

Apostel

Zeitschrift der Arnsteiner Patres



Ausgabe 4/2010



In Würde und Gemeinschaft alt werden Vom Altern in einer »jungen Welt«

Weitere Themen: | Arnsteiner Patres in Peru
| 50 Jahre Seelsorge in den Anden

| Mit Kindern über Gott reden:
| Advent und Weihnachten



Weihnachtskrippe auf dem Titel: Die aus Kork gefertigte Krippe ist von P. Urban Koch ssc (1919–1986). Sie befindet sich im Haus Damian in Lahnstein.



Familie ssc

Seelsorge zu Fuß

50 Jahre Gemeinde San Juan del Oro in Peru. Wir sprachen mit Pfarrer P. Hermann Wendling ssc über die Frage, wie in den Anden Seelsorge mit knappen Ressourcen funktionieren kann. **Seite 6**



Wege zum Gebet

Geistlicher Wegbegleiter für das kommende Vierteljahr **Seite 9**

Zum Geleit 3

Arnsteiner Seite 4

Nachrichten 5

Familie ssc 6

Geistlicher Wegbegleiter 9

Titelthema 13

Mit Kindern über Gott reden 18



Titelthema

In Würde und Gemeinschaft alt werden

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an! Was Udo Jürgens früher sang, scheint heute aktueller denn je, noch nie waren die Menschen – auch im Alter – so frei, ihr Leben zu gestalten: zu reisen, neue Lebensformen auszuprobieren, Projekte zu gründen. Lesen Sie im Apostel über das Leben jenseits der 60. **Seite 13**



Mit Kindern über Gott reden

Die Adventszeit ist für Kinder sehr aufregend, denn es liegt ein Duft von Heimlichkeit und Erwartung in der Luft. Erfahren Sie im Apostel, wie Sie sich auf die Geburt Jesu einstimmen und dem Weihnachtswahnsinn entgegenkommen können. **Seite 18**

Impressum

Apostel (ISSN 1611-0765)

Herausgeber: Provinzialat der Ordensgemeinschaft von den Heiligsten Herzen Jesu und Mariens (Arnsteiner Patres e.V.), Johannesstraße 36 A, 56112 Lahnstein, Tel.: 026 21 62 99 15, Fax: 026 21 62 99 20, E-Mail: provinzialat@sscc.de, Internet: www.arnsteiner-patres.de

sscc ist die Abkürzung für die Ordensgemeinschaft von den Heiligsten Herzen, in Deutschland als Arnsteiner Patres und auch als Picpus (nach der Straße des Mutterhauses in Paris) bekannt.

Redaktion: P. Heinz Josef Catrein ssc (verantwortlich), Kerstin Meinhardt, Thomas Meinhardt, Susanna Sargenti, P. Ludger Widmaier ssc

Verlag: meinhardt, Magdeburgstraße 11, 65510 Idstein, Tel.: 061 26 953 63-0, Fax: 061 26 953 63-11, E-Mail: info@meinhardt.info, Internet: www.meinhardt.info

Erscheinungsort: Lahnstein

Auflage: 6.100 Exemplare, gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Autoren: Autoren: P. Joachim Becker ssc, Lahnstein • P. Heinz Josef Catrein ssc, Lahnstein • P. Peter Egenolf ssc, Arnstein • P. Friedhelm Geller ssc, Werne • Susanna Sargenti, Idstein

Titelseite: kleines Foto von KNA, großes Foto aus dem Archiv der Arnsteiner Patres • Fotos: S. 4 Kerstin Meinhardt, Krippenbauer Johann Patsch • S. 9–12 iStock, S. 13 und 14 iStock • S. 16 Julia Kneuse • S. 17 Markus Ahne und iStock • S. 18 KNA • S. 19 Verena Ehler

Alle weiteren Bilder stammen aus dem Archiv der Ordensgemeinschaft von den Heiligsten Herzen und der Firma Meinhardt

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung von Herausgeber und Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Fotos kann keine Haftung übernommen werden.

Liebe Leserin, lieber Leser,

die ungemütlichste Zeit des Jahres rückt näher. Es wird dunkel. Nässe, Laub und Eis machen die Wege glatt. Wer ein Auto hat, zieht die Winterreifen auf. Winterstiefel mit solidem Profil werden aus dem Schrank geholt, ein Stock mit guter Spitze muss her. Wir wollen nicht fallen. Erdverbunden wollen wir sein, mit solider Bodenhaftung und festem Halt. Gegen all dies ist nichts einzuwenden. Auch ich habe längst die Sommerreifen ausgewechselt.



Erdverbunden sind wir nicht nur, wenn es ums Gehen oder Fahren geht. Erdverbunden ist unser ganzes Dasein. Wir richten uns ein auf dieser Erde: bauen Häuser, schaffen Verkehrswege und errichten Städte. Wir sichern uns gegen Verbrechen, Krankheiten und finanzielle Not. Auch das ist nicht verkehrt, aber oft enttäuschend. Wie oft erfahren wir, dass alles ins Wanken gerät: Ein lieber Mitmensch stirbt, eine schwere Krankheit befällt uns, ein Unfall wirft alle Pläne durcheinander, eine Finanzkrise zeigt die Anfälligkeit unseres Wirtschaftssystems. Spätestens dann spüren wir: Die Erde ist kein so sicherer Grund, wie wir es uns wünschen. Erdverbundenheit ist gut, aber nicht ausreichend. Wir brauchen einen Halt für die Füße, aber auch eine Stütze für das ewig unruhige Herz. Das Weihnachtsevangelium erzählt von einem Stern, der über Bethlehem aufleuchtet. Der Stern aus der Weite des Himmels beleuchtet ein Fleckchen Erde, auf dem sich Ungeheures ereignet. Ein Kind wird geboren – aber dieses Kind ist der Sohn des allmächtigen Gottes. Von jetzt an ist diese Erde nicht mehr unser ausschließliches Schicksal, denn der Himmel öffnet sich für uns. Jesus Christus begleitet uns auf unserem Lebensweg, und in der Gemeinschaft der Kirche erleben wir die Not der Erde und hören die Verheißung der Engel: »Heute ist euch der Heiland geboren.«

In meinen langen Jahren in Norwegen habe ich viele dunkle Wintermonate erlebt. Bis Weihnachten wurden die Tage immer kürzer. Aber am Weihnachtstage konnte man sagen: »Jetzt ist Schluss mit der Finsternis!« Ich muss sagen, dass ich damals die Bedeutung von Weihnachten ganz neu entdeckt habe. Von der Heiligen Nacht an wurde es immer heller. Der Stern von Bethlehem beleuchtet den Ort, an dem der allmächtige Gott in menschlicher Gestalt zu uns kommt. Unsere Erdverbundenheit wird aufgehoben, der Himmel öffnet sich. Nicht nur der tastende Fuß, sondern auch das unruhige Herz findet einen Halt.

Ich wünsche Ihnen allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein friedvolles neues Jahr.

Ihr

P. Heinz Josef Catrein ssc

Aus der Klosterküche

Schoko-Macadamia-Mützchen

Sie brauchen:

- 125 g weiche Butter
- 250 g Mehl
- 1 EL Kakao
- 100 g und 2 EL Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- ½ TL Backpulver
- 200 g Macadamia-Nüsse
- 1 EL Aprikosenkonfitüre
- 1 bis 2 EL Amaretto-Likör
- 25 Macadamia-Nüsse zum Verzieren



Zubereitung:

Verrühren Sie Mehl, Kakao, 100 g Puderzucker, Salz, Ei, Backpulver und die in Stücke geschnittene Butter mit den Knethaken des Handrührgeräts. Kneten Sie dann den Teig kurz mit den Händen glatt und stellen ihn in Folie gewickelt eine Stunde kalt. Rösten Sie die geschälten Macadamia-Nüsse in einer Pfanne ohne Fett und hacken Sie die Nüsse grob. Dann verrühren Sie die Nüsse mit der Konfitüre, den 2 EL Puderzucker und dem Amaretto-Likör. Die 25 Nüsse zum Verzieren werden halbiert und der Teig etwa 3 mm dick rechteckig ausgerollt. Schneiden Sie ihn in 5 x 5 cm große Quadrate und geben Sie in die Mitte je eine haselnussgroße Kugel Nussmasse. Dann schlagen Sie die Ecken über die Füllung und drücken den Teig an. Belegen Sie mit je einer halben Nuss und verteilen Sie die Mützchen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche. Sie werden bei 200° C Umluft etwa 10 bis 12 Minuten gebacken.

Guten Appetit

Krippenausstellung im Kloster Arnstein

Ab Sonntag, 28. November werden in den Gängen und Fluren des Klosters Arnstein verschiedene Krippen des Krippenbauers Johann Patsch aus Darmstadt präsentiert, die durch ihre vielen liebevollen Details die Betrachter begeistern können. Besichtigung während der

Öffnungszeiten des Klosterladens:

Di–Sa 14.00–16.00 Uhr,
So 11.30–12.00 Uhr und 13.30–16.00 Uhr



3. Advent im Kloster Arnstein

Adventsmarkt und Konzert

»Advent in den Bergen«

Musik: Westerwälder Saitenmusik und Texte aus Peter Roseggers »Als ich noch der Waldbauernbub war«, gelesen von Diethelm Gresch und Gaby Fischer.

