

Miteinander auf dem Weg

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

Der Sonne entgegen

Nr. 31 - Februar 2022

Jedes Jahr aufs Neue ist bei vielen die Sehnsucht groß: Wann ist er endlich vorbei, dieser lange Winter? Natürlich hat der Winter auch seinen schönen Tage - draußen und bei heiterem Wetter: knirschender, glitzernder Schnee unter den Winterstiefeln, die tiefstehende Sonne über dem zugefrorenen Waldsee. Aber oft überwiegt die düstere Seite dieser Zeit: im Dunkeln zur Arbeit und wieder nach Hause, Wolken und Nebel trüben die kurzen Tage zusätzlich ein, klamme Kälte und Nässe treiben einen nach drinnen. Und so ist die Winterzeit auch die Zeit der Krankheiten: Husten und Schnupfen, die Grippe breitet sich aus - und in diesen späten Wintertagen rollt nun auch noch die „Omikron-Welle“ durchs Land.

Und so sehnen sich in diesen Tagen alle danach, dass „es wieder rauswärts“ geht, die Sonne am südlichen Horizont höher steigt, die Tage wieder länger werden und alles aus der Winterstarre erwacht. Sonne und Leben - wie eng diese beiden verbunden sind, spüren wir in diesen Tagen besonders. Im Frühjahr 1969 fühlte sich Beatles-Mitglied George Harrison auch in einer solchen für ihn persönlich schwierigen Zeit. Augenzwinkernd bemerkte er: „Irgendwie scheint es, als ob der Winter in England niemals endet. Wenn der Frühling kommt, hast du das wirklich verdient.“ Und so hat er sich damals von allen Verpflichtungen befreit, ist einfach zu seinem Freund Eric Clapton gereist, hat sich in dessen Garten gesetzt und dazu ein besonderes Lied getextet und komponiert: „Here Comes The Sun“ - Hier kommt die Sonne. Und so singt er vom langen, kalten, einsamen Winter und vom schmelzenden Eis, von der zurückkehrenden Sonne und dem Lächeln, das sie in die Gesichter der Menschen zaubert. Die Sonne kehrt zurück und das Leben erwacht neu. Einfach schön, dieses heitere Lied der Beatles in diesen Tagen wieder einmal anzuhören.

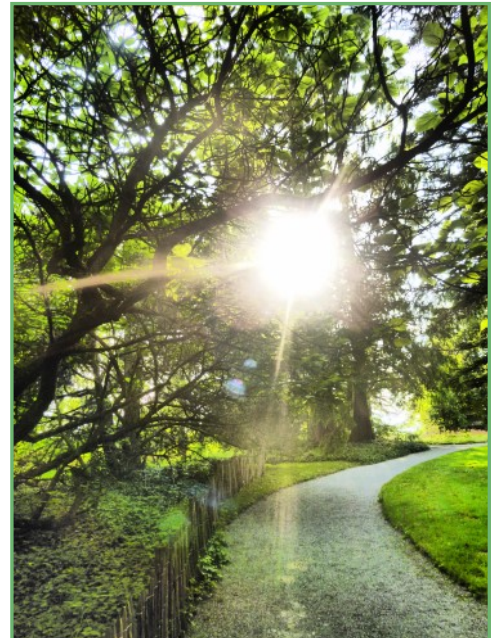
Wenn schon wir Menschen des einundzwanzigsten Jahrhunderts uns trotz Beleuchtung, Heizungen und aller Technologie so sehr nach der Sonne sehnen, um wieviel mehr haben das unsere Vorfahren getan. Die „Rückkehr der Sonne“ war für sie überlebenswichtig. Und so hielten sie wie wir Ausschau nach den ersten Frühlingsboten: den ersten Pflanzen, die ihre Triebe aus der Erde streckten oder den Vögeln, die langsam zurückkehrten. Wer die Zeichen der Zeit gut deuten konnte, war mit der richtigen Zeit für die Aussaat weit



im Vorteil. Die Kundigen unter unseren Vorfahren haben schon zu ihrer Zeit den Lauf der Sonne selbst genau in den Blick genommen. Als Raubgräber am 4. Juli 1999 auf dem Mittelberg bei Nebra in Sachsen-Anhalt eine bronzene Scheibe ausgegraben haben, ahnten sie noch nicht, welchen Schatz sie da in Händen hielten. Auf der „Himmelsscheibe von Nebra“ hatten Menschen der frühen Bronzezeit vor knapp 4000 Jahren in drei Überarbeitungen mit Applikationen aus Gold wohl festgehalten, auf welche Zeichen sie im Lauf des Sonnenjahres achten mussten.

Der älteste Teil zeigt neben dem vollen Mond und der Mondsichel 25 gleichmäßig verteilte Sterne und 7 Sterne, die auffällig zusammenstehen. Letztere lassen sich als die Plejaden im Sternbild Stier erkennen. Mit Hilfe der Konjunktionen von Mondsichel, vollem Mond und Plejaden, die nur im Frühjahr und Herbst vorkommen, konnte die Himmelsscheibe als Erinnerungshilfe für das bäuerliche Leben - von der Vorbereitung des Ackers bis zur Ernte - genutzt werden. Nachfolgende Generationen haben das noch präzisiert und am Rande der Scheibe goldene Horizontbögen angebracht. Blickt man vom Fundort Mittelberg zum weit sichtbaren Brocken, dann geht am Mittsommertag die Sonne genau hinter seinem Gipfel unter. Richtet man nun die Scheibe waagrecht auf den Brocken aus, kann man zu Sonnenuntergang an den Diagonalen zwischen den Horizontbögen Frühlings- und Herbstanfang ebenso ablesen wie die Wintersonnenwende.

Die Himmelsscheibe von Nebra ist nicht nur archäologisches Weltkulturerbe, sondern auch ein besonderes Zeichen für das Ringen des Menschen zwischen Leben und Tod, seine Sehnsucht und Hoffnung auf Wärme, Licht und Leben. Und so ist es sicher kein Zufall, wenn wir in diesen entscheidenden Tagen des Frühjahrs als Christen „der Sonne entgegen“ auf Ostern zugehen. Auf ganz andere Weise geht es auch bei uns um Leben und Tod, um Sehnsucht und Hoffnung. 40 Tage lang halten auch wir Ausschau nach den Zeichen der Zeit und schauen auf unser Leben. Unser Messinstrument ist das Evangelium, der Blick auf das Leben und die Worte Jesu. Das ist meine Aufgabe in der Fastenzeit: den Weg Jesu, den Weg zum Guten, zum Heil, zum Licht wieder zu meinem Weg zu machen. Aus der Dunkelheit zum Licht. Die Zeichen der Zeit zu erkennen und danach zu handeln. Wieder mehr der zu werden, der ich in Gottes Augen sein sollte.

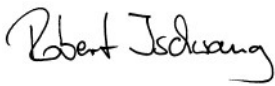


Genau hier kann ich nicht einfach weiterschreiben, ohne einen Exkurs zu den letzten Ereignissen rund um das Thema Kirche zu machen, die Veröffentlichung des Münchener Missbrauchsgutachtens. Ich habe ja ein etwas verträumtes Kirchenbild: begeisterte Menschen, die sich „der Sonne entgegen“, „dem Guten entgegen“ auf den Weg Jesu gemacht haben. Die wie er ihre schützenden Hände über jene halten, die Zuwendung und Unterstützung brauchen. Der Romanautor Dan Brown verbreitet in seinem Buch „Der Da Vinci Code“ zwar eher Mythen und Legenden als geschichtliche Fakten. Treffend ist es aber, was er Sophie, der angeblich letzten leiblichen Nachfahrin Jesu in den Mund legt: „We are who we protect“ - „Wir sind, wen wir beschützen“. Das trifft auf jeden von uns zu, insbesondere aber auf jene, die für sich in Anspruch nehmen, „in persona Christi“ zu handeln. Dass Geistliche Kinder und Jugendliche missbraucht haben, ist schlimm. Nun kommt dazu ans Licht der Öffentlichkeit, dass viele Geistliche in Personalverantwortung vor allem über jene geistlichen Täter schützend ihre Hand gehalten haben, deren Opfer aber nur am Rande in den Blick genommen haben. „We are who we protect.“ Wer wir sind, das zeigt sich darin, wem unser Mitgefühl gilt. Da hilft es auch nicht, im Nachhinein zu bedauern und zu postulieren, dass „DIE KIRCHE sich ändern müsse“. Da helfen nur persönliche Umkehr und ernsthafte Buße - sichtbare, konsequente, persönliche und strukturelle Schritte.

