

endl ICH leben

DAS MITTEILUNGSBLATT DER SENIORENPASTORAL

IMPULS

AUS DER THEORIE

Künstlerische Gestaltung von Gottesdiensträumen im Altenheim

Paul März

AUS DER PRAXIS

Singen mit Senior*innen

Jutta Michl-Becher und Adelheid Widmann

Was bleibt von dem Erreichten?

Dr. Maria Kotulek



endl**ICH** leben – Ausgabe **3/2019** (7. Jahrgang)

5 IMPULS

7 AUS DER THEORIE

Künstlerische Gestaltung von Gottesdiensträumen im
Altenheim

18 AUS DER PRAXIS

Singen mit Senior*innen

23 Menschen wertschätzen

24 Meditation – Was bleibt von dem Erreichten?

27 AUS DER ABTEILUNG

Dies und Das

28 Einladung zum 7. Christlichen Gesundheitskongress

30 Fünf Jahre Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst in Rosen-
heim

31 20 Jahre Alzheimer-Therapie-Zentrum in Bad Aibling

32 Material zum Download

34 Weltgebetstag der Frauen

35 AUS DEM TERMINKALENDER



IMPULS

Das Licht steht als Symbol im Mittelpunkt des Advents. Am Adventskranz werden die Kerzen von Woche zu Woche mehr. Überall sind Kerzen und Lichter. Die Menschen erfreuen sich daran in dieser dunkelsten und kältesten Jahreszeit. Sie suchen Gelegenheiten, Licht und Wärme zu genießen, alleine, in Gesellschaft, in gemütlichen Räumen oder draußen. Sie suchen Quellen von Licht und Wärme.

Die Quelle von Licht und Wärme findet die Lyrikerin Rose Ausländer nicht in den Kerzen:

*„Immer sind es
die Menschen
Du weißt es
Ihr Herz
ist ein kleiner Stern,
der die Erde beleuchtet.“*

[Quelle: <https://predigten.evangelisch.de/predigt/predigt-zu-2-korinther-43-6-von-walter-meyer-roscher>, Zugriff am 02.12.2019]

Wir Menschen sind es, die anleuchten können gegen Dunkelheit und Kälte in der Welt, in jeder Beziehung, ob groß oder klein. Und: im Grunde wissen wir es.

So sind wir geschaffen: Geschöpfe mit einem kleinen Herz als Stern, Geschöpfe eines Gottes, der selbst Mensch wird.

(Angelika Kern)

Wir wünschen Ihnen, dass Sie immer wieder Menschen treffen, die Licht in Ihre Dunkelheiten bringen können und, dass auch Sie immer wieder selbst zu solchen Lichtbringern werden können.

Ihre Mitarbeiter*innen der Abteilung Seniorenpastoral!

Adelheid Widmann, Paul März, Dr. Maria Kotulek, Angelika Kern, Liane Jarusek, Ingrid Schütz

JAHRESTHEMA: KUNST

Im Jahr 2019 beschäftigt sich das Mitteilungsblatt mit dem Jahresthema „Kunst in der Seniorenpastoral“.

Künstlerische Gestaltung von Gottesdiensträumen im Altenheim

„Kunst“ kommt von „Können“, sagt der Volksmund. Mit Kunst bezeichnen wir das Ergebnis künstlerischen Könnens ebenso wie das Können eines Handwerkers, dessen Handwerkskunst sich in der meisterlichen Ausübung seines Berufes zeigt.

Zwei Andachtsräume in stationären Altenhilfe-Einrichtungen sind in meinem Wirkungskreis als Fachbereichsleiter und als Seelsorger in einer Pfarrei in letzter Zeit neu gestaltet worden. Eine katholische Altenheimkapelle ist nach der Schließung der Einrichtung in einer Profanierungsfeier aus dem liturgischen Gebrauch genommen worden. Die Kapelle wurde 1987 durch den Münchner Künstler Klaus Backmund (Jahrgang 1929, von ihm stammt auch der Heilige Korbinian mit dem Bären vor der Maxburg in München) mit Bronzekunst ausgestattet. Künstlerischer Ausdruck und



künstlerisches Gestalten trifft hier mit der Handwerkskunst der Bronzegießerei zusammen. Jetzt ist die Frage: Wohin damit? Das Erzbischöfliche Depot würde die Kunstwerke einlagern, aber wer zahlt den Transport? Ideal wäre, es würde sich ein Interessent finden, der damit eine neue Kapelle ausstatten wollte. Er könnte die Sachen abholen und wieder zum Einsatz bringen.

Wenn heute allerdings neue Kapellen und neue Andachtsräume gebaut werden, dann wird in aller Regel eine Künstlerin / ein Künstler beauftragt, die / der zeitgemäße neue künstlerische Ideen umsetzt und den Raum der modernen Zeit angepasst interpretiert. So bleibt vorerst offen, was mit der Bronzekunst von Klaus Backmund weiter passieren wird.

Im Altenheim-Neubau AWO-Föhrenpark in München ist ein Andachtsraum geschaffen und mit hochwertigen Schreinermöbeln durch die Holz-Werkstatt Pronova, ein Beschäftigungs- und Qualifizierungsbetrieb für psychisch beeinträchtigte und behinderte sowie langzeitarbeitslose Menschen, ausgestattet worden. Zusammen mit der Altenheimseelsorgerin und Vertretern der Abteilung Kunst und Bau des Erzbischöflichen Ordinariats konnte die Ausstattung noch ergänzt und optimiert werden, um einen Raum zu schaffen, der aus sich selbst heraus bereits eine Wirkung auf die Menschen hat, die ihn betreten. Die handwerkliche Kunst der Schreinerei kam erneut zum Einsatz und bietet nun im Haus einen besonderen und unvergleichlichen Raum.



An einer weiteren Optimierung der Ausstattung wird gearbeitet, insbesondere die Fenster zum Innenhof und die Lichtsituation im Raum sind noch ein Thema, das noch nicht ganz abgeschlossen ist.

Ein Altenheim-Neubau des privaten Betreibers Novita Leben im Alter GmbH ist im Herbst im „Eco-Quartier“ in Pfaffenhofen an der Ilm in Betrieb gegangen. Dort ist ein Andachtsraum geschaffen worden, den der Künstler Martin Knöferl aus Hörzhausen bei Schrobenhausen gestaltet hat. Martin Knöferl (Jahrgang 1961) ist Religionspädagoge und Gemeindeferent und Leiter der Koordinationsstelle für Supervision der Diözese Augsburg. Er arbeitet überwiegend mit Holz und Glas.



Mit Martin Knöferl konnte ich am 19.11.2019 ein Interview führen.

Interview mit dem Künstler Martin Knöferl über die Gestaltung des neuen Andachtsraums im Novita-Pflegezentrum Ecoquartier Pfaffenhofen an der Ilm

Geführt von Paul März, Leiter des Fachbereichs Seelsorge in stationären Einrichtungen in der Abteilung Seniorenpastoral der Erzdiözese München und Freising



Paul März: Herr Knöferl, von wem ging die Initiative aus, Sie zu fragen, diesen Raum als Andachtsraum künstlerisch zu gestalten?

