

PLUS

Informationen des Seelsorgeamtes Fulda für eine generationensensible Pastoral



ARMUT im Alter

Foto: © Karin Schmidt / pixelio

HINGESCHAUT
Interview mit
Kardinal Marx

QUER GEDACHT
Studie zur Altersarmut
veröffentlicht

BAUSTEINE FÜR DIE SENIORENARBEIT
· Vertrauen
· Freundschaft



ZUM START

Liebe Leserinnen und Leser,

die Antworten auf unsere Frage nach der Armut im Alter haben uns überrascht. Altersarmut scheint zur Zeit weder politisch noch gesellschaftlich ein vorrangiges Thema zu sein. Wir haben die Altersarmut trotzdem in den Mittelpunkt dieser Ausgabe von PLUS gestellt, weil sie nicht nur aktuell eine pastorale Herausforderung darstellt, sondern auch in Zukunft das Verhältnis der Generationen zueinander auf die Probe stellen wird. Wir präsentieren Ihnen auf den folgenden Seiten dazu unterschiedliche Zugänge und Sichtweisen.

Als Gruß zu Advent und Weihnachten legen wir diesem Heft eine Gebetskarte mit einem Gestaltungsvorschlag für eine Adventsbesinnung bei. Damit verbunden sind unsere guten Wünsche für ein frohes und friedvolles Weihnachtsfest und ein gutes Jahr 2017 unter dem Segen Gottes.

Wir würden uns sehr freuen, einige von Ihnen im kommenden Jahr bei dem Ausbildungskurs für Leiterinnen und Leiter in der Seniorenarbeit vom 9. bis 13. Januar und vom 31. März bis 2. April begrüßen zu können. Bitte werben Sie für diesen Ausbildungskurs, zu dem ebenfalls ein Infoblatt beiliegt.

Für das Seelsorgeamt

Dr. Andreas Ruffing

Mathias Ziegler



Dr. Andreas Ruffing



Mathias Ziegler



EDITORIAL 2

QUERGEDACHT 4

HINGESCHAUT..... 8

AKTUELLES BILD 16

BAUSTEIN I 18

BAUSTEIN II..... 22

NETZWERK..... 28



Altersarmut – eine (noch) unterschätzte Gefahr?



Prof. Dr. Frank Unger

*Altersarmut in einem reichen Land:
Wie ist das möglich?*

Spricht man in Deutschland (oder in vergleichbaren Ländern) von Altersarmut, so ist damit selten eine „absolute“ Armut (im Sinne einer mangelnden Befriedigung von Grundbedürfnissen wie Kleidung, Nahrung, Wohnung oder Gesundheit) gemeint, wie sie häufig noch in anderen Teilen der Welt anzutreffen ist. Denn allein das grundgesetzlich verankerte Sozialstaatspostulat gewährt den Menschen eine Mindestsicherung für einen gewissen Lebensstandard. Doch die staatliche Grundsicherung kann nicht darüber hinwegtäuschen, dass Einkommen und Vermögen hierzulande deutlich ungleich verteilt sind. Einer aktuellen Untersuchung des DIW aus dem Jahre 2015 nach ist für 38 % der Deutschen monatliches Sparen nicht möglich, 22,4 % der Befragten können sich keine einwöchige Urlaubsreise leisten und 24,8% gaben an, keine finanziellen Rücklagen zu besitzen. Dies könnte man – etwas vereinfachend – als „subjektive Armut“ titulieren. Und bereits an dieser Stelle wird die Problematik der Definition und Messung von Armut respektive Altersarmut deutlich. Denn es ist zumindest fraglich, ob beispielsweise die fehlende Möglichkeit eines Urlaubs schon mit Armut gleichzusetzen ist. Man könnte auch sagen, dass es in wohlhabenden Gesellschaften schwierig ist, objektive Merkmale für Armut bzw. Altersarmut herauszuarbeiten.

Um dennoch Unterschiede und vor allem Handlungsbedarfe deutlich machen zu können, wurden verschiedene Größen definiert, die auch für Deutschland Aufschluss über Armutstendenzen geben. Der meist verwendete Indikator zur Messung von Armut (und auch von Altersarmut) ist der der sog. „relativen Armut“. Hierunter versteht man – verkürzt dargestellt – ein regelmäßiges Einkommen, das unter 60% des Durchschnittseinkommens (Medianeinkommen) der Bevölkerung liegt (Armutsriskogrenze). Dieses betrug 2013 knapp 12.000 Euro im Jahr also rund 1.000 Euro im Monat für eine alleinstehende Person. Fokussiert auf Altersarmut wird das Einkommen der Bevölkerung ab 65 Jahren analysiert. Aktuelle Daten zur relativen Einkommensarmut weisen in Deutschland auf eine vergleichsweise geringe (Alters)Armut hin. Dennoch ist sie vorhanden und vor allem in der letzten Zeit gestiegen. Das Konzept der relativen Altersarmut ist jedoch nicht unumstritten. Kritisch wird insbesondere angemerkt, dass es sich um eine (hochgerechnete) Befragung handelt, die Werte (wann eine Person als „Altersarm“ anzusehen ist) politisch bestimmbar sind sowie vor allem regionale Auswertungen nur eingeschränkt möglich sind und damit u.a. regionale Kaufkraftunterschiede (z.B. Miethöhe, Kosten für Lebensmittel etc.) wenig Berücksichtigung finden. Zudem reduziert das Konzept die Teilhabe im Alter auf finanzielle Gesichtspunkte, die zwar enorm wichtig, jedoch nicht alleine entscheidend für ein

zufriedenes Leben sind. Daher werden auch andere Indikatoren genutzt, die das tatsächliche Ausmaß jedoch ebenso nur zum Teil beschreiben: Die Grundsicherung im Alter und der Wohngeldbezug im Alter. Grundsicherungsbezug wird statistisch sehr gut erfasst, sodass die vorliegenden Zahlen den tatsächlichen „Ist-Zustand“ gut wiedergeben. Problematisch jedoch ist die Tatsache, dass nicht wenige Personen – besonders ältere Menschen – keine Grundsicherungsleistungen beantragen, obwohl sie möglicherweise leistungsberechtigt wären: Man geht von einer größeren Zahl an Personen aus, die z.B. aus Unwissenheit, dass sie ggf. einen Anspruch haben, oder aus Scham keine Leistungen beantragen. Vergleichbare Schwierigkeiten liegen auch bei der dritten Messgröße vor: Wohngeldbezug im Alter. Doch wenngleich die Anteile der Grundsicherungs- bzw. Wohngeldbezieher im Alter im Verhältnis zu allen Bezieherinnen und Beziehern solcher Leistungen eher gering sind, so sind auch hier in den letzten Jahren Anstiege festzustellen.

Besteht überhaupt Handlungsbedarf?

Im europäischen Vergleich und insbesondere auf Altersarmut bezogen könnte man oberflächlich sagen, dass momentan eher wenig Anlass zur Sorge besteht. Bereits an dieser Stelle sei jedoch die provokative Frage gestellt, ob sich ein wohlhabender Sozialstaat mit einer relativen Armutsgefährdungsquote von insgesamt 15,4 % (2014) bzw. 14,4 % bei den Älteren zufrieden geben kann. Denn neben den aktuellen Daten zeigen vor allem die Entwicklungen der letzten Jahre eine zunehmende Gefahr der Altersarmut. Und wenn auch an verschiedenen Stellen eher beschwichtigt statt gemahnt wird, so liegen fundier-

te Hinweise vor, dass Altersarmut in Deutschland künftig zunehmen wird. Um sich dieser Thematik weiter zu nähern, haben u.a. Antonio Brettschneider und Ute Klammer* Lebensläufe von Menschen, die Grundsicherung im Alter beziehen, intensiv untersucht. Ihre Ergebnisse zeigen – wie andere Untersuchungen zuvor – auf, dass die größte Gefahr der Altersarmut vom Arbeitsmarkt bzw. den individuellen Beschäftigungsverläufen ausgeht. Vor allem folgende Punkte wurden als problematisch hinsichtlich Altersarmut erkannt:

- Ein geringes Einkommen (und damit geringe Beitrags-, Spar- und Vorsorgefähigkeit)
- Unterbrochene bzw. problematische Erwerbsbiografien (z.B. häufig befristete Tätigkeiten, Erziehungs-/ Pflegezeiten, Arbeitslosigkeit – besonders Langzeitarbeitslosigkeit, fehlende Berufsausbildung, Schwarzarbeit)
- Atypische Beschäftigungsmuster (wie Teilzeitbeschäftigung, geringfügige Beschäftigung, Zeitarbeit)
- Lohnhöhen / Lohnentwicklung und insbesondere die Situation im Niedriglohnsektor.

