

Inhalt

Vorwort	9
Was soll ich dir tun? – Herausforderungen und Möglichkeiten für die Altenseelsorge	11

Gottesdienste und Andachten

Advents- und Weihnachtszeit

Meins Herzens Tür dir offen ist – Gottesdienst im Advent	22
Macht dem Herrn den Weg bereit – Adventliche Feierstunde	25
Der Menschenfreund – Gottesdienst zu Nikolaus	30
In jenen Tagen – Gottesdienst zu Weihnachten	33

Fasten- und Osterzeit

Bedenke, Mensch, dass du Staub bist – Gottesdienst zu Aschermittwoch	37
Vom Glück haben und glücklich sein – Gottesdienst in der Fastenzeit	41
In deine Hände lege ich meinen Geist – Kreuzwegandacht zum Karfreitag im Heim	45
Christus ist auferstanden. Er lebt – Gottesdienst zu Ostern im Heim	49
Mich wundert's, wenn ich noch traurig bin – Gottesdienst in der Osterzeit	52

Durch das Jahr

Maria, unsere Mutter und Helferin – Maiandacht	55
Maria in der betenden Gemeinde – Maiandacht	59
Maria – Wegbegleiterin im Gebet – Andacht zum Ave Maria	63
Die Vielfalt der Sonnenblume – Wortgottesdienst in der Sommerzeit	66

Wem verdanken wir unser Leben? – Gottesdienst zu Erntedank	69
Lichteinfall – Rosenkranzandacht im Oktober	72
Zwischen Zeit und Ewigkeit – Gottesdienst zu Allerseelen . .	78

Zu biografischen Anlässen

Ich habe euch erwählt – Geburtstagsfeier im Heim	82
Wer an mich glaubt, wird leben – Salbungsfeier am Sterbebett	84
Trauern mit Hoffnung – Sterben nach einem erfüllten Leben .	88
Nun lässt du mich in Frieden scheiden – Sterben nach einem erfüllten Leben	91

Weitere Feiern

Kommunionfeiern

Lass die Hände nicht sinken – Kommunionfeier im Advent . .	96
Vertrauen bringt Kraft – Kommunionfeier in der Fastenzeit . .	99
Leben in heilsamer Gemeinschaft – Kommunionfeier zu Allerheiligen	102
Auferstanden von den Toten – Kommunionfeier zum Dank für Genesung	105
Herzlichen Glückwunsch – Kommunionfeier bei einem festlichen Ereignis	108

Segensfeiern

Dankbarkeit schenkt neue Lebenskraft – Segensfeier zum Geburtstag eines hochbetagten Menschen	111
Gib den Jahren Leben – Segensfeier zum 40-jährigen Ehejubiläum	114
Wir wollen euch erzählen, was Gott uns Gutes getan hat – Segensfeier zur Goldenen Hochzeit	118
Sorge dich nicht – lebe! – Segensfeier bei der Aufnahme in ein Alters- oder Pflegeheim	121

Leben aus der Liebe – Segensfeier für pflegende Angehörige	124
Geht und bringt Frieden – Segensfeier für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Besuchsdienst	127
Segensgebete	129

Anbetungsstunden

Ich will dir danken, Herr, unter den Völkern – Anbetung zum Thema Dank	131
Wie Weihrauch steige mein Gebet vor dir auf – Anbetung zur Abendzeit	135

Pilgerwege

Fürsprecherin in Not – Pilgerweg zum Motiv der »Sieben Schmerzen Mariens«	139
Zurückschauen und sammeln – Pilgerweg zu Erntedank	146

Impulse und Inspirationen

Impulse für Seniorennachmittage

Dank für die Gesundheit	152
Dank für den Herbst	154
Rose – Zeichen der Liebe – Impuls zum Symbol Rose	156
Wenn die Welt immer leerer und stiller wird – Impuls zum Thema Trauer	159
Den Saum abgreifen – Impuls zum heiligen Martin	163
In den Fußstapfen des heiligen Nikolaus – Nikolausfeier	167
Wie schmeckt Weihnachten? – Weihnachtsfeier	170

Bildbetrachtungen

In Gottes Hand – Walter Habdank, »In manibus tuis«	174
Simeon, ein adventlicher Mensch – Rembrandt, Lobgesang Simeons	177

Geschichten

Offen sein für Verwandlungen	182
Den Augenblick leben	184
Ein Segen sein	185
Bibelstellenverzeichnis	186
Text- und Quellennachweis	187

Abkürzungen bei den Liedvorschlägen: EG = Evangelisches Gesangbuch; EH = Erdentöne – Himmelsklang. Neue geistliche Lieder, Schwabenverlag, 6. Aufl. 2007; GL = Gotteslob; kfd-Liederbuch: Frauen auf dem Wege. Neue geistliche Lieder. Liederbuch der kfd. Klens Verlag GmbH, Düsseldorf 1994.