Der traditionelle Adventsmarkt bietet – teils selbst gemachte – Geschenkideen zur Weihnacht an: Marmeladen und Liköre, Weihnachtskarten, originelle warme Stricksachen, Bücher (besonders zum Thema Buchmalerei, da Arnstein ja im Mittelalter eine berühmte Schreibstube besaß), die wunderbaren Faksimile-Seiten aus der Arnsteiner Bibel (auch als Postkarten) und die beliebten Obernhofener Körbchen, gefüllt mit Wein, Likör, Schoko-Nikolaus, Kloster-CD und allerlei netten Kleinigkeiten.

Sonntag, 12. Dezember ab 15.00 Uhr,
Abendessen um 17.30 Uhr, Konzertbeginn um 18.30 Uhr im Kloster Arnstein



50 Jahre Profess

Br. Dieter Lechtenfeld ssc



Am 21. November 2010 feiert Bruder Dieter Lechtenfeld ssc sein goldenes Ordensjubiläum im Kloster Arnstein. Den meisten Lesern des »Apostel« ist er kein Unbekannter. Seit 35 Jahren unterstützt er mit seiner Briefmarkenaktion unsere

Missionen und notleidende Menschen. Geboren am 27. Juli 1940 in Ebschied im Hunsrück, trat Bruder Dieter 1959 in unser Postulat in Burgbrohl ein. Am 20. November 1960 legte er dort seine ersten Gelübde ab. Noch im gleichen Jahr wurde er nach Simpelveld versetzt, wo er die Wäscherei und das Küsteramt übernahm. 31 Jahre lang versah er diese Dienste in der großen Kommunität mit 30 Mitbrüdern. Es war eine segensreiche, aber auch kräftezehrende Tätigkeit. 1991 zog Bruder Dieter dann nach Kloster Arnstein. Vor allem der Dienst an der Wallfahrtskirche nahm ihn dort voll in Anspruch. Auch wenn er krankheitsbedingt nicht mehr so aktiv wie früher sein kann, ist er der gute Geist hinter den Kulissen, der dafür sorgt, dass alles zum Gottesdienst Notwendige am Platz ist. Auch sonst ist Bruder Dieter immer da, wo man eine fleißige Hand braucht, und Kloster Arnstein kann sich glücklich preisen, einen so verantwortungsbewussten Mitbruder zu haben. Wir danken ihm für seine aufopferungsvolle Treue und wünschen ihm noch viele gute Jahre. Schwestern und Brüder aus unserer Ordensfamilie in der ganzen Welt schauen voll Dankbarkeit auf die Erlöse der Briefmarkenaktion, die Bruder Dieter ihnen zukommen lässt.



Lieber Leserinnen und Leser,

oft werden gebrauchte Briefmarken weggeworfen, obwohl sie noch Wertvolles bewirken könnten. Seit Jahren sammeln wir in Arnstein gebrauchte Briefmarken, um mit dem Erlös die Aufgaben der Mission und Projekte für hilfsbedürftige Menschen zu unterstützen. Zu diesem kleinen Hilfswerk haben auch die Leserinnen und Leser des »Apostel« viel beigetragen.

2011 wollen wir die Unterstützung folgender Projekte fortsetzen:

- ✱ Projekte für Straßenkinder in Kolumbien und Brasilien,
- ✱ die Seelsorge unserer Ordensgemeinschaft im Kongo,
- ✱ Hilfen für strahlenkranke Kinder in Tschernobyl,
- ✱ den Bau eines Kinderheimes in Peru,
- ✱ Unterstützung der Erdbebenopfer in Chile und Haiti.

Ganz herzlich bedanke ich mich bei allen, die unsere Aktion durch Sendungen gebrauchter Briefmarken unterstützt haben und damit im Auftrag der Nächstenliebe Gutes tun. Von Herzen wünsche ich Ihnen ein gnadenreiches Weihnachtsfest und Gottes Segen für das neue Jahr.

Br. Dieter Lechtenfeld ssc

Kontakt: Briefmarkenaktion ✱ Br. Dieter Lechtenfeld ssc
Kloster Arnstein ✱ 56379 Obernhof/Lahn ✱ Tel.: 026 04 970 40

ZUM GEDENKEN



Pater Louis Dôme verstorben

Am 8. Oktober 2010 starb unser Mitbruder Louis Dôme nach kurzer Krankheit im belgischen Charleroi. Geboren wurde er am 22. Juni 1920 in Bree. Am 24. September 1940 begann er sein Noviziat in Tremelo, dem Geburtsort Pater Damians. Seine ewigen Gelübde legte er am 31. Juli 1944 in Zandhoven ab, wo er am 28. Juli 1946 auch die Priesterweihe empfing. Pater Louis war zunächst in Belgien für das Werk der Herz-Jesu-Thronerhebung und in der allgemeinen Seelsorge tätig. 1965 bekam er seine Sendung für Kolumbien. In Bogota erwarb er sich den Respekt und

die Wertschätzung seiner Mitbrüder: Er wurde Regionalsuperior und Regionalökonom. Pater Louis bewährte sich auch als Pfarrer in den Pfarreien der Hauptstadt und in der Ausbildung der Ordenskandidaten. Gesundheitliche Gründe zwangen ihn 1999, nach Belgien zurückzukehren, wo er in der Kommunität von Charleroi Aufnahme fand. Pater Louis war ein stiller und freundlicher Mitbruder und treuer Diener seines Herrn. Seine letzte Ruhestätte fand er auf dem Friedhof von Temploux.



Seelsorge zu Fuß

50 Jahre Gemeinde San Juan del Oro in Peru



Die Kommunionkinder aus San Juan del Oro vor der atemberaubenden Andenkulisse, die erahnen lässt, in welchen Weiten und Höhen die Menschen leben

Die Andengemeinde Santa Rosa in San Juan del Oro feiert dieses Jahr ihr goldenes Jubiläum. Für Gläubige, die zum Gottesdienst in uralte romanische und gotische Kirchen gehen, wird das nicht sehr beeindruckend sein. Für die Gemeinde im peruanischen Hochland ist das ein Grund zum Feiern und für uns ein Anlass, bei P. Hermann Wendling ssc nachzufragen, wie Gemeinde, wie Seelsorge mit sehr geringen finanziellen Mitteln und wenigen Strukturen funktionieren kann.



P. Hermann Wendling ssc

Legte 1971 seine Profess ab und wurde 1977 zum Priester geweiht. Sei 1984 lebt und wirkt er in Lateinamerika: Zunächst in der argentinischen Hauptstadt Buenos Aires, wo er in der Gemeindearbeit tätig war. Seit 2004 lebt er in den Anden und ist Pfarrer der Gemeinde San Juan del Oro an der Grenze zu Bolivien.

San Juan del Oro liegt auf 1.350 Höhenmetern und kann nur über einen fast 5.000 Meter hohen Pass erreicht werden. Bis 1959 wurde das Gebiet von San Juan del Oro von der Provinzhauptstadt Sandia aus betreut: Alle zwei Jahre kam der Pfarrer von Sandia zu Taufen und Hochzeiten – dafür lief er zwei Tage zu Fuß! 1958 wurde etwa 400 Kilometer von San Juan entfernt die Prälatur Ayaviri gegründet. Der erste Bischof war Luciano Metzinger ssc. Sein Bestreben war, mit der Gründung von Pfarreien die Kirche zu den Menschen zu bringen. San Juan del Oro wurde 1960 mit P. Adalberto Vanfrachem ssc aus Belgien als erstem Pfarrer gegründet.

In einer Zeit, in der man in Deutschland die Menschen darauf vorbereitet, in neuen Großpfarreien ihre Heimat und Gemeinschaft zu finden und auf lange Sicht die Kirche »nicht im Dorf gelassen« werden kann, ist in Peru Kirche noch stark mit der Kirche im Dorf verknüpft. Die Patres bzw. die Ordensgemeinschaft unterstützen Gemeinden, die eine Kirche bauen wollen und die bereit sind, einen großen Teil der anfallenden Arbeit selber zu leisten, und zudem einen finanziellen Beitrag übernehmen. Anders als in Deutschland wird die Kirche in Peru nicht über Steuern finanziert. Theoretisch kommen die Gemeinden für die Pfarreien und den Pfarrer auf. Praktisch finanziert die peruanische Ordensprovinz die Kommunität. Die Pfarreien tragen durch Kollekten und Gebühren so viel dazu bei, dass die Gebäude

erhalten werden und das Pfarrbüro funktionieren kann. Durch Spenden von Gemeinden und Freunden aus der Hauptstadt Lima, Deutschland und Österreich werden die übrigen Ausgaben finanziert: die beiden Autos, der Radiosender »San Gabriel«, die vier Schülerbibliotheken und die Beihilfen für Kranke.

Die gewählten Laien repräsentieren die Gemeinde

Pater Hermann, in Deutschland wird derzeit viel von Großpfarreien und Pastoralen Räumen gesprochen, von der Frage, ob es für die Gemeinde zumutbar ist, wenn der Pfarrer nicht vor Ort lebt. Wie sieht die Situation bei Ihnen in den Anden aus?