Betrachtet man nur die Zunahme der zuvor skizzierten Beschäftigungs- / Unterbrechungsformen in den vergangenen Jahren, so wird vor allem der künftige Handlungsbedarf deutlich. Und wenn wir auch insgesamt im Durchschnitt später in Ruhestand gehen, so hat sich die Summe der tatsächlichen Beschäftigungsjahre gleichzeitig verringert. Das bedeutet, wir arbeiten zwar länger – jedoch aufgrund steigender Unterbrechungen in der Summe weniger. Dies hängt nicht nur mit dem späteren

* Brettschneider, A. / Klammer, U. (2016): Lebenswege in die Altersarmut: Biografische Analysen und sozialpolitische Perspektiven. Berlin: Duncker & Humblot.

Eintritt ins Berufsleben zusammen, sondern liegt nachweislich auch an zunehmenden Erwerbsunterbrechungen. Besonders problematisch ist die Tatsache, dass selbst eine Vollzeitbeschäftigung nicht unbedingt vor Altersarmut schützt. Besonders kritisch ist dies, wenn politisch wie medial nicht selten der Eindruck erweckt wird, dass eine sehr geringe Arbeitslosigkeit und „Rekordbeschäftigungswerte“ auf keine echten Problemlagen hindeuten.

Was bedeuten diese Entwicklungen für die Region Osthessen?

In einer aktuellen Studie hat der Autor die Situation und die Entwicklungsperspektiven für die Region Osthessen (Landkreise Fulda und Bad Hersfeld-Rotenburg sowie Vogelsberg- und Main-Kinzig-Kreis) untersucht. Zunächst kann der Region aus beschäftigungsorientierter Perspektive heraus ein sehr gutes Zeugnis ausgestellt werden. Auch hinsichtlich aktueller Armuts- bzw. Altersarmutsprobleme ist die Region Osthessen auf den ersten Blick nicht weiter auffällig. Eben so sind Grundsicherungs- und Wohngeldbezüge

vergleichsweise niedrig und unauffällig. Wie vorstehend jedoch erläutert, können gute Zahlen mögliche tieferliegende Probleme und besonders künftig anwachsende Risiken verdecken. Und auch in der Region Osthessen konnten Erkenntnisse herausgearbeitet werden, die deutliche Hinweise auf eine sich stärker ausbreitende Altersarmut geben. So ist zwar der Arbeitsmarkt in Osthessen in einer sehr guten Verfassung, doch arbeiten in der Region Fulda 24,1% aller Vollzeitbeschäftigten im sog. Niedriglohnbereich. Dieser liegt zwar über dem Mindestlohn – jedoch mit maximal 9,30 Euro so niedrig, dass (unter aktuellen Bedingungen und keine künftigen Anpassungen berücksichtigend) 45 Vollzeitbeitragsjahre nicht ausreichen, um eine Rente über dem Grundsicherungsniveau zu erhalten. Im Landkreis Hersfeld-Rotenburg sind gar 26,4% aller Vollzeitbeschäftigten im sog. Niedriglohnsektor beschäftigt (in Deutschland sind es 20,4 %, in Hessen 17,2 %). Auch konnten im Landkreis Hersfeld-Rotenburg ein unterdurchschnittliches Lohnniveau und eher geringe Lohnsteigerungen in den vergangenen 20 Jahren festgestellt werden. Dies reduziert Spar- und Vorsorgemöglichkeiten spürbar. Im Vogelsbergkreis ist der Niedriglohnsektor auch anzutreffen (23,1 %) und zudem sind überdurchschnittlich viele „ausschließlich geringfügige Beschäftigten“ (Nebenverdienst ohne zusätzlich sozialversicherungspflichtige Beschäftigung) vorzufinden. Bei solchen Arbeitsverhältnissen findet nahezu keine Altersvorsorge statt. Somit kann man zusammenfassend sagen, dass ein aktuell guter Arbeitsmarkt kein Garant für einen auskömmlichen Ruhestand ist. Im Gegenteil: Er kann gar das Risiko einer zunehmenden Altersarmut auf den ersten Blick verdecken!

Was kann man gegen Altersarmut tun?

Diese Frage ist (leider) nicht einfach und vor allem nicht umfassend zu beantworten. Die Diskussionen und Vorschläge sind mannigfaltig. Daher können nur einige Aspekte punktuell dargestellt werden:

Zunächst ist zu sagen, dass ältere Menschen deutlich offensiver Ihre Ansprüche auf staatliche Unterstützungsleistungen überprüfen lassen sollten. Ein Antrag auf Grundsicherung im Alter oder Wohngeld kann jederzeit kostenlos gestellt werden. Hier sind Beratungsangebote (ggf. auch „aufsuchend“) auszubauen.

Hinsichtlich der Reduzierung der Altersarmutsproblematik sind verschiedene Impulse denkbar. So gilt noch immer, dass eine Berufsausbildung und entsprechende Weiterbildungen der beste Schutz vor Arbeitslosigkeit, Niedriglohn, häufigen Befristungen und demnach auch Altersarmut darstellen. Doch reicht dies möglicherweise künftig nicht mehr in jedem Fall aus. Private Zusatzvorsorge ist demnach unabdingbar. Doch diese muss natürlich auch aus dem monatlichen Einkommen heraus leistbar sein. Somit sind Fragen zur Höhe bzw. Weiterentwicklung des Mindestlohns (z.B. rentenrechtliche Ausgleichsmöglichkeiten bei Niedriglohntätigkeiten, staatliche Ausgleichsleistungen bei (notwendigen) Erwerbsunterbrechungen, komplett anrechnungsfreie Riesterrente und sonstige private Vorsorgeansätze bzgl. Grundsicherung im Alter etc.), Möglichkeiten, Erwerbsunterbrechungen zu reduzieren (Kinderbetreuung / ambulante Pflegekonzepte) sowie ein deutlich flexiblerer Renteneintritt wichtige Punkte bzgl. der Reduzierung von Altersarmut. Vor allem (Vollzeit-) Beschäftigungsquoten von Frauen und Älteren sollten erhöht



Präsentation der Studie im April 2016: (v.l.n.r.) Annelore Hermes, PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband, Landesverband Hessen e. V., Angelika Kappe Verdi, Michael Schmitt, KAB DV Fulda, Prof. Dr. Frank Unger, Hochschule Fulda, Michael Wahl Verdi, Irene Ziegler KfD Fulda

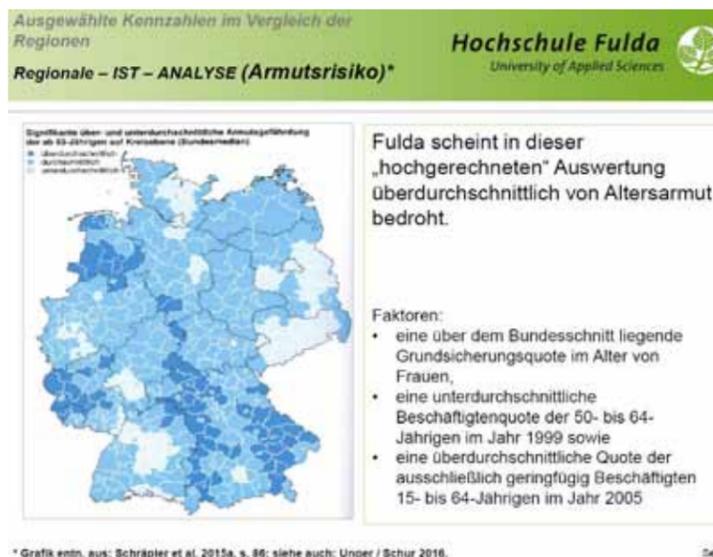
werden. Zudem sollte die Reduzierung von ausschließlich geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen angeregt bzw. attraktive Übergänge in sozialversicherungspflichtige Beschäftigung geschaffen werden.

Letztendlich sollte Altersarmut jedoch nicht ausschließlich auf die finanzielle Situation reduziert werden. Selbstbestimmte Teilhabe am örtlich-kulturellen Leben oder entsprechende mobilitätsfördernde Angebote können auch zu friedensfördernd wirken. Hier müssen Kommunen Angebote noch deutlich ausbauen. Dabei sollte die konkrete Angebotsentwicklung – aber auch politische Debatten – im Dialog mit den älteren Menschen – als Expertinnen und Experten in eigener Sache – erfolgen.

