

# Miteinander auf dem Weg

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben  
für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren in Pfarrei und Pflege

## Mit Musik scheint immer die Sonne

Nr. 53 - Juli 2026



Auf einer Zugfahrt hörte ich das Singen eines kleinen Mädchens hinter mir. Unbeschwert fröhlich sang sie das „Gute-Laune-Lied“ der Großstadtengel. Dieser Gesang, mit sehr einfachem Text, eingängiger Melodie, setzte sich in meinem Ohr fest. Die heitere Unbeschwertheit steckte mich an. Innerlich und äußerlich lächelnd verbrachte ich den Rest meiner Reise mit diesem Ohrwurm.

Ohrwürmer! Unweigerlich laufen sie in Endlosschleife im Gehirn ab, ob man es will oder nicht - denn oft entsprechen sie ja nicht einmal dem eigenen Musikgeschmack. Manchmal wird dann laut gesummt, mitgesungen, dann dazu bewegt und das Lächeln lässt nicht lange auf sich warten. Jeder trübsinnige Gedanke verfliegt, sodass wieder die Sonne scheint. Kennen Sie auch solche Lieder? Natürlich gibt es auch Ohrwürmer, die das genaue Gegenteil bewirken. Sie sind sehr nervig. Da hilft entweder ein anderes Lied zu singen oder Kaugummi zu kauen.

Warum singen wir Menschen eigentlich? Welche Bedeutung hat dies in unserer Entwicklungsgeschichte? Darüber ist sich die Wissenschaft nicht ganz einig. Aber bei diesem Punkt stimmen alle zu: Singen tut einfach gut.

Die Produktion der Glückshormone wird nach ungefähr 30 Minuten Singen angeregt. Es stärkt das Gemeinschaftsgefühl, das Herz-Kreislauf-System, die Abwehrkräfte, unsere Haltung wird besser, nach ungefähr 15 bis 20 Minuten erhöht sich die Sauerstoffversorgung. Musik allgemein aktiviert die verschiedensten Gehirnregionen, besonders auch Schlaganfallpatienten profitieren davon in der Rehabilitation. Liedtexte auswendig zu lernen, ist ein gutes Gehirntaining. Schamanen führen mit ihrer Stimme Heilungsrituale durch und bestimmte Laute wirken sich positiv auf unsere Organe und unsere Psyche aus.

Singen aktiviert und schafft Erinnerungen. Sie hören ein Wanderlied, wie zum Beispiel „Das Wandern ist des Müllers Lust!“, und Ihnen fallen vielleicht die Wandertage in der Schule ein, zu denen man oft keine Lust hatte. Wenn Jürgen Drews sein „Bett im Kornfeld“ singt, kommen Ihnen vielleicht die Träume als junger Mensch über unbeschwerte Sommertage wieder in den Sinn. Musik und Lieder werden in vielen verschiedenen Bereichen des Gehirns abgespeichert, unter anderem auch im emotionalen Gedächtnis. Deshalb gilt Musik als der Königsweg in der Kommunikation mit Menschen mit schweren kognitiven Beeinträchtigungen.

Viele gute Gründe also öfters zu singen oder Musik zu hören. Nicht nur in der Gemeinschaft, sondern immer wieder im Alltag. Das leicht belächelte Trällern in der Dusche oder in der Badewanne ist also ein wahrer Gesundbrunnen.

Doch die Menschen machten in allen Kulturen seit Tausenden von Jahren noch andere Erfahrungen in der Musik. Sie verspürten in ihrem Inneren eine Verbindung zu etwas Höheren. Sie konnten es oft nicht genau beschreiben oder erklären, es berührte sie aber zutiefst in ihrem Inneren. Menschen, die dies in der Musik spüren können, fühlen sich eingewoben in ein großes Ganzes, wie im Mutterschoß geborgen und von einer liebevollen Macht gehalten. Diese so genannten transzendenten Erfahrungen werden in unseren jüdisch-christlichen Traditionen sehr deutlich in den Psalmen dargestellt und spürbar.

Die Autoren der 150 Psalmen erfuhren in ihrem Leben die ganze Bandbreite des menschlichen Gefühllebens. Diese sind zeitlos. Deshalb fühlen sich auch Personen von diesen angesprochen, die von sich sagen, dass sie nicht religiös sind. Die Erfahrungen, die dort geschildert werden, einerseits über das Staunen der Schöpfung, der unwiderrufbaren Zusage der Würde des Menschen, der Hilfe Gottes in Ängsten, Trauer und Einsamkeit, bis zum Empfinden der himmlischen Freude, bleiben zeitlose Kraftquellen.



Haben Sie einen Psalmohrwurm? Bei mir ist es der Psalm 23: Der Herr ist mein Hirte. Wenn ich diesen Satz höre, dann setzt bei mir im Kopf sogleich die gesungene Psalmmelodie ein: tröstend, stärkend.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Spaß bei der Neuentdeckung von Ohrwürmern, die Ihnen sonnige Tage beschern und Sie sagen lässt: „Heute hängt der Himmel für mich voller Geigen.“

*Margaretha Wachter*  
Gemeindereferentin der Altenseelsorge



## **Hörst Du es?**

**Die Erde singt  
Mitten im Vogelgezwitscher  
Und im Bienengesumm  
rund um den Lindenbaum.  
Sie tönt im Wasserplätschern  
Und im Sausen des Windes.**

**Schwing Dich ein  
Höre auf diese Musik der Lebensfreude,  
Auf diesen Rhythmus,  
Auf deinen eigenen inneren Herzschlag,  
Auf diese Freude der klingenden Schöpfung.**

**Lass Dich anstiften,  
Brich auch Du selbst  
Mit all den anderen  
In Jubel aus  
Und singe!**

***Johanna Maria Quis***

## Träumen, lachen, glücklich sein

Viele Sommerhits laden ein zum Träumen: Sie singen von Sonne, Sommer, Strand und Meer. Jürgen Drews findet 1976 in seinem „Bett im Kornfeld“ einen wunderbaren Ort, um zu träumen. Die Flippers besingen 1986 ihren „Traum von Mykonos“ und Kate Yanai träumt 1991 in ihrem Hit „Summer dreaming“ vom Sommer mit all seinen Facetten. Viele Sommerhits greifen das Thema Träumen auf, laden mit ihren Melodien und Texten ein, dem Alltag zu entfliehen, besingen eine Sehnsucht nach Leichtigkeit, Freiheit und Unbeschwertheit, aber auch von nicht erfüllten Wünschen und offenen Zielen.



Ein Traum kann eine kreative Quelle sein, neue Ideen, Wünsche, Hoffnungen, eigene Potentiale frei von den Erwartungen oder Reaktionen meines Umfelds zu entfalten. Träume können aufscheinen lassen, was ich mir im Inneren, unbewusst, wirklich vom Leben erhoffe.

Der Traum bringt den Träumenden in Kontakt mit dem (noch) nicht Fassbaren, dem Unfassbaren und hat damit auch eine religiöse Dimension.

In der Bibel finden sich zahlreiche Traumerzählungen: Jakob und die Himmelsleiter oder die Träume des Pharaos, die dann von Josef gedeutet werden, etwa im Alten Testament, Josefs Engelsträume im Neuen Testament. Träume sind hier eine Brücke zwischen Göttlichem und Menschlichem. Gott teilt sich den Menschen im Traum mit. Es entsteht ein mystischer, ein besonderer Raum der Begegnung. Eine neue Zukunft eröffnet sich durch diese Träume, im Hören und Verstehen dieser Träume. Sie warnen, geben Handlungsanweisungen und schaffen Heil.

Ich lade Sie ein, ein wenig zu träumen. Welches Lied, welche Musik bringt Sie zum Träumen? Oder ist es die Stille, die Pause - die jede Musik auch so dringend benötigt - die Sie herausholt aus dem Alltag und zum Träumen einlädt?



