

# Die plötzlich beige Gewordenen

Alters- und geschlechtssensible Seelsorge mit Frauen

Das altersspezifische kirchliche Angebot für meine Oma bestand im Faltblatt „Für alte Augen“ und im monatlich stattfindenden „Mütterkreis“ bei Kaffee und Kuchen. Das ist 40 Jahre her. Seitdem sind Frauenleben länger und die Gestaltungsmöglichkeiten im Alter differenzierter geworden.

Eines ist geblieben. Der 6. Altenbericht der Bundesregierung von 2010 konstatiert: „Unter den Kirchenmitgliedern sind die älteren Menschen – insbesondere ältere Frauen – überdurchschnittlich vertreten: (Nahezu ein Drittel) der evangelischen Kirchenmitglieder sind 60 Jahre und älter – im Vergleich zum Anteil dieser Altersgruppe an der Gesamtbevölkerung ist dies deutlich überproportional.“<sup>1</sup>

Dass ältere Frauen das kirchliche Leben gestalten, ist nicht wirklich neu. Neu ist allerdings, dass dies allmählich als Potential in den Blick kommt und nicht mehr nur als Manko mit Aussagen wie: „Unsere Kirche sieht alt aus.“ Nunmehr steht an, auch die Seelsorge, wie sie in Gemeinden tagtäglich mit alten Menschen schon geschieht, unter diesen Aspekten zu überdenken.

## Seelsorge des Werdens

Ab dem 60. Lebensjahr gerechnet kann die Lebensphase „Alter“ bis zu 40 Jahren umfassen. Sie ist nicht allein von der



©Foto: senior / photocase.com

Zahl der Lebensjahre, sondern ebenso von Gesundheitszustand, Bildung, Finanzkraft, Lebensstil und Lebenserfahrung geprägt. Statt einer einheitlichen „Altenseelsorge“ brauchen wir eine geschlechts- und kohortenspezifische<sup>2</sup> Seelsorge des Werdens und sich Entwickelns, wobei „Alter“ kein Tiefpunkt, sondern eine Lebens- und Entwicklungsphase mit eigenen Höhen und Tiefen ist.

<sup>1</sup> Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Altersbilder in der Gesellschaft. Bericht der Sachverständigenkommission an das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Berlin 2010, S. 412

<sup>2</sup> „Kohorte“ meint eine Gruppe von Menschen mit gleichem historischen und gesellschaftlichen Hintergrund, z.B. die alten Menschen, die im Krieg Kinder waren, Nachkriegskinder, „68-er“.

Seelsorge mit Frauen an der Schwelle zum Alter bedeutet da Orientierung – soll aber auch davor bewahren, dass überkommene Rollen mit ins Alter geschleppt werden. „Ich spiele weder Bridge noch Golf, ich halte nichts vom Taubenfüttern im Park, und Kreuzfahrten sind auch nicht mein Ding. Ich wünsche mir auf meine alten Tage keine ewigen Ferien, sondern ein normales Leben im Wechsel von Alltag und Freizeit“, so die Journalistin Klara Obermüller.<sup>3</sup> „Ruhestand“ ist längst kein besonderes Männerproblem mehr und nicht allein eine Frage der Organisation, sondern auch der Sinnfindung im Alter. Weitere Themen für Frauengruppen, Bildungsangebote und Seelsorge könnten sein: „Wechseljahre“, Rück- und Ausblick auf die eigene Biographie, wenn die Kinder aus dem Haus gehen, Pflege der Eltern, gelebte oder erträumte Sexualität, Neuorientierung in der Partnerschaft, allein leben.

### Orientiert am Leben

Seelsorge im Alter orientiert sich nicht an Klischees von Weiblichkeit oder dem eher männlich geprägten Leitbild der „Jungen Alten“, sondern an konkreten Lebenslagen und Bedürfnissen von Frauen und Männern. Neben den gesellschaftlich hofierten strahlenden „jungen Alten“ geraten weniger mobile und finanzkräftige alte Menschen in den Schatten. In der Regel sind das Frauen ab etwa 75, die plötzlich „beige werden“, die man gerade noch zu Kenntnis nimmt, wenn sie an der Kasse vor einem stehen. Das höhere Alter ist weiblich und von Singularisierung geprägt. Die Mehrzahl der Männer über 60 und selbst hochaltriger Männer ist verheiratet. Darstellungen der „jun-

gen Alten“ glänzen daher oft mit dem „fitten“ alten Paar beim Strandlauf, was wohl eher eine Männerphantasie ist. Drei Viertel aller Frauen über 80 sind verwitwet.

