

Anselm Grün

*Geistliche Begleitung  
im Alter*

ÜBUNGEN UND RITUALE

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Covergestaltung: Designbüro Gestaltungssaal  
Coverbild: © pawel.gaul/iStock  
Satz: Barbara Herrmann, Freiburg  
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-38666-4

# INHALT

Einleitung .....	7
1. Prinzipien und Ziel der geistlichen Begleitung .....	8
2. Christliche Haltung in der Senioren- begleitung .....	14
3. Die Begleitung der Familienangehörigen oder Pfleger und Pflegerinnen.....	20
4. Spirituelle Begleitung im Alter .....	26
4.1 Umgang mit negativen Emotionen ....	27
4.2 Umgang mit dem Sinn des Lebens.....	40
4.3 Umgang mit dem Leib .....	43
4.4 Umgang mit Beziehungen .....	46
4.5 Umgang mit Krankheit .....	56
4.6 Umgang mit der Trauer .....	62
4.7 Umgang mit dem Tod.....	64
4.8 Umgang mit finanziellen Problemen ..	68
5. Interreligiöse Seniorenbegleitung .....	71
6. Zusammenarbeit mit anderen Organisationen .....	74
7. Rituale mit alten Menschen .....	77
7.1 Morgenritual .....	80
7.2 Abendritual .....	82
7.3 Ritual zur Heilung alter Wunden.....	83

7.4 Ritual zur Verwandlung meiner Ängste und depressiven Gefühle.....	86
7.5 Ritual zur Annahme meiner selbst.....	87
7.6 Ritual zum Loslassen.....	89
7.7 Ritual zur Vergebung.....	91
7.8 Essensritual.....	93
7.9 Geburtstagsritual.....	94
7.10 Ritual in der Adventszeit.....	96
7.11 Weihnachtsritual.....	98
7.12 Ritual in der Fastenzeit.....	100
7.13 Osterritual.....	102
7.14 Pfingstritual.....	104
7.15 Allerseelenritual.....	105
Ausblick.....	109
Zum Autor.....	111

## Einleitung

Bei einem Besuch in Taiwan erlebte ich Folgendes: Viele christliche Gemeinden kümmern sich um die alten Menschen in ihrer Gemeinde. Sie richten Besuchsdienste ein, helfen alten Menschen beim Einkaufen, laden die Alten zu eigenen Veranstaltungen in das Gemeindehaus ein. Bei all diesen konkreten Projekten kommt oft die geistliche Begleitung der alten Menschen zu kurz. Unsere Aufgabe ist es, alte Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, ihnen zu helfen, ihren Weg des Älterwerdens auf gute Weise zu gehen. Eine wesentliche Hilfe ist dabei, das, was die alten Menschen erleben, auch aus dem Glauben heraus zu bewältigen. Ihre Krankheiten, ihre Beschwerden, ihre Einsamkeit, die Erfahrung, nicht mehr gebraucht zu werden, all das will auch geistlich bewältigt werden. In diesem Buch möchte ich einige konkrete Hilfen aufzeigen, wie wir auf die Fragen der alten Menschen eingehen und wie wir ihnen helfen können, aus dem Glauben eine Antwort auf ihre Fragen und Nöte zu finden. Zuvor möchte ich einige Prinzipien der geistlichen Begleitung aufstellen.

*Anselm Grün*

## 1. Prinzipien und Ziel der geistlichen Begleitung

Damit ich andere geistlich begleiten kann, muss ich selber einen spirituellen Weg gehen. Und ich muss mein geistliches Leben auch mit anderen Menschen besprechen. Ich brauche selbst Begleitung, um andere begleiten zu können. Die frühen Mönche haben immer wieder betont, dass man andere nicht begleiten darf, wenn man nicht eine gewisse innere Erfahrung auf dem geistlichen Weg gemacht hat. Die wichtigste Voraussetzung für den geistlichen Begleiter und die geistliche Begleiterin ist, dass sie sich selbst gut kennen, dass sie in der Begegnung mit Gott auch der eigenen Seele mit ihren Höhen und Tiefen begegnet sind. Bei der Begleitung älterer Menschen muss ich mich selbst immer fragen: Wie würde ich denn mit den Fragen, die mir der alte Mensch stellt, umgehen? Wie würde ich meine Einsamkeit, meine Enttäuschungen, meine Krankheiten aus dem Glauben heraus bewältigen?

