



© Magnific

In Gesprächen mit Menschen, die sich gerade in Krisensituationen befinden zum Beispiel im Rahmen der Pflegeheimseelsorge oder der Trauerpastoral wird diese Frage immer wieder aufgeworfen.

Oft bleibt sie unbeantwortet, manchmal wird dennoch eine Antwort gefunden. Gerade wenn gemeinsam eine Suche danach begonnen wird. Da kann die Überlegung helfen, was bereits in der Vergangenheit an Negativem er-, durch- und überlebt wurde. Wie wurde diese Zeit damals gemeistert? Was gab die Kraft weiterzumachen, weiterzuleben und eventuell trotz allem sogar wieder Glück zu empfinden?

Als Seelsorger:in wird in solchen Gesprächen viel gelernt und gehört, was lebenswichtige Nahrung und Stärkung für die Seele in den Krisen des Lebens war und ist. Besonders schön ist es dann, wenn sich Menschen in ähnlich schwierigen Situationen genau darüber austauschen. In Pflegewohnhäusern, oder im Rahmen eines Trauercafés kommen sie miteinander ins Gespräch – vorausgesetzt es wird ein respektvoller Umgang gepflegt – können dann Gedanken und Anregungen austauschen.

Zu oft findet jedoch nur das Gespräch mit den Seelsorgenden statt. Daher sollen hier einige dieser Quellen ihren Platz finden.

Erinnerungen als Rosen im Winter

Ein alter Weisheitsspruch macht bereits darauf aufmerksam, dass schöne Erlebnisse nicht nur im jeweiligen Moment wertvoll sind. Sie können später und auch nach vielen Jahren „blühen“ und Freude schenken. Das Glück vergangener Tage kann natürlich auch wehmütig stimmen, vor allem wenn Menschen und Dinge, die dieses Glück ausgemacht haben, verloren sind. Dennoch kann es uns auch positiv ins Herz treffen und ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Eng verknüpft mit dieser Freude aus der Vergangenheit kann die Dankbarkeit für das Erlebte sein. Das Gefühl dankbar zu sein, damals beschenkt und beglückt worden zu sein, wirkt nach und wärmt von innen auch in den Wintern unseres Lebens.



Ein guter Draht nach „oben“ – unsere Beziehung zu Gott

Gerade bei hochaltrigen Menschen wird auf die Frage, was früher in schweren Zeiten geholfen hat, schnell geantwortet, dass es das Gebet bzw. Gott war.

„Not lehrt beten.“ Ist ein alter Spruch, der scheinbar auf viele Menschen zutrifft. Auch wenn das Gebet nichts an der Endgültigkeit einer Situation geändert hat – Krankheiten nicht geheilt wurden, Tote nicht wieder lebendig wurden – wird und wurde es als Stütze empfunden.

Diese Gebete und diese Beziehung zu Gott tragen nicht unbedingt, weil erwartet wird, dass Gott direkt eingreift und etwas am Lauf der Dinge ändert. Sie tun dies oft, weil um die Kraft gebeten wird, diese Herausforderung zu meistern. Gottes Beistand nährt uns, damit wir gerade im scheinbar Ausweglosen, doch einen Pfad entdecken können.