Martin Knöferl: Das war Frau (Inge) Kufer, die Leiterin der Abteilung Soziales bei der Novita-Leben im Alter GmbH, also nicht nur im Seniorenzentrum Reichertshofen, sondern übergeordnet. Entweder hat sie mich bei der Ausstellung in Pfaffenhofen erlebt, die ich gemacht habe, oder sie war auch schon mit dem Landvolk bei mir im Forum 11, jedenfalls kam Frau Kufer auf mich zu und hat mich angefragt zur Gestaltung des Andachtsraumes im Novita-Seniorenzentrum Pfaffenhofen.

PM: In welchem Stadium wurden Sie in das Projekt eingebunden?

MK: Der Rohbau war fertig und verschiedene Sachen waren konzipiert, zum Beispiel diese Fensteranlage, die finde ich wirklich gut. Die beiden Türen zu den Versorgungsräumen an der vorderen Wand waren schon klar und die Haupteingangstüre vorne rechts war vorhanden. Das war ein kritischer Punkt. Wenn ich nicht auf eine Veränderung der Lage der Haupteingangstüre auf die Seitenwand im hinteren Bereich des Raumes hinwirken hätte können, hätte ich das Projekt nicht angenommen. Ich dachte, wenn es da keine Alternative gibt, mache ich es nicht.

PM: Wie war Ihr erster Eindruck, als Sie den Raum gesehen haben?

MK: Ich hatte vorher schon die Pläne gesehen. Ich dachte, wenn sich die Türsituation ändert, es eine andere Eingangsmöglichkeit gibt, kann man daraus was machen, dann kann man einen heiligen Raum gestalten.



Es stellte sich mir die Frage, wie man eine Kapelle baut, wenn ein freier Träger, der das Haus wirtschaftlich führt, so einen Raum gestalten möchte. Es ging ja nicht um den Bau einer Kapelle für das ganze Wohngebiet. Soll es ein Raum der Stille, oder eine Kapelle werden. Was sind die Unterschiede, was ist möglich, wie verständigt man sich da? Was sind die Gegebenheiten und was sind die Möglichkeiten? Es

AUS DER THEORIE

hat sich hier ein Spielraum eröffnet, und er hat sich nur eröffnet, weil Frau (Brigitte) Hirschberger privat gespendet hat.

Ohne die großzügige Spende von Frau Hirschberger wäre das Projekt mit dem vorgesehenen Budget unmöglich gewesen. Man hätte es einfach nicht gestalten können mit noch weniger Mitteln. Wenn ich was gestalten möchte, und es wird am Schluss nicht gut, dann muss ich es gleich lassen. Ich muss eine Aussicht haben, dass es gut wird. Aber so wie es jetzt ist, ist es gut. Ich bin sehr zufrieden.

PM: Welche sonstigen Herausforderungen gab es in baulicher Hinsicht noch? Die Seitentüre vorne rechts finde ich auffällig, dazu das beleuchtete Fluchtweg-Schild. Ist das störend?

MK: Wenn es nach mir gegangen wäre, hätte der Fluchtweg zugemauert werden müssen, das ist einfach ein Manko, aber das ist natürlich nicht möglich. Es war bald klar, dass der Bauträger hier keine Zugeständnisse macht, und nicht zu Änderungen bereit ist. Es war nicht optimal, aber es war trotzdem möglich. Wenn ich nicht das Gefühl gehabt hätte, dass ich eine gute Lösung finden kann, hätte ich es nicht machen dürfen.

PM: Welche Grundidee, welches Grundanliegen haben Sie in Ihrer Gestaltung verwirklicht? Ist die etwas gerundete Wand vorne eines der Gestaltungselemente?

MK: Ich hatte die Vorgaben: Es handelt sich um ein Seniorenheim, das hat etwas mit Vergänglichkeit zu tun. Es gab Gespräche mit Frau Kufer und Frau Hirschberger. Die haben meine Bedenken ausgeräumt. Wenn man den Raum betritt, muss man Halt finden, man muss das Gefühl des Aufgenommen-Seins spüren. Die runde Form entspricht dem Leben eines Menschen, das sich rundet. Sie nimmt einen auf und gibt Halt. Wenn man hier hereinkommt, muss eine gute Aussicht da sein. Christen hoffen auf eine gute Aussicht. Man geht nicht auf ein schwarzes Loch zu. Man geht auf einen Berg voll Licht, oder einen Sonnenaufgang zu, oder was immer der Betrachter darin sehen mag.

Es war schon bedeutsam, dass das Kreuz auch verortet werden muss. Es ist nicht alles einfach, ich kann nicht einfach sagen: Das wird schon! Da gibt es auch Schweres, Krankheit, Leid, Schmerz, Tod und Sterben. Da hat das Kreuz seinen Platz, da ist das Kreuz natürlich da, aber dahinter ist das Licht, das über das Kreuz hinausstrahlt. Das soll meinen Glauben und meine Theologie hier im Raum deutlich machen.

PM: Das Leidvolle und das Schwere vor der Folie des Lichts, der Auferstehung und der Hoffnung und dadurch tritt es nicht so massiv in Erscheinung, man sieht es deutlich, das Kreuz ist sichtbar, aber es wirkt nicht bedrohlich...

KM: Es war für mich bedeutsam, das Kreuz zu verorten, gleichzeitig aber auch, die gute Aussicht zu betonen. Wenn man hier hereinkommt, soll eine Ahnung aufsteigen, soll spürbar werden: Es tut mir gut hier drauf zu schauen, es ist unsere Aussicht, unser Ausblick, ins Licht zu gehen. Man spürt, es tut mir gut, da raus zu schauen, ins Licht zu gehen und nicht ins Loch.

PM: Ist die runde Form auch eine Andeutung, eine Anspielung an die Apsis in einer romanischen Kirche?

MK: Das haben Menschen wohl damals schon gespürt: Es muss sich unbedingt runden. Wenn es gerade ist, dann prellt es, wenn es rund ist, dann fängt es auf und hält. Es muss sich unbedingt runden. Der Raum hat was Eigenes, Bergendes, Erhaltendes, darauf gehen wir zu und nicht an eine Grenze.

AUS DER THEORIE

PM: Ist das der Grund dafür, dass der Altar und der Ambo eine runde Grundform haben?

MK: Wenn einmal so ein Gedanke stimmt, dann muss sich danach alles andere buchstabieren. Alles andere ist dann eine Buchstabierung. Es war auch klar, der Altar und der Ambo können nicht mehr aus Holz sein.



Es gab die Vorgaben, die ich nicht verändern konnte: Fenster, Türen, der Boden, die Orgel. Auch die Stühle waren da, aber da habe ich bestimmt, dass sie blau sind. Die Farbe Blau war das Einzige, was ich beeinflussen konnte. Es konnte nicht noch mehr aus Holz sein. Es konnte keine fünfte Holzart da sein, das geht einfach nicht. Glas greift das Licht am meisten auf. Wenn man ins Licht geht und auf Glas geht, dann kommt noch Gold hinzu, das fügt sich hier ein, deshalb Messing, es fügt sich ein. Glas, Messing und in das Ovale gehen. Es sind noch einmal zwei solche Brennpunkte der Raumgestaltung. Wenn man ein Grab gestaltet, stellt man an einem Brennpunkt das Licht auf und auf dem anderen das Weihwasser. So eine Ellipse hat schon auch etwas, es ist im Leben nicht alles so mittig, wie man es gerne hätte. Die Ellipse nimmt die Form auf und die Materialwahl macht es zugänglich, ergänzt es und stört nicht.