Wir betreuen in der Urwaldregion Puno zu dritt ein Gebiet mit einem Durchmesser von über Hundert Kilometern und etwa 18.000 Menschen, die zum größten Teil katholisch sind. Von San Juan del Oro aus, wo wir leben, reisen wir jeden Sonntag in die weiteren Pfarrorte und in andere größere Orte zur Eucharistiefeier und zu Besprechungen mit den Laienmitarbeitern. Die Menschen in den zwei anderen von uns betreuten Pfarreien in Putina Punco und Yanahuaya sind es gewohnt, dass der Pfarrer nicht im Ort lebt. Sie hätten ihn zwar gerne bei sich, verstehen aber, dass es nicht möglich ist.

Wenn Sie als Pfarrer nicht im täglichen Leben der Gemeinde dabei sein können, wie verstehen Sie dann Ihre Aufgabe?

Pfarrer zu sein, ohne die Leute zu kennen, ist nicht möglich! Wir pflegen regelmäßig den Kontakt zu unseren Gemeinden, die wir so oft wie möglich be-

suchen. Dafür müssen wir »gut zu Fuß« sein und bereit, bis zu zwei Tage zu marschieren! Wenn wir dann vor Ort sind, müssen wir Zeit mitbringen: Wir besuchen Kranke, helfen Menschen, die mit Problemen zu uns kommen, und beerdigen die Toten. Neben der Wahrnehmung offizieller Termine und in gewissem Umfang auch der Erledigung von Verwaltungsaufgaben sind wir als Pfarrer dafür verantwortlich, dass jede Pfarrei ihren Mitgliedern die Möglichkeit bietet, ihr christliches Leben durch die Katechese, die Sakramente und die Teilnahme am Gemeindeleben zu nähren und zu entfalten. Dabei werden wir von Laien unterstützt, den sogenannten Animadores.

Sind diese Animadores vergleichbar mit unseren pastoralen Mitarbeitern? Welche Aufgaben und Kompetenzen haben sie?

Animadores sind Männer und Frauen, die in ihrem Bereich Verantwortung für die Gemeinde übernehmen – aus Berufung und weil sie von der Gemeinde dazu bestimmt worden sind. Auf jeden Fall ist ihr Engagement ehrenamtlich – das unterscheidet sie von unseren pastoralen Mitarbeitern in Deutschland. Die meisten Animadores verstehen sich als Bindeglied zwischen der Gemeinde und dem Pfarrer. Sie laden den Pfarrer zu Besuchen, Messfeiern und Krankenbesuchen ein, sie bereiten Taufen, Erstkommunionen und Hochzeiten vor. Andererseits organisieren sie auch anstehende Arbeiten, beispielsweise den Bau einer neuen Kapelle. Zudem vertreten sie die Gemeinde bei offiziellen Anlässen. Kurz: Sie sorgen dafür, dass das Gemeindeleben funktioniert. Wenn sonntags kein Priester in der Gemeinde die Eucharistiefeier abhalten kann, dann feiern die Animadores einen Wortgottesdienst.

Kein Fest ohne Tanz: Das gilt auch für die Feierlichkeiten zum goldenen Jubiläum in San Juan del Oro





Ehrenamt mit Verantwortung. In Peru repräsentieren die gewählten Laien – die sogenannten Animadores – ihre Gemeinde. Sie sind das Bindeglied zwischen dem Pfarrer und den Menschen. Sie sorgen dafür, dass alles funktioniert, auch wenn der Pfarrer nicht da ist.

Die Basiskirche ist nicht gewollt

In Deutschland scheint die katholische Kirche auf dem Weg zu einer kleinen Herde, die Zeiten der Volkskirche sind in weiten Teilen vorbei. Wie sieht die Kirche in Peru aus?

Peru ist ja das Land, in dem die »Befreiungstheologie« entstanden ist. In den 1970er und 1980er Jahren hat die peruanische Kirche stark an der Bildung von Basisgemeinden gearbeitet, so auch in San Juan del Oro. Die 1990er Jahre waren dagegen durch den Terror des »Sendero Luminoso« und die Regierung Fujimori mit ihrer Zerstörung der Basisbewegungen durch Korruption gekennzeichnet. Eine Folge dieser Zeit ist, dass die Bereitschaft, sich unentgeltlich zu engagieren, rar geworden ist. Dazu kommt der Wandel in der offiziellen Kirche. Die Befreiungstheologie

hat in Rom eine Angstreaktion ausgelöst. Der Vatikan hat die peruanische Kirche weitgehend dem Opus Dei und verwandten Organisationen ausgeliefert. Diese versuchen, alles auszulöschen, was nach Basiskirche aussieht und was von den Leuten an traditionellen Riten praktiziert wird. Im Andengebiet sind die Menschen immer noch Elementen der vorchristlichen Religion wie der Verehrung der Pachamama (Mutter Erde) und der Apus (Schutzgeister in den Bergen) verbunden. Dennoch würde ich sagen, dass hier die Volkskirche besteht. Die Mehrzahl der Katholiken drückt ihre Religiosität in den Familienfesten wie Taufe, Erstkommunion und Totengedenken aus, die tief im Leben der Menschen verwurzelt sind. Auch die Gemeindefeste wie das Patronatsfest, Karwoche und Ostern sowie das Kreuzfest sind ein wichtiger Ausdruck ihrer Religiosität. Pilgerreisen haben zudem einen besonderen Stellenwert im religiösen Leben. In der Sonntagsmesse erscheint dagegen eher die kleine Herde, wie wir das auch aus Deutschland kennen.

Pater Hermann, Sie sind Seelsorger unter erschwerten Bedingungen. Welche Bedeutung hat es für Sie, Mitglied einer Ordensgemeinschaft zu sein? Welchen besonderen Beitrag können Sie als Arnsteiner Pater leisten?

Ordensleute sollten da sein, wo andere nicht hinwollen. San Juan del Oro ist der entlegenste Ort, an dem unsere Ordensgemeinschaft präsent ist. In den letzten Jahren haben sich viele staatliche und nicht-staatliche Organisationen wegen der Schwierigkeiten, denen sie dort begegnen, zurückgezogen. In dieser Zeit, in der das Gemeinschaftliche vom Vorrücken des Individualismus bedroht ist, können die Ordensleute als Spezialisten in gemeinschaftlichem Leben einen besonderen Beitrag zur Gemeindebildung leisten. Unser eigenes Gemeinschaftsleben ist nicht etwas, was neben der Seelsorge herläuft, sondern unser erster und vielleicht wichtigster pastoraler Beitrag. Mit unserem Leben belegen wir, was wir predigen: dass es möglich, hilfreich und unentbehrlich ist, in Gemeinschaft zu leben. Unsere am Herz Jesu orientierte Spiritualität lenkt unseren Blick auf die Barmherzigkeit Gottes, auf seine Liebe zu den Armen, Kranken und Sündern. Pater Damian De Veuster, unser Heiliger, hat das gelebt und motiviert uns, unsere Nachfolge des armen und mit den Armen solidarischen Jesus gemäß den Erfordernissen unserer Zeit zu gestalten. Deswegen hat die Arbeit in Schulen eine große Tradition bei uns, ebenso die Aussendung von Missionaren. In San Juan haben wir keine Schule, dafür betreiben wir einen Radiosender, der sowohl der Katechese als auch der einheimischen Kultur dienen will. Für uns sind die Vermittlung des Glaubens und die Förderung eines menschenwürdigen Lebens untrennbar verbunden.

DIE FRAGEN STELLTE SUSANNA SARGENTI

Sendero Luminoso

Der Sendero Luminoso (»Leuchtender Pfad«) ist eine maoistische Gruppierung, die Ende der 1960er Jahre in Peru entstanden ist. Ihr Ziel war ein Umsturz der bestehenden Gesellschaftsordnung. Dabei instrumentalisierte der Sendero auch Bauern und einfache Menschen für seine Zwecke und richtete seine Gewalt auch gegen sie, wenn er dies zur Erreichung seiner Ziele für notwendig erachtete. 1990 war der Sendero bereits in der Hälfte des Landes aktiv. Mit der Machtübernahme von Alberto Fujimori wurde der Kampf gegen die Guerillatruppe verstärkt, deren Zerschlagung schließlich – auf Kosten zahlreicher Menschenrechtsverletzungen gegenüber den Kämpfern und der Zivilbevölkerung – gelang. Fujimori hinterließ jedoch auch ein durch Korruption und Wirtschaftsliberalismus zerrüttetes Land. Ihm wird die Unterstützung durch das als extrem konservativ geltende Opus Dei nachgesagt, eine als Laienorganisation gegründete katholische Organisation, der aber auch zahlreiche Bischöfe angehören. In Reaktion auf die Befreiungstheologie hat der Vatikan viele Bischöfe in Peru eingesetzt, die dem Opus Dei angehören, und hat damit versucht, die Arbeit von basisdemokratisch orientierten Gemeinden zu zerschlagen.



