ein Leben lang.
WACHSEN
42
2026/2



Teilen, was nährt

Geistlich.leben(s).lang

© Magnific

Magazin für Ehrenamtliche und Hauptamtliche in der Seniorenpastoral der österreichischen Diözesen und der Diözese Bozen-Brixen



© Ahna und Ähne

Teilen, was nährt

Was nährt Sie? Eine feine Mehlspeise, ein kräftiges Gulasch oder ein bunter Salat? Oft sind wir aber vor allem hungrig nach dem, was die Seele stärkt – ein gutes Gespräch, ein Spaziergang oder ein Gebet in der stillen Kirche.

Im Juni 2026 durften wir uns bei der Tagung der ARGE Altenpastoral im wunderschönen Schloss Seggau intensiv dazu austauschen. Angeregt durch die Worte von Diözesanbischof Wilhelm Krautwaschl, dem Weihbischof Johannes Freytag und Superintendent Renner stellten wir uns die Frage: *Was nährt mich – und was davon kann ich an andere weitergeben?*

Danke, dass Sie genau das in Ihren täglichen Begegnungen mit Seniorinnen und Senioren in der Pfarre, im Pflegeheim und in der Familie tun und das teilen, was Sie selbst stärkt.

Dass wir uns alle aber zwischendurch auch einfach über ein geteiltes Stück Kuchen freuen, wissen Ihre Verantwortlichen der Seniorenpastoral ganz genau.

Ihr Team der ARGE Altenpastoral



Beatrix Auer, M.Ed., Erzdiözese Wien



Mag. Otto Feldbaumer, Diözese Graz-Seckau



Saskia Löser, Diözese Graz-Seckau



Susanne Schauby, Diözese Feldkirch



Mag.ª Judith Höhndorf, Diözese Gurk



Mag. Matthias Hohla MAS, Erzdiözese Salzburg



Lena Hrazdil M.Ed., Diözese Eisenstadt



Dipl. PAss. Evelyne Leitner, Diözese Eisenstadt



Mag.ª Carmen Rolle, Diözese Linz



Dr. Josef Torggler, Diözese Bozen-Brixen



Mag.ª Angelika Widrich, Diözese St. Pölten



Dipl. theol. Rudolf Wiesmann, Diözese Innsbruck

IMPRESSUM:
Medieninhaber u. Herausgeber: ARGE Altenpastoral, Stephansplatz 6/6/624; A-1010 Wien,
T: 01 51552 3335, E: seniorenpastoral@edw.or.at
Redaktion: FB Seniorenpastoral der ED Wien, Beatrix Auer, M.Ed.
Grafik & Layout: Mag.ª Elisabeth Skibar
Druck: Netinsert Andreas Dornhackl, 1220 Wien
Offenlegung laut Mediengesetz: „Wachsen ein Leben lang" ist ein Kommunikationsorgan der ARGE Altenpastoral.
Es erscheint halbjährlich mit einer Auflage von derzeit 4100 Stück.

Geistlich.Leben(s).Lang. Teilen, was nährt



© Magnific

Von Anfang an bin ich zur Lebendigkeit gerufen. Mein Menschsein ist ein Zuruf, eine Einladung Gottes in einen Dialog. Mein Leben – ein Gespräch? Ein geistliches Im-Gespräch-Sein? Ruf und Antwort, Frage, Suche, Horchen. Mit einem Ziel, einem Ruf aus der Zukunft. Geistlich leben heißt lebendig bleiben in dieser größeren Verbindung, im Hinhören, im Reden und Schweigen, Hoffen und Vertrauen.

Mit diesen Worten haben wir im Frühjahrsheft Wachsen – ein Leben lang zum Studientag im Sommer 2026 nach Seggauberg in die Steiermark eingeladen. Mitzubringen waren: Offenheit, Neugierde, Überraschungsbereitschaft und Mut zu teilen. All das wünsche ich Ihnen jetzt auch beim Lesen dieser Seiten mit Auszügen aus den Impulsen des Studientages. Im Folgenden können Sie eintauchen und die Texte lesen und anschließend gern auch mit Menschen in Ihrem Umfeld teilen. Eröffnet wurde der Tag durch Wolfgang Rehner, den Superintendenten der Evangelischen Kirche in der Steiermark, es folgte ein Impuls von Weihbischof Johannes Freitag (Diözese Graz-Seckau). Nach synodalen Gesprächen am Nachmittag feierten wir gemeinsam mit Bischof Wilhelm Krautwaschl (Diözese Graz-Seckau) eine Heilige Messe.

einatmen – ausatmen

Auszüge aus dem Impuls von Superintendent Wolfgang Rehner

Von der Atmung zum Dialog

Es ist eine natürliche Grundbewegung des Lebens: einatmen – ausatmen. Meist geschieht das unbewusst. Wenn wir bewusst atmen, kann das bereits zur geistlichen Übung werden.

Der so natürlichen Bewegung des Atmens entspricht das Gespräch, die Kulturtechnik des Dialogs: Um zu verstehen, ist es notwendig zu sprechen und zu hören.

Das wiederum entspricht unserem Gottes- und Menschenbild. In Anlehnung an Martin Buber machen wir uns bewusst: Das Ich Gottes – verlangt nach dem Du des Menschen. Das Ich des Menschen – ist gegründet im Du Gottes.

Seelsorge macht Kirche zur Sinneserfahrung

Unabhängig davon, ob Sie Ihren Dienst hauptamtlich oder ehrenamtlich ausüben, bringen Sie genau das zu den Menschen, was mir bei Gesprächen in unseren Gemeinden überall als der größte Bedarf unserer Mitglieder genannt wird: Seelsorge. Sie machen somit Kirche nahbar, erfahrbar. Sie geben dem Handeln Gottes Hand, Fuß und Gesicht. Kirche wird für die Menschen, denen Sie sich in der Seelsorge zuwenden, durch Ihr Wirken zur Sinneserfahrung.