Ich bin sehr dankbar dafür, dass unser Bischof Bertram keine großen Reden geschwungen und Erklärungen hierzu abgegeben, sondern sich öffentlich mit den Opfern zusammengesetzt und IHNEN ein Podium gegeben hat.

Der Sonne entgegen. Aus dem Dunkel zum Licht. Das ist unser Weg in der österlichen Bußzeit. Während es draußen Tag für Tag heller wird, begleiten uns die Evangelien Sonntag für Sonntag auf Ostern zu. Von der „Versuchung Jesu“ über „Bekehrung und Frucht bringen“ und dem „Barmherzigen Vater“ bis hin zur Begegnung Jesu mit der Ehebrecherin nehmen sie uns mit auf dem Weg zu dem Menschen, der wir sein könnten. Menschen, die auch der „Sonne entgegengehen“, in denen die Sonne von Liebe und Barmherzigkeit, von Güte und Verzeihung immer heller aufleuchtet. Menschen, die ihre Hand über die Schwächeren halten.

Mögen wir die Zeichen dieser Zeit genauso gut für uns deuten, wie es die Schöpfer der Himmelsscheibe von Nebra für die Menschen ihrer Zeit getan haben. Damit wir froh und hoffnungsvoll Ostern feiern können: Hier kommt Christus, die Sonne! Das Licht siegt über das Dunkel, das Leben siegt über den Tod!



Robert Ischwang
Diözesanaltenseelsorger

Eine neue Liebe entdecken

Am 14. Februar war Valentinstag, das Fest der Liebe. An diesem Tag ist es Brauch, seine Liebsten zu beschenken, um seine Liebe zu zeigen. Meist sind es Blumen, häufig aber auch kleine Geschenke oder Zeit für eine besondere Unternehmung. Diese kleinen Aufmerksamkeiten schenken Freude, wir fühlen uns gesehen und oft wird es uns warm ums Herz. Heute möchte ich diesen Tag der Liebe aus einem anderen Blickwinkel betrachten: „Wie zeigst du dir selbst, dass du dich liebst?“ Wir kennen den Spruch: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Doch fällt es uns oft viel leichter, anderen unsere Liebe zu zeigen als uns selbst.

Aber warum ist Selbstliebe denn wichtig für uns?

Der Grund lässt sich gut anhand eines Beispiels erklären: Mit die wichtigsten Erfahrungen für Kinder sind, dass sich Kinder geliebt, gesehen und anerkannt fühlen. Das schenkt ihnen Stabilität, Selbstvertrauen und ihre kleinen Seelen werden dadurch genährt. All das ist ein gutes Fundament, um später einen guten Weg im Leben zu finden. Später geben wir diese Liebe weiter; an unsere Partner, unsere Kinder und andere für uns wichtige Menschen. Wunderschön ist es für uns, wenn wir uns auch von diesen geliebt und wertgeschätzt fühlen. Aber das Leben spielt sein eigenes Spiel, es ist vielleicht nicht immer so, wie wir es uns wünschen. Menschen verändern sich, äußere Umstände beeinflussen uns und rütteln an uns. Vielleicht fühlen wir uns plötzlich nicht mehr geliebt, sind enttäuscht und verlieren möglicherweise sogar geliebte Menschen oder fühlen uns allein.

Je mehr wir aber die Liebe zu uns selbst gefunden haben, desto mehr werden wir unabhängig vom Außen. Die Liebe in uns selbst kann uns niemand nehmen. Diese Liebe schenkt uns Stabilität, Selbstvertrauen und wir fühlen uns mit der Kraft unseres Herzens verbunden.

Auch aus Erfahrungen in der Psychotherapie weiß man, wie wichtig Selbstliebe ist. Viele seelische Krankheiten haben ihre Wurzeln in fehlender Selbstliebe.

Wie können wir uns selbst diese Liebe schenken?

Vielleicht, indem wir einen Tag - und das muss nicht unbedingt der Valentinstag sein - zu einem Fest der Liebe zu uns selbst machen? Hier kann helfen, sich folgende Frage zu stellen: „Wie würdest du jemand anderem deine Liebe zeigen?“ Vielleicht indem du den anderen am Morgen mit einem Lächeln begrüßt? Deinem Gegenüber einen wunderschönen Tag wünschst? Wahrnimmst, wie es dem Menschen an deiner Seite geht? Was würdest du sagen? Vielleicht würdest du fragen: „Kann ich etwas für dich tun? Wie geht es dir? Brauchst du etwas?“ Du wärst bestimmt achtsam, wertschätzend und respektvoll in diesem Miteinander. Du würdest freien Raum schenken, der gut tut. Gute Worte finden und Leistung anerkennen, anstatt zu bewerten. Vielleicht auch überlegen, was dem Menschen neben dir Freude bereitet. Einfach da sein und sich verschenken.

Was ist, wenn du das nun auf dich selbst anwendest? Was könnte sich verändern? Was würde geschehen, wenn ab heute jeden Tag etwas Valentinstag ist? Du dir täglich eine Portion Liebe schenken würdest? Mit kleinen neuen Handlungen, die langsam zu Gewohnheiten werden, die das eigene Leben verändern.

Ich bin davon überzeugt, dass sich dadurch sehr viel in unserem Leben verändert. Welche kleine liebevolle Gewohnheit könntest du ab heute in dein Leben einladen? Dir selbst am Morgen mit Blick in den Spiegel, einen wunderschönen Tag wünschen. Dich mit Blumen und kleinen Aufmerksamkeiten selbst beschenken. In der Natur Zeit verbringen, um etwas Kraft zu tanken. Am Abend das anerkennen, was du heute alles wieder geschafft hast. Und wie wäre es täglich ein kleines Date mit dir zu vereinbaren?

