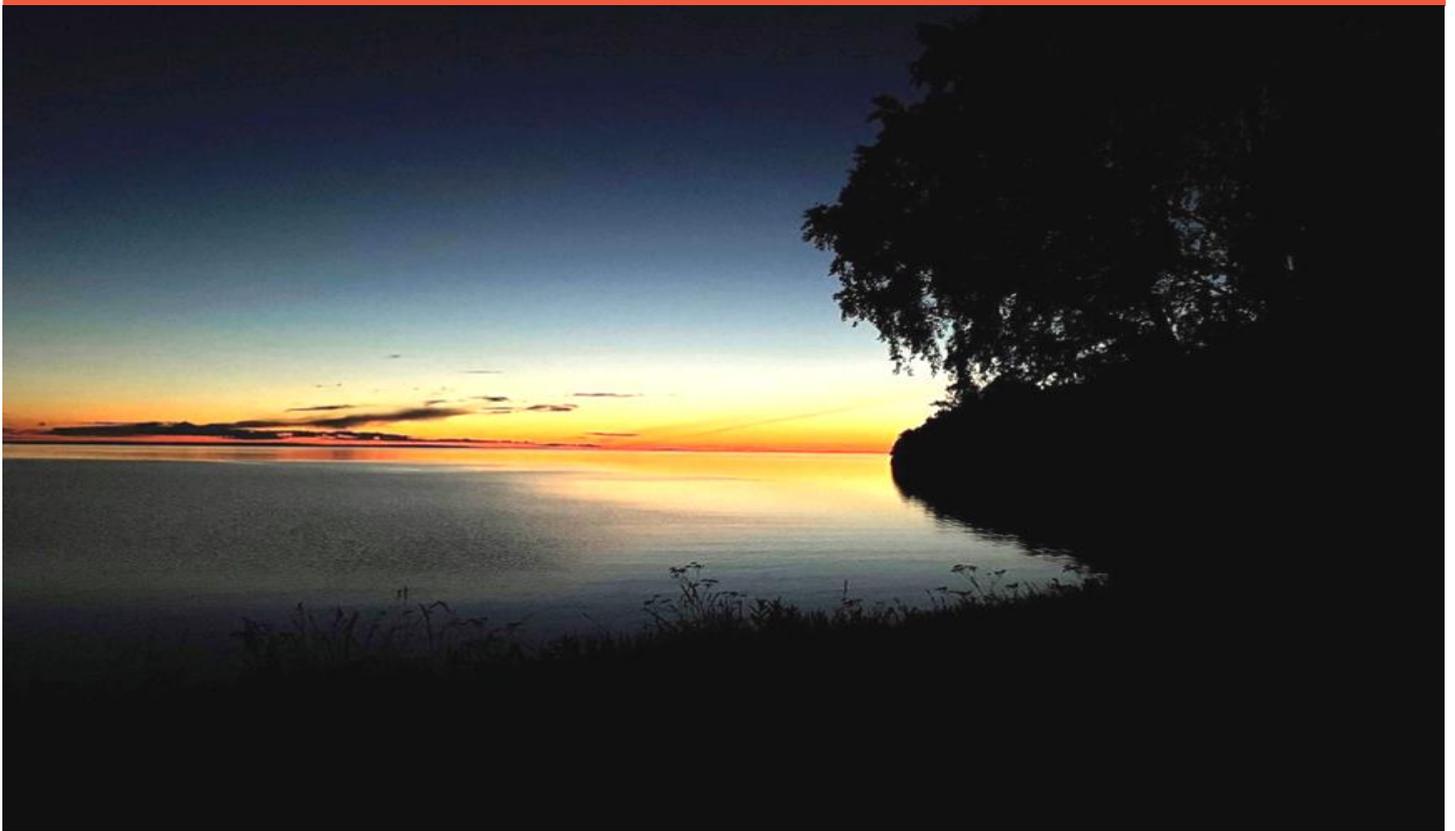


Miteinander auf dem Weg

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



Mit Zuversicht

Nr. 33 - Juli 2022

Putin dreht den Gashahn zu! Seit Wochen wird uns dieses Szenario vor Augen geführt, mit allen Auswirkungen, die sich daraus ergeben. Leider lese oder sehe ich in den Medien nur das Negative und Schwierige. Allenfalls über das tolle Wetter wird berichtet, anderes Schönes und Wertvolles findet keinen Platz.

Unsere menschliche Wahrnehmung konzentriert sich häufig auf das Negative. Auf das, was fehlt oder belastet in Kirche und Gesellschaft. Das Positive gerät schnell aus dem Blick. Dabei braucht es Beides: Den Blick auf alles Herausfordernde, aber auch die Aufmerksamkeit auf das Positive und Mut machende.

Nur ein positiver Blick auf das Gute gibt uns Kraft und Zuversicht, wieder aufzustehen, wenn eine Situation uns in die Knie gezwungen hat, um diese auch zu meistern.

Die Zuversicht hat mehrere Synonyme: zum Beispiel die Hoffnung, den Optimismus, das positive Denken. Diese Seelen- und Geisteskräfte sind die Frucht des Glaubens und des Vertrauens darauf, dass wir in dieser Welt nicht unrettbar dem Bösen, dem Negativen und dem Chaos ausgeliefert sind, sondern dass letztlich das Gute, die schöpferische Liebe, die stärkste Kraft ist und daher das letzte Wort haben wird.