Spirituelle Impulse der Arnsteiner Patres

Wege zum Gebet

Das Gebet ist der Ernstfall des Glaubens, denn im Beten nehmen wir ernst, dass wir uns in guten und in schlechten Zeiten, in Freude und Hoffnung, in Trauer und Leid, in unserem Arbeiten, Sorgen und Lieben auf etwas beziehen, was nicht von dieser Welt ist, was über diese Welt hinausragt, weil es der Ursprung und der Grund von allem ist und zugleich das Ziel und die Vollendung von allem.

Vielen Menschen sind die Worte und die Zeichen des Betens abhanden gekommen. Sie erinnern sich an alte Formeln, aber sie kommen ihnen leer und bedeutungslos vor. Andererseits sehnen sich viele Menschen nach einem Leben mit Tiefgang, nach einer spirituellen Kraft, weil sie erkennen: Arbeit und Konsum, Geld und Urlaub, ja sogar menschliche Beziehungen sind nicht alles. Es muss »mehr als alles« geben. Aber was ist dieses »Mehr«?

So vieles steht im Alltag im Vordergrund und beansprucht unsere ganze Aufmerksamkeit: Aufgaben, Pflichten, Menschen, Belastungen und Erfolge, Informationen und Unterhaltung. Das »Mehr« ist gleichsam der »Hintergrund« des Vordergrundes. Es ist wie bei einer Ikone: Im Vordergrund werden Menschen und Ereignisse abgebildet, der Hintergrund ist meist golden. Dadurch erhält der Vordergrund seinen Glanz und seine Bedeutung: Das Leben ist getragen von einem goldenen Grund, vom Himmel, der der Ursprung und das Ziel von allem ist. Für Christen ist dieser tiefere Grund der Welt ein persönliches Du. Durch das Zeugnis der Bibel und die Botschaft Christi sind wir überzeugt, dass der Grund unseres Lebens ein persönlicher Gott ist, der den Menschen im Blick hat, der ihn anspricht und anhört: »Jahwe« ist sein Name, »Ich bin da«.

Beten, wie geht das? Im Laufe dieses Jahres will der Geistliche Wegbegleiter im »Apostel« Wege zum persönlichen Gebet erschließen. Manche Wege werden einem vertraut sein, manche vielleicht neu und ungewohnt. Es sind Wege, die auf den Grund des Lebens führen wollen. Wer diese Wege mitgehen will, benötigt etwas Zeit, Geduld und Konzentration. So wie man die Augen beim Betrachten eines Bildes bewusst von den Einzelheiten des Vordergrundes auf den Hintergrund lenken muss, so erfordert auch das Gebet Sammlung und ein wenig Übung. Um die hier vorgeschlagenen Wege zum Gebet mit zugehen, ist es sinnvoll, sich jeden Tag etwa 15 bis 20 Minuten Zeit zu nehmen.

Für Ihren geistlichen Weg wünsche ich Ihnen alles Gute und Gottes Segen

Ihr

P. Peter Egenolf ssc

*Als mein Gebet
immer andächtiger
und innerlicher wurde,
da hatte ich immer
weniger und weniger
zu sagen.
Zuletzt wurde ich
ganz still.
Ich wurde, was womöglich
noch ein größerer
Gegensatz zum
Reden ist,
ich wurde ein Hörer.
Ich meinte erst,
Beten sei Reden.
Ich lernte aber, dass Beten
nicht bloß Schweigen ist,
sondern Hören.
So ist es:
Beten heißt nicht,
sich selber reden hören.
Beten heißt:
still werden und still sein
und warten,
bis der Beter hört.
(Sören Kierkegaard)*

Sich sammeln in Stille

»Beten ist wie das Gespräch mit einem Freund«, sagt die heilige Theresa von Avila. Ohne dieses persönliche Gespräch mit Gott besteht die Gefahr, dass uns der Gottesdienst mit der Zeit nur noch wie ein leerer Ritus vorkommt.

Das persönliche Beten braucht seine festen Zeiten, vielleicht auch bestimmte Riten, ähnlich wie in einer Ehe: Die Beanspruchungen und Aufgaben in Beruf und Familie sind oft so stark, vielfältig und zuweilen gegensätzlich, dass die Ehe auseinandergerissen wird oder alles innere Feuer verliert, wenn die Partner nicht feste und regelmäßige Zeiten und Riten der Zweisamkeit und des Gesprächs vereinbaren. Auch das Leben mit Gott braucht solche feste Zeiten des Gebets: eine Viertelstunde am Morgen oder am Abend oder in einer festen Pause zwischendurch, vielleicht an einem festen Ort, wo ich mich wohlfühle. Bestimmte Riten können mich einstimmen wie das Entzünden einer Kerze, eine Verbeugung oder das Kreuzzeichen. Ikonen können helfen, mich zu sammeln und mir bewusst zu werden, dass Gott da ist und ich in seiner Gegenwart bin.

Und dann folgt etwas, was am Anfang ungeheuer schwierig sein kann: Ich verweile für eine gewisse Zeit im Schweigen. Beten ist nicht zuerst Reden, sondern Schweigen. Ich lasse allen Lärm, alle Geräusche, die vielen wichtigen und unwichtigen Worte des Alltags hinter mir und betrete einen Raum der Stille. Ich versuche mich zu sammeln, äußerlich und innerlich: Ich bin bei mir und ruhe in mir. Wer sich darauf einlässt, wird mit der Zeit empfänglich für die Gewissheit des Glaubens: Gott ist bei mir und wirkt in mir.

Zeit für das Gebet in der Stille

- Ich beginne die Zeit mit dem Kreuzzeichen und einem frei formulierten oder vertrauten Gebet (zum Beispiel das Gebet auf dieser Seite oder Gebete aus dem Gotteslob Nr. 3 bis 6).
- Ich versuche, abzuschalten, zu entspannen und mir bewusst zu werden: Gott ist da.
- Was mir an Gedanken und Erinnerungen kommt, versuche ich, Gott zu »erzählen«.
- Ich schliesse ab mit demselben Gebet, mit dem ich begonnen habe.

*Mensch, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir.
(Angelus Silesius)*

*Gott, du bist da.
Deine Gegenwart umhüllt und durchdringt mich
wie die Luft, die ich atme,
ohne die ich nicht leben kann.
Dir will ich vertrauen,
dir will ich mich anvertrauen
durch Christus, unseren Herrn.
Amen.*

Beten mit Leib und Seele

*Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir,
was mich hindert zu dir.*

*Mein Herr und mein Gott, gib alles mir,
was mich fördert zu dir.*

*Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir
und gib mich ganz zu eigen dir.*

Amen.

(Gebet von Nikolaus von Flüe)

Übung zur Leiberfahrung

- Ich sitze aufrecht, schliesse die Augen und achte auf die Empfindungen meines Leibes.
- Ich wandere langsam innerlich vom Kopf durch alle Glieder meines Körpers und spüre nach, wie sich die Schultern senken, wie die Hände im Schoß liegen, Arme und Beine sich entspannen, das Gesäß die Sitzfläche berührt, die Füße auf dem Boden stehen ...
- Ich verweile einige Zeit in der Ruhe, die sich in meinem Leib ausbreitet.
- Ich nehme Störungen wie Jucken, Ziehen und Verspannungen wahr. Wenn ich eine Zerstreuung spüre, kehre ich geduldig zu dieser Übung zurück.

Wer betet, begibt sich auf einen Weg und kann nicht erwarten, schon nach kurzer Zeit am Ziel zu sein. Es ist wie ein Pilgerweg: Es gibt herrliche Aussichten, aber auch enge Täler. Es gibt die Mühe des Aufstiegs und die Leere der weiten Ebene. Der heilige Ignatius von Loyola spricht von »Exerzitien«, das heißt von regelmäßigen Übungen wie bei einem Soldaten oder Sportler. Beten erfordert Geduld und langen Atem. Dabei machen wir auch eine Erfahrung mit Gott: Wir können notwendige Schritte nicht überspringen. Wir können nichts erzwingen, keine Eingebungen, keine Einsichten, keine schnellen Antworten. Denn wir können Gott nicht zwingen und nicht über ihn verfügen. Er ist immer der Größere. Er ist nicht zu begreifen, nicht greifbar und nicht in den Griff zu bekommen.

Wer sich Gott nähern will, muss versuchen, im gegenwärtigen Augenblick zu leben. Die Gedanken und Fantasien tragen uns oft in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Um in der Gegenwart zu sein und in ihr zu verweilen, ist es hilfreich, den Bereich des Denkens und Redens zu verlassen und in den Bereich des Fühlens und Empfindens einzudringen. Sich des eigenen Lebens bewusst werden, den eigenen Körper spüren, das Fließen des Atems wahrnehmen: All das kann mir helfen, im Hier und Jetzt zu leben, Stille zu finden und offen zu werden für die Gegenwart Gottes.

Übung zur Atem-Wahrnehmung

- Ich beginne mit der Übung zur Leiberfahrung und werde mir dann meines Atems bewusst. Ich versuche nicht, den Atem zu kontrollieren, sondern nehme einfach wahr, wie der Atem in mich hineinströmt und wieder.
- Nach einiger Zeit kann ich die Wahrnehmung des Atems mit einem Gebet verbinden: Ich denke an die Gegenwart Gottes, der wie die Luft ist, die ich ein- und ausatme. Mit dem Einatmen kann ich Sehnsucht und Dank verbinden, mit dem Ausatmen Vertrauen und Hingabe.

