

Liebe Freundinnen und Freunde in unseren Teams!

Schon seit einigen Jahren hat das März-Programm einen mehr theologisch-spirituellen Inhalt. Für dieses Jahr war ursprünglich als Thema vorgesehen: „Nachfolge heute“. Nun wird unser Österreich-Treffen Anfang Mai unter einem ganz ähnlichem Thema stehen, das uns Sr. Katharina Deifel entfalten wird. Um eine Verdoppelung zu vermeiden, habe ich das Thema kurzfristig geändert und lege Euch hier einige Gedanken unter dem Titel „Spiritualität im Alter“ vor.

Wir alle werden allmählich älter. Bedeutet dieses Älter-werden nur Verzicht und Zurückstecken-müssen oder kann ich dadurch auch etwas gewinnen? Birgt das Alter vielleicht auch eine Chance, jedenfalls was meinen Glauben und meine Spiritualität betrifft? Wie erlebe ich selbst mein Älter-werden? Darüber wollen wir uns bei diesem Teamabend Gedanken machen.

Sollte das Programm für einen Abend zu lang sein, können ohne Schwierigkeiten ein oder auch mehrere Punkte weggelassen werden. Wichtig ist, dass auch Zeit bleibt für die beiden Austauschrunden, die im Programm vorgesehen sind und in denen unsere eigenen Erfahrungen zur Sprache kommen sollen. Ich füge auch zwei Büchertipps an, die mir bei der Ausarbeitung des Programms hilfreich waren, weiß aber nicht, ob die Bücher nicht vergriffen sind.

Ich wünsche Euch einen anregenden Teamabend und freue mich auf ein Wiedersehen beim Österreich-Treffen in Salzburg!

Mit herzlichen Grüßen

Euer

Anton Aigner

Literatur:

Piet van Breemen, Alt werden als geistlicher Weg, in der Reihe: Ignatianische Impulse 3, echter, 2005.

Alfons Deeken, Alt sein ist lernbar (Anleitung und Hilfe), Butzon & Bercker, 1990.

Aktuell

Opfergang

Wie Ihr wisst, sind Opfergang und Kalenderverkauf die beiden finanziellen Standbeine der action. Danke für Eure Unterstützung in Form von Daueraufträgen (etliche haben diese Möglichkeit aufgegriffen) oder einmaligen bzw. mehrmaligen Überweisungen unter dem Titel Opfergang und Eurem tatkräftigen Einsatz beim Kalenderverkauf.

Die Bitte besteht daher weiter: werdet nicht müde die action so gut Ihr könnt zu unterstützen!!

Österreich-Treffen

Wir freuen uns, dass schon zahlreiche Anmeldungen eingelangt sind. Es wäre auch jetzt noch Zeit, sich zum Treffen anzumelden.

So bald als möglich: Tel. & Fax: 01/512 79 60 oder per e-mail: action365@gmx.at

Anlagen: Erlagschein für Opfergang

Arbeitsprogramm der Kernteams im März 2014

Thema: Spiritualität im Alter

Betrachtung

Niemand wird alt, weil er eine Anzahl Jahre hinter sich gebracht hat.
Man wird nur alt, wenn man seinen Idealen Lebewohl sagt.
Mit den Jahren runzelt die Haut,
mit dem Verzicht auf Begeisterung aber runzelt die Seele.
Sorgen, Zweifel, Mangel an Selbstvertrauen, Angst und Hoffnungslosigkeit,
das sind die langen, langen Jahre,
die das Haupt zur Erde ziehen und den aufrechten Geist in den Staub beugen.

Du bist so jung wie deine Zuversicht, so alt wie deine Zweifel,
so jung wie deine Hoffnung, so alt wie deine Verzagtheit.
Solange die Botschaft der Schönheit, Freude, Kühnheit, Größe, Macht dein Herz
erreichen,
so lange bist du jung.
Erst wenn deine Flügel nach unten hängen und das Innere deines Herzens
vom Schnee des Pessimismus und vom Eis des Zynismus bedeckt sind,
dann erst bist du wahrhaftig alt geworden.

(Albert Schweitzer)

Programm

I.

