



# PLUS

Magazin für eine generationensensible Pastoral



## Beziehungsreich



Der Mensch ist nicht  
gern allein – oder? s. 4

Die (heilige) Familie  
wandelt sich ab S. 10/12

Über Tabus sprechen  
befreit s. 24



## „Es geht doch nichts über ein Happyend!“

Foto: Adobe Stock

Liebe Leserinnen und Leser,

in einem Supermarkt steht eine Gartenbank, gleich neben der Kasse. Immer mal wieder sitzt eine ältere Frau und ein älterer Mann darauf, einander zugewandt, zuspätsprechend, zuhörend. „Ich habe die Bank nur für die beiden dahingestellt. Sie treffen sich hier beim Einkaufen und führen lange Gespräche“, sagt der Marktleiter und lächelt. Wir haben gleich gefragt, ob wir in unserer PLUS-„Beziehungsreich“-Ausgabe ihre Geschichte erzählen können, aber die beiden wollen unbekannt bleiben. Das verstehen wir und sind doch sehr froh über all die Beziehungsgeschichten, die wir hier erzählen dürfen: Herzensgeschichten, (heilige) Familiengeschichten, Auswanderungsgeschichten, Gefängnisgeschichten, Tabugeschichten, Netzwerkgeschichten.

Auch wenn hier zahlreiche Geschichten Glücksgeschichten sind, so ist doch unübersehbar, dass bei ihnen das Scheitern um viele Ecken lauert und manches Mal

sogar auf der Hand liegt. All das rührt uns sehr an und die Erkenntnis leuchtet: Unser Menschlich-Sein ist In-Beziehung-Sein.

Erstmalig bieten wir auf unseren Internetseiten die ausführliche Version mancher Artikel an, so zum Beispiel „Familie gestern, heute, morgen“ von Dr. Désirée Waterstradt oder die Beziehungstipps der Ehe-, Familien- und Lebens-Beratungsstelle Fulda. Schauen Sie bei uns vorbei: [www.seniorennetzwerk.bistum-fulda.de](http://www.seniorennetzwerk.bistum-fulda.de) Viel Beziehungsfreude und -anregungen beim Lesen wünscht Ihnen

für die Redaktion



*Mathias Ziegler*

Mathias Ziegler

*Dr. Andreas Ruffing*

Dr. Andreas Ruffing

## BEZIEHUNGSGESCHICHTEN

Wohlthuende Geschichten von Ehe, Freundschaft,  
Verwandtschaft und vom Allein-leben ..... 4

## LOSLASSEN UND VERBUNDEN BLEIBEN

Eine biblische Beziehungsgeschichte ..... 8

## FAMILIE GESTERN, HEUTE, MORGEN

Ein hilfreicher Blick in die Geschichte der „Familie“ ..... 10

## WENN MÄNNER TRÄUMEN

Bildimpuls: Kapitell „Traum der Könige“ ..... 12

## WAS GUTE BEZIEHUNGEN AUSMACHEN

Anregungen von der Ehe-, Familien- und Lebensberatung ..... 14

## UNSERE VIER PLUS-PRAXISTIPPS ZUM HERAUSNEHMEN

2mal Gedächtnistraining, Beziehungs-Denkspiel, Bibelarbeit mit Rut ..... 15

## VON NEW YORK NACH KASSEL - ÄLTER WERDEN IM AUSLAND

Ein Beziehungs-Reisebericht ..... 19

## WIE LEBEN ÄLTERE MENSCHEN IN HAFT IHRE BEZIEHUNGEN?

Es gibt nur wenig Möglichkeiten für soziale Bindungen ..... 22

## TABUS IM ALLTAG: DER WERKSTATTAG AM 26. SEPTEMBER

Armut, Gewalt, Sex, Schuld, Sucht, Tod sprechen wir darüber! ..... 24

## NETZWERKPARTNER IM PORTRÄT

Christoph Baumanns, PLUS-Redakteur ..... 28

## TERMINE UND HINWEISE AUS DEM SENIORENNETZWERK

Advent und Weihnachten, Vorbereitung auf den Ruhestand, Nonverbale  
Kommunikation mit demenzkranken Menschen, Geführte Autobiografie,  
Caritas Seniorenreisen 2020, Gesund alt werden ..... 30

IMPRESSUM ..... 31

## ZUM GUTEN SCHLUSS

Was mich tief im Herzen bewegt ..... 32

# Beziehungsgeschichten

## Wohltuende Geschichten von Liebe, Freundschaft, Verwandtschaft und vom Allein-leben

Die Welt ist voll von kriselnden, gescheiterten Beziehungen. Jedenfalls wenn man seine Aufmerksamkeit auf solcherart Beziehungsgeschichten lenkt. Die PLUS-Redaktion suchte nach Geschichten, die von der Vielfalt tiefergehender Beziehungen erzählen. Schnell fielen uns Menschen ein, die uns ‚beziehungstechnisch‘ begeistern. Gefunden haben wir Geschichten, die einem das Herz aufgehen lassen. Aber lesen Sie selbst!

### Gnadenhochzeit

*„Wir sind dankbar für das, was uns geschenkt wurde.“ Aufgezeichnet von Roswitha Barfoot*

Es ist der 25. September 1949, vier Jahre nach Ende des Zweiten Weltkriegs, dem Gründungsjahr der Bundesrepublik Deutschland und der Deutschen Demokratischen Republik. An diesem Sonntag heiraten Lina Steih, evangelisch, und Michael Wolf, katholisch. Es ist eine Zeit der Armut. Familie, Freunde und Nachbarn sorgen für Essen und Getränke, sodass die Hochzeit überhaupt stattfinden kann. Das Kleid wird aus amerikanischer Fallschirmseide genäht. Die Trauung findet in der evangelischen Kirche in Linas Heimatort statt. Die

katholische Wolf-Verwandtschaft bleibt der Trauung fern, ein Wermutstropfen für das junge Ehepaar. Heute ist er 97 und sie 92 Jahre alt. Ihre Ehe dauert nunmehr 70 Jahre an, das Ehepaar feierte in diesem Jahr die „Gnadenhochzeit“. 2014 bei der „eisernen Hochzeit“ erneuern die Wolfs in der früheren Heimatkirche vor den evangelischen und katholischen Pfarrern in einem Gottesdienst ihre Ehegelübde.

„Zusammenhalten“ ist für das Ehepaar Wolf entscheidend. Es erwächst aus gegenseitigem Verständnis, Fürsorge und Liebe



Das Hochzeitsfoto 1949 und ein Bild aus diesen Tagen

Foto: privat



füreinander – vom ersten Tag an bis heute. Ihr Eheleben gründen sie „auf Glaube, Liebe und Hoffnung. Das darf man in all den Jahren nie aus den Augen verlieren, gleich was das Leben bereit hält“, sagt das Ehepaar mit großer Überzeugung. Allabendlich gibt Michael „ein Nascherl“ auf das Kopfkissen seiner Frau Lina. „Die ausgetauschten Zärtlichkeiten sollten nicht fehlen“, betonen die beiden.

Ein Höhepunkt der langjährigen Ehe ist die Geburt des einzigen Kindes, einer Tochter. Die kleine Wohnung ist ihr ganzer Stolz. Michael und Lena Wolf erfreuen sich am Familienleben und an einer guten Nachbarschaft. Eine zusätzliche Freude waren in den späteren Jahren ihrer Ehe die vielen schönen Reisen innerhalb von Deutschland, europaweit und zu Verwandten in die USA. Noch heute erinnern sich die beiden gern daran und können bis in Einzelheiten hinein berichten.

Die Wolfs sind dankbar, dass sie den Alltag noch miteinander erleben, einigermaßen gesund sind und hin und wieder am öffentlichen Leben teilnehmen. Heute bewohnen sie im Haus von Tochter und Schwiegersohn ihre eigene Wohnung. Über den Tod sind sich die beiden einig und haben sich vorbereitet. Für beide liegt es in Gottes Hand. Wie er es vorsieht, so muss man es annehmen.

## Alte Freundschaft

„Wir verstehen uns einfach.“

Aufgezeichnet von Meike Schilling

Ein bis zweimal im Jahr packt Dagmar Ende im hohen Norden ihren Koffer und macht sich mit Hündin Lola auf die Reise. Von Cuxhaven aus fährt sie bis in den Schwarzwald. Dort leben Gisela (73) und

Rolf (76) Paninka. „Das sind meine besten Freunde“, sagt die 71-Jährige.

Vor über 40 Jahren hat Dagmar Ende das Ehepaar kennengelernt, damals noch gemeinsam mit ihrem vor 17 Jahren verstorbenen Ehemann Egon. „Da waren wir Geschäftspartner“, erinnert sich die Seniorin. Doch während die Zusammenarbeit nach wenigen Jahren wieder beendet war, hält die Freundschaft bis heute. „Als Egon noch lebte, haben wir uns auch schon regelmäßig getroffen“, erzählt Dagmar Ende. Nach dem Tod ihres Mannes wurde die Freundschaft noch einmal intensiver. „Sie haben mich da sehr unterstützt.“

Mehrmals im Jahr besuchen sich die Drei gegenseitig – immer für mehrere Tage. Und ein paar Mal sind sie auch schon gemeinsam nach Italien gereist. Wenn sie zusammen sind, dann wird gekocht und gegessen und Rolf zaubert immer mal wieder eine neue Entdeckung aus seinem Weinkeller auf den Tisch. Auch die Liebe zu Hunden verbindet die Freunde und der Spaß an Gesellschaftsspielen. „Wir spielen eigentlich immer. Quirkle, Mah Jongg und andere Spiele. Wir spielen um Geld und davon gehen wir mal Essen oder machen eine kleine Reise. Zuletzt waren wir für fünf Tage auf Helgoland“, erzählt Dagmar Ende. Dort standen dann wie immer lange Spaziergänge und Schwimmen mit auf dem Programm.