Vater unser im Himmel

*Atme in mir, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges denke.
Triebe mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges tue.
Locke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges liebe.
Stärke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges hüte.
Hüte mich, du Heiliger Geist, dass ich das Heilige
nimmer verliere.*

Amen.

(Gebet, dem hl. Augustinus zugeschrieben)

Betrachtung des Vaterunser

- *Ich bete Zeile für Zeile und verweile bei einzelnen Worten oder Bitten.*
- *Ich spüre nach, welche Situationen, Fragen oder Menschen mir bei den einzelnen Worten in den Sinn kommen, und nehme sie mit hinein in mein Gebet.*
- *Ich werde mir bewusst, dass es ein gemeinschaftliches Gebet ist (»Vater unser«) und nehme andere Menschen und ihre Anliegen mit hinein in mein Beten.*

Neben dem stillen und freien Sprechen mit Gott ist es eine wichtige Form des Betens, ein bekanntes, vorformuliertes Gebet zu sprechen. Dabei lasse ich mich ein auf Worte, die mich wie Wegzeichen ins Gebet führen wollen. Ich lasse mich auch hineinnehmen in die große Gebetsgemeinschaft der Menschen, die zu allen Zeiten und über die Grenzen von Kontinenten und Konfessionen hinweg ihre Nöte, ihr Vertrauen, ihren Dank und ihren Lobpreis in bestimmte Worte hineingelegt haben. Dieses Sicheinschwingen in das Beten der Kirche bewahrt vor einseitigem Individualismus und ist eine wichtige Ergänzung zum freien Gebet.

Eine gute Übung besteht darin, ein Grundgebet ganz langsam zu sprechen, Wort für Wort in mir schwingen zu lassen und nachzuspüren, welche Empfindungen und Gedanken es in mir auslöst. Ich bete und höre zugleich. Das ist betrachtendes Beten. Dabei gilt der Grundsatz: »Weniger ist mehr als viel.« Es kommt nicht darauf an, möglichst viele Worte zu bedenken, sondern die Worte in ihrer Tiefe auszuloten und sprechen zu lassen. Ignatius von Loyola sagt: »Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das innere Schauen und Verkosten der Dinge.«

Wer so betet, wird erfahren, dass die vorgegebenen Gebete nicht nur eine persönliche Bedeutung für mich erlangen, sondern meinem Beten auch eine gewisse Richtung oder Struktur geben. Das »Ehre sei dem Vater« etwa macht mir bewusst, dass Gott dreifaltig ist und dreifaltig auf mich zukommt: Er ist mein Schöpfer und Vater, aber auch der Sohn, der mich zur Nachfolge ruft, und der Geist, der in mir wirkt und betet und mich in der Gemeinschaft der Kirche hält. Oder das »Vater unser« lenkt unseren Blick zunächst auf Gottes Reich und Gottes Wille, bevor es uns unsere Nöte und Bitten aussprechen lässt.

In Würde und Gemeinschaft alt werden

Auf dem Fensterbrett liegt das Kissen schon bereit. Ilse M. bezeichnet den Platz am Fenster als ihr Tor zur Welt. Hier verbringt sie viele Stunden des Tages. »Ich schaue zu, wie die Menschen vorbeilaufen, und freue mich, wenn ich Kinder sehe. Ich kann alleine nicht mehr das Haus verlassen und hole mir so ein bisschen Leben in meine Wohnung«, erzählt die 75-Jährige. Seit vielen Jahren lebt die Witwe allein. Der Sohn wohnt in der Nähe und schaut regelmäßig vorbei, ihren Alltag aber muss sie alleine meistern. Über Fahrtenste und gelegentliche Taxifahrten erledigt sie ihre Arztbesuche und Besorgungen. Zu den Seniorennachmittagen der katholischen Gemeinde wird sie abgeholt – diese Nachmittage sind ein Lichtblick für sie, und die Vorfreude ist immer groß. Als sie noch gut laufen konnte, war sie an schönen Tagen oft im Park – jetzt sitzt sie am Fenster und schaut dem Treiben zu. Mit viel Selbstdisziplin lebt Frau M. in der eigenen Wohnung, die sie – trotz der körperlichen Einschränkungen – noch weitgehend selbst in Ordnung hält. Auch das Mittagessen bereitet sie sich noch selbstständig zu. Sie liest Bücher, die ihr Sohn für sie in der Bücherei ausleiht, und ist dankbar, dass sie jeden Tag von ihrer Nachbarin die Tageszeitung bekommt. Und dennoch gibt es viele einsame Stunden, seit ihr Mann und später die Freundin verstorben sind. Besonders im Winter, wenn auf der Straße nichts zu sehen ist, fällt ihr das Alleinsein schwer, und sie sehnt sich nach Gesellschaft.



In Würde alt werden zu können, hat viel mit selbstbestimmtem Leben zu tun, damit, Aufgaben zu haben, die Sinn geben, gebraucht zu werden und Anerkennung zu erfahren. Es bedeutet die Möglichkeit zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben, am Leben in der Kirchengemeinde. Es bedeutet Rücksichtnahme und Verständnis der jungen Generation gegenüber den möglichen Einschränkungen, die jeden früher oder später ereilen können. Und es bedeutet auch anzuerkennen, dass man mit 60 Jahren nicht mehr auf dieselbe Weise leistungsfähig sein kann wie mit 40. In Würde zu altern hat viel mit Zufriedenheit, Akzeptanz und mit Liebe zu sich selbst zu tun.

Alt werden ja – alt aussehen nein?

Alt zu sein ist nicht schlimm – krank und abhängig sein dagegen schon. So könnte man die Haltung der Menschen über 45 be-

schreiben. Für viele Menschen ist alt sein keine Frage des tatsächlichen Alters, die körperliche und geistige Fitness sowie das jugendliche Aussehen entscheiden vielmehr darüber, ob sich jemand für alt hält oder nicht. In Umfragen sinkt das gefühlte Alter deutlich, die Menschen scheinen sich zunehmend wesentlich jünger zu fühlen, als sie sind. Und tatsächlich fällt es einem oft auf den ersten Blick schwer, Mutter und Tochter auseinanderzuhalten: Beide sind schlank und sportlich, haben blonde Haare, tragen Jeans und T-Shirt. Erst der zweite Blick enthüllt, dass zwischen ihnen 20 Jahre Altersunterschied liegen. Wohlstand und Fortschritte in der Medizin ermöglichen – zusammen mit dem steigenden Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise – ein gesünderes und längeres Leben. Gleichzeitig scheint sich fast ein Imperativ abzuzeichnen, diese Möglichkeiten auch für sich zu nutzen. Warum

Biblisches Alter und ewiges Leben

Wir kennen keine Epoche oder Kulturform der Menschheitsgeschichte, die dem Alter nicht in Ehrfurcht begegnet wäre. Die Heilige Schrift teilt erst recht diese Lebensauffassung. Besonders in den Weisheitsbüchern des Alten Testaments werden die Erfahrung und die »Weisheit« der Alten gepriesen. Die Jugend wird ermahnt, das Alter zu ehren. Das Elterngesetz des Dekalogs (»Du sollst Vater und Mutter ehren ...«) denkt sogar weniger an Kinder und Jugendliche als vielmehr an Erwachsene und deren Verhältnis zu ihren betagten Eltern. Dieses Gebot ist, wie Paulus hervorhebt (Eph 6,2), mit einer Verheißung versehen: »... damit es dir gut geht und du lange lebst auf der Erde.« Das lange Leben, das hohe Alter sind Inbegriff göttlichen Segens. Man weiß sehr wohl um die Mühsal des Alters, es tut jedoch der Hochschätzung keinen Abbruch. Wir müssen uns aber beim Lesen der Heiligen Schrift auf einiges gefasst machen, das über menschliches Sinnen und Trachten hinausgeht. Schon das Alte Testament führt Begrenztheit der Lebensdauer und Mühsal des Alters auf die Ursünde zurück. In den Berichten über die Frühzeit (bis zur Sintflut) wird die Lebensdauer rückläufig dargestellt: Während Adam 930 noch Jahre erreicht (Gen 5,5), der unter der Namensform Methusalem bekannte Metuschelach sogar 969 (Gen 5,27) und auch Noach noch 950 Jahre (Gen 9,29), sind es bei Terach, dem Vater Abrahams, nur noch 250 (Gen 11,32). Für Abraham selbst werden 175 und für Isaak 180 Jahre vermeldet (Gen 25,7 bzw. 35,28). Schon zur Zeit Noachs und der Sintflut wird zur Strafe eine Lebensdauer von nur 120 Jahren angekündigt (Gen 6,3). Später gilt das Wort des Psalmisten: »Unser Leben währt siebzig Jahre, und wenn es hochkommt, sind es achtzig. Das Beste daran ist nur Mühsal und Beschwerde ...« (Ps 90,10). Statt die biblischen Zahlenangaben zu belächeln, sollten wir beherzigen, was sie sagen wollen. Eine radikale Herausforderung erwartet uns im Neuen Testament. Langes Leben bleibt gewiss ein Geschenk Gottes. Wir müssen uns aber fragen, wie der »Urheber des Lebens« (Apg 3,15) in der Mitte des Lebens den Tod am Kreuz sterben kann? Seine Auferstehung zeigt uns: Es geht nicht mehr um das lange, sondern um das ewige Leben! Wen wundert's, dass im Himmelreich die unmündigen Kinder vor den in Weisheit ergrauten Alten rangieren ... (Mk 9,33–37; 10,13–16 par).