Vielleicht huscht Ihnen beim Gedanken an einen Traum, ein Lied, das Sie träumen lässt, gerade auch ein Lächeln übers Gesicht? Beim Entstehen dieses Heftes und des Titels dieser Ausgabe unseres Miteinanders „Mit Musik scheint immer die Sonne“ gingen in meinem Kopf sofort eine Vielzahl an Sommersongs los - fast als hätte jemand auf „Play“ gedrückt. Meine Füße und Beine wollten mitwippen und ich sumgte auf einmal vor mich hin. Schon bald merkte ich, diese Art von Songs - die alten und neuen Sommerhits - eignen sich perfekt, um in mir Lebens-

freude, positive Gedanken, Unbeschwertheit und ein Lächeln zu entfachen.

Die Beatles haben 1966 in „Good day sunshine“ jede Menge Grund um zu lachen, wenn die Sonne rauskommt.

Und die Wise Guys drehen in „Jetzt ist Sommer“ 2001 den Spieß einfach um, wenn das Wetter im Sommer mal nicht so mitspielt, dann muss klar sein: „Sommer ist, wenn man trotzdem lacht.“ Richtiges Lachen macht sich dabei also nicht abhängig von den äußeren Umständen, sondern kommt von innen.

Was ist meine innere Freude, die mich zum Lachen bringt? Als Christen sind wir Erlöste. In unserer befreienden, frohen Botschaft darf die Freude und das Lachen seinen festen Platz haben.

Wir Menschen sind - das ist meine feste Überzeugung - von Natur aus so angelegt, dass wir positiv und glücklich sein wollen. Was bedeutet für mich Glück, glücklich sein, Glückseligkeit? Sommerhits können das verstärken, sie sind so richtige Gutfühlsongs. Die Sommerhits mit den schnellen Beats laden die Hörenden und deren Glückshormone zum Tanzen ein. Und mit ihren eingängigen Sounds bleibt das Gefühl dann auch anhaltend da. Die Comedian Harmonists brauchen 1930 nur „Wochenend und Sonnenschein“ um glücklich zu sein. Und Mungo Cherry singt 1971 „In the summer time“: „Wir sind immer glücklich, Leben ist zum Leben da. Ja, das ist unsere Philosophie.“



Sommerhits bringen so Ausschnitte, Facetten gelingenden, geglückten Lebens zum Ausdruck: träumen, lachen, glücklich sein.

*Anna Lottes, Pastoralreferentin*

## Musiksegen

Guter Gott,  
schenke mir immer wieder schöne Melodien,  
die mein Herz berühren,  
die meine Seele tanzen lassen,  
die mir neue Kraft und neuen Mut geben,  
meinen Weg getrost zu gehen,  
egal was kommt.

Schenke mir Rhythmen,  
die mich einschwingen lassen in deine wunderbare Schöpfung.  
Schenke mir immer eine Melodie im Ohr,  
die meine Schritte federnd leicht macht  
und mich frei macht von allen Zwängen,  
frei macht, um auch meine Mitmenschen zu sehen  
und zu spüren, was sie brauchen.

Lass mich durch die wunderbare Musik  
die Verbindung zwischen Himmel und Erde spüren,  
wohlwissend,  
dass Du mich liebst. Amen

*Maria Hierl*

## Gedächtnistraining zum Thema „Musik“

### Musik und mehr

Suchen Sie möglichst viele zusammengesetzte Hauptwörter mit dem Wort „Musik“ als zweites Wort. Schaffen Sie es, für jeden Buchstaben des Alphabets ein Wort zu finden?

Beispiel: Blasmusik

### Reimen erwünscht!

Bei folgendem Gedicht von Marianne Porsche-Rohrer fehlen Wörter, die sich aber auf die Zeile vorher oder nachher reimen lassen. Finden Sie die richtigen Wörter? Als Hilfe sind die gesuchten Wörter in geschüttelter Form unten aufgeführt. Die Umlaute „ä“, „ö“ und „ü“ werden als solche geschrieben.

| Musik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Dass Töne Leib und Seel' _____ (8),<br/>         Kann jeder im Konzert verspüren,<br/>         Und mit Musik, die leis' _____ (8),<br/>         Man vielen Menschen Wohltat bringt.</p> <p>Beim Zahnarzt eine _____ (8),<br/>         Verdeckt den Klang der Bohrmaschine.<br/>         Bei Spannungskopfschmerz, Muskelkrämpfen,<br/>         Kann Händel leicht die Qual _____ (9).</p> <p>Auch Magenweh und Stress _____ (5)<br/>         Sind Beethövlich behandelbar.<br/>         Den Blutdruck Mozärtlich zu _____ (6),<br/>         Wird Freude und Entspannung schenken.</p> | <p>Mit Bach lernt man _____ (12),<br/>         Und nimmt sich gerne etwas Zeit.<br/>         Doch auch Puccini oder Haydn<br/>         Sind wirksam für bestimmte _____ (6).</p> <p>Und neuerdings fand man _____ (6),<br/>         Dass im OP im Krankenhaus<br/>         Narkosemittel wird gespart,<br/>         Wenn man's mit schönen Klängen _____ (5).</p> <p>Drum geh mal wieder ins Konzert,<br/>         Dann wirst du frei und _____ (11).</p> <p><i>In: Marianne Porsche-Rohrer „Gesundheitstipps von Onkel Fips - Ein lyrisches Lexikon der Haus- und Naturheilmittel“, ISBN 978-3-00-034570-8</i></p> |

Folgende Wörter, die hier geschüttelt sind, sollen eingesetzt werden:

1. HÜRRBEEN \_\_\_\_\_
2. KLIRNEGT \_\_\_\_\_
3. SOTAINNE \_\_\_\_\_
4. KÄMBEPFEN \_\_\_\_\_
5. RAGOS \_\_\_\_\_
6. KENNES \_\_\_\_\_
7. HASSELNEGEIT \_\_\_\_\_
8. SERAUH \_\_\_\_\_
9. APART \_\_\_\_\_
10. SCHWERBEUNT \_\_\_\_\_



## Musikanagrammübung „MUSIKINSTRUMENTENHANDLUNG“

Der folgende Text ist nur aus den Buchstaben der Überschrift erstellt. Aber Vorsicht, es haben sich 23 Fehler eingeschlichen. Lesen Sie den Text genau und markieren Sie die Wörter, in denen zusätzliche Buchstaben vorkommen.

Die Umlaute ä, ö, ü entsprechen: ae, oe, ue

### Musikinstrumentenhandlung

Ines und Kerstin leiten einen Laden, in dem es Musikinstrumente gibt. Am meisten handeln sie mit Gitarren und Drums. Das Interesse an diesen Teilen ist sehr groß. Drums leiten den Laut, den sie erzeugen, gut und sie sind sehr angenehm im Klang. Drums sind gerade sehr in. Man muss sie halt mal testen. Ines kann mehr Instrumente anleiten als Kerstin, denn Kerstin hatte einmal einen anderen Job. Sie liegt meist in der Hängematte und hat Musik an, die sie sehr gerne mag. Das ist angenehm und stimmt gelassen und milde. Musik ist da, um uns Lust und munter zu machen. Man sagt, Musik hält fit und macht laut der Literatur schlau und klug. Lustige und ulkige Musik stimmt uns heiter und tut der Seele gut. Ines testet immer neue Instrumente aus, denn sie ist sehr musikalisch und tut sich leicht, ein neues Instrument zu lernen. Am meisten mag sie die Leier, die heute kaum einer mehr spielen kann. Ihre Leier ist besonders, denn sie ist grün mit runden Kreisen. Meistens reden die Leute sie an und meinen, dass die Leier sehr gut aussieht. Sie ist halt ein seltenes Unikat. Ines hat eher die Kunst, Kerstin eher die Technik im Auge und untermalt die Musik damit. Kaum einer erahnt den Sinn, den der Laden den beiden Damen einträgt. Musik ist genial!

