

AUSGABE 14/2022



# PLUS

Magazin für eine generationensensible Pastoral im Bistum Fulda



LEBWOHL

HEBAMME BEGLEITET  
STERBENDE S. 12

WAS BLEIBT  
VOM LEBEN? S. 15

MATHIAS ZIEGLER  
GEHT S. 28



## Liebe Leserinnen und Leser!

Mit dem Abschied ist es so eine Sache. Meine Mutter zum Beispiel trauert immer noch um ihren vor vielen Jahren verstorbenen Ehemann. Sie konnte den Abschied noch nicht wirklich vollziehen. Die Weste meines Vaters hängt unberührt an der Garderobe im Eingang. Abschiede gibt es auch in unserer Kirche. Ein ehemaliger Chef von mir rief mich die Tage an. Er erzählte, dass früher alles besser war und dass er die neuen Entwicklungen nicht gut heißt. Ich habe ihm zum Teil zugestimmt. Aber andererseits muss ich sagen, dass auf diese Art und Weise Neuorientierung nicht funktioniert. Man kann mit dem Blick in den Rückspiegel nicht vorwärts fahren. Dieses Heft wirft Blicke auf unterschiedliche Abschiede. Auch ich verabschiede mich mit dieser Ausgabe vom PLUS-Redaktionsteam. Mich begleiten die vielen guten Worte der letzten Tage. Das hat den Abschied leicht gemacht. Danke dafür.  
*Ihr Mathias Ziegler*

In PLUS Nr. 14 lesen Sie, wie Menschen Abschied nehmen von ihrer Heimat, ihren Lieben, ihrem Berufsleben. Was es braucht, damit Abschied gelingen kann, ist ebenso Thema wie ein Film und ein biblischer Text, die uns helfen, das Feld des Abschieds zu erkunden. Mit Abschied hat jeder Mensch zu tun: als Schmerz, als Trauer, als Zauber, als Befreiung.

Vom PLUS-Magazin, so viel ist sicher, müssen Sie sich jetzt nicht verabschieden, verehrte Leserinnen und Leser. Ganz im Gegenteil: Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!



*Mathias Ziegler*      *Dr. Andreas Ruffing*

Mathias Ziegler

Dr. Andreas Ruffing

SAG BEIM ABSCHIED LEISE SERVUS Laut und leise und traurig und heiter: vier Abschiedsgeschichten .....	4
ABSCHIED NEHMEN Rituale und Vertrauen helfen dabei. Von Klaus Glas .....	10
ES GIBT EINE NATÜRLICHE GABE, MIT DEM TOD UND DEM LEBEN UMZUGEHEN PLUS-Interview mit Karin Flachmeyer, Hebamme und Sterbegleiterin .....	12
ABSCHIED VOM PARADIES Der PLUS-Fragebogen mit der Künstlerin Birthe Blauth .....	14
UNSERE VIER PLUS-TIPPS ZUM HERAUSNEHMEN Bewegungslieder, Abschiedsritual, Vermächtnis-Gespräch, Adventspost .....	15
AB DAMIT IN DEN FLUSS DER GNADE Die PLUS-Karikatur von Klaus Müller .....	19
VOM AB-DANKEN UND NEU-ANFANGEN Sechs Bausteine zur Kunst des Übergangs vom Beruf in den Ruhestand. Von Dr. Hans Prömper .....	20
ERKENNTNIS UND ABSCHIED Was wir lernen, wenn wir aufbrechen müssen. Biblischer Impuls von Irene Ziegler ...	22
DAS LETZTE BILD, DAS AUGUST MACKE MALTE Bildgedanken von Dr. Andreas Ruffing ..	24
TERMINE AUS DEM BISTUM FULDA Advent, Weihnachten, Oasentage, Seminar Übergang Beruf Ruhestand .....	26
FILMTIPP: NOMADLAND Dr. Andreas Ruffing über Abschied und Weitergehen ohne Kitsch und Pathos .....	27
„ICH WÜRDENOCH NICHT EINMAL SAGEN, DASS ALTE MENSCHEN ‚ANDERS‘ SIND.“ Im Gespräch mit Mathias Ziegler, der sich in den Ruhestand verabschiedet .....	30
IMPRESSUM .....	31
ZUM GUTEN SCHLUSS Ein Riss, durch den das Licht einfällt .....	32

# Sag beim Abschied leise Servus...

## Leise und laut und traurig und heiter ...

Manchmal drängen sich Themen regelrecht auf. „Abschied“ ist so eines. Als läge es in diesen Monaten des Ukraine-Krieges, des Klimawandels, der Energiekrise, der Corona-Pandemie, der wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und kirchlichen Umbrüche auf besondere Weise in der Luft. Alle im PLUS-Redaktionsteam hatten sofort Menschen, Schicksale, Situationen vom Abschied im Kopf. Drei persönliche Geschichten stellen wir hier vor: Abschied von Menschen und Wünschen, Abschied vom Beruf, Abschied von der Heimat, und dann berichten wir noch von einem besonderen Abend, an dem viel von Abschied die Rede war.

### *Als würde Abschied nehmen gar nicht mehr aufhören*

*Ehemann, Sohn, Wandern, Schmerzfreiheit – von Menschen, Orten, Selbstverständlichkeiten hat sich Marlene Baumanns, 84, in den letzten drei Jahren verabschieden müssen.*

Ich kann mich sehr gut an diesen Moment erinnern: Marlene, meine Mutter, erzählte mir, dass sie mit „Vater“, wie sie ihren Mann mir gegenüber nennt, nicht mehr so gut sprechen könne; „dabei haben wir so so viel miteinander gesprochen“. Sie hatte den Eindruck, er verstünde die Gefühle, die sie ausdrückt, in der Tiefe nicht mehr. Mein Vater war zu dem Zeitpunkt schon mehrere Jahre an Parkinson erkrankt. Was muss das hart sein, dachte ich, auf diese Weise von einem Ehepartner Abschied nehmen zu müssen. Er lebt, ist nahe, doch die sprachliche Verbindung des persönlichen, liebevollen Austausches wird langsam aber sicher zugestellt. Er stirbt im Sommer 2019. Er hat in seinem letzten Moment zum Abschied seine Hand gehoben und gewunken. Seit dem Tod ihres Mannes lebt meine Mutter allein.

Als nähme das Abschiednehmen damit erst richtig Fahrt auf verliert Marlene Baumanns Ende Januar 2020 ihren zweiten Sohn Stephan, meinen jüngeren Bruder. Er stirbt ganz plötzlich an einer Lungenembolie und hinterlässt seine Frau, vier erwachsene Kinder und zwei Enkelkinder. Für uns alle ein Schock. Mutters an sich schon schlechter Gesundheitszustand verschlechtert sich noch einmal rapide. Vor allem die mehrfach operierte Wirbelsäule ist eine Quelle heftiger Dauerschmerzen, die durch starke Mittel mit entsprechenden Nebenwirkungen behandelt werden. Das hat viele unangenehme Konsequenzen für den Alltag. Aber das Traurigste ist für meine Mutter der Verlust ihrer Fähigkeit, größere Strecken zu gehen. Ein paar-mal konnte sie in ihrem österreichischen Urlaubsort, den sie mit ihrem Mann über



Fotos privat: 2017, 2019, 2022 (v.l.n.r.)

30 Jahre lang besuchte, noch auf ihren Lieblingswege wandern. Dann haben ihre Beine nicht mehr die Kraft dazu. Heute sind lediglich kürzeste Entfernungen möglich, und das auch nur noch mit Rollator, in den letzten Wochen zunehmend häufiger sogar im Rollstuhl. Damit ist der endgültige Abschied von ihren Reisen nach Österreich unausweichlich. Das Unwiederbringliche hat mächtig Einzug im Leben meiner Mutter gehalten.

**Christoph Baumanns:** Wenn ich mir die letzten drei Jahre vor Augen führe, dann denke ich, dass du sehr erfahren im Abschiednehmen sein musst. Empfindest du das auch so?

**Marlene Baumanns:** Ja. Aber es ist schon sehr hart, im Moment kommt es knüppeldick. Vor allem meine drastisch abnehmende Bewegungsfreiheit. Aber ich will mich nicht unterkriegen lassen. Und ich treffe immer wieder auf Menschen, die mir helfen, von meiner Tochter ganz zu schweigen, die sich sehr liebevoll um mich kümmert.

**CB:** Kannst Du Unterschiede beschreiben im Abschied von deinem Mann, deinem Sohn, deinem Wandern und Urlaubsort?

**MB:** Mein Mann hat mir durch sein liebevolles Wesen das Abschiednehmen leichter gemacht; außerdem ging es mir gesundheitlich bedeutend besser als heute. Der Tod meines Sohnes war einfach nur ein brutaler Schock, der mich niedergeworfen hat. Der Tod eines Menschen ist natürlich nicht vergleichbar mit dem Ende von Urlaubsreisen. Aber es ist für mich unbeschreiblich hart, nicht mehr durch die schöne österrische Bergwelt wandern zu können.

**CB:** Du lebst nicht schmerzfrei, hast kurze Nächte, weil du dich mit Medikamenten versorgen musst, auch die Tage sind mit Schmerzen belastet. Wie hältst du das aus?

**MB:** Mit viel Ablenkung: Besuche lieber Menschen, lesen, puzzeln, schön berührende Filme sehen.

**CB:** Du lebst immer noch gern in deiner Wohnung, unterstützt durch den Caritas-Pflegedienst und einen Essenslieferservice. Warum ist dir das wichtig?

**MB:** Ich habe gern meine Ruhe und bin auch gern allein. Ich kann mir auch gut etwas über Telefon und Internet organisieren. Und ich liebe einfach mein Zuhause.

**CB:** Denkst du auch an deinen eigenen Abschied?

**MB:** Oh ja. Manchmal wenn ich wach werde und es mir schlecht geht, denke ich doch „ach kuck mal, ich lebe noch“. Ich lebe noch sehr gern. Und dann schleicht sich der Gedanke ein: „Ach lieber Gott, lass mich nicht mehr so viel wollen!“

**CB:** Was würdest du Menschen in Sachen Abschiednehmen raten?

**MB:** Es gibt ja immer die Frage, bleibe ich liegen oder stehe ich auf. Ich weiß nicht, woher ich die Kraft habe, aber ich schaue immer wieder nach vorn und stehe auf. Mein Lieblingssatz: „Jetzt fange ich wieder von vorne an.“

**CB:** Was ist heute dein größter Wunsch?

**MB:** Dass ich weniger Schmerzen habe.

*Aufgezeichnet von Christoph Baumanns*

*Das hatte ich mir ganz anders vorgestellt*

*Peter Borta nimmt Abschied vom Pfarrer-Beruf in Corona-Zeiten*

Es war alles genau geplant und in Gedanken schon durchgespielt: mein Abschied als Pfarrer von Hünfeld und mein Eintritt in den Ruhestand. Ende Dezember 2019 wurde ich 70 Jahre alt, ein halbes Jahr habe ich noch hinzugegeben und für Ende Juni war ein großes Abschiedsfest vorgesehen. Die bischöfliche Urkunde – ausgestellt auf den 1.8.2020 – hatte ich schon in Händen.