Wie können wir nun die Hoffnung, die Zuversicht und den Optimismus beschreiben? Die Hoffnung ist noch ein frommer Wunsch, die Zuversicht kennt und sieht bereits die Gründe, warum sich die Hoffnung erfüllen wird. Und der Optimismus ist eine bewusste Einstellung. Er ringt dem Negativen auch immer etwas Positives ab und weiß, dass nichts so schlecht ist, dass es nicht auch etwas Gutes hat. Das positive Denken ist eine Methode, die gedanklich eine gute Entwicklung im Außen vorwegnimmt.

Einen Begriff, den der berühmte Neurologe und Psychiater Viktor Emil Frankl (1905 - 1997) geprägt hat, ist der Begriff der „Trotzmacht des Geistes“. Er versteht darunter jene Qualität des Geistes, die dem Menschen hilft, den eigenen Bedürfnissen, Trieben oder gar dem Schicksal zu trotzen, sodass er diesen Einflüssen nicht kraftlos ausgesetzt ist, sondern sich von ihnen befreien kann.

Das bedeutendste und traurigste Buch Frankls, es erschien 1946, heißt bekanntlich „... und trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“.

In diesem Buch schildert Frankl seine Erlebnisse und Erfahrungen in vier verschiedenen Konzentrationslagern, darunter Auschwitz, während des Zweiten Weltkriegs. Nach eigenen Angaben überlebte er das Grauen nur, weil er einen Sinn im Leben sah: Er wollte seine geliebte Frau und seine Eltern wiedersehen, sowie sein berufliches Werk vollenden.

Das Erkennen des eigenen Lebenssinnes und die Zuversicht, diesen verwirklichen zu können, lässt Menschen leben. „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“, so Frankl und meint damit nicht, jegliches Leiden einfach hinzunehmen. Sondern er meint damit die persönliche Einstellung zum Leiden. Leiden macht den Menschen feinfühlig und hellichtig und die Welt transparent und durchsichtig. Wir können Leid in eine persönliche Leistung verwandeln und über uns hinauswachsen.

Nach Frankl sind nicht wir es, die dem Leben Fragen stellen, sondern umgekehrt. Freilich werden wir mit Aufgaben und Situationen konfrontiert, die uns gar nicht gefallen. Dennoch sind wir selbst es, die die Antwort geben und unser Leben verantworten müssen. Frankl appelliert an uns: „Nehmen wir die Aufgaben an, die uns das Schicksal zugedacht hat und meistern wir sie möglichst gut, denn jeder kann an seinem Platz die Welt ein bisschen besser machen. Es gibt niemanden, für den das Leben keine sinnvolle Aufgabe bereithielte! Und niemandes Schicksal ist bereits besiegelt. Frankl sagt: „Wer sein Schicksal für besiegelt hält, ist außerstande es zu besiegen.“ Aufgeben ist keine Option!

Als Christen dürfen wir uns sicher sein, dass an unserem Schicksal noch jemand mitträgt und mithält: der auferstandene Christus, dem menschliches Leiden nicht fremd ist. Er bekräftigt mit seinem Leiden und Sterben, dass wir alle nicht tiefer fallen können als in die Hand Gottes. Er begleitet mit seiner Kraft und seinem Halt. Und er fordert uns auf, Gemeinschaft zu leben, einander zu begleiten und zu stärken.

In den letzten Jahren ist die Pflege der Gemeinschaft durch Corona stark eingeschränkt leider zu kurz gekommen. Geben wir doch wieder etwas mehr Energie in die Pflege unserer Gemeinschaften, es tut uns sicherlich allen gut an Leib und Seele.

Rita Sieber

Rita Sieber
 Gemeindefereferentin



Vertrauen

Unter Sternen,
die uns leiten,
gehen wir zu allen Zeiten
ohne Furcht den schmalen Pfad.

An den Ufern,
wo wir rasten,
ganz befreit von allen Lasten,
fühlen wir uns nie allein.

Wenn die Heuchler
uns belügen
zeig' uns, Herr, in vollen Zügen
deine Wahrheit, deine Kraft!

In den Stürmen,
die da toben,
wissen wir, einer dort droben
reicht am Abgrund uns die Hand.

Auf den Wegen,
die wir gehen,
deren Ende wir nicht sehen,
schenke, Herr, uns dein Geleit!

Marianne Porsche-Rohrer

Sich grüßen bringt Segen

Es ist ein herrlicher Tag, doch der Aufstieg zum Berg wird immer beschwerlicher und der Gedanke auf der Alm ein erfrischendes Glas alkoholfreies Weizen zu trinken, wird immer größer. Da kommt einem eine Gruppe von Wanderern entgegen, die einem ein freundliches „Grüß Gott“ zurufen und sagen: „Es ist nicht mehr weit.“ Haben Sie das vielleicht auch schon mal erlebt? Sogleich wird der Aufstieg leichter und das aufmunternde „Grüß Gott“ hat einem neue Kraft für das Weitergehen gegeben.