### Eine kleine Fingerübung - BLECHMUSIK

Fingerübungen sind besonders gut geeignet, um die beiden Gehirnhälften in Schwung zu bringen. Die besten Beispiele sind Dirigenten, die zum einen viele Instrumente spielen und zum anderen beim Dirigieren immer die Hände und Finger in Bewegung haben.

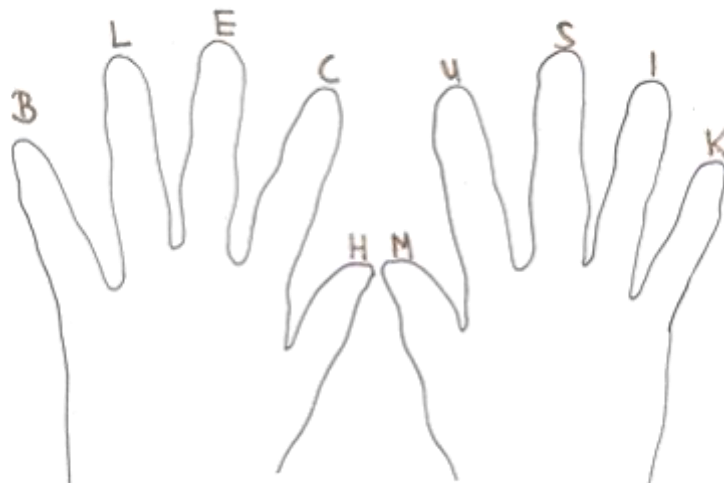
Bei dieser Übung trainieren Sie neben der Feinmotorik vor allem Aufmerksamkeit und Konzentration und die Wortfindung.

Bevor Sie mit der eigentlichen Fingerübung loslegen, suchen Sie Wörter, die Sie aus „Blechmusik“ bilden können. Das heißt: Sie müssen nicht alle Buchstaben verwenden, aber Sie dürfen nur die vorhandenen Buchstaben verwenden.

Zum Beispiel: Möglich: Keil

Nicht möglich: Liebe, da nur ein „E“ vorhanden ist.

Schreiben Sie sich die Wörter auf. Danach legen Sie Ihre Hände auf ein DinA4-Papier, auf das Sie - wie unten gezeigt - Ihre Hände nachgefahren haben und das Wort „BLECHMUSIK“ von links nach rechts auf die Finger verteilt haben. Nun buchstabieren Sie die gefundenen Wörter und heben dabei den entsprechenden Finger.



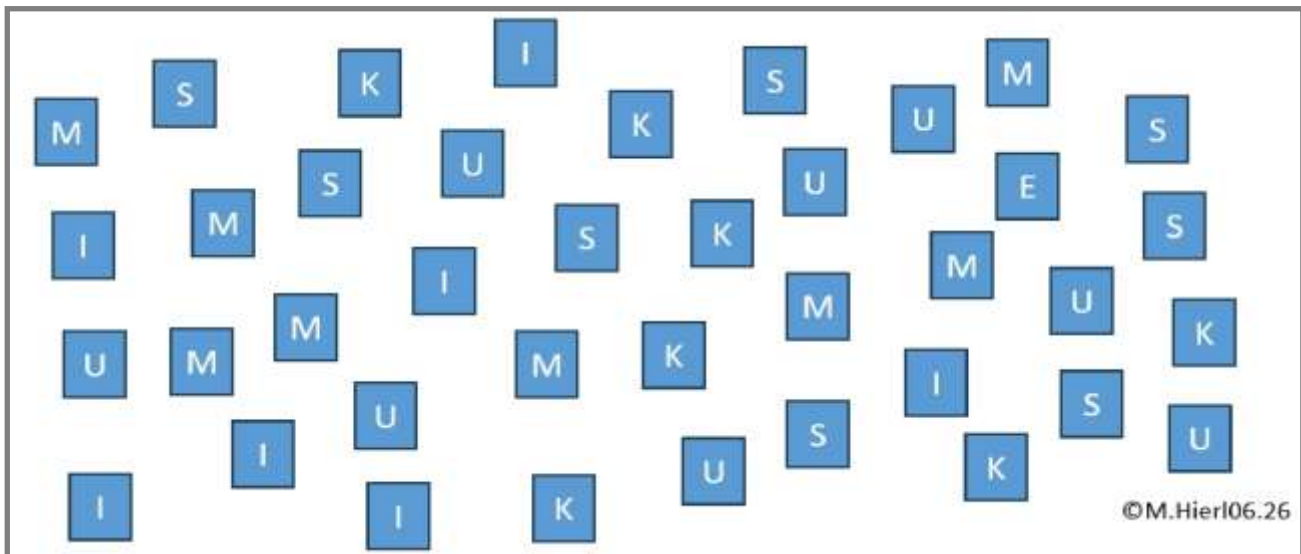
## Stärken Sie Ihr Immunsystem

„Mit Musik scheint immer die Sonne“ lautet der Titel dieser Ausgabe. Die meisten wissen, dass die richtige Musik, die einem gefällt, in der Regel sofort - bereits nach wenigen Takten - die Stimmung heben kann. Es ist auch wissenschaftlich nachgewiesen, dass Menschen, die viel singen, ein besseres Immunsystem haben. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass man beim Singen richtig atmet und das dann wiederum einen Einfluss auf unser Immunsystem hat. Bei Liedern, die einem gefallen, summt oder singt man automatisch mit. Also singen Sie mal wieder oder noch besser tanzen Sie zu Ihrer Lieblingsmusik. Tanzen hebt unsere Stimmung und ist zusätzlich super fürs Gedächtnis.

Eine weitere gute Möglichkeit ist, eine Liste mit Lieblingsliedern zu erstellen und bei Bedarf sich diese Lieder anzuhören. Hier ist eine Playlist auf dem Handy sehr hilfreich, denn man kann die Musik dann jederzeit abspielen und manche Lieder heben sofort unsere Laune und tun uns einfach nur gut und dann kann man, wie Max Raabe, singen: „Heute ist ein guter Tag, um glücklich zu sein!“

## Musik gesucht!

Wie oft finden Sie in folgendem Buchstabenwirrwarr die Buchstaben für das Wort „Musik“? Jeder Buchstabe darf nur einmal verwendet werden. Welches Wort ergeben die übrigen Buchstaben?



### Lösungen:

**Musik und mehr:** Abendmusik, Beatmusik, Chormusik, Discomusik, Elektromusik, Filmmusik, Gospelmusik, Hausmusik, Instrumentalmusik, Jazzmusik, Kammermusik, Livemusik, Militärmusik, Nachtmusik, Orgelmusik, Popmusik, Quantenmusik, Rockmusik, Soulmusik, Tanzmusik, Unterhaltungsmusik, Volksmusik, Wellnessmusik, Xylophonmusik, Yogamusik, Zumbamusik

**Reimen erwünscht!:** 1. berühren; 2. erklingt; 3. Sonatine; 4. bekämpfen; 5. sogar; 6. senken; 7. Gelassenheit; 8. heraus; 9. paart; 10. unbeschwert

**Musikanagrammübung - MUSIKINSTRUMENTENHANDLUNG:** Ines und Kerstin leiten einen Laden, in dem es Musikinstrumente **gibt**. Am meisten handeln sie mit **Gitarren** und Drums. Das **Interesse** an diesen Teilen ist sehr **groß**. Drums leiten den Laut, den sie **erzeugen**, gut und sie sind sehr angenehm im Klang. Drums sind gerade sehr in. Man muss sie halt mal testen. Ines kann mehr Instrumente anleiten als Kerstin, denn Kerstin hatte einmal einen anderen **Job**. Sie liegt meist in der **Hängematte** und hat Musik an, die sie sehr gerne mag. Das ist angenehm und stimmt gelassen und milde. Musik ist da, um uns Lust und munter zu **machen**. Man sagt, Musik hält **fit** und **macht** laut der **Literatur** **schlau** und klug. Lustige und ulkige Musik stimmt uns heiter und tut der **Seele** gut. Ines **testet** immer neue Instrumente aus, denn sie ist sehr **musikalisch** und tut **sich leicht**, ein neues Instrument **zu** lernen. Am meisten mag sie die Leier, die heute kaum einer mehr **spielen** kann. Ihre Leier ist **besonders**, denn sie ist grün mit runden Kreisen. Meistens reden die Leute sie an und meinen, dass die Leier sehr gut aussieht. Sie ist halt ein **seltenes** Unikat. Ines hat eher die Kunst, Kerstin eher die **Technik** im Auge und unterteilt die Musik damit. Kaum einer erahnt den Sinn, den der Laden den **beiden** Damen einträgt. Musik ist genial!