PM: Gerade haben wir Lichteinfall, die Sonne scheint heute wunderbar herein. Zwei Streifen in Regenbogenfarben zeigen sich auf der gerundeten Wand. ...

PM: Gerade haben wir Lichteinfall, die Sonne scheint heute wunderbar herein. Zwei Streifen in Regenbogenfarben zeigen sich auf der gerundeten Wand. ...

MK: Es ist ein Zeichen: Wie darf ich mein Leben wahrnehmen? Es gibt so viel, was man nicht beeinflussen kann. Das hält einen hoffentlich bescheiden und macht



dankbar. Heute haben wir einfach einen wunderbaren Tag erwischt.

PM: Zur Fenstergestaltung in blau... Sie korrespondieren mit den blauen Stühlen...



MK: Es ist eine Himmelsassoziation. Die Fenstergestaltung war wichtig. Die Fenster konnten nicht so bleiben, wie sie waren. In einem heiligen Raum sollen Fenster nicht nur etwas sein, wo man hinaussehen kann, sondern wo man spürt, es kommt auch was `rein, was nicht in unserer Hand ist, das uns beeinflusst. Wenn das Licht hereinkommt, erscheint alles in einem anderen Licht. Im Barock macht auch die farbige Gestaltung der Kirchenfenster etwas aus. Das strahlt etwas aus.

PM: Ein wichtiger Aspekt ist auch, dass es den neugierigen Blick von außen verhindert, auch die Ablenkung von außen, so dass ich geborgen und geschützt bin und nicht abgelenkt werde von dem, was draußen passiert.

MK: Im Raum ist man geborgen und geschützt. Man konzentriert sich auf das Wesentliche. Die Fenster sind nicht so groß gestaltet, dass man nicht mehr ´raus und ´rein sieht. Es ist keine Abschirmung. Die Verbindung nach draußen sollte da sein. Das war wichtig. Der Raum sollte geschützt werden. Man sieht auch, wie wenig es braucht, dass eine Wirkung erzielt wird. Mit wenig Gestaltung wirkt der Raum anders als vorher.

PM: Die Fenster machen hell, da sie hoch und schmal sind. Haben Sie sich im Vorfeld der Gestaltung Gedanken gemacht, welche Wirkung der Raum auf den Besucher machen soll, welche Hoffnungen und Erwartungen an die Wirkung des Raumes waren da?



AUS DER THEORIE

MK: Es ist kein Kindergarten, es ist ein Seniorenheim. Der Mensch in der letzten Lebensphase soll eine gute Aussicht entdecken können. Und es braucht Menschen, die das möglich machen. Das ist eine große Aufgabe. Es soll eine Erinnerung an das geben, was man ein Leben lang erlebt hat. Der Mensch soll Erinnerungen entdecken, auch mit der Figur der Maria. Hoffentlich ist für den Besucher erkennbar, dass dies ein guter Raum ist. Es ist keine Kapelle wie man sie von der eigenen Dorfkirche gewohnt ist. Es wirkt hoffentlich nicht zu modern. Das Kreuz ist da, die Maria ist da. Es sollte nicht irgendein Altar ´reingestellt werden, zum Beispiel aus einer aufgelassenen Kirche.

PM: Der Raum sollte nicht in einer konfessionellen Richtung geprägt sein. Menschen mit anderem Glaubenshintergrund oder ganz ohne religiöse Prägung können sich hier auch wiederfinden. Das ist vorteilhaft.

MK: Ich musste etwas machen, was für mich stimmt. Wie buchstabiert man, was ich glaube und, was Menschen glauben im Kontext wie Kirche und Welt und die Konfessionen gesehen werden. Wie gestaltet man das? Ich kann in diesem Raum zur Ruhe kommen, einen Gottesdienst gestalten. Es gibt Möglichkeiten in diesem Raum, auch eine andere Wirklichkeit aufscheinen zu lassen. Es ist Atmosphäre drin.

Eine Familie war hier und wollte eine Taufe für ihr Kind feiern. Das gibt den Anschluss zu den Leuten, die hier wohnen. Der heilige Raum spricht Menschen, die hier im Umfeld wohnen, an.

PM: Haben Sie schon eine Resonanz von den Bewohnern erhalten?

MK: Von den Bewohnern noch nicht, aber nach der Einweihung habe ich erfahren: „Es fühlt sich gut an.“

PM: Wurde Pfarrer Albert Miorin, Stadtpfarrer von Pfaffenhofen, auch eingebunden, oder hat er sich überraschen lassen?

MK: Er war ab einem bestimmten Punkt mit einbezogen. Nicht so, dass er der Auftraggeber ist. Er hat das gut gefunden. Er war mit dem Ergebnis zufrieden.

PM: Auch der evangelische Kollege war bei der Einweihung dabei und war auch angetan.

Die Holz-„Figur“ unterm Altartisch sieht aus wie eine geschnitzte Figur. Ist das ein Fundstück?

MK: Das Holz wurde mir durch einen Bauarbeiter zugetragen. Die Wurzel lag rum. Ich dachte mir, was fällt den Leuten ein, was bringen sie? Zwei Jahre war sie in der Werkstatt, dann habe ich schon überlegt, ob ich sie meinem Bruder gebe zum Häckseln. Sie ist eine Wurzel, ist wie ein Torso und hat etwas Skulpturales. Wie erinnern wir uns an unsere Wurzeln? Es gibt Vergebung und Heil.



Es ist unfassbar ich hätte nicht gedacht: Ich brauche eine Wurzel. Es ergibt sich in einer Weise, für die ich dankbar bin. Es hat lange gedauert, bis ich mit der Wurzel zufrieden war, dass am Schluss alles zusammenpasst.

PM: Zum Abschluss bitte ich Sie noch um die Ergänzung folgender Satzanfänge:

„Ich bin zufrieden mit meiner Arbeit hier im Raum, wenn...“

MK: „...der Mensch in diesem Raum mit Gott in Berührung kommt.“

PM: **„Altenheim und Pflegeheim sind...“**

MK: „...Orte des Lebens, wo Leben sich verdichtet und im Glücksfall vollendet wird. Man braucht Menschen, Liebe und Geborgenheit. Und Menschen, die das zugänglich machen und sich darum sorgen. Das ist eine große Aufgabe.“

PM: „Ich wünsche den Bewohnerinnen und Bewohnern...“

MK: „...dass sie das erleben dürfen, dass Menschen aus ihren Familien die Achtung und Liebe aufrecht erhalten, dass sie das hier vielleicht sogar besser machen können, weil sie von mancher Pflegeaufgabe entlastet sind. Dass die Mitarbeiter in der Lage sind, dass sie das gut machen können, was sie machen müssen. Dass die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen passen.“

PM: „Ich wünsche den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern...“

MK: „Wie sorgt die Gesellschaft dafür, dass die Menschen das, was sie tun, in einer guten Weise tun können.“

PM: „Im Blick auf mein eigenes Älterwerden...“

MK: „Ich habe gerade ein wunderbares Buch gelesen: Die Grenzgänge des Johann Sebastian Bach. Da hat der Autor herausgefunden, wie der Glaube das Werk von Johann Sebastian Bach beeinflusst hat.