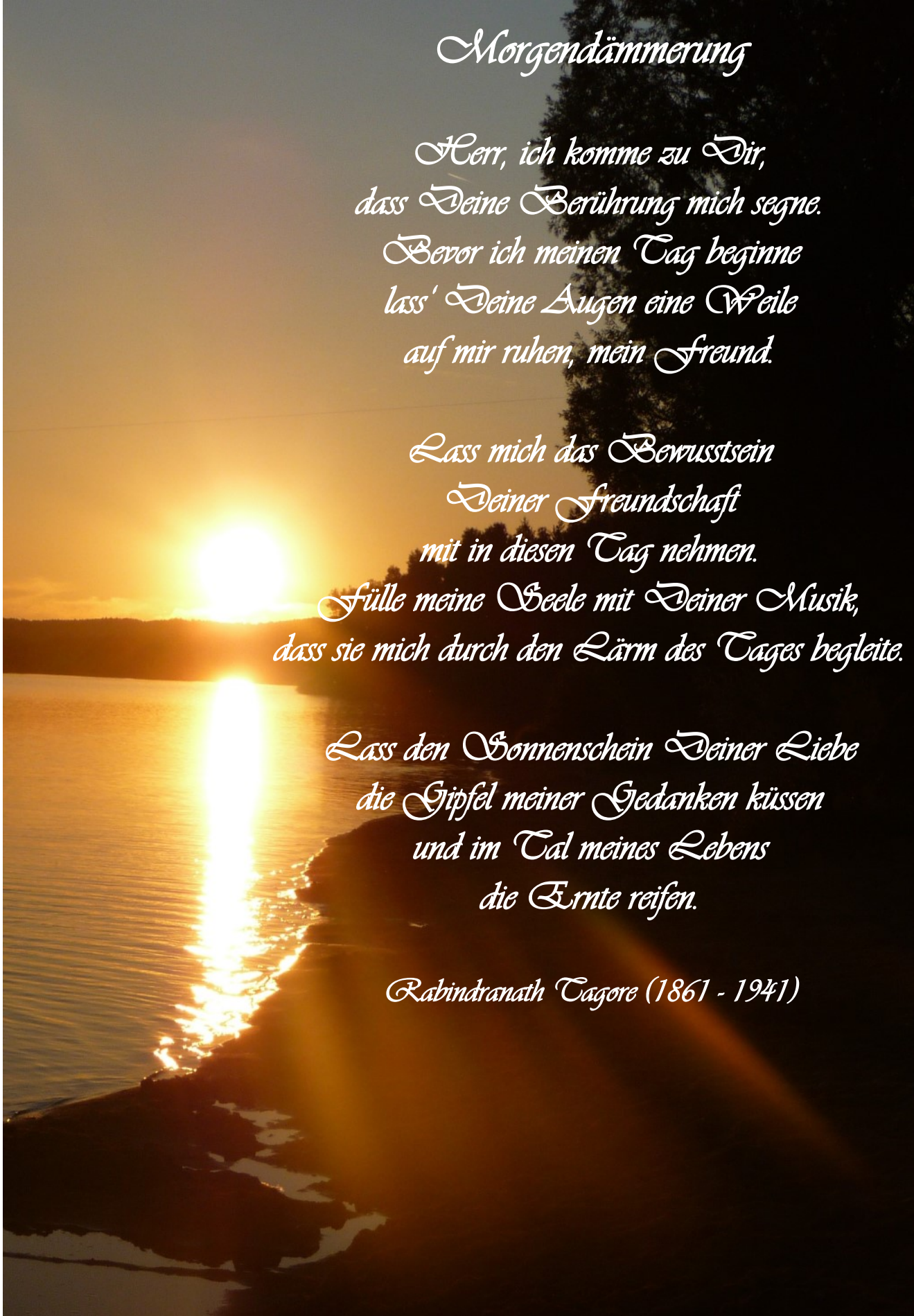
Schreib dir gerne eine Liste mit Dingen, die dir guttun. Immer, wenn du das Gefühl hast, es ist wieder Zeit, deine Seele zu streicheln, suche dir etwas aus der Liste aus und schenke es dir.

Wenn wir wieder zurückgehen an den Anfang dieses Textes und auf uns den Spruch „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst“ wirken lassen: Vielleicht kann das der Beginn einer neuen großen Liebe sein, der Liebe zu dir selbst. Einer Liebe, die dich nährt, dir innere Stärke und Kraft schenkt und die du dann an deine Nächsten weitergeben kannst.

Liebe wird mehr, wenn wir sie teilen!

Angela Karl, Heilpraktikerin für Psychotherapie





Morgendämmerung

Herr, ich komme zu Dir,
dass Deine Berührung mich segne.
Bevor ich meinen Tag beginne
lass' Deine Augen eine Weile
auf mir ruhen, mein Freund.

Lass mich das Bewusstsein
Deiner Freundschaft
mit in diesen Tag nehmen.
Fülle meine Seele mit Deiner Musik,
dass sie mich durch den Lärm des Tages begleite.

Lass den Sonnenschein Deiner Liebe
die Gipfel meiner Gedanken küssen
und im Tal meines Lebens
die Ernte reifen.

Rabindranath Tagore (1861 - 1941)

Lebensfreude pur

Schade, dass auch in diesem Jahr die vielen beliebten Faschingsveranstaltungen wieder ausfallen müssen. Wehmütig denke ich an unseren beliebten Pfarrfasching, der in jedem Jahr ein Highlight war. Wochen vorher war die Veranstaltung ausverkauft. Ich denke an die vielen Kinder, die den Saal zum Toben brachten. Trotzdem bin ich zuversichtlich, dass wir alle das wieder erleben dürfen.

Ja, Kinderlachen - diese unbändige Freude, die Kinder ausstrahlen - geht mir ab.

Kinder lachen und freuen sich täglich etwa zweihundertmal. Sie leben ihren freudigen Lebensgrund und bei allen möglichen Gelegenheiten lachen sie aus ganzem Herzen. Kinder sind lebendig, sie lachen, freuen sich, weinen, sind wütend, ängstigen sich und freuen sich bald darauf schon wieder.

Fragen wir uns als Erwachsene doch einmal in einem Moment des Nachdenkens: Welche Erlebnisse und Ereignisse haben mich in den letzten Tagen froh gemacht? Ist Freude vielleicht sogar die Grundstimmung meines Lebens? Ich glaube, wenn wir nicht immer wieder erfahren, dass wir auch niedergeschlagen und traurig sein können, wir wüssten nicht, was Freude ist. Wir lassen uns von vielem in unserem Leben in unserer Freude beeinflussen. Wir kennen Unglückstage, Schicksalsschläge, die uns regelrecht den Boden unter den Füßen wegziehen, Tage, an denen uns der Misserfolg verfolgt, wo wir nur Pech haben, aber keine Freude spüren.

In Zeiten der Freude entdecken wir dagegen auf vielen Dingen einen geheimnisvollen Glanz. Dann finden wir in allem einen tieferen Sinn. Freude ist die Würze unseres Daseins und gibt uns den Geschmack des vollen und prallen Lebens. Freude macht die Lebendigkeit und Intensität unseres Lebens aus. Freude ist wie der belebende Willkommensekt zu Beginn eines Festes, wie der Gesang der Vögel, an dem wir uns jetzt schon an jedem Morgen freuen dürfen. Freude kann uns wild anfallen oder tief berühren. Sie lässt uns aufjubeln oder still genießen. Es liegt viel an uns, ob wir uns freuen können. Die Freude hat nämlich auch ihre Feinde. Oft gerade in uns selbst. Schauen wir doch mal genauer hin. Da gibt es eine Verdrießlichkeit, die bestimmt nicht nur am Hochnebel liegt. Da ist der geschäftige Ernst, der das kleine Kind in uns, dieses Kind mit seiner Lebendigkeit und Ausgelassenheit, eingesperrt hat und nur wenig Ausgang gewährt. Wir sind doch alles ernsthafte, ernst zu nehmende und erwachsende Menschen!



Was aber doch alles geschieht, wenn in uns Menschen die Freude geweckt wird! Wie unser Gesichtsausdruck plötzlich Farbe gewinnt. Wie unser ganzes Wesen heiterer, freier und lockerer wird. Wie auf einmal eine ganz neue Atmosphäre um uns entsteht. Da finden Menschen neues Vertrauen und entwickeln ungeahnte Ideen und humorvolle Einfälle.

Zeigen wir einander, wenn wir uns freuen!

Das steckt an!