Damit aus „allein stehen“ nicht „einsam sein“ wird, ist das kirchliche Idealbild der Ehe und Zweierbeziehung zu überdenken. „Lehrt die kleinen Mädchen das Alleinsein“, hieß ein Buchtitel aus meiner eigenen Jugend. Dies gilt umso mehr für das Alter: „Allein sein“ ist kein Makel, sondern eine existentielle Erfahrung, die immer wieder im Lebenslauf gemacht wird.

Für das subjektive Empfinden von Einsamkeit spielt eine wichtige Rolle, ob Freundinnen und Freunde da sind oder fehlen. Alte Menschen leiden darunter, wenn diese sterben. Neben Familie und Freundeskreisen werden daher für sie Kontakte über einen intimen Kreis hinaus immer wichtiger – zur Bankangestellten, zum Bäcker, zur Kirchengemeinde, zur Frauengruppe. Wie kann eine Kirchengemeinde ein Quartier so mitgestalten, dass es lebenswert für alte Frauen (und Männer) wird?

Gefragt sind hier praktische Hilfen wie Abhol- und Bringdienste zu Gottesdiensten und Veranstaltungen für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind oder nach Einbruch der Dunkelheit Angst haben, allein das Haus zu verlassen. Einige Kirchengemeinden betreiben wieder belebte Dorfläden,<sup>4</sup> um eine wohnungsnah Versorgung zu gewährleisten. Wie Diakonie- und Second-Hand-Läden auch sind das oft wichtige Kommunikationsorte für alte Menschen, die dort eine Aufgabe finden, Kaffee trinken

oder ihre Adresse hinterlassen mit der Nachricht: „Falls ich drei Tage lang nicht komme, ist was passiert.“ In großen Städten ist der Bedarf anders – in Berlin etwa gibt es einen nicht konfessionellen „Freundeskreis alter Menschen“, der regelmäßige Besuche bei alten Menschen organisiert. Vielleicht wären auch kirchliche „Freundinnenkreise“ über die normalen Besuchsdienste hinaus ein hilfreiches Angebot für alte Menschen?

Eine Einsamkeit besonderer Art trifft pflegebedürftige Menschen und ihre pflegenden Angehörigen. Die alten Menschen gelten als gut versorgt, da sie „in der Familie“ gepflegt werden – oft aber sind sie isoliert und die pflegenden Töchter und Schwiegertöchter ebenso: „Alle fragen, wie es meiner Mutter geht. Nach mir fragt keiner.“ Für pflegende Angehörige gibt es über Sozialstationen und Alzheimergruppen Gesprächsangebote. Was fehlt, ist eine spezifische, zugehende Seelsorge, die Fragen von Liebe, Überforderung, Ekel, Schuld und Angst offen zulässt und sich wirklich um die Seele der Pflegenden sorgt. Manche Kirchengemeinden bieten „Elisabethentage“ an – spezielle, nach Elisabeth von Thüringen benannte Gottesdienste, in denen Angehörige geistlich bestärkt, gewürdigt und durch ein Mittag- oder Abendessen verwöhnt

<sup>3</sup> Klara Obermüller, Weder Geliebte noch Mutter. Warum ich es als Frau schwer finde, alt zu werden. DIE ZEIT, Nr. 13 (23. März 2006).