Johann Sebastian Bach war sich der Vergänglichkeit bewusst. Es hat ihn nicht depressiv sondern kreativ gemacht. Er meinte, man muss das Sterben üben, er spricht vom „Ansterben“. Ich übe auch das Ansterben, ich spüre meine Vergänglichkeit, meine Verletzlichkeit. Wie lebe ich, was zu tun ist, wie lasse ich, was zu lassen ist. Die größte Lebensaufgabe wird die Lebens-Aufgabe sein. Es ist meine Sehnsucht, mein Leben in Gottes Hände geben zu dürfen, die Sehnsucht, gläubiger zu werden. „Besser auf Gott als auf Menschen zu bauen...“. Ich hoffe, dass mir die Menschen um mich ihre Liebe aufrechterhalten.“

PM: Vielen Dank!

MK: Sehr gerne. Ich freue mich, dass wir das jetzt gemacht haben.

Paul März

SINGEN MIT SENIOR*INNEN

Silberklang

Sie ist unbestreitbar große Kunst, die Musik. Sie kann bezaubern, in andere Sphären entführen, Kraft und Halt geben und Erinnerungen wecken. Auch wenn es nicht unbedingt „große Kunst“ ist, selbst Musik zu machen. Es ist auf jeden Fall gut für Leib und Seele, wie zahlreiche Studien belegen.

Doch wenn's um Singen geht, zögern gerade ältere Menschen manchmal: „Treff ich die Töne noch, klingt meine Stimme nicht ein wenig anders als früher?“ Für diejenigen, die Senior*innen gerne zum Singen animieren möchten, kann es hilfreich sein, sich damit vertraut zu machen, was das Besondere der Stimme im Alter und welche Rolle Stimmbildung spielt. Jutta Michel-Becher, Kirchenmusikerin und Musikpädagogin, war im Frühjahr 2018 bei den Fortbildungen des Fachbereichs Seniorensorge Referentin. Als Autorin von „Silberklang“ und Leiterin eines Senior*innen-Chors, hat sie eine profunde Expertise, um die große Kunst Musik für den Alltag Älterer fruchtbar zu machen.

Jutta Michel-Becher:

„Als ich vor einigen Jahren gebeten wurde, die Leitung des Singkreises in der Augustinum Seniorenresidenz München-Neufriedenheim zu übernehmen, gab es für mich viele offene Fragen. Macht mir das Spaß? Kann man mit den teilweise doch hochbetagten Senioren noch mehrstimmig Chor singen? Mein ältestes Chormitglied wurde kürzlich 101 Jahre alt. Was kann man diesen Senioren noch zumuten? Wollen sie noch Neues lernen und üben? Fragen, die man sich auch bei älteren Kirchenchören und Gesangsvereinen stellt.

Begonnen habe ich dann mit einer kleinen gemischten Gruppe von 13 Sängerinnen und Sängern und siehe da: das dreistimmige Singen war von Anfang an gar kein Problem. Im Gegenteil! Die Senioren wurden im Laufe der Zeit immer sicherer, haben Spaß am mehrstimmigen Singen und üben zu Hause. Immer mehr Sängerinnen und Sänger kamen hinzu, sodass auch bald kleine Auftritte möglich waren.

Von Anfang an machte ich mir viele Gedanken über ein angemessenes Repertoire und befragte auch die Senioren selbst, was sie gerne singen wollen. Heraus kam: Volkslieder, Kirchenlieder, neue Lieder, Kanons und Schlager. Ich suchte nach Literatur und fand nur wenig Geeignetes, denn die Seniorenstimme verlangt nach bequemen Lagen. Außerdem muss das Notenbild groß gedruckt sein. So war die Idee geboren, selbst eine Sammlung zu erstellen, die speziell auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten ist.

Ich begann Chorsätze zu schreiben, die den Senioren quasi auf den Leib geschneidert sind:

- Die Sätze sind vorwiegend dreistimmig, da in dieser Altersgruppe meist mehr Frauen in gemischten Chören singen
- Sie liegen angenehm in allen Stimmen:
 - Im Sopran höchstens bis e“
 - Im Alt höchstens bis c“
 - bei den Männern in der Tiefe nur bis G
- Sie sind durch eingängige Melodieführung relativ einfach zu erlernen.
- Jede Stimme ist in einer eigenen Notenzeile notiert.
- Der Liedtext steht unter den Noten jeder Stimme und die Strophen sind durch Kursivschreibung voneinander abgehoben.
- Die Chorpartitur ist groß und übersichtlich gedruckt.

So entstand ein Chorbuch mit neuen und alten Volksliedern, geistlichen Liedern zu vielen Anlässen sowie einigen Kanons.

Ergänzt habe ich diese Sätze im Chorleiterband durch eine einfache Klavierbegleitung als Stütze für den Chor sowie durch ein kleines Vorspiel zu jedem Lied, das auch als Zwischenspiel zwischen den Strophen verwendet werden kann. Einige allgemeine Tipps zur Seniorenchorprobe und ein Stimmbildungsteil, der gezielt auf die Seniorenstimme ausgerichtet ist, runden das Buch ab. Ich wünsche Ihnen und Ihren Senioren ebenso viel Spaß bei der Chorarbeit wie mir!“

Vielleicht regt das Buch auch Sie an, mit Senior*innen zu singen.

Michel-Becher J (2018) Silberklang. Das Seniorenchorbuch für dreistimmigen Chor (SAB) mit Klavier. Mainz: Schott Music GmbH und CO KG.

Bestellnummern Partitur: ED 22770 / Chorpartitur: ED 22770-1



Eine Auswahl allgemeiner Tipps zur Seniorenchorprobe

Motivation

Das mehrstimmige Singen ist eine große Freude und Motivation für die Senioren, weil sie dabei oftmals an langjährig eingeübte Fähigkeiten anschließen können und sich so auch als „richtiger Chor“ vom einfachen, einstimmigen „Singkreis“ unterscheiden. Eine liebevolle Konkurrenz der einzelnen Stimmen, auch gepflegt durch das Proben und damit gelegentlich verbundene Zuhören der anderen nicht beteiligten Chorstimmen, wirkt oft belebend und motivierend. Meiner Erfahrung nach ist heutzutage insbesondere in der Generation der über 70-jährigen eine reiche Sing- und Chorerfahrung vorhanden. Von daher freuen sich die Senioren auch, wirklich chorisches mehrstimmig gefordert zu werden. Eine ausgewogene Mischung von leichteren und schwereren Stücken, guter Laune und reichlich Lob sowie Motivation lässt die Chorprobe wie im Fluge vergehen.

Raum und Ausstattung

Ein gut beleuchteter und gelüfteter Raum bietet eine optimale Voraussetzung. Da das lange Stehen mit zunehmendem Alter schwer fällt, sollte für jeden ein Stuhl da sein, so dass alle bequem und aufrecht sitzen können – ein Sitzkeil hilft. Je nach Größe der Gruppe kann man einen Halbkreis bilden oder aber bei mehr Sänger*innen die klassische Choraufstellung wählen: Sopran und Alt vorne, die Männer dahinter. Damit alle den Chorleiter gut hören können, empfiehlt es sich, die Choraufstellung nicht zu sehr in die Breite zu ziehen. Ein Klavier (ggf. auch Gitarre) erleichtert die Probenarbeit und ist eine gute Stütze für die Sänger*innen. Durch ein kurzes Vorspiel werden sie eingestimmt, durch Zwischenspiele kommen sie zum Entspannen und Durchatmen. Die leise, einfühlsame Begleitung unterstützt den Gesang.