Wenn man sie fragt, was ihre Freunde besonders auszeichnet, dann muss sie nicht lange überlegen: „Sie sind selbstlos und

immer für mich da. Ich kann mich auf sie verlassen und bei ihnen so sein wie ich bin, ohne mich zu verstellen. Wir verstehen uns einfach.“

Für Dagmar Ende sind die beiden Freunde eine wichtige Bereicherung und Ergänzung zur Familie, zu der neben den sechs Kindern auch elf Enkel, zwei Urenkel, Geschwister sowie Nichten und Neffen gehören. „Aber Familie ist das eine und Freunde sind das andere. Mit Gisela und Rolf kann ich manches besprechen, was ich mit der Familie vielleicht nicht bespreche. Sie sind unvoreingenommen und stehen etwas außen vor“, sagt sie. Für die Zukunft soll es so bleiben wie es ist: „Und dass wir noch viele schöne Fahrten zusammen machen können.“

## Allein leben

„Du musst auch was draus machen.“  
Aufgezeichnet von Christoph Baumanns

„Ich habe mir das Allein-leben nicht ausgesucht. Es hat sich so ergeben“, sagt Marieluise Labrie, als wolle sie nicht in Verdacht geraten, keinen Wert auf menschliche Gesellschaft zu legen: „Ich lebe allein, aber nicht beziehungslos.“ Sie fügt schmunzelnd hinzu: „Meistens lebe ich gern allein.“

Wenn sie zum Beispiel nach einem langen, gesprächsintensiven Arbeitstag nach Hause kommt und da ist niemand, der was von ihr will, dann genießt sie das In-Ruhe-gelassen-Werden. Oder die Freiheit, machen zu können, was sie will: Diese Freiheit empfindet Labrie als einen wichtigen Gestaltungsspielraum. Denn als „superneugierig“ bezeichnet sich die 60jährige. Dem nachzugehen braucht es Spontaneität. Das wäre, wenn man Familie hat, nicht möglich. Liebend gern reist Marieluise Labrie zu



Schauspiel- und Sing-Kursen. „Dort dann fremde Menschen zu treffen, mit ihnen zu schauspielern, solistisch oder gemeinsam zu singen, ist für mich ein großes Vergnügen.“ Was die studierte Germanistin fasziniert, sind die Lehrenden: „Die Leidenschaft und die positive Energie ist ansteckend. So will ich selbst gern arbeiten!“

Als Marieluise Labrie 2012 nach Kassel kommt und ihre Stelle als Krankenhausdirektorin des Elisabeth-Krankenhauses antritt, kennt sie keinen Menschen in der Stadt. „Wenn du allein lebst, hast du niemanden, der dich vom Sofa schmeißt und sagt: jetzt mach aber mal was! Aber wenn dir Beziehungen wichtig sind, dann musst du daran arbeiten“, ist Labrie überzeugt. Sie engagiert sich in ihrer Kirchengemeinde als Lektorin und Mitglied im Pfarrgemeinderat und singt im Chor. Außerdem wird sie 2016 zur Vorsitzenden der Katholischen Stadtkonferenz gewählt. Neuerdings macht sie auch bei Maria 2.0 mit. „Diesen Moment, in dem viele Bischöfe und Priester verstehen, dass die Kirche sich wandeln muss, wenn sie im Geist Jesu weiterleben will, müssen wir Frauen nutzen“, sagt Labrie.

Als sie vor Jahren schwer erkrankt, muss sie erfahren, dass „Alleinsein in der Krankheit eine harte Nummer ist“. Vor allem ihre Gottes-Beziehung hilft ihr in dieser Zeit: „Ich fühlte mich von Gott geführt. Gott ist

an meiner Seite.“

Wenn Labrie auf die Zeit nach der Pensionierung schaut, weiß sie, dass sie dann dort leben will, wo ihre Freundinnen und Freunde leben. „Seit 40 Jahren habe ich eine ‚beste Freundin‘. Auf sie kann ich mich verlassen. Unsere Freundschaft hat sich bewährt.“ Diese Aussicht gibt ihr Vertrauen und Sicherheit für die Zeit des Alterns, die gemeinhin „nichts für Feiglinge“ ist. Aber wie die von ihr hochgeschätzte Politologin Hannah Arendt gesagt hat: „Das Ich altert nicht.“

## Großvater und Enkeltochter

„Wir haben uns immer was zu erzählen.“  
Aufgezeichnet von Christoph Baumanns

Wer dem 92jährigen Heinrich Gernhuber zuhört, wie er seine tausend und mehr Geschichten erzählt, ist sehr schnell von dem einen einzigen Wunsch beseelt: dass dieser Mann nicht mit dem Erzählen aufhört. 1927 im polnischen Xions geboren. Der Vater, ein evangelischer Pfarrer stirbt, als Heinrich sieben Jahre alt ist. Die Familie kann nicht bleiben, weil die Pfarrstelle neu besetzt wird. Die Mutter wechselt mit fünf Kindern ins ostdeutsche Jena. 1943 wird der jugendliche Heinrich als Flakhelfer eingezogen. Allein das Aufwachsen in der DDR, die Ausbildung zum Elektro-Ingenieur, seine Flucht nach Westdeutschland, der frühe Tod seiner Frau wäre genug Stoff für einen großen Roman. Es ist ein deutsch-deutsches Leben, von dem Gernhuber spannend und kenntnisreich erzählt: „Viele Brüche, viele Geschichten“, sagt er. Daneben sitzt seine 32jährige Enkeltochter Sarah Zimbelmann, hört zu und lächelt:

„Ich war ein klassisches Scheidungskind. Meine Mutter Cornelia, Großvaters Tochter, musste arbeiten und Großvater Heinrich hat mich im Alltag betreut.“ Für Sarah hat das eine tiefe Verbindung zwischen den beiden geschaffen. „Er war einfach da, wenn ich aus der Schule kam. Hat Essen gemacht, mir bei den Hausaufgaben geholfen, mich gelobt und mich getröstet. Und er hat immer schon spannende Geschichten erzählt. Mein Großvater ist ein toller Mensch.“

Sarah, die als Servicekraft in einem Kasseler Bio-Restaurant arbeitet, trifft sich jeden Mittwochvormittag mit ihrem Großvater im Museumscafé. „Mein Großvater ist meine Nachrichtenquelle. Er interessiert sich für so viele Themen und hat ein phänomenales Gedächtnis. Er hat zum Beispiel einen ausführlichen Familienstammbau entworfen oder liest vor einer Wahl die Parteiprogramme und informiert mich dann aufs Genaueste.“ Es gibt auch viele Jahre, in denen Großvater und Enkelin wegen der Entfernung ihrer Wohnorte nur wenig Kontakt miteinander haben. Aber nachdem Gernhubers zweite Frau 2014 stirbt, holen Tochter und Enkeltochter Heinrich nach Kassel. Die ganze Familie trifft sich jeden Sonntagabend. Dann isst man lecker zusammen und tauscht Geschichten aus. „Wir haben uns immer was zu erzählen!“ Für Sarah Zimbelmann ist die Zeit mit ihrem Großvater ein Geschenk.



Enkelin Sarah Zimbelmann mit Großvater Heinrich Gernhuber  
(Foto: privat)

# Loslassen und verbunden bleiben – eine biblische Beziehungsgeschichte

Die Story des Buches Tobit ist schnell erzählt. Mit seiner Frau Hanna und seinem Sohn Tobias gerät Tobit in die Verbannung nach Ninive. Dort ergeht es der Familie nicht gut. Wirtschaftlich geraten sie in Not, zudem widersetzt sich Tobit Anordnungen der assyrischen Staatsmacht. Mittlerweile alt geworden und nach einer Aktion gegen das Regime erblindet, erinnert sich Tobit daran, dass er einst einen Großteil seines Vermögens einem Mann im Land Medien geliehen hat. Den Schuldschein dafür besitzt er noch. So bittet er seinen Sohn, dorthin zu gehen und das geliehene Geld zurückzufordern, um das Überleben der Familie zu sichern.

## Vater und Mutter ehren

Zunächst wird von einem älter gewordenen Ehepaar und ihrem erwachsenen Sohn berichtet. Äußere Umstände – so scheint es – schweißen die drei zu einer Schicksalsgemeinschaft zusammen. Je älter die Eltern werden, umso mehr brauchen die beiden auch ihren Sohn. Er ist „der Stab in unserer Hand“, so sagt es die Mutter in einem anschaulichen Bild (Tob 5,18). In der Tat: Ohne soziale Sicherungssysteme waren alte Eltern in dieser Zeit auf die Unterstützung ihrer Kinder angewiesen. Das Elterngebot der Zehn Gebote erinnert daran. Und so erzählt unsere Geschichte, dass gerade in der Situation zunehmender Abhängig-

keit die Eltern ihren Sohn loslassen müssen und der Sohn seine Eltern allein zurücklässt. Denn nur so haben alle drei die Chance auf eine gute Zukunft. Hanna kann dies zunächst überhaupt nicht akzeptieren (Tobit 5,18-20) und auch Tobias zweifelt, ob er den Auftrag, das Geld zurückzubringen (Tobit 5,1-3), ausführen kann.

## Loslassen können

Unzählige Erziehungsratgeber rund um die Pubertät machen es zum Thema: Eltern müssen ihre Kinder loslassen (können), damit diese ihren eigenen Weg ins Erwachsenenalter gehen. Die Geschichte von Tobit, Hanna und Tobias weist darauf hin, dass „Loslassen“ auch ein Thema in der Beziehung erwachsener Kinder zu ihren Eltern ist. Die biblische Geschichte gibt keine fertigen Antworten, wie dieses Loslassen unter heutigen Bedingungen aussehen kann. Aber sie provoziert Fragen: Braucht es nicht ein Loslassen, wenn Kinder und Schwiegerkinder in der Pflege permanent für ihre bedürftigen Eltern da sind und dabei in eine Situation der Überforderung geraten? Wie erleben erwachsene Kinder und ihre älter werdenden Eltern konkret das Loslassen, wenn sie räumlich weit auseinanderleben? Ist es vom schlechten Gewissen der Kinder und vom Gefühl der Vereinsamung bei den Eltern – gerade nach dem Verlust des Ehepartners oder der



Tobit und seine Frau (1659). Ölgemälde von Rembrandt van Rijn (gemeinfrei auf Wikipedia)

Ehepartnerin – geprägt, wie oft zu hören ist, oder kann auch auf Distanz eine gute Beziehung zwischen den Generationen gelebt werden?

### In Verbindung bleiben

Loslassen bedeutet nicht automatisch, dass sich gewachsene Verbindungen auflösen. Tobias macht sich auf eine Reise mit ungewissem Ausgang und bleibt dennoch in Verbindung mit seinem Vater und mit seiner Mutter. Denn Tobit gibt seinem Sohn etwas von sich selbst mit auf den Weg. Er erzählt, was ihn in seinem Leben geprägt und ihm wichtig gewesen ist. Er sagt, was ihm Orientierung und auch Kraft und Halt in schwierigen Lebenssituationen gegeben hat (Tobit 4). So wird über die Vermittlung von Werten und Haltungen eine Verbindung zwischen den Generationen geknüpft. Für die biblische Zeit erzählt das Buch Tobit hier etwas durchaus Typisches. Das, was wir modern Wertevermittlung nennen, geschah nämlich genau so von Generation zu Generation in den Familien. Heute übernehmen Institutionen wie die Schulen oder die Medien ganz oder teilweise diese Aufgabe. So löst die Geschichte wiederum Fragen aus: Ist das, was wir im Buch Tobit lesen, lediglich eine Erinnerung an eine längst untergegangene Welt? Oder gibt es so etwas auch heute noch? Was habe ich von meinen Eltern gelernt und was möchte ich meinen Kindern

weitergeben? Und wo gibt es darüber das Gespräch zwischen den Generationen?