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Gedächtnistraining zum Thema „Sonne“

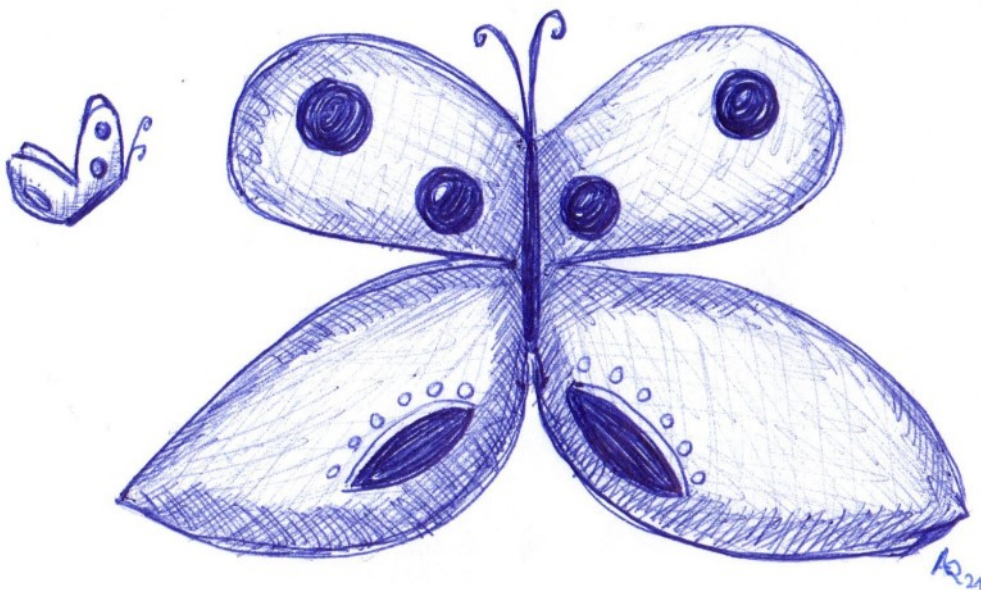
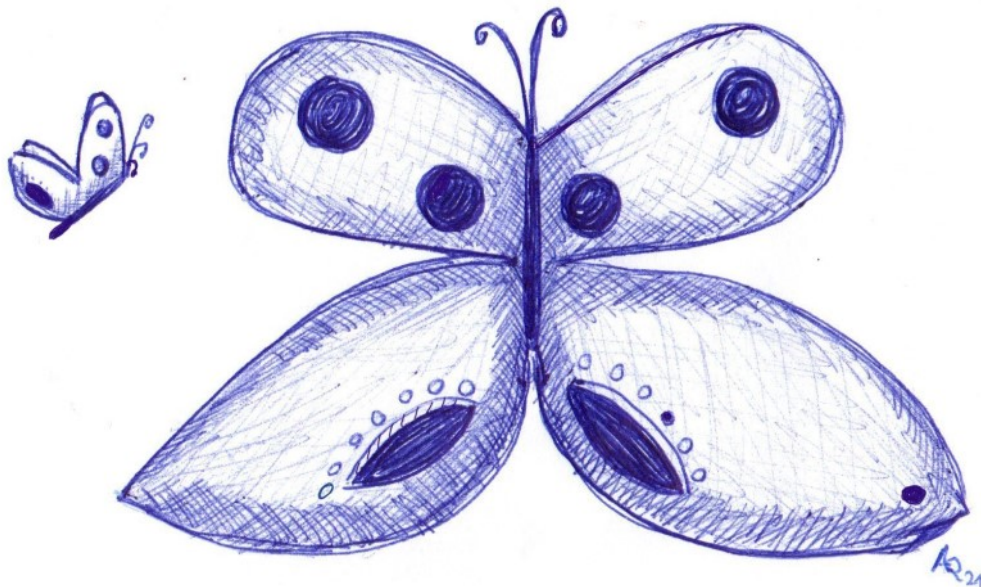
Wenn ich an Sonne denke

Bilden Sie eine Assoziationskette. Überlegen Sie, was Ihnen spontan zu Sonne einfällt.

Zum Beispiel: Wärme. Nun überlegen Sie, was Ihnen wiederum spontan zu Wärme einfällt - zum Beispiel: Heizung, und nun, was Ihnen zu Heizung einfällt und sofort. Suchen Sie auf diese Art und Weise nach ca. 12 Begriffen. Dann versuchen Sie, die Wortkette wieder rückwärts aufzuzählen. Also: Ich habe an Heizung gedacht, weil ich mir Wärme vorgestellt habe und an Wärme habe ich gedacht, weil ich mir die Sonne vorgestellt habe. So wird diese Übung gleichzeitig zu einer guten Merkübung!

Original und Fälschung

Gestern habe ich den ersten Schmetterling gesehen. Finden Sie die 10 Unterschiede in den Bildern!



Sonnenfinsternis

An Tagen, an denen die Sonne scheint, geht es uns in der Regel gleich besser. Wir sind besser aufgelegt und beginnen den Tag ganz anders. Es ist für uns ganz selbstverständlich, dass es die Sonne gibt und wir sind uns oft gar nicht bewusst, dass der Lauf der Sonne auch unseren Tagesrhythmus mitbestimmt.

Was geschieht, wenn sich die Sonne mitten am Tag verdunkelt und auf einmal nicht mehr sichtbar und spürbar ist, konnten wir bei der Sonnenfinsternis im August 1999 erleben. Haben Sie dieses Ereignis bewusst miterlebt? Wenn ja, dann ist es Ihnen bestimmt in Erinnerung geblieben.

Dann nehmen Sie sich doch ein paar Minuten Zeit und rufen Sie sich dieses besondere Erlebnis noch einmal in Erinnerung. Was haben Sie wahrgenommen? Was haben Sie gespürt? Was haben Sie gehört?

Ich erinnere mich immer wieder an dieses Ereignis und bin dankbar, es miterlebt zu haben und bin dann jedes Mal wieder besonders dankbar für die Wärme, die uns jeder Sonnenstrahl schickt.

Rund um die Sonne

In diesem Suchworträtsel sind 10 Begriffe versteckt, die alle etwas mit der Sonne zu tun haben.

Können Sie sie finden? Wenn nicht, sind die Begriffe unten als Hilfe angegeben.

Die Begriffe können senkrecht, waagrecht oder diagonal geschrieben stehen:

→ ← ↗ ↘

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	M	I	T	T	S	O	M	M	E	R	M	U
2	A	V	Q	Z	A	B	E	N	D	R	O	T
3	S	T	R	A	H	L	E	N	G	U	C	J
4	M	T	E	N	E	R	G	I	E	R	A	Ä
5	O	M	H	Y	E	E	L	B	E	L	R	H
6	N	V	U	C	M	Ä	A	X	B	A	X	Ö
7	D	B	Ä	R	I	D	U	L	V	U	E	C
8	C	T	E	L	P	L	F	S	Z	B	Q	M
9	D	A	N	E	G	O	B	N	E	G	E	R
10	W	P	V	A	V	X	A	E	P	E	Z	Y
11	Z	H	A	C	J	Ä	H	E	J	H	J	U
12	K	K	Z	X	A	A	N	L	I	Z	U	J

Folgende Wörter sind in dem Suchworträtsel versteckt: Abendrot, Energie, Laufbahn, Licht, Strahlen, Mittsommer, Mond, Regenbogen, Waerme, Urlaub

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Gerade in der Übergangszeit haben wir oft einen seelischen Durchhänger - besonders auch, weil uns eben die Sonne in dieser Jahreszeit oft fehlt und es viele dunkle und graue Tage gibt. Ein paar Tipps möchte ich Ihnen mit auf den Weg geben, mit denen Sie Ihre Stimmung wenigstens etwas aufhellen können. Nutzen Sie jede Möglichkeit, um Sonne zu tanken, das heißt: Gehen Sie doch mal ein paar Minuten in der Mittagspause an einem sonnigen Tag spazieren und schieben Sie Ihren Spaziergang nicht auf später, wenn sich die Sonne vielleicht schon wieder verzogen hat.

An dunklen Tagen helfen schöne Lichtquellen und warme Farben, um die Stimmung zu heben. Ich habe mir vor Jahren einen Raum orange gestrichen und merke immer wieder, wie gut mir dieser Raum in Kombination mit einer Salzlampe, die ebenfalls warmes Licht gibt, tut.

Und Tipp 3: Essen Sie viel grünes Gemüse (zum Beispiel Kohlsorten wie Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl oder Spinat und grüne Blattsalate und Kräuter), das in der Regel viel Folsäure enthält. Folsäure ist ein wasserlösliches Vitamin, das als kritischer Nährstoff gilt und meistens nicht in ausreichender Menge gegessen wird. Folsäure ist wichtig für die Zellerneuerung. Folsäuremangel kann auch zu depressiven Verstimmungen führen. Eine weitere Möglichkeit zur ausreichenden Versorgung mit Folsäure ist die Verwendung von Speisesalz, dem Folsäure zugesetzt wird.