Autor:

Prof. Dr. Frank Unger lehrt Soziale Sicherung (Schwerpunkt Arbeitsmarkttheorie/-politik) und Personalführung in Sozialen Organisationen an der Hochschule Fulda. Er leitet den Bachelor-Studiengang „Soziale Sicherung, Inklusion, Verwaltung“ und ist u.a. Mitglied des wissenschaftlichen Beirats und der Strategiekommision des Frankfurter Zukunftsrats sowie der Bundesarbeitsgemeinschaft Sozialmanagement/ Sozialwirtschaft. E-Mail: Frank.Unger@sw.hs-fulda.de.

Foto: © Folie Unger



Risiko der Altersarmut

„Doch eigentlich soll es bei dir keine Armen geben“



Andreas Ruffing und Reinhard Kardinal Marx



Reinhard Kardinal Marx
Foto: © Erzbischöfliches Ordinariat München

Redaktion: Herr Kardinal, Armut ist individuelles Schicksal und zugleich ein gesellschaftliches Problem. Beides fordert die Kirche heraus. Auf welche Weise können und sollen Pfarrgemeinden, Verbände und kirchliche Gruppen auf diese Herausforderung reagieren?

Kardinal Marx: Die Kirche in Deutschland tut viel für Arme und lebt so konkret das Evangelium: Die Pfarrgemeinden, die Caritas und die katholischen Hilfswerke helfen weltweit und vor Ort, dort, wo die Not am größten ist. Papst Franziskus geht einen Schritt weiter. Er wünscht sich im Apostolischen Schreiben „Evangelii gaudium“ eine „arme Kirche für die Armen“. Er fordert eine „neue Evangelisierung“, die die Armen in den Mittelpunkt des Weges der Kirche stellt (Nr. 198). Dies ist ein Paradigmenwechsel für unsere Gemeinden und Verbände: Wir müssen neu auf die Menschen in Armut und Ausgrenzung zugehen, sie kennenlernen und sie in unsere Kreise, Gremien und Gottesdienste einladen. Es geht bei der Armut nicht nur um ein Thema, von dem „andere“ betroffen sind – es geht auch um uns, unsere Haltung im Umgang mit und im Zugang auf Arme. Wir sollen von den Armen her auf die Welt schauen.

Redaktion: Armut im Alter nimmt in Zukunft zu. Was sagt die Kirche zu dieser besorgniserregenden Entwicklung? Was muss politisch geschehen, um dieser Entwicklung gegen zu steuern?

KM: In Deutschland gehören derzeit nicht die Rentner zu den besonders von Armut gefährdeten Gruppen, vielmehr ist die aktuelle ältere Generation im Durchschnitt so wohlhabend wie noch keine vor ihr. Alter an sich ist auch kein Grund für Armut, sondern vielmehr die ungenügende Möglichkeit, für ein Leben im Alter Vorsorge treffen zu können. Diejenigen, die heute auf Grundsicherung im Alter angewiesen sind, hatten häufig schon als Erwerbstätige ein höheres Armutsrisiko oder waren auf Sozialtransfers angewiesen. Die Problematik wird sich allerdings in Zukunft deutlich verschärfen: Die gesetzlichen Rentenansprüche der

zukünftigen Alten sind geringer als bei der heutigen älteren Generation. Hinzu kommt, dass die seit Jahren wachsende Gruppe der Hartz-IV-Empfänger auch im Alter auf staatliche Unterstützung angewiesen sein wird, um ihren Lebensunterhalt bestreiten zu können. Die Kirche setzt sich deshalb für Modelle ein, die Menschen, die keine eigene Vorsorge treffen können, im Bedarfsfall steuerfinanzierte Lösungen bieten. Darüber hinaus sollte weiterhin auf die private Vorsorge gesetzt werden, die allerdings durch die niedrigen Zinsen auch schwierig geworden ist. Sicher fällt es Menschen mit niedrigem Einkommen nicht leicht privat vorzusorgen, dennoch könnten hier transparente Angebote, staatliche Unterstützung und großzügigere Anrechnungsregeln hilfreich sein. Es muss insgesamt die Vermögensbeteiligung der Arbeitnehmer verbessert werden.

Redaktion: Im Buch Deuteronomium heißt es: „Doch eigentlich soll es bei dir keine Armen geben“ (Dtn 15,4). Ist eine Gesellschaft ohne Armut überhaupt vorstellbar?

KM: Die Vorstellung einer Gesellschaft ohne Arme ist schön und erstrebenswert, allerdings verweist sie eher auf das Reich Gottes, wo es nach unserer Vorstellung kein oben und unten, kein arm und reich mehr geben wird. Dennoch ist diese Vorstellung auch für uns ein Anspruch im Sinne einer bestmöglichen Bekämpfung von Armut. Setzen wir uns genügend dafür ein? Investieren wir genügend Ideen, Kraft und Ressourcen, um Armut zu reduzieren? Und vor allem: Tun wir dies ohne Hintergedanken, sondern wirklich um der Menschen willen, mit dem Ziel der Stärkung ihrer Eigenkräfte und ihrer Befähigung zu mehr Teilhabe? Der Anspruch aus dem Buch Deuteronomium ist ein steter Ansporn für die Christen, in ihren Anstrengungen der Bekämpfung von Armut und Ausgrenzung nicht nachzulassen.

Redaktion: Herzlichen Dank für das Gespräch!

Alters

armut

in der Pfarrei

Wir werden in unseren Pfarrgemeinden arme Menschen im hohen Alter gar nicht wahrnehmen. Es sei denn, wir schauen genau hin. Was nehmen wir wahr? Keinen außergewöhnlich strengen Geruch, keine offensichtlich desolate Bekleidung, aber eine Zurückhaltung bei Aktivitäten, die Geld kosten. Keinen verwirrten Eindruck, keine Klagen, aber eine Zurückhaltung, nach Hilfe zu fragen.

Die alltäglichen Nöte, die von den älteren Menschen bewältigt werden müssen, sind Einsamkeit, Mobilitätsverlust, eingeschränkte gesundheitliche Versorgung, Unterstützungsbedarf bei Erkrankungen oder nach Krankenhausaufenthalt. Wer hier keine sozialen Kontakte hat, ist arm dran, muss sich sehr einschränken. Das Essen ist dabei das geringste Problem, hier haben ältere Menschen ein erstaunliches Einsparungspotenzial. Wer Geld über hat, kann sich Dienstleistungen kaufen.

Erfahren wir als Pfarrgemeinde von solchen alltäglichen Nöten? Haben wir die älteren Gemeindemitglieder noch im Blick, wenn sie nicht mehr auftauchen? Armut ist nur in Ausnahmefällen ein überraschender Zustand, sie hat Vorboten.

Mangelnder Aufbau von auskömmlichen staatlichen Renten bzw. die mangelnde private Rentenvorsorge, der Verlust des Lebenspartners und das damit reduzierte Gesamteinkommen, die zu hohe Miete, die zu großen Nebenkosten, die erworbene Einschränkung von Mobilität. Oder die Armut ist schon ein Lebensbegleiter geworden, z. B. fehlender Schulabschluss, keine Berufsausbildung, alleinerziehend, prekäre Arbeitsverhältnisse oder langjährige Arbeitslosigkeit. Armut ist nicht verschuldet, aber auch nicht leicht zu überwinden.

In Hessen sind 25% der von Armut betroffenen Menschen katholisch, jedoch haben sie keinen regelmäßigen Kontakt zur Kirche. Armen Katholiken begegnen wir überwiegend außerhalb der Gottesdienste und gemeindlichen Angebote.

Wie müssen wir unsere Kirche „stricken“, wie muss ich „gestrickt sein“, was brauche ich, um den Nächsten, um die Nächste am Wegesrand wahrzunehmen. Sensibilisierung, ich blende oft das unangenehme aus. Schulung, ich sehe nur das, was ich kenne. Andere Mitmenschen, die brauche ich, da ich allein schnell an meine Grenzen komme. Einen Caritas-



Armin Schomberg
 Ressortleiter
 Soziale Dienste und
 Gemeindec Caritas,
 Fulda

kreis in unserer Gemeinde, wenn mir was auffällt, habe ich einen Ansprechpartner. Eine gute Vernetzung, da immer jemanden eine Lösung einfällt oder von professioneller Hilfe weiß.