<sup>4</sup> Nachzulesen [www.kirche-rotenburg.de/kirchengemeinden/gem-brockel](http://www.kirche-rotenburg.de/kirchengemeinden/gem-brockel) (Menüpunkt „Dorfladen Brockel“)

<sup>5</sup> Projektbericht und nähere Informationen zur Organisation einer solchen Veranstaltung können angefragt werden bei: Diakonin Antje Stoffregen/Lüneburg; antjesto@aol.com

werden. Vielerorts werden bereits gemeindeübergreifende Gottesdienste für dementiell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen angeboten oder einzelne Sonntagsgottesdienste durch Liturgie und kurze Symbolpredigten so gestaltet, dass demenziell erkrankte Menschen daran teilnehmen können.<sup>5</sup>

## ■ Parteiisch und politisch

Einsamkeit und fehlende Teilhabe sind auch Folge mangelnder finanzieller Möglichkeiten. „Frauenspezifische“ Berufsverläufe, geprägt von Teilzeitarbeit und Unterbrechung wegen Kindererziehung, Pflege oder Arbeitslosigkeit, zeitigen niedrige Renten und Altersarmut. Seelsorge mit diesen alten Frauen ist politisch – nicht zuletzt auch, weil alle Polemiken gegen zu viele und zu teure Alte eben auch Polemiken gegen Frauen sind. Dass sich der demographische Tannenbaum – breite Geburtenrate, dürrer Wipfel – zur demographischen Nana mit üppiger Oberweite entwickelt hat, ist keine anomale Entgleisung, sondern spiegelt die Entwicklung weiblicher Lebensbedingungen wider, die nicht mehr durch Säuglingssterben, Tod im Kindbett oder aus Entkräftung geprägt sind.

Die kirchenpolitische Dimension von Altenseelsorge zeigt sich besonders in Hinblick auf die Seelsorge an Menschen in Altenpflegeheimen. Dies sind vorwiegend weibliche Lebenswelten, in denen Frauen von Frauen gepflegt werden, die eine Triade mit weiblichen Angehörigen bilden. Es ist wohl kein Zufall, dass die Altenheimseelsorge in den meisten Landeskirchen eine untergeordnete Rolle spielt – es sind halt nur alte Frauen.

### ■ Nicht vergesslich

Mit der Hochaltrigkeit steigt die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken. „Jede zweite Frau wird an Demenz erkranken!“ – so klangen aufgeregte Pressemitteilungen, nachdem die Barmer Ersatzkasse 2010 einen Pflereport vorgelegt hatte. Dies ist natürlich eine Engführung, aber weibliche Langlebigkeit kann auch diesen Preis fordern. Manche erfahrenen Altenheimseelsorgerinnen geben zu bedenken, ob „Demenz“ nicht nur als Abstieg oder Unfall im Lebenslauf zu deuten sei, sondern auch eine eigene Daseins- und Lebensform sein könne. Wie immer – jedenfalls sorgt Altenseelsorge hier dafür, dass Frauen, die sich selbst vergessen, nicht vergessen werden.

Seelsorge für diese und andere pflegebedürftige Menschen kann von PfarrerInnen nicht „nebenbei“ geleistet werden. Gerade in den Pflegeheimen verdichten sich Fragen des Lebenssinns, des Verlustes, der Vergänglichkeit und der Lebensfreude und bedürfen der geistlichen Begleitung. Anzumachen sind feste Pfarrstellen analog zur Krankenhausseelsorge – auch damit mehr Männer die manchmal konfliktgeladene Konstellation „Frauen pflegen Frauen“ auflockern helfen. Altenheimseelsorge ist ein eigenes Berufsfeld und braucht eine eigenständige Fortbildung auf gerontologischer Basis. Weil viele Bewohnerinnen in Pflegeheimen an Demenz erkrankt sind, reicht eine auf Gesprächsführung zentrierte Seelsorgefortbildung nicht aus. Informationen über das Krankheitsbild, Einübung in die Validation<sup>6</sup> und nonverbale Kommunikation sind dafür unerlässlich.