Die Person des Gegenübers ist das Ziel

In der seelsorglichen Begegnung mit Patientinnen oder Senioren in den Pflegeeinrichtungen erfährt man einen unendlichen Reichtum. Was für Erfahrungen, was für ein Spektrum an Lebensgeschichten! Zur Person des Gegenübers gehört erfahrungsgemäß ein ganzes System von Bezugspersonen: Da sind Angehörige und da ist das Fachpersonal. Somit ist die Person des Gegenübers zwar das Ziel meines Besuches. Gleichzeitig wissen wir aber, dass diese Person ohne das Beziehungsgeflecht der anderen Beteiligten wohl nicht richtig verstanden werden kann.

Das Fachpersonal hat als Ziel ihres Handelns die gleiche Person

Der Blick in Richtung Fachpersonal ist unerlässlich, wenn man sein Gegenüber in der Krankenhaus- oder Pflegeheimseelsorge verstehen möchte. Dabei wird man schnell bemerken, dass das Fachpersonal in besonderer Weise ebenfalls seelsorgliche Zuwendung braucht. Sie sind besonders wichtige Bezugspersonen für die, denen wir uns zuwenden. Eine beachtenswerte Stimme des Fachpersonals ist Leah Weigand. Sie hat als Poetry-Slammerin ihrer Berufsgruppe (der Pflegekräfte) eine beeindruckende Stimme gegeben – nachzuhören auf Youtube unter „Leah Weigand – Ungepflegt“.

Wenn man das Fachpersonal so wahrnimmt, inspiriert das dazu, erneut nach der Motivation des eigenen Handelns zu fragen. Damit verbunden fragen wir heute auch nach der eigenen Spiritualität, dem eigenen geistlichen Leben.



Sei dir bewusst, dass Gott da ist.

Auszüge aus dem Impuls von Weihbischof Johannes Freitag



Wenn man Bruder Lorenz in einem Satz zusammenfassen wollte, dann vielleicht so: Lebe in der Gegenwart Gottes.

Papst Leo XIV. spricht davon, dass seine Spiritualität wesentlich geprägt wurde: Von einem Mann, der in einer Klosterküche stand – ein einfacher Bruder, ein Koch und später ein Schuster. Sein Name: Bruder Lorenz von der Auferstehung.

Und vielleicht liegt genau darin bereits eine zutiefst synodale Botschaft: Dass Gott oft auch und gerade dort am tiefsten wirkt, wo wir es am wenigsten erwarten und dass in einer Kirche, die gemeinsam auf dem Weg ist, nicht nur die Lauten und Einflussreichen sprechen, sondern dass sich Gottes Stimme gerade im Einfachen, im Alltäglichen, im Unscheinbaren vernehmen lässt. (…)

Die Gegenwart Gottes – als gemeinsame Mitte

Wenn man Bruder Lorenz in einem Satz zusammenfassen wollte, dann vielleicht so: Lebe in der Gegenwart Gottes. Oder noch einfacher: Sei dir bewusst, dass Gott da ist. Er beschreibt diese Haltung als die wichtigste Übung des geistlichen Lebens: sich an die Gegenwart Gottes zu gewöhnen, mit ihm zu sprechen – einfach, liebevoll, ohne große Worte.

Das Entscheidende ist: Diese Übung ist zugleich einfach und anspruchsvoll. Einfach – weil sie jedem offensteht. Anspruchsvoll – weil sie das ganze Leben verwandelt. Denn plötzlich bekommt alles eine neue Qualität. Er wendet das Omelette – für seine Mitmenschen, aus Liebe zu Gott. Er hebt einen Strohhalm auf – aus Liebe zu Gott. Er repariert einen alten Schuh – aus Liebe und Respekt.

Und damit geschieht etwas Entscheidendes: Das Leben zerfällt nicht mehr in „geistlich“ und „weltlich“. Sondern wird in seiner Ganzheit zu einem Ort der Gottesbegegnung. Gerade darin liegt ein Schlüssel für eine synodale Kirche: Sie hört nicht nur in Versammlungen auf Gott – sie entdeckt ihn im Leben der Menschen selbst. Im Alltag. In der Arbeit. In der Wirklichkeit. Das Einüben der Gegenwart Gottes ist damit eine Grundhaltung geistlichen Lebens: Ich

höre nicht nur meine eigene Stimme. Ich bin offen für die leise Gegenwart Gottes – auch im Gegenüber.

Wenn Bruder Lorenz davon spricht, in der Gegenwart Gottes zu leben, dann bekommt das für unsere Seelsorge eine ganz konkrete Gestalt: Synodalität beginnt nicht erst in einer Versammlung oder im Gremium – sondern im Patient:innenzimmer.

Wenn wir eintreten, treten wir nicht ein als die, die etwas bringen, sondern als die, die hören: auf einen Menschen, auf seine Geschichte, und auf Gott, der darin schon längst gegenwärtig ist. Gerade im Krankenhaus und im Pflegeheim erleben wir eine Wahrheit sehr deutlich: Es gibt Situationen, in denen unsere Worte nicht mehr tragen. Synodalität heißt dann: nicht noch mehr zu erklären, sondern gemeinsam auszuhalten.

Neben einem Bett zu sitzen, eine Hand zu halten, still da zu sein – das ist vielleicht eine der tiefsten Formen von Kirche: ein gemeinsames Dasein vor Gott. (…)

Hören

Vielleicht ist genau das die wichtigste Haltung: nicht sofort zu reagieren, sondern einen Moment gemeinsam vor Gott still zu werden. So wie wir es auch manchmal am Bett eines Menschen erleben: Dass plötzlich alles zur Ruhe kommt – und etwas Tieferes spürbar wird.



> *Vielleicht ist genau das die wichtigste Haltung: nicht sofort zu reagieren, sondern einen Moment gemeinsam vor Gott still zu werden.*

Ich möchte Sie einladen, für einen Moment genau das einzuüben, was Synodalität im Kern ist: gemeinsames Hören. (Stille) Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Nicht leisten. Nicht analysieren. Einfach wahrnehmen: Gott ist da.