Ein Beispiel, Herr Speidel, 78 Jahre, ist nach einem Sturz und einem Krankenhausaufenthalt nach Hause entlassen worden. Da er niemanden hatte, der ihn in der Wahrnehmung seiner Interessen unterstützte, wurde keine Anschlussrehabilitation beantragt. Darunter leidet nun seine Mobilität. Ein Pflegedienst unterstützt ihn, sich zu waschen und vom Bett bis vor den Fernseher zu gelangen. Da er nicht einkaufen kann, muss er Essen auf Rädern bestellen. Somit sind die wöchentlichen Ausgaben für Lebensmittel von 22 Euro auf 64 Euro angewachsen. Von seiner Grundsicherung bleiben somit nur noch rund 127 Euro. Er wird nach Abzug der Stromkosten sowie dem Telefonanschluss nichts mehr für die Kleidung oder einer anstehenden Reparatur zurücklegen können. Auch ein Taxi ist da nicht mehr drin, um zum Hausarzt zu kommen.

Zwei große Aufgaben sehe ich für unsere Glaubensgemeinschaft. Sie darf sich nicht aus den ländlichen Gebieten verabschieden, der Geldautomat darf nicht die letzte Institution sein. In unserem Pfarregebiet werden immer mehr alleinstehende Menschen wohnen, die Gemeinschaft benötigen und nicht in der Lage sein werden, den ersten Schritt zu gehen.

Komm Matthäus, ich möchte heute bei Dir zu Gast sein...

Ein paar Fakten vom statistischen Landesamt und Bundesamt. Menschen in Rente haben im Rahmen der Grundsicherung im Alter derzeit einen Anspruch von 404 Euro plus die Übernahme der Unterkunftskosten und Heizkosten, etwa 370 Euro. Dies entspricht genau den Leistungen, die ein sogenannter „Harz-IV-Empfänger“ zur Verfügung hat. In Hessen nahmen dies 16839 Männer und 27077 Frauen in Anspruch. Sie gaben an, im Durchschnitt einen Monats-Bruttobedarf von ca. 760 Euro zu haben. Auffällig ist, dass nur 66% der Frauen überhaupt eine Altersrente beziehen, während 75% der Männer zumindest Altersrentenansprüche erworben haben. Durchschnittlich ist die Rentenhöhe 348 Euro. In Kassel leben prozentual die meisten Rentner/Rentnerinnen, die auf zusätzliche staatliche Hilfe angewiesen sind, dies sind 6,7 % der Rentner und Rentnerinnen in Kassel, im Landkreis Fulda und Main-Kinzig-Kreis sind es immerhin 3%, auf dem Land um die 2%. In Gesamthessen liegt die Quote bei 3,7%.

Faktisch dürfte in Deutschland niemand unter die staatliche Existenzsicherung „rutschen“. Wer ein Einkommen knapp über dem Existenzminimum zur Verfügung hat, kann Wohngeld beantragen. Dennoch kann sich jeder ausrechnen, welche zusätzlichen Kosten entstehen, die das Alter mit sich bringt. Nicht jedes Medikament ist verschreibungspflichtig und ist daher zuzahlungsfrei, wie sollen

die Distanzen überwunden werden, wenn die Mobilität eingeschränkt ist, kleine Reparaturen in der Wohnung können nicht mehr allein bewältigt werden. Die Wohnkosten sind ein erheblicher Faktor, der den zur Verfügung stehenden Anteil für das Leben reduziert. Viele ältere Menschen leben in Wohnungen, die vom Amt als nicht angemessen angesehen werden, besonders, wenn der Lebenspartner stirbt. Um nicht den Aufwand für den Umzug auf sich nehmen zu müssen, wird von dem Existenzminimum noch Geld für die Miete oder für die Energiekosten zugeschossen. Es wird dann an Lebensmitteln gespart oder es können keine Rücklagen gebildet werden, um die Waschmaschine, den Herd, den Kühlschrank oder andere Gegenstände ersetzen zu können.

Für mich ist Altersarmut noch sehr versteckt und wird von den meisten älteren Menschen eher verschwiegen. Die Gesellschaft wird daher auch nicht tätig werden, der Druck zu handeln, ist noch nicht groß genug. In 15 bis 20 Jahren wird sich dies erheblich verändern. Die angehenden Berenteten spüren dann die Auswirkungen der Agenda 2010 auf ihrem Konto. Das bis dahin vielleicht noch auskömmliche Einkommen, sinkt als Rentenzahlung auf 43% und es konnte keine private Rentenvorsorge in ausreichender Höhe erzielt werden. Diejenigen, die kurzzeitig in den Hartz-IV-Bezug gerutscht sind, haben auch keine Lebensversicherung mehr, weil diese rückgekauft werden musste und zunächst als Vermögen eingebracht werden musste.

Alleinerziehende sind jetzt schon auf der Seite mit dem höchsten Armutsrisiko, der größte Teil von Ihnen wird keine Chance haben, mehr als die Grundsicherung zu bekommen. Vielleicht ist es jetzt schon möglich, in den Kirchengemeinden eine Taskforce zu bilden.





Foto: © Andreas Hermsdorf / pixelio

Redaktion: Herr Meier, was haben Sie mit dem Thema „Altersarmut“ zu tun?

BM: Alter bedeutet in unserer Zeit weder automatisch Altersarmut noch Pflegebedürftigkeit. Viele alte Frauen und Männer gestalten bis weit ins hohe Alter nicht nur ihr eigenes Leben, sie leisten auch weiterhin in der Familie und im Rahmen des ehrenamtlichen Engagements wertvolle Beiträge für die Gesellschaft.

Allerdings erlebe ich häufig, dass Pflegebedürftigkeit und Altersarmut miteinander einhergehen können. Im Rahmen meiner Tätigkeit in der stationären Altenpflege habe ich oft Kontakt mit alten Menschen, die unter Altersarmut leiden oder von Verarmung bedroht sind. Die hohen Kosten für einen Pflegeplatz in einer stationären Pflegeeinrichtung übersteigen häufig die finanziellen Möglichkeiten die ältere Menschen haben.

In der Pflege begleiten wir Menschen, die unter den Auswirkungen von Krankheit und deren Folgen, krankheitsbedingten Einschränkungen, leiden. Überschuldete Menschen sind überdurchschnittlich oft von Krankheit betroffen und Krankheit führt wiederum zu höheren Lebenshaltungskosten. Pflegebedürftige und auch deren Angehörige finden sich oftmals in einem Teufelskreis wieder und stellen sich die Frage: „Was passiert, wenn die finanziellen Reserven erschöpft sind?“ Diese Sorgen verstärken zusätzlich den



Foto: © privat

Benedict Meier,
Altenpfleger, 24 Jahre, Grevenbroich

Leidensdruck, dem pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige sich durch die Krankheit und Abhängigkeit ausgesetzt fühlen. Auch wenn es uns gelingt, Gesundheit und Selbständigkeit zu fördern und zu erhalten, gelingt es uns zunehmend nicht, den Menschen die Nöte und Ängste vor der möglichen eigenen Armut zu nehmen.

Redaktion: Welche Sorgen und Hoffnungen beschäftigen Sie persönlich, wenn Sie an das Alter denken?

BM: Auch wenn die Hochaltrigkeit bei mir noch in weiter Ferne liegt, erlebe ich die Erfahrungen, die ich im beruflichen Alltag mache, als sehr belastend. Die Vorstellungen eines wohlverdienten und angenehmen Ruhestands, die in der einen oder anderen Form wahrscheinlich jeder von uns hat, erscheinen vor diesen Erfahrungen sehr „zerbrechlich“.

Ich mache mir große Sorgen, dass der derzeitige Anstieg der Altersarmut weiter voranschreitet.

Allerdings bin ich bei den aktuellen Entwicklungen der Migration und Integration optimistisch, dass es eine Chance gibt, diese gesellschaftlichen Herausforderungen in der Zukunft bewältigen zu können.

Redaktion: Herzlichen Dank für das Gespräch.

Ein Mann sammelt Flaschen vor einem städtischen Müllbehälter in Leipzig. Es ist ein Bild mit hohem Symbolwert. Der überquellende Abfall-eimer mit den Hinterlassenschaften der bundesdeutschen Wohlstands- und Wegwerfgesellschaft. Der ältere Mann mit den beiden Plastiktüten in der Hand, offensichtlich auf der Suche nach verwertbaren Pfandflaschen. Altersarmut im Jahre 2016, ganz konkret, ganz unspektakulär, ganz alltäglich.