### Happy End mit Engel

Und zum Dritten ist da ja noch die Geschichte mit dem Reisebegleiter des Tobias (Tobit 5). Dass es sich um einen Engel handelt, ist die Pointe der biblischen Geschichte. Weder Tobit noch Tobias wissen dies allerdings zu Beginn. Aber es war Tobit, der seinen Sohn den Rat gab, jemanden mit auf den Weg zu nehmen, und es ist wiederum Tobit, der sich diesen Begleiter anschaut, bevor beide losgehen. Ist es der richtige Partner? Kann man ihm vertrauen? Es ist sympathisch, dass Tobit dies nicht bevormundend und kontrollierend tut, sondern interessiert und liebevoll – und vor allen Dingen nicht hinter dem Rücken seines Sohnes. Daraus ist auch für heute noch etwas zu lernen – und das nicht nur im Verhältnis der Generationen. Das Ende der Geschichte? Tobit und Hanna müssen lange warten. Doch dann kehrt Tobias mit dem Geld zurück. Aber nicht nur das. Seine Frau Sara, die er in der Fremde kennengelernte, begleitet ihn; ihre Schwiegereltern heißen sie herzlich willkommen. Neue Beziehungen entstehen, die Familiengeschichte geht weiter. Tobit wird zudem von seiner Blindheit geheilt. Großes Happy End also!

*Dr. Andreas Ruffing*

# Familie gestern, heute und morgen

## Weniger Romantik und Moralisierung täten unseren Familienbeziehungen gut. Ein Blick in die Geschichte hilft.

In unseren Beziehungen spielt Familie meist eine zentrale Rolle. Doch ausgerechnet von Familie haben wir wenig realistische Vorstellungen. Wir tun uns schwer, das kitschige Bild von der „heiligen“ Familie kritisch zu hinterfragen und die Last allzu großer Erwartungen zu verringern. Gerade in der Seelsorge wäre es wichtig, ein Gegengewicht zur oftmals kruden Alltagspsychologisierung und überfordernden Moralisierung zu bieten. Bereits ein kurzer Blick in unsere westliche Familiengeschichte macht deutlich, dass sich mit den gesellschaftlichen Bedingungen auch die jeweiligen Familienmodelle verändern.

### Überlebenseinheit Haus, nicht Familie

Von der Antike bis weit ins 19. Jahrhundert prägten existenzielle Bedrohungen das Leben. In dieser Zeit waren nicht Kern- oder Verwandtschaftsfamilie oder gar Wohlfahrtsstaat die unverzichtbare Überlebenseinheit, sondern das Haus. Es sicherte Aufwachsen, Wirtschaften, Überleben. Das Haus war ein vielschichtiger Sammelbegriff, zu dem nicht nur die Kernfamilie gehörte, sondern je nach Zeit und Region Sklaven, Gegenstände, Tiere, Land, Hauskult und Hausehre. Das Haus stand in der Regel unter der Schutzherrschaft des Hausvaters, weshalb auch Mutter und Kinder zu ‚seinem Besitz‘ zählten. Den Beziehungen lagen nicht primär Gefühl oder verwandtschaftliche Nähe zugrunde, sondern herrschaftliche Abhängigkeiten.

### Christliche Einflüsse

Bereits in der griechischen Antike gewann die mütterliche Linie an Bedeutung. Damit begann sich das Verständnis von Abstammung zu wandeln, von der Orientierung an der männlichen Linie des Vaters („patrilinear“) zur Gatten- und Elternzentrierung

(„bilateral“) im Mittelalter. Das Christentum trug ebenfalls dazu bei, denn nun wurde Liebe auch Menschen zugewandt, die außerhalb von Haus und Verwandtschaft standen. Zusammen mit der Arbeitsorganisation der Grundherrschaft bewirkte dies eine Lockerung der Abstammungsbeziehungen sowie eine größere Flexibilität von Beziehungen insgesamt.

### Ökonomisierung im Mittelalter

Zur Bewirtschaftung der Hauswirtschaftsgemeinschaften setzte der Grundherr eine Doppelspitze ein. Dafür entstand in den europäischen Sprachen ein eigenes Wort: Hausvater und Hausmutter waren im Deutschen die ‚Älteren‘, heute die ‚Eltern‘. Kinder wurden durch Mitarbeit sozialisiert und verließen spätestens mit 12-14 Jahren das Elternhaus, um als Magd, Knecht oder Lehrling in die Gesindephase des Lebens einzutreten. Das Gesinde wechselte jährlich im Februar das Haus, Gesellen gingen auf Wanderschaft. Darüber hinaus sorgte die hohe Sterblichkeit dafür, dass die Hausgemeinschaften immer wieder neu zusammengewürfelt wurden.

### Neuzeit: Christliche Urfamilie als Vorbild

Mit Neuzeit, Reformation, Gegenreformation und Verbürgerlichung kam es zu einer Gegenbewegung: Die christliche Urfamilie stieg zum populären Inbegriff und Vorbild auf. Darin wird die „schmerzreiche Mutter“ charakterisiert durch Aufopferungsbereitschaft, Untertänigkeit, Sittsamkeit und vollkommenen Glauben. Ihre heilige Verpflichtung ist die Sorge für Kind und Mann mit unendlicher Leidensfähigkeit und Leidenswillen. Der Ehemann ist ein vorbildlicher Vater und Arbeiter. Das unschuldige, göttliche Kind zieht alle Hoffnung nach Erlösung auf sich.

### Neues Lebensmodell, neues Wort

Zwischen Adel und Abhängigen entstand mit dem Bürgertum allmählich eine neue Schicht mit einem neuen Lebensmodell. In der damaligen Prestigesprache Französisch des europäischen Adels wurde aus dem Haus allmählich die „famille“, aus der Mutter die Mama und aus dem Vater der Papa. Diese „famille“ wurde gegen aufklärerische Tendenzen abgeschirmt, emotional aufgeladen und mythisch überhöht. Sie sollte die Gegenwelt zu Wirtschaft und Politik sein, zu Konkurrenz und Eigennutz – und die Mutter die Hüterin dieser Gegenwelt. Diese bürgerliche „famille“ galt fortan als traditionell, ewig und heilig. Sie wurde zum Herzstück bürgerlicher Kultur, mit dem man sich gegenüber Adel und Unterschichten abgrenzte. Zugleich eiferte man den Abstammungsprivilegien des Adels nach, war ganz versessen auf Verwandtschaft, erschloss sich diese erneut als soziale Ressource und verankerte sie normativ.

### Heute: Die kindzentrierte Familie

Seit den 1970er Jahren löste das Kind den Vater als Zentrum der bürgerlichen Familie

ab. In der kindzentrierten Familie ist nicht länger Sexualität und gemeinsamer Haushalt Grundlage der Ehegründung, sondern das gemeinsame Kind. Nicht die Persönlichkeit, Bedürfnisse und Ansprüche des Vaters (oder der Mutter) stehen im Zentrum der Familie, sondern das Kind mit Bedürfnissen und Ansprüchen für die Persönlichkeitsentwicklung. Der Erziehungsstil ist nicht mehr eltern-, sondern kindzentriert. Die Elterninteressen stehen hinter den Kinderinteressen zurück. Die emotionalen Bedürfnisse verlagern sich von der Partnerebene auf die Beziehung zum Kind.

Schon diese kurzen Schlaglichter aus der wechselvollen Sozialgeschichte zeigen, wie offen und veränderlich die Wirklichkeiten von „Haus“ bzw. „Familie“ waren und eben auch sind. Der Mythos von der harmonischen Mehrgenerationenfamilie wird da eher zu einer Bürde aus Kitsch, Romantik und Moralisierung. Das Wissen darum kann uns in den heutigen Familienbeziehungen helfen, mit dem anhaltenden Wandel besser umzugehen – vor allem mit mehr Menschlichkeit, Mitgefühl und Verständnis.

*Dr. Désirée Waterstradt*

waterstradt@waterstradt.com;

www.waterstradt.com

**Dr. Désirée Waterstradt** ist Unternehmensberaterin für strategische Kommunikation und forscht als Assoziiertes Mitglied des Instituts für Transdisziplinäre Sozialwissenschaft an der Pädagogischen Hochschule in Karlsruhe zum Thema Elternschaft. Eine ausführliche Fassung dieses Artikels steht auf

[www.seniorennetzwerk.bistum-fulda.de](http://www.seniorennetzwerk.bistum-fulda.de)

zur Verfügung.

# Wenn Männer träumen

„Wenn Männer im Beisein eines Engels träumen“ könnte es angesichts des hier gezeigten Bildmotivs auch heißen. Dem was dann geschehen kann, phantasiert werden darf, zu bedenken und erzählen ist, gehen die Männer im PLUS-Redaktionsteam nach: Bildgedanken von Mathias Ziegler, Dr. Andreas Ruffing und Christoph Baumanns.

## Sich entscheiden

Wenn ich mir die drei Männer anschau, frage ich mich, wie und auf welchen Wegen manchmal überraschende Entscheidungen zustande kommen. Die drei zum Beispiel sind gemeinsam auf einem Weg, sie folgen einem gemeinsamen Projekt, „stecken gemeinsam unter einer Decke“. Sie sind offensichtlich ein Team. Sie treffen – auf welchen Wegen und mit welchen Argumenten auch immer – die Entscheidung, die Wegstrecke für ihre Reise zu ändern.

Was hat die drei eigentlich bewogen, von ihrem ursprünglichen Plan abzuweichen und sich der ‚obrigkeitlichen‘ Weisung des Herodes zu widersetzen? Woher kommt ihr Widerstand und die neu gewonnene „bessere“ Erkenntnis?

Das neue Handeln entspringt einem Mix aus nächtlicher Intuition und dem, was die drei in den vorausgehenden Tagen in Betlehem erlebt haben. Die Entscheidung ist sicher nicht ohne heftige Diskussion zustande gekommen. Letztlich haben sich die zwei – auf dem Foto noch schlafenden – Magier der nächtlichen Einsicht des einen gebeugt. Nur so konnten sie weiter ein „Team“ bleiben. So passiert’s manchmal im Leben. Man gibt nach.

## Sich der Realität stellen

„Träum ruhig weiter!“ In einer auf Effizienz getrimmten Leistungsgesellschaft ist diese Bemerkung alles andere als ein Kompliment. Wo es um harte Fakten und Ergebnisse geht, haben Träume, auch politische, keinen Platz. „Wer eine Vision hat, soll zum Arzt gehen“, hat der frühere Kanzler Helmut Schmidt einst in einem legendären Zitat über Willy Brandt gesagt.

Die biblischen Träumer allerdings sind alles andere als Realitätsverweigerer. Israels Stammvater Jakob, Träumer der Himmelsleiter, wird in der Genesis als ein Mann beschrieben, der sich robust für seine Interessen einsetzt. Josef, ein weiterer großer Träumer im Alten Testament, macht in Ägypten eine beispiellose politische Karriere als zweitmächtigster Mann nach dem Pharaon. Sein neutestamentlicher Namensvetter ist kein verträumter und lebensuntüchtiger Zauderer, sondern handelt entschlossen, um seine Familie zu schützen. Und auch die drei Sterndeuter lassen sich keineswegs durch den Despoten Herodes manipulieren.