Die (Meditations-)Bilder sind erhältlich beim Rottenburger Kunstverlag Ver Sacrum, Schulergasse 1, 72108 Rottenburg, Telefon 07472/3011 oder unter www.versacrum.de.

Vorwort

»Gott, ich danke dir für den Herbst in meinem Leben« (Hanna Günther). Seniorinnen und Senioren in diesem Lebensabschnitt zu begleiten, stellt alle – insbesondere Seelsorgerinnen und Seelsorger – vor große Herausforderungen. Viele Situationen, positive wie negative, bündeln sich in diesem Herbst des Lebens: Es gilt, für die älteren Menschen da zu sein und sie zu begleiten – im Gespräch und in liturgischen Feiern.

Diese Anlässe zu gestalten, dazu will dieser Band mit einer Fülle von Gottesdiensten und Andachten helfen. Er enthält darüber hinaus verschiedene Impulse für Feiern, die in Pflegeeinrichtungen, Krankenhäusern oder im Familienkreis gefeiert werden.

Die gottesdienstlichen Feiern folgen zunächst dem Kirchenjahr und greifen anschließend biografische und solche Anlässe auf, die den Älteren in der Gemeinde besonders vertraut sind: Kommunionfeiern, Segensfeiern, Anbetungsstunden und Pilgerwege. Ein weiterer Teil des Buches widmet sich Seniorennachmittagen und bietet mit zahlreichen Impulsen und Inspirationen viel »Material«, um diese Anlässe zielgruppengerecht gestalten zu können. Alle Entwürfe berücksichtigen Gebete und Rituale, mit denen die älteren Menschen aufgewachsen sind. Sie können selbstverständlich jederzeit an die eigene, individuelle Situation angepasst werden.

Herzlich danke ich Herrn Ulrich Föhr für seinen aufschlussreichen, einleitenden Aufsatz: »Was soll ich dir tun – Herausforderungen und Möglichkeiten in der Altenseelsorge«, der den Beiträgen vorangestellt ist.

Mein Wunsch ist es, dass es durch die hier vorgelegten Beiträge gelingt, Seniorinnen und Senioren – seien sie körperlich und geistig fit oder aber krank, hilfebedürftig oder sogar dem Tod nah – in ihrem Lebensabschnitt seelsorgerlich so zu begleiten, dass schließlich »alle Mitfeiernden zu einer heilvollen und gesegneten Begegnung miteinander und mit Gott« (Ulrich Föhr) geführt werden.

Monika Kampmann

Was soll ich dir tun?

Herausforderungen und Möglichkeiten für die Altenseelsorge

Deutschland schrumpft. – Auf einen Arbeitnehmer kommen bald zwei Rentner. – Die Bevölkerungspyramide wird auf den Kopf gestellt. – Alt werden will jeder, alt sein will niemand.

Solche und ähnliche Schlagzeilen begegnen den Menschen immer wieder. Denn wer die Debatten in Politik und Gesellschaft aufmerksam verfolgt, erfährt, dass über die Sicherung, Aufrechterhaltung und Neuordnung der sozialen Sicherungssysteme kontrovers diskutiert wird. Wer mit wachen Augen durch die Straßen unserer Städte und Gemeinden geht, wird merken, dass die Zahl der alten Menschen zunimmt, dass allortorts Pflegeheime gebaut werden und dass die Stationen der Krankenhäuser oftmals einem Altenheim gleichen. Der vorliegende Beitrag betrachtet zunächst die aktuelle und die voraussichtliche Entwicklung der Bevölkerung in Deutschland. Anschließend wird ein Blick auf das Leben im Alter geworfen, ehe Möglichkeiten und Herausforderungen in der Altenseelsorge beleuchtet werden.