Alltäglich? Ja, bei näherem Nachdenken wird mir deutlich, wie häufig solche Szenen mittlerweile zu beobachten sind, vorausgesetzt, ich achte darauf: in unseren Innenstädten und ihren Shoppingmeilen, in Parks wie hier, an Bahnhöfen und Flughäfen. Da durchsuchen ältere Menschen, Männer wie Frauen, Abfall-eimer nach Verwertbarem. Sie tun es oft hastig, verstohlen, schauen sich um, ob sie jemand beobachtet. Schämen sie sich für ihr Tun? Manche sicherlich, denke ich. Auf der Straße leben sie nicht, ihre Kleidung zeigt es schon. Wer sind sie dann? Armutsberichte und Statistiken beschreiben sie nüchtern und trocken: Sie gehören zu einem Bevölkerungsteil, der nach der Erwerbsphase in die Altersarmut gerät. Ihre Rente ist zu gering, eine zusätzliche Altersabsicherung ist nicht oder nicht ausreichend vorhanden. Es sind viele Frauen darunter mit ihren typisch von Familienphasen unterbrochenen Erwerbs- und Teilzeitbiografien, dann natürlich all die Geringverdiener aus dem Niedriglohnsektor. Das Geld reicht vorne und hinten nicht, gerade

jetzt im Alter. Kein Überwintern im Süden, keine Kreuzfahrt in der Karibik, keine seniorengerechte Topwohnung in der Stadt. Stattdessen sammeln manche von ihnen weggeworfene Flaschen ein, um durch das Pfand einige Euro zu bekommen. Damit werden sie plötzlich öffentlich sichtbar, wird ihre prekäre Situation begreifbar. Die Zahl der Menschen, die von Altersarmut betroffen sind, wird in unserem Land steigen, prognostiziert der gerade erschienene Alterssicherungsbericht 2016 des Bundessozialministeriums. Eine düstere Aussicht, wenn nicht politisch mit geeigneten Instrumenten dagegen gesteuert wird.

Werden wir also in Zukunft solche Bilder noch öfters sehen? Werden wir uns vielleicht so daran gewöhnen, dass es uns schon gar nicht mehr auffällt? Weil es etwas Selbstverständliches ist, das genauso zum Straßenbild gehört wie die Bettler, die auf den Bürgersteigen hocken, oder die Straßenmusikanten, die ihre Lieder darbieten. Wir, das sind die, die finanziell gut abgesichert sind, auch im Alter. Wir, das sind aber auch Kirche, Politik und Wirtschaft insgesamt in ihrer gesellschaftlichen Verantwortung. Oder bleiben wir doch zumindest einen Moment stehen, lassen uns irritieren, anfragen und anstoßen durch ein solches Bild aus einem reichen Land? Wohl wissend, dass es keine Patentrezepte gegen Altersarmut gibt, aber zugleich bereit, auch noch so kleine Schritte zu gehen, um Wege daraus zu finden.

Andreas Ruffing





FREUNDSCHAFT

Freundschaft ist eine Beziehung die auf gegenseitige Zuneigung aufgebaut ist und von Sympathie und Vertrauen geprägt ist. Das Lied der Comedian Harmonists „Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Schönste was es gibt auf der Welt“ drückt sehr schön aus, was Freunde zu haben bedeutet und welche Erwartungen mit einer Freundschaft verbunden sind.

Einstieg: Metaphern für Freund/Freundin finden

Eine Metapher ist ein sprachliches Bild das etwas durch eine Vergleich oder eine

Umschreibung benennt.

Ein Freund, eine Freundin ist für mich ... (z.B. ein Fels in der Brandung) Leitung fasst die Kennzeichen von Freundschaft zusammen, die in den Vergleichen der Teilnehmer/innen deutlich wurden.

Freundschaften in meinem Leben

Freundschaften fangen mit Begegnungen an –irgendwie – irgendwo – irgendwann. Am Anfang ahnt man häufig nicht, wie wichtig dieser Mensch für das eigene Leben werden kann. Erzählen Sie einander eine Freundschaftsgeschichte

- Wie haben Sie den Freund, die Freundin kennengelernt?
- Wie ist er zu Ihrem Freund, Ihrer Freundin geworden?
- Welche Hochs und Tiefs hat Ihre Freundschaft erlebt?
- Was zeichnet diese Freundschaft aus?

Gedächtnistraining Anagramm (Wortfindung, Langzeitgedächtnis)

Die Buchstaben des Wortes FREUND-SCHAFT werden auf ein Blatt von oben nach unten notiert. Die TN überlegen in Kleingruppen (ca. 4 Personen) zu jedem Buchstaben einen Begriff, den sie mit Freundschaft verbinden z.B. F = Förderung; R = Rückhalt; E = Ehrlichkeit; U = Unterstützung; N = Nestwärme; D = Dasein; S = Schutz; C = Charakterstärke; H = Herausforderungen; A = Auseinandersetzung; F = Fürsprache; T = Tatkraft Die Gruppen stellen ihre Ergebnisse vor. Dann wird geklärt, was mit den Begriffen genau verbunden wird, wie sie sich in der Freundschaftsbeziehung zeigen und weshalb sie wichtig sind.

Bewegung

Aufwärmen: Auf Musik durch den Raum gehen – Freunde nehmen miteinander Kontakt auf in dem sie bei der Begegnung jeweils die rechte Handfläche gegeneinander schlagen – die linke – sich zunicken – sich zuwinken – miteinander gehen – hintereinander gehen – sich die Hand reichen – mit beide Handflächen auf die Handflächen des

anderen klopfen – zwei Personen bilden ein Paar, machen ein Tor und lassen andere Paare durchschlüpfen – schlüpfen selbst durch Tore – haken sich am Ellenbogen unter gehen rechts herum – links herum – haken sich bei einem andern TN ein und machen dasselbe – stellen sich in kurzem Abstand gegenüber legen die Handflächen aufeinander führen gemeinsam die Arme nach oben – wieder zur Brusthöhe zurück (3x) – führen die Arme zur Seite – wieder auf Brusthöhe zurück (3x) - rechte Hand nach vorne schieben und linke zurück – im Wechsel mehrmals wiederholen.

Hauptteil

Führen und Folgen: In Freundschaftsbeziehungen sind wir immer wieder aufeinander angewiesen. Einmal übernimmt der eine, dann wieder die andere die Führung. Wir versuchen nun zu erfahren, wie es uns in den verschiedenen Rollen geht.

Gehen Sie zu zweit zusammen, stellen sie sich Gesicht zu Gesicht auf und legen Sie die Handflächen aufeinander – die unteren Hände nehmen, die oberen geben. Der/diejenige, der gibt führt zuerst. Führen Sie Ihren Partner, ihre Partnerin durch den Raum in dem sie ihn vorwärts gehen lassen – rückwärts – seitwärts. Stellen Sie sich nun hinter Ihren Partner und legen Sie die Hände auf die Schulterblätter und führen Sie ihn so durch den Raum. Stellen Sie sich nun vor den Partner und legen Sie die Zeigefinger aufeinander und führen Sie den Partner nur mit dem Zeigefinger durch

den Raum. – Wechsel: Nun übernimmt der andere Partner/Partnerin die Führung.

Austausch: Wie ging es Ihnen bei der Führung mit den unterschiedlichen Kontaktflächen? Was war angenehm/unangenehm? Weshalb?

Wie ging es Ihnen in den unterschiedlichen Rollen? Welche liegt Ihnen mehr/weniger? Weshalb?

Was ist Ihnen im Blick auf Freundschaftsbeziehungen deutlich geworden?

Abschluss: Große Kette

Auch Freunde sind nicht immer zusammen. Sie verabschieden sich, wenden sich anderen Menschen zu, kommen aber immer wieder zum Freund, zur Freundin zurück. Diese Erfahrung machen wir nun mit der großen Kette.

Die TN stellen sich im Flankenkreis auf: Flanke zur Mitte. Zwei sich gegenüberstehende Partner im Flankenkreis reichen sich die rechte Hand und gehen rechtsschultrig aneinander vorbei, dann geben sie dem Entgegenkommenden die linke Hand und gehen linksschultrig an ihm vorbei usw. Zuerst ohne Musik oder Singen üben dann mit Mu-

sik oder Singen durchführen.

Auf das Lied: „Ein Freund ein guter Freund“ das mehrmals gesungen wird oder auf Musik z.B. Nigun Shell Yossi (Israel) auf der CD „Laß dich bewegen“ zu beziehen beim Altenwerk der Erzdiözese Freiburg

Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Schönste was es gibt auf der Welt.