Vor einiger Zeit habe ich zufällig in der KATHPRESS folgenden Beitrag gelesen:
„Glauben wird im Alter nicht einfacher, sondern schwieriger, meint der bekannte
frühere Fernsehpfarrer P. Berthold Mayr. Der 87jährige Marianhiller Missionar
berichtete in einem Interview der „Linzer Kirchenzeitung“ von seinen Erfahrungen
und sagt: ‚Im Alter beginnt man zu fragen – und auch zu zweifeln.‘ Die
Glaubenszuversicht habe man nicht ein für alle Mal in der Tasche, Gott bleibe immer
auch ein Geheimnis. Und dann P. Mayr wörtlich: ‚Ich habe einmal geglaubt, dass
Menschen mit fortschreitendem Alter automatisch religiös werden. Das ist ein
verhängnisvoller Irrtum. Ganz im Gegenteil: Religionssoziologische Untersuchungen
haben ergeben, dass unter älteren Menschen die Glaubenszweifel sogar wachsen.
Glaubensüberzeugungen, die in der Jugend mehr oder weniger fraglos übernommen
worden sind, geraten plötzlich in die Krise. Glaubensinhalte, die einmal als
sinnstiftend erfahren wurden, verlieren ihre Bedeutung.“

Soweit dieses Interview mit P. Berthold Mayr. Das bedeutet nun natürlich nicht, dass
mit fortschreitendem Alter die Glaubenszweifel stärker werden müssen; aber es ist
ein Trost für all jene, bei denen das der Fall ist. Sie befinden sich offenbar „in guter
Gesellschaft“. Spiritualität ist auch im Alter nicht eine Sache, die mir einfach in den
Schoß fällt.

Was macht den Glauben im Alter schwer? Welche **Hindernisse** müssen überwunden
werden, um im Alter zu einer lebendigen Spiritualität zu finden? Ich möchte drei
nennen, die aber beliebig ergänzt werden können:

1) Mehr Zeit zum Nachdenken:

Das haben wir gerade von P. Berthold Mayr gehört. Nochmals ein Zitat von ihm: „Vieles nimmt man im Lauf des Lebens einfach hin, hat oft gar nicht die Zeit, etwas sonderlich zu hinterfragen; aber im Alter beginnt man zu fragen – und zu zweifeln.“

Es gibt zwar auch Senioren, die rund um die Uhr aktiv sind. Aber je mehr die körperlichen Kräfte nachlassen, umso mehr muss man auch mit seinen Aktivitäten zurückstecken. Es wird etwas erlebt, was man früher so nicht gekannt hat: Zeit zum Nachdenken. Wenn das Nachdenken zum Grübeln wird, zum Alles-hinterfragen, kann das einer ruhig gelebten Spiritualität auch abträglich sein.

2) Alles ist anders:

Viele von uns haben eine gute religiöse Erziehung genossen. Dann kam das II. Vatikanische Konzil – und vieles hat sich geändert: nicht nur in der Liturgie, sondern auch in der Bibelauslegung, im Verständnis der Gebote, im Gottesbild . . . Gehe ich diese Veränderungen mit oder nicht?

Viele ältere Menschen machen sich auch Sorgen um das Glaubensleben ihrer Kinder und die religiöse Erziehung der Enkel. Sie gehen nicht mehr in die Kirche; sie lassen ihre Kinder nicht taufen; sie sind aus der Kirche ausgetreten; sie haben sich scheiden lassen . . . Und dann kommt die Schuldfrage hoch: „Was habe ich oder haben wir denn falsch gemacht? Ich habe es doch so gut gemeint!“ Das drückt auf die Seele und verunsichert. Wenn aber jemand von einem Schuldgefühl nicht und nicht loskommt, so führt das eher von Gott weg als auf Gott hin.

3) Das Kreuz mit der Kirche:

Als Papst Pius XII. gestorben ist, war ich 20 Jahre alt, Student im Priesterseminar. Ich kann mich noch gut erinnern, dass ich durch diesen Tod erschüttert war: Auch ein Papst ist sterblich! Da brauchte ich einige Zeit, um damit fertig zu werden. Die Kirche war eine Heimat, wo ich mich sicher fühlte. Der Papst war eine Instanz, die man verehrt hat; Kritik ausgeschlossen. Nun, das hat sich inzwischen gewaltig geändert. Im Gegenteil: Wer sich heute zur Kirche bekennt, begegnet häufig Verwunderung, Distanzierung, manchmal auch Aggression. Das macht unser Leben als gläubiger, spiritueller Mensch nicht gerade leicht. Zwar ist nach der Wahl von Papst Franziskus eine neue, viel positivere Einstellung gegenüber der Kirche zu spüren. Doch ob dieser Trend wirklich anhält und sich weiter auswirkt, muss erst abgewartet werden.