Die Entwicklung der Bevölkerung in Deutschland

WICHTIGE VERÄNDERUNGEN BIS 2030

Seit den 1970er Jahren ist in Deutschland das natürliche Bevölkerungswachstum nicht mehr gewährleistet. Es sterben mehr Menschen als geboren werden. Dies und eine abnehmende Heiratsbereitschaft haben auch Einfluss auf die Haushaltgröße, die in Deutschland tendenziell seit Jahren abnimmt: Haushalte mit mehr als fünf Personen sind heute nur noch selten vorzufinden, während die Zahl der Ein- und Zweipersonenhaushalte ständig wächst.

Das Statistische Bundesamt der Bundesrepublik Deutschland prognostiziert in den Jahren bis 2030 einen Rückgang der Einwohnerzahl um fast fünf Millionen Personen auf dann 77 Millionen Einwohner. Dieser Rückgang der Bevölkerung geht einher mit einer spürbaren strukturellen Veränderung in der Zusammensetzung der Bevölkerung.¹

1 Die vorliegenden Zahlen sind entnommen aus: Demografischer Wandel in Deutschland. Bevölkerungs- und Haushaltsentwicklung im Bund und in den Ländern, Ausgabe 2011, hg. von den Statistischen Ämtern des Bundes und der Länder, Wiesbaden 2011.

NATÜRLICHE BEVÖLKERUNGSBILANZ: GEBURTENENTWICKLUNG UND STERBLICHKEIT

Zur Veranschaulichung des bisher Gesagten können folgende Zahlen dienen: Die Zahl der Neugeborenen ist seit 1950 rückläufig. Wurden 1950 noch 1 116 701 Kinder geboren, so waren es 1990 noch 905 675 Lebendgeborene und im Jahr 2009 nur noch 665 126 Kinder. Die Zahl der Lebendgeborenen sank also in knapp 60 Jahren um etwa 40,4 %. Und auch in den kommenden Jahrzehnten ist mit einem Geburtenrückgang zu rechnen. Die Annahmen gehen davon aus, dass die Geburtenzahl bis 2030 noch einmal um 15 % auf dann 580 000 Geburten sinken wird. Diese Entwicklung ist die Konsequenz des schon lange andauernden niedrigen Geburtenniveaus: Die Geburtenhäufigkeit je Frau liegt seit über vier Jahrzehnten weit unter dem Niveau, das für die Erhaltung der Bevölkerungszahl notwendig wäre. Jede Frau müsste statistisch gesehen 2,1 Kinder gebären, damit die Sterbefälle ausgeglichen und die Bevölkerungszahl konstant bleiben könnte. Dies ist aber nicht der Fall. Stattdessen liegt die durchschnittliche Kinderzahl je Frau bei nur 1,39 Kindern. Das hat zur Folge, dass jede folgende Müttergeneration kleiner sein wird als die vorherige.

Während nun die neugeborenen Kinder für »Zugänge« in der Bevölkerung sorgen, bilden die Sterbefälle die Gegenseite der natürlichen Bevölkerungsbilanz. Bis 2001 ist die Zahl der Verstorbenen zurückgegangen und stagniert seither bei 820 000 bis 850 000 pro Jahr. Da aber immer mehr Menschen immer älter werden, ist künftig wieder mit einem Anstieg der Sterbefälle zu rechnen. Verantwortlich dafür ist zum einen die steigende Lebenserwartung der Bevölkerung. Zum anderen beeinflusst der Altersaufbau der Bevölkerung die Zahl der Sterbefälle.

Die Differenz zwischen Geburten und Sterbefällen eines Jahres bildet die natürliche Bevölkerungsbilanz. Diese Bilanz war in Deutschland seit 1991 immer negativ. Das bedeutet, dass die Zahl der Neugeborenen die Zahl der Gestorbenen nicht ausgleichen konnte. Dieses sogenannte Geburtendefizit schwankte zwischen 50 000 und 160 000. Auch für die Zukunft sagen die Experten eine weitere Zunahme des Geburtendefizits voraus. Es wird sich bis 2030 voraussichtlich um 150 % auf dann 410 000 erhöhen. Die Zahl der neugeborenen Kinder wird also um 410 000 niedriger sein als die Zahl der Verstorbenen.