In kleineren Ortschaften ist es meist noch Alltag, dass jeder, der einem begegnet, auch wenn er fremd ist, begrüßt wird. Wer dies nicht macht, hat schnell den Ruf weg, überheblich zu sein, Kinder und Jugendliche gelten als „Stoffel“ und schlecht erzogen. In den Städten ist es wegen der vielen Menschen nicht machbar. Aber es würde vielen Menschen wahrscheinlich guttun, unverhofft ein mit einem Lächeln verbundenes „Grüß Gott“ mitten im Stadtrubel zu hören.

Das „Grüß Gott“ ist eigentlich ein Segen, der während des Vorbeigehens zugerufen wird. Nach dem deutschen Wörterbuch bedeutet dieser Gruß ursprünglich: „Möge dir Gott freundlich begegnen.“ In diesen zwei Wörtern wird also kurz ausgedrückt, dass dem oder der anderen für den Tag alles Gute gewünscht wird und Gott seine schützende Hand über einen halten soll.

Im Norddeutschen hören wir Tag und Nacht als Begrüßung „Moin“. Damit wird eine angenehme, schöne Zeit gewünscht.

Doch nicht nur bei der Begrüßung, sondern auch in der Verabschiedung wird die Begleitung Gottes zugesagt:

„Ade“ kommt vom altfranzösischen „À dieu“, das „zu Gott hin“ übersetzt wird.

Tschüs bedeutet von seiner Sprachentwicklung „Gott befohlen.“

Und wenn die Spider Murphy Gang „Pfiat Di God ...“ singt, dann sagt sie zu ihren Verflorenen: „Behüte dich Gott.“

So sehen wir, wie wichtig Begrüßungen sind. Sie drücken nicht nur eine Wertschätzung unserem Gegenüber aus, sondern wir stellen sie dadurch auch unter den Schutz Gottes



Auch andere Religionen und Ländern verbinden gute Wünsche mit ihrer Begrüßung:

„As-salām ‘alaykum“ heißt im Arabischen „Gottes Frieden sei mit dir“.

„Shalom aleichem“ im Judentum wünscht den Frieden.

„Namasté“ im Hinduismus drückt den Respekt gegenüber dem Gegenüber aus: „Ich verbeuge mich vor dir.“

Vincent Semenou beschreibt von seiner Heimat Togo folgende Tradition:

Das Verständnis vom Gelingen des Lebens ist ganz eng mit Segen verbunden:

Segen von Gott,

Segen von den Geistern und von den Ahnen,

Segen von den Eltern.

Deshalb ist die Tradition voller Rituale um das Erleben des Segens.

Segen bei uns heißt: „Yayra“.

„Mawu neyrawo“: Gott segne Dich!

„Wotusi nawo“: Du bist gesegnet!

Segen heißt hier wortwörtlich: „Wasser spritzen für jemanden“. Wasser spielt tatsächlich bei Segensritualen eine wichtige Rolle. Um angesehene Personen zu segnen, wird vor ihnen Wasser auf dem Boden geschüttet und sie müssen hindurch schreiten.

Auch die Namensgebung ist ein Segensakt bei uns. Der Name enthält einen positiven Wunsch vom Namensgeber für den Neugeborenen, deshalb hat ein Name bei uns immer eine Bedeutung.



Vincent Semenou, Pastoralreferent

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

*Gott dein Segen bringt mir Sicherheit,
in einsamen Stunden erhalte ich in der Gemeinschaft mit dir,
wieder neue Energie,
deine Nähe lässt mich zuversichtlich
den Alltag jeden Tag neu erleben.*

Margaretha Wachter

Die Zuversicht der Alten

Während früher ein hohes Alter als Geschenk der Götter angesehen und gewürdigt wurde, macht es dem modernen Menschen sogar manchmal Angst. Tatsächlich ist das fortgeschrittene Alter von Verlusten geprägt, insbesondere der Mobilität, der Sinnesfähigkeiten und nicht selten sogar der kognitiven Funktionen. Um dagegen zu wirken ist heutzutage die Medizin bemüht, diesen Prozess soweit wie möglich zu verzögern und lässt uns manchmal an die Anti-Aging-Lebensführung bzw. an die ewige Jugend glauben. Sogar Google & Co. versprechen der Menschheit, eines Tages den Tod besiegen zu können. Aller Wahrscheinlichkeit nach wird das Altern und das damit verbundene Ableben wohl ein unumgängliches Schicksal für unsere biologische Natur bleiben und es fordert manchmal Mut, es zu akzeptieren. Hierfür hat sich Joachim Fuchsberger mit einem Spruch verewigt: „Das Altwerden ist nichts für Feiglinge.“



Dennoch ist es nicht zu selten, dass wir Hochaltrigen begegnen, die sich als glücklich bezeichnen. Ich würde sogar sagen, die meisten hochbetagten Menschen, denen ich begegne, scheinen, trotz aller Gebrechlichkeit, sich mit ihrem Lebensalter identifiziert zu haben und zufrieden zu sein. Es stellt sich nun die Frage, was wir für ein glückliches Älterwerden benötigen. Die Beantwortung dieser Frage setzt selbstverständlicher Weise die Klärung von weiteren existentiellen Fragen voraus, und zwar wo, mit wem, wovon, wofür, wie und wozu werde ich leben. Aber damit ist es noch nicht getan. Das Alter mit seiner Bedürftigkeit, die persönlichen Sorgen und das verunsichernde Weltgeschehen, in das man seinen Nachwuchs und seine Angehörige hinterlassen muss, verlangen noch stärkere geistige Wurzeln. Jeder kennt aber in seiner Umgebung Menschen, die solche Werte vorgelebt haben.

