MITTEILUNGEN

Erzdiözese Freiburg

Herausgegeben vom FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.
Herbstausgabe 2026

Die Nummer Einhundertvierundachtzig

RESPEKT KENNT KEIN ALTER!

FORUM älterwerden

50 Jahre
MITTEILUNGEN
1976–2026

Im selben Boot



VORWORT
von Monika Baur und Ulrike Kütscher 3

GRUSSWORTE 4

IM SELBEN BOOT – 50 JAHRE MITTEILUNGEN

Im selben Boot – unterwegs auf dem Wasser des Lebens
von Anette Kempf und Johannes Braun 7

ZEITSTRAHL – 50 Jahre MITTEILUNGEN 11

Ich weiß noch genau, wie ich die erste Ausgabe der Mitteilungen in den Händen hielt …
von Ulrike Kütscher 11

Wer hat hier was zu sagen? 50 Jahre MITTEILUNGEN
von Bernhard Kraus 12

Im selben Boot. Menschenwürde als roter Faden
von Elfi Eichhorn-Kösler 14

Frühstück damals und heute
von Anette Kempf 16

ANREGUNGEN FÜR DIE PRAXIS

Bo(o)tschaften & Land-in-Sicht-Taube 18

ADVENTSANDACHT | Meditationskarte 2026 »Im selben Boot« 19

Zur Nachahmung empfohlen
vom Diözesanvorstand 23

Frieden und Krieg
von Monika Baur 26

Mein Boot ist mein Körper
von Anette Kempf 27

EMPFEHLUNGEN
zusammengestellt vom Redaktionsteam 28

AUS DER PRAXIS

Lebensalter mit neuen Augen sehen – seit April 2026
von Stephan Langer 30

Ein Ort zum Begegnen und Verweilen
von Christel Erbacher / Adrian Brosch 32

LEBENSWELTEN

Die Kinderhilfe Bethlehem und das Altenwerk
von Gretel Schrempp 33

Warum Wasser verbindet
von Daniel Knäble 34

AKTUELLE INFORMATIONEN 36

TERMINE | VERANSTALTUNGSHINWEISE 38

KONTAKT | IMPRESSUM 39



Ulrike Kütscher und Monika Baur
Vorsitzende des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.



50 Jahre MITTEILUNGEN 1976–2026

Im selben Boot

Liebe Leserinnen und Leser,

fünfzig Jahre Mitteilungen – das erfüllt uns mit großer Dankbarkeit. Ein halbes Jahrhundert lang haben die Mitteilungen Menschen miteinander verbunden, Entwicklungen begleitet, Debatten angestoßen und immer wieder neue Perspektiven auf das Älterwerden eröffnet. Dieses Jubiläum ist für uns Anlass, zurückzublicken, aber vor allem auch, nach vorn zu schauen.

Der Titel dieses Heftes – »Im selben Boot« – beschreibt uns ein zutreffendes Bild. Er verdeutlicht, dass wir alle gemeinsam unterwegs sind. Das gilt für unsere Gesellschaft ebenso wie für unsere Kirche und für das FORUM älterwerden. Die Bedingungen verändern sich, neue Herausforderungen kommen hinzu, Gewohntes gerät in Bewegung. Doch wir sind bereit, diese Veränderungen gemeinsam zu gestalten. Niemand muss den Weg allein gehen.

Wenn wir auf fünfzig Jahre Mitteilungen schauen, sehen wir nicht nur eine gedruckte Zeitschrift. Wir sehen das Engagement unzähliger Menschen, die ihre Erfahrungen, ihr Wissen und ihre Gedanken eingebracht haben. Wir erinnern an die vielen Autorinnen und Autoren, die Redaktionen der vergangenen Jahrzehnte und an Sie, unsere Leserinnen und Leser. Sie alle haben dazu beigetragen, dass die Mitteilungen zu einem Ort des Austauschs und der Inspiration geworden sind.

Älterwerden ist heute vielfältiger und bunter denn je. Es eröffnet neue Möglichkeiten und Herausforderungen, und stellt uns zugleich vor neue Fragen. Wie gelingt Teilhabe? Wie stärken wir den gesellschaftlichen Zusammenhalt? Wie bleiben wir als Kirche nah bei den Menschen? Auf diese Fragen gibt es keine einfachen Antworten – aber wir sind überzeugt, dass wir sie am besten gemeinsam suchen. Eben: im selben Boot.

Wir wünschen uns, dass dieses Jubiläumsheft Erinnerungen weckt, Mut macht und Lust auf Zukünftiges. Führen wir uns vor Augen, was in den vergangenen fünf Jahrzehnten gewachsen ist – und zugleich: ermutigen wir uns, neue Wege zu gehen! Denn auch wenn sich die Rahmenbedingungen verändern – unser Anliegen bleibt: älteren Menschen Gehör zu verschaffen, sie ernst zu nehmen und gemeinsam eine Gesellschaft zu gestalten, in der Menschen jeden Alters ihren Platz haben.

Wir danken allen, die die Mitteilungen über fünf Jahrzehnte begleitet und geprägt haben, und freuen uns darauf, den gemeinsamen Weg mit Ihnen weiterzugehen.

Ulrike Kütscher
& Monika Baur



Liebe haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Altenwerke und Seniorenkreise, liebe Schwestern und Brüder!

Seit 50 Jahren leistet das Heft MITTEILUNGEN einen sehr wichtigen Dienst für die älteren Menschen unserer Erzdiözese und unterstützt die in den Altenwerken und Seniorenkreisen ehrenamtlich Mitarbeitenden.

Damit wirken die »Mitteilungen« einem gesellschaftlichen Trend entgegen, der in seiner Wirkung nicht unterschätzt werden sollte: ältere und alte Menschen geraten zunehmend aus dem Blick unserer Gesellschaft und werden oft als Belastung angesehen, sofern sie dem medial vermittelten Bild der »aktiven« und eigentlich jugendlichen Senioren, die tanzend die Enkel belustigen und mit dem Mountainbike durch schöne Landschaften radeln, nicht mehr entsprechen können oder sich diesem Druck auch nicht unterwerfen wollen. Dann bleibt oft nur das Bild der Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen übrig, die angeblich eine »Belastung« für die Jüngeren und unser Sozialsystem sind.

Ich bin sehr froh, dass wir als Kirche uns in unseren Gemeinden und in unseren Alten- und Pflegeeinrichtungen täglich darum bemühen, ein anderes Menschenbild zur Geltung zu bringen.

Die Lebensphase des Alterns und des Alt-seins ist eine sehr wichtige für unsere Gesellschaft und unsere Kirche. Reiche Lebenserfahrung wird weitergegeben und im Gespräch mit Älteren und Alten können auch jüngeren Menschen Orientierungshilfen gegeben werden. In unserer oft so geschichtsvergessenen Gesellschaft ist dies ein wertvoller Beitrag, auch wenn die körperliche Leistungsfähigkeit abnimmt. Den älteren und alten Menschen gebührt unser Dank und Respekt für ihre oft aufopfernde Lebensleistung. Dies ist auch ein wichtiger Aspekt zur Wahrung ihrer Würde, der wir uns alle verpflichtet wissen sollten.

Den Menschen in diese Lebensphase hinein Impulse zu geben, sie zu vernetzen, nicht alleine zu lassen und sichtbar zu machen, haben sich die Mitteilungen zum Ziel gesetzt, das sie seit 50 Jahren verfolgen.

Dafür wünsche ich den Mitarbeitenden in der Redaktion und in unseren Altenwerken und Seniorenkreisen von Herzen alles Gute und Gottes segnende Begleitung.

Ich danke Ihnen für ihren wertvollen Dienst für die Menschen unserer Erzdiözese.

Mit herzlichen Grüßen

✠ Stephan

Erzbischof Stephan Burger



»Ich aber werde dich niemals vergessen«
(Jes 49,15)

Dieses Wort stand in diesem Jahr über der Botschaft von Papst Leo XIV. zum sechsten Welttag der Großeltern und älteren Menschen.

Das Prophetenwort ist Zuspruch und Anspruch zugleich. Es erinnert uns daran, dass, wenn es still und einsam wird im Alter, wir von Gott niemals vergessen sind. Die Last des Lebens und der Verlust von Beziehungen gehören zum Älterwerden.

»Das Leben kommt nicht leicht daher«, hat mir einmal ein Freund gesagt. Was für alle Lebensalter gilt, spürt der Mensch mit den zunehmenden Jahren umso mehr.

Die Lebenszeit schenkt aber auch die Erfahrungen, dass wir oft getragen wurden. Daraus ergibt sich der Anspruch, dass wir diesen Schatz der Erfahrungen weitergeben an die, die mit uns älter werden und an die jüngere Generation. Gewiss darf dies nicht geschehen mit einer Art von Besserwissen und Verharmlosung der gegenwärtigen Probleme und Sorgen. Oft ist das Miteinandergehen und die Nähe ohne Worte die beste Antwort auf die Fragen, die das Leben aufwirft.

»Im selben Boot«

– so ist der Titel des Jubiläumsheftes. Wir werden erinnert an die Geschichten in der Bibel, wo die Jünger in einem Boot sitzen und die Wellen ins Boot schlagen durch die Stürme auf dem See. Und Jesus schläft im Boot.

Ein treffendes Bild für unser Leben. Wenn die Sorgen übermächtig werden und es so scheint, dass wir von Gott und den Menschen verlassen sind: der Herr ist mit im Boot. In seinem Leben, Sterben und Auferstehen hat er das Trostwort Gottes eingelöst: »Ich aber werde dich niemals vergessen!«

Ulrich Boom

Weihbischof em. (Bistum Würzburg)

ehem. Verantwortlicher für die Seniorenpastoral
in der Pastoralkommission der Deutschen Bischofskonferenz



Liebe Leserinnen und Leser,
liebe haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende
in den Altenwerken und Seniorenkreisen,

seit 50 Jahren begleiten die MITTEILUNGEN Menschen durch das Älterwerden: mit Informationen, Anregungen und einer deutlich vernehmbaren Stimme für die Anliegen älterer Bürgerinnen und Bürger. Dazu gratuliere ich im Namen der Landesregierung sehr herzlich und danke allen, die diese Publikation mit so viel Engagement und Herzblut gestalten.

Der Titel des Jubiläumshefts »Im selben Boot« trifft einen wichtigen Punkt: Älterwerden betrifft früher oder später jede und jeden von uns. Älterwerden geht uns als Gesellschaft gemeinsam etwas an. Dabei ist mir wichtig: Ältere Menschen sind alles andere als eine homogene Gruppe. Manche brauchen Unterstützung und Pflege, viele engagieren sich ehrenamtlich, in der Familie oder im Beruf und bringen Erfahrung, Zeit und Ideen ein. Dieser Vielfalt möchten wir mit einer modernen Seniorenpolitik gerecht werden.

Baden-Württemberg steht wie ganz Deutschland vor einem fundamentalen demografischen Wandel: Die Zahl älterer Menschen wächst, das ist Herausforderung und Chance zugleich. Herausforderung, weil deutlich mehr Menschen Unterstützung und Pflege benötigen. Chance, weil ältere Menschen mit ihrem Wissen, ihrer Erfahrung und ihrem Engagement unsere Gesellschaft bereichern und den sozialen Zusammenhalt mitgestalten: in Vereinen, in der Nachbarschaftshilfe und natürlich in der Familie.

Deshalb setzt sich die Landesregierung dafür ein, Teilhabe im Alter zu stärken: mit wohnortnaher Beratung, mit der Förderung von Selbsthilfestrukturen und dem Eintreten für ein Altersbild, das die Leistungen älterer Menschen sichtbar macht, statt sie allein auf Fürsorge zu reduzieren. Teilhabe heißt für uns auch, die Kompetenzen und Potenziale von Seniorinnen und Senioren für unser Gemeinwesen ernst zu nehmen und wertzuschätzen.

Das FORUM älterwerden und die MITTEILUNGEN leisten seit 50 Jahren genau diese wichtige Arbeit: Sie geben älteren Menschen eine Stimme, vernetzen Engagierte und tragen dazu bei, dass niemand mit dem Älterwerden alleine bleibt. Dafür danke ich der Redaktion und allen Mitarbeitenden in den Altenwerken und Seniorenkreisen von Herzen und wünschen Ihnen weiterhin viel Kraft, Kreativität und Erfolg.

Mit herzlichen Grüßen

Petra Krebs MdL

Landtagsabgeordnete im Wahlkreis Wangen,
Staatssekretärin im Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit

Im selben Boot – unterwegs auf dem Wasser des Lebens

Ein Gespräch unter Freunden

Wasser ist immer wieder Thema im Alltag und im Kontext von Kirche, in der Wirtschaft und Freizeit und auch als wichtiger Wert-Stoff weltweit – als globale Ressource. Ohne Wasser kein Leben. Anette Kempf und Johannes Braun haben sich im Hochsommer darüber ausgetauscht, wie wichtig Wasser ist und schon in biblischen Zeiten war…

Hallo lieber Johannes – mal eine Frage… »Nimm die Bibel ernst, aber nicht wörtlich«, das habe ich diese Woche gelesen. …

09:34

Was soll das heißen?

09:34

Hallo liebe Anette! Das heißt: Man muss die Bibel immer auslegen, man muss sie immer interpretieren. Genau genommen ist sogar das »wörtliche« Verständnis einfach eine Interpretation. Ein Prof in der Uni hat ganz am Anfang ein kleines Papierschiffchen mitgebracht und gesagt: Wir müssen die Bibeltexte und alle Dogmen für unsere Zeit übersetzen. »Übersetzen« – so wie von einer Sprache in die andere – und so wie von einer Insel auf die andere: über-setzen. Von daher stimmt es, was du da gelesen hast: das »Wörtlich-nehmen« ist ein ziemlich schlechtes Boot, um zu verstehen, was die Bibel oder andere Aussagen aus der Tradition bedeuten. Ernst nehmen soll man sie aber.

09:36

Also so ähnlich wie … wenn ein Gesetzestext ausgelegt wird – der eine Anwalt versteht ihn so, die andere Anwältin ganz anders, ich versteh ihn gar nicht 😉 …

09:37



Schau mal, hab ich gerade gefunden. Das wäre doch mal ein Boot zum Über-setzen!!

09:40

Meditationskarte und Adventsandacht ab S. 19!



Vielleicht sogar was für unsere Meditationskarte dieses Jahr!

09:41

Würd mir schon gefallen! Wasser und Himmel verschmelzen miteinander. Blau ist eine hoffnungsvolle Farbe, für mich auch die Farbe von Freiheit und Ruhe. In der Bibel wird doch auch immer vom Wasser erzählt. Ich mache mir vor allem Sorgen wegen des Wassers, wegen der Dürre.

09:42

Warte mal kurz, ich schau mal was nach … (also wegen Wasser und Bibel!)

09:43

Aaaaalso: Das Wort »Wasser« kommt über 400mal in der Bibel vor. Da hat es mit Dürre und Durst durchaus zu tun. Es hat auch mit Meer und Flüssen und Seen und Quellen zu tun. Und es kommt öfters vor, dass es Fahrten über das Wasser gibt. Ganz am Anfang schon: Die Urflut zu Beginn der Schöpfung. Das Paradies mit den zwei Strömen. Die Sintflut. Dann natürlich der Auszug aus Ägypten durchs Schilfmeer, Jona und der große Fisch, Johannes der Täufer tauft im Jordan, Jesus geht übers Wasser, das »Wasser des Lebens«, als Jesus eine Frau am Brunnen trifft … Und als Jesus stirbt: Wasser und Blut aus seiner Seite …

09:55

Und es ist doch so, dass unser Leben als Christinnen und Christen auch mit der Taufe beginnt, mit echtem, geweihtem Wasser. Und dann im Sinne von »Von der Wiege bis zur Bahre«: Eine der letzten Handlungen ist, den Sarg oder die Urne mit gesegnetem Wasser zu besprengen. Und jetzt, in diesem Sommer wird uns klar, dass Wasser so sehr kostbar ist.