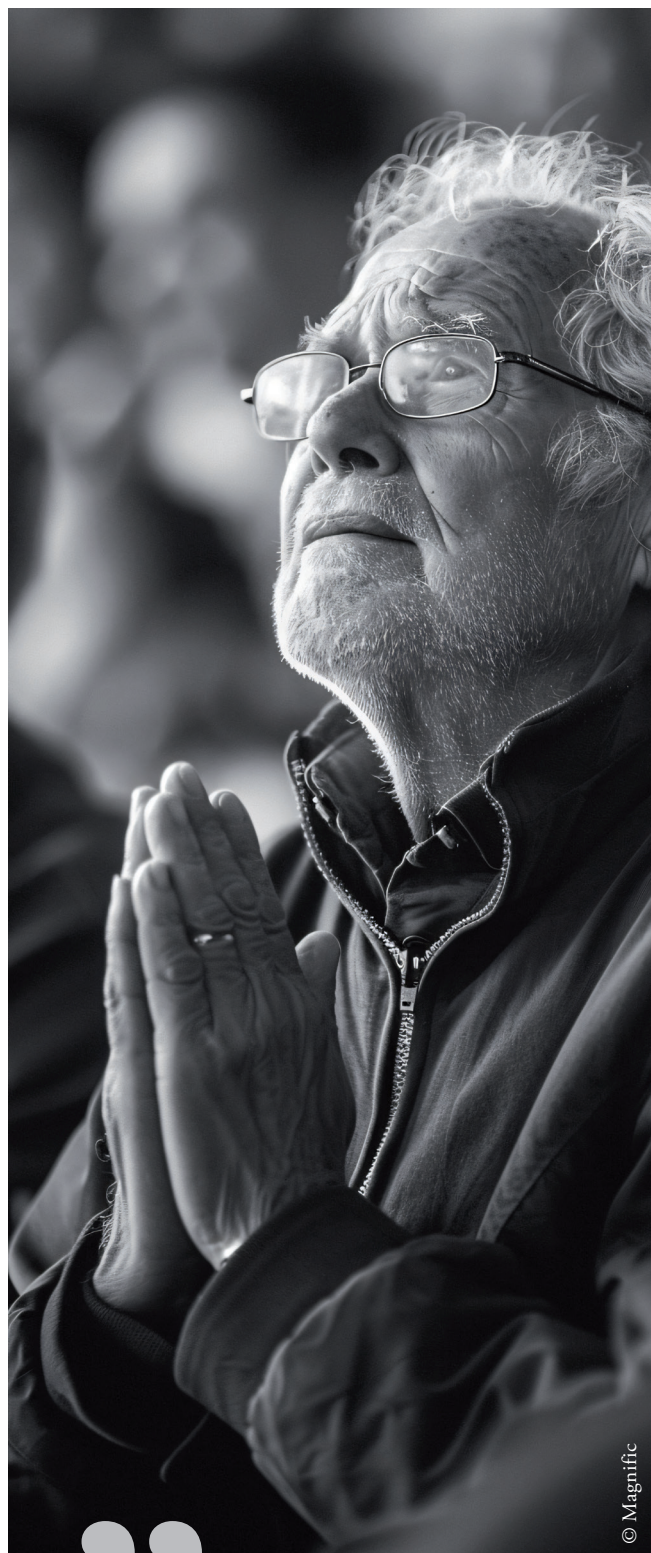
Aufgegeben werden nur Briefe – Trotzdem weiterleben

Immer wieder begegnen mir Menschen, die eine gewisse Härte – vielleicht Trotzigkeit – ausstrahlen. In Krisen kommt dann oft eine Aussage wie die oben genannte. Diese Personen konnten mir bisher nicht begründen, was ihnen dafür diese Kraft gibt bzw. was sie dahingehend nährt.

Sie meinen einfach, dass Aufgeben, oder gar der Gedanke daran kein Thema für sie sei, oder war. Manchmal wirken diese Aussagen leicht daher gesagt, stur und übertrieben, aber oft stimmen sie. Immer wieder lehrt mich die Erfahrung mit solchen Menschen, dass sie tatsächlich diese Zähigkeit und Ausdauer leben, von der sie sprechen. Vielleicht sind sie selbst ihr innerer Antrieb – der Drang nie liegen zu bleiben, sondern immer aufzustehen.

Diese drei Kraftquellen waren lediglich ein kurzer Einblick in das, was Menschen nähren kann. Es gibt weit mehr Formen der Seelennahrung und es ist zu hoffen, dass jeder Mensch eine solche für sich finden kann.

Guter Gott, schenke uns einen offenen Blick für diese Quellen. Die Bereitschaft diese Nahrung zu verkosten und uns von ihr stärken zu lassen. Lass all jene, die nach einer solchen Quelle suchen, durstig und hungrig nach ihr sind, nicht im Stich. Begleite sie und uns auf unseren Lebenswegen. Amen



”

Gottes Beistand nährt uns, damit wir gerade im scheinbar Ausweglosen, doch einen Pfad entdecken können.

© Magnific



Gestern war ich noch jünger

Keiner will es, jeder muss es: Älter werden. Doch bisher wurde kein anderes Mittel entdeckt, um lange zu leben.

Hätte ich einen Wunsch frei, würde ich mir vieles wünschen. Für immer jung zu sein, wäre keiner davon. Schon klingt der Ohrwurm von Alphaville in meinen mittelalten Ohren. Immer mehr glaube ich, dass es genau darauf ankommt: Im Herzen jung zu bleiben. Ganz egal, ob einem die äußere Hülle davon läuft, sich zusammenfaltet oder den Gesetzen der Schwerkraft gehorcht.