Ein großes Vorbild für mich hierfür war meine verstorbene Mutter, die auch noch mit 92 Jahren die Menschen um sich herum mit Humor und Lachen zum Strahlen bringen konnte. Sie lehrte mich durch ihre Lebensführung wichtige Grundsätze, die ich für mein glückliches Älterwerden unbedingt kultivieren möchte. Die drei wichtigsten davon möchte ich an dieser Stelle erwähnen:

Der erste Grundsatz ist das Vertrauen in Gott und in mich selbst. Dazu gehört vielleicht auch das Vertrauen in die Mitmenschen und in die lebenserhaltenden Kraft der Natur. Zu diesem Vertrauen hat mich meine Mutter immer ermahnt, wenn ich in einer Schwierigkeit steckte und nicht mehr weiter wusste. Es gibt nichts Befreienderes als sich in seiner Ohnmacht getragen zu wissen. So habe ich es immer geschafft, meine Ängste zu überwinden.

Der zweite Grundsatz ist, einen Sinn für mein Dasein zu entdecken, eine Art Berufung, für die ich lebe. Viktor Frankl formulierte es folgendermaßen: „Jeder Tag, jede Stunde wartet also mit einem neuen Sinn auf, und auf jeden Menschen wartet ein anderer Sinn.“ Aus diesem Bewusstsein heraus hat meine Mutter auch im hohen Alter Ziele verfolgt und hat dafür immer Energie gefunden, was sie noch tun konnte. Als sie am Ende angelangt war, sagte sie eines Tages: „Jetzt kann ich sterben.“ Eine Woche später starb sie.

Der dritte Grundsatz ist die Erkenntnis, dass alles ein Geschenk ist, für das wir stets zu danken haben. Danke sagen für den Menschen, der man geworden ist, für das Empfangene, für den zurückgelegten Weg, für seine Kinder und Enkelkinder. Vielleicht auch für das, was nicht so gelaufen ist, wie wir es wollten. Denn Irrwege und Krisen voller Erfahrungen bringen mich weiter. Von meiner Mutter habe ich gelernt, nie aufzugeben, sondern bereit zu sein, neu anzufangen.

Wie sagte Albert Schweitzer so schön: „Du bist so jung wie Deine Zuversicht, so alt wie Deine Zweifel.“

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Ich bin bei mir

Dieses Gedicht ist nicht vollständig. Die fehlenden Wörter sind rückwärts geschrieben. Setzen Sie sie in der richtigen Reihenfolge ein, damit das Gedicht sinnvoll wird.

Folgende Wörter sollen eingesetzt werden:

nerinofoelet, znag, nlehcäl, zuerk, rim, netsiel, suxuL, neröts, nemuärt, horf, nesier, nreg, niella, rabknad, redliB, nniS, negarF, thcam, ssertS, nelhartsnennoS

Die Menschen _____ hin und her,
 Rund um die Welt und _____ und quer,
 Doch mir kommt das nicht in den _____,
 Weil ich gern bei _____ selber bin.
 Nur ich _____, ich muss nichts sagen,
 Und keiner stellt mir viele _____,
 Ich muss nichts _____ und nichts hören
 Und lasse mich durch gar nichts _____.
 Ichühl' den Wind, die _____.
 Da darf ich dichten, _____ malen,
 Darf schlafen, _____, meditieren
 Und muss auch nicht _____.
 Ich bin bei mir, das _____ mich frei,
 Spüre mich selbst, bin _____ dabei.
 Ich tu nur das, was ich _____ mag,
 Bin _____ für den guten Tag.
 Ich kann nur _____, wenn die andern
 Von _____ geplagt, durchs Leben wandern.
 Mein _____ ist es dann und wann,
 Wenn ich so _____ bei mir sein kann.