09:58

Stimmt! Hatte ich in dem Moment gar nicht mehr dran gedacht bei der ganzen Bibel-Recherche. Mir gefällt übrigens auch »Die Stillung des Seesturms« gut, wo Jesus einfach im Boot schläft, es stürmt und er dann mit ein paar Worten Wind und Wellen zum Schweigen bringt. Aber für mich am Schönsten ist jetzt eigentlich – vor allem, weil ich das mit unserer Tochter auch in der *Alle Kinder Bibel* gestern erst noch gelesen habe – die Geschichte von der Arche Noah und dem Bund Gottes mit den Menschen. Da sagt Gott dann ja sinngemäß: War eigentlich ein bisschen blöde von mir, dass ich alles überflutet habe. Mach ich nicht mehr. Und dafür setz ich euch den Bogen in die Wolken, damit ihr an den Bund zwischen Gott und Menschheit und der ganzen Schöpfung immer erinnert werdet.

10:01

Oh ja, das ist schön. Ein sehr guter Gedanke. Ich hab hier gerade noch so ein kleines Blättchen liegen, wo ein Psalm draufsteht: »Gott denkt an seinen Bund für alle Zeit – das Wort, das er für tausend Generationen in Kraft gesetzt hat« (Psalm 105,8). Find ich toll. Auch mit den »Generationen«. Die fließen ja auch so dahin, wenn man nicht aktiv wird und den Kontakt sucht. »Alles fließt« 😊 Wie das Wasser halt!

10:03

Wasser bedeutet immer ein bisschen mehr als nur das physische Element. Aber nach dem biblischen, jüdisch-christlichen Menschenbild ist der Mensch ja ohnehin ein Ganzes aus untrennbarer Seele und Leib. Also hat auch das physische Wasser seine tiefe Bedeutung …

10:04

Aber bei der Geschichte mit der Frau am Brunnen. Da sagt Jesus schon so etwas wie: Das Wasser, das ich dir geben werde, ist Wasser des ewigen Lebens.

10:04

Stimmt. Das ist an der Stelle aber auch besonders wichtig, weil die Frau am Brunnen gar keine Jüdin ist. Nach diesem Gespräch hat Jesus verstanden, dass seine Botschaft vom Reich Gottes für alle Menschen da ist. Da schließt sich dann der Kreis zum Regenbogen nach der Sintflut: Das ist auch der Bund Gottes mit der gesamten Menschheit. Sozusagen: Wir sitzen alle im selben Boot!

10:06

Und trotzdem bleiben Jüdinnen und Juden das auserwählte Volk Gottes?

10:06

Ja, bleiben sie. Unter anderem mit ganz vielen Wasser-Erfahrungen mit Gott, die Jüd*innen gemacht haben, die in der Bibel stehen, schon im Ersten Testament (ich hab gelernt »im Ersten Testament« zu sagen statt im »Alten« – »alt« und »neu« wurde schon zu oft auch judenfeindlich ausgelegt!). Wüste und Wasser sind da zwei wichtige Pole bei den Erfahrungen – und irgendwie zeigt sich da Gott. Auch beim Kampf am Fluss Jabbok, wo Jakob seinen Namen »Israel« bekommt. Und gesegnet wird. Und sich dann wieder versöhnen kann!

10:08

Wüste und Wasser – schon wieder bin ich im Sommer 2026. Die Böden sind hart, aufgebrochen, ausgetrocknet. Es wächst nichts mehr ohne menschliches Zutun – ich meine ohne Wasser. Waldbrände zerstören viele Hektar Wald und den Lebensraum vieler Tiere. Ich glaube, da müssen wir als Gesellschaft und global das Wasser noch besser im Blick behalten, damit nicht alles zur Wüste wird.

10:09



Manche machen da ja auch schon ein bisschen was. Also, um Aufmerksamkeit dafür zu erregen, dass Wasser so wichtig ist. Hast du das im Mai mitbekommen mit den grün eingefärbten Brunnen in Hamburg?

10:10

Das muss ich mir mal anschauen! Hatte ich noch nicht gesehen. Eine Aussage, die sicher jeder schon mal machte oder zumindest dachte: »Mir steht das Wasser bis zum Hals« …. Kann man jetzt auch unterschiedlich betrachten. Muss jede für sich selbst »übersetzen«. Entweder: Mein Körper ist in erfrischendem Wasser, der Kopf ist frei, der Blick ist fokussiert, ich kann atmen und denken. Oder aber es bedeutet: Ich bin erschöpft, ruiniert, total am Ende. Das Wasser ist dasselbe, nur meine Gefühle sind unterschiedlich.

Zu dem Bild für die Meditationskarte nochmal: Ich könnte mir gut vorstellen, in dem Boot zu sitzen, um mit netten Menschen den Segelturn zu genießen. Aber da müsste ich dann loslassen, kann selbst nicht eingreifen. Ich brauche Vertrauen. Meer oder See, das ist für mich als Nicht-Wasserratte fremd, die Menschen sind fremd, den Kapitän kenne ich nicht. Und dennoch wage ich es. Und gehe mit.

10:13



Guck mal 😊

10:16

Tauben- und Papierschiffchen-Bastelei auf S. 18!



Sorry, hat ein bisschen gedauert, bis ich's erkannt hab. Eine Taube? Friedenstaube? 10:25

Ja, genau! Kann man ganz leicht basteln. Origami ist mir immer ein bisschen schwierig, aber die geht doch. Also wegen der Arche Noah. Da wird doch die Taube ausgeschickt. Und als sie mit dem Ölzweig wieder da ist, ist klar: Es ist »Land in Sicht!« 10:26

Sehr schön. Machst du uns einen Impuls dazu bei der nächsten Vorstandsklausur? 10:27

Ich hätte jetzt gedacht, wir machen die Bastelanleitung ins nächste Mitteilungsheft. 10:27

Da wollten wir doch schon das Papierschiffchen rein machen? 10:28

Ich finde, wir machen beides! Das nächste Heft soll doch eh ein bisschen dicker werden wegen dem Jubiläum. Und unsere Leser lassen sich doch immer wieder gern zum Basteln animieren. 10:29

Ich wär einverstanden! Lass im Redaktionsteam besprechen. Muss leider ins Meeting... 10:29

Okay, geh du ins Meeting. Ich hirne noch ein bisschen ... 10:29

Habe nochmal nachgedacht: »Alle im selben Boot«, da ist man doch dann auch unterwegs auf dem Wasser des Lebens. Das passt doch auch zu 50 Jahre MITTEILUNGEN. Alle, die das Heft bekommen, sind doch im selben Boot. Alle sind engagiert, allen gilt unser Dank, alle haben manchmal Herausforderungen zu meistern oder ärgern sich auch über ähnliche Sachen (Stichwort Finanzen?!?). Aber trotzdem sind wir alle „Im selben Boot". Und als ich die alten Ausgaben aus den 70ern / 80ern / 90ern angeschaut habe, da hab ich den Eindruck: Da war man auch schon »im selben Boot« und hatte was mit dem Wasser des Lebens am Hut 😉

Aber jetzt: Gute Nacht! 23:57

Oh je, da hatte ich schon geschlafen... Aber super Idee! Und mir kam noch als Nachtgedanke: »Wasser zu Wein« könnte man doch auch noch irgendwie einbauen – schließlich muss ein Jubiläum doch gefeiert werden! Geht natürlich auch ohne Alkohol, ist auch gesünder. 08:59

Wenn dir das Wasser bis zum Hals steht,
lass den Kopf nicht hängen!



Anette Kempf und Johannes Braun

Ich weiß noch genau,

wie ich die erste Ausgabe der Mitteilungen in den Händen hielt …

… und wie gespannt ich darin zu blättern begann. Damals ahnte ich noch nicht, wie lange mich dieses Heft begleiten würde. Vor rund 30 Jahren stand ich am Anfang meiner Arbeit mit Seniorinnen und Senioren. Vieles war neu, manches machte mich unsicher, und ich fragte mich oft: Wie machen das eigentlich die anderen?

Die Mitteilungen wurden schnell zu einem festen Begleiter. Jede neue Ausgabe war für mich ein kleines Geschenk. Ich habe sie nicht einfach gelesen – ich habe darin gestöbert und sie bearbeitet. Immer war ich neugierig darauf, was im Altenwerk der Diözese geschieht, welche Ideen entstanden waren und welche Menschen sich mit so viel Herzblut für ältere Menschen engagierten.

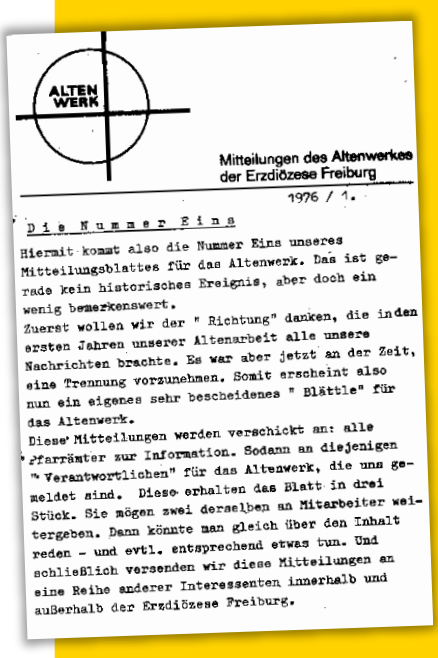


Besonders dankbar war ich für viele praktische Hilfen. Ich fand tolle Anregungen für Seniorennachmittage, Gottesdienste, Bildungsangebote oder besondere Aktionen. Oft dachte ich beim Lesen: das könnte ich übernehmen. Prima! Aus manchem kleinen Impuls wurde später eine gelungene Veranstaltung, und manches wurde im Laufe der Jahre zu einer festen Tradition.

Wichtig war für mich das Gefühl, Teil einer großen Gemeinschaft zu sein. Die Berichte aus den Gemeinden zeigten mir: Auch andere stehen vor ähnlichen Fragen, suchen neue Wege und freuen sich über gelungene Begegnungen. Das hat mich ermutigt und getragen. Nie hatte ich das Gefühl, allein unterwegs zu sein.

Wenn ich heute auf diese Zeit zurückblicke, erfüllt mich große Dankbarkeit. Die Mitteilungen waren für mich weit mehr als eine Informationsschrift. Sie sind Ideengeber, Mutmacher und Wegbegleiter – und eine Unterstützung, die ich nicht missen möchte.

Zeitstrahl – 50 Jahre MITTEILUNGEN → → →



ALTEN WERK

Mitteilungen des Altenwerkes der Erzdiözese Freiburg

1976 / 1.

Die Nummer Eins

Hiermit kommt also die Nummer Eins unseres Mitteilungsblattes für das Altenwerk. Das ist gerade kein historisches Ereignis, aber doch ein wenig bemerkenswert.

Zuerst wollen wir der " Richtung" danken, die in den ersten Jahren unserer Altenarbeit alle unsere Nachrichten brachte. Es war aber jetzt an der Zeit, eine Trennung vorzunehmen. Somit erscheint also nun ein eigenes sehr bescheidenes " Blättle" für das Altenwerk.

Diese Mitteilungen werden verschickt an: alle Pfarrämter zur Information. Sodann an diejenigen "Verantwortlichen" für das Altenwerk, die uns gemeldet sind. Diese erhalten das Blatt in drei Stück. Sie mögen zwei derselben an Mitarbeiter weitergeben. Dann könnte man gleich über den Inhalt reden – und evtl. entsprechend etwas tun. Und schließlich versenden wir diese Mitteilungen an eine Reihe anderer Interessenten innerhalb und außerhalb der Erzdiözese Freiburg.

»Die Nummer Eins« steht mit Schreibmaschine getippt auf der ersten Seite der ersten »Mitteilungen des Altenwerkes der Erzdiözese Freiburg«.

Haupt-Autor ist Dr. Alois Stiefvater, der damals »Diözesanaltenseelsorger« – und Gründer des Altenwerks ist.
In den ersten Jahren erscheinen die Blätter ca. achtmal im Jahr – sind aber auch nur 4 bis 8 Seiten dick.



"Die Zahl der Lebensjahre sagt fast nichts über einen Menschen aus..."

Wir entdecken neue Kräfte und Lebensmöglichkeiten

Wir widerlegen Vorurteile über das Älterwerden

Allerdings gibt es schon früh immer wieder Beilagen zu aktuellen Themen, z.B. „Alter – Jugend – Alter“ oder eine Plakatserie zum Älterwerden, in den ersten Jahren auch ein zusätzliches Materialheft des Altenwerks.



Alter Jugend Alter

Wir brauchen einander

Wir helfen einander

Beobachtungen Überlegungen Anregungen

1976 … → →

Heute, 50 Jahre nach der ersten Ausgabe, komme ich zum Resümee, die Entwicklung hat gepasst.

Ich wünsche den Mitteilungen, dass sie stets neugierig machen, inspirieren und Menschen miteinander verbinden. Denn genau das haben sie für mich all die Jahre getan.

Ulrike Kütscher



»Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt.«

Ludwig Wittgenstein (1889–1951)

Wer hat hier was zu sagen?

50 Jahre MITTEILUNGEN

Ab 1976 erhalten die für Altenarbeit in den Pfarreien Verantwortlichen mehrmals jährlich die MITTEILUNGEN des Diözesanaltenseelsorgers und der Diözesanstelle des Altenwerkes. Was hat die »Zentrale« der »Basis« mitzuteilen? Zunächst vor allem Einladungen zu Tagungen und Fortbildungen, z.B. zu »Grundkursen« für Neueinsteiger, zu Kursen für Seniorengymnastik und Seniorentanz, zu Seniorenferien und Besinnungstagen, zu Dekanatskonferenzen. Immer wieder tauchen auch seniorenpolitische Themen auf, besonders vor Wahlen im Land und im Bund – das Altenwerk arbeitet schon früh als Landesarbeitsgemeinschaft mit den Kollegen/innen aus der Diözese Rottenburg-Stuttgart im Landesseniorenrat mit. Die Themen werden immer mehr: Die MITTEILUNGEN werden vom »Blättle« zum »Heftle«.

Auch die »Heftlesmacher« werden mehr: 1997 wurde der letzte Diözesanaltenseelsorger verabschiedet, selbstbewusste Laien agieren als Diözesanvorstand, unterstützt von Hauptamtlichen im Seelsorgeamt. Sie veröffentlichen in den MITTEILUNGEN viele konkrete Impulse für die Seniorenarbeit vor Ort. Große Resonanz haben beispielsweise die

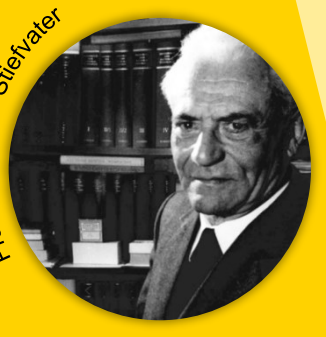
„Seniorengesellschaft vorausgedacht“

Altenwerk der Erzdiözese Freiburg besteht 25 Jahre

Im Heft 1984-3 verabschiedet sich Dr. Stiefvater aus dem Altenwerk und übergibt an den neuen Diözesanalten-seelsorger Berthold Dietrich.

Das Altenwerk besteht 1984 bereits seit 25 Jahren, denn 1959 gab es erstmals einen „Rentnernachmittag im Kolpinghaus“ in Freiburg, woraus sich dann so einiges entwickelt hat…

1988 wird Bernhard Kraus Diözesanreferent fürs Alten-werk.



Prälat Dr. Alois Stiefvater

dort besser, wo die Altenarbeit von einem Leitungsteam verantwortet wird, in dem A

1991 gibt es einen spannenden Absatz in den Mitteilungen. Neben vielen anderen Themen geht es hier um Teamarbeit und Fortführung von örtlichen Altenwerken.