Auf dem Bild hat einer der drei die Augen offen: „Träum ruhig weiter“, denke ich spontan, und das ist nun wirklich als Kompliment gemeint!



Traum der Könige, Kapitell, 12. Jh., Kathedrale Autun, © ars liturgica Klosterverlag Maria Laach, Nr. 4023

### Sich nahe sein

Zwei wahrhafte Freunde hat mir das Leben zur Seite gestellt. Mit einem jedem habe ich schon nebeneinander liegend geschlafen, mit einem jedem habe ich schon nebeneinander liegend geträumt. Unsere körperliche Nähe empfinde ich als Ausdruck unserer Nähe in Gedanken, in Träumen, als liebevolle Nähe im Lebensfluss, auch wenn wir zwischendurch weit voneinander entfernt waren. Wir sind in der Flusslandschaft des Niederrheins groß geworden, da wo der Rhein schon das andere Land und das Meer verheißt, da wo Joseph Beuys dem toten Hasen die Bilder erklärt. Unser Leben zeitigt sich durch

Momente großer Not und großer Hingabe, Momente von großer Angst und großer Lust, bewegt von dem Wunsch, den Sieg davonzutragen, bewegt von der Gegenerfahrung. Manchmal erzählen wir uns, was wir geträumt haben. Manchmal ermuntern wir uns, „geh einen anderen Weg“! Ich kann mich allerdings an keine Situation erinnern, wo wir zu dritt nebeneinander lagen und schliefen oder träumten oder beides zugleich. Das wär's noch.

*Das Bild ist Motiv der Weihnachtskarte des Seniorennetzwerks im Bistum Fulda, das dieser PLUS-Ausgabe beiliegt.*

# Was gute Beziehungen ausmachen

## Anregungen von der Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Foto: Fernando Vargas

In vier Städten ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Bistums vor Ort: In Fulda, Hanau, Kassel und Marburg gibt es für Paare, Familien und Einzelpersonen mit Problemen im persönlichen und zwischenmenschlichen Bereich Hilfen und Anregungen. PLUS hat sich bei Dorit Tucher, Leiterin der Beratungsgestelle in Fulda, erkundigt, was Beziehungen in Krisen ,auf die Sprünge hilft:

**PLUS:** Worunter leiden Beziehungen Ihrer Erfahrung nach am meisten?

**DORIT TUCHER:** An der Komplexität unseres gegenwärtigen Lebens. Es müssen viele Dinge im Alltag zeitgleich unter einen Hut gebracht werden. Beide Partner möchten sich beruflich verwirklichen. Kinder haben ihre eigenen Termine und Vorstellungen. Die Freizeit soll optimiert werden. Das Handy verleitet zur Dauererreichbarkeit. Mußezeiten zum wirklichen Abschalten sind rar. Partnerschaft soll dann etwas ausgleichen, was nicht leistbar ist.

**PLUS:** Gibt es Grundregeln, die helfen, Konflikte zu lösen?

**DT:** Die erste Grundregel heißt: Zuhören. Erst wenn ich mich wirklich dafür interessiere, was der andere Mensch hinter seinen Vorwürfen oder Argumenten meint und möchte, kann es zur Lösungssuche gehen.

**PLUS:** Worauf sollten wir achten, wenn wir eine Beziehung gut gestalten wollen?

**DT:** Ein hilfreiches Bild: Der andere Mensch lebt in einem eigenen Land mit eigener Landkarte. Ich habe andere Regeln, die sind nicht besser (höchstens für mich selbst) und schon gar nicht richtig. Wenn ich mit jemandem eine Beziehung gestalten will, bin ich Gast in dessen Land. Wir müssen darüber reden, wie wir die gemeinsamen Bereiche gestalten. Am schwierigsten ist das zwischen den Generationen: Jemand, der jahrzehntelang erfolgreich etwas praktiziert hat, kann schwerer aushalten, dass die jüngere Generation es ganz anders macht und auch klar kommt.

**PLUS:** Mit welchen Konflikten kommen vor allem ältere Menschen zu Ihnen in die Beratung?

**DT:** Vor allem mit sich verändernder Beziehung, wenn ein Partner deutlich kränker ist als der Andere. Es kommen Menschen mit dem oben beschriebenen Generationenkonflikt, durchaus als ganze Familie generationenübergreifend. Der dritte Grund ist Einsamkeit. Ältere Menschen brauchen ernsthafte Gesprächspartner. Wenn die eigene Familie weit weg wohnt und die eigene Generation kränker wird oder stirbt, bleiben die gesünderen manchmal allein zurück. Trotz der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit für das Thema sind ältere Menschen manchmal tagelang ohne Ansprache.

### Infos:

Internet: [www.ehe-familien-lebensberatung-bistum-fulda.de](http://www.ehe-familien-lebensberatung-bistum-fulda.de)  
 Adressen: 36037 Fulda, Sturmiusstraße 10, Tel.: 0661.77833  
 63450 Hanau, Bangertstr. 1, Tel.: 06181.21749  
 34117 Kassel, Die Freiheit 2, Tel.: 0561.7004 144  
 35037 Marburg/L., Deutschhausstraße. 31, Tel.: 06421.64373.  
 Eine ausführliche Fassung der Anregungen steht auf [www.seniorennetzwerk.bistum-fulda.de](http://www.seniorennetzwerk.bistum-fulda.de) zur Verfügung.

# Aufmerksam und konzentriert

## Gedächtnistraining 1

Mit insgesamt vier Übungen bieten die PLUS-Praxistipps hier auf der Vorder- und Rückseite abwechslungsreiche Anregungen für ein wirkungsvolles Gedächtnistraining. Die Aufmerksamkeit schulen und die Konzentration fördern sind die Hauptziele der Übungen. Die Spiele eignen sich für alle Altersgruppen.

### 1. Sich bewegen, erkennen, reagieren

Die Teilnehmer/innen (TN) stehen oder sitzen im Kreis. Jede/r erhält einen Gegenstand. Gegenstände haben unterschiedliche Eigenschaften, zum Beispiel:

- rund (Tennisball)
- weich (Tuch)
- eckig (Bierdeckel)
- schwer (Sandsäckchen)

#### **Spielvorschlag:**

Die Gegenstände werden im Kreis weitergegeben. Auf Zuruf von Eigenschaften halten die TN den Gegenstand hoch.

#### **Variationen:**

- Spielt man das Spiel im Stehen, kann man die Plätze tauschen.
- Die TN bewegen sich frei im Raum, bei Musik-Stop sollen die TN den Gegenstand mit den gleichen Eigenschaften finden.
- Gehen: Zehengang, eilig gehen, rückwärts gehen, seitwärts gehen usw.

### 2. Sinne und Gedächtnis schulen

#### **Vorbereitung:**

Verschiedene große Gegenstände liegen auf dem Boden oder auf einem Tisch unter einem Tuch.

#### **Spielvorschlag:**

Das Tuch wird weggenommen. Die Teilnehmer/innen betrachten die Gegenstände genau. Dann wird das Tuch wieder über die Gegenstände gelegt.

#### **Fragen an die Teilnehmer/innen:**

- Welche Gegenstände sind unter dem Tuch?
- Wie viele Gegenstände sind unter dem Tuch?

#### **Variationen:**

- Die Auswahl der Gegenstände beeinflusst den Spielverlauf.
- Je mehr Gegenstände zu raten sind, desto schwieriger ist es, sich diese zu merken.

# Aufmerksam und konzentriert

## Gedächtnistraining 2

### 3. Sehen und kombinieren

**Vorbereitung:**

Eine rote, gelbe und grüne Karte liegen bereit.

**Spielvorschlag:**

Verschiedene Farben werden verschiedenen Bewegungen zugeordnet. Der/die Leiter/in hebt eine Farbe hoch und die Gruppe führt die entsprechende Bewegung aus.

**Als Beispiel hier folgende Vorschläge:**

- Rot: Marschieren auf der Stelle
- Grün: Mit dem Kopf nicken
- Gelb: Arme angewinkelt umeinander drehen

**Variationen:**

- Das Spiel kann auch im Gehen durchgeführt werden.
- Die Spielleitung kann zwei Farben kombinieren.

### 4. Körperlich und geistig aktiv werden

**Vorbereitung:**

Material: Ein weicher Ball liegt bereit.

**Spielvorschlag:**

Die Teilnehmer/innen werden eingeladen, einen Obstsalat zuzubereiten. Jede/r Teilnehmer/in denkt sich eine Obstsorte aus, die sie/er selbst sein möchte. Die Spielleitung ruft nun eine Obstsorte, die/der entsprechende Teilnehmer/in ruft „hier“, bekommt den Ball und wirft ihn wieder zurück. Die Spielleitung ruft die nächste Obstsorte auf.

**Gespräch:**

- Wie viele Obstsorten sind im Spiel?
- Welche?
- Welches ist Kernobst, welches Steinobst? Was gibt es noch?

**Variationen:**

- Das Spiel kann auch im Gehen durchgeführt werden.
- Die Spielleitung kann zwei Farben kombinieren

*Christine Stüb*

DRK Seniorenzentrum Fulda, Pflegefachkraft  
Tel. 0170/2323776 E-Mail: christine.stuess@drk-fulda.de

# Rätselhafte Zitate

## Ein ‚unvollständiges‘ Beziehungs-Denkspiel

Lesen Sie die Zitate gemeinsam und ergänzen Sie die fehlenden Buchstaben: Welches Zitat spricht Sie an? Besprechen Sie sich in der Runde.