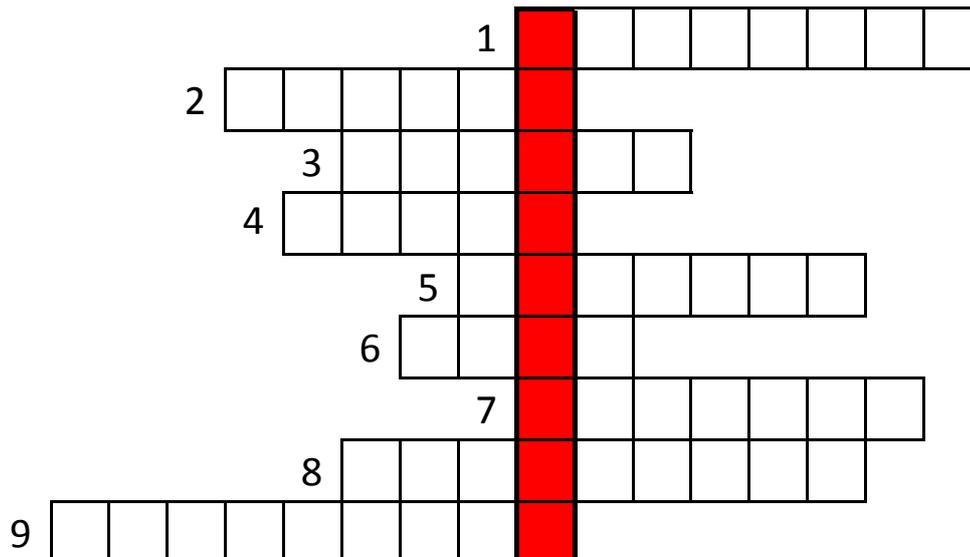
Marianne Porsche-Rohrer

aus: Sebastian Kneipp heilt Seele und Leib – Ein lyrisches Handbuch der Kneippschen Lehre, ISBN: 978-3-00-051380-0

Sprichwörter zum Thema Glück

Vervollständigen Sie folgende Sprichwörter zum Thema „Glück“ und fügen Sie die Wörter in das Kammrätsel ein. Als Lösung erhalten Sie einen Begriff, der sehr wichtig für unsere Zuversicht ist.

1. Glücklich ist, wer _____, was nicht mehr zu ändern ist.
2. Dem Glücklichen schlägt keine _____.
3. Alles Glück der Erde liegt auf dem Rücken der _____.
4. Das Glück kommt über _____.
5. Das Glück muss man _____.
6. Glück und _____, wie leicht bricht das.
7. Ein _____ kommt selten allein.
8. Der Mensch gibt mit Löffeln, das Glück mit _____.
9. Wer _____ ist, ist glücklich.



Ratespiel zum Monat Juli

Mit ein bisschen Glück können Sie folgende Fragen bestimmt lösen!

1. Nach welchem Staatsmann ist der Monat Juli genannt?
2. Warum wird der Juli auch Heumonat genannt?
3. Wer hat am 25. Juli Namenstag?
4. Der Juli ist im gregorianischen Kalender der siebte Monat. Wissen Sie, welcher Monat der Juli im römischen Kalender war?
5. Vervollständigen Sie die Bauernregel: Juli kühl und _____ ,
leere Scheuer, leeres _____ .
5. Wie werden die Tage zwischen 23. Juli und 24. August genannt?
6. Welche Apostelin wird am 22. Juli gefeiert?
7. Vervollständigen Sie folgende Bauernregel: An _____ regnet es gern, weil
sie _____ um den Herrn.
9. Wie nennt man den Juli, zum Beispiel bei Telefonaten, auch um eine Verwechslung mit dem
Monat Juni zu vermeiden?
10. Was feiert man am 4. Juli in USA?
11. Welcher Monat beginnt jedes Jahr mit dem gleichen Wochentag wie der Juli?
12. Welchem Heiligen wird am 4. Juli gedacht?
13. Vervollständigen Sie die Bauernregel: _____ am St. Ulrichstag, macht die
_____ stichig mad.
14. Am 8. Juli wird der Hl. Kilian gefeiert. In welchem Bistum wird er besonders verehrt?
15. Vervollständigen Sie folgende Bauernregel: Ist's zu St. Kilian _____ , werden viele
_____ (2 Worte) vergehen.

Lösungen:

Ich bin bei mir: reisen, kreuz, Sinn, mir, allein, Fragen, leisten, stören, Sonnenstrahlen, Bilder, träumen, telefonieren, macht, froh, gern, dankbar, lächeln, Stress, Luxus, ganz

Sprichwörter zum Thema Glück: 1. vergisst; 2. Stunde; 3. Pferde; 4. Nacht; 5. erobern; 6. Glas; 7. Unglück; 8. Scheffeln; 9. zufrieden; **Lösungswort:** Vertrauen

Ein Teller Suppe für die Seele

„Was ist denn mit dir los, Kind?“, fragte Tante Else erschrocken ihre Nichte Rosalie, die tränenüberströmt mit ihrer fünfjährigen Tochter Lise vor der Tür stand. „Es ist aus zwischen Sebastian und mir. Mama und Papa sind im Urlaub. Können wir zu dir? Das ist so ein Depp. Ich weiß nicht, wo ich hingeschaut habe, als ich mich in ihn verliebte“, antwortete Rosalie. „Jetzt kommt erst einmal rein“, erwiderte Tante Else und umarmte dabei Lise zur Begrüßung, die sichtlich verwirrt war. „Was war denn los?“, fragte Else, als sie alle in der Küche saßen.

„Ach, immer nur arbeiten und dann wenn er mal Zeit hat, kommt Fußball. Dann die ganzen Planungen für das Haus. Jetzt haben wir keine Fördermittel erhalten, weil der Fördertopf leer ist und bei mir in der Arbeit wird auch noch von Einsparungen gesprochen. Alles ist nur noch doof“, erzählte Rosalie ohne Atem zu holen. Lise schmiegte sich an ihre Mama. Tränen standen auch ihr in den Augen.