**Eine kleine Fingerübung - Blechmusik:** Mögliche Wörter: Beil, Blei, bleich, Buch, Ei, Elch, euch, Heil, Heim, ich, ihm, Keil, Keim, Kelch, Kuhle, Lech, Lehm, Leib, Leim, mich, mies, Milbe, Milch, Mulch, Scheu, Schule, Seil, Ulme, ums, usw.

**Musik gesucht:** 7, Muse

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin



## Musik liegt in der Luft

Beim folgenden Text über die Fähigkeit von Musik, Erinnerungen in uns zu wecken, fehlt immer wieder der Inhalt.

Diesen können Sie mit Hilfe der unten aufgeführten Musiktitel selbst ergänzen.

Musik tut vielen Menschen gut. Oft ruft sie Erinnerungen wach und lässt uns sagen: „Du weißt, \_\_\_\_\_.“ Selbst oder sogar gerade dann ist Musik sehr wertvoll, wenn in höherem Alter, beispielsweise \_\_\_\_\_, die grauen Zellen einen gelegentlich mal im Stich lassen und es zu Situationen kommt, in denen man sich an die Stirn schlägt und dann sagt: „\_\_\_\_\_!“ Darum kann man Musik jeden Tag hören - nicht nur \_\_\_\_\_. Und wie positiv ist es, wenn wir zurückdenken und rufen wollen: „\_\_\_\_\_.“ Manchmal kommen dabei fast bittersüße Rückblicke in Erinnerung, denkt man zum Beispiel an \_\_\_\_\_ von früher.

Besonders Urlaubsmomente können durch Musik hervorgerufen werden und verleiten gern zu dem Gedanken: „\_\_\_\_\_“, denn es geht \_\_\_\_\_ oder sogar ganz weit weg, zum Beispiel \_\_\_\_\_. Oder man besuchte zumindest die Pizzeria um die Ecke von den \_\_\_\_\_. Auch andere Lebensmittel, wie \_\_\_\_\_ oder besondere Gerüche, wie \_\_\_\_\_, können aufkommende Erinnerungen durch Musik noch weiter verstärken. Manch einer kehrte sich aber vielleicht lieber ab von Genussmitteln und denkt sich: „\_\_\_\_\_.“ Oder wenn, dann \_\_\_\_\_. Auch, wenn es um Musik geht, gilt: \_\_\_\_\_. Zum Glück sind Freude und Musik kostenlos und keiner muss sich fragen: „\_\_\_\_\_?“ Egal, was konkret Musik in einem aufkommen lässt, man muss es ja nicht mitteilen, wenn man nicht mag, denn „\_\_\_\_\_“ und am Ende bleibt uns den Künstlern nur zu sagen: „\_\_\_\_\_.“

Folgende Lieder können eingefügt werden:

- |                                   |                                |                           |
|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 1. Aber bitte mit Sahne           | 2. An der Nordseeküste         | 3. Danke für die Lieder   |
| 4. Die Gedanken sind frei         | 5. Die Kleine Kneipe           | 6. Der Duft von Lavendel  |
| 7. Du hast den Farbfilm vergessen | 8. Ein bisschen Spaß muss sein | 9. Griechischer Wein      |
| 10. Ich liebe das Leben           | 11. Ich will keine Schokolade  | 12. Immer wieder sonntags |
| 13. In einer Bar in Mexiko        | 14. Mit 66 Jahren              | 15. Pack die Badehose ein |
| 18. So schön, schön war die Zeit  | 19. Wer soll das bezahlen?     | 20. Zwei kleine Italiener |

*Jacqueline Seidel*

Lösung: 10; 14; 7; 12; 18; 5; 15; 2; 13; 20; 9; 6; 11; 1; 8; 19; 4; 3

## Warum der Mensch singen kann

Als Adam und Eva noch im Paradies lebten, entdeckten sie jeden Tag neue Tier- und Blumenarten. Sie staunten über die Größe der Giraffen, lachten über die Späße der Äffchen und schwammen mit den Delfinen. Oft setzten sie sich einfach auf das grüne Gras in die Sonne und hörten den Vögeln zu. Immer wieder erkannten sie neue Töne - mal laut, mal leise, virtuos geträllert. Oft versuchten sie auch mitzusingen. Jedoch kam nur ein Krächzen aus ihren Kehlen. Da schwiegen sie lieber, waren darüber aber nicht traurig. Sie lauschten dann den Engelschören, bei denen der Himmel voller Geigen hing.

Der Chorleiter der Engel wurde eines Tages auf die Singversuche von Adam und Eva aufmerksam. Er ging zu Gott und sagte zu ihm: „Ich finde, dass du da auf Erden etwas sehr Herrliches geschaffen hast. Besonders gefällt mir als Musikant, dass in der ganzen Schöpfung eine Melodie zu hören ist. Doch wäre es nicht schön, wenn die Menschen auch ihren Gesang dazu beitragen könnten?“ „Das ist eine gute Idee“, antwortete Gott. „Ich werde sie fragen, wie sie singen möchten.“

So ging er zu ihnen. Sie freuten sich sehr darüber, mitsingen zu können. Doch fiel es ihnen schwer sich zu entscheiden, wie ihr Gesang klingen soll. „Zart und fein, aber dann auch wieder, wie die Löwen und Elefanten, kräftig und laut. Und dass wir, wie der Leierschwanz, verschiedene Geräusche nachmachen können. Und so wie das Rotkehlchen ein Trällern, das an einen Bach erinnert“, wünschten sie sich. „So sei es!“, verkündete Gott. Er dachte sich aber, dass sie nicht nur etwas nachmachen, sondern selbst Gestaltende ihres Gesanges werden sollten.



Es verging nun kein Tag, an dem sich die zwei Menschen nicht mit ihren Stimmen übten. Und indem sie sich jetzt der Melodie der Schöpfung und des Lebens anschließen konnten, spürten sie in ihrem Herzen eine starke Verbundenheit zu den anderen Lebewesen in ihrer Welt und zum Göttlichen. Es war, als wenn sie jetzt ihren Platz im Orchester des Lebens gefunden hätten. Und während sie sangen, fühlten sie sich auch als Teil des Chores der Engel. Wir alle wissen aber, dass dieser beseelte Zustand nicht für alle Ewigkeit angehalten hat.

Außerhalb des Paradieses konnten Adam und Eva einerseits weiterhin noch Liebe und Freude empfinden und erfahren. Andererseits hatten sie diese immerwährende absolute Harmonie und den Frieden mit sich selbst und anderen Lebewesen verloren. Sie mussten sich jetzt mit Ängsten, Tod, Abschieden, Unzufriedenheit und Wut auseinandersetzen. Die Sehnsucht nach dem Paradies wurde manchmal schmerzlich groß. Jedoch, sobald sie zu singen anfangen, konnten sie das paradiesische Gefühl, ein Teil des Orchester des Lebens zu sein, wieder spüren. So hing zwar der Himmel für sie nicht immer, aber trotz alledem, immer wieder voller Geigen.