1. D\_e w\_cht\_s\_e Z\_t\_t in d\_r F\_\_m\_l d\_s E\_fo\_gs i\_t  
z\_ w\_\_s\_n, w\_e m\_n m\_t M\_\_sch\_n a\_sk\_mmt. (Theodor Roosevelt)
2. Es m\_ss v\_n H\_\_zen k\_mm\_n, w\_s a\_f H\_\_z\_n w\_\_k\_n s\_\_l.  
(Johann Wolfgang von Goethe)
3. Li\_\_e i\_t n\_c\_t d\_s, w\_s m\_n e\_w\_\_tet z\_ b\_k\_\_m\_n,  
s\_nd\_\_n d\_s w\_s m\_n b\_r\_\_t i\_t z\_ g\_b\_n. (Katharine Hepburn)
4. Es s\_\_d d\_e kl\_in\_n R\_chth\_b\_r\_\_en, d\_e e\_ne gr\_ße L\_\_be  
z\_rm\_rb\_n. (Max Frisch)
5. W\_nn m\_n g\_t m\_t a\_\_eren M\_\_sch\_n a\_sk\_\_men  
w\_ll, d\_\_n l\_ss s\_e s\_e s\_lbst s\_in. (Willy Nelson)
6. M\_n k\_nn oh\_e L\_\_be H\_lz h\_cken, Z\_eg\_l f\_rm\_n, E\_s\_n  
schm\_\_d\_n. Ab\_r m\_n k\_\_n n\_\_ht o\_\_e L\_\_be m\_t  
M\_\_sch\_n u\_g\_hen. (Leo Tolstoi)
7. E\_n tr\_\_er Fr\_\_nd i\_t w\_e e\_n f\_\_tes Z\_\_lt; w\_r e\_\_en  
s\_lch\_n f\_nd\_t, h\_t e\_n\_n Sch\_tz g\_f\_nd\_n. (Jesus Sirach 6,14)
8. E\_ g\_bt k\_\_m e\_n b\_glück\_\_d\_r\_s G\_f\_hl a\_s z\_ spür\_n,  
d\_ss m\_n für a\_\_ere M\_nsch\_n etw\_s s\_\_n k\_nn. (Dietrich Bonhoeffer)
9. Gott li\_b\_n, d\_s h\_\_ßt, s\_ch an ihm fr\_\_en, g\_\_ne an i\_n  
d\_\_ken, g\_rn zu ihm b\_t\_n. (Dietrich Bonhoeffer)
10. D\_r s\_cher\_te W\_g, e\_ne B\_zi\_h\_ng zu töten, i\_t  
st\_ts a\_f d\_m e\_gen\_n W\_ll\_n zu b\_h\_rr\_n. (Anthony de Mello)
11. D\_s schön\_\_e G\_sch\_\_k, d\_s m\_n e\_n\_m and\_r\_n M\_\_sch\_n  
m\_ch\_n k\_nn, i\_t a\_fricht\_\_e Z\_w\_nd\_ng. (Arabisches Sprichwort)
12. W\_nn m\_n e\_nand\_r schr\_\_bt, i\_t m\_n w\_e d\_rch e\_n S\_\_l  
v\_rb\_nd\_n. (Franz Kafka)
13. Gü\_\_ in d\_n W\_rt\_n erz\_\_gt V\_\_tr\_\_en. Güte b\_\_m  
D\_\_ken erz\_\_gt T\_\_fe. Güte b\_\_m V\_\_sch\_nk\_n erz\_\_gt  
L\_\_be. (Laotse)

Die Auflösung der rätselhaften Zitate senden wir Ihnen gerne zu.  
Mailen Sie uns Ihren Wunsch an [seniorennetzwerk@bistum-fulda.de](mailto:seniorennetzwerk@bistum-fulda.de)

*Roswitha Barfoot, Lohfelden*

E-Mail [r.barfoot@t-online.de](mailto:r.barfoot@t-online.de)

# Nomen est Omen

## Bibelarbeit zum Buch Rut

Es ist spannend, sich damit zu beschäftigen, welches Programm, welcher Lebensauftrag hinter einer Person und ihrem Namen steht. Gabriel bedeutet zum Beispiel „Bote Gottes“, Dorothea ist das „Geschenk Gottes“, Jonas bedeutet „Taube“ und Israel „Streiter Gottes“.

Dieser Praxistipp lädt ein, sich Rut zuzuwenden. Sie ist eine von vier Frauen, die im Matthäus-Evangelium im Stammbaum Jesu als Ahnfrau genannt sind. Rut ist damit eine herausragende Person, der das Erste (Alte) Testament sogar ein eigenes Buch widmet.

Die dreischrittige Bibelarbeit kann an verschiedenen Treffen oder als Teile eines Treffens (z.B. an einem Nachmittag) angeboten werden.

### Die biblische Geschichte kennenlernen

Lesen Sie das Buch gemeinsam laut vor. Es ist wirklich nicht lang. Sprechen Sie über die dargestellten Personen und deren Bedeutung für die Geschichte. Was sagt Ihnen die Erzählung über Gott?

Bitten Sie die Teilnehmenden auf eine Person zu achten. Hier die Namen und ihre Bedeutung: Noomi – die Liebliche, Orpa – die den Rücken kehrt, Elimelech – Mein Gott ist König, Rut – die Freundin, Machlon-der Schwächliche, Kiljon – der Gebrechliche, Boas – der Potente, Obed – der Diener.

### Der eigene Vorname – mit Leben gefüllt

Laden Sie ein zu einem Gespräch über den eigenen Vornamen. Er kann Einstieg sein über das Erzählen vom eigenen Leben. Welche Bedeutung hat der eigene Vorname für die Teilnehmenden? Hat er das eigene Leben beeinflusst, den eigenen Charakter mitgeprägt? Wer hat ihnen den Vornamen gegeben?

### Beziehungen prägen das Leben

Das Buch Rut ist eine Frauengeschichte, besser noch eine Frau-Freundschaft-Geschichte. Erzählen Sie Ihre Freundschafts-Geschichten. Wie haben Freundinnen und Freunde Ihr Leben, Ihre Lebenshaltung, Ihre Beziehung zu Gott beeinflusst?

*Irene Ziegler*

Frauenreferentin im Bischöflichen Generalvikariat  
Tel. 0661 87356

# Von New York nach Kassel – älter werden im Ausland

## Ein Beziehungs-Reisebericht von Garth Pritchard

Die ‚Deplacierung‘ (Verrückung), die mit dem Aufenthalt in einem anderen Land und einer anderen Kultur einhergeht, löst eine Reihe von widersprüchlichen Reaktionen aus. So freuen wir uns typischerweise im Rahmen einer Urlaubsreise darüber, auf Menschen, Dinge und Praktiken zu stoßen, die unvertraut und unbekannt sind. Das erleben wir als eine grundlegende Form des Abenteuers, als eine berauschende Herausforderung, unseren Weg durch aufregendes Neuland zu finden.

### Heimweh

Im Kontext von Einwanderungserfahrungen hingegen nimmt diese Neu-Platzierung einen anderen Ton an. Der Migrant ist oft verzweifelt und unsicher. Er kämpft darum, in einer Situation zurechtzukommen, in der selbst die einfachsten Handlungen mit aufwendigen Überlegungen und schmerzhaft ungeschickter Ausführung verbunden sind. Der Migrant ist nicht begeistert. Er hat Heimweh. Im Ausland sein – dieses große persönliche Abenteuer, diese große persönliche Qual – ist ein zentraler Aspekt meiner Biographie und tief mit meinen persönlichen Beziehungen verwoben.

### Verliebt, verheiratet, ausgewandert

Vor dreißig Jahren, als junger US-amerikanischer Mann, verliebte ich mich in eine deutsche Frau und heiratete sie. Ich war

begeistert von ihr und auch (weitestgehend unbewusst) von der Aufregung, die mit der Entdeckung einer romantischen Liebe in einer anderen Kultur einherging. Diese Frau zu umwerben, ihr Anderssein zu erleben, unsere Unterschiede formal durch eine Trauung zu überbrücken – all das war ein großes Abenteuer. Und nach dem Abenteuer (sozusagen nach der Urlaubsreise) kam die Erfahrung der Migration.

Als junges Paar hatten meine Frau und ich davon geträumt, unsere Zeit zwischen den USA und Deutschland aufzuteilen. Als verheirateter Mann und kurz darauf als Vater bemerkte ich jedoch, dass das Hin- und Herhüpfen zwischen Ländern und Kontinenten nicht funktionierte. Zu meiner Enttäuschung war meine Frau weder geneigt noch scheinbar fähig, sich in Amerika niederzulassen. Das tägliche Leben in mei-

New York Foto: Wikipedia



Kassel im April 2019, am Abend: Blick über die Wilhelmshöher Allee bis zum Herkules. Foto: Garth Pritchard





Friedrichsplatz. Foto: Kassel Marketing GmbH | Fotograf: Paavo Bläfieldt

ner Heimat New York City passte ihr nicht. Konfrontiert mit der Erlebniswelt der Migration und nicht mit der der Urlaubsreise brach sie zusammen.

### Binational

So kam es, dass ich vor dreißig Jahren nach Deutschland einwanderte – weder auf der Flucht vor politischer Unterdrückung noch auf der Suche nach wirtschaftlichem Vorteil, sondern im Dienste eines ehelichen Kompromisses.

Diese Umstände erzeugten jedoch eine seltsame Dynamik. Auf der einen Seite hatte ich mein Zuhause, meine Muttersprache, meine Blutsverwandten und meinen engsten Freundeskreis verlassen. Ich war an einem fremden Ort und tat fremde Dinge. Auf der anderen Seite war mein Hauptprojekt in Deutschland, mir ein neues Zuhause zu schaffen und eine Familie zu gründen. Befremdend löste ich gleichzeitig grundlegende Bindungen auf und versuchte im gleichen Atemzug neue Bindungen herzustellen.

### Und zack: 30 Jahre vorbei

Und bevor man sich versieht, sind dreißig Jahre vergangen – boom, boom, boom. Auch die Ehe – Grund meines deutschen Vorhabens – ging 2014 nach 25 Jahren zu Ende. Meine jüngere Tochter zieht mit Studienbeginn gerade aus unserem gemeinsamen Zuhause aus. Die ältere Tochter lebt in Berlin. Das Familienprojekt, wie ich es hier

in Deutschland erleben durfte, war eine tiefe Freude, ein wahrer Segen. Aber die alltägliche Erziehung ist nicht mehr das, was meine fähigen, erwachsenen Kinder brauchen. Und ohne solche Aufgaben bekräftigt sich der Widerspruch, der meinem individuellen deutschen Projekt innewohnt, wieder aufs Neue: der Versuch, eine Heimat zu schaffen ganz weit weg von zu Hause.

### „Guter Einwanderer“

Mein Fall: Ich bin 63 Jahre alt, ein ungebundener Amerikaner, der in einer mittelgroßen Stadt in der Mitte Deutschlands lebt. Offensichtlich bin ich ein gut integrierter Ausländer: kompetent in der deutschen Sprache, vollbeschäftigt, steuerpflichtig mit Kindern, die die Hochschule besuchen und ebenfalls ihren Beitrag zur Bewältigung der demographischen Herausforderungen in Deutschland leisten werden. In gewisser Weise bestehe ich die Prüfung „guter Einwanderer“ mit Bravour.

### Wesensverwandt?

Aber in einer Welt der Gefühle und Beziehungen ist das, was ich wirklich kenne und verkörpere und mit anderen teilen kann, kaum ein Status der Integration. Im Gegenteil, meine Kompetenz hat mehr damit zu tun, irgendwo auf Distanz und in irgendeinem Zwischenraum zu sein. Mein Wesensverwandt-Sein ist tief durcheinandergeraten. Ich arbeite als Übersetzer, der immer wieder versucht, die Stärken der



New York City im Oktober 2018, am Abend: nahe der 6th Ave. Foto: Garth Pritchard

einen Sprache in der anderen zu erfassen. Ich lache mit meinen Kindern über die charakteristischen Macken unserer amerikanischen Freund\*innen und Verwandten genauso wie über die der Deutschen. Tatsächlich sprechen wir scherzhaft über „die Amerikaner“ und „die Deutschen“, als ob wir zu keiner der beiden Gruppen gehörten, obwohl wir (besonders meine Kinder) zu beiden gehören.