1984–1995 → → →

jährlichen Anregungen für eine Adventsfeier (nicht nur) mit Senioren. Dazu wird jeweils eine künstlerisch gestaltete Bildkarte veröffentlicht, die mit den in den MITTEILUNGEN abgedruckten thematischen Anregungen auch außerhalb des Advents einsetzbar sind.

Ein großer Schritt von den »handgestrickten« internen Mitteilungen zu einer »professionell« gestalteten Broschüre erfolgt 2003. Ab jetzt werden die Hefte in größerem Format in einer Druckerei gedruckt und von einer Grafikerin gestaltet. Mittlerweile ist dies mit eigenen Mitteln im Seelsorgeamt möglich. Die MITTEILUNGEN sind nun auch vorzeigbare „Schaufenster“ nach außen, denn Alters- und Generationenthemen sind weit über die Seniorengruppen der Pfarreien wichtig. Verantwortliche in den Erwachsenenverbänden, der Erwachsenenbildung, der Altenhilfe, der Seelsorge, dazu viele Interessenten aus anderen Diözesen werden mit den MITTEILUNGEN motiviert, die Möglichkeiten und Herausforderungen der dritten und vierten Lebensphase ernst zu nehmen.

Seit ein Redaktionsteam die MITTEILUNGEN herausgibt, wird noch deutlicher, dass es längst nicht mehr nur um Weitergabe von Informationen von »oben« nach »unten« geht. Denn viele kompetente Menschen haben etwas zu sagen: Impulse für die Seniorenarbeit, aktuelle Themen und Projekte, ermutigende Erfahrungen, Anregungen für das persönliche Älterwerden... Das »Werk« entwickelte sich zum »Forum« des wechselseitigen »Mit-TEILENs«. Wenn viele etwas vom Schatz ihrer lebensgeschichtlichen Erfahrungen mit anderen teilen, entsteht ein großer Reichtum… und eine spannende Seniorenarbeit.

Noch eine Zukunftsperspektive wird seit einiger Zeit in den MITTEILUNGEN sichtbar: Die digitale Welt mit all ihren Möglichkeiten wird auch in der Seniorenarbeit immer selbstverständlicher (seit der Corona-Zeit?). Genießen wir es also, solange wir die MITTEILUNGEN noch als »Heftle« in Papierform durchblättern und darin schmökern können!



Bernhard Kraus

von 1988 bis 2019 Referent, dann Leiter des Seniorenreferates im Seelsorgeamt, jetzt als Rentner mit dem eigenen Älterwerden befasst



2003 vergrößern sich die »Mitteilungen für die Altenarbeit« auf das Format DIN A4 und auf 36 Seiten Umfang – und die Auflage steigt.

Im ersten Heft des Jahres verabschiedet sich Hildegard Rapp als Diözesanvorsitzende und Edith Fabry stellt sich als ihre Nachfolgerin vor.



Amtsübergabe von Hildegard Rapp (links) an Edith Fabry

1996–2005 → → →

Im selben Boot

Menschenwürde als roter Faden

50 Jahre MITTEILUNGEN – das ist weit mehr als ein Jubiläum einer Zeitschrift. Es ist die Geschichte eines Verbandes, der gesellschaftliche Entwicklungen aufmerksam begleitet, Stellung bezogen und Menschen ermutigt hat, Verantwortung füreinander zu übernehmen. Das Jubiläum steht unter dem Titel »Im selben Boot«. Dieses Bild beschreibt treffend, was die Arbeit des Altenwerks/FORUM älterwerden über Jahrzehnte geprägt hat: Wir sitzen als Menschen gemeinsam in *einem* Boot. Niemand darf über Bord gehen oder an den Rand gedrängt werden.

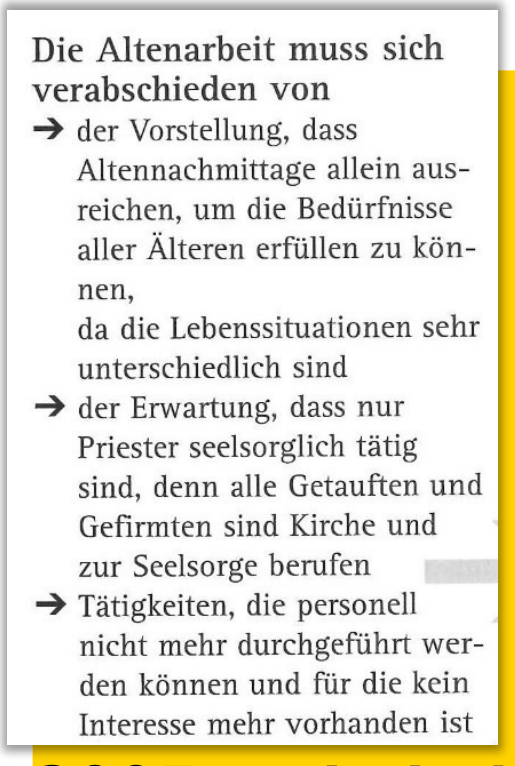
Hierfür setzte das Altenwerk 2002 anlässlich der Bundestagswahl mit der Aktion »Die Würde des Menschen ist (un)antastbar« ein starkes Zeichen. Ausgangspunkt war die Beobachtung, dass in unserer Gesellschaft viele Menschen an den Rand gedrängt und in ihrer Würde verletzt werden: ältere Menschen, Menschen mit Behinderungen, Arbeitslose, Sozialhilfe-empfänger, Zugewanderte und viele andere, die in einer leistungsorientierten Gesellschaft als »Verlierer« gelten.

Die Aktion wollte eine öffentliche Auseinander-setzung über die Achtung der Menschenwürde anstoßen. Sie machte deutlich, dass jede und jeder Einzelne Verantwortung dafür trägt, die Würde anderer Menschen zu achten. Gleichzeitig formulierte sie Erwartungen an Politik und Kirche, Ausgrenzung entgegenzuwirken, einen respektvollen Umgang selbstverständlich zu machen und Anwältin beziehungsweise Anwalt derjenigen zu sein, deren Würde missachtet wird.

Drei Jahre später griff das Altenwerk diesen Gedanken mit der Aktion »Einbeziehen statt ausgrenzen« auf und führte ihn konsequent weiter. Nicht nur gegen Ausgrenzung Stellung zu beziehen, sondern aktiv Teilhabe zu ermöglichen, wurde zum Leitgedanken. Die Aktion machte deutlich:

- Jeder Mensch – ob jung oder alt, gesund oder krank – besitzt eine unverlierbare Würde und verdient Respekt.
- Menschen mit Einschränkungen sollen möglichst selbstständig und selbstbestimmt leben und selbstverständlich am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.
- Ältere und Menschen mit Behinderungen sollen ermutigt werden, ihre Erfahrungen und Fähigkeiten einzubringen und im öffentlichen Leben sichtbar zu sein.
- Seniorengruppen wurden eingeladen, sich vor Ort dafür einzusetzen, dass ältere Menschen einbezogen und nicht ausgegrenzt werden.
- Ziel war eine lebenswerte Gesellschaft, an deren Gestaltung alle mitwirken können.

Diese Gedanken sind bis heute aktuell. Sie erinnern daran, dass Inklusion nicht mit guten


Die Altenarbeit muss sich verabschieden von
→ der Vorstellung, dass Altennachmittage allein ausreichen, um die Bedürfnisse aller Älteren erfüllen zu können,
da die Lebenssituationen sehr unterschiedlich sind
→ der Erwartung, dass nur Priester seelsorglich tätig sind, denn alle Getauften und Gefirmten sind Kirche und zur Seelsorge berufen
→ Tätigkeiten, die personell nicht mehr durchgeführt werden können und für die kein Interesse mehr vorhanden ist

2005 ... → → →

Klare Worte im Heft 2005-3:

- Altennachmittage reichen nicht aus – dafür sind ältere Menschen viel zu vielfältig!
- Seelsorge ist Aufgabe aller!
- Mutig sich verabschieden von Veranstaltungen, für die Interesse und Ressourcen nicht mehr reichen …

Wie sehen wir das heute?

Welche Bedürfnisse und Interessen haben ältere Menschen?

Was erwarten wir von Priestern?

Was läuft weiter – ohne Interesse?

Worten beginnt, sondern im täglichen Miteinander: im Zuhören, im Ernstnehmen, im Schaffen von Möglichkeiten zur Mitwirkung und im Respekt vor der Lebensgeschichte jedes Menschen.

Dass diese Haltung weiter verfolgt wurde, zeigt auch das Heft MITTEILUNGEN 2015-1 mit dem Titel »Mit Fremden leben«. In einer Zeit, in der Flucht und Migration zunehmend die gesellschaftliche Debatte bestimmten, stellte das Heft nicht die Unterschiede, sondern das Zusammenleben in den Mittelpunkt. Es war eine Einladung, Fremden mit Offenheit zu begegnen, Vorurteile abzubauen und gemeinsame Wege zu suchen.

Betrachtet man diese drei Stationen – »Die Würde des Menschen ist (un)antastbar« (2002), »Einbeziehen statt ausgrenzen« (2005) und »Mit Fremden leben« (2015) –, wird ein klarer roter Faden sichtbar. Immer geht es um die gleiche Grundhaltung: Jeder Mensch besitzt eine unverlierbare Würde. Niemand soll ausgeschlossen werden. Gesellschaft lebt davon, dass Menschen füreinander Verantwortung übernehmen und Vielfalt nicht als Bedrohung, sondern als Bereicherung verstehen.

Vielleicht ist genau das die tiefere Botschaft des Jubiläumsmottos »Im selben Boot«. Wir sind als Menschen miteinander unterwegs – unabhängig von Alter, Herkunft, Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Geschlecht oder sozialem Status. Das Boot kommt nur voran, wenn niemand zurückgelassen wird und alle ihren Platz haben.

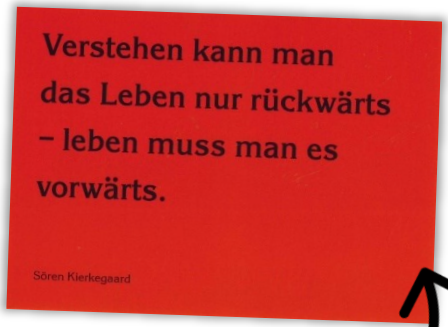
Nach 50 Jahren sind die Themen des Altenwerks/FORUM älterwerden deshalb keineswegs Geschichte. Sie bleiben Auftrag und Ermutigung zugleich: die Würde jedes Menschen zu achten, Ausgrenzung entgegenzutreten, Teilhabe zu ermöglichen und das Zusammenleben solidarisch zu gestalten.

Gerade in einer Zeit wachsender gesellschaftlicher Spannungen ist diese Botschaft aktueller denn je.



Elfi Eichhorn-Kösler

bis 2020 Bildungsreferentin für Seniorenarbeit und Referatsleiterin; heute Vorsitzende des SKM Diözesanvereins Freiburg



2011-2 werden die beliebten Spruchkarten »VielfALT Alter« zum ersten Mal beworben.

Viele kennen sie – und ja: es gibt sie immer noch!



2009 gibt es ein neues Design – mit Farbe und Foto auf dem Titelblatt. Das Heft 2009-1 zeigt den Vorstand, in dem auch schon unsere heutige Diözesanvorsitzende Ulrike Kütscher mitarbeitet.

2015 entscheidet der Diözesanvorstand dann, dass die MITTEILUNGEN ab jetzt als *Themenhefte* erscheinen – so wie alle jetzigen Leser*innen das kennen. Und: Termine und Veranstaltungshinweise gibt es nun als eigenes Halbjahres-Programm (bis 2019 – vielleicht bald wieder!)

2006–2015 → → →

Frühstück damals und heute

50 Jahre MITTEILUNGEN vom Altenwerk bzw. FORUM älterwerden. – Das ist eine sehr lange Zeit. Wenn sich eine Zeitschrift 600 Monate hält, dann hat sie eine ganz besondere Qualität.

Was hat sich in der Zeit alles verändert? Was wurde besser, was wurde schlechter? Welche Nachrichten von 1976 sind heute noch von Bedeutung? Welche News von heute vergisst man lieber gleich oder schaut sie sich gar nicht an? Früher gab es tatsächlich Nachrichten, die es Wert waren, gelesen zu werden. Heute? Vergiss es …

Die MITTEILUNGEN vom Altenwerk waren vor 50 Jahren sehr komprimiert, aber lesenswert. Im Archiv liegen alle Ausgaben noch vor. Zwischen dem »4-Seiten-Blättle« das kopiert und versandt wurde, bis zu den heute 40 Seiten MITTEILUNGEN, die 2 x jährlich in Farbe erscheinen, die sogar online abrufbar sind, liegt ein halbes Jahrhundert. Alles, was wichtig war, wurde in den Anfängen auf vier Seiten untergebracht. Heute ist vieles wichtig und das Heft bietet Informationen nicht nur aus der Diözese, sondern auch und vor allem Anregungen für die Gestaltung der Seniorentreffen. Es beinhaltet Berichte, Vorschläge für Andachten, Zeilen zum Teilen und Zeilen für sich selbst. Seit Jahren gibt es einen roten Faden, der das Thema des Heftes aufnimmt. Wer würde das heute missen wollen?

Gerne habe ich im Archiv gestöbert. An einem Artikel des hochgeschätzten Bernhard Kraus blieb ich hängen. Über das Thema „Senioren und Frühstück“ wurde wohl im damaligen Vorstand diskutiert. Und so fand dies auch Platz in einer der Mitteilungen, und zwar in einer der Ausgaben von 1985 bis 1990: *In verschiedenen Orten in der Diözese wurden Treffen zum Frühstück für 6,- Mark angeboten, oder Bildungs-Frühschoppen für Männer.* Ob das Frühstücksangebot für 6,- Mark von den Menschen angenommen wurde, steht nicht beschrieben. Ich fand jedoch die Aussage von Bernhard Kraus dazu höchst amüsant: »Ein gesundes und nahrhaftes Frühstück ist vielleicht wirklich ein größerer Beitrag zu einem gesunden Älterwerden als Hefezopf und Sahnetorte.« Es muss wohl auch damals schon so gewesen sein, dass viele Senioren einsam und allein frühstücken (mussten). Damals wie heute: Keiner erzählt oder lacht mit ihnen bei Tisch, (vielleicht läuft das Fernsehen), niemand steht auf, wenn etwas fehlt. „Warum soll ich denn überhaupt aufstehen?“ fragte mich eine Seniorin, deren Mann verstorben ist und deren Kinder nicht im Hause wohnten. Keiner sagt fröhlich: »Guten Morgen. Wie geht es dir heute, hast du gut geschlafen? Heute ist ein neuer Tag, lass uns das Beste daraus machen.«

Dann habe ich nachgedacht. Woher kommt der Begriff Frühstück eigentlich? Was ist das Besondere an einem guten Frühstück? Nun, das Wort Frühstück ist im 15. Jahrhundert entstanden. In Deutschland benannt nach dem Stück Brot, das man in der Frühe nach dem Aufwachen aß.

Jedes Land hat andere Gepflogenheiten, so werden in England zum *breakfast* (»Fastenbrechen«) Speck, Eier, Bohnen, Würstle, Tomaten und Kartoffelecken aufgetischt. In vielen Hotels gibt’s das »full english breakfast« mit all



Ab dem Heft 2016-2 ist auch der Innenteil der Mitteilungen farbig gestaltet.

Die wichtigere Neuerung ist aber, dass nicht mehr »nur« Elfi Eichhorn-Kösler und Bernhard Kraus als Referent*innen die Redaktion der Mitteilungen verantworten, sondern sie nun mit ehrenamtlich Engagierten gemeinsam ein Redaktionsteam bilden. Zu Beginn sind das: Alfred Laffter und Anette Kempf, die bis heute dabeigeblieben ist!

Auf der Website des Altenwerks / FORUM älterwerden können nun die aktuellen und zurückliegenden Heft auch als PDF heruntergeladen werden.