Die zweite Voraussetzung, die die Mönche für den geistlichen Begleiter fordern, ist die Gabe der Unterscheidung der Geister. Der geistliche Begleiter braucht ein Gespür dafür, ob das, was der andere

ihm sagt, vom Heiligen Geist kommt oder – in der Sprache der Mönche – von den Dämonen. Wir würden heute eher sagen, ob die Gedanken aus dem eigenen Über-Ich oder aus kranken Lebensmustern herkommen. Gedanken, die von Gott kommen, bewirken immer Freiheit, Lebendigkeit, Frieden und Liebe. Gedanken, die von den Dämonen, vom Über-Ich kommen, bewirken Enge, Angst und Überforderung. Ich soll dabei meinem eigenen Gefühl trauen. Hat das, was der alte Mensch mir erzählt, mit seinem Glauben zu tun oder spüre ich eine tiefe Angst aus allem, was er sagt? Welches Gottesbild steckt hinter allem, was er mir erzählt? Spüre ich einen gesunden Glauben oder ist der Glaube hier von Angst und zwanghaften Gedanken geprägt? Ist das, was der alte Mensch erzählt, von Freiheit und Lebendigkeit oder aber von Angst geprägt? Und was lösen die Gedanken des alten Menschen bei mir aus?

Die dritte Voraussetzung für die geistliche Begleitung ist, dass ich den anderen mit den Augen des Glaubens sehe, ohne ihn zu bewerten. Ich soll immer an den guten Kern in ihm glauben, an die Sehnsucht, dass er sich auf den Weg zu Gott machen soll. Das heißt, dass ich frei bin von Projektionen. Wer sich selbst nicht gut kennt, der sieht den

anderen immer durch die Brille seiner verdrängten Bedürfnisse. Projektion heißt: Ich lege das, was ich in mir verdrängt habe, z. B. meine Angst, gleichsam wie eine Folie auf den anderen. Und ich sehe den anderen nicht mehr so, wie er ist, sondern nur auf dem Hintergrund meiner Folie, die ich auf ihn gelegt habe. So muss der geistliche Begleiter immer wieder seine Augen reinigen, damit er den anderen mit den Augen Jesu anschauen kann. Wenn ein alter Mensch über sein Leben jammert, darf ich das nie bewerten. Meine Aufgabe ist zu verstehen, was diesen Menschen bewegt, was ihn verletzt hat, wie er sich momentan fühlt. Nur wenn ich nicht bewerte, wird der andere ehrlich von sich erzählen. Wenn ich ihm jedoch vermittele »Du glaubst zu wenig«, dann wird er nicht weitersprechen. Ich kann dieses Vertrauen in den guten Kern des anderen nur aufbringen, wenn ich hinter allem, was der alte Mensch erlebt hat, seine Sehnsucht nach Gott erkenne und an den guten Kern in ihm glaube.

Die vierte Voraussetzung: Der geistliche Begleiter begleitet den anderen. Aber er befiehlt nicht und er bestimmt nicht. Die Mönche wissen von der Gefahr des geistlichen Missbrauchs. Manche geistlichen Begleiter sagen zu denen, die sie begleiten: »Ich weiß, was für dich der Wille Gottes ist.

Mach das oder jenes, denn das ist der Wille Gottes für dich.« Das ist geistlicher Missbrauch, vor allem dann, wenn er mit einem schlechten Gewissen verbunden ist, das ich im anderen erzeuge. Der geistliche Begleiter befiehlt nicht, sondern begleitet. Er horcht genau hin, was der Wille Gottes für den Begleiteten ist. Aber er maßt sich nie an, den Willen Gottes genau zu kennen. Er sucht gemeinsam mit dem anderen nach dem, was Gott von ihm will. Und er horcht bei allem, was er vom alten Menschen hört, auf die inneren leisen Impulse, die Gott ihm dabei gibt. Was traut Gott diesem Menschen zu? Was möchte Gott, dass in diesem Menschen zum Leben kommt? Was könnte diesem Menschen helfen, sein Alter zu bewältigen? Und wie könnte der Glaube ihn dabei unterstützen? Dabei muss ich mich ehrlich prüfen, ob ich dem alten Menschen meine Vorstellungen vom Leben aufdrängen will oder ob ich mich in ihn hinein-meditiere und Gott frage: Was tut diesem Menschen wirklich gut? Was willst du, Gott, von diesem Menschen. In welche Gestalt sollte er hineinwachsen? Was ist das Bild, das du dir von ihm gemacht hast? Das kann man nie genau beantworten. Aber es wächst dann in mir ein Gefühl für die einmalige Würde des anderen.