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Nur ein Lied färbt die Grauseele bunter

Ich setze mich hin unter nächstbesten Busch  
Und sing's Blau mir vom Himmel herunter;  
Nur ein Lied färbt die Grauseele bunter.  
Aus dem Grautag,  
in welchen die Sorge öd weint,  
Wird ein Blautag,  
sobald nur ein Lied hell erscheint;  
Die verstockteste Wolke wird munter.  
Wo ein Liebeslied rot wie die Sonne aufgeht,  
Jede Wange frohleuchtend voll Herzblut dasteht.  
So ein Rot geht dann schwer mehr herunter.

*Max Dauthendey (1867 - 1918)*



## Und morgen wird die Sonne wieder scheinen

Und morgen wird die Sonne wieder scheinen,  
und auf dem Wege, den ich gehen werde,  
wird uns, die Glücklichen, sie wieder einen  
inmitten dieser sonnenatmenden Erde.

Und zu dem Strand, dem weiten, wogenblauen,  
werden wir still und langsam niedersteigen,  
stumm werden wir uns in die Augen schauen,  
und auf uns sinkt  
des Glückes stummes Schweigen.

*John Henry Mackay (1864 - 1933)*

## Hab Sonne im Herzen

Hab Sonne im Herzen, ob's stürmt oder schneit.  
ob Himmel voll Wolken, die Erde voll Streit!  
Hab Sonne im Herzen, dann komme, was mag!  
Das leuchtet voll Licht dir den dunkelsten Tag!

Hab ein Lied auf den Lippen mit fröhlichem Klang,  
und macht auch des Alltags Gedränge dich bang!  
Hab ein Lied auf den Lippen,  
dann komme, was mag!  
Das hilft dir verwinden den einsamsten Tag!

Hab ein Wort auch für andre in Sorg' und in Pein  
und sag, was dich selber so frohgemut läßt sein:  
Hab ein Lied auf den Lippen, verlier nie den Mut,  
hab Sonne im Herzen und alles wird gut!

*Cäsar Flaischlen (1864 - 1920)*

Wo man singet, laß dich ruhig nieder,  
Ohne Furcht, was man im Lande glaubt;  
Wo man singet wird kein Mensch beraubt:  
Bösewichter haben keine Lieder.

Wenn die Seele tief in Gram und Kummer,  
Ohne Freunde, stumm, verlassen, liegt,  
Weckt ein Ton, der sich elastisch wiegt,  
Magisch sie aus ihrem Todesschlummer.

Wer sich nicht auf Melodienwogen  
Von dem Trosse des Planeten hebt  
Und hinüber zu den Geistern lebt,  
Ist um seine Seligkeit betrogen.

*Johann Gottfried Seume (1763 - 1810)*

## Liebe Sonne, scheine wieder

Liebe Sonne, scheine wieder,  
schein die düstern Wolken nieder!  
Komm mit deinem goldnen Strahl  
wieder über Berg und Tal!  
Trockne ab auf allen Wegen  
überall den alten Regen!  
Liebe Sonne, lass dich sehn,  
dass wir können spielen gehn!

*Hoffmann von Fallersleben (1798 - 1874)*



## Die Amseln haben Sonne getrunken

Die Amseln haben Sonne getrunken,  
 Aus allen Gärten strahlen die Lieder,  
 In allen Herzen nisten die Amseln,  
 Und alle Herzen werden zu Gärten  
 Und blühen wieder.

Nun wachsen der Erde die großen Flügel  
 Und allen Träumen neues Gefieder,  
 Alle Menschen werden wie Vögel  
 Und bauen Nester im Blauen.

Nun sprechen die Bäume in grünem Gedränge  
 Und rauschen Gesänge zur hohen Sonne,  
 In allen Seelen badet die Sonne,  
 Alle Wasser stehen in Flammen,  
 Frühling bringt Wasser und Feuer  
 Liebend zusammen.

*Max Dauthendey (1867 - 1918)*



## Singen

Das Lied meines Lebens  
 Klingt in mir.

Entlang vertrauter Töne  
 Summe ich es,  
 wage meine eigene Melodie.

Immer bleibt sie meine,  
 ob ich treffe oder daneben liege.  
 Sie tönt hinaus in die Welt,  
 trifft sich mit all den anderen Liedern.

Gemeinsam mit den Tönen all der anderen  
 Klingt es im Universum  
 Vielstimmig schön.

*Johanna Maria Quis*

## Musik

Musik entspannt, Musik tut gut.  
 Musik lässt die Gedanken fliegen.  
 Musik gibt Trost, beglückt, macht Mut,  
 Hilft Kummer, Stress und Angst besiegen.  
 Musik genießen, das ist toll.  
 Musik ist einfach wundervoll.

Musik zeigt Liebe, Trauer, Schmerz,  
 Musik beflügelt, lässt uns rasten.  
 Musik berührt das ganze Herz,  
 Entspannt uns, wenn wir zu viel hasten.  
 Musik kann wie ein Urlaub sein.  
 Gern tauche ich tief in sie ein.

Musik ist Andacht und Gebet.  
 Musik gibt Kraft, hilft Mut zu fassen.  
 Musik, die in die Seele geht,  
 Hat Hildegard uns hinterlassen.  
 Die fromme Frau war ein Genie.  
 Vielseitig, ja so schätzt man sie.

*Marianne Porsche-Rohrer*

*in: Mit Hildegard von Bingen kann Gesundheit gelingen -  
 Ein lyrisches Handbuch der Hildegard-Medizin,  
 ISBN 978-3-9821184-1-3*

## Das kleine Lied

Ein kleines heiteres Lied bin ich,  
 Ich zieh' durch die Lüfte und träume.  
 Komm, mein Poet, und finde mich  
 Und bringe mich in Reime.

Dann nimm mich, lieber Musikant,  
 Und, dass deine Kunst mich verschöne,  
 Web' mir ein freundlich schlicht' Gewand  
 Und kleide mich in Töne.

Und nun, du sangesfrohe Brust,  
 Nun lass mich lieblich erklingen,  
 Und singe mich herzlich,  
 denn du musst  
 Mich in die Herzen singen.

*Albert Roderich (1846 - 1938)*

## Sommerklänge - eine Klangreise ans Wasser

Klänge vermögen es immer wieder, mich auch im Alltag abzuholen und an ganz andere Orte, in ganz andere Stimmungen zu versetzen. Wenn ich jetzt im Sommer an Geräusche und Klänge denke, kommen mir sofort verschiedene - für mich mit Sommer, Sonne und Urlaub verbundene - entspannende Wassergeräusche. Lassen auch Sie sich mithineinnehmen in die Klangwelt des Wassers. Ich erlaube mir, Sie bei der nun folgenden Klangreise mit „Du“ anzusprechen.

*Suche Dir einen bequemen Platz, an dem Du eine Weile gut sitzen kannst. Dann setze Dich dort aufrecht hin. Deine Füße ruhen fest auf dem Boden. Deine Beine sind rechtwinklig angestellt, Arme und Hände liegen ruhig darauf. Schultern und Nacken sind entspannt. Auch der Kopf darf zur Ruhe kommen: Bilder und Gedanken, die Dir in den Sinn kommen, kannst Du kurz betrachten, dann lass sie weiterziehen. Konzentriere Dich auf Deinen Atem, das wird Dir helfen, ruhig und fokussiert zu sein. Atme tief und gleichmäßig ein und aus. Ein und aus. Ein und aus. Wenn Du willst, schließe gerne die Augen.*



Gedanklich darfst Du nun Urlaub machen. Stell Dir vor: Es ist Sommer und es ist warm. Du sitzt unter Bäumen im Schatten, Deine Füßen baumeln in den ruhig daliegenden See. Das Planschen und die Bewegung Deiner Füße klingt sanft und entspannend - hör genau hin. **(Mit den Händen in einer mit Wasser gefüllten großen Schüssel wuscheln.)** Immer wenn ein größeres Schiff vorbeizieht, schwappen die Wellen höher ans Ufer. Das Rauschen der Wellen bildet eine schöne Hintergrundmusik. **(Eine Ocean Drum, alternativ eine große Trommel mit kleinen Perlen anfüllen, diese hin- und herbewegen lassen.)** Friedlich ist es hier am See.