Mach es wie die Sonnenuhr

Rechnen Sie doch einmal mit den Sonnenmonaten „Mai - Oktober“. Jedem Monat ist ja eine Zahl zugeordnet - zum Beispiel für Mai steht die 5.

Setzen Sie also die Monate in die entsprechenden Zahlen um und lösen Sie die Rechenaufgaben!

Zum Beispiel: Mai + Oktober = 5 + 10 = 15

1. Mai x Mai =
2. Oktober - Juni =
3. Juni + Juli + September =
4. Oktober : Mai =
5. Mai x Juli - Oktober : Mai =
6. August x Mai - Oktober + Juni : September =
7. Mai x September + Oktober - Juni : Juli =

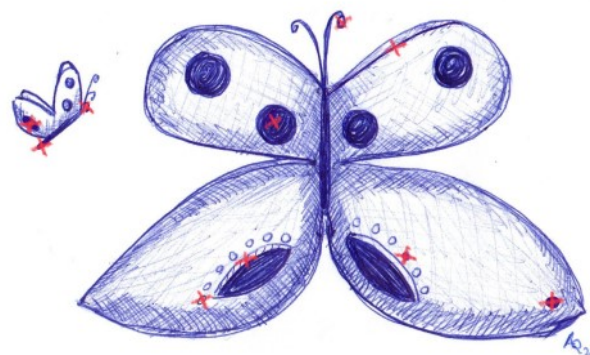
Und nun steigern wir das Ganze. Nun drehen Sie die angegebenen Rechenzeichen immer um, d.h. wenn + steht, rechnen Sie -, wenn x steht, rechnen Sie : und umgekehrt.

8. Oktober - Oktober x Mai =
9. August - Oktober x Juni =
10. Oktober x Mai : August - September =

Lösungen: Rund um die Sonne:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	M	I	T	T	S	O	M	M	E	R		
2					A	B	E	N	D	R	O	T
3	S	T	R	A	H	L	E	N		U		
4	M	T	E	N	E	R	G	I	E	R		
5	O		H			E	L			L		
6	N			C	M		A			A		
7	D			R	I		U			U		
8			E			L	F			B		
9		A	N	E	G	O	B	N	E	G	E	R
10	W						A					
11							H					
12							N					

Original und Fälschung:



Mach es wie die Sonnenuhr: 1. 25; 2. 4; 3. 22; 4. 2; 5. 5; 6. 4; 7. 7; 8. 4; 9. 3; 10. 25

Maria Hierl, Bildungsreferentin

Irland - das Land der Kobolde

Was gibt es Schöneres, als es sich mit einer Tasse Tee gemütlich zu machen und sich in Länder zu träumen, die man gerne besuchen möchte. Als ich das diesjährige Weltgebetstagsthema der Frauen gelesen habe, freute ich mich, dass die Themenländer diesmal Nordirland, England und Wales sind. Sogleich kamen mir Bilder von den grünen Wiesen Irlands, der bizarren Felsenküste, den geheimnisvollen Burgen und natürlich die Geschichten von den Kobolden, Elfen und St. Patrick in den Sinn. Diese wollte ich schon immer mal entdecken.

Da gibt es den Leprechaun, den irischen Kobold. So mancher Schabernack wird ihm zugeschrieben. Vor allem lockt er die Menschen gerne mit Gold. Ob sich folgende Geschichte wirklich zugetragen hat, weiß ich nicht. Doch wer weiß es schon?

Ein junger Mann wollte einmal die Tochter eines reichen Bauern heiraten. Da er aber zu arm war, wollte der Reiche nicht sein „Ja“-Wort geben. Traurig ging der Junge über die Wiesen und wusste nicht, was er tun sollte. Dann fing es auch noch an zu regnen und er wurde bis auf die Haut nass. Frierend schaute er zum Himmel, ob er vielleicht von dort Hilfe bekam. Da sah er einen Regenbogen vor sich aufsteigen. „Am Ende des Regenbogens haben die Leprechauns ihren Goldtopf vergraben. Wenn du einen fängst, dann hast du drei Wünsche frei, aber hüte dich vor ihnen. Sie betrügen gerne“, hatte ihm seine Großmutter erzählt. Das war seine Rettung.

Er stellte Bier und Brot in eine Falle. Einem guten Bier konnte kein Kobold widerstehen. So wartete er die Nacht und den nächsten Tag in einem Buschversteck ab. Als es in der darauffolgenden Nacht auf Mitternacht zu ging, hörte er auf einmal ein Geschimpfe und Gepolter. Er hatte den Kobold gefangen und ging zu ihm.

„Schon wieder so ein Mensch, der mein Gold will. Du weißt ja, drei Wünsche und du musst mich freilassen. Also bringen wir es hinter uns. Was willst du? Meinen Topf voll Gold, ein Schloss, edle Kleider?“, murrte der Kobold.

Der Junge schaute das kleine Kerlchen an. Da erkannte er für sich, dass er alles, was der Leprechaun ihm anbot, gar nicht wollte. Dies sagte er ihm auch. Er möchte nur glücklich und zufrieden mit seiner Braut leben und mit seiner Hände Arbeit für ihr gemeinsames Glück sorgen. So sagte er: „Ich wünsche mir, dass ich meine Liebste heiraten und ihr ein Auskommen bieten kann. Dein Gold möchte ich nicht. Es ist deines und das kann ich nicht so einfach von dir verlangen.“ Verwundert schaute der Kobold ihn an. „Das hat sich noch niemand gewünscht. Ob deine Liebste dich heiratet, das habe ich nicht in der Hand, aber das mit dem Auskommen kann ich schon einrichten. Komme jedes Jahr am St. Patrick Day hierher und ich gebe dir das beste Saatgut. Mit dem Getreide aus dieser Saat wirst du nie Hunger leiden. Du wirst davon das feinste Brot, das beste Bier brauen und den feinsten Whisky brennen können. Und weil du mein Gold nicht wolltest, werde ich mein Wort halten.“



Da wurde der Leprechaun freigelassen. Der Jüngling ging zu dem Vater seiner Liebsten und erzählte ihm die Geschichte. Dieser glaubte ihm zuerst nicht. Doch in weiser Voraussicht hatte der verliebte Junge ein rotes Haar vom Kobold mitgenommen. Dies genügte als Beweis. Da dem Brautvater auch gefiel, dass der Brautwerber seine Tochter mit eigener Hände Arbeit ernähren wollte, stimmte er der Hochzeit zu.

Und jedes Jahr am 17. März bekam er das beste Saatgut. Keine Unwetter und keine Schädlinge konnten es vernichten. Sein Brot, das Bier und der Whiskey worden im ganzen Land bekannt. Glücklich und zufrieden lebte er mit seiner Frau. Und Sie können sich natürlich denken, wer auch noch glücklich war: Die Leprechauns. Diese genossen die edlen Tropfen des Bieres und des Whiskeys.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Wussten Sie schon, dass die EU 2010 die „The Sliabh Foy Loop“ in Irland ganz offiziell als Schutzgebiet für die 236 noch lebenden Leprechauns (Kobolde) ausgewiesen hat?

Möge das Feuer der Sonne,
dir die Tatkraft geben,
die Dinge deines Lebens
voller Freude und mit Herzen zu tun,
doch achte immer darauf,
dass du dich und die anderen Menschen,
damit nicht verbrennst.

Margaretha Wachter



Das Fenster

Mein Fenster geht nach Morgen,
Nach Morgen geht mein Sinn;
Da ziehen meine Sorgen
Und meine Sehnsucht hin.

Ihr Mitternachtsgesichte,
Nun weichet weit zurück;
Mich grüßt vom reinen Lichte
Der erste frühe Blick.

Die Luft um Brust und Locken
Mir spielt frisch und mild,
Wohin denn willst du locken,
O Lust, so gotterfüllt?

Die fernen Klänge dringen
So rührend in mein Ohr,
Hinauf möcht' ich mich schwingen
Zum Aufgang hoch empor.