Dann kam der März 2020 und der große Lock-Down. Alles abgesagt! Und ich wollte doch feiern und alle dazu einladen: meine Geschwister und Angehörigen, Vertreter\*innen aus allen Gemeinden, in denen ich tätig sein durfte. Es war ja nicht nur der Abschied von Hünfeld, sondern von meinem gesamten Berufsleben!

Und dann wurde verschoben, wie so manches in diesem Jahr. Anfang September 2020 auf dem Kirchplatz vor der Hünfelder Stadtpfarrkirche (bei viel Sonne und etwas Kühle) haben mir die Gemeinden einen wunderbaren Abschied geschenkt. Ich war zu diesem Zeitpunkt übrigens noch aktiver Pfarrer; die erste Urkunde wurde eingestampft und mein Ruhestand begann schließlich am 30.11.2020. Umgezogen nach Fulda war ich schon Anfang Juli – entsprechend der ursprünglichen Planung.

Das war ja die erste wichtige Entscheidung: Wo ziehe ich hin? In Hünfeld wollte ich nicht bleiben – mit Rücksicht auf den Nachfolger. In meiner Heimatstadt Gelnhausen habe ich außer Bruder und Schwägerin keinerlei Bekannte und Verwandte. Schon lange war mir innerlich klar: ich ziehe nach Fulda. Hier habe ich die meisten Sozialkontakte. Ich hatte das Glück, mitten in der Stadt eine kernsanierte Altbauwohnung als Erstbezieher anmieten zu können.

Erst nach und nach wurde mir eine zweite, wichtigere Frage bewusst: Wie sieht in Zukunft mein Leben als Priester aus? Denn das ist ja das Besondere an unserem Beruf/unserer Berufung: Den Dienst als Pfarrer habe ich als Pensionär hinter mir, Priester bleibe ich bis zum Tod.

In einigen Stichworten und Gedanken will ich berichten, was ich bisher für Antworten gefunden habe: Ich wohne mitten in der Innenstadtpfarrei Fulda. Gerne las-



Foto: Sitta von Schenck

se ich mich hier in die Gottesdienstpläne einbinden. Ebenso im Mutterhaus der Vinzenterinnen in der Kanalstr. Immer gilt: Ich lege meine Termine fest, kein anderer ist mehr Herr über meinen Terminkalender! Ich habe im Frühjahr Exerzitien im Alltag angeboten; ich helfe mit beim „Nottelefon“ für die Fuldaer Altenheime; führe gelegentlich Einzelgespräche und habe auch schon einen Besinnungstag für die Dienstgemeinschaft „meiner“ Pfarrei gestaltet. Etwas ganz Neues wage ich in diesen Wochen: Nach einer Ehrenamtschulung beim Sozialdienst katholischer Frauen (skf) habe ich für drei Jahre eine Patenschaft im Rahmen des Mogli-Projektes übernommen, das sozial benachteiligte Kinder fördert.

Ja, und dann ist da ja noch der Haushalt! Mein Leben lang bin ich bekocht und versorgt worden. Und jetzt betrete ich lauter Neuland: Essen, Wäsche machen, Hemden bügeln (!), Wohnung putzen ... alles Herausforderungen, denen ich mich stelle – zugegeben mit unterschiedlicher Begeisterung. Aber der Thermomix hilft mir ja! Außerdem habe ich jetzt noch mehr Zeit für mein Hobby, das Radfahren. Der große Unterschied zu früher: Wenn es jetzt schönes Wetter ist, steige ich aufs Rad und muss nicht bis zum freien Montag warten! Alles in allem ein spannender neuer Lebensabschnitt, in den ich nun ganz gut hineingefunden habe und ich will offen sein für alles, was mir noch „zufallen“ wird.

*Peter Borta, Pfr. i. R.*

## Heimatlos

*Waltraud Born leitet eine Malteser-Gemeinschaftsunterkunft, in der Flüchtlinge aus der Ukraine Aufnahme finden und die die Unsicherheit aushalten müssen, ob sie je wieder zurück in ihr ‚altes‘ Leben können*

Seit Beginn des Kriegs in der Ukraine am 24. Februar 2022 flüchteten über 1 Million Menschen nach Deutschland. 5.000 von ihnen kamen im Main-Kinzig-Kreis unter. In Bad Soden-Salmünster unterhalten die Malteser eine Gemeinschaftsunterkunft für Schutzsuchende, im Auftrag des Landkreises. Dort leben aktuell 50 Menschen; es sind Mütter mit ihren Kindern und Einzelpersonen, darunter vereinzelt ältere Männer. Waltraud Born leitet die Gemeinschaftsunterkunft und auch den Integrationsdienst der Malteser im Main-Kinzig-Kreis.

Was sie und ihr Team besonders bewegt, ist, dass Menschen aus der Ukraine kommen, die komplett aus ihrem Leben gerissen worden sind und die nichts lieber wollen, als wieder in ihre Heimat zurück. Vor allem die älteren Menschen scheinen oft eine Ahnung davon zu haben, dass sie nicht mehr in ihre Heimat zurückkehren können: „Diese tiefgründige Traurigkeit beschäftigt die Mitarbeitenden und die ehrenamtliche Engagierten sehr. Nicht zurück in die Heimat zu können, ist ein großer, für alle nachvollziehbarer Schmerz.“

Eine ganz besondere Geschichte ist die der Großmutter mit ihren drei kleinen Enkelkindern. Ihre Tochter, die Mutter der Jungen im Alter zwischen 6 und 10 Jahren, ist bei ihrem Mann in Kiew geblieben, der Heimatstadt der Familie. Ihr Mann wur-



de im Krieg durch Kopfschüsse schwer verletzt, ihn pflegt sie im Krankenhaus mit. Außerdem kümmert sie sich um ihren Vater, den Mann der Großmutter, der nicht flüchten wollte. „Die Kinder leiden schrecklich unter der Trennung und unter dem Fern-der-Heimat-Sein“, erzählt Waltraud Born, mit 61 Jahren fast genauso alt wie die Großmutter. „Für die Fahrt zu einer Ferienzeit wollten wir uns am Bahnhof treffen. Einer der Jungen verstand wohl das Wort ‚Bahnhof‘ und dachte, er würde weggebracht. Was er wirklich gedacht hat, wissen wir nicht. Jedenfalls ist er so weit weggerannt, dass wir nach ihm suchen mussten. Das hat alle, die dabei waren, sehr berührt. Eine Flucht in der Flucht sozusagen.“ Auch die Großmutter hat ganz offensichtlich das Trauma von Flucht und Trennung nicht verarbeitet. Sobald man intensiver nachfragt, weint sie. „Solche Geschichten nehmen wir mit nach Hause.“

Dem Team der Malteser-Gemeinschaftsunterkunft ist sehr daran gelegen, den Geflüchteten einen normalen, aber abwechslungsreichen Alltag zu ermöglichen. Born: „Es gibt viele Freizeitaktivitäten für die Kinder wie für die Erwachsenen. Wir laden sie zu Festen in der Nachbarschaft und bei den Maltesern ein, damit sie Kontakte sowohl zu den Einheimischen als auch zu anderen Ukrainerinnen und Ukrainern knüpfen können.“ Die Kinder sind eingeschult und nehmen vormittags am deutschen Schulunterricht teil. Nachmittags gibt es in der Gemeinschaftsunterkunft ukrainischen online-Unterricht. Auch die eigene Organisation der täglichen Haushaltsarbeiten wie Kochen und Putzen unterstützt das Malteser-Team. Für Waltraud Born hilft ein normaler Alltag in der Gemeinschaftsunterkunft dabei, nicht in Trauer zu versinken: „Aber die Heimat kann das nicht ersetzen.“

*Aufgezeichnet von Christoph Baumanns*



Alles Fotos: Malteser Hilfsdienst e.V.



## *In einem besonderen Licht*

### *Erzählen von den Abschieden im Leben*

Sieben Frauen und zwei Männer sitzen an einem Abend Ende September in der Elisabethkirche Kassel um eine große Schale voll mit unzählbar vielen Perlen. Diese strahlen ein Licht ab als gäbe es im Innern der Schale eine helle Quelle. Je dunkler es draußen wird, desto mehr leuchtet die Schale, desto mehr leuchten die Gesichter. Die da sitzen sind einer Einladung gefolgt, an einem der letzten Abende, an denen in der Elisabethkirche die Kunstinstallation „Poem of Pearls“ zu sehen ist, von den Abschieden in ihrem Leben zu erzählen.

Eine Frau hat die Einladung missverstanden, sie ist in der Erwartung gekommen, es würden Texte zum Thema Abschied vorgelesen. Doch anstatt wieder zu gehen, ist sie die erste, die mit dem Erzählen beginnt. Sie spricht vom friedlichen Sterben ihres Mannes im Hospiz, gar nicht so lange her, vom Glück dieses Friedens, der immer noch in ihr wirkt.

Eine andere, schon sehr alte Frau, berichtet vom Gegenteil. Sie hatte, es ist über dreißig Jahre her, ihrer Mutter im Krankenhaus „tschüss bis übermorgen“ gesagt. Die Mutter wird am nächsten Tag operiert und überlebt die Operation nicht. „Dass ich mich von meiner Mutter nicht wirk-

lich verabschieden konnte, dass es keine besonderen letzten Worte und Blicke gab“, sagt die Tochter und beendet den Satz mit ihrem Weinen.

Eine Frau erzählt von der nächtlichen Totenwache bei einem ihr unbekanntem Mann. Die Nachbarin hatte sie darum gebeten, es wäre sonst niemand dagewesen. In einem Raum Stunde um Stunde mit einem fremden Toten: diese Atmosphäre würde sie niemals vergessen.

Dann ist von einem Pfarrer die Rede, der bei Beerdigungen nach Gemeindemitgliedern verlangt: „Ich brauche die Gemeinde, die am Grab das Halleluja singt. Die Angehörigen schaffen das oft nicht.“ Und auch die Geschichte des Freundes wird zur Gehör gebracht, der schwer hirnerkrankt den Unfall überlebt, aber dann ein anderer wird, genauso liebenswürdig, aber ein anderer. Es gäbe noch mehr Geschichten ...