Das Ziel der geistlichen Begleitung besteht darin, dass wir den Ratsuchenden zu Gott führen. Wir sollen ihm helfen, sein Leben aus dem Glauben heraus zu bewältigen. Und wir sollen ihm Gott als das Ziel seines Weges vermitteln. Das Ziel des geistlichen Weges ist letztlich Gott. Wenn ich durch alle Fragen und Nöte hindurch Gott suche und im Gebet immer wieder einmal die Einheit mit Gott erfahre, dann bekommt mein Alter eine andere Dimension. Die frühen Mönche sehen auf diesem Weg zu Gott, auf dem wir den alten Menschen begleiten, drei Schritte: Der erste Schritt besteht darin, dass wir den suchenden Menschen aus dem Land der Sünde herausführen, aus dem Land der inneren Abhängigkeiten und Zwänge, hinein in die Freiheit. Der zweite Schritt möchte den Menschen und alle seine Lebensmuster auf Gott hin öffnen. Er soll in Gott das Ziel seines Weges erkennen. Der dritte Schritt ist für die Mönche dann die Kontemplation, das Einswerden mit Gott, die Fähigkeit, von sich selbst frei zu werden und in Gott das Ziel des eigenen Lebens und der eigenen Sehnsucht zu erfahren und in Gott sich selbst zu vergessen. Es ist gut, bei der geistlichen Begleitung alter Menschen diese drei Schritte der frühen Mönche im Auge zu behalten. Der alte Mensch soll frei werden von alten

Lebensmustern, von Zwängen und Ängsten. Er soll den Weg der inneren Freiheit lernen. Und er soll wissen, dass es nicht nur um konkrete Bewältigung meiner alltäglichen Probleme geht, sondern darum, dass ich auf Gott hingehe, dass Gott das eigentliche Ziel meines Weges ist. Und nur wenn ich meinen Blick immer wieder auf Gott hinlenke, werde ich angemessen mit den täglichen Problemen des Älterwerdens gut umgehen können.

*Reflexionsfragen:*

Kennen Sie sich selbst? Was ist Ihre Lebensgeschichte? Wie hat Sie sie geprägt?

Wenn Gott Sie fragt, wer Sie wirklich sind, was würden Sie da sagen? Was ist Ihre Wahrheit? Was macht Ihre Person aus?

Wenn Sie Ihre Schwächen anschauen, tut es Ihnen dann weh? Welche Punkte schmerzen Sie am meisten? Warum? Können Sie Ihre Schwächen annehmen?

Wenn Sie die Lebensgeschichte von anderen hören, bewerten Sie die sofort?

Wenn andere Ihre Lebensgeschichte oder Gefühle bewerten, wie fühlen Sie sich?

## 2. Christliche Haltung in der Seniorenbegleitung

Wie wir als Christen alte Menschen begleiten sollen, das sagt uns Jesus in seiner berühmten Gerichtsrede (vgl. Mt 25,31–46). Sie gipfelt in dem Satz: »Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.« (Mt 25,40) Wir sollen uns nicht einfach nur voller Mitleid den alten Menschen zuwenden, wenn sie krank oder schwach sind. Die wichtigste Haltung ist, dass wir auch die alten Menschen als Könige und Königinnen behandeln. Ich erlebe manchmal, wie Pfleger und Pflegerinnen in Altenheimen die alten Menschen etwas von oben herab behandeln oder ansprechen. Sie duzen die alten Leute und sagen Opa oder Oma zu ihnen. Auch wenn alte Menschen oft hilfsbedürftig sind, auch wenn sie manchmal dement sind, sollen wir sie immer wie königliche Menschen behandeln. Wir sollen uns ihrer Würde bewusst sein. Und wir sollten ihr Leben würdigen. Sie haben immerhin 70 oder 80 oder 90 oder noch mehr Jahre gelebt. Sie haben viel erfahren. Das gilt es zu honorieren.

Die christliche Tradition hat die Worte Jesu in Mt 25 in den sieben Werken der Barmherzigkeit