Das goldne Thor steht offen,
Die liebe Stimme spricht,
Da weilt mein süßes Hoffen,
Da wohnt das ew'ge Licht.

Max von Schenkendorf (1783 - 1817)



Lauter Corona-Mäschkerla

Jed's Jaur wenn erscht Dreikönig rom isch
fangt so ganz nui des Leaba a,
Kinder und so manche Groaße
hand jed's Maul fürchtig Freid dau dra.

Ma schlupft in andre Rolla nei,
man schreit Alaf und au Helau,
ma sing und tanzt, macht derbe Spässla,
en bunte Gwänder staut ma dau.

Doch des Jaur isch ar allz ganz anderscht,
D' Fastnacht kommt zwar wia jedes Maul,
der Spaß dra isch abhanda komma,
ond d' Fastnachtsbutza bleibat faul.

's Abstandsgebot hat sie ergriffen,
die Angst es könnt' noch schlim naus gau,
weil wo ma sonst ganz unbedacht war,
heart ma iatz fast gar koi Helau.

Zwar tragat d' Leit jetzt ja au Maschka,
ma woiß oft gar it, wer was tuat,
doch nix dervo isch ons zom Lacha,
ma isch vor andre auf der Huat.

Wia wär's denn, des allz umzudreha,
weil d' Fastnacht isch ja trotzdem dra,
wia wär's gar zua anandr z'saga:
„A netta Maschke hausch grad a.“

Manchmal verändrat so a Ansicht
den ganza langweilige Blick.
Ma fragt: „Wer isch denn dau verkleidet?“
und holt si selber d' Fastnacht z'rück.

Mit Phantasie ka ma gar merka:
dia Fastnacht isch ja trotzdem dau.
Mit Maschke gleichsch Du em Indianer,
a Andrer staut als Cowboy dau.

Dau vorna des könnt gar a Clown sei,
dau hinta dia a feina Dam',
und 's Leaba weart auf s' Maul mea lustig.
S' isch ganz verfloga aller Gram.

Miar land weags Angst uns gar it zwinga,
ganz ernst durch onser Leaba z'gau,
Mir seh'n die komisch' Seit' an allem
ond glei isch 's Lacha wieder dau.

A jeder Tag hat ja sei Komik,
jeda Sekund' haut ihre Tricks!
Dau soll passiera, was grad sei will,
mit Lacha fehlt ons niamals nix.

Es gibt a ganz besondra Impfung,
dia seit: „Der Mensch, der hat Humor!“
Ond d' Fastnacht will uns dia eifflösa
ond sicher bisch Du nia davor.

Drom Leit, land's ui gar it verdriaßa,
Weataga send doch au it allz,
deand's Leaba fröhlich iatz genießa,
Witz isch ja en der Suppe 's Salz.

Ond wenn's Maschkiert-sei no it aufhört
ond s' Lacha ons glei komma will
ka's sei es gibt no a Verläng'ung
von dem maschkierta Fastnachtsspiel.

Nau lach' mer halt sogar em März no,
falls mer dia Maschka dau no hand,
weart huir d' Fastnacht no verlängrat
ond mir gand stets mit Freid durch's Land.

Johanna Maria Quis

(Anmerkung: Weataga bedeutet übersetzt: Leiden)



Tanz im Sitzen: Ab in den Süden

Zum Thema „Der Sonne entgegen“ kann ein Sitztanz mit den Bewohnern/innen zum berühmten Song „Ab in den Süden“ von Buddy & DJ The Wave durchgeführt werden.

Choreographie: Vincent Semenou

Takt

1 - 2 mit rechter Hand zweimal Scheibe wischen, mit linker Hand gegengleich
 3 - 4 wie Takt 1
 5 - 6 8 Schritte

7 - 8 rechte Schulter nach vorne, dann zurück
 9 - 10 linke Schulter gegengleich
 11 - 12 rechte Schulter nach hinten, dann zurück
 13 - 14 linke Schulter gegengleich
 15 - 16 rechter Fuß nach vorne, dann zurück, dann linker Fuß gegengleich
 17 - 18 rechter Fuß und linker Fuß nacheinander nach rechts
 19 - 20 linker Fuß und rechter Fuß nacheinander wieder zurück
 21 ein Schritt mit linkem Fuß nach rechts und zurück

Refrain: *ab: „eeh ab in den Süden“*

22 - 25 mit Händen nacheinander Wellenbewegung machen, zweimal
 26 - 29 Marschbewegung, die Hände balancierend
 30 - 37 wie Takt 22 - 29

ab: „Sommer, Sonne“

38 - 39 mit rechter Hand ein V vor den Augen ziehen, und dann mit linker Hand
 40 - 41 wie Takt 38 - 39
 42 - 43 Hände öffnen, linke Hand schlägt auf rechte Hand, dann umgekehrt

Instrumental und Nananana

44 - 47 wie Takt 38 - 41
 48 - 51 wie Takt 42 - 43 zweimal
 52 - 55 wie Takt 38 - 41
 56 - 59 wie Takt 42 - 43 zweimal

Refrain: *ab: „eeh ab in den Süden“ (viermal)*
 50 - 65 wie Takt 22 - 37

zum letzten Nananana

66 - 73 wie Takt 38 - 41 zweimal
 74 mit beiden Zeigefingern dazu dirigieren



Vincent Semenou, Pastoralreferent

Link zum Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=q5WdWSpz1vQ>

Trink doch erst einmal eine Tasse Tee

Hat das zu Ihnen schon einmal jemand gesagt? Die Gedanken sind durcheinander, kein Sonnenstrahl durchdringt das Grübeln und dann soll eine Tasse Tee helfen? Viele, die schon einmal diesem wohlge-meinten Rat gefolgt sind: „Setz dich mal hin und trinke erst einmal eine Tasse Tee“, können diese Frage mit einem „Ja“ beantworten. Wer in England als Fremde oder Fremder schon mal mit den Worten begrüßt worden ist: „Guten Tag, möchten Sie eine Tasse Tee?“, der weiß, wie man sich sofort auf einmal heimisch fühlt und es einem warm ums Herz wird.

Japaner, Chinesen und Engländer zelebrieren ihre Zubereitung von Tee, weil sie um die heilsame Wirkung dieser Zeremonie auf Körper, Geist und Seele wissen.

Im Internet finden Sie auf vielen Seiten, wie Tee zubereitet werden kann. Anbei ein paar Tipps zu einem entspannten Zubereiten und Genießen.

- Nehmen Sie Ihre Lieblingstasse, mit der Sie vielleicht auch angenehme Erinnerungen verbinden. Holen Sie sich diese Erinnerung in Gedanken wieder her.
- Nehmen Sie Ihren Tee, öffnen Sie langsam die Packung und riechen Sie bewusst daran. (Bei Mischungen: Welche Kräuter, Gewürze kann ich riechen? Welcher Duft herrscht vor?)
- Sie atmen diesen Duft mehrmals langsam ein. Sie merken, wie sich bei jedem Atemzug Ihr Körper aufrichtet, sich Ihre Schultern nach hinten bewegen, der Kopf sich aufrichtet, der Brustkorb weiter wird und Ihr Atem leichter und tiefer wird.
- Langsam bereiten Sie den Tee zu. Atmen Sie den sich langsam verbreitenden Duft ein!
- Stellen Sie sich die Pflanzen vor, wie sie in der Natur wachsen. Vielleicht haben Sie manche Kräuter selbst gezogen, sie gepflückt, sie gesammelt. Hat die Sonne geschienen oder war das Wetter trüb. Stellen Sie sich die Bienen vor und andere Insekten, die ihre Nahrung daran finden.
- Der Tee ist fertig. Zünden Sie eine Kerze an, legen Sie eine schöne Musik auf und machen Sie es sich mit Ihrer Tasse gemütlich.
- Umschließen Sie die Tasse mit Ihren Händen und genießen sie die Wärme die entsteht.
- Falls Sie ein wenig zum Abkühlen pusten müssen. Mit jedem Pusten wird ein trüber Gedanke verscheucht.