### *Poem of Pearls*

*Veranstaltet wurde der biographische Erzählabend von der Citypastoral Kassel, dem Team des kirchlichen Kunstprojekts „Poem of Pearls“ und dem Dezernat generationen- und geschlechtersensible Pastoral, Bistum Fulda. Vom PLUS-Redaktionsteam waren mit dabei Christoph Baumanns und Matthias Ziegler – Lesen Sie auch den PLUS-Fragebogen mit der Künstlerin Birthe Blauth S. 14.*

# Abschied nehmen

## Rituale und Vertrauen helfen dabei

Ein sonniges und schönes Wochenende mit uns Großeltern geht zu Ende. Ida (4 J.) sitzt traurig im Autokindersitz. Gleich wird sie mit Mama und Papa und ihrem kleinen Bruder nach Hause fahren. Das Abschiednehmen fällt ihr sichtlich schwer: sie spricht kaum ein Wort und mag sich nicht mehr umarmen lassen. Ich muss ein paar Tränchen verdrücken, als ich ihr zuwinke, während sich das Auto langsam in Bewegung setzt. Miterlebte Traurigkeit kann ansteckend wirken.

„Scheiden tut weh“, heißt es in einem traditionellen Frühlings- und Kinderlied. Beim Abschiednehmen verspüren wir einen kleinen seelischen Schmerz. In stärkerem Maße leiden wir bei großen Abschieden: wenn wir in den Ruhestand versetzt werden, wenn eine Partnerschaft in die Brüche geht oder wenn ein geliebter Mensch stirbt. Bei einer Trennung oder einem Todesfall wird im Gehirn eine Region aktiviert, die auch beim Empfinden körperlicher Schmerzen eine Rolle spielt. Somatische und soziale Schmerzen haben die gleiche neuronale Grundlage.

### Warum Abschiednehmen weh tut

Psychologen haben vier menschliche Grundbedürfnisse identifiziert, deren Befriedigung für unser seelisches Gleichgewicht wichtig ist: das Bedürfnis nach Kontrolle, nach Lust und Schmerzvermeidung, nach Selbstwerterhöhung sowie nach Bindung. Das zuletzt genannte Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist das wichtigste, weil es tief in der menschlichen Natur verankert ist. Das Gehirn ist ein „soziales Organ“, das durch die frühe Bindung an die Eltern und spätere soziale Beziehungen geformt wird.

Familienmitglieder und Menschen, mit denen wir uns emotional verbunden fühlen, nehmen wir in Hirn und Herz auf: der oder die Andere wird ein Teil von uns selbst! Wenn ein lieber Mensch geht, durch eine Trennung oder durch Tod, geht oder stirbt auch ein Teil von uns. Queen Elisabeth II. brachte 2001 diese Lebensweisheit auf den Punkt. Den Familien, die einen Angehörigen bei den Terroranschlägen am 11. September verloren hatten, sprach sie in einer Beileidsbotschaft Trost zu: „Trauer ist der Preis, den wir für unsere Liebe bezahlen.“

### Rituale können helfen

Die emotionale Erfahrung, dass nichts ewig dauert, und wir immer wieder Abschied nehmen müssen, hat Hermann Hesse in dem Gedicht „Stufen“ zum Ausdruck gebracht.

„Wie jede Blüte welkt und jede Jugend dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe, blüht jede Weisheit auch und jede Tugend zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern“.

In jeder Lebensphase sind wir mit Aufgaben und Herausforderungen konfrontiert, die angenommen oder bewältigt werden

wollen. Hesse schrieb das Gedicht im Alter von 64 Jahren. Er war nach langer, schwerer Krankheit dem Tod noch einmal von der Schippe gesprungen. Glücklicherweise waren ihm danach noch mehr als 20 Lebensjahre vergönnt. Er überschritt die imaginäre Grenze von der Lebensmitte zum höheren Alter so, wie er es selbst anderen empfohlen hatte: „in Tapferkeit und ohne Trauern“. Seine Verse wirken motivierend und verheißungsvoll.

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben“.

In vielen Kulturen gibt es Rituale für den Beginn eines neuen Lebensabschnittes. Die Einschulung, die Heirat oder die Verrentung sind traditionellerweise einer kleinen oder großen Feier verbunden. Soziale Rituale haben eine doppelte Funktion. Zum einen unterstreichen sie die neue Rolle der Person. Man sagt sich: „Ich bin Schüler und kann etwas lernen“, „Ich bin verheiratet und übernehme Verantwortung für eine Familie“, „Ich bin jetzt Rentner und kann Dinge tun, für die ich bislang kaum Zeit hatte“. Das Wissen um neue Verantwortlichkeiten und Möglichkeiten kann aber auch zu Sorgen und Ängsten führen. Deshalb kommt einem Ritual zum anderen die Funktion der Bekräftigung und Verheißung zu. Die Anwesenheit von Freunden signalisiert dem Betroffenen, dass er

oder sie nicht allein auf dem Lebensweg unterwegs ist. Wenn Not am Mann oder an der Frau ist, kann er oder sie auf die Hilfe der anderen zählen.

#### Abschiedlich leben

Für Christen hat Hoffnung mit der dankbaren Erfahrung und der gläubigen Erwartung zu tun, dass Gott mit uns geht. Egal, wie viele Abschiede wir im Leben verkraften müssen, wir vertrauen darauf, dass Gott in der neuen Lebensphase schon auf uns wartet. Und wenn wir von Trennung oder Tod betroffen sind, dann hoffen wir, dass unsere Trauer auszuhalten ist.

Wenige Tage vor dem Weihnachtsfest 1944 schrieb Dietrich Bonhoeffer an seine Verlobte. Dem Brief legte er ein Gedicht bei. Die Verse waren dem Theologen in den Abendstunden eingefallen, - im Kellergefängnis des Reichssicherheitshauptamts in Berlin. Die Worte klingen wie ein Vermächtnis, denn Bonhoeffer ging wenige Monate später als Märtyrer in den Tod: „Von guten Mächten wunderbar geborgen,/ erwarten wir getrost, was kommen mag./ Gott ist bei uns am Abend und am Morgen/ und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“

*Klaus Glas*

Psychologischer Psychotherapeut  
E-Mail: [praxis.glas@arcor.de](mailto:praxis.glas@arcor.de)

# Es gibt eine natürliche Gabe, mit dem Tod und dem Leben umzugehen

PLUS-Interview mit Karin Flachmeyer, Hebamme und Sterbegleiterin



Foto: Heilhaus Kassel

Dass eine Hebamme mit dem Beginn des menschlichen Lebens ‚auf der Welt‘ zu tun hat, hört sich selbstverständlich an. Dass sie aber bei Schwangerschaft und Geburt immer wieder auch gleich dem Tod von Menschen begegnet, ist wohl ein Gedanke, der werdenden Eltern so viel Angst macht, dass sie sich damit nicht auseinandersetzen wollen. Für die Hebamme Karin Flachmeyer gehört das Sterben zum Leben ganz selbstverständlich dazu. Das zeigt sich, wenn Begrüßung und Abschied, Freude und Trauer so nahe beieinander liegen wie bei den Fehlgeburten und den sogenannten „Sternkindern“, die vor, während oder bald nach der Geburt sterben.

**PLUS: Woher kommt Ihre Nähe zum Sterben in der Schwangerschaft und bei der Geburt?**

**KARIN FLACHMEYER:** Ich habe schon in der Hebammenausbildung nicht ertragen, dass diese kleinen Wesen in irgendwelche Schalen gelegt und entsorgt werden – als wären sie keine Menschlein, sondern etwas ohne Wert und Würde, eine Sache, mit der niemand etwas zu tun haben möchte. Für mich sind sie das nie gewesen. Ich glaube, dass meine Seele den Auftrag, diesen Kleinen mein Herz zu öffnen und sie zu begleiten, mit auf die Welt gebracht hat. Ich empfinde das als Teil meiner Bestimmung, auf dieser Welt nützlich zu sein.

**PLUS: Womit beginnt denn Ihre Arbeit?**

**FLACHMEYER:** Die Eltern kommen mit der Diagnose zu mir, dass das Kind nicht mehr lebt, oder mit der Prognose, dass das Kind im Mutterleib, während oder nach der Geburt sterben wird. Ich begleite die

Eltern dann zunächst bei ihrer Entscheidung, das Kind sein Leben leben zu lassen oder es zu verabschieden, es gehen zu lassen.

**PLUS: Diagnose, Prognose – technische Begriffe für einen Ausnahmezustand!**

**FLACHMEYER:** Bei der frühzeitigen Beratung während der Pränataldiagnostik liegt noch viel im Argen. Was machen die Eltern mit dem Wissen von dem, was sie gesehen haben bzw. was die Ärzte ihnen zeigen? Leider ist es noch weitverbreitet, dass die Eltern erst nach der 12. Woche sagen, dass sie schwanger sind, und dann erzählen viele auch nicht, wenn die Schwangerschaft endet. Dabei wäre es so wichtig, die Freude über das kommende Leben genauso zu teilen wie den Schmerz, wenn das Kind nicht ins Leben kommt.

**PLUS: Wie reagiert das Familiensystem auf ein Sternkind oder eine Fehlgeburt?**

**FLACHMEYER:** Ein Beispiel: Regine (Name geändert), eine Frau, die ich bei der Geburt begleitet hätte, geht den Coronaregeln entsprechend allein zum Arzt, routinemäßig in der 11. Woche. Sie hört, dass das kleine Wesen im Mutterleib gestorben ist. Am besten soll sie gleich eine Ausschabung machen. In dieser Schocksituation allein eine Entscheidung zu treffen, ist eine völlige Überforderung. Es gibt natürlich nur ein Nein: ein Nein zum Tod des Kindes und ein Nein zum Tod in ihrem Leib. Aus diesem Nein heraus lassen sich die meisten Frauen auf einen sofortigen Abbruch der Schwangerschaft ein. Regine lässt sich und ihrer Familie aber Zeit. Sie bringt diesen nicht lebensfähigen Winzling dann zu Hause zur Welt. Der Vater hatte ein schönes Gefäß für das Kleine gedreht. Die Eltern kommen sich im Tod des Kindes nochmal besonders nahe. Die zweijährige Schwester war dann bei der kleinen Beerdigung wie Oma und Opa selbstverständlich dabei. Ich binde immer die Geschwisterkinder mit ein, sie bringen eine natürlich kindliche Leichtigkeit mit im Umgang mit dem Sternenkind. Im Gespräch mit den Großeltern wird deutlich, dass sie gern getauscht hätten: In ihrem Empfinden wären doch eher sie „dran“ gewesen als so ein Kleines. Es ist schlimm für sie, ein Enkelkind zu verlieren.

**PLUS: Und die Beerdigung?**

**FLACHMEYER:** Das Sternenkind kann drei Tage aufgebahrt werden, entweder zu Hause oder im Abschiedsraum des Heilhauses. Das Paar teilt seine Freude und den Schmerz über die Geburt mit der Familie und den Freunden. Dann sind noch einige Fragen zu klären: Wie und wo wird das Kind beerdigt? Wer leitet die Beerdigung? Und wie finden die Menschen nach

der Beerdigung eines Sternenkindes in den Alltag? Vor allem da braucht es gute Begleitung!