Wie Du hier so friedlich sitzt, denkst Du nochmal an den Ausflug, den Du gestern gemacht hast. Du warst wandern. Die sanfte Hügellandschaft des Voralpenlandes, der Blick auf die höheren Berge der Alpen, aber vor allem das zuerst leichte Plätschern und sanfte Fließen des kleinen Gebirgsbachs kommen Dir in den Sinn. **(Mit einer Kanne sehr vorsichtig und langsam Wasser in die Schüssel gießen.)** Im Laufe Deiner Wanderung bist Du dann immer näher an einen Wasserfall herangekommen, tosend speist er den Bach, **(Mit der Kanne ordentlich und schnell Wasser in die Schüssel gießen.)** um dann über Steine, Kaskaden und Wurzeln gluckend ins Tal zu fließen, **(Einmachgläser in verschiedener Größe mit Wasser befüllt schütteln.)**, wo er am Ende sanft plätschernd dahinfließt. **(Mit der Kanne wieder sehr vorsichtig und langsam Wasser in die Schüssel gießen.)**

Die ersten großen Tropfen eines warmen Sommerregens holen Dich aus Deinen Ausflugsgedanken. Sie platschen sanft aber deutlich auf Deinen Rücken und die Oberfläche des Sees. **(Mit den Fingerspitzen erst langsame, dann immer schneller werdende Bewegungen auf der Trommel machen.)**

*Nun darfst Du langsam wieder ganz im Hier und Jetzt ankommen. Atme tief ein und aus!*

*Strecke Dich, spüre Deine Arme, Deinen Körper!*

*Anna Lottes, Pastoralreferentin*

**Hinweis zur Durchführung:** Sie können den Text einfach lesen oder vortragen und die Teilnehmenden einladen, vor ihrem inneren Ohr, die beschriebenen Geräusche wach werden zu lassen. Oder Sie benutzen die in Klammern fett angegebenen Utensilien, die Geräusche werden in einer Klangreise hörbar.

## Ein wunderschöner Sonntag - Beautiful Sunday

Der Sänger des Liedes „Beautiful Sunday“, Daniel Boone, beschreibt seinen schönen Tag. Da singen Vögel und er geht im Park spazieren. Dort wartet eine Frau auf ihn und mit ihr macht er einen Ausflug mit dem Auto. Im Refrain wird dann gesungen, dass es für ihn ein wundervoller Tag ist, wenn sie sagt, dass sie ihn liebt.

### **Bewegungsübung mit Gehstock oder Unterarmgehstützen, Kunststoffröhren für Elektrokabel**

*Der Abstand zwischen den Teilnehmenden sollte so groß sein, dass die Stöcke waagrecht vor dem Körper gehalten, nach rechts und links gedreht werden können.*

#### **1. Strophe:** (Ausgangsstellung: Stöcke waagrecht auf den Oberschenkeln abgelegt)

- Zweimal hintereinander Arme leicht nach oben und vorne bewegen.

Mit den Armen und dem Stock einen Kreis vor dem Körper ziehen.

- Stock mit nach vorne ausgeschrankten Armen, abwechselnd zweimal nach rechts und links hin und her wippen (1 Takt nach rechts, Mitte einen Takt, 1 Takt links und wieder zurück), wieder einen Kreis ziehen.

#### **Refrain:** (Ausgangsstellung: Stock waagrecht auf den Oberschenkeln abgelegt)

- Stock ungefähr bis in Bauchmittenhöhe anheben, rechtes und linkes Knie abwechselnd, je zweimal in Richtung des Stockes führen. Kreis wie oben vor dem Körper ziehen: **3 Wiederholungen**

#### **2. Strophe:** (Ausgangsstellung: Stock in der rechten Hand seitlich vom Körper senkrecht auf dem Boden stehend)

- Je zweimal abwechselnd den Stock nach rechts vorne und dann nach hinten führen, Seitenwechsel wiederholen. Gleichzeitig (wenn möglich) gegengleich das Bein nach vorne stellen und wieder zurück. Kreis wie oben vor dem Körper ziehen.
- Zweimal hintereinander Oberkörper rechts und links zur Seite drehen. Kreis wie oben vor dem Körper ziehen.

#### **Refrain:** (wie oben und bis zum Schluss die Bewegungen wiederholen)

**Variation:** Diese Bewegungen können natürlich auch ohne Gegenstände durchgeführt werden. Dazu wird eine kleine Vorstellungsübung in Gedanken mit den Teilnehmenden angeleitet. Hilfreich ist es auch, einen Stock oder Ähnliches vorher durchgehen zu lassen und ihn zu berühren.

„Sie haben gerade einen Stock in der Hand gehalten. Stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie einen Stock in der Hand halten (Verschiedene Haltungsarten vom Lied ausprobieren lassen). Diese Bewegungen führen wir jetzt zusammen zum Lied aus.“

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin





## Musikalische Lebensreisen

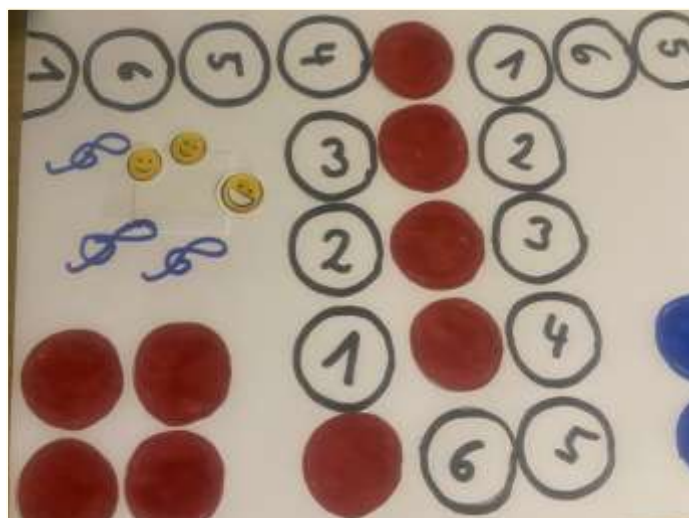
Scheinbar teilnahmslos sitzt Frau W. zwischen den Teilnehmenden des Nachmittagskaffees. Sie antwortet auf die Fragen der Leitenden nur mit einem zögerlichen Nicken oder Kopf schütteln. Das Stimmengewirr um sie herum, verwirrt sie. Sie kann den einzelnen Stimmen und Worten keinen Sinn zuordnen. Deshalb zieht sie sich lieber in ihre eigenen Gedankenwelt zurück. Doch plötzlich hört sie eine kleine bekannte Melodie. Sie weiß nicht mehr genau, wie der Text lautet. Jedoch sieht sie sich im Kopf an die Sommerabende in ihrer Jugend zurückversetzt. Walzer war einer ihrer Lieblings-tänze. Sie kommt aus Franken. Dort gibt es die sogenannten Tanzlinden. In Lindenbäumen sind Tanzpodeste eingebaut. Auf diesen werden dann Tanzfeste abgehalten. Frau W. steht plötzlich auf und beginnt im Dreivierteltakt zu tanzen. Ihr Nachbar steht auf, nimmt ihre Hände und führt sie zur Musik im Raum. Bewundernd schauen die Leitenden auf das schöne Paar.