Karl Rahner hat einmal in einem Artikel mit dem Titel „Christsein in der Kirche der Zukunft“ geschrieben:

„Es braucht nicht geleugnet zu werden, dass die Kirchlichkeit in Zukunft eine andere Gestalt haben wird, als wir sie gewohnt waren. Die Kirche trug uns, sie brauchte nicht von uns getragen werden. Heute ist das anders . . . Wir erleben heute die Kirche als die arme Kirche der Sünder, . . . als die Kirche, die nur mühsam, tastend und unter vielen inneren Bedrängnissen ihren Weg in die Zukunft sucht. Wir erfahren eine Kirche innerer Spannungen und Zerwürfnisse, wir fühlen uns in der Kirche belastet . . . Die Geduld mit der Knechtsgestalt der Kirche ist auch in Zukunft ein unerlässlicher Weg in die Freiheit Gottes . . .“

*Bevor wir im Programm den nächsten Schritt machen, empfehle ich Euch ein **Rundgespräch** im Team zu den beiden Fragen:*

- *Sind für mich der Glaube und das Christsein heute schwerer oder leichter als früher?*
- *Welche Gründe waren für diese Veränderung maßgeblich?*

II.

Ich habe einige Schwierigkeiten angeführt, die wir bei unserer Suche nach der „Spiritualität im Alter“ überwinden müssen. Das Alter bringt aber nicht nur Beschwerden, sondern bietet auch ganz besondere **Chancen**. Auf diese möchte ich jetzt zu sprechen kommen.

1) Zeit haben:

Mehr Zeit haben muss nicht nur zu Problemen führen, wie wir am Anfang gehört haben. „Zeit haben“ ist auch eine ganz besondere Herausforderung, eine Chance, die wir nutzen sollen. In unserer Gesellschaft ist es gewissermaßen „selbstverständlich“ anzunehmen, dass jemand wenig, ja keine Zeit hat. Nur wer keine Zeit hat, wer seine Zeit bis zum Letzten verplant hat, ist offenbar ein ganz wichtiger Mensch. Dieses „völlig ausgebucht sein“ schafft aber einen ganz ungesunden Stress.

Ich persönlich habe auch einiges zu tun. Aber ich habe mich immer bemüht, den Menschen nicht das Bild eines von der Arbeit gehetzten Menschen zu bieten. Meine freien Tage sind mir genauso wichtig wie alle anderen Termine. Wenn mich jemand fragt: „Ich würde gerne einmal mit Ihnen reden, aber wahrscheinlich haben Sie keine Zeit?“, antworte ich meist: „Da irren Sie sich! Ich habe Zeit.“ Es ist köstlich dann diese verblüfften Gesichter zu sehen.

Zeit haben: Das soll ich nicht als eine „Alterserscheinung“ betrachten, sondern als ein Geschenk. Ich soll dieses Zeit-haben bewusst leben. Es ist gleichsam ein ganz kleiner Beitrag zur „Erlösung der Menschen“ von ihrer Rastlosigkeit, von ihrem wahnsinnigen Tempo. Die Zeit, die mir geschenkt ist, sinnvoll gestalten, ohne dabei in **Zeitnot** zu geraten; meine freie Zeit genießen können: Das ist eine Kunst.

2) Für andere da sein:

Es gibt Menschen, die werden im Alter immer egozentrischer: Sie beschäftigen sich vor allem mit ihren Krankheiten, leiden massiv unter dem Nachlassen ihrer körperlichen und geistigen Kräfte und klagen darüber häufig; sie fühlen sich zu wenig umsorgt und beachtet. Weil sie so „brummig“ sind, geht man ihnen natürlich lieber aus dem Weg, und sie werden immer einsamer: ein Teufelskreis.

Doch es gibt auch die anderen „Typen“. Sie verkriechen sich nicht in ihren vier Wänden, sondern halten Ausschau, wo sie sich nützlich machen können. Das Mehr an Zeit, das ihnen zur Verfügung steht, wissen sie klug einzusetzen. Es gibt viele Dienste, die gefragt sind und die auch ein älterer Mensch verrichten kann: auf kleine Kinder aufpassen; Krankenbesuche machen; ehrenamtliche Aufgaben in der Pfarre übernehmen und vieles andere mehr.

Ich soll mich fragen: Welche Fähigkeiten habe ich und wo kann ich sie sinnvoll einsetzen? Dabei gilt es, zwei Dinge zu beachten:

- Meine Kräfte nicht überfordern. Ich muss auch nein sagen können.
- Mich nicht aufdrängen. Wenn das Angebot meiner Hilfe nicht angenommen wird, darf ich nicht gleich gekränkt sein.