Die Seniorenstimme

Der Alterungsprozess der Stimme geht sehr unterschiedlich von statten, je nachdem welche Voraussetzungen (langjährige Singerfahrung, Rauchen, Krankheiten) die einzelnen Sänger*innen mitbringen. Dennoch ist der Stimmapparat natürlich ein von Muskeln bewegtes Instrument und Muskeln werden mit dem Alter schwächer. Deshalb ist die Stimmbildung enorm wichtig, damit bei jedem die sanglichen Fähigkeiten so gut wie möglich erhalten bleiben oder verbessert werden.

Der Stimmumfang büßt im Alter in der Regel an Höhe ein, sowohl bei den Herren als auch bei den Damen. Die tiefen Lagen bei den Männern sprechen nicht mehr so gut an.

Schwer fallen älteren Sängern auch Stücke mit schnellen Sprüngen sowie viel Text. Das Atemvolumen ist verringert und daraus folgend auch die Tonhaldedauer. Dazu kommt eine gewisse Brüchigkeit der Stimme, insbesondere in den tiefen Lagen. Intonationsschwierigkeiten, welche mit vermindertem Hören und/oder aber mit dem Abschaffen der entsprechenden Muskulatur zu tun haben, spielen eine Rolle. Die Bandbreite der Dynamik ist verringert, gelegentlich findet man ein zu großes Vibrato oder aber die Stimme wird durch zu viel Druck schrill. Die Übergänge zwischen

Brust- und Kopfstimme sind nicht mehr so geschmeidig und bereiten mehr Schwierigkeiten. Legen Sie deshalb viel Wert auf eine leichte, bequeme Singweise ohne Druck, aber mit Spannung.

Materialien aus der Abteilung Seniorenpastoral

Sie wollen intensiver eintauchen?

- In der Arbeitshilfe 2018/1 „Musik“ der Abteilung Seniorenpastoral finden Sie neben kurzen Erläuterungen von Jutta Michel-Becher zu Stimmbildung, Sätze und Partitur, ein Einsingkonzept und einige Volkslieder, die sie speziell für die Seniorenstimme gesetzt hat.
- Die Handreichung „Mit dementiell veränderten Menschen Gottesdienst feiern“ nennt Gottesloblieder, die in der Regel auch mit dieser Zielgruppe noch gut gesungen werden können.

Beide Broschüren können Sie gerne bei uns anfordern.

Jutta Michel-Becher, Adelheid Widmann

MENSCHEN WERTSCHÄTZEN

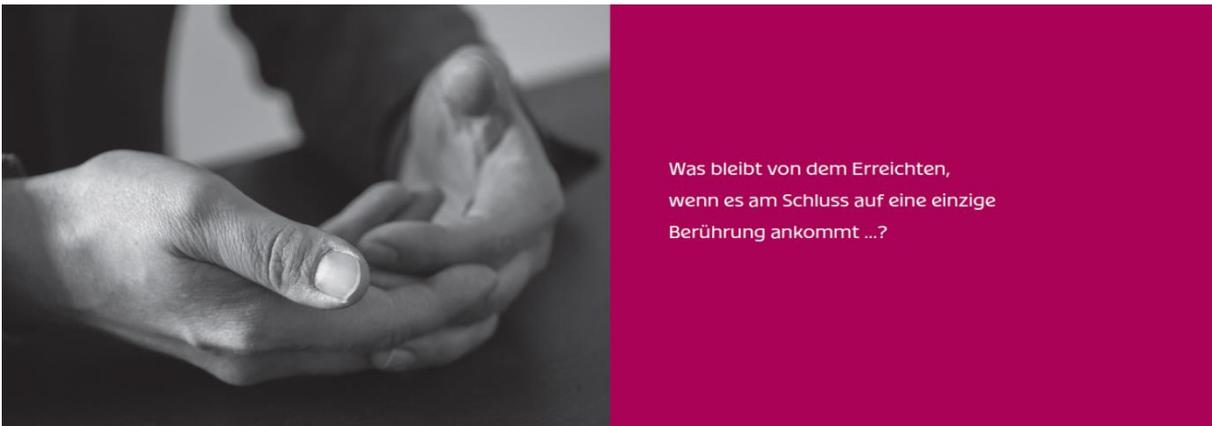
Eine kleine Geste der Wertschätzung und Aufmerksamkeit überreichte unsere Seelsorgerin Beate Reimann Menschen, die an Allerheiligen arbeiten und deren Tun oftmals übersehen wird: den Friedhofsgärtnern in Fürstenfeldbruck. Sie bekamen süße und herzhaftere Muffins für eine kurze Pause zwischendurch.



Es gibt sicher viele gute Ideen, wie Menschen wertgeschätzt werden können, deren Tun oftmals übersehen wird: eine davon ist diese!

MEDITATION

Was bleibt von dem Erreichten?



©Karolin Bräg

Was bleibt von dem Erreichten?

Was bleibt von all den Titeln, Studien- und Berufsabschlüssen?

Was bleibt von Mühe und Arbeit?

Was bleibt? – Was bleibt?

Es bleibt der Mensch. Auch wenn er uns vertraut und fremd zugleich erscheint. Auch wenn uns seine Gedanken fremd sind. Auch wenn wir uns ohnmächtig fühlen, ratlos, traurig, manchmal vielleicht auch zornig und wütend über diesen Zustand, den wir so oft nicht verstehen. Vor dem wir uns manchmal selber schützen müssen, damit wir ihn ertragen.

Es bleibt der Mensch.

Was ist der Mensch, der bleibt? Der Mensch, den wir berühren und der uns berührt – wenn wir es zulassen. Es bleibt der Mensch – als Ebenbild Gottes – nirgends steht, dass das Ebenbild Gottes „gesund“ sein muss. Es liegt an uns, diesem Menschen die Würde der Gotteskindschaft zu zeigen. Wir haben die Macht, sie ihm deutlich zu machen oder sie ihm gefühlt (subjektiv) zu entziehen. Sie ihm zuzusprechen oder abzusprechen. Und es wäre Machtmissbrauch das zu tun!

AUS DER PRAXIS

Es bleibt der Mensch – als geliebtes Kind Gottes – egal, wie sein Leben war.

Es bleibt der Mensch – vor Gott – und vor den Menschen.

Manchmal bleibt vielleicht gar nicht mehr „der“ Mensch, sondern „ein“ Mensch. Ein Mensch in seiner besonderen, von Gott geschenkten Würde. Ein Mensch vor seinem Schöpfer.



(Bild: www.posterlounge.de)



© Karolin Bräg

Der Schöpfer, der Erschaffende ist der Aktive. Der Mensch mit Demenz ist der Aktive, der Erschaffende. Er schafft Beziehung zum anderen – durch seinen Zeigefinger. Der Mensch mit Demenz – nicht passiv – er schafft Beziehung – er ist schöpferisch tätig. Im Kleinen, im Unscheinbaren. Wie leicht ist das zu übersehen.