Und vielleicht zugleich: Auch der andere, die andere sitzt hier – und ist ebenfalls ein Ort dieser Gegenwart. (Stille) Synodalität beginnt genau hier: im gemeinsamen Innehalten vor Gott. (…)

Weg der Synodalität

Bruder Lorenz zeigt uns keinen spektakulären Weg. Aber er zeigt uns einen Weg, der die Synodalität von innen her trägt: Gott in allem suchen / einander als Orte Gottes achten / gemeinsam hören / gemeinsam gehen / vertrauen statt kontrollieren



Einander nahe sein, einander lieben

Predigt von Bischof Wilhelm Krautwaschl



© Magnific

Schriftstellen aus der Apostelgeschichte machen immer wieder deutlich, was es bedeutet, sich auf die Botschaft Jesu, auf die Botschaft des Lebens einzulassen. Zentral in dieser Botschaft stehen Leben, Sterben und Auferstehen Jesu. Wenn wir als Christinnen und Christen zusammenkommen, dann kann, darf und soll uns dies stets aufs Neue Orientierung sein und damit auch Wegweisung für all unser Wirken. Jesus, ja Gott ist uns im Leben, im Tod und in der Auferstehung. Dies gilt natürlich auch für Sie, die Sie in diesen Tagen hier auf Schloss Seggau Überlegungen vertiefen, wie wir dem Auftrag Jesu, einander nahe zu sein, einander zu lieben, in der Seelsorge und damit der Begleitung alter Menschen entsprechen. Da geht es nicht nur um Tradition und Brauch, sondern um das Verinnerlichen unserer Sendung zu den Menschen. Es geht um einen erneuten Aufbruch, das Himmelreich zu verkünden. Die Heilige Schrift ruft uns diesen Wesenskern unseres Seins in Erinnerung.

Durch Ihr Kommen, Durch Ihr Weggeleit wird der Friede und damit das Leben Jesu jenen präsent, denen Sie begegnen. Diese Begegnung verlangt Ihre persönliche Offenheit für das Leben, das Ihnen entgegenkommt in den alten Menschen: Freude und Sorgen, Trauer und Hoffnung haben sich tief eingeprägt in die Lebensjahre – das verlangt Ihre persönliche Hingabe, damit Sie nicht an der Großartigkeit vorübergehen, die uns geschenkt wird, wenn wir am Leben anderer Menschen Anteil erhalten. Unsere Ideale sind da oft wegzulegen, weil es gilt, in die Haut derer zu schlüpfen, denen wir gerade gegenübersitzen oder -stehen. Ich erinnere mich an einen Besuch bei meiner hochaltrigen Mutter vor einigen Jahren: Der graue Star ließ ihr Augenlicht verblassen, ihr Gehör war auch schon durch die neun Jahrzehnte ihres irdischen Lebens schwach geworden. Nicht gerade der Zustand, den wir üblicherweise mit einem guten Leben verbinden – und dann ihr Wort: „Weißt Du, jetzt kann ich mir endlich in Ruhe alles so vorstellen, wie ich es immer gewollt habe." – Mir war, als ob ich da eine Art kurzen Blick in eine andere Dimension des Menschseins erhalten konnte durch diese einfache Art und Weise, auch Verlust als Geschenk zu erleben. Wiewohl ich nicht weiß, wie ich gegebenenfalls in einer ähnlichen Situation reagieren und reden würde ... Ja, der Mensch ist ein großartiges Geschenk und ein Geheimnis – und an dessen Seite dürfen wir in der Seelsorge gehen und staunen.

Es gilt also wirklich „ohne [die] Vorratstasche" unserer Gedankenwelt, unserer Vorstellungen, unserer Ideale und unseres Glaubens den anderen zu begegnen, die so viel Lebenserfahrung, Freud und Leid mit sich tragen. Aufgegeben ist uns – und allein dies ist schwer genug – einerseits den Blick des Herzens offenzuhalten für die Wirklichkeit des Einen und des Lebendigen, eben Jesus Christus, der auch in Zeiten des Alterns und der geringer werdenden persönlichen Kräfte mit den Menschen ist. Und andererseits gilt es, den Menschen dies zu versichern und ihnen das Leben durch Christus leichter zu machen. Hierzu wünsche ich jeder und jedem von Ihnen viele großartige Momente der Begleitung und dass Sie durch die Begegnungen, die Ihnen geschenkt werden, den persönlichen Blick auf den offenhalten können, der unser aller Weg, Wahrheit und Leben ist. Auf Jesus Christus.

Studientag 2026 in Schloss Seggau

GEISTLICH.LEBEN(S).LANG
teilen, was nährt



Im Rahmen der Tagung ARGE Altenpastoral Österreich und Bozen-Brixen wurde am 11. Juni 2026 zum Plenartreffen hauptamtlicher und ehrenamtlicher Seelsorger:innen im Pflegeheim und Krankenhaus nach Seggauberg eingeladen. Das Ziel des Studientages war der Dialog „... mit uns selbst, mit dem Du, mit der Welt und mit Gott ...“ und der Austausch persönlicher Erfahrungen innerhalb der Seelsorgearbeit.

Ein Danke für die hervorragende Organisation und Gastfreundlichkeit an diesem Studientag! Es kamen rund 70 Teilnehmer:innen aus vielen verschiedenen Diözesen Österreichs, sowie Teilnehmer:innen aus Bozen-Brixen. Auch evangelische Gäste wurden eingeladen und herzlichst willkommen geheißen.

Der Studientag begann mit einer berührenden Fürbitte, gesprochen von Superintendent Wolfgang Rehner. Aus persönlichen Gründen konnte die Hauptreferentin Marlies Prettenhaler überraschenderweise nicht dabei sein. Ihr Fehlen im Raum war spürbar, doch ihre Anwesenheit im Geist war vielen bewusst.

Die Impulsreferate am Vormittag übernahmen stellvertretend Superintendent Wolfgang Rehner und Weihbischof Johannes Freitag. Am Nachmittag führte Andreas Lang, Fachreferent des Bischofvikariates für eine synodale Kirche, durch das Programm und begleitete die praktischen Übungen zum Thema „Gespräch im Geist“.

„Teilen, was nährt“: Im Blick auf seelsorgerliche Begegnung wird erfahrbar, dass „Gespräch nährt“. Besonders in der Begegnung und im Dialog kann sich das Gottesbild und Menschenbild eröffnen, nämlich in jener Zuwendung, die wir (Christen) selbst dank Gottes Liebe erfahren dürfen.