P. JOACHIM BECKER SSSC

mit 40 Jahren graue Haare haben, wenn es der Friseur richten kann? Warum auf sportliche, modische oder schicke Kleidung verzichten, weil man 60 Jahre geworden ist? Warum nicht die Möglichkeiten der plastischen Chirurgie nutzen, wenn schon der Hausarzt um die Ecke die »Botox-Spritze« als Leistung anbietet?

Alt werden ja – alt aussehen nein! Viele Menschen können nicht zu ihrem Alter stehen, zu den Gesichtsfalten, die das Leben schreibt, zu der Tatsache, dass sie mit 60 Jahren nicht mehr in die alten Jeans passen, dass sie beim Lesen die Zeitung immer weiter wegrücken müssen. Dass sie langsamer werden und länger brauchen für ihre Aufgaben. Kurz dazu, dass sie unweigerlich und kontinuierlich altern und dabei – individuell verschieden – an Leistungsfähigkeit und Jugend einbüßen. Verständlich, wenn man bedenkt, dass die Menschen heute bei aller Jugendlichkeit und Lebensqualität dennoch früher zum »alten Eisen« gehören, was ihre Möglichkeiten im beruflichen Alltag betrifft. Ab 50 Jahren gilt ein Arbeitnehmer als alt und wird – außer bei besonderer Qualifikation – im Fall von Arbeitslosigkeit oft zum »Schwervermittelbaren«. Das, obwohl gesellschaftlich gesehen das Alter erst mit dem Eintritt ins Rentenalter beginnt: also mit 65, 67 oder vielleicht bald sogar erst mit 70, wie es der Chef des Instituts der deutschen Wirtschaft, Michael Hüther, prophezeit ... Also immer älter werden, immer jünger aussehen und immer früher Aufgaben und Sinn verlieren?

Mit Senienteller abgepeist?

Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, die Möglichkeit, auch im Alter Sinn und Lebensqualität zu haben, sind in unserer Gesellschaft nicht einfach gegeben, weil man Mensch ist und kraft Geburt



ein Anrecht darauf hat. Sie sind eng verknüpft mit Bildung, Wohlstand und Gesundheit. Und die damit verbundene Problematik wird sich in der näheren Zukunft noch deutlich verschärfen: Die sogenannte Baby-Boomer-Generation aus den geburtenstarken Jahrgängen von 1958 bis 1968 kommt in die Jahre und wird für einen rasanten Anstieg von Menschen über 65 sorgen. Während im Jahr 2005 noch 15,9 Millionen Menschen über 65 Jahre alt waren, so werden es den Prognosen zufolge 2035 bereits 23,8 Millionen sein, was einem Anstieg von 50 Prozent entspricht. Diese Menschen sind keine Randgruppe mehr. Sie sind eventuell noch berufstätig, laufen vielleicht sogar Marathon, haben unter Umständen noch Kinder zu »versorgen« und sind mobil. Kurz, sie stehen meist noch mitten im Leben und haben dennoch die Lebensmitte weit überschritten und andere Bedürfnisse sowie Anforderungen an das Leben, damit sie alt werden und dabei bis zuletzt ihre Würde bewahren können. Reichen die Diskussion um Rentensicherheit und Barrierefreiheit sowie das Entdecken der solventen Alten als Zielgruppe für Werbung und Marketing aus, um den Bedürfnissen der älteren und alten Menschen gerecht zu werden? Tatsache ist, dass viele Menschen im Alter vereinsamen. Bei den über 65-Jährigen leben 50 Prozent der Frauen und 19 Prozent der Männer allein. Frauen sind stärker vom Alleineleben betroffen, da ihre Lebenserwartung höher ist als die ihrer Ehemänner und oft ein Altersunterschied zu ihren Gunsten besteht. Wie man es Menschen auch im Alter ermöglichen kann, in Gemeinschaft und damit sinnerfüllt zu leben, wird neben der Bewältigung von Altersdemenz, die als Schattenseite der langen Lebenserwartung daherkommt, eine wichtige Aufgabe der Gesellschaft im Allgemeinen und der Kirchengemein-



Lebenslanges Lernen und Teilhabe: Die Brüder aus Werne mit Mitgliedern des Weltlichen Zweiges während einer Weiterbildung

Einblicke:

Die »alte Kommunität« in Werne

»Tausend Jahre sind für dich wie der Tag, der gestern vergangen ist« und »Unser Leben währt siebzig Jahre, und wenn es hochkommt, sind es achtzig«. So steht es in Psalm 90, und so wird treffend einfach der Unterschied zwischen Gott und Mensch beschrieben. Der Mensch wird alt, Gott nicht. Wir sind an einem bestimmten Punkt »ausgewachsen« (dies ist die ursprüngliche Bedeutung von »alt«), Gott bleibt unverändert. Der Mensch ist einmal ausgebrannt, Gott steht immer in Kraft.

Eine Weise, diesen Befund anzuerkennen, ist, ohne falsche Scham darüber zu sprechen. »Unsere Tage zu zählen, lehre uns«, heißt es wieder in Psalm 90. Das tun wir normalerweise in unserer Kommunität, wo anderswo meist von Senioren und älteren Mitbürgern gesprochen wird. Noch im letzten Werbespot vor den Abendnachrichten werden ewige Jugend und Leistungsvermögen im Alter versprochen. In der Politik ist inzwischen »demografisch« das Zauberwort. Jeder möchte alt werden, aber keiner will alt sein.

Als Mitbrüder können wir einigermaßen unbefangen über unsere Krankheiten und Schwächen reden, manchmal sogar mit Galgenhumor. Wir akzeptieren, dass der eine körperlich und geistig noch vieles tun kann, während der andere schon bei der kleinsten Anstrengung müde wird. Beeinträchtigungen im Hören und Sehen sind die üblichen Erstfolgen des Alterns. Da erinnert man sich gern an frühere Zeiten. Jubiläen und runde Geburtstage bieten gute Gelegenheit, die Vergangenheit aufleben zu lassen. Häufigste Themen sind die ersten Jahre im Orden und der Krieg. Da kann es durchaus vorkommen, dass dieselbe Geschichte zum siebenunddreißigsten Mal erzählt wird.

Die Tagespolitik, genährt aus Zeitung, Fernsehen – und auch Internet –, ist Thema. Natürlich die Lage der Kirche und der Orden in schwierigen Zeiten. Informationen über die Arbeit der Brüder und Schwestern ssc in aller Welt trösten ein wenig über die eigene Lage hinweg. Nicht selten stoßen sich die Meinungen bei der Beurteilung von Vergangenheit und Gegenwart. Wichtig für uns ist vor allem der Rahmen, der den Tag strukturiert und zusammenhält: gemeinsame Laudes und Messe am Morgen, Vesper am Abend und andere Zeiten der Stille und Anbetung zusammen oder allein. Viel Zeit ist gegeben für das, was früher nicht selten zu kurz kam.

Wir werden heute fast zwanzig Jahre älter als unsere Urgroßeltern, aber haben für diese zusätzlichen Jahre noch keine Lebensmuster gefunden. Wir lernen, dass der »demografische Wandel« ein schönes Etikett ist. Dass Alter eine Einbahnstraße, ohne Rückkehr, aber ein guter Weg ist, wenn wir ihn mit dem Blick nach vorn gehen ohne allzu viel Erinnerungsgepäck ... »Unsere Tage zu zählen, lehre uns!«

P. FRIEDHELM GELLER SSSC

Irene Breiter (rechts) lebte alleine, als sie sich mit 73 Jahren einer großen Herausforderung stellte. Die heute 77-Jährige beschloss, ihren lange gehegten Traum vom Leben in einem Wohnprojekt zu verwirklichen. Gemeinsam mit anderen Menschen, Jüngeren, Älteren und Familien, gründete sie die Genossenschaft »Gemeinschaftlich Wohnen«, die zwei Altsiedelhäuser in Wiesbaden erwarb und für die Belange der Mehrgenerationen-Gemeinschaft umgestaltete. Irene Breiter bewohnt dort eine Ein-Zimmer-Wohnung. Wichtig war allen Bewohnern, ein zuverlässiges Miteinander zu gestalten. »Jeder wird hier gebraucht und leistet so viel für die Gemeinschaft, wie er möchte und kann«, sagt Irene Breiter. Sie spielt oft mit der kleinen Sula und springt ein, wenn die Mutter einen Babysitter braucht.

