

Juni 2020 Tag des Lebens



Beziehungen. Leben

www.katholische-kirche-steiermark.at

Tag des Lebens, Juni 2020

☩ Beziehungen. Leben

... auch in einer außergewöhnlichen Zeit.
Seiten 2 und 3

☩ Permakultur

Beziehung leben hinterm Gartenzaun.
Seiten 4 und 5

☩ Mit allen Sinnen ...

... Gottesdienst feiern –
einige Erfahrungsberichte.
Seiten 6 und 7



Foto: DGS/Christian Jungwirth

Grüß Gott zum „Tag des Lebens“!

Auch 2020 denken wir Anfang Juni an den „Tag des Lebens“, obwohl in diesem Jahr vieles anders ist. Wir haben in den letzten Monaten so eindeutig erleben müssen, wie gefährdet unser menschliches Leben ist und wie sehr uns diese weltweite Krankheit herausfordert. Es gab und gibt rigorose Einschränkungen, einander zu sehen und einander nahe zu sein.

Das diesjährige Motto für den „Tag des Lebens“ heißt „Beziehungen. Leben“. Unser menschliches Leben ist von vielen Beziehungen geprägt: zu unseren Mitmenschen, zu Gott und zur Schöpfung, die uns anvertraut ist. Verschiedene Facetten davon werden in dieser Beilage beleuchtet. Sie ist eine Einladung dazu, über die Freude am Leben, manche Not und den immer notwendigen Schutz von Leben und Schöpfung nachzudenken.

Glauben heißt, mit Gott in einer Beziehung zu leben. Diese Beziehung kann einfach sein, bereichernd, vielseitig – und sie kann auch herausfordernde Phasen erleben. Von Gottes Seite gilt das Angebot für jede und jeden von uns: Er möchte mit uns verbunden sein, uns stärken und uns in allen Lebenssituationen nahe sein, damit viele von unseren Beziehungen gelingen können, und auch, um hoffnungsvoll in dieser herausfordernden Zeit leben zu können.


Ich wünsche Ihnen viel Zuversicht und Gottes Segen für die kommende Zeit!

Dr. Wilhelm Krautwaschl
Diözesanbischof von Graz-Seckau

Beziehung

... auch in einer außergewöhnlichen Zeit.

Von Waltraud Salzger

 Ich fand es in den letzten Wochen und Monaten aus der Sicht des „Lebensschutzes“ sehr beachtlich, welche Maßnahmen es in Österreich gegeben hat, um das Leben zu schützen. Viele Politiker/innen und ein Großteil der Bevölkerung haben sich sehr engagiert dafür eingesetzt, dass sich möglichst wenige Menschen gefährden. Auch viele Formen von Solidarität, z. B. in der Nachbarschaftshilfe, zeigen eine hohe Hilfsbereitschaft zwischen jüngerer und älterer Generation.

Das Thema zum diesjährigen Tag des Lebens „Beziehungen. Leben“ möchte die vielfältigen

Beziehungen, die es in unserem Leben gibt und die uns bereichern, in den Blick nehmen. Beziehungen sind Brennpunkte unseres Lebens. Zu keiner Zeit ist dies klarer geworden als in den letzten Wochen. In einer noch nie da gewesenen Situation bemerken wir, wie sehr uns zwischenmenschliche Nähe fehlt, vom einfachen Sich-sehen-Können bis hin zur Umarmung. Und wir hoffen, dass uns nahestehende Menschen diese Situation gut überstehen.

Aber es gibt, auch in Beziehungen, die andere Seite der Medaille. Beziehungen, die zerbrechen, weil sie sich so ganz anders entwickeln, als wir es uns vorgestellt haben. Oder jene, die unter schwierigen Bedingungen beginnen und die Unterstützung brauchen, um wachsen zu können, etwa die Beziehung einer schwangeren Frau zu ihrem so nicht geplanten Kind.