„Ich teile mit und höre zu“, auf diese Weise wird Kirche konkret, erfahrbar, spürbar. Im Dialog „suchen – horchen – fragen“ oder „schweigen – hoffen – vertrauen“ kann sich Gottes Wirken entfalten.

„Teilen, was nährt“ – Was nährt meine Seele? Dieser Frage folgte Weihbischof Johannes Freitag und legte als Antwort nahe: Lebe in der Gegenwart Gottes. Gehe den Weg, und suche dabei Gott in Allem. Bedenke, Gott ist jederzeit im Einfachen, Unscheinbaren zu finden. Nehme dir auch Zeit für die Stille, um Gottes Gegenwart zu erfahren. Bei einem Leben in der Gegenwart Gottes vollzieht sich folgendes: Der Heilige Geist ist in mir durchlässig, und wenn das geschieht, dann gelingt auch ein „teilen, was nährt“!

Zum Abschluss der Tagung gab es in der Michaelkapelle mit Bischof Wilhelm Krautwaschl und mit dem ARGE-Team eine Messe mit Eucharistiefeier, organisiert von Frau Saskia Löser, Referentin für Liturgie, Kirchenmusik und Sakramente. Es war eine sehr schöne, ansprechende Messe, denn der Geist Gottes war – wie auch am gesamten Studientag – in der Gemeinschaft spürbar.

Herzlichen Dank für diesen Studientag!

Renate Bauer, MSc –
Evangelische Seelsorgerin für Alten- und Pflegeheime

Diözesane Senior/innen-Gemeinschaft

Diözesane Senior/innen-Gemeinschaft St. Pölten

Sie wissen es bereits – aus der ehemaligen Seniorenpastoral wurde die Diözesane Senior/innen-Gemeinschaft und ein Mitglied der Katholischen Aktion der Diözese St. Pölten! Mit frischem Schwung und neuer Kraft wollen wir unseren Einsatz für die Seniorinnen und Senioren weiterführen und Ihnen im Folgenden kurz erläutern, was wir in der nächsten Zeit vorhaben. Bitte gleich vormerken bzw. auch gerne allen, die Interesse haben könnten, weitersagen und weiterleiten!

So laden wir Sie gleich herzlich ein zum

hipCAFÉ für Seniorinnen und Senioren-

Im hipCAFÉ werden Leib und Seele verwöhnt! Zum einen gibt es ein Frühstücksbuffet in entspannter Atmosphäre, zum anderen ist auch für einen Impuls gesorgt, der zum Nachdenken und Diskutieren anregt.

Beim ersten hipCAFÉ im Herbst informierte Chefinspektor Thomas Schneeweiss zum Thema „Telefonbetrug, Enkeltrick und Internetfallen“. Er zeigte auf, wie Betrüger vorgehen, welche Betrugsmaschen derzeit besonders häufig vorkommen und wie man in solchen Situationen richtig reagiert.

Weniger Schlaf im Alter?

Nicht minder spannend wird es beim nächsten HipCAFÉ im November. „Im Alter braucht man viel weniger Schlaf“, heißt es oft, aber trifft das wirklich zu? Die diplomierte Lebensberaterin und Buchautorin Maria Prinz wird diese These als Mythos entlarven. Denn sicher ist: ganz egal wie alt wir sind, wir brauchen ausreichend Schlaf, um uns zu erholen und Kräfte für den Alltag zu sammeln. Wie wirkt sich Schlafmangel auf unseren Körper aus? Was können wir dagegen tun? Anhand praktischer Übungen und Tipps wird uns die Referentin neue Wege zu einem gesunden Schlaf aufzeigen. – Eine Gelegenheit, Immun- und Nervensystem zu stärken und die Lebensqualität zu steigern!

Wann: Mi, 25.11.26, 9–11 Uhr
Wo: Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten
Beitrag: € 20,– inkl. Frühstück
Anmeldung erbeten:
Tel. 02742/352104 oder E-Mail: hiphaus@dsp.at



© Erwin Lasslesberger

„Schlaf gut!“ wünschen wir einander oft. Aber manchmal geht uns einfach zu viel im Kopf herum…



BildungsZentrum St. Benedikt, Seitenstetten

Einkehrnachmittage in der Fastenzeit 2027

Ab und zu tut es ganz einfach gut, innezuhalten und so eine Art „Bestandsaufnahme“ unseres Seelenlebens zu machen. Dabei geht es vielleicht auch darum, alte Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu überdenken und so manche Änderung, ja vielleicht sogar einen Neustart in die eine oder andere Richtung zu überlegen. Für Christinnen und Christen scheint die Fastenzeit für eine solche Innenschau besonders gut geeignet zu sein.

In diesem Sinne laden wir im kommenden Jahr 2027 herzlich zu einem Einkehrnachmittag ein, diesmal können Sie unter zwei Pfarren wählen:

Wachstum im Alter …
Biblische Inspirationen entlang der Wachstumsgleichnisse Jesu
Einkehrnachmittag mit Mag. Hans Wimmer

Wann: 16. Februar, 14–17 Uhr
Wo: Pfarrhof Gföhl

Gott geht alle Wege mit uns – Gottes Begleitung in guten und in schweren Zeiten
Einkehrnachmittag mit P. Hippolyt (Mag. Herbert Döller)

Wann: 16. Februar, 14–17 Uhr
Wo: BildungsZentrum St. Benedikt, Seitenstetten

Im Frühjahr 2027 gehen wir auch gemeinsam auf Reisen. Haben Sie nicht Lust, mitzukommen? Es erwarten Sie:

Die Höhepunkte des Jakobsweges

Nordspanien und die französischen Städte Toulouse und Lourdes

Flug-Bus-Pilgerreise mit der Diözesanen Senior:innen-Gemeinschaft St. Pölten
Toulouse (Hinflug) – Lourdes – Saint-Jean-Pied-de-Port – Roncesvalles – Pamplona – Puente la Reina – Santo Domingo de la Calzada – Burgos – Castrojeriz – Frómista – León – Astorga – Cruz de Ferro – O Cebreiro – Santiago de Compostela – Cap Finisterre – Porto (Heimflug)

Mit dem Bus entlang des Pilgerpfades nach Santiago de Compostela erleben wir eine Fülle an kulturellen und historischen Sehenswürdigkeiten. Auf dem Jakobsweg sind einige kurze Wanderungen eingeplant. Für alle, die nicht mitgehen können oder wollen, steht immer auch der Bus zur Verfügung.