### Meine Art von Insel

Es ergibt sich hier eine Art Insel (meine Insel) von wehmütigen Bedeutungszuschreibungen bestehend aus einer besonderen Mischung von unvollkommenen deutsch-amerikanischen Bezugspunkten, die ich teilweise mit meinen Kindern und mehr noch mit ein paar anderen Expats (Menschen, die längere Zeit im Ausland arbeiten) teile. Diese Matrix von Bedeutungen und Empfindungen stammt aus zwei voneinander getrennten Ländern und Sprachen, ist aber mit beiden einzeln nicht wirklich verbunden. Es ist nicht einfach, diese „Insel“ mit Personen zu teilen, die von dem einen oder dem anderen dieser beiden Orte kommen. Ohne Zweifel handelt es sich um eine Nischenerfahrung. Das ist mein Stil der „Integration“.

Ich habe manchmal ein Gefühl – ich könnte auch sagen, eine Angst –, dass mir diese distanzierte Haltung im Alter nicht gut dienen wird. Basierend auf einer stoischen und ironischen Akzeptanz einer bestimm-

ten Art von Entfremdung ermöglicht diese Haltung keine einfachen Verbindungen zu anderen. Es besteht das Risiko einer zunehmenden Einsamkeit.

### Wo ich suchen werde

Ich setze diesem ängstlichen Gefühl eine weitere Selbsteinschätzung entgegen. In Wirklichkeit habe ich eine Art Post-Heimatzustand erreicht. Ich bin in den USA und Deutschland gleichermaßen zu Hause (und auch nicht). Meine Erwartungen an Integration und Intimität sind realistisch (und niedrig). In dieser Hinsicht ist es sicherlich eine unvollkommene Welt, die ich bewohne. Aber, so sage ich mir, ich bin sicherlich nicht einzigartig darin, ein erstes Zuhause verlassen zu haben, während ich ein neues suchte. Und dieser Zustand, einen Ort verlassen zu haben und nie gänzlich am nächsten angekommen zu sein und somit sozusagen dauerhaft im Ausland zu leben, ist auch nicht ganz einzigartig. Es ist etwas, das auch andere Leute kennen. Und vielleicht ist eine solche Erfahrung so etwas wie ein Ort, ein Geisteszustand. Und wenn ein solcher Ort existiert, dann kann dieser auch geteilt und zumindest manchmal gemeinsam bewohnt werden. Dies ist auf jeden Fall der Ort, wo ich Gesellschaft suchen werde.

*Garth Pritchard*  
*garthpritch@gmail.com*



Das Kornhaus in Schwalmstadt. Foto: Michael Kullinat

„Gitterwelt Gefängnis“. Foto: Adobe Stock

# Wie leben ältere Menschen in Haft ihre Beziehungen?

## Es gibt nur wenig Möglichkeiten, soziale Bindungen zu erhalten oder gar neue aufzubauen

Die älteren Bewohner der Gefängnisse lassen sich in drei Gruppen einteilen, egal ob im „normalen“ Strafvollzug oder im besonderen „Seniorenvollzug“, wie es ihn zum Beispiel in der Justizvollzugsanstalt Schwalmstadt gibt. Dort leben im „Kornhaus“, einem speziellen Haus für Gefangene über 55 Jahre, derzeit 34 Männer zusammen.

### Gruppe A: schon lange

Es gibt die Männer, die wegen ihrer schweren Straftat schon lange Zeit im Gefängnis sind. Drei Männer „sitzen ewig“ im Kornhaus, durchgehend seit 1972, 1981 bzw. 1993.

### Gruppe B: immer wiederkommen

Dann gibt es Männer, die „immer wiederkommen“. Diese Männer schaffen es nicht, nach ihrer Entlassung ein Leben ohne erneute Straftaten zu führen.

### Gruppe C: im Alter straffällig

Zuletzt gibt es die Männer, die tatsächlich im Alter das erste Mal mehr oder minder schwer straffällig werden.

### Mit wem überhaupt?

Für die Männer der Gruppe A ist es oft besonders schwer, sich ein Leben nach der

Haft überhaupt vorzustellen. Diese Männer haben die letzten Jahre an digitaler Entwicklung verpasst oder nur passiv über Werbung mitbekommen. Facebook, Skype, Whatsapp können nicht benutzt werden, die dazu nötigen digitalen Endgeräte sind im Vollzug verboten! Bei manchen älteren Gefangenen würde sich auch die Frage stellen: Mit wem überhaupt? Bei vielen Männern, die im Vollzug alt werden, brechen Beziehungen ab, auch weil die Bezugspersonen versterben. Für diese einsamen Menschen ist die Entlassung oft angstbesetzt. Denn sie bedeutet ein Verlassen der vertrauten Umgebung, oftmals in eine weiterbetreuende Einrichtung, wo man sich gegenseitig erstmal wieder fremd ist. Auch der finanzielle Rahmen ist nach einer langen Haftstrafe oft nur sehr beschränkt. Die Männer erarbeiten sich zwar Arbeitslosengeldansprüche, aber es wird

nichts in die Rentenversicherung einbezahlt. Somit ist nach einer langen Haft die Altersarmut oft schon vorprogrammiert.

### Nicht straffrei

Der Gruppe B gelingt es „draußen“ nicht, sich straffrei in die Gesellschaft einzufügen. Manchmal fehlt eine Ausbildung. Oft waren die Haftzeiten zu kurz, um eine entsprechende Bildungsmaßnahme abzuschließen. Wenn die Männer dann das mittlere Alter erreicht haben, wird es immer schwerer, sie in den Arbeitsmarkt zu integrieren.

### Leben nach der Haft?

Die Gruppen A und B verbindet oft die Frage, was noch vom Leben nach der Haft zu erwarten sei. Diese Frage brachte ein Mann in einem Gespräch mal in die Worte: „Natürlich hatte ich durch meine Gaunereien auch schöne Zeiten in meinem Leben, in denen es mir richtig gut ging. Aber jetzt werde ich 70, was habe ich denn noch, wenn ich rauskomme?“

### Zeit vor dem eigenen Tod

Für die Männer der Gruppe C sieht die Problemlage oft anders aus, kommen sie doch meist aus geordneteren Verhältnissen, sind zumeist finanziell abgesichert über schon erworbene Rentenansprüche und haben einen festeren Verwandten- und Bekanntenkreis.

Bei dieser Gruppe wie auch bei den schon lange inhaftierten Menschen stellt sich eher die Sorge um das Lebensende ein. Wird es noch etwas Zeit zwischen einer Entlassung und dem eigenen Tod geben? Komme ich hier überhaupt lebend raus? Wie kann diese Zeit sinnvoll gestaltet werden?

### Misstrauen

Für die meisten Männer ist die Zeit der Haft eine Zeit der Entbehrungen in Beziehungsfragen. „Sie können hier keinem trauen!“,

sagen sie über die anderen Männer. Das klassische Bild der „Knastfreundschaft“ ist eher ein idealtypisches, das in der Realität sehr selten entsteht. Zu groß ist das gegenseitige Misstrauen. Für viele ist der Seelsorger in der Anstalt deshalb ein wichtiger Gesprächspartner. Er ist der einzige im Haus, bei dem sich der Gefangene sicher sein kann, dass das Besprochene nicht weiter erzählt wird bzw. irgendwann Einfluss auf den weiteren Vollzugsverlauf hat.

### Drei Stunden pro Monat

Auch die sozialen Beziehungen nach außen, wenn denn noch Bezugspersonen vorhanden sind, sind sehr beschränkt. Im Hessischen Strafvollzugsgesetz heißt es: „§34 Besuch: (1) Die Gefangenen dürfen regelmäßig Besuch empfangen. Die Gesamtdauer beträgt mindestens eine Stunde im Monat.“ Hinzu kommen im Moment zwei Stunden Telefonzeit. Das macht im Monat drei Stunden der Lebenszeit, die ein Gefangener für direkte externe Sozialkontakte verwenden kann. Ob diese Zeit ausreicht, um soziale Bindungen zu erhalten oder gar neue aufzubauen? So bleibt oft nur der gute alte Briefverkehr, um aktiv Beziehungen nach draußen zu gestalten. So unterhalten einige Gefangene Brief- und Besuchskontakte zu Ehrenamtlichen.

*Michael Kullinat*

[michael.kullinat@pastoral.bistum-fulda.de](mailto:michael.kullinat@pastoral.bistum-fulda.de)



**Michael Kullinat** ist seit elf Jahren Seelsorger in der Justizvollzugsanstalt (JVA) Schwalmstadt: „Menschen, die sich für Inhaftierte Zeit nehmen, gibt es leider sehr wenige. Falls Sie Interesse haben und Zeit für einen Menschen investieren möchten, wenden Sie sich doch einfach an einen Gefängnisseelsorger in Ihrer Nähe.“ Seine Adresse: Kath. Seelsorge an der JVA Schwalmstadt, Paradeplatz 5, 34613 Schwalmstadt, 06691/77250



Alle Fotos: Carina Jirsch



Signal im Plenum: "Hinhören!"



Maren Brandt

# Armut, Gewalt, Sex, Schuld, Sucht, Tod – sprechen wir darüber!

Das taten mit viel Leidenschaft gut 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer am 26. September im Bonifatiushaus Fulda. Das Seniorennetzwerk hatte zum WerkstattTag „Tabus im Alltag“ die Haupt- und Ehrenamtlichen in der Seniorenpastoral eingeladen, ihren Umgang mit Tabus zu verbessern: sowohl den eigenen wie auch mit den Tabus der Anderen.

## Tabu

Vom Grundsatz her hat der Begriff „Tabu“ eine positive Bedeutung. Er bezeichnet das, was nicht getan und gesprochen werden darf, damit eine Gesellschaft sicher leben kann. Ein Tabu ist sozusagen ein Schutzschild. In unserer Moderne steht „Tabu“ aber auch für die unheilvolle Verhinderung, dass etwas getan oder (an)gesprochen wird; das Unheil bleibt also bestehen. Die Ausübung sexueller Gewalt in der katholischen Kirche ist dafür ein beredtes Beispiel. „Tabus im Alltag“ meinen vor allem, Tabus, die zu überwinden sind, damit Menschen über ihr Leid sprechen können und über das Gespräch und die Begegnung einen Weg aus ihren Schmerzen und Schwierigkeiten finden.

Das Bedürfnis, der Wissensdurst und die Lust, über Tabus auf gute Weise ins Gespräch zu kommen, war gleich zu Beginn des WerkstattTags mit Händen zu greifen. Viele Teilnehmende gingen mit Situationen aus ihrem haupt- und ehrenamtlichen Alltag vor Augen in die Gesprächsrunden, Situationen, in denen sie gerne etwas bei ihrem Gegenüber angesprochen hätten, sich aber nicht traute; sie waren entweder unsicher, ob es richtig ist, das Thema anzusprechen, oder sie hatten keine Idee, wie sie es gut hätten ansprechen können: Tabus eben.

