

Liebe(r) Teamverantwortliche(r)!

Hier sozusagen ein paar Gedanken „davor“.

„Man darf nur alt werden, um milde zu sein“. Diesen Satz habe ich vor vielleicht 30 Jahren das erste mal gelesen – seither begleitet er mich. Er beinhaltet für mich einen hohen Anspruch.

Ich bin 66. Viele von Euch sind einiges älter als ich manche auch jünger. Vielleicht ist es doch auch einmal wichtig, über das eigene ALTERN nachzudenken – obwohl manche solchen Gedanken nicht sehr wohlgesonnen sind.

Mit zunehmendem Alter spürt der eine mehr (der andere weniger), dass gewisse Kräfte nachlassen (Sehen, Hören, Herz, Gehen...), ganz zu schweigen von sehr schwer wiegenden Krankheiten wie z.B. Krebs. Das heißt, der Mensch wird mit seinen zunehmend verschiedenen körperlichen Schwächen oft sehr auf sich selbst zurückgeworfen – und sieht dabei, weil er so „mit sich selbst zu tun hat“, nicht mehr, dass da etwa ein Mitmensch neben ihm ist, der auch Leid (vielleicht ein ganz anderes als ich) zu tragen hat.

Ich werde in diesem Programm keine Anweisungen geben, wie man sich z.B. im Alter ernährt oder was man sportlich machen könnte... Mir scheint es einfach einmal wichtig, als älter werdender Mensch einmal genauer hinzusehen auf unser „JETZT“ (sh. D.Steindl-Rast S.6).

Inspirieren lassen habe ich mich von 2 Büchern:

David Steindl-Rast, „Und ich mag mich nicht bewahren“ (vom Älterwerden und Reifen),  
Tyrolia Vlg.

Matthias Beck, „Leben - Wie geht das?“ Vlg. Styria

Ich wünsche Euch einen bereichernden Team-Abend!

Mit lieben Grüßen

Klara Kaltenböck, Ried i.I.

P.S.: Wem dieses Thema völlig „gegen den Strich“ geht, so mag er vielleicht trotzdem was anfangen können mit den 4 Fragen im Punkt B.

## Aktuell

### OPFERGANG

Alle, die keinen Einziehungsauftrag getätigt haben, bitten wir um den ersten Teil des Opferganges mit beiliegendem Erlagschein.

Anlagen: Anfangsgebet BEILAGE 1  
Schlussgebet Rückseite BEILAGE 1  
Erlagschein für den Opfergang

## **Arbeitsprogramm der Kernteams im Februar 2013**

### **Thema: Aktives Altern und Reifen**

#### **A. GEBET am Beginn:**

„Herr meiner Stunden und meiner Jahre“ Jörg Zink (Beilage 1 )

#### **B. Jede Stunde ist ein Streifen Land, sagt Jörg Zink.**

Wenn wir ans Altern denken, kommen uns wahrscheinlich Fragen. Fragen die uns bewegen, Fragen auch, die uns beunruhigen. Fragen, die mit meiner Vergangenheit zusammenhängen (vielleicht wo ich mir selber was nicht verzeihen kann ...). Fragen, die in die Zukunft gehen (was kommt wohl noch alles auf mich zu?)

Doch da gibt es auch Fragen, die wir nur in der GEGENWART stellen können, im JETZT, das für jeden von uns anders aussieht.

Dieses JETZT ist uns in jedem Augenblick geschenkt!

Dieses JETZT ist der Schnittpunkt der Zeit (auch MEINER Zeit) mit der Ewigkeit.

Dieses JETZT geht mit uns durch den Tag, durch das Leben.

Steindl-Rast greift 4 Fragen heraus, die uns im JETZT bewegen:

- 1) Wonach sehne ich mich? (bes. Frage in jüngeren Jahren)
- 2) Wie kann ich überstehen? (bes. Frage in der Lebensmitte)
- 3) Woran reife ich? (bes. Frage im Herbst des Lebens):  
Was macht mich JETZT reifer?
- 4) Was tröstet mich (Frage für die Lebensneige, für die „Nacht“)

Diesen Fragen wollen wir jetzt eine Zeitlang in uns Raum geben.

Im Anschluss an diese Zeit der Stille, des Nachdenkens, des im JETZT Verweilens, könnte jeder den einen oder anderen Gedanken , der ihn beschäftigt, zur Sprache bringen. - Es wäre gut, denke ich, wenn es ein GESPRÄCH bliebe – also die Gedanken des jeweils anderen einfach stehen lassen und sie nicht diskutieren.

#### **C. Zur Abrundung des je eigenen Nachdenkens noch ein paar Überlegungen aus dem Buch von Matthias Beck.**

Beck meint, vielleicht sollte man vom JUNGEN Alter, vom MITTLEREN und vom ALTEN Alter sprechen. Es kommt darauf an, wie sich der Mensch fühlt und wie er sich rechtzeitig auf die Zeit nach seiner Berufstätigkeit einstellt. Er zitiert auch das Gleichnis von den Talenten (Mt 25, 20): Der Mensch soll nicht nur seine Talente nutzen, sondern auch neue hinzugewinnen. Das gilt ein Leben lang, meint er, aber besonders im Alter wird Raum frei, um noch brachliegende Talente einzusetzen und damit SICH SELBST und ANDEREN zu

dienen. Der Mensch, der geistig aktiv was tut oder sich in irgendeiner Weise für andere einsetzt, der tut zugleich auch etwas für seine eigene Gesunderhaltung (S.153).