**PLUS: Wenn Sie davon erzählen, klingt es fast, als wäre alles ganz einfach!?**

**FLACHMEYER:** Ja, es braucht wenig, um diese Lebenswege zu begleiten. Die Entscheidung für oder gegen ein Leben will immer getragen sein. Wie schwer das ist, wissen wir erst, wenn es soweit ist. Wenn wir uns Raum und Zeit lassen, finden wir in uns oft eine natürlich vorhandene Gabe, mit dem Tod und dem Leben umzugehen. Diese Gabe ist aus meiner Sicht ein wichtiges christliches Kulturgut, das wir nutzen dürfen, egal wie religiös wir aufgestellt sind.

**Karin Flachmeyer** ist 69 Jahre alt, Hebamme, Mutter von drei Kindern, Großmutter von vier eigenen und einem geerbten Enkelkind. Sie wurde in den 1970er Jahren als Hebamme ausgebildet, hat zwei Jahre im Krankenhaus gearbeitet, ab 1979 dann freiberuflich. 25 Jahre lang war sie in der außerklinischen Geburtshilfe tätig. Sie hat in Hildesheim das Geburtshaus mitgegründet. 2003 wechselte sie nach Kassel und baute dann das Geburtshaus im Heilhaus mit auf. Dort absolvierte sie auch die Ausbildung in der „spirituellen Sterbebegleitung“ bei der Begründerin der Heilhausbewegung Ursa Paul. Das Heilhaus ist ihr Zuhause: „Mitgefühl und Mitmenschlichkeit in allen Beziehungen sind nur zwei der Werte, die unser Wirken in der Welt ausmachen.“ Die Begleitung von Eltern mit Sternenkindern ist originäre und traditionelle Hebammenarbeit, die von den Krankenkassen übernommen wird.

E-Mail: [karin.flachmeyer@gmx.de](mailto:karin.flachmeyer@gmx.de)



Foto: Anne Heiss

## Abschied vom Paradies

PLUS fragt, Birthe Blauth antwortet

121 Tage – vom 4. Juni bis 2. Oktober – lang gab es in der Elisabethkirche Kassel ein Paradies. Geschaffen hat es die Münchener Künstlerin Birthe Blauth. Sie räumte die Kirche am Friedrichplatz leer und verwandelte sie durch eine sich über Innenraum und Seitenhöfe erstreckende, täuschend echt aussehende Kunstrasenfläche in einen Paradiesgarten. In der Mitte stand eine große Feuerschale voll echter Perlen, Symbole für die Seele. Die Perlen gaben der Installation den Namen: „Poem of Pearls“. Ca. 50.000 Menschen haben „Poem of Pearls“ besucht. Sie waren eingeladen, eine Reise in den Paradiesgarten zu unternehmen. Auf über 400 Seiten in zwei Gästebüchern liest man von großer Begeisterung: „Eine Wohltat für Geist und Körper und Seele“.

### Was war für Sie der schwierigste Moment beim Abschied von „Poem of Pearls“?

Kurz vor Beginn des Abbaus. Ich weiß, dass binnen zwei bis drei Stunden die Atmosphäre des Raums verschwunden sein wird, das was ich über sehr viele Monate geplant und entwickelt habe und dessen Wirkung auf die Menschen ich den ganzen Sommer über miterleben konnte.

### Wo ist die Installation jetzt?

Der Rasen, die Feuerschale, die Regale, die Stühle, die Leuchtkästen, die Schallschutzhänge, alles hat neue Besitzer\*innen. Nur die Leuchtschrift hängt noch an der Fassade. Hier suche ich noch einen Käufer\*in.

### Brauchen wir Menschen im Auf und Ab unseres Lebens so etwas wie eine Vorstellung vom Paradies?

Ich halte es für hilfreich darüber nachzudenken, wie für mich das Paradies beschaffen ist. Das kann mir bewusst machen, was mir im Alltag eventuell fehlt und was meine Werte und Ziele sind.

### Warum haben Sie die Besucher\*innen zu einer Reise eingeladen?

Ich hatte das Gefühl, dass es zur Zeit besonders wichtig ist, eine Möglichkeit zu haben, zur Ruhe und zu sich zu kommen: erst Corona, der Ukraine-Krieg und dann die ganzen Streitereien um das umstrittene Banner auf der documenta. Um eine Haltung zu all dem zu finden, muss ich erst einmal wieder zu mir finden.

### Wie geht es Ihnen heute, wenn Sie auf die Zeit zurückblicken?

Als Künstlerin habe ich mich sicher mit der Arbeit weiterentwickelt. Es war wunderbar zu erleben, dass Poem of Pearls eine so große Wirkung auf die Menschen hatte, sowohl auf kunstaffine als auch auf kunstferne Menschen.

### Welche Rolle spielt Abschied in Ihrem Leben, in Ihrem künstlerischen Schaffen?

Da geht es mir wie vermutlich allen Menschen. Viele Abschiede müssen sein, um Raum für Neues zu schaffen. Aber da, wo man gar nichts Neues haben will, sind Abschiede sehr schmerzhaft.

# Nun ade, du mein lieb Heimatland

## Ein Bewegungslied für Seniorinnen und Senioren

Dem Bewegen mit Musikbegleitung kommt besondere Bedeutung zu. Der Klang fröhlicher und bekannten Melodien löst spontane, unwillkürliche Bewegungen der Hände und Füße aus. Besonders beliebt sind aus der Kindheit bekannte Lieder. Musik und Gesang berühren und öffnen Herzen.

### Liedvers

Nun ade, du mein lieb Heimatland,  
lieb Heimatland, ade.

Es geht jetzt fort zum fernen Strand,  
lieb Heimatland, ade.

Und so sing' ich denn mit frohem Mut,  
wie man singet, wenn man wandern tut,  
lieb Heimatland, ade.

Wie du lachst mit deines Himmelsblau,  
lieb Heimatland, ade.

Wie du grüßest mich mit Feld und Au,  
lieb Heimatland, ade.

Gott weiß, zu dir, da steht mein Sinn, doch nun  
zieht's mich zu der Ferne hin, lieb Heimatland,  
ade.

Begleitest mich, du lieber Fluss,  
lieb Heimatland, ade.

Bist so traurig, dass ich wandern muss,  
lieb Heimatland, ade.

Vom moos'gen Stein, vom wald'gen Tal, ja, da  
grüß ich dich zum letzten Mal, lieb Heimatland,  
ade.

Text: August Disselhoff, 1848

### begleitende Bewegungen

– ausschweifend winken –

– auf der Stelle marschieren –

– einen Opersänger imitieren: die linke Hand  
liegt auf der Brust, die rechte wird zur rechten  
Seite ausgestreckt –

– nach oben in den Himmel zeigen –

– einen fiktiven Hut ziehen –

– eine fiktive Leine einholen, die Hände dabei  
umsetzen –

– jemanden zu sich heranwinken –

– beschwingt auf der Stelle gehen –

– sich mit einem fiktiven Taschentuch Tränen  
im Gesicht wegtupfen –

### Hinweise, die das Mitmachen erleichtern

Bewegungslieder können im Stehen oder im Sitzen, in fröhlicher Runde oder in den Gymnastikstunden angeboten werden. Singen Sie das Lied gemeinsam oder setzen Sie die Übungen mit musikalischer Begleitung um. Führen Sie vor dem Start in die begleitenden Bewegungen ein, bevor Sie das Lied im Kreis anstimmen. Orientieren Sie sich an der Geschwindigkeit, mit der die Teilnehmer/innen bei der Einführung ihren Bewegungen folgen. Und wenn jemand nicht mitsingen kann, ist das nicht tragisch.

*Christine Stüß*

DRK Seniorenzentrum Fulda, Pflegefachkraft  
Telefon 0170/2323776 · E-Mail christine.stuess@drk-fulda.de

# Gesegnet nach Hause gehen!

## Ein Ritual zum Abschied

Am Ende eines Seminars, eines Wochenendes oder eines gemeinsam verbrachten Tages in einer Gruppe ist es schön, die miteinander erlebte Zeit mit einem Abschiedsritual abzurunden.

### Einstiegsimpuls:

- Es ist jetzt Zeit, Abschied voneinander zu nehmen. Dies wollen wir bewusst gestalten in einem kleinen Ritual.

### Schritt 1: Alle stellen sich in einen Kreis

Alle gehen schweigend, mit langsamen Schritten, drei Runden im Kreis, bis jeder/jede wieder am Platz ist.

- Nehmen Sie noch einmal wahr, was alles Sie miteinander erlebt und voneinander erfahren haben!
- Was hast mich bewegt – an Eindrücken, an Gesprächen, an Beobachtungen, ...?

### Schritt 2: Alle treten einen Schritt vor

- Nehmen Sie noch einmal wahr, wer mit Ihnen auf dem Weg unterwegs war. Wir nehmen uns dafür einen Moment Zeit.
- Teilen Sie einander in einem Wort mit: Was hat mir heute gutgetan?
- Wir nehmen dies mit in unser gemeinsames Segensgebet, den Psalm 121. Indem wir den Psalm miteinander beten, üben wir zugleich die Bewegung ein: aus uns heraus auf die anderen zu.  
Psalm 121

*1 Ein Lied für die Wallfahrt. Ich erhebe meine Augen zu den Bergen: Woher kommt mir Hilfe?  
2 Meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde erschaffen hat. 3 Er lässt deinen Fuß nicht wanken; dein Hüter schlummert nicht ein. 4 Siehe, er schlummert nicht ein und schläft nicht, der Hüter Israels. 5 Der HERR ist dein Hüter, der HERR gibt dir Schatten zu deiner Rechten. 6 Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden noch der Mond in der Nacht. 7 Der HERR behütet dich vor allem Bösen, er behütet dein Leben. 8 Der HERR behütet dein Gehen und dein Kommen von nun an bis in Ewigkeit.*

### Schritt 3: Alle gehen nach außen

- Wir drehen uns jetzt nach außen, bleiben stehen, spüren im Rücken die anderen aus unserer Gruppe. Der Blick richtet sich auf das, was uns zu Hause erwartet. Danach:
- Jeder / jede tritt entschieden einen großen Schritt nach draußen – gesegnet, eigenständig, vorwärts blickend, bereit zum Weitergehen.

Dr. Andreas Ruffing

andreas.ruffing@bistum-fulda.de

# Vermächtnis – was bleibt von meinem Leben?

## Ein Gespräch über die verbleibende Lebenszeit als Zeit der Ernte und Freude

Gibt es in meinem Leben so etwas wie einen roten Faden, Grundthemen, die immer wieder erkennbar sind? Ein Gespräch über die eigene Biografie kann neue Sinnperspektiven erschließen. Die verbleibende Lebenszeit kann nicht nur als ein „zu Ende gehen“, sondern als Zeit der Ernte und Freude über das Geschenk des Lebens wahrgenommen werden. Die gelebte Wirklichkeit ist das Eine, das Buch unseres Lebenssinns schreiben wir selbst.