Ein Freund bleibt immer Freund und wenn die ganze Welt zusammenfällt.

Drum sei doch nicht betrübt, wenn dich dein Schatz nicht mehr liebt.

Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Schönste was es gibt.

Freundschaften erhalten

Psychologen haben Punkte gesammelt, die für Freundschaftsbeziehungen wichtig sind und dazu beitragen dass die Freundschaft lange hält. (Für alle kopieren).

- Achtung und Akzeptanz
- Sich gegenseitig über das Leben auf dem Laufenden halten
- Gemeinsam Dinge tun
- In Krisen sich unterstützen
- Kleine Fehler und Schwächen verzeihen
- Gleichgewicht zwischen Geben und

Nehmen

- Über Wünsche und Bedürfnisse sprechen
- Fehler eingestehen und sich entschuldigen
- Nähe zulassen
- Ein offenes Ohr haben
- Absprachen und Versprechen einhalten
- Dankbarkeit für die Freundschaft zeigen
- Nicht mit Lob und Anerkennung sparen
- Loyal sein

Welche dieser Punkte sind Ihnen besonders wichtig? Weshalb? Schauen Sie sich dann ihre Freundschaftsbeziehungen an und überlegen Sie welche Punkte Sie bisher kaum berücksichtigt haben und welche Sie intensivieren möchten und wie Sie dies tun könnten.

Gedächtnistraining: Ich packe meinen Freundschaftskoffer (Kurzzeitgedächtnis)

Wir packen den Koffer und nehmen die Dinge mit, die für eine Freundschaft wichtig sind. Der/die erste TN beginnt: Ich packe meinen Freundschaftskoffer und nehme mit z.B. Zuneigung. Die/der zweite TN schließt sich an benennt zunächst sein eigenes und dann das des Vorgängers, der Vorgängerin z.B. Ich packe meinen Freundschaftskoffer und nehme mit Geduld und Zuneigung usw. bis alle an der Reihe waren.

Abschluss: Jede/r TN erhält eine Karte mit dem Zitat von Petrus Celen
Manche Menschen wissen nicht, dass sie ein Geschenk des Himmels sind. Sie wüssten es, würden wir es ihnen sagen.



Foto: Mathias Ziegler

Überlegen Sie welchem Menschen Sie diese Karte schenken, welcher Freund, welche Freundin für Sie ein Geschenk des Himmels ist.

Trainingsanregungen

- Jesus wird als Freund der Menschen bezeichnet. Weshalb? Ist Jesus ihr Freund? Weshalb? Weshalb nicht?
- Schreiben Sie einen Brief an Ihren Freund/ihre Freundin und bringen Sie darin zum Ausdruck, was Sie an ihm/ihr schätzen und weshalb diese Freundschaft für Sie wichtig ist.
- Schreiben Sie ein Elfchen zum Thema Freundschaft. Ein Elfchen ist ein Gedicht aus elf Wörtern, das auf fünf Zeilen verteilt ist: z.B.

1. Zeile – ein Wort: Danke
2. Zeile – zwei Wörter: meine Liebe
3. Zeile – drei Wörter: Du bist da
4. Zeile – vier Wörter: wenn ich Dich
brauche
5. Zeile – ein Wort: Freundin

Elfi Eichhorn-Kösler



Foto: © Tanz/Chabay

VERTRAUEN

Vertrauen zu jemand oder in etwas zu haben, ist eine Verhaltensweise, die zum Menschen von Geburt an gehört. Ohne Vertrauen wären wir handlungsunfähig. Vertrauen hat unterschiedliche Aspekte: Menschen haben

- Vertrauen in sich selbst und ihre Fähigkeiten und
- Vertrauen zu anderen Menschen.

Diese beiden Bereiche sind eng miteinander verbunden. Wer Selbstvertrauen besitzt geht davon aus, dass das Leben mit all seinen Problemen und Herausforderungen gemeistert werden kann. Diese Menschen gehen gelassener durch die Welt und haben weniger Angst anderen zu vertrauen. Menschen, die dieses Selbstvertrauen nicht haben, glauben anderen nicht gewachsen zu sein und neigen zu Misstrauen.

Vertrauen wächst auf dem Boden bestimmter Lebenserfahrungen und ist in

die Zukunft gerichtet. Mit Vertrauen sind bestimmte Wünsche und Erwartungen verbunden, die der Vertrauende erhofft. Damit macht sich der Vertrauende auch verletzlich, da er dem Vertrauensempfänger einen Vertrauensvorschuss gibt. Dieser kann entscheiden, ob er die Erwartungen erfüllt.

Ohne Vertrauen können wir nicht leben. Vertrauen können ist eine wichtige Basis für alle Beziehungen. Vertrauen entsteht dort, wo Menschen es anderen schenken. Allerdings ist Vertrauen immer mit dem Risiko verbunden enttäuscht zu werden.

Einstieg: Sprüche zum Thema Vertrauen

Folgende Äußerungen werden auf Karten notiert und die Kreismitte gelegt

- Vertrauen ist das Gefühl, einem Menschen sogar dann glauben zu können, wenn man weiß, dass man an seiner Stelle lügen würde. *Henry Louis Mencken*
- Die größte Ehre, die man einem Menschen antun kann, ist die, dass man zu ihm Vertrauen hat. *Matthias Claudius*
- Sei höflich zu allen, aber freundschaftlich mit wenigen; und diese wenigen sollen sich bewähren, ehe du ihnen Vertrauen schenkst. *George Washington*
- Wenn man einem trauen kann, erübrigt sich ein Vertrag. Wenn man ihm nicht trauen kann, ist ein Vertrag nutzlos. *Jean Paul Getty*
- Bet und Vertrau! Je größer die Not, je näher die Rettung! *Johann Heinrich Voß*
- Das Vertrauen ist eine zarte Pflanze; ist sie zerstört, so kommt sie nicht sobald wieder. *Otto von Bismarck*
- Nichts Größeres kann ein Mensch schenken, als sein ganzes Vertrauen. Keine Gabe erhöht so sehr Geber und Empfänger. *Henry David Thoreau*
- Decke die verborgenen Fehler der Leute nicht auf, denn du raubst ihnen die Ehre und dir das Vertrauen. *Saadi*
- Nichts kann Menschen mehr stärken, als das Vertrauen, das man ihnen entgegen bringt. *Adolf von Harnack*
- Wer Vertrauen hat, erlebt jeden Tag Wunder. *Epikur*
- Die Menschen haben ein Bedürfnis nach schöner heiler Welt, nach Menschen, denen sie vertrauen können, wenigstens im Fernsehen. *Axel Milberg*

- Menschen, die einander ohne tatsächlichen klaren Grund nicht trauen, trauen sich selbst nicht. *Friedrich Theodor Vischer*
- Nur zwischen Glaube und Vertrauen ist Friede. *Friedrich Schiller*
- Vertrauen ist Mut, und Treue ist Kraft. *Marie von Ebner-Eschenbach*
- Vertrauen ist gut. Kontrolle ist besser. *Spruchwort*
- Damit dein Vertrauen auf dem Herrn steht, lehre ich dich heute seinen Weg. *Spruchwörter 22,19*
- Die sind Vertraute des Herrn, die ihn fürchten; er weihet sie ein in seinen Bund. *Psalms 25,14*
- Es gibt keinen besseren Maßstab der Liebe als das Vertrauen. *Meister Eckhart*

Suchen Sie sich eine Karte aus, die sie anspricht. Lesen Sie die Karte vor und erläutern Sie, weshalb Sie diese Karte gewählt haben.

In einer zweiten Runde kann jede/r TN noch einmal die Karte vorlesen. Dann wird gemeinsam überlegt, welche Erfahrungen hinter dieser Aussage stehen.

Vertrauen – Lebensgeschichtliches Erzählen in 3er Gruppen
Erzählen Sie einander eine Situation aus Ihrem Leben, in der

- Sie Vertrauen in eine Person gesetzt haben und dieses Vertrauen enttäuscht wurde?
- Ihr Vertrauen belohnt wurde. Wie haben Sie die jeweilige Situation erlebt? Welche Gefühle hatten Sie? Welche Schlüsse haben Sie aus dieser Situation gezogen? Wie hat dies Ihre Beziehung beeinflusst?