Stimmungsvoller Beginn der Reise ist die Besichtigung der Stadt Toulouse mit ihrem einzigartigen südfranzösischen Charme. Sie wird aufgrund der zahlreichen Bauwerke aus roten Ziegelsteinen auch „ville rose“, die rosarote Stadt, genannt.

Weiter geht es nach Lourdes, dem bekannten Marienwallfahrtsort in den Pyrenäen. Ein Rundgang durch die Stadt führt uns zum Geburtshaus der heiligen Bernadette, zur Grotte, in der ihr die Heilige Jungfrau erschien, und zur Rosenkranzbasilika. Wer möchte, kann am Abend auch an einer Lichterprozession teilnehmen.

Nach dem Besuch von Saint-Jean-Pied-de-Port, der letzten Station auf dem französischen Jakobsweg, verlassen wir Frankreich und fahren weiter ins Nachbarland Spanien.

Über die Pyrenäen fährt uns der Bus vorbei an Roncesvalles, dem Kreuzungspunkt mehrerer wichtiger Pilgerwege, weiter nach Pamplona mit seiner beeindruckenden Kathedrale. Der nächste Tag bringt eine kurze Wanderung bzw. Busfahrt auf dem Jakobsweg und die Weiterfahrt nach Burgos, der ehemaligen Hauptstadt der vereinten Königreiche Leon und Kastilien.

Tags darauf geht es zum ehemaligen Kloster San Anton. Nach einer kurzen Pilgerwanderung bzw. Busfahrt fahren wir weiter nach Leon, einer der bedeutendsten Städte des christlichen Mittelalters. Ihre drei wichtigsten sakralen Bauten stammen aus verschiedenen Stilepochen: die königliche Stiftskirche San Isidoro aus der Romanik, die Kathedrale aus der Gotik und das Kloster San Marcos aus der Renaissance. Dort findet sich auch die Jakobsmuschel, das Emblem der Jakobspilgerinnen und Jakobspilger.

Die nächsten Stationen sind der Ort Astorga mit seinem von Gaudi errichteten bischöflichen Palais, das Ruinendorf Foncebadon und O Cebreiro mit der ältesten Pilgerkirche, die sich auf dem Jakobsweg befindet.

Höhepunkt der Pilgerreise ist natürlich „Santiago de Compostela“, die Stadt des Apostels Jakobus und eines der wichtigsten Pilgerziele der Christenheit. Wir können die Stadt individuell besichtigen und auch an einer internationalen Pilgermesse teilnehmen.

Krönender Abschluss ist die Fahrt zum Cap Finisterre mit seinem steil aufragenden Granitblock, von dem aus wir noch einmal einen wunderbaren Blick auf das weite Meer genießen können. In Porto besteigen wir dann das Flugzeug für den Rückflug nach Wien.

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!
Termin: 20.–27. April 2027
Pauschalpreis ab: € 2.090,– EZ-Aufpreis: € 480,–
Weitere Informationen bzw. Anmeldung
bitte bei Moser Reisen, Frau Carmen Dienstl,
Tel. 0732/2240-45, E-Mail: dienstl@moser.at







© Magnific (7)


© Magnific

Weiters möchten wir schon jetzt auf den Seminartag der ARGE Altenpastoral Österreich und Bozen-Brixen aufmerksam machen, der im kommenden Jahr im Bildungshaus St. Hippolyt in St. Pölten stattfinden wird:

Neuanfänge und Übergänge gestalten: eine Landkarte für persönliche Umbruchzeiten

Seminartag mit Melanie Wolfers

Die bekannte Autorin, Mentorin und Theologin Melanie Wolfers versteht sich als Mutmacherin und Philosophin für Lebensfragen und Spiritualität. Sie ist seit vielen Jahren Mitglied einer internationalen Ordensgemeinschaft.

Wann: 8. Juni 2027, 9 bis 17.30 Uhr
Wo: Bildungshaus St. Hippolyt, Eybnerstraße 5, 3100 St. Pölten



Es folgt noch ein letzter Termin zum Vormerken:

SCHÖN, DASS ES DICH GIBT

Unter diesem Motto steht die Wallfahrt der Diözesanen Senior/innen-Gemeinschaft St. Pölten in der Basilika Maria Taferl, am **1. Okt. 2027** – wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Weitere Infos folgen zeitgerecht.

Was bisher geschah: eine kurze Rückschau für Sie


© Wolfgang Apfelthaler

Im April begab sich diese frohe Reisegesellschaft auf die Spuren des Heiligen Paulus in Griechenland, hier beim Paulusdenkmal in Veria, dem Beröa der Apostelgeschichte.


© Angela Wippel

Gute Stimmung trotz schlechtem Wetter bei der Wanderwoche in Salzburg


© Angelika Widrich

10 Erwachsene und 16 Kinder waren mit Begeisterung bei der Oma-Opa-Enkelwanderung rund um den Schlesingerteich im Waldviertel dabei.


© Gisela Prand

Für ihre Verdienste, nicht nur um die Seniorinnen und Senioren, wurden unsere langjährigen Vorstandsmitglieder Fritz Prand, Walter Feninger und Walter Reiterlehner geehrt: v.l.n.r.: Fritz Prand, Edith Habsburg-Lothringen, Walter Feninger, Anna Feninger, Vorsitzende Angelika Widrich und Walter Reiterlehner



TrostVOLL

© Lany-Jade Mondou Pexels

Manchmal hat man das Gefühl, dass das Leben an einem „vorbeiläuft", dass man von einer großen, dunklen Regenwolke über dem Kopf begleitet wird und man sich am liebsten unter einer kuscheligen Wolldecke verkriechen möchte. Vielleicht kann ein Ritual, ein Lied, Bibeltext oder ein kleines Wort dann wärmende Sonnenstrahlen schenken, damit die Regenwolke kleiner wird – oder sie möglicherweise ganz verschwindet.