Eine der Unterstützungsmöglichkeiten von aktion leben in der manchmal schwierigen Anfangsphase des Lebens ist der Patenschaftsfonds, der Müttern und jungen Familien materielle Unterstützung anbietet, zum Beispiel für die Beschaffung einer Ausstattung

Tag des Lebens in der Steiermark

- ▶ Feiern Sie den „Tag des Lebens“ im Juni in der Pfarre oder in kleinen Gemeinschaften! Gottesdienstvorschlag unter: lebensschutz.graz-seckau.at
- ▶ Sonntag, 18. Oktober 2020, 9.30 Uhr: Gottesdienst zum Tag des Lebens mit Diözesanbischof Wilhelm Krautwaschl, Pfarre Graz-St. Christoph in Thondorf.
- ▶ Der Aktionsstand in der Herrengasse 23 findet im Herbst statt: Verteilung von Überraschungsgeschenken und Information über die Arbeit des Lebensschutzes.

en. Leben



Foto: Khusein Rustamov/pixabay

für das Baby. Ich bitte Sie um Ihre Unterstützung für diesen Fonds (siehe unten), damit wir als Umfassender Schutz des Lebens – aktion leben steiermark in Zusammenarbeit mit dem Beratungszentrum für Schwan-

gere der Caritas auch weiterhin helfen können! Denn durch Nähe, Zuwendung und Achtsamkeit der Eltern wird es Kindern ermöglicht, Vertrauen ins Leben zu fassen und mutig auf das Leben zuzugehen. **X**

Junge Familien brauchen Ihre Hilfe!

Unterstützen Sie den Patenschaftsfonds von aktion leben.

Das Team des Beratungszentrums für Schwangere der Caritas ist dankbar, Frauen/Familien durch den Patenschaftsfonds der aktion leben finanziell unterstützen zu können.

Meist sind die Geschichten der Frauen sehr komplex und facettenreich. Frau X. beispielsweise wurde, kurz nachdem sie von ihrer Schwangerschaft erfahren hatte, von ihrem Partner verlassen und musste aus der gemeinsamen Wohnung ausziehen. Sie war verzweifelt und kontaktierte das Beratungszentrum für Schwangere. Frau X. konnte eine Patenschaft vermittelt werden, die ihr wieder Hoffnung und Zuversicht gab. Durch professionelle Begleitung konnte sie ihr Leben neu ordnen.

Mit Ihrer Spende für den Patenschaftsfonds kann schwangeren Frauen und Familien mit Kleinkindern in Notsituationen rasch und unbürokratisch geholfen werden. Die Hilfe, die mit dem Patenschaftsfonds möglich wird, erscheint den Betroffenen oft als Rettungsanker in einer ausweglos und hoffnungslos erscheinenden Situation.

Jeder Euro, den Sie für eine Familie spenden, ob einmalig oder regelmäßig, geht direkt an Familien in Not. Es werden keine Verwaltungskosten einbehalten.

Gerhild Krenn-Gugl

Patenschaftskonto: IBAN: AT36 3800 0000 0007 7008
Verwendungszweck: Patenschaften 1305/340080

Weitere Informationen

Mag.^a Gerhild Krenn-Gugl, Beratungszentrum für Schwangere,
 Tel. 0676/880 15 400.

Mag.^a Waltraud Salzger, Arbeitskreis Umfassender Schutz des Lebens – aktion leben, Tel. 0676/87 42-62 06, ka.usl@graz-seckau.at



Foto: Petra Ruzsics-Hoitsch

Beziehungen auf der Spur

„Du bist zeitlebens für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

In Beziehungen innerhalb der Familie, zu Freunden/Freundinnen sowie anderen Personen suchen und finden wir Vertrauen, Nähe, Geborgenheit und Liebe.

Der Familienwanderweg „Alles Familie – Beziehungen auf der Spur“ im Naturpark Grebenzen in Zeutschach ist ein besonderes Angebot, um im gemeinsamen Tun inmitten der Natur die eigene Familie und ihre Beziehungen wahrzunehmen. Nachfolgende Spielideen aus diesem Weg möchten dazu anregen, miteinander in Beziehung zu kommen. Viel Spaß!

Wenn ich mehr über mich wissen möchte: **Mein Ursprung**

Kinder (und auch Erwachsene) möchten gerne wissen, woher sie kommen. Vielleicht hängen sie deshalb älteren Menschen manchmal fasziniert an den Lippen. Ihr Erzählen ist unser Blick in die Vergangenheit. Der oder die Älteste unter uns beginnt zu erzählen. Wir haben Zeit, uns über unsere Wurzeln auszutauschen.