Foto: © Dr. Paulus Decker / Plarbriefservice



Vertrauen – Lebensgeschichtliches Erzählen in 3er Gruppen

Erzählen Sie einander eine Situation aus Ihrem Leben, in der

- Sie Vertrauen in eine Person gesetzt haben und dieses Vertrauen enttäuscht wurde?
- Ihr Vertrauen belohnt wurde. Wie haben Sie die jeweilige Situation erlebt? Welche Gefühle hatten Sie? Welche Schlüsse haben Sie aus dieser Situation gezogen? Wie hat dies Ihre Beziehung beeinflusst?

Plenum: Was ist in den Erzählungen deutlich geworden?

Bewegung:

Aufwärmen: Auf Musik durch den Raum gehen – Wir vertrauen darauf, dass der Boden uns trägt – dass sich unsere Beine im Takt der Musik vorwärts bewegen – dass wir unseren Fähigkeiten vertrauen können – wir schleichen – wir hüpfen – wir machen große Schritte – wir machen kleine Schritte – wir gehen rückwärts – wir kreuzen die Beine – wir gehen in Anstellschritten seitlich – wir gehen auf den Zehenspitzen – wir gehen auf den Fersen – wir stellen uns in den Kreis, halten uns an den Händen – schwingen das rechte Bein nach vorne und hinten – dann das linke.

Hauptteil: Suchen Sie sich eine Partnerin, einen Partner, zu dem

Sie Vertrauen haben und stellen Sie sich einander gegenüber

Führen und Folgen: Die Partner legen die Hände (Handinnenflächen) aufeinander – Einer der beiden Partner schließt die Augen – der sehende Partner führt den anderen dann durch den Raum – Wichtig ist aufzupassen, dass der Partner nicht stolpert, fällt, anstößt. Ziel ist: das Gefühl zu bekommen „Ich kann dem anderen vertrauen, er passt auf mich auf“. Danach wird gewechselt.

Kurzer Austausch: Wie ging es mir als Führender / als Geführter?

Spiegelbild: Die beiden Partner stellen sich einander gegenüber: ein Partner beginnt sich zu bewegen – der andere versucht spiegelbildlich die Bewegungen nachzumachen.

Austausch: Wie gelang es, sich aufeinander einzulassen?

Abschluss: Luftballontanz

Jedes Paar bekommt einen Luftballon. Der Luftballon wird zwischen die Stirn geklemmt. Musik läuft. Die Paare versuchen mit dem Luftballon zur Musik zu tanzen und achten darauf, dass er nicht herunterfällt. Anschließend wird er zwischen die Bäuche geklemmt.

Zum Abschluss stellen sich alle TN Schulter an Schulter in eine Reihe. Jeder TN erhält einen Luftballon und klemmt ihn zwischen die Schulter des Vordermanns –

dann versucht sich die Schlange seitwärts vorwärts zu bewegen ohne dass die Luftballons herunterfallen.

Vertrauen aufbauen

Einzelarbeit: Die TN erhalten eine Liste mit Punkten, die helfen, Vertrauen aufzubauen

- Tun, was man verspricht
- Die Wahrheit sagen
- Wichtige Informationen weitergeben
- Anvertraute Geheimnisse wahren und schützen
- Lügen zugeben
- Über die eigenen Gefühle sprechen
- Die zwischenmenschlichen und professionellen Fähigkeiten zeigen
- Möglichst objektiv und fair sein
- Vertrauensvorschuss: Davon ausgehen, dass der Andere mir wohlgesonnen ist

Wählen Sie die drei Punkte aus, die für Sie die Wichtigsten sind, und begründen Sie Ihre Wahl

Plenum: Jede/r TN stellt ihre/seine Punkte vor

Begriffe umschreiben (Wortfindung, Kreativität)

Jede/r TN erhält ein Zettel mit einem Begriff und umschreibt diesen Begriff ohne ein Wort zu verwenden, das im Begriff enthalten ist.

Vertrauenskrise – Trauung – Urvertrauen – Vertrauensvorschuss – Gottvertrauen – zutrauen – Misstrauen – vertraulich – Vertrauter – Vertrauensarzt – Vertrauenslehrer – Vertrauensfrage – Vertrauensbruch – vertrauensselig – vertrauensvoll – Vertrauenssache – betrauen

– Selbstvertrauen – Vertrauensverlust – Vertrautheit – vertrauenswürdig z.B. Menschen glauben nicht mehr daran, dass sich etwas verändert. Regierungen, denen nicht mehr geglaubt wird, dass sie für die Menschen das Beste wollen und sich nach Kräften für das Wohl der Bevölkerung eintreten stecken in einer ... (Vertrauenskrise)

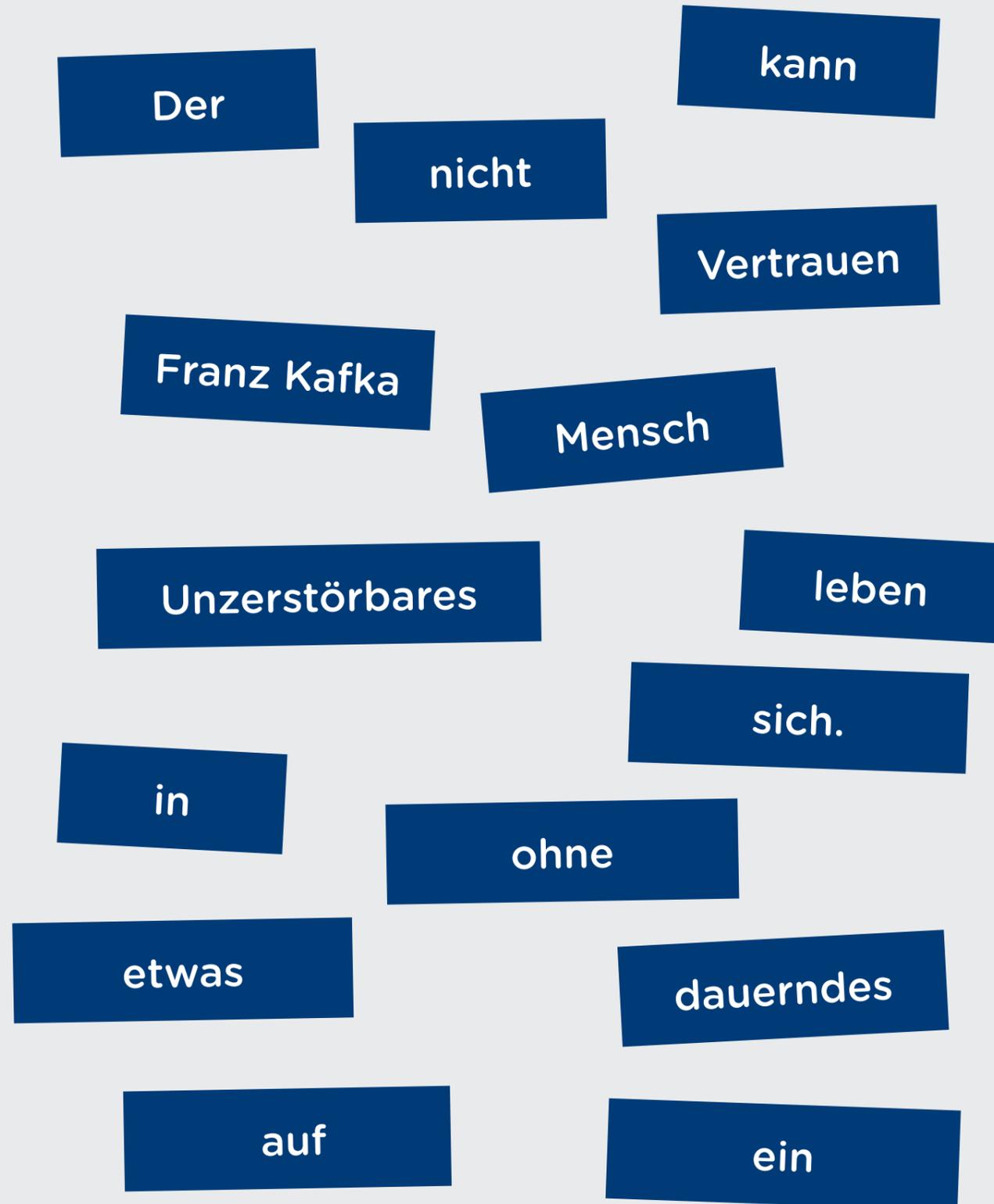
Anagramm (Wortfindung, Langzeitgedächtnis)

Die Buchstaben des Wortes VERTRAUEN werden auf ein Blatt von oben nach unten notiert. Die TN überlegen zu jedem Buchstaben einen Begriff, mit dem man dazu beitragen kann, dass Vertrauen entsteht z.B. V = Vorurteile ablegen – E = Erklären – R = Rücksichtsvoll sein – T = Taten sprechen lassen – R = Respektieren – A = Aufmerksam sein – U = Überzeugen – E = Einbeziehen – N = Nachgeben



Textpuzzle (Informationsverarbeitung)

Bringen Sie die Wörter in die richtige Reihenfolge. Sie erhalten einen Spruch von Franz Kafka



Lösung: Der Mensch kann nicht leben ohne ein dauerndes Vertrauen auf etwas Unzerstörbares in sich. Franz Kafka

Partnerarbeit: Tauschen Sie sich über diesen Spruch aus.