Für andere da sein, hilft mir, meinen eigenen Wert zu erfahren. Doch es geht nicht nur um das: Ich soll für andere da sein, weil es der Sendung des Christen entspricht, so wie wir in einem bekannten Lied singen: „Als Brot für viele Menschen hat uns der Herr erwählt. Wir leben füreinander, und nur die Liebe zählt.“

3) Loslassen können:

Von klein auf wurde uns gelehrt, wie man Dinge erwirbt. Das beginnt schon mit dem Lernen in der Schule und setzt sich fort im Berufsleben sowie in den vielen Anschaffungen, die im Lauf der Zeit getätigt werden. Doch im Alter ist es umgekehrt: Man muss loslassen können, und zwar in vielfacher Hinsicht. Das Gedächtnis lässt nach; man merkt sich nichts mehr. Das Gehör wird schlechter; sich bei Unterhaltungen einzubringen, wird schwieriger. Die Reaktionsfähigkeit geht zurück; man verzichtet besser auf das Autofahren. Auch die weiten Reisen sind zu anstrengend geworden . . . Der älter werdende Mensch hat den Eindruck, dass seine Möglichkeiten ständig reduziert werden, dass er ständig etwas „loslassen muss“. Das ist deprimierend und macht manche Menschen richtig verzweifelt. Es braucht Ehrlichkeit und Demut, zum Altwerden zu stehen und es wirklich anzunehmen.

Man kann das Loslassen aber auch anders sehen: Nicht ein Loslassen-müssen, sondern ein Loslassen-dürfen. Loslassen, um frei zu werden für andere Werte. In einem Buch von Maxie Wander, einer Wiener Schriftstellerin, die später in der damaligen DDR gelebt hat und schon mit 44 Jahren an Krebs gestorben ist, habe ich den Satz gelesen: „Ein Mensch ist umso reicher, je mehr Dinge zu entbehren er sich leisten kann.“ In diesem Satz liegt eine tiefe Weisheit. Loslassen können, um frei zu werden für andere Werte, letztlich um frei zu werden für Gott.

Das Loslassen ist vor allem ein innerer Prozess, eine geistliche Erfahrung. Aber dieses Loslassen-können hat auch eine ganz einfache, materielle Seite. Im Laufe eines Lebens hat sich viel angesammelt. Wohnungen von älteren Menschen sind manchmal vollgerammelt mit allen möglichen Dingen. Sich davon Stück für Stück zu lösen, fällt meist sehr schwer. Es ist aber – so meine ich – ein Schritt, der auch mit Spiritualität verknüpft ist: Nicht nur im Zimmer wird mehr Platz, sondern auch im Herzen. Wenn ich so viele Dinge habe, an die ich mein Herz verschenkt habe, bleibt für Gott kein Platz mehr frei.

4) Frucht bringen:

Wir kennen das schöne Gleichnis von der selbst wachsenden Saat aus dem Evangelium: „Mit dem Reich Gottes ist es so, wie wenn ein Mann Samen auf seinen Acker sät; dann schläft er und steht wieder auf, es wird Nacht und wird Tag, der Samen keimt und wächst, und der Mann weiß nicht wie“ (Mk 4, 26f). Für das Reich Gottes ist es nicht wichtig, dass man etwas leistet, dass man großartige Dinge vollbringt, sondern dass man Gott durch sich wirken lässt, d. h. dass man sich einem Geheimnis anvertraut und dieses Geheimnis wirken lässt: „. . . und der Mann weiß nicht wie.“ Wenn im Alter die Energie abnimmt, gilt es, mit größerer Hingabe aus dieser Grundhaltung des Glaubens zu leben.

Während meiner Zeit als Direktor des Bildungshauses Lainz war P. Josef Müllner Mitglied unserer Kommunität. Er war an Parkinson erkrankt und konnte nicht mehr viel tun. Eines Tages waren zwei Frauen, die ehrenamtlich im Haus mitgeholfen haben, damit beschäftigt, in einem Raum neue Vorhänge aufzuhängen, als P. Müllner vorbeischlurfte und den Kopf hereinsteckte. Eine der beiden Frauen turnte gerade auf einer Leiter herum und sagte – in Anspielung auf eine Stelle im Lukas-Evangelium: „Sehen Sie, P. Müllner, wie es schon in der Bibel heißt: Die Frauen dienen dem Herrn mit ihrem Vermögen.“ P. Müllner nickte und sagte dann: „Und ich diene dem Herrn mit meinem Unvermögen.“ Dann lächelte er freundlich und schlurfte weiter.