Drei Impulse aus dem Folder „TrostVOLL", der im Fachbereich Pastoral & Theologie der Diözese Graz-Seckau erschienen ist, wollen wir Ihnen für diese Herbst- und Wintertage mitgeben.

Meditation für helle und dunkle Tage von Josef Promitzer

Fühle die Träne, die sanft deine Wangen streichelt.
Höre dein Herz, wenn es dich daran erinnert, dass es dich gibt.
Hände und Herz möchten offen sein um zu empfangen und zu geben.

Tanze, wenn Wolken kleine Regentropfen über dir ausstreuen.
Schau dem Vogel in den Ästen zu, der dir von Leichtigkeit erzählt und dem Spiel der bunten Blätter im Wind.

Dein Leben hat auch an dunklen Tagen viele Farben.

Lache über das, was scheinbar nicht zusammenpasst.

Das Leben ist schief und ungerade und oft nur mit einer Prise Lächeln zu verstehen.
Lass immer wieder los, wenn du zu sehr bei Vergänglichem Halt suchst.

Atme, wenn du dich neu spüren willst.

Der dir Atem und Lachen und Weinen und Tanzen und Spüren und Leben gab er segne dich.

Impuls und Impulsfragen zum Loslassen von Sarah Knolly

Jede Veränderung in unserem Leben, ob groß oder klein, fordert uns dazu auf, etwas loszulassen: einen Traum, eine Idee, eine Vorstellung, einen Ort oder geliebte Menschen und Tiere.

Jeder Abschied setzt einen Prozess in Gang, der Mut und Kraft verlangt – und uns gleichzeitig Stärke schenken kann.

Impulsfragen
Nehmen Sie sich Zeit.
Machen Sie es sich gemütlich.
Sprechen Sie diese und andere Fragen laut oder leise aus und hören Sie genau hin, welche Antworten Ihnen Ihr Herz gibt.

- *Wen oder was muss(te) ich loslassen?*
- *Was ängstigt mich am Loslassen?*
- *Welche schönen Erinnerungen kommen mir in den Sinn?*
- *Wer oder was tut mir gut?*

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn nicht alle Fragen sofort beantwortet werden können. Manche Fragen muss man vielleicht öfter stellen.

Trost-Gedanken von Sarah Knolly

Das Foto einer geliebten Person, eine Kerze.

Licht, Wärme, Erinnerungen.
Tränen, die von einem Lächeln getrocknet werden.

Ein Herz, das die Nähe spürt – auch wenn sie den Augen fern ist.



© Saskia Löser

Viele neue Folder mit Gebeten, Meditationstexten, Ritualen und Bibelworten sind in den vergangenen Jahren im Fachbereich Pastoral & Theologie erschienen – ideal zum Mitnehmen bei Besuchen passen sie beispielsweise in Handyhülle, Jacken- oder Handtasche. Der Folder „TrostVOLL" beinhaltet Texte zu den Themen Trost, Loslassen, Kraft tanken, Miteinander und möchte nicht nur für Menschen in Trauersituationen eine Hilfe sein. Alle weiteren Folder können Sie unter **https://www.katholische-kirche-steiermark.at/portal/glaubenfeiern/glaubenswissen/pastoralefortbildung**

Bestellmöglichkeit: Per Mail an: pastoral@graz-seckau.at; Preis: Pkt á 50 St. 5 Euro + Versandkosten.

AUS DER DIÖZESE BOZEN-BRIXEN.

Seniorenferien an der Adria


© Unsplash/Karsten Wurth

Seniorinnen und Senioren aus unserer Diözese genießen im Mai und im September in Caorle an der Adria jeweils zwei Wochen Meeraufenthalte. Die Diözese Bozen Brixen verfügt in Caorle am Meer über die Caritas ein großes Ferienhaus mit Namen Oasis. Im Sommer steht das Haus für Familien und Senior:innen zur Verfügung.

Mit Bussen wurden auch in diesem Sommer wieder mehr als 200 Seniorinnen und Senioren bequem von Bozen an diesen schönen Ferienort am Meer gebracht. Auch diesmal wurden die zwei Aufenthalte von den jeweiligen Teilnehmern und Teilnehmerinnen wieder sehr geschätzt.

Man freut sich besonders über das Zusammensein mit anderen älteren Leuten. Essen und Verpflegung sowie die Zimmer mit Blick zum Meer werden stets gelobt. Von Frauen hört man manchmal sagen: Schön, dass ich nicht selbst kochen muss.

Die Gruppen werden von der Caritas aus sehr gut begleitet. Auch ein älterer Priester ist jeweils dabei, der täglich die Messfeier feiert und nach Wunsch für Gespräche zur Verfügung steht.

Jeden Tag früh am Morgen trifft sich weit draußen auf einem Steeg eine kleinere Gruppe, um an einer morgendlichen Mediation bei Sonnenaufgang teilzunehmen. Nach dem gemeinsamen Frühstück im großen Speisesaal nehmen viele an der täglichen Messfeier teil, die ansprechend vorbereitet wird.

Den Vormittag verbringen die meisten im Liegestuhl am Strand und freuen sich, dort im Meerwasser oder im angenehmen großen Schwimmbad ein Bad zu nehmen. Viele machen gerne auch Spaziergänge im Sand oder auf der Promenade.

Sowohl am Vormittag wie auch am Nachmittag finden sich immer wieder begeisterte Kartenspieler:innen zusammen. Andere lesen gerne oder beschäftigen sich mit dem Lösen von Rätseln. Jeder Gruppe wird auch eine eintägige Fahrt zu einem Wallfahrtsort in der Umgebung oder zu einem kulturellen Ziel angeboten.

An einem der Abende wird am Strand meist auch ein Lagerfeuer entzündet. Dabei freut man sich über Gespräche und gemeinsames Singen.