Seien wir aufmerksam für die kleinen Regungen und Bewegungen. Seien wir aufmerksam für die schöpferische Kraft von Menschen mit Demenz. Lernen wir sie zu lesen – mit gutem Willen und Ausdauer – mit Höhen und Tiefen. Es gibt jemanden, der uns dabei Begleitet: unser aller Schöpfer, der auch um unsere Grenzen weiß. Vertrauen wir, dass ER zu unserem Tun SEINS dazulegt.

Dr. Maria Kotulek

DIES UND DAS

Hier finden sie Verschiedenes, neue Materialien und Medien, die wir für sie bereithalten:

Spiritual Care. Zeitschrift für Spiritualität in den Gesundheitsberufen.

Heft 1/2019: Spirituelle Räume

Heft 2/2019: Spiritualität und Soziale Arbeit

Heft 3/2019: Leben mit Beeinträchtigung

Demenz. Das Magazin.

Heft 40/2019: Musik und Tanz

Heft 41/2019: Selbstvertretung und Selbsthilfe

Heft 42/2019: Unterwegssein

Heft 43/2019: Demenzbilder



DU BIST ES WERT – Menschen. Würde. Achten

Jeder Mensch ist wertvoll, unabhängig von Leistung, Gesundheit und Vermögen. Wertvoll ist ein Mensch nach christlichem Grundverständnis, weil Gott ihm diesen Wert verleiht. Das gilt für jeden der uns anvertrauten Menschen.

Menschen stehen im Mittelpunkt des heilenden Handelns von Christen in Gesundheitswesen und Kirche, nicht der Profit oder die Leistungssteigerung. Wenn wir menschlich miteinander umgehen, dann gestehen wir einander Fehler und Schwächen zu, dann sehen wir den Menschen aber auch als Ebenbild Gottes.

Würde ist in Deutschland ein gewichtiges Wort. „Die Würde des Menschen ist unantastbar“, heißt es im Grundgesetz. Es ist die Würde auch des behinderten, des hochaltrigen, des unvollkommenen Menschen. Aber diese Würde ist nicht selbstverständlich. Sie muss verteidigt werden.

Achten ist in Form von Achtsamkeit in aller Munde. Der Satz ist tief im Christentum verwurzelt. An Jesu Art, mit Menschen umzugehen, kann man ablesen, wie man jemanden achten kann. **Du bist es wert.** Das gilt auch für jede Mitarbeiterin, jeden Mitarbeiter in Gesundheitsberufen und Kirche. Wir laden Sie herzlich ein, Wertschätzung zu erfahren und Wege zu entdecken, wie die Würde der uns anvertrauten Menschen gewahrt werden kann.

Der von unserem Werk geförderte 7. Christliche Gesundheitskongress (23.-25. Januar 2020) wird in verschiedenen Vorträgen den Menschen, seine Würde und sein Wert in den Mittelpunkt stellen. Themen sind u.a. das christliche Menschenbild, der Wert der Arbeit, Wertschätzung, die Heilungskompetenz der christlichen Gemeinde, moderne Altersmedizin und Menschenwürde im hohen Alter.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es hier:

www.christlicher-gesundheitskongress.de

(Pressetext des 7. Christlichen Gesundheitskongresses)

AUS DER ABTEILUNG

Es wirken zwei Personen aus unserer Abteilung mit einem Workshop mit:

„Kunst-Salon. Wertschätzendes Arbeiten mit älteren Menschen“

Impulse für ein „wert-schätzendes“ Gestalten von Bildern mit Senior*innen. Und dabei gilt: Jedes Bild wird schön. Garantiert. Weil jede und jeder ein (Lebens-) Künstler ist. Diese Methode ist geeignet für Seniorenheime, Seniorengruppen in Pfarreien und politischen Gemeinden, Reha-Einrichtungen und geriatrischen Einrichtungen. Theorie (Kriterien für ein wertschätzendes Arbeiten) mit praktischen Beispielen zum Mitmachen.

Referentinnen:

Frauke Kinau (Germanistin, Arbeitstherapeutin, ausgebildet in Biographiearbeit und sozialer Begleitung, umfangreiche Berufserfahrung auch in leitender Position)

Beate Reimann (Lic. Theol., Pastoralreferentin, Logotherapeutin, Seelsorgerin in mehreren Seniorenheimen)

Würdevoller Umgang mit demenziell veränderten Menschen

Ein würdevoller Umgang erfordert eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen und seine Bedürfnisse. Die WHO spricht bei ihrer Definition von Palliative Care u.a. von der Begleitung bei „Problemen physischer, psychosozialer und spiritueller Natur“ (WHO 2004,14). Der Workshop arbeitet konkrete Beispiele eines würdevollen Umgangs heraus und vertieft dabei die spirituelle Komponente in der Begleitung von Menschen mit Demenz.

Referentin:

Dr. Maria Kotulek (PR, Fachreferentin für Demenz)

FÜNF JAHRE VERGISS-MEIN-NICHT-GOTTESDIENST IN ROSENHEIM

Einladung zum ökumenischen
Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst

Samstag, den 21. September 2019 um 14:00 Uhr
in der Kirche St. Michael,
Westerndorferstr. 43, 83024 Rosenheim



Anlässlich von fünf Jahren Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst in Rosenheim feierte am diesjährigen Weltalzheimertag (21. September) Weihbischof Wolfgang Bischof gemeinsam mit Betroffenen und Angehörigen den jedes Jahr an diesem Tag dort stattfindenden Gottesdienst.

Der Gottesdienst wird in Kooperation mit Caritas, Diakonie und der Fachstelle Demenz im Erzbistum organisiert.



Von links: Weihbischof Wolfgang Bischof, Dr. Maria Kotulek (Fachstelle Demenz, EOM), Markus Reimann (Caritas Rosenheim, Fachstelle für pflegende Angehörige); Foto: Thomae

20 JAHRE ALZHEIMER-THERAPIE-ZENTRUM IN BAD AIBLING

Zum 20-jährigen Bestehen des Alzheimer-Therapie-Zentrums in Bad Aibling fand am 26.10.2019 ein Symposium für Ärzte und Therapeuten statt. Unter den Referenten waren:

- Prof. Dr. Hans Förstl, München
Thema: Was wissen wir über die Alzheimer Demenz?
- Prof. Dr. Christine v. Arnim, Göttingen
Thema: Demenzprävention – von Risikofaktoren zu Interventionen
- Priv.-Doz. Dr. Christine Thomas, Stuttgart
Thema: Delir – ein häufiges Problem bei Demenz
- Dr. Maria Kotulek, München
Thema: Spirituelle Begleitung von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen

Am Nachmittag wurden verschiedene Workshops (auch von der Seelsorge, Dr. Benno Littger) angeboten. Auch die Ausstellung der Fachstelle Demenz im Erzbistum, „...weil du mich berührst“, konnte betrachtet werden.