### Mit Bildern die Schätze des Lebens würdigen

Gerade im höheren Alter erscheint uns die Gegenwart schnell als Last und die Vergangenheit als unwiederbringlich vorbei. Fragen tauchen auf wie zum Beispiel: ‚Wie war mein Leben?‘ ‚Welche Bilanz kann ich ziehen?‘ Wichtig ist, die Brüche des Lebens, Krankheit und Verlust nicht zu verschweigen. Doch übersehen wir leicht die Höhen des Gelingens, die Früchte unseres Lebensbaums.

Es gibt Bilder, die uns helfen, die Schätze unseres Lebens zu würdigen und so ein überzeugtes Ja zu unserem Leben zu sprechen.

### Gesprächsanleitung: ‚Das Bild der Täler und Gipfel in unserem Leben‘

Ein altes Bild beschreibt das Leben als Gang durch Täler und über Gipfel.

Nutzen Sie folgende Schritte für das Gespräch in einer Gruppe:

Einzelbeschäftigung (Papier, Stifte, Zeitungen als Unterlage)

1. Nehmen Sie sich ein großes Papier und zeichnen die „Täler und Gipfel“ Ihres Lebens.
2. Geben Sie zuerst den Gipfeln einen Namen, der deutlich macht, was sie Wunderbares auf diesen „Lebensgipfeln“ erlebt haben.
3. Benennen sie danach die Täler.

In der Gruppe (großer Tisch, dicke Filzstifte, Malunterlage)

4. Legen Sie als Gruppe ein gemeinsames Landschaftsbild aus ihren Gipfeln und Tälern – entweder auf einem großen Tisch oder auf dem Boden.
5. Im gemeinschaftlichen Gespräch wird klarer, dass wir alle unsere Gipfel, aber auch unsere Täler zu durchschreiten haben.
6. Auswertung – Vorschlag für die Leitung der Gruppe:

Und wie beantworten wir nun die Frage, was bleibt von meinem Leben?

Hermann Hesse schreibt: *„Jeder Mensch aber ist nicht nur er selber, er ist auch der einmalige, ganz besondere, in jedem Fall wichtige und merkwürdige Punkt, wo die Erscheinungen der Welt sich kreuzen, nur einmal und so nie wieder. Darum ist jedes Menschen Geschichte wichtig, ewig, göttlich...in jedem ist der Geist Gestalt geworden...“* (aus Hermann Hesse, Demian S. 9).

Prof. Dr. Gerald Weidner

gerald.weidner@mnet-online.de

Tipp: Kurse in „geführter Autobiografie“ bietet der Autor im Bildungshaus in Salmünster (Tel.: 06056/ 919310) an.  
Nächster Termin: Januar 2023

# Adventspost

## Eine Idee für ‚Direktkommunikation‘ mit älteren Menschen, die nicht mehr zum Gottesdienst kommen können

Wer Seniorinnen und Senioren in der Adventszeit mit einem Impuls begleiten will, kann das auf gute und schöne Weise mit der „Adventspost“ zu Ausdruck bringen. Gedacht ist der Impuls für diejenigen, die nicht mehr zum Gottesdienst kommen können und nicht in einer Pflegeeinrichtung leben. Mit folgender Aktion haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht; sie ist mit Änderungen auf die Fastenzeit oder andere kirchlich geprägte Zeiten übertragbar.

1. Adressen aller über 75- oder 80-Jährigen vom Pfarrbüro ausdrucken lassen. Das können ca. 10% der Gemeindemitglieder sein.
  2. Papier- und Porto-Kosten kalkulieren, das Briefporto kostet aktuell 0,85 €.
  3. Rechtzeitig helfende Hände finden, das heißt für Advent 2022 sofort beginnen.
  4. Einen Themenschwerpunkt festlegen, z.B. Stern, Christbaum, Licht, Krippe ...
  5. Eine geeignete Geschichte mit Bezug zum Thema aussuchen, in Schriftgröße 14 ausdrucken, ein Din A4-Blatt max. beidseitig ausdrucken.
  6. Motiv basteln: z.B. Butterbrotspapierstern, Muster im Internet, zusammenklappbar, Anleitung für Empfänger, wie Stern aufgefaltet und wie er aufgehängt wird. Oder Motiv von Kindern malen lassen (Schule, Erstkommunion-Unterricht), Bilder als farbige Karte auf festem Papier ausdrucken, zum Aufstellen falten.
  7. Einen „Rücklauf“ beifügen, z.B. ein DinA5 Blatt mit einem großen Stern. Senioren/innen sind eingeladen, hier Sternstunden ihres Lebens zu skizzieren, die in der Kirche aufgehängt werden. Oder bei Motiv Christbaum ein überraschendes Geschenk nennen, das nie vergessen wurde. Oder Momente, die lange nachgeklungen sind.
  8. Einen Gruß für einen Adventsbrief in Schriftgröße 14 schreiben. Das Motiv sollte dort abgedruckt, erklärt und gedeutet werden.
  9. Din A5-Umschläge adressieren, dann Stern, Geschichte, Rücklauf und Brief in dem Umschlag einpacken. Austräger bringen Adventspost zu den Senioren/innen.
- ... und sich dann mit den Helferinnen und Helfern bei Plätzchen und Tee über die vielen netten Rückmeldungen freuen!

*Ingrid Edelmann*  
Gemeindefereferentin  
ingrid.edelmann@bistum-fulda.de

*Dipl.Theol. Sitta von Schenck*  
sitta.v.schenck@web.de



Karikatur: Klaus Müller

# Vom Ab-Danken und Neu-Anfangen

## Sechs Bausteine zur Kunst des Übergangs vom Beruf in den Ruhestand. Von Dr. Hans Prömper

Jeder Übergang in den Ruhestand ist anders. Weil wir unterschiedliche Menschen sind. Die einen lockt die neue Ungebundenheit, die anderen fürchten das „Loch“, in das sie fallen. Der Übergang vom Berufsleben in die Phase der nachberuflichen Freiheit ist für viele ein „kritisches Lebensereignis“. Fallen doch mit dem Berufsende häufig Tagesstruktur, Sinn, Kommunikation, Anerkennung und vieles andere weg, das bislang durch die tägliche Arbeit vermittelt worden war.

Folgende Anregungen möchten den Übergang bewusst in den Blick nehmen. Es geht um Chancen und Risiken dieser Lebensphase, um notwendige Abschiede und mögliche Gestaltungsräume. Sie können sowohl individuell genutzt als auch als Thema einer Gruppe besprochen werden. Als sinnvoll habe ich eine Begleitung über ein halbes Jahr erfahren. Denn Altes loslassen, Neues ausprobieren und Bleibendes annehmen und reflektieren: Das braucht Zeit. Bei mir persönlich waren es drei Jahre.

### 1. Ab-Danken und Loslassen

Der Berufsaustritt verdient einen Rückblick. Auch wenn es manchmal weh tut.

*Wie ging es mir (zuletzt) im Beruf? Was hatte meine letzten Berufsjahre in besonderer Weise geprägt? Habe ich gerne gearbeitet? Was war eigentlich meine Arbeit? Hat sie mich erfüllt? Wo lagen/liegen meine Stärken und Kompetenzen? Was fehlt mir jetzt, wo ich nicht mehr arbeite? Wofür möchte ich dankbar sein? Was hat mir der Beruf gegeben?*

### 2. Im Blick auf das ganze Leben

Das Neuland erfordert einen breiten Blick. Was ist und braucht mein Leben, jetzt?

*Ich empfehle das schriftliche Anfertigen einer Zeitachse des Lebens: Wichtige Ereignisse und Konflikte, Ressourcen und Bewältigtes, meine Stärken und Erfahrungen ... Worauf kann ich aufbauen?*

### 3. Das soziale Netz aktivieren

Gerade im Altern sollten wir nicht allein sein. Freundschaften und Beziehungen

wollen neu gefunden und gestaltet werden. Die Partnerschaft braucht oft eine neue Ausrichtung und Belebung.

*Zu wem gehöre ich? Mit wem muss und möchte ich jetzt leben? Wem bin ich wichtig? Wer kümmert sich um mich? Für wen Sorge ich?*

### 4. Den Alltag neugestalten

Das Leben braucht eine neue Struktur. Und mehr Ich-Bewusstsein für eigene Wünsche und Grenzen. Auch Selbstsorge.

*Wofür bin ich da? Was füllt mich aus? Was braucht mein Körper? Was wird mir zu viel? Wo muss ich besser für mich selbst sorgen?*

### 5. Träume und Sehnsüchte achten

Träume und Sehnsüchte sind unsere Antriebe für ein besseres, sinnvolles Leben. Auch die Werte, die wir leben, und für die wir stehen, treiben uns an.

*Wann, wenn nicht jetzt? Was ist wirklich wichtig? Welche Werte möchte ich leben? Wo sollte ich mich nicht mehr verbiegen und ehrlicher sein? Was lohnt*



Foto: Adobe Stock

### Wochenendseminar 21.07.-23.07.2023 VOM BEENDEN UND NEU ANFANGEN

Themen sind die Chancen und Risiken dieser Lebensphase, die notwendigen Abschiede und die möglichen Gestaltungsräume im Altern. Leitung: Dr. Hans Prömper. Mehr Informationen auf der PLUS-Termin-Seite 26.

*wirklich? Habe ich Bilder/Fotos, die solche Sehnsüchte in mir ausdrücken und wachhalten können?*

#### 5a. Sonder-Impuls: Wünsche und Sehnsüchte für die nächsten Jahre

Mein konkretes Sehnsuchts-Bild.

*Was sollte mein weiteres Leben prägen und (er)füllen? Suche bitte 1-3 Fotos/Bilder aus, welche einen tiefen Wunsch für die nächsten Jahre ausdrücken. Das können Fotos aus Zeitschriften, Urlaubsbilder oder auch Gemälde/Plakate/Karikaturen .... sein. Wichtig ist, dass die 1-3 Bilder ein Wunschbild für die nächsten Lebensjahre ausdrücken. Ob realistisch oder nicht: Das spielt keine Rolle. Es geht um die Sehnsucht, die dich antreibt bzw. der du ein Stück folgen möchtest.*

#### 6. Endlichkeit im Blick

Auch wenn wir noch lange leben wollen: Wir sind endliche Wesen. Das Wissen darum verlangt Antworten, keine Vertröstungen!