2016–2019 → → →

diesen Speisen. Vielleicht noch Porridge dazu. Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler… Gilt diese Aussage heute noch? In unseren Breitengraden gab es früher Milch, in die Brot gebröckelt wurde. Um die »Haut«, die es auf der Milch gab, wurde sogar unter den Kindern gestritten und so manche Mutter hatte Mühe, dafür zu sorgen, dass jedes der Kinder in den Genuss der Haut kam. Brot wurde selbst gebacken und im Keller auf Dielen gelegt. Diese wurden hochgehängt, um die Mäuse fernzuhalten. Man sagte mir, das Brot am ersten Tag war sooo lecker, mit jedem Tag, wo das Brot älter wurde, hat es weniger gut geschmeckt. Schimmel wurde ignoriert oder bestenfalls ausgeschnitten. Am Sonntag gab es dann bei »guter Führung« mal einen Becher Kakao und vielleicht ein Stück Hefezopf, der natürlich auch selbst gebacken und in der Milch oder dem Kakao eingetunkt wurde. Zum Frühstück gehörte auch immer selbstgemachte Marmelade (Schlecksli) aus allerlei Früchten, je nach Saison. Alles Obst wurde verarbeitet. Entweder eingekocht oder sterilisiert in Weck-Gläsern, damit man auch im Winter mit Vitaminen versorgt war.

Lieber geschätzter Bernhard Kraus: Hefezopf und Sahnetorte – das sind wunderbare Gebäckstücke und die sind vielleicht nicht so gesund – aber sie machen glücklich.

Heute verabreden sich viele zum Frühstück. Zu Hause, beim Bäcker oder im Café. Und da ist die Auswahl einfach herrlich. Vom Ingwer-Shot über Avocadocreme, Räucherlachs und Käsesorten, Eier gekocht oder als Rührei, Eier mit



Champignon, Kräutern oder Schinken. Wurst in allen Variationen, Butter und Brot aus Dinkel, Emmer, Weizen, Bio oder normal, mit Kürbis-Sesam oder Sonnenblumenkörnern. Mit Hefe gebacken oder ohne. Bircher Müsli oder Skyr mit Obst. Vielleicht noch ein Gläschen Sekt mit oder ohne Orangensaft – und das Glück steht ins Gesicht geschrieben. Denn: Essen hält Leib und Seele zusammen.

Damals wie heute gilt: Wenn das Frühstück in guter Gesellschaft stattfindet, dann ist dies der Schlüssel zur Lebensfreude. Liebe Leserinnen und Leser der aktuellen Mitteilung: Vielleicht finden Sie Mitstreiter, die Ihnen bei der Organisation eines Frühstücks für Senioren helfen? Ich kann Ihnen gerne vom Erfolg meines »*Frühstücks mit Goldrand*« erzählen (vgl. auch S. 24).

Zum Schluss noch eine alte Weisheit:

»Gutes Essen ist der Sex des Alters.«

Anette Kempf mit Hunger im Bauch



Ab 2020 sehen die Mitteilungen so aus wie jetzt; ab 2021 ist der Titel schlicht »MITTEILUNGEN« ohne weiteren Zusatz.

Ein besonderer »Erfolg« wird das Heft mit dem Thema **Sehnsucht nach Frieden**, das von vielen Personen (nach-)bestellt und weiterverteilt wird.

HERZLICHEN DANK

an alle, die die MITTEILUNGEN zu dem verlässlichen Heft gemacht haben, das sie heute sind.

Wir laden alle Leser*innen herzlich ein, sich auch künftig mit ihren Beiträgen einzubringen.

2020–2026 → → → und weiter geht's!

Bo(o)tschaften

Ein Papierschiffchen mit Sinn

Der Bogen, der diesen MITTEILUNGEN beiliegt, wirkt ein bisschen seltsam. Aber mit ein paar Faltungen wird der Bogen zum Jubiläums-Papierschiffchen mit gleich zwei Bo(o)tschaften: »Respekt kennt kein Alter!<< steht auf der einen Seite des Freibords, »Im selben Boot« auf der anderen Seite.



Die Falt-Anleitung finden Sie unter www.forum-aelterwerden.de/im-selben-boot – auch in Form einer Video-Anleitung!

Überlegen Sie gemeinsam im Team:

- Mit wem sitzen wir im gleichen Boot? In Pfarrei und Nachbarschaft und darüber hinaus …
- Mit wem möchten wir die Botschaft weitergeben und lebendig werden lassen: »Respekt kennt kein Alter!«?
- Mit welchen Ideen möchten wir das Thema »Im selben Boot« im nächsten Jahresprogramm in den Seniorenkreis einbringen?

Schreiben Sie Ihre Ideen auf kleine Zettel und sammeln Sie diese in einem der gefalteten Papierschiffchen. So bleiben Sie mit diesen Ideen »unterwegs«.

Ideen für den Einsatz von Papierschiffchen im Seniorenkreis auf der o.g. Website.

Land-in-Sicht-Taube



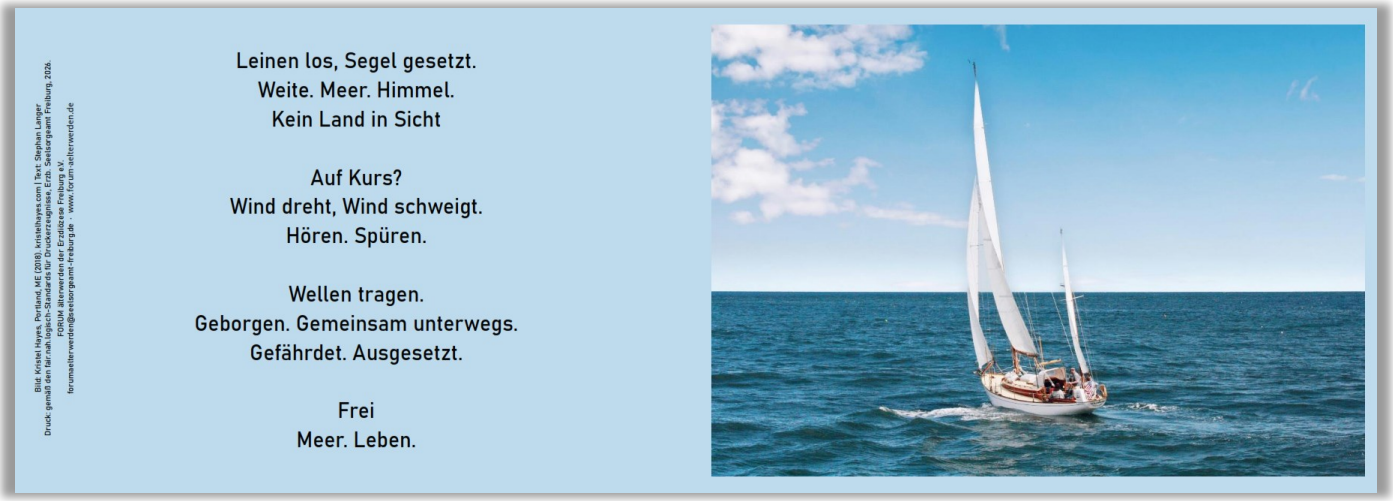
Noch was zum Basteln …

1. Auf der Rückseite des Heftes finden sie die Silhouette einer Taube. Diese kann ausgeschnitten und als Schablone oder Kopiervorlage verwendet werden.
2. Dann braucht es noch ein weißes Blatt Papier (Größe A4), dessen kurze Seite immer wieder hin und her gefaltet wird im Abstand von ca. 1 cm.
3. Zum Schluss wird das Papier mittig gefaltet. In die ausgeschnittene Taube wird bei der Markierung ein Schlitz geschnitten, durch den das fächerartig gefaltete Papier geschoben wird.
4. Eine Büroklammer wird benutzt, um die Flügelspitzen miteinander zu verbinden. An die Büroklammer kann zudem ein Faden zum Aufhängen befestigt werden.

Gemeinsam im Seniorenkreis oder im Team können die gebastelten Tauben beschriftet werden – gerne mit bunten Stiften:

- Wo hoffe ich auf »Land in Sicht!« in dieser Zeit?
- Welche Wünsche habe ich für mich im kommenden Jahr?
- Für wen hoffe ich, dass ihm*ihr »Flügel wachsen«?
- …

Die Meditationskarte 2026 – Im selben Boot



Die Meditationskarte können Sie wie gewohnt für EUR 0,20 pro Stück bei unserm Diözesanbüro bestellen – am besten via E-Mail an: forumaelterwerden@seelsorgamt-freiburg.de – und dann für die Adventsandacht oder andere Gelegenheiten nutzen!

Die Fotografin: Kristel Hayes



Kristel Hayes lebt in den Vereinigten Staaten von Amerika (USA). Wir kamen über das Internet in Kontakt mit ihr, weil sie schöne Fotos von ihren unterschiedlichen Reisen, die sie bis nach Europa führen, auf einer eigenen Website und über soziale Netzwerke teilt.

Auf diesen Fotos wird auch deutlich, dass sie sich für Demokratie und Vielfalt einsetzt. So ist auch die kleine Flagge, die man bei genauem Hinschauen auf dem Motiv der Meditationskarte entdeckt, nicht etwa ein Zeichen für eine USA à la Trump, sondern zeigt uns: Auch jenseits des Atlantiks gibt es viele Menschen, die menschenfreundlich (und bei Kristel Hayes auch: tierfreundlich!) denken und handeln.

Vielen Dank, dass wir das Foto nutzen dürfen. Auf unsere Anfrage hin schrieb sie: »I'm happy to share, and am honored to have it included in such a lovely purpose«, das bedeutet übersetzt: »**Ich freue mich, das Bild mit euch zu teilen und fühle mich geehrt, dass es für so etwas Schönes und Liebenswertes genutzt wird!**«

Im selben Boot

Entwurf für eine Adventsandacht mit der Meditationskarte 2026

In unserer diesjährigen Adventsandacht steht ein Bild im Mittelpunkt, das eher an den Sommer denken lässt. Aber: Weihnachten und Advent werden weltweit begangen – auch da sitzen wir alle im selben Boot!

Vorbereitungen

- Team für die Adventsandacht bilden
- Überlegen: Welche Teilnehmenden werden einbezogen?
- Sprecher*innen (M, A, B, C, 1–5) gewinnen – die Lesung (Arche Noah) ggf. auf mehrere Personen aufteilen!
- Ort, Zeit, Rahmenbedingungen, Dekoration etc. planen
- ggf. (Mikro-)Sprech-Probe ansetzen
- 4 Kerzen und Meditationskarten für alle Mitfeiernden besorgen
- Personen gewinnen, die Musik machen

Hinweis

Die Seiten der Adventsandacht können aus diesem Heft herausgetrennt werden, sodass sie leichter kopiert und an alle Mitwirkenden verteilt werden können.

Ablauf der Adventsandacht

»Im selben Boot«

Instrumental-Musik zum Ankommen

Ggf. Willkommen heißen & Vorab-Hinweise zur Feier

Lied zur Eröffnung

»Kündet allen in der Not«, Str. 1 bis 3
(GL 221, 1–3)

Begrüßung

M »Im selben Boot«, so haben wir die heutige Feier überschrieben. Wie im selben Boot sitzen wir heute gemeinsam hier.

Herzlich willkommen! Schön, dass Sie heute da sind! In unserer Adventsandacht wollen wir heute miteinander singen und Texten lauschen – und gemeinsam die Meditationskarte betrachten, die Sie alle an Ihrem Platz vorgefunden haben.

Gebet

A Gott, Du Grund unseres Lebens,
sei in dieser Stunde bei uns,
sei mitten unter uns.
Als Zeichen Deiner Gegenwart
entzünden wir Kerzen.

(1. Kerze entzünden)

Bei Sturm und Wellen,
in Zeiten von Flaute und von Kälte,
sei du uns Licht, das uns leuchtet,
und Wärme, die uns zusammenbringt.

Darum bitten wir durch Jesus, unsern Bruder,
und in der Heiligen Geistkraft

Alle Amen.

Lied

»Macht hoch die Tür«, Str. 1, 2 & 5
(GL 218, 1+2.5)

Meditationstext

B Leinen los, Segel gesetzt. / Weite. Meer. Himmel. / Kein Land in Sicht // Auf Kurs? / Wind dreht, Wind schweigt. / Hören. Spüren. // Wellen tragen. / Geborgen. Gemeinsam unterwegs. // Gefährdet. Ausgesetzt. / Frei / Meer. Leben.

(2. Kerze entzünden)

Lesung *(nach Gen 6, 7, 8, 9; Bibel in gerechter Sprache)*

C Lesung aus dem Buch Genesis.

Dies ist die Geschichte Noachs und seiner Kinder.

Noach war ein rundherum gerechter Mann in seiner Zeit. Andere waren das nicht.

Gott sah die Erde an: Sieh hin, sie ist verdorben. Alles Fleisch hatte seinen Lebensweg verfehlt auf der Erde. Gott wollte eine Flut schicken.

Gott sprach zu Noach: »Baue einen Kaste, um dich und deine Familie und die Tiere zu retten.« Und dann schickte Gott die Flut.

Als die Wasser der Himmelsflut auf die Erde stürzten, gingen Noach, die Söhne Noachs, die Frau Noachs und die drei Frauen seiner Söhne in den Kasten. Diese und alles Wild nach seinen Arten, alles Vieh nach seinen Arten, alles Getier, was auf der Erde kriecht nach seinen Arten, alles Fluggetier nach seinen Arten, alle Vögel und alles, was Flügel hat – sie kamen zu Noach in den Kasten, je zwei von jedem Fleisch, in dem Lebensatem ist. Es stiegen die Wasser; sie trugen den Kasten und er hob sich über die Erde.

Die Wasser schwollen mehr und mehr an auf der Erde und sie bedeckten alle Berge und Hügel unterhalb des ganzen Himmels.

Da kam alles Fleisch um, das sich auf der Erde bewegt, alles, in dessen Nase Lebensatem ist, alles, was auf dem Trockenen lebte – das starb.

Als die Wasser auf der Erde 150 Tage lang angestiegen waren, da gedachte Gott an Noach und an alles Wild und an alles Vieh, das mit ihm im Kasten war.

Gott ließ einen Wind über die Erde kommen, da sanken die Wasser.

Die Quellen der Urflut und die Fenster des Himmels wurden geschlossen. Immer weiter nahmen die Wasser ab bis zum zehnten Monat.

Und am Ende von 40 Tagen öffnete Noach das Fenster des Kastens, und ließ den Raben hinaus. Der flog hinaus, hin und zurück, so lange bis das Wasser von der Erde weggetrocknet war.

Dann ließ er die Taube von sich hinaus, um zu sehen, ob die Wasser auf der Erdoberfläche weniger geworden waren. Doch die Taube fand keinen Rastplatz für ihren Fuß und kehrte zu ihm in den Kasten zurück wegen der Wasser auf der ganzen Erde. So streckte er seine Hand aus, nahm sie und holte sie zu sich in den Kasten.

Er wartete noch einmal sieben Tage, dann ließ er die Taube wieder aus dem Kasten. Und die Taube kam um die Abendzeit zu ihm zurück – und siehe, sie trug ein abgerissenes Ölbaumblatt in ihrem Schnabel.

Da wusste Noach, dass die Wasser gesunken waren auf der Erde.

Er wartete noch einmal sieben Tage, dann ließ er die Taube hinaus und sie kehrte nicht wieder zu ihm zurück.

Da redete Gott zu Noach: »Geh aus dem Kasten heraus, du und deine Frau und deine Söhne und die Frauen deiner Söhne mit dir. Alles Lebendige, das bei dir ist, alles Fleisch, das Fluggetier und das Vieh und alle Kriechtiere, die auf der Erde kriechen, die führe mit dir heraus. Sie sollen wimmeln auf der Erde, sollen fruchtbar sein und sich vermehren auf der Erde.«

Da ging Noach hinaus und seine Frau, seine Söhne und die Frauen seiner Söhne mit ihm, alles Lebendige, alle gingen sie aus dem Kasten heraus.