Wer sich für das Projekt interessiert:
www.gemeinschaftlich-wohnen.de



den im Besonderen sein. Mit punktuellen Angeboten wie ehrenamtlichem Engagement, Seniorennachmittagen und Besuchsdiensten wird es nicht getan sein. Raum für Begegnung und Sinnserfahrungen zu bieten, wird immer wichtiger.

Vielleicht braucht es darüber hinaus mehr Initiative, um die Menschen aus ihrem Schneckenhaus rauszuholen und sie zum gemeinschaftlichen Leben hinzuführen? Es braucht dann noch etwas anderes als Alten- und Pflegeheime, die oft die allerletzte Alternative darstellen und sich als Lebensform für Menschen, die noch fit sind, nicht durchgesetzt haben und in

der Masse auch nicht finanzierbar sind. Kaum sechs Prozent der über 65-Jährigen wohnen in »klassischen« Einrichtungen. Vielleicht sollte jede Kirchengemeinde ihre Senioren-WG einrichten, in der alte und ältere Menschen gemeinsam leben und auf diese Weise auch die notwendige Betreuung und Pflege selbstbestimmt organisieren können ...

Hilf dir selbst – dann hilft dir Gott?

Da die Klein-, Teil- oder Patchworkfamilien, insbesondere in einer immer größeren Mobilität verlangenden Gesellschaft, die Sorge um die Eltern und Großeltern immer weniger ausreichen können, ist jeder eingeladen, für sich vorzusorgen. Noch ist die Zahl der Menschen, die in alternativen Wohnprojekten lebt, statistisch so gering, dass sie kaum messbar ist. Dennoch schießen solche Projekte wie Pilze aus dem Boden. Immer häufiger werden beispielsweise mit Unterstützung von städtischen Wohnungsämtern Mehrgenerationen-Wohnhäuser gebaut und von Menschen aller Altersgruppen bezogen.

Jeder wohnt dann zwar für sich in einer eigenen Wohnung, dennoch wird ein Gemeinschaftsleben mit gegenseitiger Hilfe und Unterstützung organisiert: Dann betreut das ältere Ehepaar das Kleinkind von nebenan und wird im Gegenzug mal zum Arzt gefahren oder zum Einkaufen. Der handwerklich begabte Nachbar hilft der älteren Dame dabei, die neue Lampe aufzuhängen. Die pensionierte Lehrerin gibt Nachhilfeunterricht oder übersetzt dem Ehepaar aus der Türkei einen Amtsbrief. Kurz, die vielen kleinen Hilfsdienste, die in der Familie und im Freundeskreis geleistet werden, finden in Wohnprojekten einen neuen Rahmen. Denn im Alter ist es nicht immer die Pflegebedürftigkeit, die sich negativ auf die Lebensqualität auswirkt, vielmehr sind es die nachlassende Fitness im Allgemeinen, die chronischen Erkrankungen und die Einschränkungen in der Mobilität. Darum ist jeder eingeladen, wie die Ameise aus der Fabel von Jean de La Fontaine, in guten Tagen vorzusorgen und sich nicht wie die Grille vom Winter des Lebens überraschen zu lassen. ■

SUSANNA SARGENTI

Das Alter

*Das Alter ist ein höflich' Mann:
 Einmal über's andre klopft er an;
 Aber nun sagt niemand: »Herein!«
 Und vor der Türe will er nicht sein.
 Da klinkt er auf, tritt ein so schnell,
 Und nun heißt's,
 er sei ein grober Gesell.*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



Selbstbestimmt leben – auch im Alter

Ältere Menschen sind keine Randgruppe – sie prägen immer mehr das Bild unserer Gesellschaft. Ältere Menschen sind zunehmend gesünder und fordern für sich, so lange wie möglich ein autonomes und individuelles Leben führen zu können. Über die Möglichkeiten, sein Leben im Alter selbst zu gestalten, sprach unsere Redakteurin Susanna Sargenti mit dem Referenten für Altenhilfe des Limburger Diözesancaritasverbandes, Markus Ahne.



Herr Ahne, früher konnte die verwitwete Oma ihren Lebensabend im Kreise der Familie verbringen und hatte dort ihre Aufgaben. In den letzten Jahrzehnten entwickelt sich das familiäre Zusammenleben mehrerer Generationen stark rückläufig. Wie erhalten alte Menschen heute ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben?

Die Menschen werden ja nicht nur immer älter, sie werden glücklicherweise auch immer gesünder alt. Viele suchen sich Aufgaben im sozial-caritativen, gesundheitlichen oder kirchlichen Bereich – immerhin 30 Prozent der 70- bis 75-Jährigen sind auf diese Weise aktiv. Sie besuchen noch betagtere oder kranke Menschen, organisieren Seniorenclubs und beteiligen sich an der Gottesdienstgestaltung. Auch in unseren Caritas-Einrichtungen und Angeboten gibt es viele Möglichkeiten, sich zu engagieren. Dieses Engagement und das Gefühl, gebraucht zu werden und etwas Sinnvolles zu tun, wirken sich positiv auf das eigene Wohlbefinden und die Lebensqualität aus.

Auch wenn die Menschen länger fit bleiben, mit zunehmendem Alter sinkt die Leistungsfähigkeit, und irgendwann kommt der Punkt, an dem es nicht mehr so geht wie bisher. Welche Möglichkeiten gibt es, sein Leben weitgehend selbstverantwortlich zu gestalten, wenn es ohne Hilfe nicht mehr geht?

Für die neue Generation der »Alten« wird es vielfältige Alternativen zum Leben in einem Ein- oder Zweipersonenhaushalt geben. Senioren finden sich in Wohngemeinschaften zusammen oder ziehen in Mehrgenerationenhäuser. Das sind Lebensformen, die im Kommen sind. Aber auch für Menschen, die stärker hilfs- oder pflegebedürftig sind, gibt es neben dem klassischen Pflegeheim etwa das

Wohnen in ambulant betreuten Wohngemeinschaften. Pflegebedürftige Senioren beziehungsweise deren Angehörige mieten zusammen eine Wohnung und beauftragen gemeinsam einen Pflegedienst. Kürzlich hat die Caritas in der Nähe von Limburg eine kleine Pflegeeinrichtung mit 27 Plätzen eingeweiht, in der zusätzlich sieben Wohnungen für Senioren zur Verfügung stehen. So können Menschen, die auf dem Land wohnen, in ihrer vertrauten Umgebung bleiben und trotzdem gut betreut werden. Wir versuchen in den Caritas-Pflegeheimen, über Wohngruppen, in denen zusammen gekocht und gegessen wird, Gemeinschaft zu ermöglichen und ein eigenständiges Leben zu fördern, solange es geht.

Was raten Sie 50-Jährigen, die sich Gedanken über ihr späteres Leben machen?

Jede und jeder sollte so früh wie möglich darüber nachdenken, wie sie oder er im Alter leben möchte und ob sich dies im Rahmen der momentanen Wohnsituation gestalten ließe beziehungsweise welche Veränderungen dazu notwendig wären. Barrierefreiheit ist hier das Stichwort, eventuell werden Umbauten in Haus und Wohnung nötig, um möglichst lange im eigenen Zuhause leben zu können. Viele Kommunen bieten eine Wohnberatung für altersgerechtes Wohnen an, auch die Caritas hat solche Beratungsstellen. Im Alter ist die Erreichbarkeit von Einkaufsmöglichkeiten und Ärzten wichtig – auch ohne Auto. Wenn die eigenen Kinder im Alltag nicht unterstützen können, ist ein Umzug in eine betreute Wohnform oder in Mehrgenerationenhäuser eine sinnvolle Alternative, die der Vereinsamung entgegenwirkt. Je früher man überlegt und plant, desto selbstbestimmter wird man leben – auch wenn sich Krankheit und Pflegebedürftigkeit einstellen sollten.

HERR AHNE, WIR DANKEN IHNEN FÜR DAS GESPRÄCH!



Beratung bieten die örtlichen Caritasverbände, die unter www.caritas.de zu finden sind.



Am 27. Oktober dieses Jahres habe ich den ersten Weihnachtsbaum gesehen. Er steht in einem Lahnsteiner Einkaufszentrum: groß, künstlich, kitschig ... Um ihn herum liegt eine Fülle von Geschenkpaketen: schön verpackt, aber leicht und leer – sonst müsste man ja einen Wachmann danebenstellen! Weihnachtsgebäck ab September im Supermarkt, Weihnachtsdekorationen im Überfluss, teure Geschenke in letzter Minute gekauft. Was mache ich gegen den heutigen Weihnachtswahnsinn?



Der andere Advent mit Kindern

O du fröhliche, o du selige, gnadenbringende Weihnachtszeit ...



Die Zeit gestalten

Wer ein Fest genießen will, sollte sich darauf einstellen. Vier Wochen dauert die Adventszeit, und die kirchliche Tradition hat zwei Wege gefunden, diese Wartezeit zu begleiten und zu verkürzen: den Adventskranz und den Adventskalender.