## 1 Tag reicht nicht

Um es vorweg zu sagen: Der Tag hat nicht gereicht für die sechs thematisierten Tabus. Viele begrüßten den Wunsch einer Teilnehmerin beim Abschlussplenum, dass



Jürgen Dahlfeld



Klaus Glas



Tag und Themen „unbedingt wiederholt“ werden sollten; gerne hätte man über alle Tabus gesprochen, für jeden Teilnehmenden waren aber nur zwei Gesprächsrunden möglich. Diese wurden als „tolles Format“ und „guter Austausch“ bewertet. Dass „jede Meinung angenommen“ wurde, erhielt ebenfalls großes Lob.

### Noch nie gesagt

„Ich habe heute Sachen gesagt, die habe ich noch nie gesagt“, war zu hören. Gefragt waren vor allem die Gesprächsrunden zu Schuld und Tod, als gäbe es da die größte eigene Betroffenheit. Nicht nur dadurch wurde deutlich, dass es einen Unterschied macht, ob man persönlich von einem Tabu betroffen ist oder nicht.

### Arm sein = allein sein

„Niemand soll merken, dass ich arm bin.“ Das sagen vor allem alte Menschen, denen die finanziellen Mittel fehlen, ihr Leben selbstständig zu gestalten. Schnell führt das in die Vereinsamung. Hier können die katholischen Gemeinden wichtige Arbeit leisten. Nicht nur dass Arme sich am ehesten noch an den Pfarrer wenden und damit ein erster Beziehungspunkt geknüpft ist. Auch der Aufbau von Beziehungsnetzwerken, die armen Menschen mit Respekt und Achtung weiterhelfen, macht eine gute Unterstützungsarbeit aus.

## Die Experten/innen

### *Maren Brandt, Diplom-Pflegewirtin*

„Den älteren Menschen täte eine andere Berührungskultur gut, sozusagen mehr alltägliche Berührungen. Aber das braucht eine eigene Achtsamkeit, denn die Intimsphäre ist selbstverständlich immer zu beachten.“

### *Jürgen Dahlfeld, Bestatter, Das Zeitliche segnen, Kassel*

„Ich habe vom Tod viel fürs Leben gelernt. Jeder Mensch kann seinen eigenen Weg im Abschied finden.“

### *Klaus Glas, Psychologischer Psychotherapeut, Fliesen*

„Man braucht mehr als 1 Gespräch, um das Fass ‚Schuld‘ aufzumachen. Schuldgefühle können akzeptiert und in die Persönlichkeit integriert werden.“

### *Michaela Romeis, Pflegefachkraft, Schutzambulanz Fulda*

„Wir ermutigen dazu, problematische Situationen in Pflegebeziehungen frühzeitig anzusprechen und Hilfeangebote anzunehmen, denn Gewalt ist keine Privatsache.“

### *Georg Vollmer, Pflegeexperte, Psychiatrische Ambulanz Fulda*

„Suchterkrankungen sind auch im Alter heilbar. Das ist vor allem eine Frage der Motivation.“

### *Sebastian Wolf, Allgemeine Sozialberatung Caritasverband Nordhessen-Kassel e.V.*

„Armut versteckt sich gern, heißt ein Sprichwort. Auch ohne Werbung sind unsere Sozialsprechstunden voll von Menschen, die niemanden finden, mit dem sie ihre finanzielle Notlage unvoreingenommen besprechen können.“

Wenn Sie Fragen an die WerkstattTag-Experten/innen haben, wenden Sie sich per E-Mail an [seniorennetzwerk@bistum-fulda.de](mailto:seniorennetzwerk@bistum-fulda.de). Wir leiten Ihre Fragen weiter.

### Die WerkstattTage des Seniorennetzwerks

Inhaltlich vorbereitet und organisiert werden die WerkstattTage von Mathias Ziegler, Geschäftsführer des Seniorennetzwerks, und Dr. Andreas Ruffing, Referent für Diakonische Pastoral, zusammen mit der AG Ehrenamt im Seniorennetzwerk. Deren Sprecherin Roswith Barfoot begrüßte die Teilnehmenden am 26. September: „Auf unseren WerkstattTagen geht es um die Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamt und letztlich um die Präsenz von Kirche im Leben und Glauben vieler Menschen in unserer Diözese.“

### Meine sexuellen Bedürfnisse

„Wenn Gott schon meinen Liebsten geholt hat, warum hat er mir nicht gleich auch meine Sehnsucht genommen?“ Wir denken bei Sex oft an den Geschlechtsakt. Aber bei den älteren Menschen spielt die körperliche Zuwendung, die einfache Zärtlichkeit im Alltag oft die größere Rolle. Es braucht zudem einen Lernprozess für Bewohner/innen in Pflegeeinrichtungen, dass die eigenen sexuellen Bedürfnisse nicht ausgelebt werden können.

### Über die eigene Schuld

Es war ein eindrücklicher Moment, als die Gesprächsrunde über Vergebung meditierte: „Ich bitte Gott um Vergebung.“ Im ersten Schritt ging es um Vergebung für das, was ich anderen angetan habe. Der zweite Schritt rückte die Vergebung für das, was ich mir selbst angetan habe, in den Mittelpunkt. Vergebung schenken für das, was Andere mir angetan haben, bildete den dritten, abschließenden Schritt.

### Wie geht Abschied?

„Wir wussten gar nicht, dass man den Toten mit nach Hause nehmen kann.“ – „Wenn der vertraute Mensch in einem Sarg liegt, gibt er ein einzigartiges Bild von der Endgültigkeit des Gestorbenseins ab.“ – „Eine Frau wollte auf keinen Fall, dass ihre Asche in der Urne mit der Post verschickt wird. Also fuhr der Bestatter mit dem Zug und brachte die Urne persönlich an den Begräbnisort.“ In solchen Sätzen, von denen viele beim WerkstattTag ausgesprochen wurden, stecken anrührende Geschichten vom Tod. Das eigene Gestorbensein vorzubereiten, auch Anderen dabei zu helfen, „nimmt dem Tod einen seiner Stachel“.

### Gewalt: versteckt und offen

„Was würden Sie denken und tun, wenn jemand in Unterwäsche und Rollator vorbeiläuft und zwei Pfleger hinterherhasten, um ihn einzufangen?“ Es gibt viele Arten körperlicher und psychischer Gewalt; finanzielle Ausbeutung, Vernachlässigung und „nicht einvernehmliche Intimkontakte“ sind auch Gewalt. Der erste Eindruck ist nicht immer der richtige. Im Pflege- und Betreuungsalltag genau hinzusehen und aufmerksam zuzuhören, macht es leichter, Anzeichen von Gewaltanwendung zu erkennen und anzusprechen. Eine Pflegeein-

Persönliche Gespräche auch im großen Saal



Alle Fotos: Carina Jirsch

richtung zeichnet sich auch dadurch aus, dass die Mitarbeiterinnen zum Thema Gewaltvorbeugung gut geschult sind.

### Zu lange mitgemacht

„Eigentlich haben wir gewusst, dass unser geschätzter Kollege Probleme mit Alkohol hatte. Aber es hat zwei Jahre gebraucht, bis wir Mut und Gelegenheit fanden, das anzusprechen.“ Man will den Menschen nicht in Schwierigkeiten bringen; man scheut Konflikte; man fragt sich immer wieder: schätze ich den Kollegen richtig ein oder täusche ich mich? Aber erst wenn die Beobachtungen auf den Tisch kommen, gibt es eine Chance auf Verhaltensänderung. Das betrifft dann eben nicht nur den Süchtigen, sondern alle, die mit ihm zu tun haben.

### „Gnadenorte“

Mit einem Impuls und dem Abschlussegem durch Ordinariatsrat Thomas Renze ging der WerkstattTag zu Ende. Für den Leiter der Abteilung Seelsorge sind Orte, an denen es möglich ist, über Tabus zu sprechen, „Gnadenorte“. Er nannte die Beichte und die Küche, die für viele Menschen biographisch als Gesprächsort eine große Bedeutung spielt, und auch der WerkstattTag schien ihm nach den Rückmeldungen im abschließenden Plenum zu einem solchen

Gnadenort gewachsen zu sein. Er rief die Teilnehmenden dazu auf, gestärkt durch den WerkstattTag „im Alltag Orte, Räume, Gelegenheiten zu schaffen, um über Tabus ins Gespräch zu kommen.“ Vor allem da, wo Tabus Gewalt, Unheil und Ausweglosigkeit verdecken.

### Christoph Baumanns

Michaela Romeis



Freude über den guten Austausch



Konzentriert im Tabu-Gespräch



Sebastian Wolf



WerkstattTag heißt auch Wissensvermittlung





# Im Porträt: Christoph Baumanns

## Das Seniorennetzwerk im Bistum Fulda:

Die Seniorensorge im Bistum Fulda zu koordinieren und konzeptionell weiterzuentwickeln ist das Ziel des 2016 gegründeten Seniorennetzwerkes. Es unterstützt die Arbeit seiner Mitglieder – dazu zählen Einrichtungen des Bistums, Verbände, pastorale Berufsgruppen und die Arbeitsgemeinschaft Ehrenamt – und macht sie bekannt.

Neue Netzwerkpartner/innen sind jederzeit willkommen!

### Kontakt:

Mathias Ziegler

Dr. Andreas Ruffing

Tel. 0661/87467

seniorennetzwerk@bistum-fulda.de

### Bisherige Porträts:

1/2016: Bonifatiushaus

2/2016: Malteser Hilfsdienst

3/2017: Caritas im Bistum Fulda

4/2017: Frauenseelsorge

5/2018: Altenheimseelsorge

6/2018: Gemeindeferentin

7/2019: Geistliches Zentrum

Schönstatt

Christoph Baumanns ist verantwortlicher Redakteur für das PLUS-Magazin. Er begleitet die ehrenamtliche Redaktionsgruppe, redigiert nicht nur Artikel, sondern schreibt eigene Beiträge im „Magazin für eine generationensensible Pastoral“. Dazu gehören auch Reportagen über die WerkstattTage (siehe in dieser Ausgabe S. 24-27). Mit seiner Fachlichkeit und Erfahrung als Kommunikationsprofi fördert er die Entwicklung des Netzwerkes konstruktiv und kritisch.

**PLUS:** Was ist Ihre Profession und wie sehen Sie Ihre Kommunikationsarbeit mit dem Seniorennetzwerk im Bistum Fulda?

**CHRISTOPH BAUMANNS:** Meine Profession ist natürlich, älter zu werden (lacht). Im Ernst: Am Anfang unserer Zusammenarbeit stand für mich das Erstaunen, dass mich die PLUS-Themen fast immer persönlich betreffen, weil sich spannende Verbindungen zu meinem Lebensgeschichte auf tun und meinen Blick auf mich als einen bald 60jährigen weiten. „Profession“ meint ja beides: Beruf und Berufung. Ich bin gelernter Geisteswissenschaftler mit den Fächern Germanistik, Philosophie und Theologie. Mein Beruf ist einfach gesagt, für gute Kommunikation, also Verständigung zu sorgen. Meine Berufung: einen sprachlichen Ausdruck dafür zu finden, was Menschen bewegt.