Da segnete Gott den Noach und seine Familie und sprach zu ihnen: »Seid fruchtbar, vermehrt euch und füllt die Erde.«

Dann sprach Gott zu Noach und zu seiner Familie, die bei ihm war: »Was nun mich betrifft, sieh her, ich bin dabei, eine Bundesverpflichtung euch gegenüber einzugehen und gegenüber euren Nachkommen nach euch, sowie gegenüber allen Lebewesen, die bei euch sind, gegenüber allem Leben auf der Erde.

Und hiermit gehe ich meine Bundesverpflichtung euch gegenüber ein: Nicht noch einmal soll alles Fleisch von den Wassern der Himmelsflut vernichtet werden, nicht noch einmal soll eine Flut kommen, die Erde zu verderben.«

Und Gott sagte: »Darin besteht das Zeichen der Bundesverpflichtung, die ich festlege zwischen mir und euch und allen lebendigen Wesen, die bei euch sind, auf ewige Zeiten:

Meinen Bogen setze ich in die Wolken. Der soll das Zeichen der Bundesverpflichtung sein zwischen mir und der Erde. Und so wird es sein:

Die Wasser werden nicht noch einmal zur Flut werden, um alles Fleisch zu verderben. Der Bogen wird in den Wolken sein, ich werde ihn sehen und mich an die ewige Bundesverpflichtung zwischen Gott und allen lebendigen Wesen erinnern, gegenüber allem Fleisch, das auf der Erde ist.«

Das waren die Worte der Lesung.

Alle Dank sei Gott

(3. Kerze entzünden)

Instrumentalmusik

Gedanken

M Die Geschichte von Noah, den Tieren und der großen Flut hat eine tiefe Bedeutung. Aber welche?

A Die Geschichte von einer großen Flut, die alles bis auf einige wenige Menschen und Tiere vernichtet, ist uralt. Es gibt sie nicht nur in der Bibel, sondern auch in anderen Kulturen und Religionen. Die Frage ist: Was ist die Botschaft, die darin steckt?

Selbst im Laufe der biblischen Aneignung dieser ur-menschlichen Geschichte gab es Veränderungen. Es wurde hineingeschrieben, dass Gott »alles Fleisch« zerstören wolle. Damit haben manche geglaubt, Fleisch sei schlecht und nur Geist sei gut. Am Ende steht dann aber eben doch in der Bibel, dass Gott das Fleisch nicht mehr zerstören möchte. Nie wieder. Deswegen sind auch die Taube mit Ölzweig und der Bogen in den Wolken zu Symbolen des Friedens geworden. So erinnert sich Gott selbst daran: Nie wieder ist jetzt! Was Gott will, ist am Ende der Geschichte fruchtbares Leben auf der Erde.

Eine ganz zentrale Botschaft der Geschichte lautet: Wir – alles Lebendige, alles, was Lebensatem hat – wir waren während der Flut mal alle im selben Boot. Und alle, die da im selben Boot saßen, die sind jetzt auf derselben Erde. Diese »selbe Erde« hat Papst Franziskus vor gut 10 Jahren als »gemeinsames Haus« bezeichnet. Und auf gewisse Weise ist es dasselbe, ob alle im selben Boot sitzen oder ob alle Verantwortung tragen für das gemeinsame Haus, das unsere Erde ist.

Übrigens passt die Geschichte von der großen Flut auch gut zur Weihnachtsgeschichte:

Denn Gott unterstreicht den Bund mit Menschheit und Schöpfung auf besondere Weise, indem er selbst in Jesus in die Schöpfung und die Menschheit hineinkommt. Der Bund wird Fleisch.

Lied

»O Herr, wenn du kommst«, Str. 1 (GL 233, 1)

Bildbetrachtung

M Nehmen wir die Meditationskarte in die Hand. Mit Frische, mit neuem Wind kommt uns das Bild entgegen. Betrachten wir es gemeinsam.

A Wie beruhigend wirkt es auf mich, dieses Bild zu betrachten. Dunkles Blau des Meeres. Helles Blau und Weiß des Himmels und der Wolken. Das Weiß der Segel und des Schiffsrumpfs.

Und trotzdem gibt es Bewegung. Die Wolken ziehen im gleichen Wind, der auch die Segel leicht bläht. Die Gischt am Boot zeigt seine Bewegung; die Wellen kräuseln die Wasseroberfläche. Darunter Tiefe, darüber Weite.

Und wer auf dem Boot sitzt, spürt den Wind, hört die Wellen, sieht das Blau und das Weiß. Wer auf dem Boot sitzt, schmeckt und riecht das Meer.

Meditationstext

B Leinen los, Segel gesetzt. / Weite. Meer. Himmel. / Kein Land in Sicht // Auf Kurs? / Wind dreht, Wind schweigt. / Hören. Spüren. // Wellen tragen. / Geborgen. Gemeinsam unterwegs. // Gefährdet. Ausgesetzt. / Frei / Meer. Leben.

(4. Kerze entzünden)

Lied

»O Herr, wenn du kommst«, Str. 2 & 3
(GL 233, 2+3)

Fürbitten und Vaterunser

M »Gott, wenn du kommst« – so haben wir gerade gesungen – »wird die Welt wieder neu.« Wie nach der großen Flut, wie wenn wir noch spürten: Wir waren alle im selben Boot.

C Gott, wir tragen unsere Anliegen vor dich. Wir sind mit Menschheit und Schöpfung im selben Boot, im gemeinsamen Haus.

M Auf jede Fürbitte antworten wir: »O Herr, wir warten auf dich«.

1 Gott, du weißt um die Menschen auf der Flucht. Du kennst ihre Gründe, ihre verlassene Heimat und ihr Ziel. Gib, dass sie ihren Platz in unserm gemeinsamen Haus finden.

- *kurze Stille* - O Herr, …

Alle … wir warten auf dich.

2 Gott, du weißt um die Menschen in unseren Nachbarschaften. Wir sitzen im selben Boot. Gib, dass Zusammenhalt wächst.

- *kurze Stille* - O Herr, …

Alle … wir warten auf dich.

3 Gott, du weißt um die Menschen in Parlamenten, Rathäusern und Politik. Gib, dass sie menschenfreundliche Entscheidungen treffen und Mitbestimmung zulassen.

- *kurze Stille* - O Herr, …

Alle … wir warten auf dich.

4 Gott, du weißt um die Menschen, die krank sind oder sich um pflegebedürftige Menschen kümmern. Gib, dass sie Sinn uns Verbundenheit erfahren.

- *kurze Stille* - O Herr, …

Alle … wir warten auf dich.

5 Gott, du weißt um die Menschen, die verstorben sind – krank, altersschwach oder durch Gewalt und Krieg. Gib, dass sie bei dir Leben finden und ihnen das ewige Licht leuchtet.

- *kurze Stille* - O Herr, …

Alle … wir warten auf dich.

C O Herr, wir warten auf dich. Und gleichzeitig wissen wir, dass auch wir das Unsrige beitragen sollen, um Licht in die Welt zu bringen.

M Vaterunser im Himmel …

Alle … geheiligt werde dein Name … *usw.*

Abschluss-Meditation

B Leinen los, Segel gesetzt. / Weite. Meer. Himmel. / Kein Land in Sicht

A Manchmal haben wir eine Sehnsucht nach Weite in uns. Wir brechen auf – selbst wenn wir noch nicht wissen, wohin die Fahrt führt.

B Auf Kurs? / Wind dreht, Wind schweigt. / Hören. Spüren.

A Auf der Fahrt fragen wir uns, ob wir noch auf dem richtigen Weg sind. Dann müssen wir innehalten, achtsam sein.

B Wellen tragen. / Geborgen. Gemeinsam unterwegs.

A Und wir merken: wir sind getragen, wir sind gemeinsam unterwegs. Im selben Boot.

B Gefährdet. Ausgesetzt. / Frei / Meer. Leben.

A Unsicherheit wird bleiben, wenn wir uns nicht abschotten, sondern der Sehnsucht nach Weite nachgehen. Vertrauen wir darauf, dass auch Gott mit uns gemeinsam unterwegs ist – und sein Bund mit uns trägt und hält und bleibt. Und in diesem Vertrauen können wir Licht in die Welt bringen. Licht, das sich im Regenbogen in viele Farben bricht.

Segen

C Gott, segne uns.

Segne uns, wenn wir die Segel setzen,
segne uns, wenn kein Land in Sicht ist.

Segne uns, wenn der Wind dreht,
segne uns und lass uns getragen sein.

Segne uns, wo wir gemeinsam unterwegs sind,
segne uns, wenn wir die Freiheit spüren.

Segne uns und alle, die wir im Herzen tragen.

Im Namen Gottes, unseres Bruders Jesus Christus und der Heiligen Geistkraft

(Kreuzzeichen)

alle Amen.

Schlusslied

»Es kommt ein Schiff geladen«, Str. 1 bis 3
(GL 236, 1–3)

Zur Nachahmung empfohlen

Neue Formate und wieder-auflebende Ideen

Die Zeit ist im Fluss. Menschen verändern sich, Gruppen werden miteinander älter, wachsen, schrumpfen. Neue Ideen kommen auf, »Testballons« werden gestartet, einmalige Projekte können lange nachwirken und selbst das »immer Gleiche« findet Liebhaber:innen.

Wir haben für Sie zusammengetragen, was gut geht – und empfehlen es Ihnen zur Nachahmung!



Boule

Lange blieb die Boule-Bahn im Hagnauer Uferpark in bester Lage unbeachtet. Nur wenige Menschen machten von ihr Gebrauch. Obwohl ich lange die Idee hegte, hier eine Treffpunkt zu initiieren, konnte ich es nicht umsetzten. Fehlte mir doch die Zeit.

Durch eine neue, zugezogene Helferin in unserem FORUM-älterwerden-Team, blühte die Idee auf. Sie ist Boule-Begeisterte und freut sich über die Aktion und dass das Angebot sehr gut angenommen wird. Hier treffen Generationen, Einheimische und Feriengäste zusammen und spielen und manchmal wird um Millimeter gefeilscht.

Zitat einer Teilnehmerin: »Ich als Unsportliche habe großen Spaß und habe das Spiel für mich entdeckt, auch deshalb, weil ich das Team mit meinen Würfen voranbringe.«

Café Plus

Die Idee aus Karlsruhe klingt schlicht – und ergreifend:

Es gibt feinen Kuchen und guten Kaffee / Tee in ansprechender Atmosphäre. Und jedes Mal *ein* Plus.

Das Plus kann ein Impuls in Form von Text, Bild oder Film sein;

das Plus kann dazu einladen, miteinander tiefergehend zu reden.

Das Café Plus ist hat eine ganz einfache Form. Es spricht jüngere Seniorinnen und Senioren an.

Das Café Plus vereint das Gefühl von »ich kann *einfach* kommen« mit dem Gefühl von »hier bin ich *ganz* willkommen«.

Infos: kath-karlsruhe.de/wir-fuer-sie/aeltere-erwachsene/cafe-plus/





Philosophische Gespräche

In der Sommerflaute macht auch das Altenwerk Pause. Oder es bietet Ausflüge an. Solche Ausflüge können auch gedanklicher Natur sein.

Philosophische Gespräche brauchen ein Thema, das tiefer geht – und das bei Sonnenschein und lauer Luft leichter zu diskutieren ist als in der dunklen Jahreszeit.

Es braucht eine Person, die das Thema auffächert: Welche Antwortversuche gibt es auf die gesetzte Frage mit Tiefgang? Welche Kritik gibt es? Was gilt es, heute dazu zu diskutieren? Ein kleiner Impuls zu Beginn.

Ein solcher wohlwollender Gedanken-Austausch beflügelt.



Frühstück mit Goldrand

Goldrand-Geschirr wurde früher nur zu besonderen Anlässen aus dem Schrank geholt.

Ein »Frühstück mit Goldrand« soll für die Senioren auch ein besonderes Erlebnis sein. Der Tag wird so zum »Tag mit Goldrand«.

Er findet einmal im Monat statt und ist sehr gut besucht.

Ganz klar stehen Austausch und Genuss im Mittelpunkt.

Viele Menschen, die kommen, verabreden sich direkt fürs nächste Mal und/oder bringen beim nächsten Mal neue Leute aus dem Freundes- und Bekanntenkreis mit.

Ferienspiele intergenerationell

Viele kennen sie, die Ferienspiele als Angebote für Kinder in den Schulferien; Angebote, in denen Zeit verbracht, neue Menschen kennengelernt und Spaß und Freude erlebt werden können. Auch wenn die Eltern arbeiten müssen.

In Hagnau hat eine Gruppe von Senior:innen ein eigenes Angebot bei den kommunal ausgeschriebenen Ferienspielen eingereicht. Dabei war wichtig: Nicht nur *für* die Kinder unter sich etwas vorzubereiten, sondern *gemeinsam mit* den Kindern etwas zu erleben.

Das Bild rechts ist eine Aufnahme von September 2026, wo bei den Ferienspielen miteinander mit Natur-Pigmenten gestaltet wurde. Unter anderem mit Kohle, die mit einem Feuer vorbereitet wurde.





Kaffee am Friedhof

„Eine Friedhofsbank erzählt“ – so war in den letzten Jahren eine kleine Reihe in unseren MITTEILUNGEN überschrieben. Manchmal reicht eine Bank dafür aus, mit andern ins Gespräch zu kommen, Gedanken und Gefühle zu teilen.

Manchmal braucht es aber auch ein Angebot – einmal im Monat oder öfters – mit einer Thermoskanne Tee oder Kaffee und unaufdringlichen Menschen mit einem offenen Ohr.

Sozusagen das »Schwätzbänkle« am Friedhof. Und wer nicht direkt schwätzen möchte, darf einfach seinen Kaffee / seinen Tee trinken.

Ein besonderes Beispiel für ein Gesprächsangebot am Friedhof finden Sie auf S. 32.

KIRCHE KULTUR KUNST

Kirche – Kunst – Kultur

Diese drei »K« gehören zusammen.

In Hagnau gibt es nun immer wieder Bildungs-Angebote, die Kunst und Kultur im eigenen Umkreis zugänglich machen.

Das nebenstehende Logo ist ein Versuch, solche Angebote als Teil von generationsverbindendem Engagement, von intergenerationeller Arbeit deutlich zu machen.

Die Angebote laden dazu ein, Kirche im Zusammenhang mit Kunst und Kultur der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu sehen, zu deuten und ihre Zusammengehörigkeit zu erfahren.

Die Erfahrung von Kunst und/oder Kultur steht im Mittelpunkt.

Geteiltes Lesen - SharedReading

Gemeinsam Lesen, Zuhören und sich über den Text austauschen. Das steckt hinter *SharedReading*, einem Konzept, welches ursprünglich aus Liverpool (England) stammt.

Ausgehend vom Bildungszentrum Mosbach gibt es *SharedReading – Geteiltes Lesen* jetzt auch in der Erzdiözese Freiburg. Bei Interesse an der Ausbildung zur Leseleitung, melden Sie sich gern bei uns.

Miteinander zu lesen kann auch ganz niederschwellig begonnen werden:
mit einer Aktion beim bundesweiten Vorlesetag,
mit regelmäßigen Geschichten beim Seniorentreffen
oder einer intergenerationellen Lesegruppe
oder dem klassischen Bibel-Teilen in Advents- oder Fastenzeit …





Impulsfragen

- Welche Ideen möchten wir im Team für unseren Seniorenkreis einmal aufnehmen?
- Welche neuen Formate finde ich spannend – habe mich aber noch nicht rangetraut?
- Was würden meine Familienmitglieder oder Menschen aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis gern miteinander unternehmen?
- Was lief früher schon mal gut – und könnte heute wieder klappen?
- Wen müssten wir für die Umsetzung eines neuen Formats mit an Bord haben?