*Was bedeutet es für mich, sterblich zu sein? Kann ich mich dem stellen? Oder weiche ich dieser Frage aus? Welche spirituellen Antworten habe ich auf Tod und Vergänglichkeit? Wie kann ich mit Abschieden und Verlusten umgehen? Was gibt meinem Leben Sinn? Woran glaube ich im Alter? Was trägt mich hier wirklich? Habe ich den Mut, hier keine glatten Antworten zu haben? Aber*

*meine eigene Sprache und meine eigenen Antworten zu finden? Die zu mir passen?*

#### Tipps für die Kurs-, Gruppen und Gesprächsgestaltung:

Das Angebot „Sechs Bausteine zur Kunst des Übergangs vom Beruf in den Ruhestand“ vermittelt Impulse, ermöglicht den Erfahrungsaustausch, eröffnet Perspektiven, gibt Raum für Austausch und persönliche Reflexion. Es stellt keine Rezepte zur Verfügung, denn jeder Übergang ist irgendwie anders. Berücksichtigt werden sollte deshalb die jeweilige individuelle Situation, aber auch gemeinsame Muster und Fragestellungen. Ziel sind Erfahrungsaustausch und wechselseitige Unterstützung. Lösungsorientierung, Anknüpfen an Sehnsüchte und Stärken sind Zielmarken. Und es kann nötig sein, eingübte, aber nun hinderliche Lebensmuster zu verlernen. In einer Gruppe geht das meistens besser als allein.

*Dr. Hans Prömper*

71, Pädagoge und Theologe, bis 2016 Leiter der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt. Heute lehrt er Soziale Gerontologie an der Universität des 3. Lebensalters Frankfurt. Ehrenamtlich und freiberuflich engagiert er sich vor Ort und auf Bundesebene in den Feldern Männerarbeit, Pilgern und Altersbildung.  
hans@hproemper.de



# Erkenntnis und Abschied

## Biblischer Impuls: Was wir lernen, wenn wir aufbrechen müssen

*ER, Gott, rief den Menschen an und sprach zu ihm: Wo bist du? Er sprach: Deinen Schall habe ich im Garten gehört und fürchtete mich, weil ich nackt bin, und ich versteckte mich. ER sprach: Wer hat dir gemeldet, daß du nackt bist? hast du vom Baum, von dem nicht zu essen ich dir gebot, gegessen? [...] Der Mensch sprach: Das Weib, das du mir beigegeben hast, sie gab mir von dem Baum, und ich aß. ER, Gott, sprach zum Weib: Was hast du da getan! Das Weib sprach: Die Schlange verlockte mich, und ich aß. ER, Gott, sprach zur Schlange: Weil du das getan hast, sei verflucht vor allem Getier und vor allem Lebendigen des Feldes, auf deinem Bauch sollst du gehn und Staub sollst du fressen alle Tage deines Lebens, Feindschaft stelle ich zwischen dich und das Weib, zwischen deinen Samen und ihren Samen, er stößt dich auf das Haupt, du stößest ihm in die Ferse. Zum Weibe sprach er: Mehren, mehren will ich deine Beschwarnis, deine Schwangerschaft, in Beschwer sollst du Kinder gebären. Nach deinem Mann sei deine Begier, er aber walte dir ob. Zu Adam sprach er: Weil du auf die Stimme deines Weibes gehört hast und von dem Baum gegessen hast, den ich dir verbot, sprechend: IB nicht davon!, sei verflucht der Acker um deinetwillen, in Beschwer sollst du von ihm essen alle Tage deines Lebens. Dorn und Stechstrauch läßt er dir schießen, so iß denn das Kraut des Feldes! Im Schweiß deines Antlitzes magst du Brot essen, bis du zum Acker kehrst, denn aus ihm bist du genommen. Denn Staub bist du und zum Staub wirst du kehren. Der Mensch rief den Namen seines Weibes: Chawwa, Leben! Denn sie wurde Mutter alles Lebendigen. ER, Gott, machte Adam und seinem Weibe Röcke aus Fell und kleidete sie. ER, Gott, sprach: Da, der Mensch ist geworden wie unser einer im Erkennen von Gut und Böse. Und nunkönnte er gar seine Hand ausschicken und auch vom Baum des Lebens nehmen und essen und in Weltzeit leben! So schickte ER, Gott, ihn aus dem Garten von Eden, den Acker zu bedienen, daraus er genommen war. Er vertrieb den Menschen und ließ vor dem Garten von Eden ostwärts die Cheruben wohnen und das Lodern des kreisenden Schwerts, den Weg zum Baum des Lebens zu hüten.*

1. Buch Mose, Kapitel 3, Verse 9 bis 24

Aus: Die Schrift. Verdeutscht von Martin Buber gemeinsam mit Franz Rosenzweig.

Bd. 1 Die fünf Bücher der Weisung, Heidelberg, 10. verbesserte Auflage der neubearbeiteten Ausgabe von 1954, Heidelberg 1981, S. 16f.

Hinweis: Der Text der Buber-Rosenzweig-Übertragung steht auch im Internet zur Verfügung.

Die Sprache der Bibel im ersten Testament ist sehr bildhaft und direkt und es geht immer um die Beziehung der Menschheit mit Gott. Das Leben im Paradies endet abrupt und endgültig.

### Wissen und Ewigkeit

Zwei Dinge sind für die von Gott geschaffenen Menschen nicht vorgesehen: die Fähigkeit der Erkenntnis und immer währendes Leben in Weltzeit. Darum ist ihnen verboten vom Baum der Erkenntnis – in unserer Vorstellung ist es stets ein Apfelbaum – zu essen; der Baum des Lebens wird gar nicht erst erwähnt im Verbot.

### Vier Erkenntnisse

Spannend ist die Frage, welche Erkenntnis das Essen der verbotenen Früchte der Menschheit gebracht hat und wovon sie sich verabschieden muss?

### Nicht göttlich

Die erste Erkenntnis ist, dass die Menschen „Erdenwesen“ sind. Sie sind nicht göttlich, sie sind irdisch, von der Erde genommen und zeitlich begrenzt. Ihr Leben beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tod. Es ist beschwerlich, mit lebenslanger Arbeit und Mühe verbunden. Kreativität ist gefragt.

### In Beziehung

Eine zweite Erkenntnis ist, dass das Leben auf der Erde immer ein Leben in Beziehung ist, Beziehung zwischen den Geschlechtern und mit den nachfolgenden Generationen. Auch hier sind Schwierigkeiten vorprogrammiert und das Miteinander muss ausgehandelt werden.

### Nackt

Eine dritte Erkenntnis ist die Nacktheit. Wer nackt ist, ist schutzlos. Menschliches Leben ist immer bedrohtes Leben. Gefahren gibt es in der Natur, aber auch im Miteinander. Menschen verletzen einander, sind neidisch, eifersüchtig und auch missgünstig. Davon erzählt die in der Bibel nachfolgende Erzählung über die Brüder Kain und Abel.

### So soll es sein

Die vierte Erkenntnis ist ein wenig versteckt, nur zu finden, wenn man um die Ecke denkt. Sie handelt von Gott. Er nimmt an keiner Stelle zurück, dass Erde und Mensch von ihm geschaffen sind. So wie es ist, ist es gut, ja sehr gut. So soll es sein.

### Beschützt

Die Namen der Menschen deuten darauf. Adam ist der, der vom „Acker [...], daraus er genommen“ wurde. Eva (Chawwa in der Übersetzung Bubers) ist die Mutter alles Lebendigen. Um die Nacktheit zu bedecken und zum Schutz vor allen Widrigkeiten gibt Gott selbst Kleidung, die wärmt und Ausgeliefertsein verhindert.

*Irene Ziegler*

irene\_ziegler@t-online.de



Vertreibung von Adam und Eva aus dem Paradies. Mariotto Albertinelli (1474-1515).  
Foto Adobe Stock

# Das letzte Bild, das August Macke malte

Im Frühjahr 1914 brechen die Malerfreunde Franz Marc, Louis Moillet und August Macke zu ihrer später berühmt gewordenen Tunisreise auf. Am 7. April kommen sie in der nordafrikanischen Stadt an. Zwei Wochen bleiben sie dort. Die drei Freunde fühlen sich wohl in der Stadt. Überall finden sie wunderbare Motive für ihre Malerei. Die leuchtenden Farben unter der nordafrikanischen Sonne inspirieren sie. Die Aquarelle, die Macke unter dem Eindruck der Tunisreise malt, zeugen davon. Ungefähr 40 Bilder werden es schließlich sein, ein strahlend und überwältigend schöner Rausch an Farben, angestrahlt vom Licht des Südens. Wer an August Macke denkt, hat zuerst diese Aquarelle aus dem Frühjahr 1914 vor Augen.

## Das 19. Jahrhundert geht zu Ende

1914 – das ist das Jahr, in dem das lange 19. Jahrhundert sein Ende finden wird. Mit der französischen Revolution 1789 hat es begonnen, so hat es mal der amerikanische Historiker Eric Hobsbawms beschrieben. In den Schützengräben des 1. Weltkriegs, der Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts, endet es. Im August 1914 bricht dieser Weltkrieg aus. So markiert das Jahr 1914 auch den Abschied von der Belle Époque, wie die Zeit am Ende des 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts genannt wird.

## Nichts zu sehen von der Belle Époque

Von der schönen Epoche ist in unserem Bild nichts zu spüren. Auch die leuchtenden Farben des Südens, die Macke so liebt, sind einem erdigen, dunklen Ton gewichen. Eine Straßenszene mit verschiedenen Personengruppen ist zu sehen. Doch die Menschen flanieren nicht im hellen

Sonnenlicht. Wie erstarrt stehen sie da, sie scheinen ihren Spaziergang zu unterbrechen. Etwas ist passiert, etwas hat sich verändert, etwas lässt die Menschen innehalten. Ist es vielleicht die Nachricht vom Ausbruch des Krieges? Was in den Menschen vorgeht, bleibt unklar. Denn die Gesichter sind konturlos, nicht ungewöhnlich für Macke, sagen die Fachleute. Und doch irgendwie seltsam, irritierend. Ein Bild, in dem August Macke in mehrfacher Brechung Abschied zu nehmen scheint – biografisch, künstlerisch, gesellschaftlich, ...