Manchmal brauche ich Halt: **An deiner Hand**

Der oder die Älteste unter uns vertraut nun einem Kind. Dabei verbinden die Älteren mit einem Tuch, einem Schal oder einer Jacke ihre Augen und werden an der Hand geführt. Die Jüngeren übernehmen die Verantwortung, sie allein sorgen für sicheren Halt.

Manchmal entfernen wir uns voneinander: **Ein paar Momente allein**

Wir machen verschiedene Erfahrungen, gemeinsam und allein. Einer/Eine von uns geht ein Stück voran, der/die Nächste darf folgen. Danach dürfen wir erzählen: Was wir gesehen und gehört haben, was uns Schönes begegnet ist.

Petra Ruzsics-Hoitsch

Nähere Info zum Familienweg in Zeutschach: familienreferat.online



„Allmächtiger Gott,
der du in der Weite des Alls
gegenwärtig bist
und im kleinsten deiner Geschöpfe,
der du alles, was existiert,
mit deiner Zärtlichkeit umschließt,
gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,
damit wir das Leben und die Schön-
heit hüten.“ (Laudato si)

Tierfreundinnen und -freunde, macht mit!

Die kleinsten dieser Geschöpfe Gottes finden auch rund um Pfarrhöfe, Klöster und Kirchtürme einen guten Lebensraum. Alle Tierfreundinnen und -freunde können nun mitmachen und zum Schutz dieser Tiere beitragen. Wie? Beobachten Sie Tiere im Umfeld von Kirchen. Egal, ob rund um die Kirche daheim oder während des Urlaubs in Österreich. Teilen Sie mit uns diese Beobachtungen! So können Sie sich beteiligen:

Schicken Sie uns ein Foto an www.kirchturmtiere.at oder an die kostenlose App Naturbeobachtung.at (Projekt Kirchturmtiere).

Was geschieht mit den Beobachtungen? ExpertInnen helfen beim Bestimmen der Tierart. Des Weiteren werden monatlich unter allen Einsendungen schöne Sachpreise verlost!

Ein Projekt der kirchlichen Umweltbeauftragten Österreichs gemeinsam mit BirdLife Österreich und dem Naturschutzbund Österreich.

Anna Kirchengast

Nähere Info bei:

anna.kirchengast@graz-seckau.at
Tel. 0676/87 42-26 17.

Das Bild oben zeigt eine Ringelblume mit Schwebfliege.

Beziehung leben hinterm Gartenzaun.

Von Daniela Felber

☀ Schnittlauch aus dem Kräutertopf, Spaziergänge an der frischen Luft, Lust auf's „Garteln“: Aktuell erleben viele Menschen die Heilsamkeit der Natur für Körper, Geist und Seele bewusster.

Als Christinnen und Christen finden wir in der Bibel einen Erklärungsversuch für diese Erfahrung: Gott hat einen üppig wachsenden Garten als Lebensraum vorgesehen und alle Wesen in Beziehung zueinander gesetzt: Der Mensch erhält den Auftrag, die Erde zu bebauen und zu hüten (vgl. Gen 2, 4–25).

Der Klimawandel zeigt aber auf, dass wir – vor allem seit der Industrialisierung – die Beziehung zur Natur nicht

auf Augenhöhe geführt haben. Unser Hunger nach Konsumgütern, Mobilität und verbautem Raum bringt unser gemeinsames „Haus“ (vgl. Papst Franziskus, Laudato si) aus dem Gleichgewicht.

Doch keimt die Hoffnung, dass Veränderung möglich ist!

Die Permakultur (**permanent agriculture** nach B. Mollison und D. Holmgren) hat die zukunftsfähige Nutzung unserer Lebensräume zum Ziel. Die Gestaltung von Gärten, Häusern und ganzen Siedlungen basiert auf spezieller Planung, Naturbeobachtung, Wissen um altbewährte Techniken sowie auf Integration neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse. Und der Suche nach unkonventionellen Lösun-





Garten im Haus der Stille (Foto: Anna Kirchengast)

makultur

gen (vgl. Drage S., Permakultur, Dein Garten. Deine Revolution).