Bei Interesse vermitteln wir gern Kontakt
zu den jeweiligen Ideen-Geber*innen!



Frieden und Krieg

Im selben Boot in Frankreich

War es für mich wirklich eine normale Urlaubsreise? Nein!

Sieben Tage auf dem Fluss-Kreuzfahrtschiff, im selben Boot mit etwa 120 anderen Gästen aus Österreich, der Schweiz und Süddeutschland war ich unterwegs. Alle hatten oberflächlich betrachtet das gleiche Ziel: Seine und Normandie: Von Paris auf dem Fluss der Kunst, die friedliche Flusslandschaft vorbei ziehen zu lassen, kulturhistorische Städte zu besichtigen, auf dem Sonnendeck den Sommerwind zu spüren, sich verwöhnen zu lassen und immer an einem gedeckten Tisch Platz zu nehmen. Das ist Urlaub.

Die Leichtigkeit, die herzliche Atmosphäre an Bord, die durch die Crew entstand, war entscheidend für das entspannte Miteinander aller Gäste. Es war leicht, mit allen ins Gespräch zu kommen. Eine Kunst des Teams aus Menschen unterschiedlicher Nationen, aus Bulgarien, Griechenland, Rumänien, Spanien, Portugal, Deutschland und aus dem asiatischen Raum.



Die Landausflüge führten zu malerischen mittelalterlichen Dörfern, Städten mit Kathedralen, führten zu Wirkstätten berühmter Menschen, die auf ihre eigene Art die Welt bewegten, wie Vincent van Gogh, Claude Monet, Jeanne d'Arc. In Rouen starb Jeanne d'Arc im Jahr 1431. An der Stelle, an der sie den Tod auf dem Scheiterhaufen fand, steht heute eine architektonisch auffallende, moderne Kirche. 24 Jahre nach ihrem Tod wurde sie rehabilitiert und noch heute wird sie in ganz Frankreich als Heilige verehrt. Wieder an Bord sind die Grausamkeiten der Geschichte »vergessen«, alle freuen sich auf die gute Gesellschaft und das leckere Essen. An allen Tischen wird ausgiebig geredet, gelacht, sich über das Erlebte ausgetauscht.

Der Tagesausflug am fünften Tag führte uns zum historischen Schauplatz am Strand Omaha Beach, einer der bedeutenden Landungsstrände des *D-Day*, an dem am 6. Juni 1944 die Invasion der Alliierten anlandete. Hier hat mein Vater als Achtzehnjähriger die Invasion erlebt. Ich erinnere mich, wie er erzählte, dass er auf dem Boden kauerte und über ihm der Himmel voll von Fallschirmspringern war. Dieses Gefühl der Hilfslosigkeit, das Vater mir später immer wieder beschrieben hat, und das Wissen, dass an diesem Strand tausende Männer dort im Krieg ihr Leben verloren haben, hat mich tief bewegt und erfüllt mich immer noch mit großer Traurigkeit. Später stellte sich in Gesprächen heraus, dass dieser Besuch für weitere Gäste ein Beweggrund war, diese Reise zu buchen, weil ihre Väter dort waren und den Krieg überlebt haben.

In mir steigt tiefe Achtung zu meinem Vater auf, dass er trotz der Kriegserfahrungen und der grausamen Gefangenschaft, nach der Heimkehr ein neues Zuhause aus bitterer Armut aufbaute und mit meiner Mutter fünf Kindern ein Zuhause gegeben hat und uns Bildung zukommen ließ.

Als Familie saßen wir auch im selben Boot. Immer dann, wenn wir Kinder uns wegen Verzicht oder Pflicht auflehnten, waren seine Worte: »Kinder seid zufrieden und dankbar, wir haben keinen Krieg, wir haben Frieden!«

Monika Baur

Mein Boot ist mein Körper …

… und das schon lange Jahre

Blicke ich zurück, hat mein Körper mich bis heute gut begleitet. Auch durch die Stürme der Jugend. Ein bisschen zu wenig Schlaf, ein Gläschen zu viel, Zigaretten, laute Musik und ungesundes Essen. Das alles hat er weggesteckt. So schien es bis vor einigen Jahren. Jetzt aber fangen die Zipperlein an. Und ich höre aus allen Ecken: Der Körper vergisst nicht.

Hej Kollege, lass mich nicht im Stich und strafe mich nicht so sehr. Ich würde das alles heute nicht mehr tun, aber die Chance habe ich vertan. Aber das nutzt dir jetzt wenig, gell. Kann ich noch Schadensbegrenzung machen?

Ich könnte zum Beispiel den ganzen Tag Rätsel machen, Sudoku, Kreuzworträtsel, könnte Ginseng und Knoblauch einwerfen und im Fernsehen Rätselsendungen anschauen. Vielleicht kann ich mich dann noch für »Wer wird Millionär« bewerben?

Ich könnte zum Beispiel anfangen Sport zu machen. Walken, wandern, radeln und alles auf meiner Fitnessuhr dokumentieren. Dann kannst du sehen, dass ich es mit der Wiedergutmachung ernst meine.

Der erste Lack ist ab. Wie bei einem echten Boot. Das braucht auch gute Pflege, einen neuen Anstrich mit richtig gutem Bootslack, vielleicht neue Planken, ein neues Segel. Braucht also Pflege und Fürsorge von unten bis oben. Bei mir sind auch größere Ausgaben fällig. Für Anti-Faltencreme, für Straffungscreme, für Abdeckcreme der Altersflecken, für Bodys, die die Speckröllchen komprimieren, für Haarfärbemittel. Ich weiß gar nicht, wo ich aufhören soll. Das alles sind so genannte Verschleiß-Erscheinungen die man bekämpfen muss (oder kann).

Wenn ich so zurückdenke, warst du auch nicht immer nett zu mir. Wieso musste ich die Mandeln und den Blinddarm entfernen lassen? Was hat dir da nicht gepasst? Wieso muss ich ständig eine neue Brille mit stärkeren Gläsern haben? Warum kann ich nicht mehr so schön singen wie früher? Warum schmerzen die Knie? Warum habe ich so viele Falten, warum habe ich Winkearme? Warum vertrage ich bestimmte Nahrungsmittel nicht mehr? Jetzt – mit über 70 – bekomme ich eine Allergie! Da hörts doch auf!!



Also lieber Körper, du bist auch gefordert. Ich bemühe mich sehr, dass wir gemeinsam noch ein paar gute Jahre haben. Wenn wir die Stürme des Alters aushalten, wenn wir mit den Wellen schaukeln, bist du dann an meiner Seite? Bist du bereit, diesen Weg mit mir zu gehen?

Versprochen: Ich ernähre mich gesund, esse viele Vitamine, trinke – fast – keinen Alkohol, rühre keine Zigarette mehr an, bewege mich täglich intensiver.

Was bietest du mir? Ich freue mich auf deine Zeichen.

Jedoch: Ich bin schon froh, wenn ich beim Aufstehen einen kleinen Schmerz verspüre, bis die Knochen wieder am rechten Platz sind und die Scharniere wieder eingesprungen sind. Denn sonst wäre ich sicher tot aufgewacht.

Ich freue mich auf noch viele erträgliche gemeinsame Jahre.

Deine Kapitänin

Anette

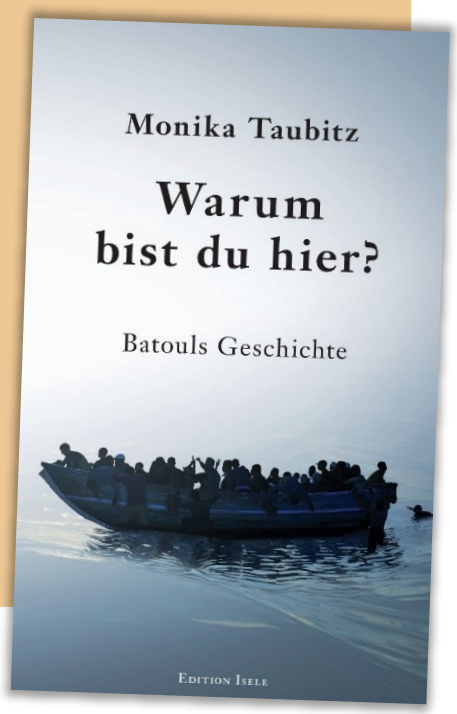
BUCH

Warum bist Du hier? Batouls Geschichte

Die Autorin Monika Taubitz wurde in Breslau geboren und erlebte die Vertreibung 1945/46; seit 1965 lebt sie in Meersburg am Bodensee. Sie schreibt Lyrik und Prosa, Romane, Biographien, Essays, einige auch zweisprachig, deutsch – polnisch.

Die Autorin kam dem Wunsch von *Batoul* nach, die Geschichte ihrer abenteuerlichen Flucht und den Weg bis an den Bodensee aufzuzeichnen.

Batoul wurde vor 40 Jahren in Aleppo geboren, erlebte eine unbeschwerte Kindheit, wurde Lehrerin, heiratete und gebar drei Kinder. Dann brach der Krieg aus, ein Bruder fiel, das Elternhaus zerbombt, ihr Vater unter den Trümmern verschüttet. Ihr Mann kam bei der Suche seiner Familie ums Leben. Sie flüchtete 2017 mit den Kindern, eineinhalb, knapp drei und sechs Jahre alt. Schlepper führten sie zu Fuß durch syrische Wälder, weiter in einem Schlauchboot über das Mittelmeer, gerettet in letzter Minute durch griechische Wasserschutzpolizisten. Sie kamen nacheinander in mehrere Auffanglager. In Meersburg findet sie eine angemessene Wohnung und kann mit einer dualen Ausbildung neu Fuß fassen.



Monika Taubitz, Warum bist du hier? Batouls Geschichte, Eggingen 2025. ISBN 978-3-86142-662-2, EUR 12,80.

INTERNET

Flucht und Vertreibung im europäischen Kontext

»Geschichte schafft Identität und Verständnis für die eigene Position in einem großen, zeitlichen Fluss.« (spektrum.de)

Die *Digitale Lernwelt* zu Flucht und Vertreibung schaut auf die deutsche Vergangenheit im Osten Europas und auf die Menschen, die infolge des Zweiten Weltkriegs von dort vertrieben wurden oder geflohen sind. Auch für die gegenwärtigen Gründe, die Menschen zur Flucht aus ihrer Heimat zwingen, wird so Verständnis geschaffen. Das Portal schlägt einen Bogen bis hin zum Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine, der 2022 begonnen hat – und zu den Verbindungen zwischen der heutigen Ukraine und deutschsprachiger Geschichte der vergangenen Jahrhunderte.

Auf der Internetseite kann man Texte lesen, Audio-Inhalte anhören, Videos und Bildergalerien anschauen und mit verschiedenen interaktiven Elementen arbeiten.

Gefördert wurde das Lernportal durch das Hessische Ministerium des Innern, für Sicherheit und Heimatschutz und erstellt im Auftrag des Bundes der Vertriebenen, Landesverband Hessen e.V.

https://fluchtundvertreibung.dilewe.de/



ARBEITSHILFE

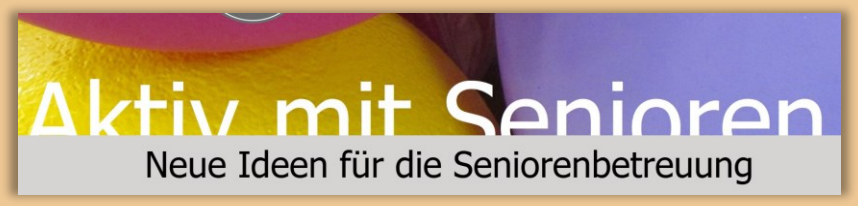
Wasser // »Aktiv mit Senioren«

Die Stadt Springe liegt zwischen Bielefeld und Hannover – und dort lebt Volker Gehlert, der die Website www.aktiv-mit-senioren.de betreibt. Ein Schwerpunkt auf dieser Website ist das Thema Demenz, das für Betreuungskräfte aufbereitet wird.

Ein weiterer Schwerpunkt sind **Materialien für Erinnerungsrunden**, die ein bisschen an unsere *Rundbriefe an Senior*innen* erinnern. Und das ist wunderbar!

Dort gibt es über 50 Themen, die von A wie »Autokennzeichen-Quiz«, B wie »Beten mit Senioren« und K wie »Katzen« bis T wie »Türen«, W wie »Würzburg« und Z wie »Zahlen« reichen. Es lohnt sich, hier hereinzuschauen.

Passend zu unserem Heft »Im selben Boot« empfehlen wir hier exemplarisch das Material zum Thema Wasser. Mit Einstiegsfragen, Sprichwörtern und Zitaten, Witzen, Spiele-Vorschlägen, Gedichten, Geschichten, Liedern und Bibel-Worten lädt es dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen und Erinnerungen auszutauschen.



www.aktiv-mit-senioren.de/Betreuungsideen/Material-fuer-Erinnerungsrunden/

Über den QR-Code gelangen Sie direkt zur Arbeitshilfe »Wasser«!

FILM

Schuppenhaut. Vom Mut, man selbst zu sein

Als eine schimmernde Schuppenhaut an den Strand gespült wird und Fiete überraschend in seinem kleinen Boot auf die Insel zurückkehrt, gerät Ennos geordnetes Leben ins Wanken. Zwischen den wachsamen Blicken der Dorfgemeinschaft und der Legende vom verstoßenen »Seewief« (»See-Weib«) brechen Gefühle auf, die lange unterdrückt wurden.

Der Film erzählt ruhig und sensibel von einer Liebe zwischen zwei älteren Männern in einem sozialen Umfeld, das wenig Raum für Abweichung lässt, und zeigt, wie stark gesellschaftliche Erwartungen Lebenswege prägen können. Hochdeutsch und Dialekt wechseln sich ab.

Besonders eindrucksvoll ist die atmosphärische und musikalische Gestaltung des Films. Nach gemeinsamem Anschauen ergeben sich sicherlich viele Möglichkeiten zum Austausch – auch mit dem vorhandenen Begleitmaterial.



Schuppenhaut. Vom Mut, man selbst zu sein, Kurzspielfilm von Nadja Konetzki (Drehbuch) & Selena Goedeke Tort (Regie), Deutschland 2025, 14 Minuten.

*Für registrierte Nutzer*innen unter www.medienzentralen.de/freiburg kostenfrei verfügbar! QR-Code: direkt zum Film.*

Lebensalter mit neuen Augen sehen – seit April 2026

Wie die Kampagne RESPEKT KENNT KEIN ALTER! Fahrt aufnimmt

Gemeinsam für ein gutes Miteinander der Generationen. Unsere Kampagne »Respekt kennt kein Alter!« ist erst ein paar Monate alt, und hat schon etliche tolle Veranstaltungen gesehen. Los ging es am 29. April. Das ist kein zufälliges, kein beliebiges Datum, sondern der »Europäische Tag der Solidarität zwischen den Generationen«. Dieser Aktionstag wurde 2008 ins Leben gerufen und 2009 erstmals begangen, seither jährlich. Von Anfang an hatten die Institutionen der Europäischen Union dabei nicht nur den demografischen Wandel, also mögliche wirtschaftliche Folgen der Bevölkerungsentwicklung im Blick. Vielmehr wurde gleich zu Beginn festgehalten, dass sich die europäische Gesellschaft nur durch echte gegenseitige Kontakte zwischen allen Generationen positiv entwickeln kann. So eine Aussage ist ein guter Anknüpfungspunkt für unsere Kampagne.