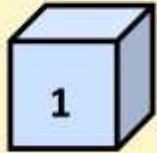
Oft muss man nur das richtige Kommunikationsmittel finden, damit unser Gegenüber an unserer Welt teilhaben kann. Oft kann Musik zu einem Türöffner werden.

**Musik wirkt aktivierend. Musik hilft beim Erinnern. Sie lässt schöne, aber auch traurige Momente wieder auferstehen. Über Musik kommt man leicht ins Gespräch, besonders wenn es spielerisch geschieht.**

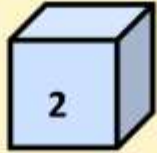
Vorbereitung:

- CDs mit CD-Spieler/Handy und Liederbücher, die vorhanden sind, Schreibstifte
- Ein altes „Mensch-ärgere-dich Spiel“ mit den dazugehörigen Spielfiguren und Würfeln oder selbst ein Spielfeld, zum Beispiel mit Drucktechnik herstellen.
- Alle weißen Spielfelder werden von einem Startpunkt aus mit 1 - 6 gekennzeichnet.
- Auf einem Blatt Papier oder einer Tafel, das ABC untereinander schreiben.
- Die Spielregeln sind die bekannten Mensch-Ärgere-dich-nicht Regeln. Jedoch sollen die Teilnehmenden zu jeder Zahl, zusätzlich eine Aufgabe erfüllen.
- Falls das Spiel Anklang findet, können zusammen mit den Teilnehmenden weitere Aufgaben erstellt werden.
- Genannte Lieder immer wieder gemeinsam singen oder abspielen lassen. Anzahl je nach Gruppengröße und Lust. Besonders bei vielen Teilnehmenden kann es zu viel werden, wenn jedes Lied gesungen wird.

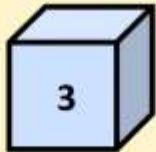




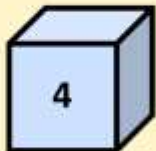
Bei der ersten „1“ ein Lied mit dem Anfangsbuchstaben des eigenen Vornamens, danach des Nachnamens, dann des Vornamens des rechten Nachbarn, des linken Nachbarn ... nennen.



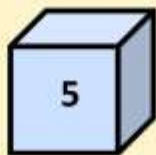
Auf die „ABC“-Liste ein Lied mit dem Buchstaben, der an der Reihe ist, schreiben.



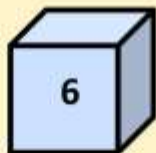
Lieder oder Musik, die gerne gehört worden sind oder werden, mit dem jeweiligen Ort oder Begebenheit nennen.



Lieder oder Musik, die überhaupt nicht gerne gehört werden, nennen.



Leitung spielt ein Lied ihrer Wahl vor bzw. summt oder spielt es ab und es muss vom Würfelnden erraten werden.



Lieder, die für eine bestimmte Zeit, bei einer Gelegenheit gesungen, gespielt werden. (Vorschläge siehe nachstehende Tabelle).

|        |                        |                    |
|--------|------------------------|--------------------|
| Essen  | Gottesdienst           | Reisen und Wandern |
| Feiern | Kinder- und Jugendzeit | Autofahren         |

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

Auf Youtube zu sehen: Alive Inside Film of Music and Memory Project - Henry's Story. Wie Henry mit Hilfe von Musik zu erzählen beginnt. ([official](#)) [Alive Inside Film of Music and Memory Project - Henry's Story - YouTube](#)

## „Endlich muss ich mich nicht mehr verstecken.“ Warum Sichtbarkeit wichtig ist

Herr M. ist über 80 Jahre alt. Nach dem Tod seines Lebenspartners zieht er in eine Senioreneinrichtung. Von seinem gemeinsamen Leben erzählt er zunächst kaum. Zu oft hat er die Erfahrung gemacht, dass es sicherer ist zu schweigen. Erst als er merkt, dass Vielfalt willkommen ist, spricht er offen über den Menschen, mit dem er fast 40 Jahre zusammengelebt hat.

Später sagt er: „Endlich muss ich mich nicht mehr verstecken.“

Diese Geschichte steht für viele ältere queere Menschen. Sie zeigt, warum der Juni als **Pride Month** und die **Christopher Street Days (CSD)** wichtig sind: Es geht um Sichtbarkeit.

Für die meisten Menschen ist es selbstverständlich, von ihrem Ehepartner oder ihrer Familie zu erzählen. Viele queere Menschen konnten das lange Zeit nicht. Die Generation der heutigen Seniorinnen und Senioren ist in einer Zeit aufgewachsen, in der Homosexualität tabuisiert, ausgegrenzt oder sogar strafrechtlich verfolgt wurde. Viele haben gelernt, ihre Gefühle und Beziehungen zu verbergen.

Der Pride Month erinnert daran, dass Gleichberechtigung und gesellschaftliche Akzeptanz nicht selbstverständlich sind. Er geht zurück auf die Ereignisse rund um das Stonewall Inn in New York im Juni 1969, die als Beginn der modernen queeren Emanzipationsbewegung gelten. Die CSDs knüpfen daran an. Sie sind nicht nur Feste, sondern auch sichtbare Zeichen für Menschenwürde, Vielfalt und gleiche Rechte.

Gerade für ältere queere Menschen ist diese Sichtbarkeit von besonderer Bedeutung. Viele tragen Erfahrungen von Ablehnung oder Ausgrenzung mit sich. Manche fragen sich bis heute, ob sie in einer Pflegeeinrichtung oder Kirchengemeinde offen über ihre Lebensgeschichte sprechen können.

Sichtbarkeit macht deutlich: Du bist willkommen. Deine Geschichte gehört dazu.

Auch die Kirche ist hier gefragt. Wer Menschen seelsorglich begleitet, begegnet ihnen mit ihrer ganzen Lebensgeschichte - mit ihren Beziehungen, Hoffnungen, Erfahrungen und ihrem Glauben. Als Christinnen und Christen glauben wir, dass jeder Mensch Ebenbild Gottes ist und eine unverlierbare Würde besitzt. Daraus erwächst der Auftrag, für Respekt einzutreten und Menschen nicht an den Rand zu drängen.

Der Pride Month erinnert uns daran, dass niemand sich verstecken sollte - weder in der Gesellschaft noch in der Kirche. Dort, wo Menschen gesehen und angenommen werden, kann Gemeinschaft wachsen.

*Andreas Ihm, Pastoralreferent*

**Weitere Informationen, Termine etc. zur queersensiblen Pastoral finden Sie unter:**

[www.katholischundqueer.de](http://www.katholischundqueer.de)





## Aktuelles aus unserem Fachbereich

### Veranstaltungen und Informationen der Altenseelsorge

#### Kreativität trifft Biografie

Meine Lebensgeschichte sichtbar machen

Im einfachen TUN mit den Händen werden verschiedene Materialien bearbeitet.

Werke entstehen, die von meinem Leben in einer besonderen Weise erzählen.

- Lebensbretter - Gestaltung eines Schwartlings
- Lebensmosaik - Mosaikarbeit mit Tiffany-Scherben
- Ein „verrücktes“ Lebensbuch - Papierarbeit mit Kleben und Malen

**Referentin:** Gabriele Schlüter, Erwachsenenbildnerin, Werkpädagogin, Gestaltpädagogin, Künstlerin

**Leitung:** Rita Sieber, Gemeindereferentin

**Termin:** 11.09.2026, 14:30 Uhr - 12.09.2026, 17:00 Uhr

**Ort:** Exerzitienhaus St. Paulus, Krippackerstraße 6, 86391 Stadtbergen/Leitershofen

**Kosten:** 180 € mit Übernachtung und Verpflegung

**Anmeldung bis 28.08.2026** unter Tel. 0821 3166-2222 , E-Mail: [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

---

#### Achtsam und respektvoll miteinander umgehen - Schulung zum Thema Prävention in der Seniorenarbeit

2026 arbeiten wir mit Ihnen zum Thema Prävention anhand eines Wimmelbildes „Altenhilfe“.

