaublich! Und die Oma möchte immer, dass ich etwas annehme, einen Kaffee oder irgendwas. Und sie hält es fast nicht aus, wenn ich mir nur ein Wasser nehme (lacht).

Gibt es ein Erlebnis, das Ihnen in besonderer Erinnerung ist?

Das war so herzig: Ich war eine Zeitlang nicht



Inhalte der Ausbildung zur Startfee:

Modul 1: Freiwilligenarbeit und Rolle in der Familie
Modul 2: Entwicklung, Bindung und Verhalten
Modul 3: Alles rund ums Baby
Modul 4: Erste-Hilfe-Kurs für Säuglinge und Kleinkinder
Modul 5: Vorbereitung auf den Einsatz in einer Familie und Organisatorisches
Start der nächsten Ausbildung: Herbst 2021.

Sie haben Interesse an diesem Projekt – als Startfee oder als zu unterstützende Familie?

Wenden Sie sich bitte an:

Mag.^a Daniela Alton, Caritas der Diözese Graz-Seckau
Mobil: 0676/880 15 8450, daniela.alton@caritas-steiermark.at
oder an

Mag.^a Margit Huber, Arbeitskreis Umfassender Schutz des Lebens – aktion leben
Mobil: 0676/8742-2826, margit.huber@graz-seckau.at



Fotos: Neuhold/Sonntagsblatt

Sandra Berger (53 Jahre, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern, Pferdeführerin bei der Hippotherapie) mit den Zwillingen. – Kleines Bild: Sandra Berger und Margit Huber.



Was ist der Tag des Lebens?

Den internationalen Tag des Lebens am 1. Juni feiert auch *aktion leben*. Initiiert wurde er 1978 von Grit Ebner, damals Generalsekretärin des überkonfessionellen Vereins *aktion leben österreich*. Die Kernbotschaft dieses Tages lautet: **Jeder Mensch ist einzigartig und wertvoll – in jeder Phase seines Lebens, vom Lebensanfang bis zum Lebensende.** Zum 12. Mal findet die Charity-Kampagne zum Tag des Lebens in ganz Österreich statt, mitgetragen von *aktion leben*-Vereinen, Kooperationspartnern und Diözesen. Das aussagekräftige Motto für den Tag des Lebens 2021 lautet: **AUFLEBEN.**

Wir laden Sie herzlich ein:

... zu unseren **Aktionstständen**, bei denen der **AK USL – aktion leben** Überraschungssackerln verteilt, über die Arbeit des Lebensschutzes informiert und die Möglichkeit zu persönlichem Austausch bietet:

Di, 1. Juni, 14 bis 16 Uhr:
in Graz, Herrengasse 23 (vor der Stadtpfarrkirche).
Fr, 4. Juni, 14 bis 16 Uhr:
in Graz, EKZ Citypark.

... zum **Festgottesdienst mit Bischof Wilhelm Krautwaschl und einem Aktionsstand:**

So, 6. Juni, 9 Uhr:
in Graz-St. Leonhard.

Margit Huber



Foto: pixabay

Aufleben konkret

Wenn ich den Begriff „aufleben“ in die Suchmaschine Google eingebe, werden in 0,54 Sekunden ungefähr 2.020.000 Ergebnisse angeboten.

Alles habe ich mir nicht angesehen, doch die Bandbreite ist auf den ersten (und auch zweiten) Blick riesengroß. Von Bio-Kräuterhöfen, Landwirtschaft, Beratungseinrichtungen über Einträge vom Sonntagsblatt für Steiermark bis zu Radio- wie auch Fernsehsendungen, die das Thema „aufleben“ behandeln, reicht die Palette. Der Begriff ist eindeutig positiv konnotiert und wird als Synonym für unterschiedliche Bedeutungen wie regenerieren, kräftigen, reifen, auftanken, vorankommen und vieles mehr verwendet.

Und was heißt „aufleben“ konkret für mich? Der Begriff hat eindeutig mit „lebendig sein“ zu tun. Wann spüre ich, dass ich „auflebe“?

Ich „lebe auf“, wenn ich etwas Positives intensiv erlebe und davon erfüllt bin! Das heißt für mich einerseits Begegnungen mit anderen Menschen, die mir guttun. Andererseits kann das für mich bedeuten, in der Natur unterwegs zu sein, durchaus auch einmal ganz allein und mich im Eins-Sein mit der Natur zu spüren und zu fühlen. Ebenso würde ich das Gefühl, das ich im Tun, im Produktivsein habe, als „aufleben“ bezeichnen. Besonders, wenn ich an meinen Mann und unsere Kinder denke und in meinem Herzen die Liebe, die ich für sie empfinde, spüre, ist das ein ganz konkretes Gefühl von „aufleben“!