## Ein diffuses Gefühl

Mit historischen Vergleichen soll man bekanntlich vorsichtig sein. 1914 – 1989 – 2022: Zuweilen war in den letzten Monaten zu lesen, dass das Jahr 2022 mit Putins Angriffskrieg auf die Ukraine ebenso wie die Jahre 1914 und 1989 einen Wendepunkt einleitet, eine Epoche abschließt, etwas Neues entstehen lässt. Ob es sich

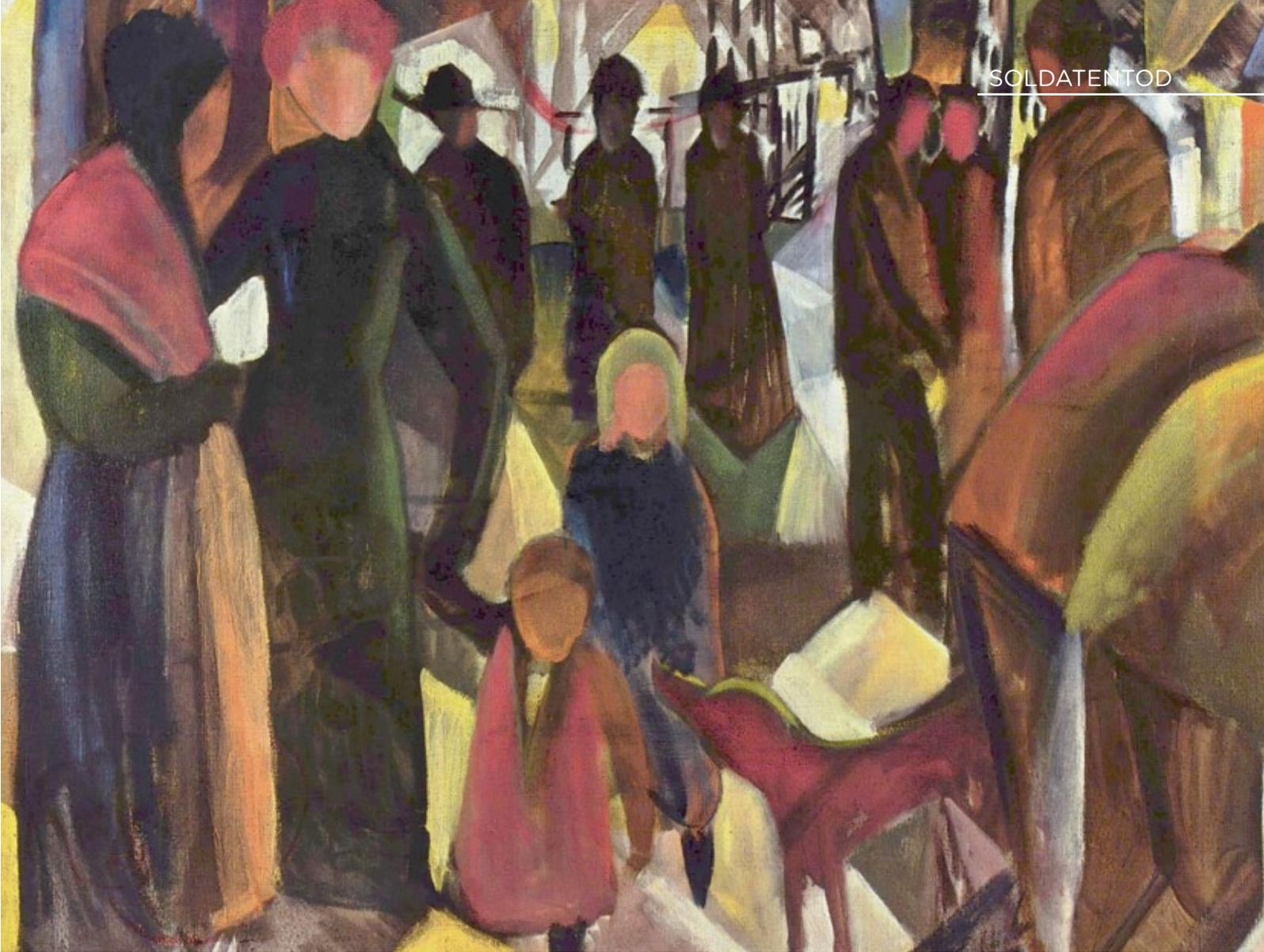


Foto: © Alamy Stock Foto

so verhält, werden vermutlich erst spätere Generationen angemessen beurteilen können. Doch das diffuse Gefühl ist da, vielleicht gerade auch ausgeprägt in meiner Generation der Babyboomer, dass sich mit der Coronapandemie und erst recht mit dem 24. Februar 2022 etwas substantiell verändert hat – im Lebensgefühl, in der Sicht auf die Welt in ihren politischen, ökonomischen und militärischen Bezügen, im persönlichen Bedürfnis nach Sicherheit und Orientierung.

### Ein diffuses Bild

Diffus ist das Stichwort, das mir auch bei dem Bild einfällt: die verdeckten Farben, die gesichtslosen Personen, die unklare Situation. Wohin die Reise geht, bleibt offen – und was verloren ist und nicht mehr

wiederkehren wird, ebenso. Eine Momentaufnahme also mit offenen Fragen! Die Situation kennen wir doch aktuell, oder etwa nicht?

Es ist das letzte Bild, das August Macke malt. Es befindet sich in seinem Atelier auf einer Staffelei. Diffus, unklar bleibt auch, ob das Bild wirklich fertig geworden ist. Denn der Maler wird im August 1914 eingezogen. Schon wenige Wochen später, Ende September, stirbt er in einem Schützengraben in der Champagne durch einen Kopfschuss. Er ist 27 Jahre alt. Seine Witwe Elisabeth erfährt davon im Oktober. Dem Bild auf der Staffelei gibt sie daraufhin den Namen „Abschied“.

*Dr. Andreas Ruffing*  
andreas.ruffing@bistum-fulda.de

## TERMINE AUS DEM BISTUM

### Advent und Weihnachten mit den Schönstätter Marienschwestern

#### Adventsingen in Dietershausen

18.12.2022, 14.30 Uhr

bei Kaffee und Kuchen

#### Weihnachtsfreizeit

Gemeinsam mit den Marienschwestern aus Dietershausen feiern die Gäste die Weihnachtszeit. Gemeinschaft und Stille, Beten, Singen und Musizieren, Entspannung durch Spiel und Filmabende, Ausflüge, persönliche Impulse und praktische Beteiligung, Gottesdienste und Festessen sind Gestaltungselemente dieser Tage.

22.12.2022 – 02.01.2023

Kosten: 100,- € einmalige Tagungsgebühr,

EZ 68,40 € pro Tag.

Infos: Schw. M. Isabell Lustig, Tel. 06656/9602-24.

#### Pilgern zum Jahresbeginn

14.01.2023

Beginn 9.00 Uhr mit Pilgerfrühstück,

Ende ca. 13:30 Uhr mit Imbiss in der Cafeteria

#### Lichter-Rosenkranz

16.01.2023, 14:30 Uhr

anschl. Begegnung in der Cafeteria



### Oasentage für Senioren

Die Oasentage bieten den Raum, innezuhalten, aufzutanken und gestärkt und positiv zurück in den Alltag zu gehen. Es wird eingeladen, Oasen für den Alltag zu entdecken und das Wort Gottes als Wegweiser und Orientierung wahrzunehmen.

23.-24.05.2023

Vogelsbergdorf Kolping-Feriendorf Herbstein

Veranstalter: Kolpingwerk Diözesanverband Fulda

Anmeldung unter [www.kolping-fulda.de](http://www.kolping-fulda.de)

Anmeldeschluss: 28.02.2023

Infos Tel.: 0661/10000

E-Mail: [info@kolping-fulda.de](mailto:info@kolping-fulda.de)

### Vom Beenden und neu Anfangen

#### Wochenendseminar zum Übergang vom Beruf in den Ruhestand

Themen sind die Chancen und Risiken dieser Lebensphase, die notwendigen Abschiede und die möglichen Gestaltungsräume im Altern. Am Horizont stehen Langlebigkeit, Gesundheit, soziale Netze und unsere Träume einer selbstbestimmten Lebensführung.

21.07.– 23.07.2023

Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster

Leitung: Dr. Hans Prömper

Anmeldung: [generationen.verbinden@bistum-fulda.de](mailto:generationen.verbinden@bistum-fulda.de)

Weitere Informationen im Jahresprogramm des Dezer-nats generationen- und geschlechtersensible Pastoral.

*Lesen Sie zum Thema die „Sechs Bausteine zur Kunst des Übergangs vom Beruf in den Ruhestand“ von Dr. Hans Prömper auf S. 20/21.*

# Nomadland

## Ein Film über Abschied und Weitergehen

Die spektakulären Landschaftsaufnahmen erinnern an die klassischen Westernfilme. Doch kein John Wayne reitet um die Ecke, kein Lied vom Tod erklingt, kein Siedlertreck zieht durch die staubige Steppe. Der Film erzählt die Geschichte der sechzigjährigen Fern. In einem Camping Van ist sie unterwegs – von Campingplatz zu Campingplatz, von Arbeitsstelle zu Arbeitsstelle. Ein Roadmovie also und dann doch ein moderner Western – allerdings ohne rauchende Colts.

Fern hat ihren Mann verloren. Ihre Heimatstadt Empire in Nevada gibt es nicht mehr. In Folge der weltweiten Rezession Anfang der 2010er Jahre hatte die Mine am Ort geschlossen. Die Arbeitsplätze gingen verloren, die Menschen zogen weg. Die lokale Postleitzahl wurde eingestellt und Empire zur Geisterstadt. Die Stadt hat es tatsächlich gegeben – so vermischen sich im Film Fakt und Fiktion.

Fern führt ein Leben als moderne Arbeitsnomadin. Ihr Camping Van ist fortan ihr Zuhause. Sie ist houseless, nicht homeless. Zweimal wird sie sich nochmals in festen Häusern aufhalten – einmal bei ihrer Schwester, als ihr Van kaputt ist und sie Hilfe braucht, einmal bei Dave, den sie unterwegs kennengelernt hat und der dann doch zu seiner Familie zurückkehrt. Für Fern allerdings gibt es keine Rückkehr mehr in diese „normale“ Welt. Es ist ein Abschied für immer und damit zugleich ein radikaler Neuanfang in ihrem Leben.



Foto (Ausschnitt): Frances McDormand (2015).  
Von Red Carpet Report, CC BY-SA 2.0, Wikipedia.

Die Regisseurin Chloé Zhao inszeniert die Geschichte ganz ohne Pathos und Sozialkitsch. Weder verklärt sie das neue Leben, das Fern führt, noch schaut sie mitleidig darauf. Aber sie lässt die Zuschauerinnen und Zuschauer in ruhigen Bildern teilhaben am Leben der Menschen, die sich für ein Arbeitsleben „on the road“ entschieden haben. Dass solche Lebensentscheidungen – auch wenn sie wie bei Fern nicht ganz freiwillig zustande gekommen sind – viel mit einem bewussten Abschiednehmen, einem mutigen Neubeginn und einem entschlossenen Weitergehen zu tun haben, wird an der Hauptfigur eindrucksvoll sichtbar. Die Schauspielerin Frances McDormand hat für die Rolle der Fern 2021 zurecht den Oscar erhalten. Die Regisseurin wurde ebenfalls ausgezeichnet und Nomadland zudem als bester Film prämiert.