Neben hauptamtlichen Seelsorgerinnen stellen Ehrenamtliche eine wichtige Brücke zwischen Heim und Gemeinde dar. Der Besuchsdienst im Pflegeheim genießt nicht das hohe Prestige der Hospizarbeit, dabei bietet gerade er ein breites Spektrum möglichen Engagements: vom Rollstuhlfahrdienst und Tierbesuchsdienst über Cafeteria und Spiele-Nachmittag bis zu ehrenamtlicher Seelsorge und Prädikantendienst. Seelsorge, Leibsorge und Betreuung gehen in diesem Arbeitsfeld Hand in Hand – eine spannende Herausforderung für die praktische Theologie, den Seelsorgebegriff neu zu definieren. Ehrenamtliche Besuche im Heim bedürfen der Vorbereitung und Begleitung – dabei ist einerseits an Curricula<sup>7</sup> analog zur Hospizarbeit zu denken, andererseits muss aber auch die Möglichkeit bestehen, „Menschen guten Willens“ ohne aufwändige Fortbildung ein Einsatzgebiet zu eröffnen.

Nicht zuletzt erzeugt die prognostizierte große Zahl pflegebedürftiger Menschen auch einen heilsamen Zwang zu ökumenischer Zusammenarbeit, wie sie in der Hospizarbeit bereits praktiziert wird.

### ■ Lernende Seelsorge

Hochaltrige Frauen kommen aus anderen historischen und gesellschaftlichen Konstellationen als die jüngeren SeelsorgerInnen, aus Zeiten, als Berufstätigkeit keine Selbstverständlichkeit war und sexuelle Freizügigkeit höchstens Schauspielerinnen und Lebedamen zugebilligt wurde. Viele haben als Kinder oder Jugendliche Diktatur, Krieg und Flucht überlebt. Altenpflegeheime sind daher auch Schatzhäuser weiblicher Erfahrung und Lebensgeschichten, sie

sind Orte des Lernens, aus denen Seel-  
sorger und Seelsorgerinnen beschenkt  
heraus gehen.

Seelsorge mit alten, gerade auch mit  
dementen Menschen stellt wie keine  
andere in Frage: Was ist meine Lebens-  
mitte, was trägt mich? Was macht  
„mich“ aus? Wofür bin ich dankbar?  
Was ist mein Trost im Leben und im  
Sterben?

## Für die Arbeit in der Gruppe

Alt und allein: Das muss nicht sein!  
Austausch und Ideensammlung in der  
Gruppe



..... Zeit

2 Stunden



..... Ablauf

Die Leiterin führt anhand des Beitrags  
kurz in das Thema Alter und „Singulari-  
sierung“ ein.<sup>8</sup>

### Alleinsein und Einsamkeit

■ Die TN zeichnen auf Papierbögen  
eine Lebenslinie von der Geburt bis zum  
gegenwärtigen Zeitpunkt und tragen  
dort möglichst spontan Zeitabschnitte  
ein, in denen sie alleine gelebt haben.

**Gesprächsimpuls:** Was wurde indivi-  
duell als „alleine leben“ markiert –  
ohne festen Partner, aber in einer WG?  
Wohnung für sich allein?

■ Die Teilnehmerinnen tragen mit einer  
anderen Farbe ein, wann sie sich einmal  
einsam gefühlt haben.

**Gesprächsimpuls:** Fällt dies in Phasen

des Alleinlebens oder in Zeiten der  
Partnerschaft, als man als Jugendliche  
noch bei den Eltern lebte u.ä.? Die TN  
tauschen sich (freiwillig) in der Runde  
darüber aus. Ist „Einsamkeit“ die Abwe-  
senheit anderer Menschen, Langeweile,  
nicht verstanden werden, kein Ziel  
mehr haben?

■ Die Leiterin liest das Gedicht  
„Langeweile“<sup>9</sup> von Rose Ausländer vor:

Langeweile  
was ist das

Du siehst  
Menschen  
Bäume Himmel  
hörst Worte Lieder  
du bewunderst  
ein Bild ein Gedicht  
erkenntst  
daß alles sich bewegt  
und du bewegst wirst  
Ein Fünkchen Leben  
aus der Lebensflamme

Wie  
kann es  
langweilig sein

■ Auf einem großen Blatt oder Plakat  
in der Mitte steht: „Wenn ich allein bin,

<sup>6</sup> „Validation“ ist eine Gefühlen orientierte Kommu-  
nikation mit dementiell erkrankten Menschen.