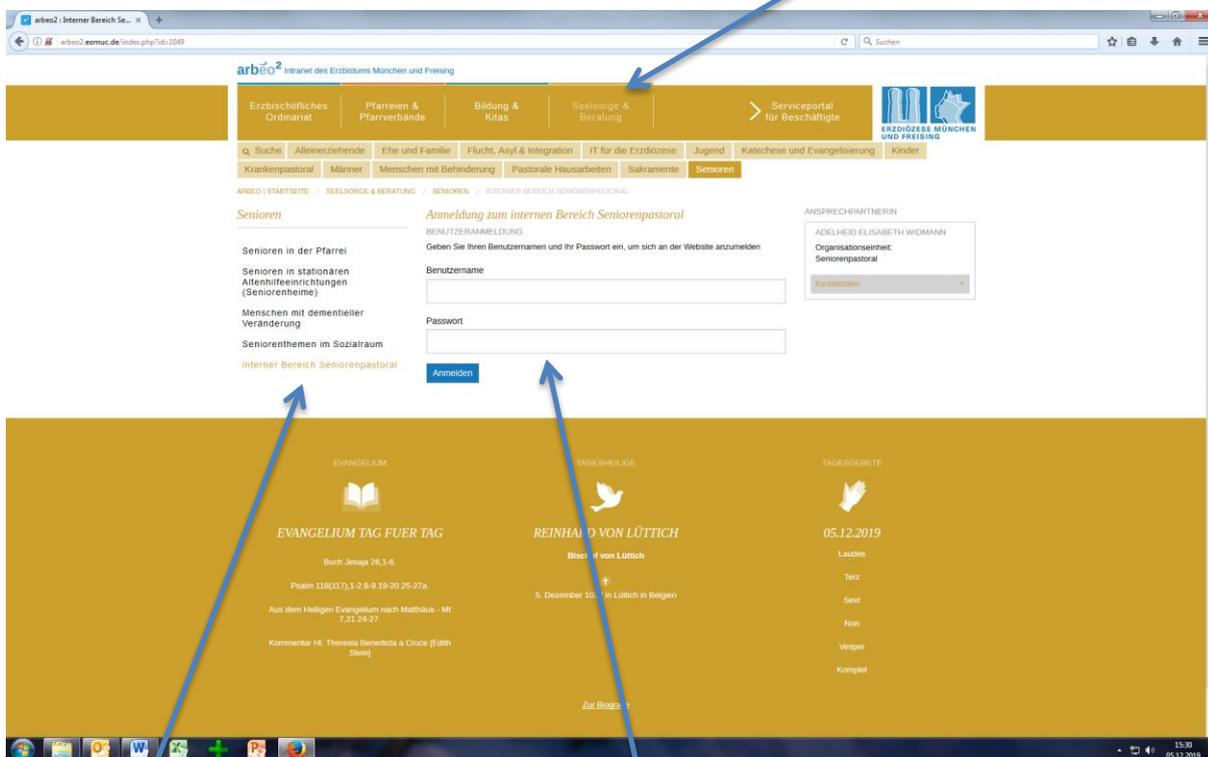
Von links: Prof. Dr. Hans Förstl, Prof. Dr. Christine v. Arnim, Dr. Barbara Romero, Priv.-Doz. Dr. Christine Thomas, Dr. Maria Kotulek, Dr. Dipl.-Psych. Friedemann Müller); Foto: Schön-Klinik

MATERIAL ZUM DOWNLOAD

Liebe Kolleg*innen, wir haben auf arbeo² einen internen Bereich der Abteilung einrichten lassen. Dort haben Sie mit Ihrem Kennwort und Passwort, das Sie auch zum Anmelden an Ihrem Dienstcomputer verwenden, Zugriff auf den internen Bereich. Dort stellen wir immer wieder Material (z.B. Unterlagen von Fortbildungen) zur Verfügung. Wir sind dabei aber auch auf Ihre Mitarbeit angewiesen. Falls Sie Gottesdienste, Andachten, Konzepte etc. haben, sind wir froh, wenn Sie uns diese zukommen lassen, damit wir sie für alle Kolleg*innen zugänglich machen können.

Auf folgende Weise kommen Sie in den internen Bereich:

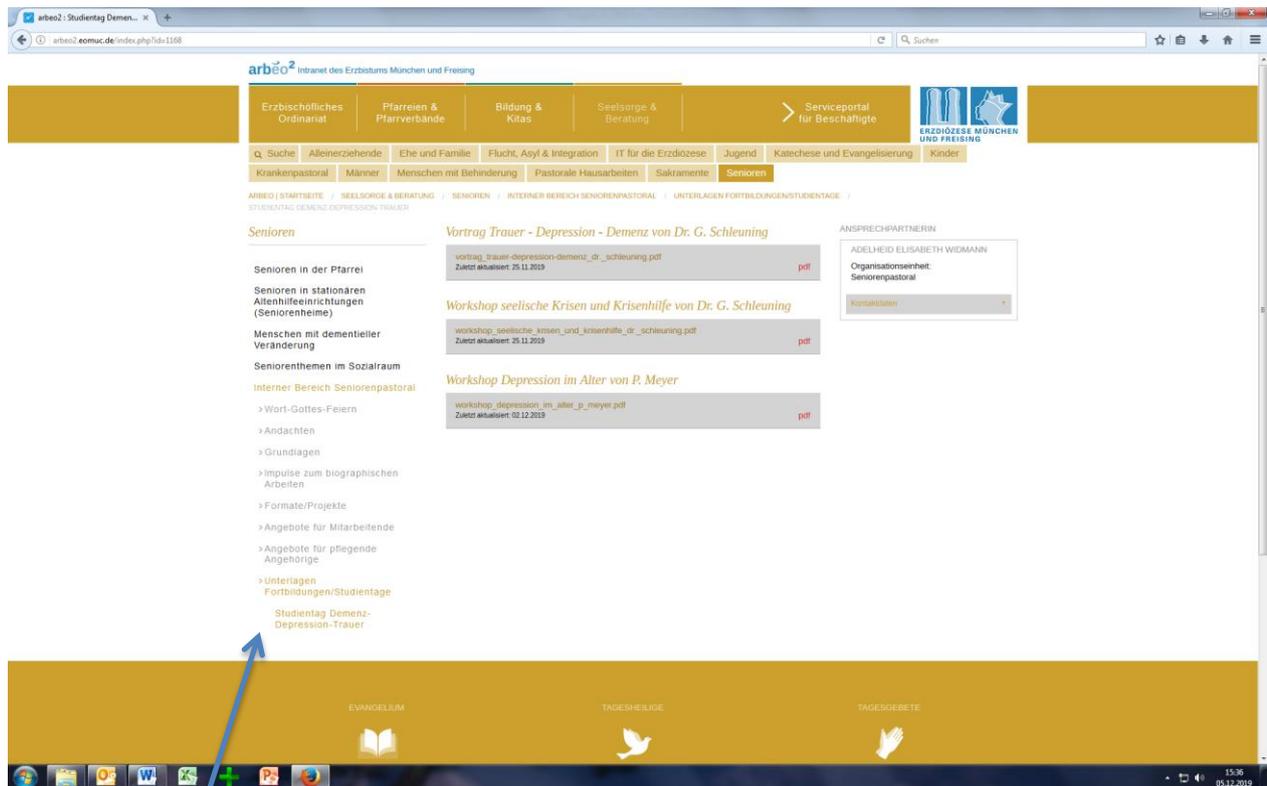
1. In arbeo auf „Seelsorge und Beratung“ klicken



2. Dann auf „Interner Bereich Seniorenpastoral“ klicken anmelden

3. Benutzername und Passwort eingeben, mit dem Sie sich auch auf dem Dienstcomputer anmelden

AUS DER ABTEILUNG



Wenn Sie auf „Unterlagen Fortbildungen/Studientage“ klicken und danach „auf Studientag Demenz-Depression-Trauer“ erscheint diese Seite. Dort können Sie die Unterlagen zum Vortrag für Mitarbeiter und den Workshops herunterladen.