Die zweiwöchigen Aufenthalte am Meer gehen schnell vorbei. Erholt und dankbar fahren alle wieder gerne nach Hause. *Josef Torggler*

NÄHERE INFOS:
Josef Torggler, Referent für Seniorenpastoral
Tel. +39 0471 306 283 oder 0471 271614
E-Mail: josef.torggler@bz-bx.net

AUS DER DIÖZESE GURK



Mobile Hospizbegleitung
30. Ausbildungslehrgang

© Magnific

TERMINE UND THEMEN:

13.–14. November 2026	
Fr 15–21:	Eva Maria Wernig
Sa 9–17:	„Wenn das Leben kraftlos wird"
11.–12. Dezember 2026	
Fr 15–21:	MMag.ª Barbara Traar
Sa 9–17:	„Kommunikation im hospizlichem Kontext"
29.–30. Jänner 2027	
Fr 15–21:	Heidi Stockenbojer
Sa 9–17:	„Trauerbewältigung – Trauerprozesse"
19.–20. Februar 2027	
Fr 15–21:	Dr. Christian Perchtold „Juristische Grundinformationen "
Sa 9–17:	Maria Armbruster „Demenz … Labyrinth des Vergessens"
5.–6. März 2027	
Fr 15–21:	Dr.in Heidi Ploner-Grißmann „Palliative Betreuung"
Sa 9–17:	Sigrid Kronhofer „Validation"
Sa 9–17:	Dr. Heidi Ploner-Grißmann „Berührung und Massage"
19.–20. März 2026	
Fr 15–21:	Mag. Martin Steiner
Sa 9–12.30:	„Spirituelle und ethische Fragen zu Krankeit, Sterben und Tod"
Sa 13.30–17:	Eva Maria Wernig „Vorbereitung auf das Praktikum"

INFO

WAS IST HOSPIZ?

Der Name steht für eine weltweite Bewegung, die schwerstkranken und sterbenden Menschen aller Altersgruppen und ihren Angehörigen in der Zeit der Trauer Begleitung und Unterstützung anbietet.

ZIELE DER AUSBILDUNG:

- Vorbereitung auf freiwillige Mitarbeit im Rahmen von Hospizgruppen
- Intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen zum Thema Tod und Sterben
- Praktische Erfahrung im Umgang mit kranken und pflegebedürftigen Menschen und deren Angehörigen

PRAKTIKUM:

Um eine qualifizierte Ausbildung zum/zur ehrenamtlichen Hospizbegleiter/in zu ermöglichen, sind mindestens 40 Stunden Praktikum in Pflegewohnhäuser, auf Palliativstationen oder im Mobilen Sozialen Dienst erforderlich.

Diese Ausbildung entspricht den Standards des „Dachverband HOSPIZ ÖSTERREICH".

Kursbegleitung:
Eva Maria Wernig, **T** 0664/806488-114
e.wernig@caritas-kaernten.at

Schloss Krastowitz
Gottscheerstraße 1, 9020 Klagenfurt
T 0463/5850-2100

Seminargebühr:
€ 395,– zzgl. Übernachtung, Verpflegung im Bildungshaus

Kärntner Caritasverband, Mobiles Hospiz
Hubertusstraße 5a, 9020 Klagenfurt
Tel.: 0664/806488-114

DIÖZESE FELDKIRCH:

Neuigkeiten aus Vorarlberg:

Danke und Willkommen

Wir sagen ein ganz herzliches Dankeschön an unsere Kollegin Silvia Boch. Silvia hat unsere ARGE-Sitzungen mit ihrem Humor und ihrer Freundlichkeit sehr bereichert und uns als Pilgerbegleiterin immer wieder dazu eingeladen, unsere Wege auch einmal zu Fuß zurückzulegen. Silvia wird weiterhin die Krankenhaus-seelsorge leiten und übergibt die Seniorenpastoral an Susanne Schauby.



Unsere neue Kollegin



© Diözese Feldkirch

Mein Name ist Susanne Schaudy und ich bringe langjährige Erfahrung in kirchlicher Sensibilisierungsarbeit, sozialem Engagement und der Arbeit mit Ehrenamtlichen mit. In meiner bisherigen Tätigkeit habe ich immer wieder Menschen miteinander vernetzt, Räume für Begegnung geschaffen und mich dafür eingesetzt, dass unterschiedliche Lebensrealitäten und Perspektiven Gehör finden. Besonders die Arbeit mit Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen und mein interkultureller Hintergrund haben meinen Blick für Vielfalt und Teilhabe geprägt.

In der Senior:innenpastoral ist mir besonders wichtig, wie ältere Menschen mit ihren Erfahrungen, Fähigkeiten und Geschichten aktiv Gemeinschaft und Kirche mitgestalten können. Für mich bedeutet Senior:innenpastoral, Begegnung auf Augenhöhe zu ermöglichen und Räume für Teilhabe, Sinn und Gemeinschaft zu schaffen.



In der Senior:innenpastoral ist mir besonders wichtig, wie ältere Menschen mit ihren Erfahrungen aktiv Gemeinschaft und Kirche mitgestalten können.

GUTE TAGE
Senior:innenbildung

GUTE TAGE Senior:innenbildung

Eine neue Marke stellt sich vor

Vielleicht kennen Sie **LIMA, SelbA, mitten im Leben, alt jung sein und Selbstbestimmt und aktiv sein im Alter.** Diese Angebote der Senior:innenbildung der katholischen Bildungswerke sind in allen Diözesen in vielen Pfarren seit Jahren bekannt. Nun machen wir unter einer gemeinsamen Dachmarke sichtbar, was uns verbindet: die Überzeugung, dass Bildung wesentlich zu mehr Lebensqualität im Alter beiträgt.

GUTE TAGE Senior:innenbildung ist eine neue Initiative der Katholischen Bildungswerke in Österreich.

Unsere Angebote schaffen Räume, in denen Menschen einander begegnen, neue Perspektiven gewinnen und ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Sie laden ein zur persönlichen Reflexion und zur Auseinandersetzung mit Sinn- und Lebensfragen. Denn Lebensqualität kennt kein Alter – und gute Tage entstehen dort, wo Menschen miteinander lernen und sich als selbstwirksam erfahren.