Ab und an begegne ich deutlich älteren Menschen, die trotz Falten und Krückstock enorm viel Jugendlichkeit verströmen. In solchen Momenten denke ich mir „So will ich auch werden!“ und fange schon mal an zu üben: Der Leichtigkeit die Tür öffnen. Mich von spontanen Ideen beflügeln lassen. Anderen zuhören ohne Wenn und Aber. Dinge einfach machen. Dem Himmel dankbar sein. Heute nicht schon morgen planen. Den Sonnenschein auf der Haut genießen. Keine Bank am Wegesrand auslassen. Und und und.

Das Schöne am Älterwerden: Wir alle werden älter und zwar jeden Tag gleich viel. Wenn das mal nicht verbindet! Doch so verbindend das Älterwerden ist, so verschieden ist es. Spätestens wenn es in die höheren Lebensjahre geht, sind wir so ganz schön individuell unterwegs. Der eine buckelig mit Krückstock, die andere fröhlich pfeifend auf dem just neu erworbenen E-Bike, wieder ein anderer mit knapp 70 noch auf dem Weg zum Master.

Das Dumme am Älterwerden: „Je älter man wird, desto komischer werden die anderen“. Umso spannender ist es, dennoch miteinander auszukommen und nebeneinander älter zu werden. Gut möglich, dass das mit Humor am besten geht. Und mit einer guten Portion Vertrauen in den, der uns füreinander geschaffen hat.

Wie alt wir uns wohl fühlen würden, wenn wir nicht wüssten, wie alt wir sind? Klingt zugegebenermaßen etwas um die Ecke gedacht, aber trifft uns Kopfmenschen auf dem Kopf. Ich glaube, dass wir uns jünger fühlen würden, wenn wir unser wahres Alter nicht wüssten. Dann würden wir vielleicht heute noch die Dinge tun, von denen wir früher eben nicht nur geträumt hatten.

Letztlich ist es beim Älterwerden nicht anders als bei allen anderen Dingen, die nun mal begrenzt sind. Ob Urlaubstage oder frische Erdbeeren aus dem

Garten: Was begrenzt ist, ist umso kostbarer. In den Sinn kommt mir dabei ein süßes aber unglückliches Schlossgespenst im Lieblingsbuch meiner Kinder. Unglücklich deshalb, weil es schon über 500 Jahre alt ist. Und so wie es aussieht, geht die Sache mit dem Älterwerden auf ewig so weiter. Wie langweilig! Da lob ich mir die Jahrzehnte, die noch auf mich zukommen könnten und bin dankbar für das Geschenk, das allmorgendlich vor meiner Haustür liegt. Was darin verpackt ist? Ein neuer Lebenstag, viva!

*Kathrin Karban-Völkl,
Texterin und Referentin voller Lebensfreude*

LUST AUF MEHR? Willkommen bei den Online-Veranstaltungen der Katholischen Erwachsenenbildung der Diözese Eisenstadt zum Thema:

GESUNDES ALTERN: Mo., 12. Okt. 2026, 18–19.30, Die Kunst, Lebensqualität bis ins hohe Alter zu bewahren, **Impulsvortrag** von Inge Wilding und Gespräch.

IN VERBINDUNG BLEIBEN – KOMMUNIKATION

TROTZ(T) DEMENZ: 2-teilige Online-Veranstaltung

Dienstag, 3. Nov. 2026, 18–19.30 Uhr, Teil 1

Dienstag, 10. Nov. 2026, 18–19.30 Uhr, Teil 2

Diese zweiteilige Veranstaltung unterstützt Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen dabei, die Krankheit besser zu verstehen, Herausforderungen frühzeitig zu bewältigen und Orientierung im Umgang mit den Veränderungen des Alltags zu gewinnen.

Referentin: Petra Hader, MAS-Ressourcentrainerin, Demenzbegleiterin und Vortragende an der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege des FSW.

GESTERN WAR ICH NOCH JÜNGER: 3-teilige Online-Reihe vom Älterwerden und Jungbleiben:

Mo., 16.11., Mo., 30.11. u. Di., 15.12.2026, 18–20 Uhr

Referentin: Kathrin Karban-Völkl, Texterin und Referentin voller Lebensfreude

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Anmeldung ist erforderlich, der Zugangslink wird Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt. Alle Termine unter

www.martinus.at/erwachsenenbildung

INFORMATION: birgit.prochazka@martinus.at, 0676 880 701 292

Veranstaltungen der Seniorenpastoral

Im Laufe des Frühsommers fanden generationenübergreifende Veranstaltungen der Seniorenpastoral statt. Diese Angebote waren eine Möglichkeit, Menschen über alle Altersgruppen hinweg zusammenbringen.