Auf diesen internen Bereich wollen wir in Zukunft immer wieder Material stellen und freuen uns, wenn auch Sie Unterlagen für die Kolleg*innen zur Verfügung stellen. Denn Sie haben so viele wertvolle Konzepte und Modelle, dass es schade wäre, wenn nicht alle voneinander profitieren könnten.

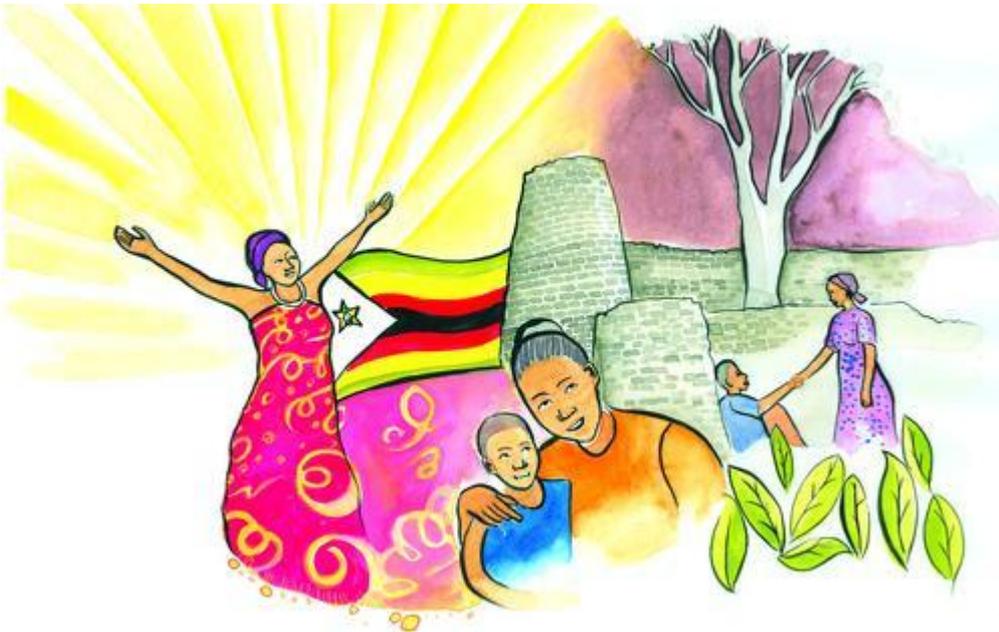
WELTGEBETSTAG DER FRAUEN

am 6. März 2020

Vielleicht feiern Sie ihn eh auch schon im Pflegeheim... Ansonsten könnten Sie ihn doch auch mal dort anbieten. Frauen, die früher in der Pfarrei immer beim Weltgebetstag waren, freuen sich sicher über ein solches Angebot.

Materialien und Informationen finden Sie auf folgender Homepage:

<https://weltgebetstag.de/aktueller-wgt/simbabwe/>



AUS DEM TERMINKALENDER

FÜR SEELSORGER*INNEN

| | |
|--------------------------------------|---|
| 04.02.2020 14.00-16.30 Uhr | Demenz für Anfänger Grundlegende Informationen zum Demenzsyndrom und zur Begleitung von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen Referentin: Dr. Maria Kotulek Ort: Schrammerstr. 3; Konferenzraum 1 Anmeldung an: IFB https://www.erzbistum-muenchen.de/cms-media/media-47490920.pdf |
| 19.03.2020 9:00-16:30 Uhr | Biblischer Besinnungstag Referent: Prof. em. Dr. Theo Seidl Ort: Schloss Fürstenried Anmeldung an: Abteilung Seniorenpastoral |
| 21.07.2020 9:00-16:30 Uhr | Jahrestagung der Seniorenselssorger*innen Ort: Schloss Fürstenried Anmeldung an: Abteilung Seniorenpastoral |
| 29.09.2020 9.30-16.30 Uhr | Konferenz der Seelsorger/innen in den Caritas-Altenheimen Ort: CAH St. Rita, Oberhaching |
| 11.11.2020 9.30-16.00 Uhr | Ök. Studenttag zum Thema „Sucht im Alter“ Referent: Michael Tress Ort: Evangelische Stadtakademie, Herzog-Wilhelm-Str. 24, München Anmeldung an: Abteilung Seniorenpastoral |

AUS DEM TERMINKALENDER

| | |
|---------------------------------|--|
| Frühjahr 2020 | Fortbildungen in den Regionen für ehren- und hauptamtlich Engagierte in der Seniorenarbeit: |
| | Arbeitstitel „Baumgeschichten“ |
| | Termine und Orte: |
| 14.00 bis 17.00 Uhr | 10.03.2020: Altmühldorf, Pfarrei St. Laurentius |
| | 11.03.2020: München, Pfarrei St. Maria Thalkirchen |
| | 13.03.2020: Freising-Lerchenfeld, Pfarrei St. Lantpert |
| | 01.04.2020: Fürstenfeldbruck, Pfarrei St. Bernhard |
| Traunstein und Rosenheim | 28.04.2020: Traunstein, Pfarrei Haslach Mariä Verkündigung |
| 13.30-16.30 Uhr | 06.05.2020: Dachau, Pfarrei St. Peter |
| | 13.05.2020: Rosenheim, Pfarrei Hl. Blut |
| München EOM | 27.05.2020: Erzbischöfliches Ordinariat München, Schrammerstraße 3 |
| 18.00-20.30 Uhr | |

Vorankündigung Module Alternative-Kurs:

Modul 4: „Die Würde des Menschen...“. Ethische Fragestellungen in der Seelsorge an Hochaltrigen (04.-06.02.2020)

<https://www.erzbistum-muenchen.de/cms-media/media-47580620.pdf>

Modul 1: Leben in einer verlorenen Welt. Verständnisvoller Umgang mit Demenzkranken (30.03.-01.04.2020)

<https://www.erzbistum-muenchen.de/cms-media/media-47490720.pdf>

Modul 3: „Was willst du, dass ich dir tue?“. Seelsorgliche Begleitung geriatrischer Patienten (27.-29.10.2020)

<https://www.erzbistum-muenchen.de/cms-media/media-47513620.pdf>

Modul 5: „Selbst die Senioren sind nicht mehr die alten...“. Seniorenpastoral in Gemeinden (23.-26.11.2020)

<https://www.erzbistum-muenchen.de/cms-media/media-47514320.pdf>

Impressum:

Erzb. Ordinariat München
4.2.4 Abt. Seniorenpastoral
Schrammerstr. 3/IV
80333 München
Tel.: 089/2137-4300; -4301

E-Mail: Seniorenpastoral@eomuc.de
www.erzbistum-muenchen.de/seniorenpastoral
Adelheid Widmann, Paul März, Angelika Kern
Dr. Maria Kotulek

©2019