DIE DURCHSCHNITTLLICHE LEBENSERWARTUNG STEIGT KONTINUIERLICH AN
Nachdem in den neuen Bundesländern die Lebenserwartung 1990 noch deutlich niedriger lag als in Westdeutschland, hat sie im Lauf der Jahre erheblich zugenommen und fast das dortige Niveau erreicht. Diese Zunahme der Lebenserwartung hat in ganz Deutschland gleichzeitig zur Abnahme der jährlichen Sterbefälle von 1991 bis 2001 um ca. 80 000 geführt. Und mit einem Anstieg der Lebenserwartung wird auch weiterhin gerechnet. Das liegt vor allem im Gewinn von weiterer Lebenszeit im höheren Alter begründet. Außerdem werden in den nächsten Jahren die sogenannten geburtenstarken Jahrgänge von Ende der 1930er Jahre das sehr hohe Alter erreichen.

Die Entwicklung der Lebenserwartung kann anhand folgender Zahlen aufgezeigt werden: Für neugeborene Knaben betrug sie im Jahr 1901 nur 44,82 Jahre, für Mädchen 48,33 Jahre. Im Jahr 1934 lag sie schon bei 59,86 bzw. 62,81 Jahren. In den 1980er Jahren betrug die Lebenserwartung für neugeborene Jungen dann bereits 71,7 Jahre und für neugeborene Mädchen 78 Jahre. 2009 hat sie sich bei männlichen Neugeborenen auf 77,33 Jahre, bei den Mädchen auf 82,53 Jahre erhöht.

Aber auch für ältere Personen steigt die Lebenserwartung stetig an. So kann nach der aktuellen Sterbetafel 2007/2009 ein 60-jähriger Mann noch mit einer Lebenserwartung von im Durchschnitt 21,04 Jahren rechnen. Für eine gleichaltrige Frau ergeben sich durchschnittlich noch 24,81 weitere Lebensjahre. Und wer als Mann heute 75 Jahre alt ist, hat statistisch gesehen noch 10,40 Jahre zu leben, während eine Frau noch 12,47 Jahre vor sich hat.

ÄNDERUNGEN IM ZUKÜNFTIGEN ALTERSAUFBAU DER BEVÖLKERUNG

Sowohl die zurückgehenden Geburtenzahlen als auch die steigende Lebenserwartung verschieben das zahlenmäßige Verhältnis zwischen älteren und jüngeren Menschen erheblich. Im Jahr 2008 waren 20 % der Gesamtbevölkerung 65 Jahre oder älter. Das Verhältnis von Frauen zu Männern betrug 58 zu 42. Hier machen sich sowohl die höhere Lebenserwartung der Frauen als auch die Folgen des Zweiten Weltkriegs bemerkbar. Die Bevölkerung im sogenannten erwerbsfähigen Alter zwischen 21 und 65 Jahren betrug 2008 noch stolze 61 %, während 19 % der Bevölkerung unter 20 Jahre alt war.

Bis zum Jahr 2030 werden die heutigen Kinder und Jugendlichen im mittleren erwerbsfähigen Alter zwischen 20 und 40 Jahren sein. Gleichzeitig werden die älteren und geburtenstärkeren Jahrgänge kontinuierlich aus dem Erwerbsle-

ben hinauswachsen. Es muss also mit einer Schrumpfung der erwerbstätigen Bevölkerung um 7,5 Millionen Menschen gerechnet werden, so dass die Gruppe der 20- bis 65-Jährigen noch 54 % der Gesamtbevölkerung ausmacht. Die Zahl der unter 20-Jährigen wird bis 2030 ebenfalls zurückgehen auf etwa 17 %. Nur die Gruppe der über 65-Jährigen wird wachsen. Ihre Zahl dürfte um über 30 % steigen und 22,3 Millionen Personen oder 29 % der Gesamtbevölkerung betragen.

Das macht deutlich, dass sich der sogenannte Altenquotient verschieben wird. Dieser Quotient gibt das Verhältnis zwischen der Bevölkerung im Erwerbsalter (20- bis 65-Jährige) und der Bevölkerung im Rentenalter (65 Jahre und älter) wieder. Im Jahr 2008 entfielen 34 Personen der Altersgruppe 65-Jährige und Ältere auf 100 Erwerbstätige. Nach den hier dargestellten Vorausberechnungen des Statistischen Bundesamtes werden es im Jahr 2030 schon 53 Ältere sein. Somit werden dann nicht einmal zwei Menschen im erwerbsfähigen Alter einem potenziellen Rentenbezieher gegenüberstehen.