Gottvertrauen - Kleingruppenarbeit

- Klären Sie miteinander, was Sie unter Gottvertrauen verstehen
- Haben Sie Gottvertrauen? Weshalb? Worauf gründen Sie dieses? Weshalb nicht?
- Der Theologe Andreas Hunziker schreibt. „Im glaubenden Vertrauen erfährt sich ein Mensch als einer, der – befreit durch Gottes Vertrauen in ihn – sich sozusagen selbst verlässt, um bei Gott zu sich selbst zu kommen“. Diskutieren Sie miteinander den Satz und nehmen Sie Stellung dazu.

Trainingsanregungen

- Erstellen Sie eine Liste mit Personen, denen Sie Vertrauen entgegen bringen und beschreiben Sie weshalb diese vertrauenswürdig sind.
- Erstellen Sie eine Liste mit Personen, denen sie misstrauisch gegenüber stehen, und beschreiben Sie, was Sie daran hindert, ihnen zu vertrauen. Überprüfen Sie dann, ob Sie Möglichkeiten sehen, dies zu verändern.
- Erstellen Sie eine Liste mit Personen, die Ihnen Vertrauen entgegen bringen? Wie gehen Sie mit dem Vertrauen um?
- Beschreiben Sie, worauf sich Ihr Selbstvertrauen gründen und überlegen Sie, was dazu beitragen kann, das eigene Selbstvertrauen weiter auszubauen.

Elfi Eichhorn-Kösler



Netzwerk – wie geht das?

Im Seniorennetzwerk arbeiten Einrichtungen des Bistums, Verbände, pastorale Berufsgruppen und die Arbeitsgemeinschaft Ehrenamt zusammen, um die Seniorenseelsorge im Bistum zu koordinieren und konzeptionell weiterzuentwickeln. Das Netzwerk unterstützt die Arbeit seiner Mitglieder und macht sie bekannt. Jeder Netzwerkpartner soll also von der Mitarbeit profitieren können. Neue Netzwerkpartner sind herzlich willkommen und können sich jederzeit in die laufende Arbeit einklinken. Absprachen zu gemeinsame Projekten werden

im Netzwerk organisiert. Mindestens zweimal pro Jahr treffen sich die Netzwerkpartner. In den Netzwerktreffen klären sie Inhalte, setzen Schwerpunkte, legen Ziele fest und besprechen Entwicklungsmöglichkeiten des Seniorennetzwerkes.

Diese Rubrik stellt die Netzwerkpartner vor. Heute finden Sie hier die Angebote des Malteser Hilfsdienstes.





Malteser

...weil Nähe zählt.



Der Malteser Hilfsdienst ist mit über einer Million Mitgliedern einer der großen caritativen Dienstleister in Deutschland. Die Malteser wollen den Menschen in schwierigen Situationen zur Seite stehen. Niemand soll in seiner Not allein gelassen werden. Im Bistum Fulda engagieren sich 2525 ehren- und hauptamtliche Malteser jeden Alters. Speziell für die Senioren arbeiten Demenzdienst, Hausnotruf, Menüservice, Hospizdienst, Fahrdienst, Besuchs- und Begleitdienst. Auch vom Rettungsdienst, Sanitätsdienst, Krankentransport und Katastrophendienst profitieren die Senioren.

Der Demenzdienst hilft den Betroffenen, so lange wie möglich am Leben teilzuhaben, zugleich ermöglicht er den pflegenden Angehörigen einige „sorgenfreie“ Stunden. Neben der individuellen Betreuung zuhause gibt es das Café Malta, das an mehreren Tagen in der Woche für jeweils drei Stunden Betroffene aufnimmt.

Ein Knopfdruck genügt und schon kommt Hilfe: mit dem Hausnotrufsystem können Alleinstehende lange selbständig zuhause sicher leben.

Eine tägliche ausgewogene warme Mahlzeit gewährleistet der Menüservice für Menschen, denen das Kochen immer schwerer fällt. Sechs Menüs kommen warm ins Haus, es gibt eine noch größere Auswahl an tiefgefrorenen Speisen.

Der Fahrdienst bringt die Menschen sicher und zuverlässig an ihr Ziel, wenn sie nicht mehr selbst mobil sind.

Unheilbar Erkrankten und ihre Angehörigen bietet der Hospizdienst kostenfrei palliative Beratung an sowie für einige Stunden wöchentlich Entlastung und Unterstützung durch qualifizierte Ehrenamtliche. In der Trauerarbeit gibt es Begleitung für Menschen in der schweren Zeit nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen.

Die Mitarbeiter im Besuchs- und Begleitdienst gehen zu Einsamen, verbringen Zeit mit ihnen oder laden zum gemeinsamen Frühstück oder Begegnungsnachmittagen ein. Informationen gibt es in der Diözesandienststelle Fulda, Wilhelmstr. 4, Telefon 0661-86977-0 und im Internet unter www.malteser-fulda.de.



Seniordienste der Malteser im Bistum Fulda

Dienst	Anschrift	Telefon	Ansprechpartner
Besuchs- und Begleitdienst	Wilhelmstr. 4 36037 Fulda	0661 86977-17	Doris Reinhardt
Diözesangeschäftsstelle		0661 86977-0	Diözesangeschäftsführer Thomas Peffermann
Ausbildung, Kurse, Seminare		0661 86977-15	Matthias Schnell
Migranten Medizin		0661 86977-14	Karin Uffelmann
Café Malta (Demenzcafé)	Aschenbergplatz 1 36039 Fulda	0661 95310-27	Swetlana Wolf
Demenzdienst		0661 95310-27	Swetlana Wolf
Fahrdienst		0661 95310-18	Sebastian Lück
Hausnotruf		0661 95310-25	Bernd Odenwald
Menüservice		0661 95310-25	Bernd Odenwald
Fulda		0661 95310-0	Leiter Tobias Mattern
Hospizdienst	Gerloser Weg 20 36039 Fulda	0661 4802720	Wilfried Wanjek
Malteser Hospiz-Zentrum	Gerloser Weg 2 36039 Fulda	0661 480272-0	Leiter Wilfried Wanjek
Weitere Dienste			
Katastrophenschutz Rettungsdienst Krankentransport Sanitätsdienst	Rettungswache Petersberg Breitungstr. 3 36100 Petersberg	Notruf: 112 Leitstelle Fulda: 0661-19222 0661 90204-0	Dirk Rasch Jürgen Diegelmann
Weitere Standorte			
Nordhessen	Am Hospital 19 34560 Fritzlar	05622 9990 0	Leiterin Agnija Matheis
Main-Kinzig-Kreis	An der Sportanlage 16 63584 Gründau-Lieblös	06051 9293 60	Leiterin Karoline Szeck
Marburg	Schützenstr. 28 35039 Marburg	06421 988 66	Leiter Roland Julius

*„Und das ist es, was es bedeutet:
,den Leib Christi berühren‘
Die Armen, die Verlassenen, die Kranken,
die Ausgestoßenen sind der Leib Christi.“*

Papst Franziskus, Predigt am 12. Mai 2013



IMPRESSUM

PLUS

Informationen des Seelsorgeamtes Fulda
für eine generationensensible Pastoral

Herausgeber

Seelsorgeamt im Bischöflichen Generalvikariat Fulda

Redaktion

Thomas Renze (verantwortlich), Roswitha Barfoot, Renate Korthauer,
Sabine Löhnert, Dr. Andreas Ruffing, Mathias Ziegler

Anschrift der Redaktion

Seelsorgeamt
Paulustor 5
36037 Fulda
Tel. 066 1/87467

Druck

Druckerei Rindt GmbH & Co. KG, Fulda

PLUS erscheint halbjährlich. Für unverlangt eingesandte Texte,
Grafiken oder Fotos übernimmt die Redaktion keine Gewähr.