Jede Person definiert „aufleben“ individuell, wird diesen Begriff immer wieder neu deuten. Ich lade ein, darüber nachzudenken und die Antwort auf die Frage zu finden, was „aufleben“ ganz konkret bedeutet.

Silvia Kirchberger, Pädagogische Mitarbeiterin im Familienreferat

Herausforderungen für die Gesellschaft.

Von Silvia Kirchberger

Seit März 2020 durften wir nur sehr eingeschränkt unterwegs sein, und das nicht nur in unserer eigenen „kleinen“ Welt, sondern auch weltweit. Wir waren angehalten, unsere sozialen Kontakte zu reduzieren, und durch die wiederkehrenden Lockdowns/Ausgangssperren waren uns Urlaubsreisen mit Übernachtungen, wohin auch immer, verwehrt.

Diese Eingriffe in die persönliche Freiheit jeder einzelnen Person hat zu einer „globalen“ Unzufriedenheit geführt. Diese Freiheit, zu entscheiden, wo wir wann hingehen oder hinfahren, war eine unhinterfragte Normali-

tät für viele, und diese Freiheit wurde beschnitten. Die Ausgangsbeschränkungen passten so gar nicht in unseren Alltag, und die Bestimmungen, wie viele Personen aus unterschiedlichen Haushalten sich maximal treffen dürfen, waren nicht immer einfach einzuhalten.

Besonders problematisch war die Situation für all jene, die Feste planen und coronabedingt gar nicht oder nur im klein(st)en Kreis durchführen konnten. Brautpaare standen vor der schwierigen Entscheidung, Trauungen zu verschieben, abzusagen oder nur im engsten Kreis zu feiern. Vor allem, was die Hochzeiten und damit

einhergehend Familienplanung betrifft, hat Covid-19 nachhaltige Auswirkungen. Wenn Paare ihre Hochzeit einige Male verschoben hatten, zwischenzeitlich die Auflagen gelockert und dann doch wieder strenger wurden, Feiern nicht erlaubt waren, so war das selbstverständlich sehr frustrierend. Viele dieser mühsamen Situationen von Paaren haben wir im Familienreferat wahrgenommen und versucht, Hilfen anzubieten. Aus diesem Grund werden seit nunmehr einem Jahr Online-Eheseminare angeboten, um zumindest das Eheseminar als formale Vorbereitung zur kirchlichen Hochzeit möglich zu machen.

Bezüglich Pfarrleben war das vergangene Jahr seit Mitte März 2020, das „Corona-Jahr“, ebenfalls sehr herausfordernd. Durch das Aussetzen von öffentlichen Gottesdiensten bzw. äußerst eingeschränkte Möglichkeiten, diese zu feiern, war Gemeinschaft nur schwer möglich. Auch hier wurden digitale Formate entwickelt, die sehr gut angenommen werden.

Eine Erfahrung aus dieser Zeit können wir mitnehmen: Wir wissen nun, wie wichtig Gemeinsamkeit ist, wie gut es tut, sich im Familien- und FreundInnenkreis zu treffen, sich auszutauschen und das Miteinander uneingeschränkt leben zu dürfen. X



Foto: KK

Aufleben in Paarbeziehungen

Blickt man heute, nach mehr als einem Jahr Leben in und mit der Coronapandemie, auf die Auswirkungen auf Paarbeziehungen, lassen sich zwei Sichtenweisen erkennen.

Für die einen brachte Corona ein Aufatmen, weil endlich mehr Zeit miteinander möglich wurde. Ein flexiblerer Arbeitsplatz und mehr Zeit zu Hause schufen Raum für mehr Balance zwischen Arbeit und Privatleben, mehr Freiheit in einem bisher womöglich zu rigiden Alltag. Für andere Paare, die ausreichend persönlichen Freiraum benötigten, vermehrten sich Konflikte. Grundsätzliche Fragen kamen auf: Wie will ich wirklich leben? Was gibt meinem Leben Sinn? Mit wem möchte ich mein Leben teilen?