Was kompliziert klingt, wird einfach gelebt (exemplarisch):

- Kooperation Mensch–Natur statt Konkurrenz (Ertragsbeschränkung auf ein verträgliches Maß)
- Pflanzenstärkung statt „Beziehungskiller“ wie synthetische Dünger und Pestizide
- samenfeste Sorten als Beitrag zur Ernährungssicherheit, Saatgutpolitik und Biodiversität
- Kompostierung und Kreislaufwirtschaft (Abfälle sind Ressourcen)

- Bodenschutz durch Mulchen
- Anlage von Blumenwiesen und anderen Lebensräumen.

Über die Gartenzäune hinweg teilen Gärtner/innen Saatgut, Ernteerträge, Wissen, Zeit und andere Ressourcen.

In unseren Gärten und auf unseren Balkonen: Leben wir vielfältige Beziehung mit der Natur – dies reicht weit über unsere Gartengrenzen hinaus und berührt so manches Menschenherz! ✕

Daniela Felber, Referentin Themenschwerpunkt Schöpfungsverantwortung, Katholische Stadtkirche Graz



Foto: privat

Glaube mir, denn ich habe es erfahren: Du wirst mehr in den Wäldern erfahren als in Büchern. (Bernhard von Clairvaux, 12. Jhdt.)

„Im Wald vom Wald lernen“

... lautet das Motto der Waldpädagogik. Nicht auf der Schulbank, sondern auf spielerische Weise sollen die Kinder den Wald erforschen und die Zusammenhänge in der Natur selbst entdecken. Für mich ist es immer wieder schön zu sehen, wie harmonisch ein Tag im Wald mit sonst vielleicht „problematischen“ Kindern abläuft. Die Natur bietet den Kindern das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Sie können ihrer Phantasie freien Lauf lassen.

Armin Lude, Professor für Biologie und Didaktik an der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg, stellt zu Naturkontakten und Naturerfahrungen von Kindern fest: Kinder brauchen Natur ... Naturerfahrungen haben vielfältige positive Wirkungen. Dies äußert sich in Wohlbefinden, Selbstwahrnehmung sowie Selbst- und Sachkompetenz ... und die Natur braucht Kinder, die umsichtig mit ihr umgehen. Eltern und Erziehende müssen eine Balance finden zwischen Neugier befriedigen lassen und sorgsamem Naturumgang. Je früher, desto besser. Eltern und Erziehende sind ihre Wegbereiter. Je früher sie positive Kontakte zur Natur bekommen, umso besser wird ihr Naturbild gefestigt.

Genießen wir daher gemeinsam mit unseren Kindern den Wald, festigen wir dadurch unsere Beziehungen. Und keine Sorge: Eine Pyramide aus „Hasenbemmerl“ zu bauen, ist eine wertvolle Erfahrung.

Michaela Ziegler, zertifizierte Waldpädagogin, Mitarbeiterin im Prozess Schöpfungsverantwortung der Diözese Graz-Seckau

Mit allen Sinnen Gottesdienst feiern

Erfahrungen mit einem besonderen Angebot für ältere Menschen.

Von Anton Tauschmann



Am 12. Dezember 2018 wurde der erste „Gottesdienst mit allen Sinnen“ gefeiert. Es ist ein Gottesdienst, der vor allem die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz im Blick hat. Insgesamt wurden bereits drei dieser Gottesdienste in Graz gefeiert und zwei als Audio-Gottesdienste aufgenommen. Was macht diese Form des Miteinander-Feierns aus? Mitglieder der Vorbereitungs-teams erzählen von ihren Erfahrungen:

Andreas Pack, Regionalreferent für Pflegeheimseelsorge, Region Katholische Stadtkirche Graz



Menschen, die in Alten- und Pflegeheimen oder zu Hause gepflegt werden, brauchen Begegnungen mit Menschen, die davon erzählen, dass uns nichts scheiden kann von der Liebe Gottes, die sichtbar geworden ist in unsrem Herrn Jesus Christus (Röm 8,38–39).