Gute Entspannung!

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



Sonnen-Gesänge der eigenen Biografie

Lieder von der Sonne, die unser Leben begleiten

Geht es Ihnen auch so: Wenn ich selbst darüber nachdenke, welche Lieder ich immer wieder summe oder welche Melodien mir einfallen, wenn helle Sonnenstrahlen mich berühren, dann finde ich da ganz verschiedene Zusammenhänge.

Nehmen Sie sich jetzt ein wenig Zeit, einige der unten angeführten Lieder vor sich hin zu summen. Sie können nun für sich selbst oder miteinander einfach die Lieder ankreuzen, die Ihnen wichtig sind, oder noch ein ganz anderes weiteres Lied dazuschreiben.

Lieder, die die Schönheit und Wärme der Sonne beschreiben

- ♦ Die güldene Sonne bringt Leben und Wonne
- ♦ Und immer, immer wieder geht die Sonne auf
- ♦ Wer recht in Freuden wandern will, der geh' der Sonn' entgegen
- ♦ Oder:

Lieder, die auf eine liebevolle Partnerschaft hinweisen

- ♦ O Sole Mio
- ♦ You are the sunshine of my life
- ♦ Die Sonne und Du gehör'n dazu
- ♦ Oder:

Lieder, die den Sonnenschein als eine Lebens- und Urlaubsfreude beschreiben

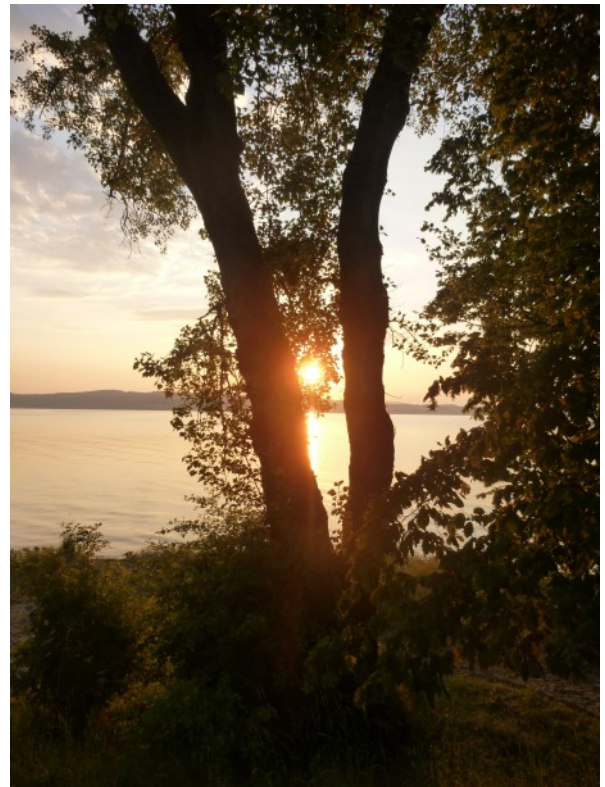
- ♦ Wo meine Sonne scheint
- ♦ Der Sonne hinterher
- ♦ Wochenende und Sonnenschein
- ♦ Oder:

Lieder, in denen die Sonne zum Bild für Gottes Licht wird

- ♦ Du bist das Licht der Welt
- ♦ Sonne der Gerechtigkeit
- ♦ Gottes Liebe ist wie die Sonne
- ♦ Oder:

Lieder, durch die Gottes Sonne in uns strahlt

- ♦ Hab' Sonne im Herzen
- ♦ Der Sonnengesang
- ♦ Lass' die Sonne in Dein Herz
- ♦ Oder:



Nehmen Sie sich einfach - etwa am Morgen bei Sonnenaufgang - etwas Zeit und suchen Sie Ihr tägliches Sonnen-Lied aus, das auch in Ihnen die Sonne aufgehen lässt und Sie durch den Tag begleitet.

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin

Aktuelles aus unserem Fachbereich

Veranstaltungen und Informationen der Altenseelsorge

SINN-BOX

Die SINN-BOX ermöglicht durch verschiedene Gegenstände mit allen Sinnen auf Sinnsuche mit älteren und hochbetagten Menschen zu gehen. Alle Sinne werden angesprochen.

Die SINN-BOX regt an, über verschiedene Lebensthemen in Kommunikation zu kommen und zusammen Verschiedenes auszuprobieren.

Die SINN-BOX lädt dazu ein, weiterzudenken und eigene Gegenstände und Ideen hinzuzufügen. Sie kann bei uns für 20 Euro plus Portokosten bestellt werden.



Weitere Informationen finden Sie unter:

https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Aktuelles/Bei-uns-NEU-erhaeltlich-SINNBOX_id_0

Hier finden Sie auch die Termine für die digitalen Einführungsveranstaltungen.

Woche für das Leben 2022

Mittendrin. Leben mit Demenz

Die diesjährige Woche für das Leben findet vom 30. April bis zum 7. Mai statt. Sie möchte den Fokus auf die Lebenssituation von Menschen, die an Demenz erkrankt sind, ihre pflegenden Angehörigen und deren Pflegesituation legen.

Demenz ist eine Erkrankung, deren Diagnose, die Betroffenen, aber auch deren Familie, oft noch in eine Außenseiterrolle drängt. Der Freundeskreis zieht sich zurück, weil er unsicher im Umgang mit der Situation ist. Kirchliche und kulturelle Angebote werden aus Angst aufzufallen, nicht mehr angenommen. Was können wir in den Pfarrgemeinden tun?

Eine kleine Handreichung, die ab Anfang März auf unserer Homepage zu finden ist, möchte Ihnen Impulse geben, dieses Thema in Ihrer Pfarrgemeinde aufzugreifen.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an:

Margaretha.Wachter@bistum-augsburg.de



Foto: ©Jovanmandic/istockphoto.com

Tag der Ehejubilare am 8. Juli 2022

Das Bistum lädt alle Paare nach Augsburg ein, die heuer 50, 55, 60 oder mehr Jahre verheiratet sind.

In seinem Vorwort schreibt Bischof Dr. Bertram Meier:

Liebe Ehejubilare im Bistum Augsburg!

Sie sind in diesem Jahr herzlich eingeladen zum Ehejubilartag, denn Sie feiern auf Ihrem gemeinsamen Lebensweg ein besonderes Jubiläum. Viele Jahre sind Sie schon miteinander verheiratet, Sie haben Freude und Leid geteilt. Bei Ihrem Jawort vor 50, 55, 60 und mehr Jahren haben Sie sich Treue zugesagt. Ganz bewusst haben Sie auch Gott in Ihre Beziehung hineingenommen. Er war und ist bis heute der Dritte in Ihrem Bund. Er hat Sie durch die Jahre begleitet, getragen und bestimmt auch herausgefordert. Auch in Krisen und schweren Phasen war Gott mit Ihnen. Unser Ehejubilartag findet wieder im Rahmen der Ulrichswoche statt, die in diesem Jahr unter dem Motto „In Christus verwurzelt, im Glauben gegründet“ (Kol 2,7) steht. Und so wollen wir mit Ihnen darauf zurückschauen, was Ihnen ein Leben lang Halt und Vertrauen gegeben hat, was Sie ein Leben lang getragen hat.

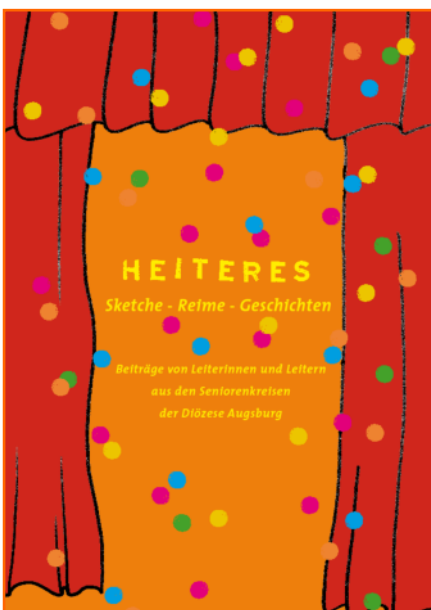
Ich freue mich sehr und hoffe, dass wir nach der langen Zeit der Pandemie wieder zusammenkommen können und Ihr Jubiläum gemeinsam in Augsburg feiern können.