Der Mangel an Rückzugsräumen im geteilten Homeoffice und Homeschooling brachte ein neues Bewusstsein dafür, dass jede und jeder neu verhandeln musste, was sie oder er für sich selbst benötigt und wie dennoch auch ein gutes Miteinander möglich ist. Die große Herausforderung bestand darin, sich trotz ständiger Nähe eigene Freiräume zu bewahren. Dazu mussten neue Regeln des Miteinanders gefunden werden.

Dieser neu gelernte Respekt, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, um in einem bewussten Miteinander für andere und für sich selbst da sein zu können, ist vielleicht das, was am Weg raus aus der Krise bleiben wird. Wir sehen heute neue Möglichkeiten, Familien- und Arbeitsleben miteinander zu verbinden. Vieles ist schon so anders geworden, als wir es uns je vorstellen hätten können, und lässt uns somit vielleicht ein Stück neu aufleben.

Astrid Polz-Watzenig, Leiterin des Instituts für Familienberatung und Psychotherapie der Diözese Graz-Seckau



Foto: pixabay

Ausnahmejahr

Lernfelder für uns alle



Die Entscheidung des Verfassungsgerichtshofs im Dezember 2020, das ausnahmslose Verbot der Beihilfe zum Suizid für verfassungswidrig zu erklären, sorgt(e) für viel Wirbel.

Von Anton Tauschmann

Neben Ärzten, ÄrztvertreterInnen, Stimmen aus dem Bereich der Palliativmedizin und Hospiz haben sich auch die christlichen Kirchen und Vertreter anderer Religionen gegen eine Liberalisierung gestellt. Unabhängig davon, wie der endgültige Gesetzestext zur Sterbehilfe aussehen wird, eröffnet die Debatte einige Optionen für Seelsorge vor Ort. Wie könnten diese aussehen?

Umgang mit Sterben und Tod

Obwohl immer wieder präsent, wie der Blick auf Schlagzeilen, auf Meldungen in den Medien zeigt, werden Themen rund um das Sterben gesell-

schaftlich im wahrsten Sinne des Wortes gerne totgeschwiegen. Doch gehört der Tod zum Leben dazu. Der eigene Tod ist Teil der Wirklichkeit jedes und jeder Einzelnen von uns. Teil dieser Wirklichkeit ist es auch, dass manche Menschen sich den Tod wünschen, sei es lebenssatt nach einem erfüllten Leben oder wegen Schmerzen und Leid eines von Krankheit geprägten Alltags. Dieser Wunsch nach dem Sterben ist auch in der Bibel ausgeprägt, etwa bei den Propheten Elija und Jeremia oder bei Hiob. Dabei wird dieser Wunsch nicht verurteilt. „Vielmehr erzählt die biblische Tradition, wie den am Leben Verzweifelnden neue Kräfte geschenkt werden, auch durch Hilfe von außen“, wie der evangelische Theologe Ulrich Körtner in einem Interview mit dem Magazin „Quart“ darlegt. Diese Hilfe von außen könnte auch von der Seelsorge kommen. Das geschieht etwa in der wertvollen Arbeit von KrankenhausesseelsorgerInnen. Der offene Umgang mit Sterbenswünschen könnte dabei helfen, das Thema Tod ein wenig zu enttabuisieren. Auch die Debatte rund um den assistierten Suizid kann dazu einen Beitrag leisten.

Der Blick aufs Alter

Statistisch betrachtet werden die Menschen in Österreich immer älter. Lag die Lebenserwartung im Jahr 2000 noch bei durchschnittlich 78,13 Jahren, stieg dieser Wert bis 2018 auf 81,69 Jahre. Ein wesentlicher Grund hierfür ist auch der Fortschritt in der Medizin. Krankheiten, die vor gar nicht allzu langer Zeit mit einer schlechten Genesungsprognose versehen waren, sind jetzt teilweise gut behandelbar.