„Jetzt koche ich euch erst einmal meine magische Suppe!“, war Tante Elses Antwort. „Magische Suppe? Was ist das?“, wollte Lise wissen. „Ach, Tante Else, das ist lieb. Aber die hilft da jetzt auch nicht“, seufzte Rosalie. „Magische Suppe“, wandte sich die Tante an Lise, „das ist die Suppe, die deine Oma und ich deiner Mama immer kochten, wenn es ihr nicht so gut ging. Angefangen hat es, als sie als kleines Kind Masern hatte. Nichts konnte sie essen, außer unsere Grießnockerlsuppe mit ganz viel Schnittlauch. Den isst sie ja jetzt noch büschelweise“, erklärte sie schmunzelnd. „Und so bekam ich immer, wenn ich traurig war, erst einmal die Suppe. Dann wurde geredet“, sprach Rosalie weiter.

„Ich muss jetzt noch lachen, Lise, als deine Mutter mir helfen wollte, die Suppe zu kochen. Sie war in der ersten Klasse und kam wütend über die Lehrerin nach Hause“, fing Tante Else an zu erzählen. Rosalie unterbrach sie: „Ja. Ich hatte mir soviel Mühe bei den Schreibübungen gegeben und dann sollte ich alles noch einmal machen.“

„Und dann war natürlich die magische Suppe angefragt. Ich hatte aber keine Eier mehr und der Schnittlauch musste auch erst noch im Garten geschnitten werden. Da deine Mama nicht gerade die geduldigste Person gewesen ist, wollte sie nicht warten, sondern selbst die Eier aus dem Hühnerstall holen und dann den Schnittlauch. Wir hatten damals einen wirklich schönen großen Hahn, den Fridolin. Pünktlich vier Uhr morgens krächte er uns aus dem Bett und seine Hühnerschar verteidigte er erbittert. Nun musste Rosalie aber an ihm vorbei, um die Eier zu holen. Doch Fridolin hatte etwas dagegen.



Sein Hahnenkamm stellte sich auf. Er reckte seinen Hahnenbrust heraus und mit seinem spitzen Schnabel ging er auf deine Mutter los. Zuerst nahm sie es nicht ernst. Doch so ein Hahn, der kann schon sehr hartnäckig sein. Er fing wirklich an Rosalie in die Beine zu hacken. Schreiend flüchtete sie aus dem Hühnerstall.

„Aber ich wollte ja meine Suppe. Tante Else war natürlich, als sie mein Schreien hörte, sofort gekommen. Sie sagte, sie würde jetzt die Suppe machen und ich solle einfach in die Küche gehen. Doch ich wollte unbedingt helfen. Deshalb ging ich den Schnittlauch holen. An diesem Tag jedoch hat sich Böckli, unser Ziegenbock, in den Gemüsegarten geschlichen. Ich bin ihm immer aus dem Weg gegangen. Schließlich war ich noch klein. Er zwickte gerne und nahm einen gern auf die Hörner. Doch als ich sah, dass er meinen Schnittlauch auffraß, wurde ich total sauer. Aller Ärger an diesem Tag kam hoch. Ich ging auf ihn zu, schimpfte und wollte ihn von meinem Schnittlauch wegziehen. Zuerst drehte er sich

um, meckerte ein wenig und fraß weiter. Dann drückte ich meinen Körper mit voller Kraft gegen ihn. Das wollte er nun wieder nicht. Er drehte sich um, nahm ein wenig Anlauf und schubste mich mit seinen Hörnern um. Ich landete direkt in einem Berg Pferdemist, den Mama aus dem Stall zum Düngen geholt hatte. Mit blutenden Beinen und mit Pferdeäpfeln beschmiert ging ich in die Küche. Du, Tante Else, hast mich einfach abgeduscht und mir einen Teller Suppe hingestellt. Danach konnten wir beide darüber lachen.“

„O ja, ich möchte auch so eine magische Suppe“, rief Lise. Sie war bei der Geschichte immer munterer geworden und die Augen waren nicht mehr voller Tränen. Auch ihre Mutter lächelte wieder. Da läutete es an der Tür. Rosalie öffnete sie. Sebastian stand vor der Tür. Sie schaute ihn an und fragte: „Willst du einen Teller magische Suppe?“

Hatten Sie auch so eine magische Speise?

Haben Sie oder wurde für Sie eine magische Suppe gekocht, die die Welt wieder besser ausschauen ließ?

Meine Seelentröstersuppe

1 Liter Gemüsebrühe zum Kochen bringen.

30 g abgekühlte zerlassene Butter mit

1 Ei schaumig rühren,

ca. 60 - 70 g Grieß einrühren,

1/2 zerkleinerte Knoblauchzehe,

1 - 2 Teelöffel zerkleinerte Kräuter, die zur Hand sind

(z. B. Petersilie, Majoran, Basilikum) hinzugeben

mit Salz, Pfeffer, Muskat, gemahlene Kummel abschmecken.

In die kochende Gemüsebrühe kleine Nocken einlegen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Guten Appetit!

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



Der alte Baumstumpf

Ich sah ihn im Wald, an lichter Stelle.
Die Sonne setzte ihn ins Rampenlicht.
Wie schön er doch aussah, der alte Baumstumpf.
Ich konnte ihn nicht übersehen.

Er war Zufluchtsort für manch kleinen Waldbewohner geworden
und fing, von Moos und grünem Klee besiedelt,
auf ganz andere Weise wieder zu grünen und zu blühen an.
Die weißen Blüten strahlten mir fröhlich entgegen.
Welch schöner Anblick!