Im Alter ist auch die Zeit des Zurückschauens auf das eigene Leben, auch, sich damit zu versöhnen. Und wenn unser Resümee ganz negativ ausfällt, dürfen wir die Möglichkeit nutzen, uns an Gottes Barmherzigkeit zu wenden.

Zum Kranksein (S.159): Jede Erkrankung ist ganz individuell und einzigartig zu sehen. Jeder Mensch hat ein einzigartiges Genom, das noch nie in der Welt so vorgekommen ist und nie wieder vorkommen wird. Das, was oft so selbstverständlich aussieht, nämlich die Gesundheit, ist in Wirklichkeit eine ständige innere Arbeit, bei der in jeder Sekunde tausende von Einzelreaktionen richtig und zeitgerecht ineinandergreifen müssen. Gesundheit ist NICHT SELBSTVERSTÄNDLICH!

Im letzten ist das Leiden des Menschen das Leiden am TOD (S.165), da alles im Menschen nach Bleibendem ruft und doch immer die Endlichkeit aufbricht. - Beck rät, im Blick auf ein Letztziel das Leiden anzunehmen und verwandeln zu lassen in ein größeres Leben hinein.(S. 166)

#### **D. Ich selber meine, dass man mit zunehmendem Alter sich manche „GEFAHREN“ bewusst machen soll.**

Auf ein paar möchte hinweisen – da gibt es aber sicher noch andere auch :

Gefahr des Hartwerdens (unverzeihlich sein) – vielleicht, weil man selber eine sehr schwere Kindheit hatte...

Gefahr, dass man bei eigener schwerer Krankheit nur mehr sich selber zu sehen imstande ist und seinen engsten Mitmenschen zu viel abverlangt.

Gefahr von Bitterkeit, weil man sich leid sieht, dass andere (z.B.) Gleichaltrige keine oder weniger schwere Gebrechen haben.

#### **E. Es könnte sich nun noch – je nach fortgeschrittener Zeit – eine 2. Gesprächsrunde anschließen.**

Wenn nicht: Ich finde, dass sowohl im Gebet am Beginn als auch im Gebet zum Abschluss sehr viel drinnen ist zum persönlichen Weiterdenken und Beten daheim.

Ich wünsche jedem einzelnen von Euch ein „recht gutes“ Alt-werden, wissend, dass ER es ist, der uns hält und trägt – selbst wenn noch eine schwere Lebensphase vor uns liegt.

**F. Gebet der hl. Theresa von Avila**, das nebst guter Anregungen auch Heiterkeit ausstrahlt. (Rückseite Beilage 1)

## ANFANGSGEBET

Herr meiner Stunden und meiner Jahre,  
du hast mir viel Zeit gegeben.

Sie liegt hinter mir  
und sie liegt vor mir.

Sie war mein und wird mein,  
und ich habe sie von dir.

Ich danke dir für jeden Schlag der Uhr  
und für jeden Morgen, den ich sehe.

Ich bitte dich nicht, mir mehr Zeit zu geben.  
Ich bitte dich aber um viel Gelassenheit,  
sie zu füllen, jede Stunde,  
mit deinen Gedanken über mich.

Ich bitte dich, dass ich ein wenig dieser Zeit  
freihalten darf von Befehl und Pflicht,  
ein wenig für Stille,  
ein wenig für das Spiel,  
ein wenig für die Menschen am Rande meines Lebens,  
die einen Tröster brauchen.

Ich bitte dich um Sorgfalt,  
dass ich meine Zeit nicht töte,  
nicht vertreibe, nicht verderbe.  
Jede Stunde ist ein Streifen Land.  
Ich möchte ihn aufreißen mit dem Pflug,  
ich möchte Liebe hineinwerfen,  
Gedanken und Gespräche,  
damit Frucht wächst.  
Segne du meinen Tag.

Jörg Zink

## SCHLUSSGEBET

### **Wunderbare Weisheit**

O Herr,  
Du weißt besser als ich, dass ich von Tag zu Tag älter werde – und eines  
Tages alt.

Bewahre mich vor der Einbildung,  
bei jeder Gelegenheit etwas sagen zu müssen.

Erlöse mich von der großen Leidenschaft,  
die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

Lehre mich, nachdenklich – aber nicht grüblerisch -  
und hilfreich – aber nicht diktatorisch – zu sein.

Bei meiner ungeheuren Ansammlung von Weisheit  
erscheint es mir ja schade, sie nicht weiterzugeben -  
aber Du verstehst, o Herr, dass ich mir ein paar Freunde erhalten möchte.

Bewahre mich vor der Aufzählung endloser Einzelheiten  
und verleihe mir Schwingen, zur Pointe zu kommen.

Lehre mich schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden.  
Sie nehmen zu – und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr.

Ich wage nicht die Gabe zu erflehen,  
mir Krankheitsschilderungen anderer mit Freude anzuhören,  
aber lehre mich, sie geduldig zu ertragen.

Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann.

Erhalte mich so liebenswert wie möglich.

Ich möchte keine Heilige sein – mit ihnen lebt es sich so schwer,  
aber ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels.

Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken -  
und verleihe mir, o Herr, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

Terese von Avila (1515-1582) zugeschrieben

Thema: Aktives Altern und Reifen

Datum:

Bericht aus dem Team:

Name des Teamverantwortlichen:

Anzahl der Teilnehmer:

Berichtet uns bitte ausführlich über Euren Teamabend.  
Welche Fragen und Gespräche haben sich ergeben?

*Sonstiges:*

*Wann findet das nächste Treffen statt?*

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