Dem Herrn mit seinem „Unvermögen“ dienen: In diesem Satz liegt eine tiefe Weisheit. Von klein auf haben wir gelernt, etwas zu schaffen, eine Leistung zu erbringen. Im Alter wird das immer schwieriger und der „Ertrag“ wird immer geringer. Manche alt gewordene Menschen schmerzt das. Es zehrt an ihrem Selbstwertgefühl. Es braucht für manche einen Lernprozess, bis sie entdecken, dass Gott von ihnen keine „Leistung“ erwartet, sondern „Frucht“. Leistung ist das, was wir schaffen und herzeigen können, wofür wir Anerkennung und Lob erwarten. „Frucht“ kann ich nicht so leicht messen und herzeigen; doch Frucht ist etwas, was bleibt. An P. Müllner denke ich – und alle Mitbrüder, die ihn erlebt haben – mit Dankbarkeit zurück. Er hat uns mit seinem „Unvermögen“ viel gegeben.

5) An die Auferstehung glauben:

In einem Interview wurde Kardinal König einmal gefragt, ob sich sein Glaube im Alter geändert hat. Das war 1987 und der Kardinal war schon hochbetagt. Er antwortete sehr offen und ehrlich: „Natürlich denkt man mit diesen Jahren täglich mehr ans Sterben: Woher komme ich? Wohin gehe ich? Diese Fragen sind auch für mich ständige Begleiter. Ich glaube aber an einen neuen Himmel und eine neue Erde. Ich bekenne allem Bedrückendem zum Trotz den Gott Jesu Christi, der das Leben will und nicht den Tod.“ Aus diesen Sätzen glaube ich herauslesen zu können, dass auch für einen so weisen und gläubigen Menschen wie Kardinal König der Glaube an die Auferstehung nicht selbstverständlich war – aber doch letztlich sein Leben bestimmt hat.

Wenn der Gedanke an die Auferstehung nicht so völlig aus unserem Leben ausgeklammert wird, verliert das Älterwerden viel von seiner Traurigkeit und der heran nahende Tod ist nicht so mit Angst besetzt. Es ist schön, einem alten Menschen zu begegnen, der Hoffnung und Zuversicht ausstrahlt. Auf diesem Boden wächst dann auch der Humor, der so erfrischend sein kann. Was für ein Glück, wenn sich ein Mensch auch im Alter eine „spielerische Leichtigkeit“ behält und gelegentlich sogar über sich selbst lachen kann.

Der Glaube an die Auferstehung fällt manchen Menschen auch deswegen schwer, weil ja vorher – wie uns gelehrt worden ist – das Gericht kommt. Und das macht vielleicht nachdenklich: Kann ich bestehen? Nicht alles ist so gelaufen, wie ich mir das vorgestellt habe. Nicht alles war in Ordnung. Doch da halte ich mich an das Gleichnis vom verlorenen Sohn: Der wurde ja auch vom Vater freundlich empfangen, obwohl bei ihm vieles „nicht in Ordnung war“. Warum sollte es bei mir anders sein? Ich darf damit rechnen, dass auch ich von Gott umarmt und willkommen geheißen werde. Je älter ich werde, umso mehr sollte diese Hoffnung meine Spiritualität prägen und mein Leben mit Zuversicht und Heiterkeit erfüllen.

*Nochmals die Einladung zu einem **Rundgespräch:***

- *Welcher von den fünf Punkten hat mich besonders angesprochen? Wo regt sich vielleicht auch Widerspruch?*
- *Wie erlebe ich mein Älter-werden?*

Schlussgebet (Huub Oosterhuis)

Du warst von Anfang an bei uns, o Gott,
du bist den Weg mit uns angetreten.

Du kannst uns auch heimbringen und vollenden.

Wir bitten dich, Gott, führe uns.

Lass uns wachsen im Glauben und lass uns erkennen,
dass dir, Gott, die Zukunft gehört, heute und alle Tage bis in Ewigkeit.

Thema: SPIRITUALITÄT IM ALTER

Datum:

Bericht aus dem Team:

Name des Teamverantwortlichen:

Anzahl der Teilnehmer:

FRAGE 1: Sind für mich der Glaube und das Christentum heute schwerer oder leichter als früher?

FRAGE 2: Welche Gründe waren für diese Veränderung maßgeblich?

FRAGE 3: Welcher von den fünf Punkten hat mich besonders angesprochen? Wo regt sich vielleicht auch Widerspruch?

FRAGE 4: Wie erlebe ich mein Älter-werden?

Sonstiges:

Wann findet das nächste Treffen statt?

Bitte sendet den ausgefüllten Bericht per Internet <action365@gmx.at>, per Fax 01/5127960 oder per Post 1010 Wien, Bäckerstr. 18/20 an das Österreich-Sekretariat.