Der Auftakt fand am Abend des 29. April im Collegium Borromaeum in Freiburg statt, gemeinsam veranstaltet mit der Katholischen Akademie der Erzdiözese. Zunächst hielt Verena Klusmann-Weißkopf, Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Furtwangen, einen Vortrag über Altersbilder. Unter anderem berichtete sie von einem spannenden Ergebnis ihrer Forschungen: Die Bilder, die wir vom Alter haben, haben großen Einfluss darauf, wie wir altern. Wenn ich also das Alter eher mit Gebrechlichkeit, Einsamkeit usw. verbinde dann steigt auch das Risiko, dass es bei mir tatsächlich so wird. Nach dem Vortrag gab es, moderiert von Johannes Braun, ein munteres Podiumsgespräch mit dabei Ria Hinken (Alterskompetenz, Freiburg) und Jonas Straube (Freiwilligendienste & youngcaritas, Caritas-verband für die Erzdiözese Freiburg e.V.). Beide arbeiten daran arbeiten, Stereotype über Lebensalter aufzubrechen. Die Veranstaltung wurde im Internet übertragen und ist auch immer noch auf dem YouTube-Kanal der Katholischen Akademie nachzusehen.

Am selben Abend fand auch in Karlsruhe eine Auftaktveranstaltung statt, passenderweise – Stichwort: Begegnung der Generationen – im Katholischen Jugendhaus. Nach kurzen Statements von zwei jüngeren und zwei älteren Teilnehmenden darüber, wie sie jeweils das Thema Respekt in unserer Gesellschaft erleben, wurde ein Kurzfilm gezeigt, der viel Gesprächsstoff im Plenum und in Einzelgesprächen bot. Ein bereichernder Austausch, wie Pastoralreferentin Elke Litterst, berichtet, die die Karlsruher Veranstaltung maßgeblich ermöglicht und getragen hat.

Nach einer kleinen Stärkung wurde es kreativ. An drei Stationen im und vor dem Jugendhaus















konnten sich die Teillnehmenden gemeinschaftlich künstlerisch austoben. Die Straße vor dem Jugendhaus wurde mit dem Schriftzug des Mottos bunt besprüht und an der Wand neben der Theke formten sich mit Tape Art viele kleine Klebestreifen zu zwei Händen, die sich gegenseitig berühren. Auf einer Leinwand wurde im Innenhof mit großen roten Lettern das Wort »Respekt!« gesprüht. »Jung und Alt gingen inspiriert und bereichert aus diesem Abend«, so Elke Litterst.

Nächste große Etappe der Kampagne war der offene Fachtag im Rahmen unserer Diözesanversammlung im Juli in Rastatt. »Lebensalter mit neuen Augen sehen«, lautete das Thema. Nach einem kurzen Input gab es viele Austauschmöglichkeiten, maßgeblich mitgestaltet von Vorstandsmitgliedern. Am Nachmittag konnten dann Workshops besucht werden: Verschiedene Methoden – vom Kurzfilm über Biographiearbeit bis Übungen zur »Macht der Sprache« – gaben Gelegenheit, vertieft ins Gespräch zu kommen.

Etliche weitere Veranstaltungen hat es schon unter dem Dach unserer Kampagne gegeben, etwa das Generationenfest »Zusammen geht was« der Ettlinger Pfarrei St. Martin im September in Busenbach (dazu auch die drei oberen Fotos auf dieser Seite). Wir sind gespannt, was in den kommenden Monaten noch entsteht.

Was es in jedem Fall bis mindestens April 2027 geben wird, sind unsere monatlichen Online-Treffen. Sie beginnen jeweils mit einem Kurz-Input von 15 Minuten. Danach kommen wir ins Gespräch miteinander. Wir gehen vielfältigen Fragen nach, die in Alltag und Engagement bewegen: Wie bringen wir Menschen verschiedener Lebensalter zusammen? Welche guten Beispiele gibt es dafür? Wer ist sonst noch mit diesen Themen unterwegs?

Wir bleiben am Thema dran:

- Was können wir *für* das gute Miteinander der Generationen praktisch tun?
- Wie können wir Barrieren *abbauen*?



Stephan Langer

Ein Ort zum Begegnen und Verweilen

Das Friedhofscafé der Nachbarschaftshilfe Hardheim und Umgebung



Ein »Kaffeekränzchen« gegen die Einsamkeit scheitert oft an inneren Hemmungen: Wer einsam ist, öffnet sich in der Regel ungern. Einen anderen Weg geht die Nachbarschaftshilfe Hardheim und Umgebung. Jede Gemeinschaft lebt vom Miteinander – und was auf vielen Schultern verteilt wird, wird meist zum Erfolgsmodell. Das könnte auch für das neue »Friedhofscafé« der Nachbarschaftshilfe Hardheim und Umgebung gelten, welches an einem Sonntag im April bei bestem Wetter eröffnet wurde und schon bei seiner Premiere zahlreiche Gäste ansprach. Eingangs erinnerte Stefan Grimm als Bürgermeister der Erftalgemeinde und Vorsitzender der Nachbarschaftshilfe an die Entstehung des Projekts. »Der Grundgedanke bestand darin, der Allgemeinheit etwas zurückzugeben«, betonte er. Nachdem man anfänglich an die Aufrüstung eines E-Bikes zum Lastenrad mit mobiler Kaffeebar gedacht und beim Wettbewerb des Netzbetreibers BBV den mit 1.000 Euro dotierten sechsten Platz belegt hatte, ergaben sich bald neue Ansätze: »Der Aufbau eines Lastenrads wäre unterm Strich zu aufwändig gekommen«, informierte Grimm. Umso dankbarer sei man Stephan Eirich, der ein in Eigenregie mit Spüle, Abfluss, Kühlschrank und Kaffeemaschine bestücktes Kleinfahrzeug vom Typ Piaggio-Ape für das Friedhofscafé zur Verfügung stellt: »Das ist eine ganz große Leistung!«, hielt der Bürgermeister fest und bezeichnete das Friedhofscafé als »niederschwellige Zusammenkunft gerade für einsame Menschen, deren Ziele oft nur noch aus Arzt, Einkaufsmarkt und eben Friedhof bestehen.« Fortan plane man, das Friedhofscafé einmal pro Monat abzuhalten – vorläufig zwischen April und Oktober und an jedem zweiten Sonntag eines Monats von 14 bis 16 Uhr. Dabei erging ein Aufruf zur Nutzung: »Ein Café lebt von den Gesprächen«, merkte Grimm an. Stephan Eirich und Familie und die Bäckerei Gärtnersmühle sind aber nicht die einzigen, die helfen. »Das Friedhofscafé soll der Zielgruppe helfen, Kontakt und Austausch mit Gleichgesinnten zu finden. Es versteht sich als Ort zum Begegnen und Verweilen«, betont Einsatzleiterin Christel Erbacher. Die Gemeinschaft mit anderen Menschen in vergleichbaren Lebenssituationen könne dabei helfen, die eigene Trauer zu bewältigen und zurück ins Leben zu finden. Gerade ältere Menschen und Trauernde seien Personengruppen, die die Gesellschaft oft zu vergessen scheint – durch das Friedhofscafé versucht die Nachbarschaftshilfe indes, diese Vereinsamung zu verhindern. »Der Friedhof mag als makaberer Standort für ein Café erscheinen, ist aber leider oft der einzige Platz, an dem sich die Zielgruppe außer den eigenen vier Wänden länger aufhält«, gibt sie zu bedenken. Hier setze das Projekt auf die Vernetzung. »Es kann bewirken, dass Trauernde wieder in Vereinen und sozialen Einrichtungen aktiv werden, neuen Mut fassen, sich wieder in die Gesellschaft integrieren und am sozialen Leben teilnehmen. Dann sind Treffen, Kontakte und Austausch auf privater Ebene denkbar«, schildert Erbacher. Die Idee könne sicher auf jedem größeren Friedhof umgesetzt werden, konzentriere sich aber im Falle der Nachbarschaftshilfe zunächst auf die Kerngemeinde Hardheim. »Ob und wie die Idee ausbaufähig ist, zeigt die Zeit«, bemerkt die Einsatzleiterin.



Christel Erbacher u. Adrian Brosch (ohne Bild)

Die Kinderhilfe Bethlehem und das Altenwerk

Im Zuge unserer Recherchen zu 50 Jahre MITTEILUNGEN hatten wir auch Kontakt zu früheren Vorstandsmitgliedern, z.B. zu Gretel Schrempp, die das Altenwerk 2003 bis 2014 im Vorstand der Kinderhilfe Bethlehem mit viel Herzblut vertreten hat. Sie hat uns einige Zeilen aus dem Jahr 2014 zur Veröffentlichung freigegeben. Wir bedanken uns sehr für dieses Engagement und diesen Rückblick!

Frühjahr 2014

Stichpunkte zu meinem Ausscheiden aus dem Vorstand der KHB

Aus verschiedenen persönlichen Gründen möchte ich nach 11 Jahren im Mai 2014 die Aufgaben als Delegierte des Diözesanaltenwerks im Vorstand der Kinderhilfe Bethlehem (KHB) abgeben.

Im Mai ist die Generalversammlung der KHB in Freiburg. Es stehen Wahlen an und mein Ausscheiden ist beantragt. Ich halte den Zeitpunkt für sinnvoll, weil die Aufgaben, die mir auf Grund meines Berufes und solche, die ich mir selbst gestellt hatte, zu einem guten Abschluss gekommen sind.

1) Als Sozialarbeiterin wurde ich schon 2006 vom Vorstand gebeten, die Sozialarbeit im Krankenhaus zu untersuchen und zu verbessern. Mit zwei weiteren Vorstandsmitgliedern habe ich versucht, die Sozialarbeit des Hospitals neu zu strukturieren, Ziele und Aufgaben festzulegen, die Aufgabenbereiche zu klären usw. Dazu waren viele Gespräche mit den Sozialarbeiterinnen in Bethlehem und dem Leitungsteam des Hospitals nötig. Ebenfalls viele vorbereitende Beratungen und Überlegungen mit den beiden Vorstandsmitgliedern. Es wurden leider Entlassungen nötig, das waren schmerzhafte, schwierige Schritte. Mit Neueinstellungen hatte die Leitung des Hospitals eine glückliche Hand und eine gute Leiterin der Sozialarbeit im Hospital wurde gefunden. Mit Rat und Tat stand uns immer das Leitungsteam des Hospitals zur Seite. Sie hatten verstanden, wie wichtig die Krankenhaus-Sozialarbeit ist. Neu war auch die Zuordnung der Sozialarbeit unter die medizinische Leitung des Krankenhauses. Inzwischen ist bei jeder Visite eine Sozialarbeiterin dabei. Ebenso sind sie im Ethik-Rat des Hospitals vertreten. Das Sozialteam erhält oder organisiert selbst wichtige Fortbildung. Es arbeitet in der Mütterschule mit. Ihre Haupttätigkeit ist selbstverständlich der Kontakt zu den Familien der kranken Kinder und die anschließende Beratung und auch Kontrolle, wenn das Kind aus dem Hospital entlassen wird. Durch regelmäßige Hausbesuche, an einigen konnte ich teilnehmen, erhält man einen Überblick über die Situation der Familien und kann dann nötige Hilfen veranlassen.
2) Im Zuge von Sparmaßnahmen beendete der Vorstand ein Projekt für alte Menschen, das sich seit Jahren um alte, kranke, alleinstehende Menschen kümmerte und von den Sozialarbeiterinnen mit betreut wurde. Wir wollten und mussten uns auf unsere Hauptaufgabe »Hilfe für Mutter und Kind« konzentrieren. Diese Entscheidung konnte ich zwar rational verstehen, aber emotional machte mir das große Schwierigkeiten. Ich berichtete davon in meinem Verband, dem Diözesanaltenwerk in Freiburg und bat um Hilfe für die ca. 120 alten Menschen. Das wurde spontan gutgeheißen und wir starteten folgendes Projekt: „Alte Menschen in der Diözese Freiburg helfen alten Menschen in Bethlehem!“ Zu unserer Freude wurde das ein voller Erfolg. Viele Altenwerke der Pfarreien der Diözese Freiburg spendeten für die Alten und oft gleichzeitig für das Babyhospital. Von 2008 bis 2013 kamen so 55.000 Euro für die alten Menschen zusammen. Wir konnten immer die Medikamente und die Arztbesuche damit zahlen. Im Laufe der Jahre wurde die Anzahl der alten Menschen immer geringer. Inzwischen sind nur noch wenige am Leben und wir können in diesem Jahr 2014 diese Hilfe einstellen.

Gretel Schrempp

Spenden für die **Kinderhilfe Bethlehem** richten Sie bitte direkt an den Deutschen Caritasverband.
Informationen unter www.kinderhilfe-bethlehem.de/jetzt-helfen !

Ihre Spende zugunsten des Waisenhauses Sheryl‘s (Förderverein Afridunga e.V.)
überweisen Sie bitte auf das Konto des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.
IBAN: DE04 6805 0101 0002 1007 02 bei der Sparkasse Freiburg-Nördlicher Breisgau
Verwendungszweck: »Afridunga« (sowie Namens- und Adressangabe für Spendenquittung & Dankbrief)
Ihr Kontakt zum Förderverein Afridunga e.V.: www.afridunga.de/de/kontakt

Spendenhinweis
S. 33 unten!

Warum Wasser verbindet

In Kenia ist Wasser anders Thema als bei uns!

Wasser ist für uns in Deutschland so selbstverständlich, dass wir selten darüber nachdenken. Es kommt aus der Leitung, wann immer wir es brauchen; zum Trinken, Kochen, Waschen, für Landwirtschaft, Industrie und Freizeit. Wir leben in einem Land, dessen Alltag von vier Jahreszeiten geprägt ist, von verlässlichen Niederschlägen, von einem fein austarierten System aus Wasserwerken, Brunnen, Talsperren und Kläranlagen.

Doch Wasser ist nicht überall ein selbstverständlicher Begleiter. Am Viktoriasee in Kenia ist es ein Lebensfaktor, ein Risiko, ein Versprechen und manchmal eine Bedrohung. Dort bestimmt Wasser nicht den Rhythmus der Jahreszeiten, sondern den Rhythmus des Lebens.

Wasser als täglicher Weg, die Anfänge von Afridunga

Als Afridunga im Jahr 2009 begann, das Waisenhaus Sheryl's Orphans Children Home zu unterstützen, trugen die Kinder das Wasser vom Viktoriasee auf ihren Köpfen zwei Kilometer weit, unter sengender Sonne, oft barfuß. Diese Bilder haben die ersten Besucher und Freiwillige aus der Ortenau nie vergessen. Sie stehen sinnbildlich für eine Zeit, in der Wasser nicht einfach verfügbar war, sondern täglich erkämpft werden musste.

Heute, dank der Unterstützung aus der Ortenau, hat sich die Situation grundlegend verändert. Ein eigener Brunnen, Wassertanks und ein System zur Regenwassersammlung sorgen dafür, dass die 300 Kinder der Grund- und weiterführenden Schule Zugang zu sauberem Wasser haben. Ein Fortschritt, der nicht nur den Alltag erleichtert, sondern Gesundheit, Bildung und Zukunftschancen sichert.

Regen und Trockenheit: zwei Gesichter derselben Kraft

Während wir uns in Deutschland über Starkregen und trockene Sommer beschweren, erleben die Menschen am Viktoriasee diese Extreme in einer anderen Dimension.

Trockenzeiten

- führen zu Dürre,
- zerstören Ernten,
- lassen Lebensmittelpreise steigen,
- gefährden die Ernährungssicherheit der Kinder.

Regenzeiten

- bringen Überschwemmungen,
- zerstören Häuser und Straßen,
- überfluten Fischerdörfer,
- reißen Uferregionen weg.

Wasser ist dort nie neutral. Es ist entweder zu wenig oder zu viel, selten genau richtig.

Wasser als Lebensgrundlage und als Zukunftsprojekt

Der Viktoriasee ist die größte Ressource der Region. Ein Großteil der Bevölkerung lebt vom Fischfang; er ist nicht selten die einzige Einkommensquelle. Doch auch hier zeigt sich die Ambivalenz des Wassers: Überfischung, schwankende Bestände, Wetterextreme und politische Regulierungen machen das Leben der Fischer unberechenbar.