Es war bestimmt einmal ein großer, stattlicher Baum, der gefällt wurde.
Ob es wohl ein Laubbaum oder ein Nadelbaum war?
Die Waldspezialisten könnten es uns sicher anhand der Rinde verraten.
Die Jahresringe waren verschwunden und auch nicht mehr wichtig.

Wenn ich vielleicht länger bei ihm
geblieben wäre,
hätte er mir seine Geschichte erzählt.

Ich ging jedoch weiter und mir kamen folgende Gedanken:

Vielleicht ist aus dem Holz des Baumes ein schöner
Tisch entstanden, um den sich eine Familie versammelt.

Auch der alte Baumstumpf ist noch wunderschön.
Er hat sich geöffnet und bietet Platz für Pflanzen und
Tiere.

Veränderung!

Neues durfte entstehen, auch wenn niemand mehr
damit gerechnet hat.

Bei uns Menschen könnte es doch ähnlich sein.

Barbara Kugelmann, Welden



Zerstoben sind die Wolkenmassen

Zerstoben sind die Wolkenmassen,
 Die Morgensonn' ins Fenster scheint:
 Nun kann ich wieder mal nicht fassen,
 Dass ich die Nacht hindurch geweint.

Dahin ist alles, was mich drückte,
 Das Aug ist klar, der Sinn ist frei,
 Und was nur je mein Herz entzückte,
 Tanzt wieder, lachend, mir vorbei.

Es grüßt, es nickt; ich steh' betroffen,
 Geblendet schier von all dem Licht:
 Das alte, liebe, böse Hoffen -
 Die Seele lässt es einmal nicht.

Theodor Fontane (1819 - 1898)



dennoch

Hilde Domin
 wird die Dichterin
 des „dennoch“
 genannt.

Sie ist für mich,
 wie viele jüdische
 Schriftstellerinnen,
 Prophetin und Poetin.

Von ihr möchte ich lernen,
 auch dort noch zu hoffen,
 wo alles hoffnungslos
 zu sein scheint.

Dennoch und doch noch
 will ich vertrauen,
 auch wenn mein Vertrauen
 schon so oft enttäuscht wurde.

Doch noch und dennoch
 möchte ich einen Sinn
 suchen und sehen, wo ich
 keinen mehr erkennen kann.

Auch und sogar dann noch
 will ich an Gott glauben,
 wo ich ihn weder begreifen
 noch verstehen kann.

Paul Weismantel, aus: Fastenkalender 2019



Die Wut muss raus

Von vielen älteren kranken Menschen höre ich, dass sie froh sind, dass sie eines nicht verloren haben, den Humor. Doch trotz aller positiven Grundeinstellung gibt es Dinge, die uns wütend und traurig machen. Dies macht es uns schwierig, dann doch den Humor zu behalten. Damit dieser leichter wieder kommen kann, ist es nicht empfehlenswert, alle Wut oder Traurigkeit immer nur hinunter zu schlucken, sondern diesen Gefühlen bei sich auch Beachtung zu schenken.

Wir Menschen haben bestimmte Basisemotionen. Das sind Gefühle, die wir von Geburt an haben. Neben Freude, Überraschung, Ekel, Traurigkeit gehört unter anderem auch die Wut dazu. Während es in der Gesellschaft auf Verständnis trifft, die erstgenannten Emotionen zu zeigen, führt es dagegen meist zu Streitigkeiten und Unfrieden, wenn Wut geäußert wird. Doch es ist nicht das Gefühl an sich, das zu Streit führt, sondern der Umgang damit.

*Jeder kann wütend werden, das ist einfach.
Aber wütend auf den Richtigen zu sein, im richtigen Maß, zur richtigen Zeit,
zum richtigen Zweck und auf die richtige Art, das ist schwer.*

Aristoteles

Wie also entspannt mit meiner Wut umgehen lernen?

Wie Aristoteles schon sagte, es ist nicht einfach und nicht in ein paar Sätzen zu erklären, aber es lohnt sich auf alle Fälle seine Wut wie ein Kunstwerk zu betrachten. Wie stellt sie sich dar, was steckt dahinter, gibt es Auslöser, mit wem könnte ich darüber reden etc.? Doch um diese Fragen zu beantworten, muss, wie jedes andere Gefühl auch, die Energie der Wut erst einmal heraus. Nicht jeder hat einen Holzstapel zum Hacken im Garten, kann 10 km laufen, hat eine Küche, ein Bad oder Fenster zu putzen, Teppiche auszuklopfen, Teig zu kneten.

Erster Schritt: Ich nehme meine Wut wahr. Sie ist nichts Schlechtes. Mein Körper zeigt mir, dass sie aus mir heraus muss. Nur immer herunterschlucken, schlägt auf den Magen.

Zweiter Schritt: Was kann ich tun, wenn ich die genannten Beispiele nicht ausüben kann?

Nehmen Sie sich ein Kopfkissen. Schlagen Sie es mehrmals auf das Bett.

Vielleicht verbal begleitet von dem, was Sie wütend macht.

Schütteln Sie es kräftig aus.

Kneten Sie es wie einen Hefeteig.

Wieder gut ausschütteln.