Info & Kontakt

Mag. Anton Tauschmann

Referent für Diakonie,
FB Pastoral & Theologie
Tel. (0 31 6) 80 41-839

anton.tauschmann@graz-seckau.at

Gerade Alte und Demenzkranke, die nicht mehr öffentlich sichtbar in den Pfarrgemeinden sind, brauchen neue Gottesdienstformen, die auf ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt sind. Da die intellektuellen Fähigkeiten und das Geschichtsbewusstsein von demenziell erkrankten Menschen verloren gegangen sind, ist es wichtig, verbleibende andere Sinne anzusprechen. Durch Haltungen von Aufmerksamkeit, Zugewandtheit, Hören und Verstehen kann demenziell erkrankten Menschen ihre Würde wiedergegeben werden.

Elisabeth Pilz, Evangelische Alten- und Pflegeheimseelsorgerin



Gott erlebt und begleitet uns in unserem Leben, in unseren Sorgen und in unseren glücklichen Zeiten. Ökumenische

Gottesdienste mit allen Sinnen nehmen dieses Versprechen auf und versuchen das umzusetzen, was uns Gott zuspricht. Martin Luther beschreibt das in einem wärmenden Bild: „Gottes Liebe und Zuwendung ist wie ein Backofen voller Liebe.“

Ökumenische Gottesdienste mit allen Sinnen sind Feiern, die Herz, Geist und Seele mit allen sinnlichen, spirituellen Möglichkeiten weit aufma-

chen. Es sind Gottesdienste, in denen die wohlthuende Gemeinschaft unserer christlichen Kirchen erlebt und in denen Gesang, Musik, Kerzenlicht, Glockengeläut, Duft von Rosenöl und persönlicher Segenszuspruch mit allen Sinnen in uns aufgenommen werden. Diese Gottesdienste sind wunderbare Möglichkeiten, Gottes Liebe zu allen Menschen spürbar und erlebbar zu machen.

Claudia Knopper, Obfrau der Steirischen Alzheimerhilfe



Menschen mit Demenz sind stark von ihrem Bauchgefühl beeinflusst. Ihr Verhalten wird oft von der Stimmung, die

sie wahrnehmen, bestimmt. Gerade im Glauben finden sie einen Ort, der ihnen vermittelt, dass sie willkommen und akzeptiert sind. Kann man das in einem Gottesdienst erreichen und sieht man, wie Menschen mit Demenz plötzlich mit einem Lächeln ein bekanntes Kirchenlied mitsingen, ist das ein sehr seltenes Geschenk, das auch den Angehörigen in der Begleitung Kraft schenkt.

Wir von der Initiative „Vergissdeinicht Netzwerk Demenzhilfe“ sind dankbar, dass unser Anliegen bei der katholischen und evangelischen Kir-



Foto: Claudia Knopper

che Gehör gefunden hat. Wir sind überzeugt, dass die „Gottesdienste mit allen Sinnen“ ein wichtiger Schritt hin zu einer Gesellschaft sind, die mit Toleranz und Offenheit der Erkrankung Demenz begegnet und die uns – den Angehörigen und den Erkrankten – hilft, mit diesem Schicksal gut umzugehen.

Als Außenstehende, die dadurch, dass sie den Menschen vorher nicht gekannt haben, die Verluste nicht so stark wahrnehmen, können wir uns auf das Positive konzentrieren, was mit der Erkrankung einhergeht – nämlich die Weichheit und Sensibilität sowie den Humor, den viele Erkrankte entwickeln.

Bäbel Wilding – Katholische Alten- und Pflegeheimseelsorgerin



Der Geruch von Salböl und Weihrauch, das Mitbeten und Mitsingen vertrauter Gebete und Lieder lassen bei Menschen mit Demenz das Gefühl von Geborgenheit und Vertrautsein aufleben. Dabei sprechen die verkürzte Liturgie, die einfache und klare Sprache und der verstärkte Einsatz von Symbolen nicht nur demenziell erkrankte Menschen an. Durch eine Atmosphäre unbedingter Wertschätzung sollen sich

alle Menschen wohl- und angenommen fühlen.