Für die Landwirtschaft gilt dasselbe: Ohne Wasser keine Ernte, ohne Ernte keine Mahlzeiten für die Kinder.

Deshalb setzen unsere Partner in Port Victoria aktuell ein Landwirtschaftsprojekt um, das von unserem Förderverein unterstützt und finanziert wird.

Herzstücke des Projekts:

- ein neuer Brunnen,
- ein Bewässerungssystem,
- ein geplantes Gewächshaus,
- eine langfristige Strategie zur Ernährungssicherheit.

Damit soll das Waisenhaus unabhängiger werden von schwankenden Marktpreisen und teuren Lebensmitteleinkäufen. Wasser wird hier zum Schlüssel für Selbstständigkeit und Stabilität, es schafft Hoffnung und Perspektiven.











Im selben Boot – was uns verbindet

Warum erzählen wir diese Geschichte unseren Freunden und Förderern in Deutschland?

Weil Wasser uns alle betrifft, aber auf unterschiedliche Weise. Weil wir in Deutschland über Nachhaltigkeit, Klimawandel und Ressourcenschutz sprechen, während unsere Partner am Viktoriasee diese Herausforderungen täglich spüren. Weil wir in der Ortenau mit Benefizläufen, Schulaktionen, Basaren und Spenden dazu beitragen, dass Kinder in Kenia Zugang zu Wasser, Bildung und Zukunft haben.

Und weil wir, trotz aller Unterschiede, im selben Boot sitzen.

Wasser ist ein globales Thema. Es verbindet uns über Kontinente hinweg. Es zeigt, wie verletzlich wir sind und wie stark wir sein können, wenn wir gemeinsam handeln.

Ein Blick nach vorn

Afridunga wird auch in den kommenden Jahren Projekte unterstützen, die Wasser sichern, Bildung stärken und Lebenswege öffnen. Die gemeinsamen Erfahrungen aus den letzten Jahren zeigen eindrucksvoll, wie viel bereits erreicht wurde und wie viel noch möglich ist.

Gemeinsam schaffen wir Perspektiven und Hoffnung für Waisenkinder am Viktoriasee.

Wasser ist mehr als ein Element. Es ist Zukunft. Es ist Verantwortung. Es ist Verbindung.

Und wir – Afridunga, das FORUM älterwerden, unsere Projektpartner in Kenia, Förderer, Mitglieder und Freunde – sitzen gemeinsam im selben Boot: verbunden durch die Verantwortung für die Kinder am Viktoriasee, getragen von der Überzeugung, dass Wasser Leben bedeutet, und gestärkt durch die Gewissheit, dass wir nur gemeinsam die Wellen der Herausforderungen meistern und neue Ufer der Hoffnung erreichen.



Daniel Knäble
1. Vorsitzender Afridunga e.V.

Wahl des Diözesanvorstands

am 8. Juli 2027

Auf der Mitgliederversammlung des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. am Vormittag des 8. Juli 2027 steht die Wahl eines neuen Diözesanvorstands an. Einige aktuelle Vorstandsmitglieder möchten wieder antreten, andere werden ihr Mandat niederlegen.

Wir suchen Dich!

Bring Dich mit Deinen Ideen und Deinem Können
in die Seniorenarbeit in unserm Bistum ein.

Bestimme mit, welche Themen und Veranstaltungen
angeboten werden.

Erlebe gutes Teamwork und Gemeinschaft
im Diözesanvorstand – für die nächsten 3 Jahre!

Bei Interesse oder Personen-Vorschlägen, melden Sie sich / melde Dich gern unverbindlich unter forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de und erhalten Sie / erhalte mehr Infos!





Glauben weitergeben!?

Offener Fachtag 2027 am 7. Juli 2027 in Rastatt

Was macht es mit mir, wenn meine Kinder und Kindeskinder mit Kirche nichts mehr am Hut haben? Wie habe ich selbst glauben gelernt – was hat sich seitdem bei mir verändert? Wie können wir Sinn- und Glaubensthemen in unserem Seniorenkreis anbieten, ohne Grenzen zu verletzen? Wie steht es um das Verhältnis von »Zeitgeist« und Glaube?

Mit gewohnt praktischem Angang werden wir beim Fachtag am 7. Juli 2027 diesen und weiteren Fragen nachspüren, mit tollen Referent*innen diskutieren, in Workshops Austausch leben und Erfahrungen sammeln. Nehmen Sie diesen Tag und viele neue Einsichten mit!

Teilnahme für Delegierte auf unsere Diözesanversammlung kostenfrei, Tagesgäste EUR 20,- inkl. Verpflegung.

Mitbestimmung auf Diözesanebene

Delegation auf die Diözesanversammlung des FORUM älterwerden

Verbände in der Erzdiözese Freiburg und Pfarreien der Erzdiözese Freiburg können jeweils zwei Delegierte mit Stimmrecht auf unsere jährliche Mitgliederversammlung entsenden.

Alle Infos gibt es in der Handreichung unter www.forum-aelterwerden.de/handreichungen





Es sind noch Plätze frei!

Grundkurs Kirchliche Seniorenarbeit

13. und 14. November 2026 in Speyer

Der Titel »Grundkurs« sollte Sie nicht verwirren. Die Tage in Speyer, die wir gemeinsam mit der Seniorenseelsorge des Bistum Speyers planen und veranstalten, sind auch für diejenigen etwas, die schon länger dabei sind. Und: »Kirchliche Seniorenarbeit« nimmt keineswegs nur Innerkirchliches und Hochtheologisches in den Blick, sondern es geht uns darum, vernetzt zu denken, breiten Austausch zu ermöglichen und viel Praxis-Expertise mitzugeben und zu teilen.

Melden Sie sich jetzt noch an unter
www.forum-aelterwerden.de/veranstaltungen

Fortbildungen in Ihrer Pfarrei

Laden Sie Mitglieder des Diözesanvorstands bzw. Bildungsreferent*innen aus Freiburg ein



Wenn Sie gerne mit Mitgliedern des Diözesanvorstands oder einem*r Bildungsreferent*in vom Diözesanbüro einen halben oder ganzen Themen- oder Fortbildungs-Tag für Engagierte in der Seniorenarbeit bei sich vor Ort veranstalten möchten, dann

1. suchen Sie mögliche Termine für einen Vormittag / Nachmittag (ca. 3 bis 3,5 Stunden) oder ganzen Tag (ca. 6 Stunden);
2. überlegen Sie, welcher Ort (Pfarrsaal o.ä.) für viele Engagierte Ihrer Pfarrei gut erreichbar ist;
3. wählen Sie ein Thema aus der umseitigen Übersicht oder machen einen eigenen Vorschlag;
4. melden Sie sich mit diesen Infos im Diözesanbüro in Freiburg
   telefonisch unter 0761 5144 -211/-213;
   per E-Mail an forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de ;
5. halten wir möglichst bald Rücksprache mit Ihnen, um alles fest zu machen.

Es gilt das Prinzip: Sie sorgen (gern auch mit unserer Unterstützung) für Raum und Verpflegung, wir bringen Thema, Programm, Materialien und Referent*innen kostenlos mit.



Vernetzungstreffen in der Pfarrei

Wir unterstützen Sie gern beim Austausch vor Ort

An vielen Orten darf es schon weitergehen: Was bisher die »Dekanatsaltenwerkskonferenzen« oder »Leitertreffen im Dekanat« waren, sind jetzt Vernetzungstreffen auf Pfarrei-Ebene.

In manchen Pfarreien gibt es dies nicht mehr oder noch nicht wieder – oder es gab auch auf Dekanatsebene diese Vernetzung schon länger nicht mehr.

Gerne unterstützen wir Sie beim Aufbau eines regelmäßigen Vernetzungstreffens (ein- oder zweimal jährlich) für alle in der Seniorenarbeit Engagierten in Ihrer Pfarrei.

Mehr: **www.forum-aelterwerden.de/handreichungen**

Info und Anmeldung unter www.forum-aelterwerden.de/veranstaltungen

Bitte wenden Sie sich bei Rückfragen zu unseren Veranstaltungen an das Diözesanbüro:

forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de
0761 5144 -211/-213

Input & Austausch – Online-Treffen zur Kampagne »Respekt kennt kein Alter!«

Generationen gemeinsam – als Zeitgenoss*innen in der Gegenwart

Mittwoch, 7. Oktober 2026
10.30 bis 12.00 Uhr, *online*

Verständlich erklärt – digital unterwegs mit Bildungswerk & Bistum Speyer

Richtig den Anbieter für Internet, Festnetz oder Mobilfunk wechseln

mit Britta Rasp (Verbraucherzentrale)

Donnerstag, 8. Oktober 2026
18.00 bis 19.30 Uhr, *online*

Verständlich erklärt – digital unterwegs mit Bildungswerk & Bistum Speyer

Digitalisierung im Alltag

mit Walburga Wintergerst (Speyer) & Johannes Braun

Mittwoch, 14. Oktober 2026
18.00 bis 19.30 Uhr, *online*

Verständlich erklärt – digital unterwegs mit Bildungswerk & Bistum Speyer

Digitalisierung im Gesundheitswesen

mit Dr. Peter Grieble (Verbraucherzentrale)

Dienstag, 20. Oktober 2026
18.00 bis 19.30 Uhr, *online*

Verständlich erklärt – digital unterwegs mit Bildungswerk & Bistum Speyer

Gesundheits-Apps

mit Tanja Bröcker-Gramlich (Verbraucherzentrale)

Mittwoch, 4. November 2026
18.00 bis 19.30 Uhr, *online*

Input & Austausch – Online-Treffen zur Kampagne »Respekt kennt kein Alter!«

Kommunikation auf Augenhöhe – in Gruppen und Gremien

Mittwoch, 4. November 2026
10.30 bis 12.00 Uhr, *online*

Fortbildung am Vormittag

Gedächtnis & Bewegung

Dienstag, 10. November 2026
10.00 bis 12.00 Uhr, *online*

Grundkurs – mit Bistum Speyer

Kirchliche Seniorenarbeit

mit Ulrike Kütscher (Karlsbad), Walburga Wintergerst (Speyer) & Johannes Braun

Freitag, 13. November 2026
bis Samstag, 14. November 2026

Pastoral- und Priesterseminar Speyer

Fortbildung am Vormittag

Sinn und Glaube in die Seniorenarbeit einbringen

Dienstag, 24. November 2026
10.00 bis 12.00 Uhr, *online*

Input & Austausch – Online-Treffen zur Kampagne »Respekt kennt kein Alter!«

Vernetzung I: Generationendialog in Deutschland

Mittwoch, 13. Januar 2027
10.30 bis 12.00 Uhr, *online*

Input & Austausch – Online-Treffen zur Kampagne »Respekt kennt kein Alter!«

Vernetzung II: Generationendialog in Europa

Mittwoch, 3. Februar 2027
10.30 bis 12.00 Uhr, *online*

Ökumenischer Praxistag

Die Generationen in unseren Kirchen

Samstag, 13. Februar 2027

Bildungshaus St. Ulrich, Bollschweil

Input & Austausch – Online-Treffen zur Kampagne »Respekt kennt kein Alter!«

Vernetzung III: Generationendialog in Baden-Württemberg

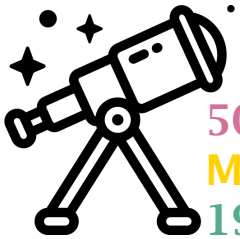
Mittwoch, 10. März 2027
10.30 bis 12.00 Uhr, *online*

Diözesanversammlung 2027

Offener Fachtag & Mitgliederversammlung

Mittwoch, 7. Juli 2027
bis Donnerstag, 8. Juli 2027

Bildungshaus St. Bernhard, Rastatt



50 Jahre
MITTEILUNGEN
1976–2026



Bis Jahresende verschicken wir den oben abgebildeten Sticker-Bogen zur Kampagne **RESPEKT KENNT KEIN ALTER!** exklusiv an die Leser*innen unseres Jubiläumsheftes!

Ordern Sie den Sticker-Bogen einfach via E-Mail an
forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de
solange der Vorrat reicht.

Bunte Sticker in verschiedenen Größen warten darauf, aufgeklebt zu werden.

Mit dabei sind u.a. diese Aufschriften:

»Zu jung? Zu alt? Zu was eigentlich?«

»Für ein gutes Miteinander der Generationen«

»Ich habe super viel in meinem Leben erlebt«

»In meinem Alter fühle ich mich richtig gut«

»Das beste Alter ist jetzt!«

»Ageismus geht gar nicht.«

Bildnachweise: Titelbild Kristel Hayes | S.3 FORUM älterwerden; privat; iconate | S.4 Erzdiözese Freiburg | S.5 Bistum Würzburg | S.6 © Lena Lux | S.7 Kristel Hayes; AdobeStock | S.9 NDR; wunderbunt.de; AdobeStock | S.10 FORUM älterwerden; Erzdiözese Freiburg | S.11 privat; FORUM älterwerden | S.12 Unsplash; FORUM älterwerden; XXX | S.13 privat; FORUM älterwerden; Pixabay | S.14 FORUM älterwerden; AdobeStock | S.15 SKM; FORUM älterwerden | S.16 FORUM älterwerden | S.17 Pexels; FORUM älterwerden; AdobeStock; | S.18 Canva; wunderbunt.de | S.19 Kristel Hayes | S.23 Unsplash; Römisch-Katholische Kirchengemeinde Karlsruhe; privat | S.24 Pixabay; privat | S.25 FORUM älterwerden; Pixabay; AdobeStock | S.26 privat | S.27 Pexels | S.28 Edition Isele; DiLeWe | S. 29 Aktiv mit Senioren; medienzentralen.de | S.30 Katholische Akademie Freiburg, FORUM älterwerden; privat | S. 31 Mirjam Bartberger; FORUM älterwerden; Erzdiözese Freiburg | S.32 Centre for Ageing Better; Adrian Brosch | S.34/35 Afridunga | S.36 Unsplash; Pexels | S.37 Centre for Ageing Better; Pexels.

FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.
Okenstr. 15 | 79108 Freiburg

Diözesanvorstand
Vorsitzende Monika Baur und Ulrike Kütscher
forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de

Sekretariat
Gabriele Trötschler
gabi.troetschler@seelsorgeamt-freiburg.de
0761 5144 -211

Sonja Boch
sonja.boch@seelsorgeamt-freiburg.de
0761 5144 -213

Leitung Diözesanbüro
Johannes Braun
johannes.braun@seelsorgeamt-freiburg.de
0761 5144 -210

Erzdiözese Freiburg | Erzb. Seelsorgeamt
Abteilung Erwachsenenpastoral
Referat Inklusion – Generationen
Okenstr. 15 | 79108 Freiburg

Referatsleitung
Dr. Hanna Braun, Stephan Langer
ig@seelsorgeamt-freiburg.de

Bildungsreferent*innen im Bereich Seniorenarbeit

Intergenerationelle Arbeit
Johannes Braun (s.o.)
Marie Lacaille
marie.lacaille@seelsorgeamt-freiburg.de

Seelsorge in Alten- und Pflegeheimen
Clarissa Wolk
clarissa.wolk@seelsorgeamt-freiburg.de

Begleitung in der Seelsorge
Marie Lacaille (s.o.), Clarissa Wolk (s.o.)

Impressum
Herausgeber: FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V., Okenstr. 15, 79108 Freiburg
Das Heft MITTEILUNGEN erscheint zweimal jährlich.
Redaktion: Monika Baur, Johannes Braun, Angelika Haaf, Anette Kempf, Stephan Langer
Druck: Erzb. Seelsorgeamt Freiburg (gemäß den fair.nah.logisch-Standards für Druckerzeugnisse)
Bezug: kostenfrei für Personen in der Erzdiözese Freiburg / EUR 6,- pro Jahr innerhalb Deutschlands
Redaktionsschluss: 1. März (Frühjahrsausgabe), 1. September (Herbstausgabe)



www.forum-aelterwerden.de

FORUM älterwerden