HOCHSTRAß – EINE ETWAS ANDERE BITTPROZESSION

Den Beginn setzte die **Lange Nacht der Kirchen** in Hochstraß. Am Nachmittag machten sich Jung und Alt auf den Weg einer gemeinsamen Bittprozession, die alle Generationen ansprach. Denn das Singen und Beten im Grünen kennt keine Altersgrenzen. Bei einer gemeinsamen Jause wurde geplaudert, gelacht und gespielt. Am Abend erfüllten Kirchenlieder der 70-iger und 80-iger den Kirchenraum. Nicht nur die „Generation 50+“ war hier in ihrem Element und genoss das gemeinsame Singen und Schwelgen in Erinnerungen an Jugendmessen, Jugendtreffen und Lagerfeuer. Die Begeisterung war nicht nur hör- sondern regelrecht spürbar.



© Magnific

EISENSTADT – GENERATIONEN-CAFÉ

Der Austausch und die Begegnung von Kindern und Erwachsenen stehen bei den regelmäßigen Generationen-Cafés der Dompfarre in Eisenstadt im Vordergrund. Ältere Damen und Herren sitzen gemeinsam mit einer Familie am schön gedeckten Tisch. Sie werden von „jungen Senior:innen“ mit Kaffee und Kuchen verwöhnt. Es wird gemütlich geplaudert und Karten gespielt. An diesem Nachmittag erwartete die Besucher:innen ein besonderes Zuckerl. Mit Blick auf den kommenden Tag der Großeltern und älteren Menschen am „Annatag“ hielt Frau Dr. Clara Prickler einen sehr interessanten Vortrag. Sie sprach über das Leben der Großeltern Jesu Anna und Joachim und deren Verehrung, die bis heute anhält. Ein gemeinsames Gebet und das Singen eines traditionellen „Annaliedes“ rundeten den Nachmittag ab.

GAAS – PILGERN DER GENERATIONEN

Mit Kinderwagen, Walking-Stöcken, Hand-in-Hand oder auf den Schultern der Eltern haben sich Menschen jeden Alters auf den Weg gemacht. Die Wallfahrtskirche „Maria Weinberg“ war Ausgangspunkt des gemeinsamen Pilgerweges. Nicht nur die Kinder haben auf dem Weg begeistert Lieder mitgesungen und die passenden Bewegungen dazu gemacht, auch die Erwachsenen haben sich anstecken lassen. Für sie gab es bei jeder Station einen Impuls von Pilgerbegleiterin Monika Petanovitsch: „Ich gehe ein Stück mit dir“ – „Ich höre dir zu“ – „Ich bete für dich“. Diese regten zum Austausch und Nachdenken an. Am Ziel – der Anna Kirche – gab es eine kleine Stärkung. Zur gemeinsamen Messfeier, bei der Pfarrer Karl Schlögl das Miteinander der Generationen in den Blick nahm, kamen auch weitere Mitglieder der Pfarre. Der Einzelsegen rundete den Pilgernachmittag ab und wurde von Groß und Klein gerne angenommen.



EISENSTADT – EINSAMKEIT IN DER GESELLSCHAFT

Den Abschluss dieser Veranstaltungsreihe bildete ein Vortrag von Alexandra Kern von der Caritas Burgenland im Haus der Begegnung. Unter dem Titel „Einsamkeit in der Gesellschaft – Ein Wegweiser: Erkennen – Begegnen – Handeln“ wurde ein Einblick in das Thema geboten. Es wurde angeregt Vorurteile abzubauen, aufmerksam und sensibel zu werden und Möglichkeiten des Handelns kennenzulernen. Der Austausch in der Runde war genauso wichtig, wie das Erfahren von Angeboten, die es in Caritas und Diözese ab Herbst geben wird.

Dieser ereignisreiche Juni bot mit den vielfältigen Angeboten an den unterschiedlichen Orten Gelegenheiten Gemeinschaft zu erleben, neues (kennen) zu lernen und ein Stück des (Lebens)Wegs mit Gott und den Menschen zu gehen.