Darüber hinaus haben uns demenziell erkrankte Menschen viel zu sagen. Sie leben den Moment, sie fordern Nähe ein – ein solches Miteinander ist ein Geschenk für alle! Diese Menschen sind berührbar und berühren – wie eine Dame, die während eines Gottesdienstes ihre Hand immer an ihrem Herzen hatte. Auf die Frage nach dem „Warum“ gab sie ihre ganz persönliche Antwort: „Da ist ja der Herrgott!“

Hannes Biber, Priester und Seelsorger im LKH Graz und im Seelsorgeraum Graz-Ost



Im Roman „Die Blechtrommel“ von Günther Grass ist von den vier Rücken der Großmutter des Protagonisten Oskar die

Rede. Die Röcke der Großmutter boten Schutz. Unter den Rücken war es warm. Menschen in Alters- und Pflegeheimen suchen diese Zuflucht und freuen sich, wenn sie bildlich gesprochen für einige Zeit den Rockzipfel der Großmutter spüren. Wie also können wir demenzfreundliche Gottesdienste gestalten, damit die Mitfeiernden sich darin beschützt, behütet, geborgen fühlen?

Der erste Rock ist die Musik. Bei unseren Gottesdiensten achten wir darauf, Textpassagen immer wieder durch Lieder und Rufe aufzubrechen. Wie ein schützender Rock legt sich die Musik um den alten Menschen und kleidet ihn festlich. Ein zweiter Rock sind vertraute Bilder und Symbole aus der Biographie der Mitfeiernden: Angenehme Bilder erzeugen angenehme Gefühle. Ein dritter sind Rollenspiele, wenn mehrere sich beim Sprechen abwechseln, ist die Aufmerksamkeit größer. Die Bibelstelle kann ins Rollenspiel integriert werden. Die Predigt ist dann nicht einfach nur gesprochenes Wort eines Einzelnen, sondern szenisch umgesetzte Frohe Botschaft mehrerer. In den vierten Rock kleidet Gott sich schließlich selbst. Wer an der Feier teilnimmt, soll etwas vom Heilsein durch Gott erfahren. Alles, was wund und verletzt ist, möge mit diesen Gewändern des Heiles verbunden werden. X

Foto: privat



Beziehungen. Leben

Das Motto des heurigen „Tag des Lebens“ hat durch die Ereignisse der vergangenen Monate noch an Aktualität gewonnen. Beziehungen unterschiedlicher Art wurden in der Zeit der Regularien rund um die Corona-Pandemie und den damit verbundenen Rückzug in die eigenen vier Wände sehr intensiv gelebt. Für Paare und Familien bestand die Herausforderung, wohl noch intensiver als sonst, darin, auf die Bedürfnisse des/der anderen einzugehen und auch Räume des Sich-Zurückziehens zu bewahren. Auch die Gottesbeziehung hat vielleicht neue Facetten gewonnen: Ostern zu Hause im kleinen Kreis und vor allem anders zu feiern ergab die Möglichkeit, einen neuen Blick auf vertraute Inhalte und Texte zu bekommen.

Für viele war das Frühjahr 2020 eine Zeit des Alleinseins. Immerhin ein Drittel der Haushalte in Österreich sind Single-Haushalte. Viele, vermehrt auch ältere Menschen, leben diese Wohnform nicht freiwillig und sind mit Themen wie Einsamkeit konfrontiert, auch wenn sich für alle, denen es möglich ist, neue digitale Möglichkeiten des Austausches mit ihren Familien bzw. mit Freund/innen auftun.

Die Initiative der „Gottesdienste mit allen Sinnen“ will ein Beispiel dafür sein, in schwierigen, vielleicht mitunter isolierten Zeiten die Botschaft des stets mitgehenden Gottes weiterzugeben. „Du bist nicht allein“ – so lautet die Zusage Gottes uns Menschen gegenüber. „Du bist nicht allein“ markierte jedoch auch den Leitsatz der Katholischen Kirche Steiermark in Zeiten der Corona-Krise. Ein Auftrag, der vor allem auch in den gelebten Beziehungen zu armen, einsamen und trauernden Menschen konkrete Gestalt annimmt.