GUTE TAGE Senior:innenbildung steht für

- lebenslanges Lernen, das Menschen verbindet, Selbstbestimmung stärkt und zur Auseinandersetzung mit Sinn und Werten anregt.



© Inge Prader

- Wir verstehen Bildung als Beitrag zu Lebensqualität, Gemeinschaft und persönlicher Wirksamkeit.
- Unser Anspruch ist es, Räume zu schaffen, in denen ältere Menschen sich einbringen, wachsen und wirksam sein können.

Gute Tage passieren nicht einfach. Wir können sie gestalten. In Gemeinschaft und mit dem Mut, immer wieder Neues zu entdecken.

Wir gratulieren unseren Kolleginnen in den Bildungswerken zu dieser tollen, neuen gemeinsamen Marke. Die spannenden Angebote finden sie hier **www.gutetage.at**


© Ingeborg Zeh

Ihre Meinung interessiert uns!





In großer Auflage geht unsere Altenpastoral-Zeitschrift „Wachsen ein Leben lang" zweimal im Jahr an Interessierte in ganz Österreich und Südtirol. Zuletzt erschienen Hefte zu den Themen **„Wie reden wir denn"** oder **„recht.zeitig.älter.werden".**

Wie zufrieden sind Sie mit diesem Magazin? Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Rückmeldung schicken **seniorenpastoral@edw.or.at!**

Wie genau lesen Sie die Zeitung?

- ☐ Ich lese sie von vorn bis hinten
- ☐ Ich schmökere und lese einzelne Artikel
- ☐ Meist werfe ich sie ungelesen weg.

Was interessiert Sie besonders? (Mehrfachnennung möglich)

- ☐ Das Schwerpunktthema auf den ersten Seiten
- ☐ Die Berichte aus anderen Diözesen
- ☐ Die 4 Innenseiten aus meiner eigenen Diözese
- ☐ Rundenmodelle
- ☐ Gottesdienstvorschläge
- ☐ Sonstige Praxistipps
- ☐ Buchrezensionen
- ☐ _____

Was vermissen Sie in unserer Zeitung?

- ☐ _____

Wäre folgendes für Sie interessant? (Mehrfachnennung möglich)

- ☐ Die Zeitung online zu lesen (und per E-Mail einen Link zu erhalten)
- ☐ In der Papierform eine kurze Übersicht über die Beiträge zu bekommen und was mich interessiert via QR-Code online als ausführlichen Artikel zu lesen
- ☐ Ich möchte gerne eine gedruckte Ausgabe

Was möchten Sie uns sonst noch sagen?

_____

Verraten Sie uns, zu welcher Diözese Sie gehören?

_____

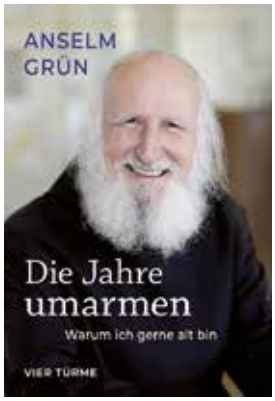
Ihre Meinung zur Zeitschrift "Wachsen ein Leben lang"

Eine Bitte in eigener Sache:

Die Budgets werden knapper, die Kosten steigern. Darum freuen wir uns sehr über einen freiwilligen Druckkostenbeitrag an AT08 3219 5000 0009 2957. **Vielen herzlichen Dank!**

Buchtipps

Anselm Grün: Die Jahre umarmen.
Warum ich gerne alt bin. Vier-Türme-Verlag 2026



Mit 80 Jahren blickt P. Anselm neu auf das Älterwerden: Dankbarkeit, Gelassenheit, Weisheit und Demut prägen seinen Alltag. Sein persönlicher Rückblick regt Leser dazu an, das eigene Leben zu reflektieren und das Alter leichter anzunehmen. Das 56-seitige Büchlein eignet sich ideal als Geschenk für die Seniorenpastoral.

Anselm Grün: Die hohe Kunst des Älterwerdens.
Vier-Türme-Verlag 2023



Annehmen, Loslassen und Über-sich-Hinausgehen sind zentrale Schritte beim Älterwerden. P. Anselm bietet dazu kurze Impulse, Fragen und Übungen für Einzelne oder Gruppen. Mit reichlich Platz für eigene Notizen ist das Buch ein praktischer Leitfaden, um die Gestaltungsmöglichkeiten des Alters zu entdecken.


© Magnific

Hermann Kügler SJ (Hg.): Gut alt werden.
Ordensmenschen erzählen. Echter 2026



30 Ordensleute im Alter von 77 bis 94 Jahren schildern persönlich, was sie im Alter trägt und welche Aspekte der Ignatianischen Spiritualität ihnen wichtig sind. Frei von Patentrezepten bieten die Beiträge vielfältige, praktische Anregungen, um das Altern bewusst und selbstbestimmt zu gestalten – inklusiver der Einsicht, dass mancherlei Fragen offenbleiben müssen. Im Nachwort beschreibt der Herausgeber drei Haltungen gegenüber Alter, Krankheit und Tod: Verdränger, Verhandler und Akzeptierer. Eine sehr weiterführende Lektüre.

Wunibald Müller: Enkel ohne Gott? Wenn der Glaube in Familien verlorengeht. Herder 2026



Wenn Kinder oder Enkel sich von Kirche und Religion abwenden, belastet das viele Großeltern. Psychotherapeut und Theologe Wunibald Müller beleuchtet diese Entwicklung im Kontext des gesellschaftlichen Wandels und nimmt besorgten Angehörigen die Schuldgefühle. Er ermutigt zu einer Auseinandersetzung mit dem eigenen Glaubensweg sowie zum authentischen Dialog auf Augenhöhe. Da Gott an keine Institution gebunden ist, geht es vor allem darum, eigene Werte und Erlebnisse anzubieten, während die Entscheidung letztlich jedem selbst überlassen bleibt. Treffsicher geschrieben und übersichtlich gegliedert, bietet das Buch eine entlastende Grundlage für Gespräche in Senioren-, Familien- und Gemeindegruppen.

Hanns Sauter

Sei dir bewusst,
dass Gott da ist.

Bruder Lorenz



ein Leben lang.
WACHSEN
ARGE ALTENPASTORAL