**PLUS:** Was ist gute Kommunikation für das Seniorennetzwerk?

**CB:** Gute Kommunikation für das Seniorennetzwerk bedeutet, dass wir die wichtigen Lebensthemen älterer Menschen verständlich zum Ausdruck bringen und damit auch einen Dialog zwischen den Netzwerkpartnern/innen „in Gang setzen“ – die deutsche Sprache ist schön! Ein Netzwerk entwickelt seine starke Wirkung, wenn die Partner ihr Eigenes so einbringen können, dass etwas Gemeinsames entsteht und so das Netzwerk wächst. Das braucht – um im Bild zu bleiben – Offenheit, Mut, Klugheit, Wertschätzung, Gestaltungskraft von allen Netzsträngen. Es geht darum, die eigenen Grenzen hinter sich zu lassen und gemeinsam ein neues Terrain zu bilden. Der Grundfaden aller Verbindungen ist dabei die Kommunikation.



Foto: Plansecur Stiftung/Paavo Blåfield.

**PLUS:** Welche Entwicklung des Netzwerkes haben Sie beobachtet und was sind aus Ihrer Sicht die nächsten Schritte?

**CB:** Das Seniorennetzwerk ist noch keine fünf Jahre alt und steckt damit – hihi – noch in den Kinderschuhen. Zunächst geht es ja darum, auszuprobieren, ob und wie die erklärten Netzwerkziele die gemeinsame Praxis befördern. Als externer Kommunikationsberater wünsche ich dem Netzwerk jetzt, ein stärkeres Bewusstsein dafür zu entwickeln, wer alles dazugehört und welche Stärken, Ideen, Kompetenzen im Seniorennetzwerk des Bistums zusammenfließen. Was kann und will man in den nächsten fünf Jahren erreichen, wäre die schöne Ausgangsfrage für ein Netzwerk-Fest.

**PLUS:** Das Magazin PLUS will die Kommunikationsplattform des Netzwerkes sein. Welchen Rat geben Sie der Redaktion?

**CB:** Ich denke gerne groß: das Magazin um vier Seiten erweitern; einen professionellen Vertrieb und einen attraktiven Internet-Ableger entwickeln; Vertreter/innen aus den Einrichtungen zur Redaktionsmitarbeit einladen; ein Team von Seniorenreportern/innen im Bistum aufbauen; den WerkstattTag als Identität stiftende Veranstaltungsform kultivieren; der Katholischen Kirche, die unsere Basis ist, in ihrem gegenwärtigen Veränderungsprozess ein gutes Feuer unter dem Allerwertesten machen, was die Belange älterer Menschen betrifft und derjenigen, die sich haupt- und ehrenamtlich für diese einsetzen.

**PLUS:** Und – wie die letzte PLUS-Seite heißt – „zum guten Schluss“?

**CB:** Mein Großvater Jakob – einer jener Kriegsgefangenen, die erst 1948 nach Hause kamen, sagte, wenn er über etwas nachdenken wollte, nicht „darüber muss ich mal sinnieren“, sondern immer „darüber muss ich mal simulieren“, also etwas wirklichkeitsgetreu nachahmen. Für mich ist das ein Kernsatz für Emphatisch-sein und Sich-miteinander-verständigen, die vornehmsten Aufgaben, wenn wir miteinander kommunizieren.

### Zur Person

**Christoph Baumanns**, 1960 am Niederrhein geboren, kam Ende 2004 mit seiner Frau Ilse Müller, Professorin für Biblische Theologie, in die documenta-Stadt Kassel. Die beiden haben zwei Töchter, die noch zur Schule gehen. Sein Sohn steht schon im Beruf. Baumanns ist Fachmann für öffentliche Kommunikation, die er als Netzwerk aus guten und schlechten Beziehungen versteht. Er berät und begleitet Führungskräfte, Organisationen, Unternehmen, Veranstaltungsprojekte. Sein besonderes Interesse gilt dabei den Menschen und ihren schöpferischen Prozessen. So ist er unter anderem Projektleiter der kirchlichen Kunst-Ausstellungen 2012, 2017 und 2022 in der Kasseler Elisabethkirche während der documenta-Zeit.

[www.christoph-baumanns.de](http://www.christoph-baumanns.de)  
[mail@christoph-baumanns.de](mailto:mail@christoph-baumanns.de)

## TERMINE AUS DEM SENIORENNETZWERK

### Advent und Weihnachten mit den Schönstätter Marienschwestern

Gemeinsam mit den Marienschwestern aus Dietershausen feiern die Gäste die Weihnachtszeit. Gemeinschaft und Stille, Beten, Singen und Musizieren, Entspannung durch Spiel und Filmabende, Ausflüge, persönliche Impulse und praktische Beteiligung, Gottesdienste und Festessen sind Gestaltungselemente dieser Tage.

22.12.2019 – 02.01.2020

Kosten (Unterkunft (EZ), Verpflegung incl. TN-Gebühr) 66,50 Euro pro Tag.

Infos: Schw. M. Isabell Lustig, Tel. 06656/9602-24.

### ...weil das Leben nicht nur Arbeit ist

Seminar zur Vorbereitung auf den Ruhestand

13.01. – 17.01.2020, Bonifatiushaus Fulda

Referent: Enrico Troebst, Dipl.-Soziologe, Berlin

Seminarkosten: 200,- Euro, zzgl. optional für Übernachtung EZ, 180,- Euro

Ausführliche Seminarinfo: Tel. 0661-8398-120 oder [info@bonifatiushaus.de](mailto:info@bonifatiushaus.de)

### Nonverbale Kommunikation mit demenzkranken Menschen

Welcher Sinn und welche Botschaften stecken im Verhalten demenzkranker Menschen? Wie kommunizieren wir mit ihnen, wenn Worte nicht mehr ankommen?

11.2.2020, 9.30h – 17.00h, Fulda (Ort noch offen)

Referentin: Dr. phil. Svenja Sachweh

Informationen / Anmeldung: [sitta.von-schenck@bistum-fulda.de](mailto:sitta.von-schenck@bistum-fulda.de)

Tel.: 0661-296987-20

### Geführte Autobiografie

Ziel des Kurses ist, den potentiellen Reichtum unseres gelebten Lebens – mit besonderer Berücksichtigung unseres religiösen Weges – durch Erinnerungs- und Interpretationsarbeit zu erhellen und mit einem erneuerten Sinnverständnis unsere Zukunft gestalten zu können.

Start: 13.02.2020., 9.00 – 17.00 Uhr

33,00 Euro pro Treffen, sieben weitere Termine 2020: jeweils mittwochs von 9.00 – 17.00 Uhr:

19.03., 23.04., 28.05., 18.06., 20.08., 17.09., 22.10.

Referent: Prof. Dr. Gerald Weidner

Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster

Anmeldung bis zum 6.2.2020: Tel. 06056 – 919310

E-Mail: [buero@bildungshaus-salmuenster.de](mailto:buero@bildungshaus-salmuenster.de)

### Gesund alt werden

Bewusste Gestaltung des Übergangs in den Ruhestand

23.03. – 27.03.2020, Bonifatiushaus Fulda

Referent: Dr. Hans Prömper, Pädagoge, Theologe, Offenbach

Seminarkosten: 200,- Euro, zzgl. optional Übernachtung EZ, 180,-Euro

Ausführliche Seminarinfo: Tel. 0661-8398-120 oder [info@bonifatiushaus.de](mailto:info@bonifatiushaus.de)

### Die Caritas Seniorenreisen 2020

Alle Fahrten werden von einer ehrenamtlich tätigen Person begleitet, die als Ansprechpartner zur Verfügung steht und Angebote zur Freizeitgestaltung am Reiseort macht.

24.04. – 08.05. Scharbeutz/Ostsee

08.05. – 18.05. Rothenfelde/Teutoburger Wald

25.05. – 05.06. Bad Füssing

08.06. – 17.06. Bad Neuenahr/Ahrtal

20.06. – 04.07. Bad Westernkotten

Caritasverband für die Diözese Fulda e.V.

Erholung und Freizeiten für Senioren

Infos und Anmeldung:

[simone.moeller@caritas-fulda.de](mailto:simone.moeller@caritas-fulda.de), 0661 2428-131

## Die nächste PLUS

Die nächste Ausgabe von „PLUS – Magazin für eine generationensensible Pastoral“ erscheint im April/Mai 2020.

Infos: [seniorennetzwerk@bistum-fulda.de](mailto:seniorennetzwerk@bistum-fulda.de), 0661 87467

---

## IMPRESSUM

### **PLUS** **Magazin für eine generationensensible Pastoral**

#### Herausgeber

Abteilung Seelsorge im Bischöflichen Generalvikariat Fulda  
Thomas Renze (verantwortlich)

#### Redaktion Seniorennetzwerk im Bistum Fulda

Roswitha Barfoot, Sprecherin AG Ehrenamt im Seniorennetzwerk  
Renate Korthauer, AG Ehrenamt im Seniorennetzwerk  
Sabine Löhnert, AG Ehrenamt im Seniorennetzwerk  
Dr. Andreas Ruffing, Referent für Diakonische Pastoral  
Mathias Ziegler, Geschäftsführer Seniorennetzwerk  
Christoph Baumanns, Redaktionsleitung PLUS

#### Druck

Druckerei Rindt GmbH & Co. KG, Fulda

PLUS erscheint halbjährlich in einer Auflage von 1.000 Exemplaren.

Über unverlangt eingesandte Texte, Grafiken oder Fotos zu den Themen generationensensibler Pastoral freut sich die Redaktion, kann aber keine Gewähr übernehmen.

#### Die bisherigen Ausgaben:

8/2019: Beziehungsreich

7/2019: Wenn jemand eine Reise tut ...

6/2018: Wertschätzung – „Gut gemacht!“ – „Danke, wir machen's gemeinsam!“

5/2018: Kriegskinder – Friedensgeschichten

4/2017: Wellness – das Leben genießen

3/2017: Gut leben mit Demenz

2/2016: Armut im Alter

1/2016: Du sollst ein Segen sein

Gerne schicken wir Ihnen die bisherigen Ausgaben zu.

#### Anschrift

Redaktion PLUS

Abteilung Seelsorge im Bischöflichen Generalvikariat Fulda

Paulustor 5

36037 Fulda

Tel. 066 1/87 46 7

“  
Eine gute Beziehung zeichnet sich  
dadurch aus, dass das, was mich tief  
im Herzen bewegt, in unserem  
Miteinander einen Platz und zugleich  
einen Schutzraum hat.  
”

Bischof Dr. Michael Gerber, Fulda



Fotos: Carina Jirsch