Der Adventskranz sollte einen hervorgehobenen Platz in der Familie erhalten. Für die Kinder wird er besonders interessant, wenn sie ihn mitgestalten konnten. Kaufen Sie einen Rohling und verzieren ihn mit bunten Bändern, Kiefernzapfen, Trockenbeeren und den vier Kerzen. Die Kerzen können von den Kindern mithilfe von Wachsplatten gestaltet werden, indem sie Symbole der Adventszeit basteln: ein Buch, denn die Propheten haben Jesus vorhergesagt; eine Sonne, weil Johannes Jesus »Licht der Welt« nennt; einen Engel, denn Gabriel brachte Maria die frohe Botschaft; eine Säge oder Axt, weil Josef der Zimmermann als Pflegevater ausgewählt wurde. Bedeutsam erscheint mir auch, dass Sie einmal am Tag den Adventskranz entzünden, den Kindern eine Geschichte erzählen und ein Gebet sprechen.

Ein Adventskalender erfüllt den gleichen Zweck. Ich rate ab von den kommerziellen »Naschkalendern« mit Schokolade und ohne religiösen Inhalt.

Inzwischen sind viele Adventskalender auf dem Markt, die die biblische Botschaft kindgemäß vermitteln. Das Katholische Bibelwerk in Stuttgart hat eine gute Auswahl davon, die im Internetshop

bestellt werden können (www.bibelwerk.de). Auch die Mitarbeiter Ihrer Pfarrgemeinde können Sie um Rat fragen. Am Adventskalender sollte sich die Familie einmal am Tag versammeln. Wie wäre es, wenn Sie abends das Fensterchen des neuen Tages öffnen, eine Geschichte hören und mit dem Abendgebet beschließen?

Auf Vorbilder schauen

Es ist wichtig, das Weihnachtsfest im biblischen Zusammenhang zu sehen. Kinder sollten erfahren, Gott hat sich dem Volk Israel geoffenbart, und die Propheten waren die großen Lehrer des Volkes. Vor allem der Prophet Jesaja sprach immer wieder davon, dass Gott sein Volk nicht vergisst und einen Retter senden wird. Davon, dass das Volk in der Finsternis ein großes Licht sehen wird. Die Lichter des Adventskranzes erinnern daran.

Die zweite große Gestalt ist Maria. Man sollte den Kindern erzählen, dass der Engel zu Maria gesandt wurde, und Maria sagte: »Ich bin die Magd des Herrn«. Mariabilder oder -statuen gibt es fast in jedem Haus. Beschreiben Sie die Darstellung: »Maria mit dem Kinde, die Verkündigung, eine Weihnachtsszene... « Sie können ein Licht anzünden oder das »Gegrüßet seist Du Maria« beten, damit die Kinder auch dieses wichtige Gebet lernen. In diesem Zusammenhang sollte man den 8. Dezember nicht vergessen. Das Festgeheimnis ist wohl schwer zu vermitteln, aber Sie können darauf hinweisen, dass wir an diesem Tag besonders an Maria denken (Gottesdienstbesuch).





Die Kirche hat uns auch den heiligen Nikolaus geschenkt, dessen Fest am 6. Dezember gefeiert wird. Er ist eine faszinierende und für Kinder leicht verständliche Gestalt. Es gibt viele interessante Legenden um ihn, die alle eine zentrale Aussage beinhalten: Der heilige Nikolaus liebte Jesus, deswegen war er gut zu den Menschen. Erteilen Sie dem kommerziellen Weihnachtsmann Hausverbot. Der echte Nikolaus ist Diener Christi und Freund der Armen!

Selbst aktiv werden

Schenken heißt in der Regel etwas einkaufen. Damit sind wir schon in der weihnachtlichen Konsumfalle gefangen. Schenken heißt aber auch, etwas von sich zu geben; etwas, in das meine Zeit, meine Fantasie und meine Liebe eingeflossen sind. Ich erinnere mich in Dankbarkeit meiner Kindheit, als wir unserer Mutter beim Plätzchenbacken helfen durften. Wir brachten unsere Freunde mit. Ob wir wirklich eine Hilfe waren, sei dahingestellt, aber auf jeden Fall war dies eine sinnvolle Einstimmung auf das Fest. Als Seelsorger organisierte ich dann andere Dinge. Mit Kindern basteln: Weihnachtskarten und Christbaumschmuck, Fensterbilder und Leuchten für Teelichter, Weihnachtssterne und Lesezeichen. Es waren sehr persönliche Geschenke.

Das Missionswerk der Kinder veranstaltet in diesem Jahr die Aktion »Weihnachten weltweit«. In Ecuador hergestellte, extrem leichte Christbaumkugeln aus Balsaholz können gekauft und von den Kindern bemalt werden. Dazu gibt es vielerlei inhaltliche Anregungen, die erzählen, wie der christliche Glaube die Menschen rund um die Erde verbindet und dass Weihnachten auf unterschiedliche Weise gefeiert wird (www.weihnachtenweltweit.de/aktion.html).

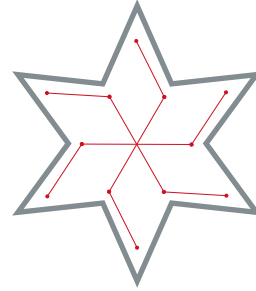
Informieren Sie sich auch über das, was in Ihrer Gemeinde geschieht. Viele Pfarreien bieten spezielle Kindergottesdienste in der Vorweihnachtszeit an. Gemeindeferenten suchen oft händeringend Kinder für ein Krippenspiel, die Gestaltung der Kindermessen und für die Sternsinger. Ermuntern Sie ihre Kinder mitzumachen. Es ist für sie eine intensive Art, Gottesdienst zu erleben.

Der Weihnachtsbaum im Oktober und die leeren Päckchen markieren einen Irrweg! Gehen Sie mit Ihren Kindern behutsam auf Weihnachten zu. Was zählt, sind menschliche Nähe, Fantasie und die Begegnung mit Jesus Christus, der für uns Mensch wurde. ■

P. HEINZ JOSEF CATREIN



Adventszeit – Bastelzeit



Schnelle Erfolge für ungeduldige Bastelanfänger: Gemäß dieser Vorlage einen Stern auf Bastelkarton zeichnen. Die roten Linien und die Punkte markieren die Schnittlinien im Inneren des Sterns. Nach dem Ausschneiden der grauen Außenkontur wird entlang dieser inneren Linien von Punkt zu Punkt – geschnitten. Am Rand beginnen!



Werden an den Punkten Löcher vorgestochen, fällt das Ausschneiden leichter. Zum Schluss die so entstandenen dreieckigen Fähnchen des Sterninneren ein wenig nach außen knicken. Dadurch entsteht ein räumlicher Eindruck.



Adventszeit – Vorlesezeit

P. Bernhard Bornefeld ssc empfiehl die neu aufgelegten Weihnachtsmärchen von Andrea Schwarz. Es sind Geschichten, die nicht nur die Kleinen erfreuen: Fröhlich und frech, anrührend und amüsant, heiter und hintergründig. Dieses wertvoll ausgestattete zweifarbige Buch mit Illustrationen von Thomas Pläßmann eignet sich auch sehr schön zum Verschenken. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!



»Sättige uns mit deiner Liebe am Morgen ...«

*Das bedeutet nicht einfach, eine solche Liebe kennenzulernen.
Das heißt, sich von IHM sättigen lassen – sich verwandeln
lassen – sich bekehren – IHM von innen heraus gleich werden.
Sich sättigen lassen, heißt das nicht, an den Jesus glauben,
der unsere Hände füllt – am frühen Morgen und alle Tage?*

*P. Jean-Pierre Holemans, Charleroi, Belgien
Einer von 800 Brüdern der weltweiten Familie ssc*



Unsere Niederlassungen in Deutschland

Arnsteiner Patres

Bohlweg 46 ■ 48147 Münster
Tel.: 02 51 48 25 33 ■ Fax: 02 51 48 25 35 9
E-Mail: Muenster@sscc.de

Arnsteiner Patres

Jesuitenplatz 4 ■ 56068 Koblenz
Tel.: 02 61 9 12 63-0
E-Mail: Koblenz@sscc.de

Arnsteiner Patres, Provinzialat

Johannesstraße 36 A ■ 56112 Lahnstein
Tel.: 026 21 9 68 80 ■ Fax: 026 21 9 68 83 0
E-Mail: Provinzialat@sscc.de

Kloster Arnstein

56379 Obernhof/Lahn
Tel.: 026 04 9 70 40 ■ Fax: 026 04 16 06
E-Mail: KlosterArnstein@sscc.de

Arnsteiner Patres

Marktstraße 13 ■ 56746 Kempenich
Tel.: 026 55 10 84 ■ Fax: 026 55 24 18
E-Mail: Brohltal@sscc.de

Arnsteiner Patres

Kardinal-von-Galen-Straße 3 ■ 59368 Werne
Tel.: 023 89 97 00 ■ Fax: 023 89 97 01 11
E-Mail: Werne@sscc.de

Ordensgemeinschaft

von den Heiligsten Herzen
Immenstädter Straße 50 ■ 87435 Kempten
Tel.: 0831 5123680 ■ Fax: 0831 51236819

Niederlassung der Deutschen Provinz in Belgien: Pères des Sacrés Coeurs

Rue de Marchienne, 12 ■ B-6000 Charleroi
Tel.: 0032 71 323997 ■ Fax: 0032 71 328178