Ziel dieser Schulungen ist es, eine Sensibilisierung für gelungenen und weniger gelungenen Umgang mit älteren Menschen zu erzielen und über mögliche Grenzverletzungen und sexuelle Übergriffe, sexualisierte Gewalt ins Gespräch zu kommen.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen sensibilisiert werden für einen achtsamen und respektvollen Umgang miteinander. In dieser Schulung arbeiten wir mit unterschiedlichsten Bildausschnitten, die Formen von (sexualisierter) Gewalt, aber auch sehr positive Szenen und eine Kultur des achtsamen Miteinanders ins Bild bringen.

**Referentinnen:** Silvia Bauer, Präventionsfachkraft | Anna Lottes, Pastoralreferentin

**Termin:** 01.10.2026, 17:00 Uhr - 20:00 Uhr **ONLINE**

**Kostenfreie Teilnahme**

**Anmeldung bis 17.09.2026** unter Tel. 0821 3166-2222, E-Mail: [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

---

#### Im Danken kommt Neues ins Leben hinein - Meditativer Tanz

Im Herbst dürfen wir die Fülle der Ernte genießen und dankbar auf das schauen, was die Erde und die menschliche Arbeit hervorgebracht haben. ErnteDank ist ein altes Jahreszeitenfest, das wir miteinander tanzen wollen. Die Farbe des Festes ist so bunt wie die untergehende Sonne, wie das Laub, das sich verfärbt, wie die Erde, die sich verändert.

Der Sommer ist vorbei und die Nächte werden wieder länger. Eine gute Zeit, zur Ruhe zu kommen und das in den Blick zu nehmen, was unser Leben bunt, reich und schön macht. Im Kreistanz wollen wir die Fülle genießen und unsere Lebensfreude und die Dankbarkeit tanzen.

**Referentin:** Michaela Schillinger, Dipl.-Psychologin, Tanzleiterin

**Leitung:** Rita Sieber, Gemeindereferentin

**Termin:** 09.10.2026, 14:00 Uhr - 18:00 Uhr

**Ort:** Evangelische Kirchengemeinde Immenstadt, Mittagstr. 8 - 10, 87509 Immenstadt

**Kosten:** 20 € inkl. Kaffee und Kuchen

**Anmeldung bis 25.09.2026** unter Tel. 0821 3166-2222, E-Mail: [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

## Bewegte Lieder im Jahreslauf - Einfache Tänze

Ergänzen Sie Ihre Kenntnisse und Möglichkeiten, Tänze im Sitzen (TiS) anzuleiten und Menschen zu aktivieren. Das Arbeitsmaterial eignet sich besonders für Gruppen in Pflegeeinrichtungen und mit Beeinträchtigungen. Der Schwerpunkt liegt auf Volksliedern und alten Schlagern, dazu werden viele Tänze mit Handgeräten und Rhythmusinstrumenten vorgestellt. Es werden Tänze zu jeder Jahreszeit vermittelt, die in der Praxis leicht einsetzbar sind.

Im Seminar werden die Tänze mit einfachen Bewegungsfolgen erläutert, eingeübt und wiederholt.

*Hinweis: Der Tag umfasst 8 Fortbildungseinheiten gemäß den Richtlinien § 53b SGB XI für bereits qualifizierte Betreuungskräfte.*

**Referentin:** Dagmar Stadelmeyer, Ausbildungsreferentin beim Bundesverband Seniorentanz e. V.

**Leitung:** Maria Hierl, Bildungsreferentin

**Termin:** 19.10.2026, 9:30 Uhr - 17:30 Uhr | 9:00 Ankommen

**Ort:** Haus Sankt Ulrich, Kappelberg 1, 86150 Augsburg

**Kosten:** 55 € für Ehrenamtliche, 60 € für Hauptamtliche, inkl. Verpflegung, zuzüglich 36 € Material (CD und Begleitheft - nur im Set erhältlich) auf Bestellung

**Anmeldung bis 29.09.2026** unter Tel. 0821 3166-2222, E-Mail [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

## Woche der Demenz

Das Thema der diesjährigen Woche der Demenz lautet: „Demenz- (k)eine Frage des Alters“. Sie möchte darauf aufmerksam machen, dass nicht nur ältere Personen, sondern auch Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, von neurokognitiven Erkrankungen betroffen sein können.

Auch wenn Sie keine Möglichkeit haben in Ihren Pfarrgemeinden einen Gottesdienst in der Woche abzuhalten oder Fürbitten zu verlesen, vielleicht findet das Plakat der Deutschen Alzheimer Gesellschaft ([Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.: Welt-Alzheimerstag](https://www.alzheimer-gesellschaft.de)) oder des Bayerischen Gesundheitsministeriums zur Bayerischen Demenzwoche vom **18. - 27. September 2026** einen Platz, um auf Veranstaltungen hinzuweisen?



Den diesjährigen Gottesdienst zum Weltalzheimerstag finden Sie unter [Altenseelsorge](https://www.altenseelsorge.de) auf der Homepage des Bistum Köln. Er ist dieses Jahr erweitert mit einem Vorschlag für die Pflegeheime.

## Auflösung Fehlerbild auf Seite 20



## Advent in Augsburg - Tage der BESINNUNG UND BEGEGNUNG

Besinnungstage mit dem Team der Altenseelsorge

**Termin:** 03.12.2026, 14:00 Uhr - 05.12.2026, 13:00 Uhr

**Ort:** Haus Sankt Ulrich, Kappelberg 1, 86150 Augsburg

**Kosten:** 205 € inkl. Verpflegung, Übernachtung, Arbeitsmaterial (Unterbringung im EZ)

**Anmeldung bis 15.08.2026** unter Tel. 0821 3166-2222, [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)



# Fehlerbild

Finden Sie die 10 Fehler, die sich beim zweiten Bild eingeschlichen haben.

Die Lösung finden Sie auf Seite 19.

Viel Spaß beim Suchen!



Gerne können Sie die Beiträge auch in eigenen nichtkommerziellen Publikationen verwenden - aber bitte **immer** mit Angabe der Verfasserin oder des Verfassers. Zum Beispiel:  
Maria Hierl, in: Miteinander auf dem Weg, Nr. 53 - Altenseelsorge im Bistum Augsburg.

## So erreichen Sie uns:

Bischöfliches Seelsorgeamt - **Fachbereich Altenseelsorge**,  
Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Tel.-Nr.: **0821 3166-2222**, (Mo. - Fr. 8:00 Uhr - 12:00 Uhr)

Fax: **0821 3166-2229**

E-Mail: [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

Internet: [www.seniorenpastoral.de](http://www.seniorenpastoral.de)

Facebook: [www.facebook.com/Seniorenpastoral](https://www.facebook.com/Seniorenpastoral)



**Bildnachweise:**

Christa Weingarten, in: Pfarrbriefservice.de (1); Yohanes Vianey Lein, in: Pfarrbriefservice.de (2); Sylvio Krüger, in: Pfarrbriefservice.de (3); Anna Lottes (4, 5, 13); Maria Hiel (7, 8, 19, 20); Christiane Raabe, in: Pfarrbriefservice.de (10); Altenseelsorge (11); Wunibald Wörle , in: Pfarrbriefservice.de (12); Margaretha Wächter (14, 15, 16); Queer sensible Pastoral Bistum Augsburg (17); © Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.; Illustration: U. Künnecke/ Midjourney

## Impressum

**Druckausgabe:** Gemeindebriefdruckerei, Eichenring 15 a,  
29393 Groß Oesingen

**Herausgeber:** Altenseelsorge  
**V.i.S.d.P.:** Maria Hierl, Altenseelsorge,  
Kappelberg 1, 86150 Augsburg