Die Verlängerung der letzten Lebensphase geht einher mit einer stärkeren Ausdifferenzierung des Alters. Viele Menschen können diese Phase aktiv gestalten, engagieren sich in Hobbys oder für andere oder beginnen zu reisen. Dieser Lebensabschnitt ist jedoch auch oft geprägt von Einsamkeit, Unsicherheit, dem Gefühl, für das persönliche Umfeld nur noch eine Last zu sein, und vom Tod. Gesellschaftlich wird diese zweite, von Defiziten und negativen Erfahrungen geprägte Seite des Alters oft stärker betont. Diese Facetten spielen auch eine Rolle, wenn es bei Menschen um den Wunsch nach dem assistierten Suizid geht. So heißt

es in einer in der Tageszeitung „Die Presse“ zitierten Studie, dass 42 % ihren Sterbewunsch damit begründen, für ihr Umfeld eine Last zu sein. Für Seelsorge könnte dies heißen, alten Menschen ressourcenorientiert zu begegnen, ihnen zu vermitteln, wie viele Herausforderungen sie in ihrem Leben erfolgreich bewältigt haben und welche schönen Seiten das Leben auch im Alter haben kann, freilich ohne die beschwerlichen Seiten des Alters zu überspielen oder geringzuschätzen.

(Gem)einsam

Derselben Studie zufolge ist das stärkste Motiv der Entscheidung für einen assistierten Suizid das Thema Einsamkeit. Gerade die Zeit der Coronapandemie hat aufgezeigt, wie präsent Einsamkeit in unserer Gesellschaft ist: sowohl im Kontext älterer Menschen als auch bei jüngeren Bevölkerungsgruppen. Gerade in der ersten Phase der Pandemie, in welcher etwa Besuche in Pflege- und Betreuungseinrichtungen schwer bis gar nicht möglich waren, hat sich die Dramatik mangelnden Kontakts häufig gezeigt.

Als Menschen sind wir relationale, auf unterschiedliche Beziehungen ausgerichtete Wesen. Zwar hat sich in puncto Kontakt viel in Richtung Digitalisierung getan, doch ist diese Entwicklung für viele Menschen nicht immer leicht greifbar.

Gerade die Pfarren sind auch für ältere Leute Orte der persönlichen Begegnung, sei es beim sonntäglichen Pfarrcafé, in SeniorInnenrunden, sei es in anderen Alterssegmenten, etwa für Kinder und Jugendliche im Rahmen von Gruppenstunden. Doch braucht es neben den etablierten Strukturen wohl auch neue Formate, um Begegnung auf gleicher Augenhöhe möglich zu machen.

Ein natürlicher Umgang mit den Fragen von Sterben und Tod, ein neuer Blick auf das Alter und die offensive Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit – drei Themenfelder, die unabhängig von der Entscheidung des Verfassungsgerichtshofs durch die Debatte rund um den assistierten Suizid neu wahrgenommen werden könnten.

X



Foto: Archiv

Positionen

Die Frage, wie man mit geflüchteten Menschen umgeht, die Frage der Stellung der Frau, das Thema assistierter Suizid – immer wieder wird Kirche in gesellschaftsrelevanten Fragestellungen nach ihrer Positionierung gefragt. Freilich ist dies nicht immer leicht, vor allem auch wenn man berücksichtigt, dass das Wort „katholisch“ mit „allumfassend“ übersetzbar ist. Allumfassend heißt, alle Positionen zu umfassen, jene der verschiedenen Menschen in ihren unterschiedlichen Lebensrealitäten aus ihren jeweiligen Kulturkreisen.

Was in der Frage der Positionierung eine Herausforderung darstellt, kann jedoch auch eine Ressource sein. Katholische Kirche im besten Sinne des Wortes kann Brücken bauen, unterschiedlichen Menschen und Positionierungen Räume bieten und so breit angelegte Dialogforen öffnen. In vielen Bereichen des Lebens geschieht dies bereits auf vielfache Weise. Auch in der vielfach diskutierten Frage des assistierten Suizids kann Kirche so eine Plattform des breiten Dialogs bilden.

Ähnliches gilt auch für die Kirche vor Ort. Seelsorgeräume könnten mit ihrem Blick auf die Vielfalt des menschlichen Lebens in ihrem jeweiligen Lebensraum Begegnungsflächen unterschiedlicher Zugänge liefern. Kirche, die Räume öffnet und nicht schließt, Kirche, die Luft zum Atmen lässt und Unkonventionelles und Neues nicht im Keim erstickt, Kirche, die verbindenden Dialog führt und nicht in moralischem Monolog verharrt – das ist eine Kirche, die wohl im besten Sinne des Wortes katholisch ist – Zugänge, die wohl auch in der Auseinandersetzung mit den oben genannten „heißen Eisen“ gelten.

Anton Tauschmann


Info & Kontakt

Mag. Anton Tauschmann
Referent für Diakonie im Bereich
für Pastoral & Theologie
Bischofplatz 4, 8010 Graz
Tel. 0676/8742 2245
anton.tauschmann@graz-seckau.at

Jetzt erst recht!