Die vorangegangene Betrachtung der Bevölkerungsentwicklung führt also dazu, dass wir uns auf eine alternde Gesellschaft einrichten müssen. Und was für die Gesellschaft im Allgemeinen gilt, hat auch für die Kirche im Besonderen Auswirkungen. Schon heute beobachten wir einen Rückgang der Kindstauen, der Erstkommunionkinder und der Eheschließungen. Das Durchschnittsalter unserer Gottesdienstbesucher steigt, während wir immer weniger junge Familien in unseren Kirchen begrüßen können.

Blick in die Wissenschaft

Betrachtet man die große Gruppe der alten Menschen genauer, dann fällt auf, dass es »das Alter« oder »das Altern« gar nicht gibt. Denn die Menschen sind unter verschiedenen zeitgeschichtlichen Bedingungen aufgewachsen. Sie bringen unterschiedliche Lebensstile und Lebenserfahrungen mit. Sie sind in unterschiedlichen Lebenswirklichkeiten und sozialen Räumen beheimatet. Die individuellen Unterschiede zwischen den einzelnen älteren Menschen sind also sehr groß. Leben im Alter ist sehr differenziert und vielfältig.

In den unterschiedlichen Wissenschaften, die sich mit dem Altern und dem Alter beschäftigen, werden verschiedene Theorien vertreten, auf die hier kurz eingegangen werden soll. Je nachdem, welche Theorie als relevant angesehen wird, gestaltet sich auch das Verhältnis zu und der Umgang mit alten Menschen.

Die *Defizittheorie* geht davon aus, dass das Alter von Einbußen und Verlusten geprägt ist. So nimmt z. B. die Lernfähigkeit ab dem fünften Lebensjahrzehnt ab. Gedächtnis, Merkfähigkeit, das abstrakte logische Denken und die geistige Wendigkeit lassen nach. Dazu kommen nachlassende Funktionen der Organe wie eingeschränkte Bewegungsabläufe, Beeinträchtigungen des Seh- und Hörvermögens, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz.

Auf der anderen Seite sind Kompetenzen wie der Wissensumfang, die praktische Urteilsfähigkeit, die sprachlichen Begabungen sowie die Fähigkeit, Wesentliches vom Unwesentlichen zu unterscheiden, nicht durch das Altern betroffen.

Eine zweite Theorie besagt, dass Menschen dann glücklich alt werden können, wenn sie aktiv sind. Nach dieser *Aktivitätstheorie* haben Tätigkeiten in den je unterschiedlichen und individuellen sozialen Rollen positive Auswirkungen auf das Selbstverständnis der Menschen, auf den Grad der Zufriedenheit und auf die Wertschätzung seitens der Mitmenschen. Sollten Verluste an Aktivitäten und Beziehungen auftreten, werden diese einfach durch neue ersetzt.

Vertreter der *Kontinuitätstheorie* sind der Überzeugung, die Beibehaltung der inneren und äußeren Strukturen des Menschen sei der beste Weg, das Altern zu meistern. Kontinuität bedeutet hier, vertraute Strategien anzuwenden, das Leben in gewohnter Umgebung zu leben, Beziehungen zu vertrauten Menschen zu pflegen. Je weniger Veränderungen ein alter Mensch also erleiden müsse, desto eher könnten Krisen vermieden werden.

Demgegenüber ist die *Disengagement-Theorie* der Ansicht, dass sich alte Menschen sozial isolieren und ihre Sozialkontakte reduzieren, um sich dann glücklich und zufrieden zu fühlen. Dieser Rückzug aus allen bisherigen Rollen, Abhängigkeiten und Normen macht den Menschen frei. Er kann sich jetzt stärker auf sich selbst konzentrieren.

Das *Selektions-, Optimierungs- und Kompensationsmodell* geht davon aus, dass auch im Alter noch Entwicklungschancen vorhanden sind. Lernen ist in drei Richtungen möglich: a) als Selektion, in dem sich der alte Mensch auf die Dinge konzentriert, die ihm wichtig sind, die seinem bisherigen Leben und seinen Motiven entsprechen und die der eigenen Leistungsfähigkeit angepasst sind; b) als Optimierungsvorgang, bei dem die vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen durch Übung und Training erhalten und verbessert werden; c) als Kompensation, in dem wegfallende oder fehlende Kompetenzen durch andere ersetzt werden.