<sup>7</sup> z.B. das Curriculum „Frau Waldsee macht Besuche  
– Männer tun’s auch“; siehe: [www.seelsorge-im-  
alter.de](http://www.seelsorge-im-<br/>alter.de)

<sup>8</sup> Einen guten Überblick bietet ein Kapitel aus der  
Diplomarbeit von Juliane Hanisch-Berndt und Manja  
Görizt: [www.diplomarbeit-altenhilfe.de/  
2.3.2.alter-und-einsamkeit.html](http://www.diplomarbeit-altenhilfe.de/<br/>2.3.2.alter-und-einsamkeit.html)

<sup>9</sup> Rose Ausländer, Langeweile, aus: Dies., Ich höre  
das Herz des Oleanders. Gedichte 1977-1979, © S.  
Fischer Verlag GmbH, Frankfurt/M. 1984.

fühle ich mich nicht einsam, wenn...“ Die Teilnehmerinnen schreiben ihre ganz persönlichen Fortsetzungen des Satzes auf das Plakat (z.B.: ... ich mich in ein Buch vertiefe; ...ich zum Bergwandern gehe; ... ich zum Shoppen gehen kann). Anschließend tauschen sie sich im Gespräch über ihre Blitzrezepte gegen Einsamkeitsgefühle aus.

### Einsamkeitsgefühle im Alter

■ Über Familienbeziehungen und Freundeskreise hinaus werden im Alter informelle Kontakte immer wichtiger. Jede TN zeichnet für sich drei konzentrische Kreise: in die Mitte die engsten und liebsten Angehörigen/Freundinnen eintragen; in den zweiten Kreis KollegInnen, gute Nachbarinnen, lockere Freundschaften; in den äußeren Kreis Bekannte, regelmäßige Kontakte (Arzt, Pfarrerin, Gymnastikkurs).

■ Gesetzt den Fall, Sie würden als alte Frau allein leben: Was brauchen Sie unbedingt, um Einsamkeit zu lindern oder gar zu verhindern?  
Die Frauen machen sich Notizen und tauschen sich in der Gruppe darüber aus. Die Vorschläge werden auf Kärtchen notiert und für alle sichtbar aufgehängt.  
Aus den Vorschlägen werden ein oder zwei ausgewählt, die für einzelne oder auch für die Gruppe umsetzbar sind, um alten Menschen Einsamkeit zu nehmen.

■ Falls die Gruppe sich zu einer einmaligen Veranstaltung getroffen hat:  
– Was nehme ich mir persönlich vor, um späterer Einsamkeit vorzubeugen?  
– Was kann ich ohne großen Aufwand tun, um einem alten Menschen die Einsamkeit zu nehmen (z.B. beim Spaziergang mich spontan zu jemandem

auf die Bank setzen, mich im Besuchsdienst engagieren usw.)

■ Falls Engagement als Gruppe geplant ist:

Aus welchem der Vorschläge ließe sich ein gemeinsames Projekt gestalten (z.B. Begleitservice zu Veranstaltungen, Freundinnenkreis, Stadtteil- oder Kirchenbegehung: Wie „altenfreundlich“ ist die Umgebung?)

### Abschluss

Psalm 131

*Dr. Urte Bejick, geb. 1958, ist Theologin und arbeitet als Referentin für Theologie und Seelsorge und Altenheimseelsorge im Diakonischen Werk Baden in Karlsruhe. Sie fühlt sich allein beim Bergwandern und Gedichte schreiben nicht einsam, sondern großartig, freut sich aber auch, dann wieder unter Menschen zu sein.*

### Zum Weiterlesen

**Andrea Fröchtling:** „Und dann habe ich auch noch den Kopf verloren...“ Menschen mit Demenz in Theologie, Seelsorge und Gottesdienst wahrnehmen, Leipzig 2008

**Susanne Kobler-v. Komorowski, Heinz Schmidt (Hgg.):** Seelsorge im Alter. Herausforderung an den Pflegealltag, Heidelberg 2006

**Carmen Rivizumwami, Stefanie Schäfer-Bossert (Hgg.):** Aufbruch ins Alter. Ein Lese-, Denk- und Praxisbuch, Stuttgart 2008