Aufleben im hohen Alter.

Von Elisabeth Hacker

 Hochaltrige Menschen werden bewundert, wenn sie etwas Großartiges leisten. Auf YouTube ist eine Dame mit 89 Jahren zu finden, die täglich Geräteturnen praktiziert und bis vor wenigen Jahren noch aktiv an Wettkämpfen teilnahm. Herausragende Beispiele sind in der Gesellschaft sichtbar. Die Aufgaben, die hochaltrige Menschen täglich erledigen, hingegen nicht. Doch genau diese lassen ältere Personen aufleben. Sie fühlen sich dadurch gebraucht, wertvoll, selbstständig und als Teil der Gesellschaft. Sie sind mit Stolz erfüllt, weil ein Gericht bei ihr/ihm besonders gut schmeckt und Freunde, Kinder oder Enkelkinder deshalb zu ihr/ihm kommen. Ein anderes Beispiel ist der ältere Herr, der noch weiß, wie man Körbe flicht und dieses Wissen an die jüngere Generation weitergibt. Jeder Mensch möchte bis zu seinem Lebensende als wertvoll und gebraucht wahrgenommen werden und einen Beitrag leisten.

Info & Kontakt

Elisabeth Hacker

Pädagogische Mitarbeiterin im Bereich Senioren-/Seniorinnenbildung im Katholischen Bildungswerk
Bürgergasse 2, 3. Stock,
8010 Graz,
kbw@graz-seckau.at



Foto: privat

Obwohl die körperlichen Einschränkungen im Alter oft zunehmen und man Hilfe braucht, ist es notwendig, dass hochaltrige Menschen ihr Recht auf Selbst- und Mitbestimmung sowie Teilhabe (Partizipation) und die Befähigung zur Selbsttätigkeit (Empowerment) bewahren. Hier hat die Gesellschaft die Aufgabe, hochaltrige Menschen gezielt zu fördern, um ein hohes Maß an Autonomie und Selbstbestimmtheit zu ermöglichen. Das Katholische Bildungswerk (KBW) bietet einen Lehrgang an, der sich dieser Aufgabe annimmt. Die Teilnehmenden entwickeln im Laufe der Ausbildung Projekte oder Veranstaltungen, um hochaltrige Menschen in ihrer Selbstbestimmtheit zu fördern.

Ein Aufleben erfahren auch die Teilnehmenden der vielen LIMA-Gruppen in der Steiermark. LIMA bedeutet „Lebensqualität im Alter“ und ist ein Trainingsprogramm für Seniorinnen und Senioren, die in regelmäßigen Treffen die Lust am Leben (wieder) entdecken. LIMA-ReferentInnen haben sich während der Pandemie unterschiedliche Arten einfallen lassen, um mit ihren Gruppen in Kontakt zu bleiben. So können die SeniorInnen sich mit anderen austauschen und halten sich gemeinsam geistig und körperlich fit.

Das Erlernen neuer Kompetenzen, wie z. B. der Umgang mit digitalen Medien, fördert ebenfalls die Partizipation und das Empowerment. Unterstützung erhalten SeniorInnen dabei von der TIK-Hotline (Technik in Kürze) des KBW. Hier werden Fragen rund um Smartphone, Tablet und Laptop beantwortet. So können auch SeniorInnen aktiv an der Gesellschaft teilhaben, wenn soziale Kontakte beschränkt werden müssen.

Wenn hochaltrige Menschen sich mit neuen Medien auseinandersetzen oder ihren Alltag meistern, sollte das genauso bewundert und anerkannt werden wie das Schwingen einer Dame auf dem Reck. Auch im hohen Alter möchte jeder Mensch eine Aufgabe haben und persönliche Ziele erreichen, egal wie groß diese sind. ✕

Der Lehrgang „Sei frech und wild und wunderbar!

Erfüllt leben im Alter“ ist für Personen, die Projekte bzw. Veranstaltungen mit und für hochaltrige Menschen entwickeln möchten. Start im November 2021. Informationen und Anmeldung unter kbw@graz-seckau.at oder 0316/8041-345 <https://bildung.graz-seckau.at/>

TIK-Hotline (Technik in Kürze) ist für alle Fragen rund um den Umgang mit Tablet, Smartphone und Laptop unter 0676/8742-2650 erreichbar. Immer Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 9 bis 11 Uhr.