Ihr Dr. Bertram Meier, Bischof von Augsburg



Fordern Sie gleich den Flyer unter Tel. 0821 3166-2424 oder Email: info@ehejubilare.de an oder informieren Sie sich unter <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Tag-der-Ehejubilare/Bericht-Tag-der-Ehejubilareen-2019>

Freuen Sie sich auf „Heiteres“!



Endlich ist es da: Das neue Arbeits-Heft „Heiteres“!

Darin finden sich auf über 100 Seiten Gedichte, Geschichten und Sketche, die uns hauptsächlich ehrenamtlich in der Seniorenarbeit Tätige aus ihrer eigenen Humor-Arbeit zur Verfügung gestellt haben.

Sie finden folgende Kapitel: Kleine Reime, Spielszenen, Im Dialekt gelacht, alte Klassiker, nette Geschichten, Fasching, Begegnungen, Spaß in der Kirche, Improtheater und heitere Weisheiten.

Sie können die Arbeitshilfe für 4,50 € unter

altenseelsorge@bistum-augsburg.de bestellen oder sie bei den bevorstehenden Dekanatsrunden erwerben.

Viel Freude damit!

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin

Hand in Hand

Einladung zum KESS-online Kurs für Eltern, Großeltern und an der Erziehung von Kinder im Alter von 2 - 10 Jahren Beteiligten

(Groß-) Elternsein ist schön - und gleichzeitig manchmal ganz schön anstrengend.

Wie kann das gehen: Kinder erziehen, ohne sich ständig in Auseinandersetzungen und Machtkämpfe zu verhaseln?

Und das alles mit einer gesunden Portion Gelassenheit und Selbstvertrauen und so, dass unsere Kinder eigenständig, verantwortungsvoll und lebensfroh werden?

Der Mehrgenerationenkurs KESS - erziehen bietet keine Patentrezepte, aber eine gute Richtung.

In diesem Kurs lernen Sie mithilfe von Impulsen, Übungen und im gemeinsam Entwickeln und Ausprobieren von Erziehungsfertigkeiten mit anderen Ihre Kompetenzen und Fertigkeiten in der Erziehung zu vertiefen und zu erweitern.

Kursinhalte:

- Erziehungsziele und wie sich ändern
- Kinder verstehen
- Grenzen setzen
- Kinder ermutigen
- konsequent, achtsam und respektvoll sein
- Kooperation entwickeln

Leitung: Dieter Güntner, KESS-Referent, Pastoralreferent in der Ehe- und Familienseelsorge

Termine: jeweils montags, 10:00 Uhr - ca. 12:30 Uhr

07.03.22, 28.03.22, 14.03.22, 04.04.22 und 21.03.22

Technische Voraussetzung: Stabile Internetverbindung, Kamera, Mikro und Lautsprecher

Kosten: 30,00 €, inklusive Handbuch

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Ehe und Familienseelsorge, Aussenstelle Weilheim, Waisenhausstr. 1, 82362 Weilheim; Telefon: 0881 901150920; E-Mail: efs-weilheim@bistum-augsburg.de



Das neue Format des Freiwilligen-Zentrum Augsburg -

Die Freiwilligenakademie Augsburg!

Ein Angebotsformat für Engagierte von Engagierten mit interessanten und spannenden Seminaren, Workshops, Vorträgen und Fortbildungen rund um das Thema bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt in und um Augsburg.

Zusammen mit Kooperationspartnern schauen wir auch thematisch immer wieder über unseren Tellerrand und lernen Neues kennen! Seien Sie dabei! Die Angebote sind meist kostenfrei!

Anmeldungen sind über die Homepage direkt möglich. Reinschauen lohnt sich - die Angebote werden ständig aktualisiert: www.freiwilligenakademie-augsburg.de

Sie haben Ideen, Wünsche oder Fähigkeiten, die Sie mit anderen Freiwilligen teilen möchten? Dann melden Sie sich bei uns! Wir freuen uns über alle Rückmeldungen.

Nähere Informationen unter Tel.: 0821 450422-21 oder

wachter@freiwilligen-zentrum-augsburg.de

Stefanie Wachter-Fischer für das Team der Freiwilligenakademie



Bastelanleitung für ein Schneeglöckchen aus Papier

Eine schöne Tischdekoration für die Seniorennachmittage in der Frühlingszeit kann dieses einfach zu bastelnde Schneeglöckchen sein.

Material

- weißes Papier
- Schere
- Lineal und Bleistift
- grüner Strohalm aus Papier
- Klebstoff oder Klebestreifen

Zuerst wird ein Quadrat mit einer Seitenlänge von ca. 8 cm aus weißem Papier zurechtgeschnitten.

Das Quadrat wird diagonal zu einem Dreieck gefaltet und mit der langen Seite nach unten auf den Tisch gelegt.

Die lange untere Kante wird anschließend ca. 1,5 cm nach oben Richtung Spitze gefaltet. Dann wird das Faltojekt auf die Rückseite gedreht.

Die rechte und linke äußere Ecke des gefalteten Streifens werden nun von der Mitte ausgehend schräg nach oben Richtung Spitze gefaltet, so dass eine Blüte entsteht.

Im Anschluss wird die Spitze, die durch das Falten in der Mitte unten entstanden ist, abgeschnitten, so dass dort eine Öffnung für den Strohalm entsteht.

Der Strohalm wird nun an einer Seite ca. 3 cm umgeknickt.

Das umgeknickte Ende des Strohhalmes wird anschließend in die Öffnung der Papierblüte gesteckt und innerhalb der Blüte am Papier mit Klebstoff oder Klebestreifen befestigt.

Viel Spaß beim Basteln!



Mit freundlicher Genehmigung von:

Schatzzeit, ein gemeinsames Projekt des FR Kinderpastoral und

der Fachstelle Religionspädagogik im Elementarbereich der Erzdiözese München und Freising

Text: Ramona Hübner, Erzieherin im Mehrgenerationenhaus Taufkirchen/Vils; Foto: Ralf Weiss / SMB

Gerne können Sie die Beiträge auch in eigenen Publikationen verwenden - aber bitte **immer** mit Angabe der Verfasserin oder des Verfassers. Zum Beispiel: Maria Hierl, in: Miteinander auf dem Weg, Nr. 31 - Altenseelsorge im Bistum Augsburg.

So erreichen Sie uns:

Bischöfliches Seelsorgeamt - **FB 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

Internet: www.seniorenpastoral.de

www.facebook.com/Seniorenpastoral



Bildnachweise: Himmelsscheibe von Nebra: Von Dbachmann, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1500795> (1); Altenseelsorge (2, 13); heart-1192662_960_720; (4); Johanna Maria Quis (5, 12, 16); pixabay (6); Alina Reinold (7); <https://pixabay.com/de/illustrations/koboldst-patricks-tag-irisch-rohr-4784998/> (10); <https://pixabay.com/de/photos/irland-nationalpark-connemara-1971997/> (11); Julius Sylver@pixabay.com (14); <https://pixabay.com/de/photos/tee-trinken-hei%C3%A4utertee-trinken-hei%C3%9f-3833600/> (15); Dr. Ulrike Hudlmeier (17); ©Jovanmandic/istockphoto.com, www.woche-fuer-das-Leben.de (17); Ehe- und Familienseelsorge Bistum Augsburg (18); Sabine Sommerreißer (18); Ehe- und Familienseelsorge Bistum Augsburg (19); Freiwilligen Survey (19); Ralf Weiss/SMB (20)



BISTUM AUGSBURG