Anton Tauschmann

Beziehungen



Balsam für die Seele.

Von Elisabeth Hacker

+ Oma S. hatte keinen Führerschein, aber sie kannte sehr viele Menschen und hatte ein dickes Telefonbüchlein. Wenn sie wohin wollte, dann wusste sie genau, an wen sie sich wenden konnte. An manchen Tagen fuhr sie mit dem Schulbus mit. Das hat ihr besonders gefallen, denn da kam sie mit jungen Menschen in Kontakt. Wenn sie reden wollte, ging sie zum Bäcker. Ihre Familie merkte das sofort, denn dann roch sie so gut nach frischem Gebäck.

Jede/r Einzelne von uns hat ein eigenes Netzwerk an Beziehungen in seinem Leben. Wenn man älter wird, dann brechen Bereiche davon weg. Die Kinder sind außer Haus, man geht in Pension, eventuell stirbt auch der/die Partner/in. Vielen fällt es dann schwer, neue Beziehungen aufzubauen. Jeder Mensch hat ein individuelles Bedürfnis nach sozialen Kontakten. Begegnungen mit anderen Menschen sorgen für mehr Zufriedenheit im Alltag, so

kann Stress besser bewältigt werden konnte und depressive Gefühle treten nicht in Erscheinung. In Gesprächen wird man kreativ. Gemeinsam wird an Lösungen von Problemen und an Aufgaben herumgetüftelt, die einem im Alltag begegnen. Beziehungen können dabei helfen, z. B. nach einem Schlaganfall wieder fit zu werden und gehen und sprechen zu lernen. Dabei ist die Qualität der Beziehungen entscheidend. Wenige tiefgreifende Beziehungen sind mehr wert als viele oberflächliche.

In Zeiten von Covid-19 konnten viele Beziehungen nicht wie gewohnt gelebt werden. Viele Menschen haben über Neue Medien Kontakt zu ihren Lieben aufgenommen. Eine Verabredung zum Kaffee mit einer Freundin oder einem Freund kann auch so stattfinden. Pünktlich um 9 Uhr steht der fertige Kaffee auf dem schön dekorierten Tisch, und man tauscht sich über einen Videoanruf aus. Um diese Beziehungspflege zu ermöglichen, gab es die TIK-Hotline (Technik in Kürze). Sie wurde eingerichtet, um Seniorinnen und Senioren bei technischen Fragen in Bezug auf Tablet, Smartphone und Co zu helfen.

An einem LIMA-Kurs (Lebensqualität im Alter) des Katholischen Bildungswerkes Steiermark teilzunehmen, kann dabei helfen, neue Beziehungen

aufzubauen. Seniorinnen und Senioren kommen zusammen, um sich gemeinsam Gedächtnis- und Bewegungsübungen zu stellen und über Veränderungen und Sinnfragen im Leben zu sprechen.

Eine weitere Möglichkeit ist es, einen sympathischen Menschen aus der Nachbarschaft zu einem Spaziergang eingeladen. Für Menschen, die nicht mehr mobil sind, gibt es die Möglichkeit, einen Besuchsdienst der Caritas in Anspruch zu nehmen.

Jetzt, wo Oma S. in einem Pflegeheim wohnt, sind auch ihre sozialen Kontakte anders. Sie trifft sich mit anderen im Gemeinschaftsraum, spielt mit ihnen, geht spazieren und spricht mit den Nachbarn/innen über den Gartenzaun. Beziehungen ändern sich im Laufe des Lebens, aber sie bleiben immer ein wichtiger Teil eines jeden einzelnen Menschen. **X**

Info & Kontakt

Elisabeth Hacker

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

Weitere Informationen

kbw@graz-seckau.at, Tel. 0316/8041-345

Ausbildungslehrgang

zum/zur LIMA-Referenten/in, Lebensqualität im Alter
Start Jänner 2021

LIMA-Gruppen (Lebensqualität im Alter):
steiermarkweit

LIMA in Zeiten von Covid-19:

Übungen und Videos unter www.bildung.graz-seckau.at
und auf unserer Facebookseite