Natürlich erzählt der Film den uramerikanischen Mythos vom Leben „on the road“ fort. Was ihn sehenswert macht, ist die Hoffnungsspur, die er enthält. Er blendet den Schmerz und Trauer, die in einem Abschied liegen, nicht aus. Doch zugleich erzählt er von der Qualität, die nach einem Abschied in einem Neuanfang liegen können.

**Nomadland (USA 2020)**

**Laufzeit: 1 h 44 min**

**Erhältlich auf DVD & Blu-ray**

*Dr. Andreas Ruffing*

[andreas.ruffing@bistum-fulda.de](mailto:andreas.ruffing@bistum-fulda.de)

## „Ich würde noch nicht einmal sagen, dass alte Menschen ‚anders‘ sind.“

Im Gespräch mit Mathias Ziegler, der sich nach 27 Jahren als Geschäftsführer des Seniorennetzwerks in den Ruhestand verabschiedet

Wir wussten, dass dieser Tag kommen würde. Und wenn Sie, verehrte Leserinnen und Leser, unser PLUS-Magazin in Ihren Händen halten und S. 28 aufschlagen haben, ist dieser Tag sogar schon vorbei und Mathias Ziegler im Ruhestand, in Rente, in Pension, im Seniorenalter, im Lebensabend, im Herbst des Lebens ... und was es nicht alles an alten und neuen Wörtern dafür gibt. Mathias Ziegler, Mitinitiator des PLUS-Magazins und von Beginn an Mitglied im Redaktionsteam, ist – so viel dürfen wir hier verraten – immer für eine Überraschung gut. Deshalb mussten wir ihn nachgerade zwingen, zum Abschied seiner beruflichen Tätigkeit im Generalvikariat des Bistums Fulda dieses Interview zu führen. Er wollte partout kein Abschiedsinterview geben: „Was sollen denn die Leute von mir denken, wenn ich ausgerechnet in der PLUS-Ausgabe mit dem Leitthema ‚Abschied‘ ein letztes Interview gebe?“ Gutes, lieber Herr Ziegler, sehr viel Gutes!

**PLUS: Können Sie sich noch an Ihre beruflichen Anfänge erinnern? Was Sie gefühlt und erhofft haben?**

ZIEGLER: Ja, das kann ich gut. Gekommen bin ich in einen ‚laufenden Betrieb‘ mit funktionierendem Vorstand, Seniorengruppen und -kreisen an vielen Orten im Bistum, Bildungsseminaren sowohl im Bistum als auch auf Pfarreebene, jährlichen Wallfahrten zu unterschiedlichen Orten in Deutschland aber auch im nahen Ausland. Kennengelernt habe ich starke Persönlichkeiten, deren Anliegen es war, Altern als Reichtum zu begreifen und die die gestalterische Kraft betonten, die das Alter in Gesellschaft und Kirche einbringt.

**PLUS: Welche besondere gestalterische Kraft bringt denn das Alter in die Gesellschaft und Kirche ein?**

ZIEGLER: Ich würde diese Frage heute nicht mehr so stellen. Alte Leute sind alt. Das ist gar nicht abwertend gemeint. Ich würde noch nicht einmal sagen, dass alte Menschen ‚anders‘ sind. Da haben sich die Sichtweisen und das Selbstverständnis in den letzten Jahren grundlegend verändert.

**PLUS: Was im Selbstverständnis hat sich denn grundlegend geändert?**

ZIEGLER: Heute teilt man die Gesellschaft außer natürlich zu statistischen Zwecken nicht mehr in Alterskohorten ein, sondern eher in Milieus oder in Lebensstile. Dabei mischen sich die unterschiedlichen



Foto: privat, oben 2002, unten 2022



Alter nach ihren Interessen, Kompetenzen, Erfahrungen, Verantwortlichkeiten und Rollen. Es sind die gesellschaftlichen und persönlichen Herausforderungen, die Kooperationen und politische Bündnisse notwendig machen. Und da ist es egal, ob ich mich für Armutsbekämpfung, Flüchtlinge, den Dienst an Sterbenden, meine Verantwortung in der Pfarrgemeinde oder in der Familie entscheide.

**PLUS: Was bedeutet das denn für eine moderne katholische Senioren- und generationensensible Pastoral?**

**ZIEGLER:** Genau das versuchen die deutschen Diözesen derzeit auf ganz unterschiedlichen Wegen herauszufinden. In Fulda benutzen wir das Wort ‚generationensensibel‘, um die mannig-

#### Zur Person:

Mathias Ziegler ist 65 Jahre alt, verheiratet, er hat drei Kinder und sechs Enkelkinder.

#### Die drei wichtigsten beruflichen Stationen?

1988 Leiter des Taubblindenheimes in Steinbach

1990 Erzieher in der Caritas – Behindertenwerkstatt, Fulda

1995 Geschäftsführer des Katholikenrates und des Altenwerkes, später Seniorennetzwerk

#### Wenn Sie nicht arbeiten, was machen Sie dann?

Schachspielen oder Filme schauen

#### Lieblingsmusik?

Phil Collins und Sting

#### Lieblingsfortbewegungsmittel?

Fahrrad (mit Motorrad als heimlicher Liebe)

#### Lieblingsessen?

Rinderrouladen mit Kartoffelklößen und Rotkraut (muss aber richtig heiß sein)

#### Lieblingsort?

Zeltkirche in Trutzhain

#### Lebensmotto?

Wer nur den lieben Gott läßt walten (Text: Georg Neumark, um 1641 - EG 369)



Foto: Werkstatt-Tag September 2018, © Bernd Vogt

fachen Verbindungen zu benennen, in denen alternde Menschen mit jüngeren Generationen stehen. Die generationensensible Pastoral wirkt dabei wie ein Brennglas, das die Herausforderungen heutiger Seelsorge hervortreten lässt. Sie trifft auf Menschen, die von pfarrlicher Seelsorge kaum noch erreicht werden. Diese Menschen sind Sinnsucher und handeln äußerst selbstbestimmt. Es sind ästhetisch aufmerksame Menschen, auf die unsere kirchlichen Räumlichkeiten aus den 1960er und 1970er Jahren eher abschreckend wirken. Was kann Pastoral da noch tun, fragen Sie vielleicht. Räume anbieten, in denen man andere treffen und kreativ werden kann. Das wäre so eine Möglichkeit. Man muss sich bewusst sein, dass diese Menschen Kirche selbst gestalten wollen. Dazu braucht es einen guten einladenden Ton. Es gibt natürlich nicht nur diese jüngeren mobilen Seniorinnen und Senioren. Pastoral muss auch Antworten finden für die hochbetagten Menschen.

**PLUS: Was hat Ihnen besonders viel Freude gemacht und was müssen Sie als „unerledigt“ zurücklassen?**

**ZIEGLER:** Ich habe es immer bedauert, so wenig Kontakt zur ‚Basis‘ zu haben. Man braucht den Austausch, um gute und weiterführende Fragen stellen zu können. Besonders viel Freude gemacht hat mir der Kontakt im Team innerhalb des Generalvikariats. Ich hatte das Gefühl, dass wir gemeinsam auf der Suche waren und uns mit unseren Ideen ergänzten.

**PLUS: Was legen Sie denjenigen, die Ihre Arbeit übernehmen, besonders ans Herz?**

**ZIEGLER:** Da gibt es kein Vermächtnis. Da gibt es nur die Sorge, was mit der jetzigen Generation werden wird. Ich meine die Jahrgänge, die – wie ich – in den nächsten 10–15 Jahren in den Ruhestand gehen werden. Das sind fast 22 Prozent der Katholiken unseres Bistums. Diese Menschen sind für mich das Innovationspotential der nächsten Jahre.

**PLUS:** Herzlichen Dank für das Interview und „trauen Sie des Himmels reichem Segen“! Wir werden Sie vermissen, lieber Mathias Ziegler!

## Die nächste PLUS

Die nächste Ausgabe von „PLUS – Magazin für eine generationensensible Pastoral“ erscheint im Mai/Juni 2023.

Infos: [generationen.verbinden@bistum-fulda.de](mailto:generationen.verbinden@bistum-fulda.de), 0661 87356

---

## IMPRESSUM

### PLUS Magazin für eine generationensensible Pastoral

Herausgeber  
Fachbereich Pastoral Bildung Kultur  
im Bischöflichen Generalvikariat Fulda  
Domkapitular Thomas Renze (verantwortlich)

Redaktion Deznat generationen- und  
geschlechtersensible Pastoral  
Roswitha Barfoot, Sprecherin AG Ehrenamt  
Hermann Butkus, Seelsorger Universitätsklinikum Marburg,  
Schwerbehindertenvertretung BGV  
Bernd Heil  
Sabine Löhnert, AG Ehrenamt  
Dr. Andreas Ruffing, Dezernent für Diakonische Seelsorge  
Stefanie Wahl, Dezernentin generationen- und geschlechter-  
sensible Pastoral  
Mathias Ziegler, Geschäftsführer  
Christoph Baumanns, Redaktionsleitung PLUS

Gerne schicken wir Ihnen die bisherigen Ausgaben zu.

#### Anschrift

Redaktion PLUS

Deznat generationen- und geschlechtersensible Pastoral | Paulustor 5 | 36037 Fulda

Tel. 0661/87356

Internet [www.seniorennetzwerk.bistum-fulda.de](http://www.seniorennetzwerk.bistum-fulda.de) | E-Mail [generationen.verbinden@bistum-fulda.de](mailto:generationen.verbinden@bistum-fulda.de)

#### Druck

Druckerei Rindt GmbH & Co. KG, Fulda

PLUS erscheint halbjährlich in einer Auflage von 1.000 Exemplaren. Über unverlangt eingesandte Texte, Grafiken oder Fotos zu den Themen generationensensibler Pastoral freut sich die Redaktion, kann aber keine Gewähr übernehmen.

#### Die bisherigen Ausgaben:

14/2022: Lebewohl  
13/2022: Einfach kompliziert  
12/2021: Zusammenhalten  
11/2021: Du hast die Wahl  
10/2020: Zukunft  
9/2020: Kontakt  
8/2019: Beziehungsreich  
7/2019: Wenn jemand eine Reise tut ...  
6/2018: Wertschätzung  
5/2018: Kriegskinder – Friedensgeschichten  
4/2017: Wellness – das Leben genießen  
3/2017: Gut leben mit Demenz  
2/2016: Armut im Alter  
1/2016: Du sollst ein Segen sein

*Ring the bells that still can ring  
Forget your perfect offering  
There is a crack in everything  
That's how the light gets in*

*Läute die Glocken, die noch klingen  
Vergiss die Perfektion deiner Gabe  
Da ist ein Riss in allem  
Ein Riss, durch den das Licht einfällt*

Aus: Leonard Cohen, Anthem (1992)