Ihre Wut hat ein Ventil gefunden und Sie haben ein gut aufgeschütteltes Kopfkissen.

Alternativ:

Sie haben sich bestimmt schon alle über fehlende einzelne Socken geärgert. Diese können Ihnen jetzt bei Ihrer Wut helfen. Übrige Socken in einen Socken stopfen. Die Stopfung darf aber nicht zu hart sein. Diesen Sockenball können Sie an die Wand werfen. In der Hand kneten und Sie können ihn auf einen Stuhl schlagen.

Besonders wenn diese Übung zu zweit oder mit mehreren Leuten durchgeführt wird, kann der Effekt auftreten, dass zum Schluss nur noch gelacht wird.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Tanz im Sitzen zum Handplattlerlied

Das Handplattlerlied ist eine Produktion von Ralf Glück, der mit viel Kreativität Bewegung für Seniorinnen und Senioren fördert. Handplattler gibt es nicht als Tanzart, sie ist eine reine Anspielung ans Schuhplatteln, da es mit Händen und Füßen getanzt wird. Schuhplattler und Tanz im Sitzen sind völlig verschiedene Tänze, allerdings mit geprägten gemeinsamen Komponenten: Beide sind Koordinationstänze, Bewegung und Lebensfreude aktivierend, mit dem Patschen auf die Oberschenkel als wichtigstem gemeinsamen Baustein.



Bevor er zu Schauzwecken eingesetzt wird, war das Schuhplatteln ein Werbetanz, bei dem der Bursche mit seiner Kunst das Mädchen (Dirndl) zu beeindrucken versucht. Dies erfordert eine schöne Mischung aus Selbstvertrauen, Stolz sowie Hoffnung und Zuversicht, das Mädchen zu gewinnen. Unsere Seniorinnen und Senioren, die dieser Tanz im Sitzen an Platteln erinnern müsste, brauchen sehr wahrscheinlich eine gewisse Dosis an Zuversicht, dass alte Traditionen wie das Schuhplatteln nicht ganz verschwinden werden. Viele Gaus und Plattlervereine lösen sich auf mangels Nachwuchs und Interesse der Jugend. Was aus unseren Traditionen durch die globale Entwicklung wird, ist eine berechtigte Frage, die aber mit Vertrauen und Zuversicht zu beantworten ist. Traditionen sind vielleicht kein Selbstzweck. Auch sie müssen sich öffnen, für edlere Verschmelzungen.

Lasst uns fröhlich handplatteln!

Choreographie von Vincent Semenou im $\frac{3}{4}$ Takt

Takt

- | | |
|---------|---|
| 1 - 4 | mit beiden Händen abwechselnd auf die Oberschenkel 9 x patschen, dann beide Hände heben |
| 5 - 8 | 3 x abwechselnd patschen, beide Hände heben (das ganze zweimal) |
| 9 - 16 | wie Takt 1 - 8 |
| 17 - 20 | mit beiden Händen 9 x auf die Oberschenkel, dann beide Hände heben |
| 21 - 24 | 3 x mit beiden Händen patschen, beide Hände heben (das ganze zweimal) |
| 25 - 32 | wie Takt 17 - 24 |
| 33 - 36 | 9 Schritte, dann 1 x klatschen |
| 37 - 40 | 3 Schritte, 1 x klatschen (das ganze zweimal) |
| 41 - 48 | wie Takt 33 - 40 |

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Link zum Handplattlerlied: https://www.youtube.com/watch?v=00lrv_iuYJI&t=2s

Wie kann ich gut im Fluss des Lebens schwimmen?

„Daran kann ich nichts ändern!“ oder „Es ändert sich sowieso nichts“ sind oft Aussagen, die in Krisenzeiten ausgesprochen werden. Es stimmt, dass es Situationen im Leben gibt, die wir nicht ändern können und die sich nicht ändern werden. Solche Aussagen können einerseits Zeichen einer guten Einschätzung der Situation sein und zum kreativen Umgang damit einladen. Andererseits können sie ein Ohnmachtsgefühl und ein Gefühl des Ausgeliefertseins ausdrücken. Diese rauben uns Menschen Kraft, auf die Dauer die Freude an der Arbeit, an Freizeitaktivitäten und sozialen Kontakten. Welchen Sinn hat denn überhaupt alles?

Sind wir denn wirklich hilflos? Nach den Erkenntnissen der Salutogenese (Lehre der Entstehung von Gesundheit) deren Vater Aaron Antonovsky war, sind wir dies nicht. Wir können etwas tun und zwar rechtzeitig, bevor uns die Kraft dazu verlässt. Antonovsky erklärt das Prinzip der Salutogenese mit folgendem Vergleich: „Wir Menschen schwimmen in einem Fluss. Sobald Stromschnellen auftauchen, möchte die klassische Medizin, den Menschen herausholen. Die Salutogenese möchte aber aufzeigen, wie wir gut durch die Stromschnellen des Lebens kommen.“ Dabei können unter anderem folgende Einstellungen des Menschen helfen:

a) Sich handlungsfähig fühlen

Ich weiß um meine Stärken und Fähigkeiten. Verstärkt wird die Handlungsfähigkeit, wenn wir uns unserer Entscheidungsfähigkeit bewusst sind.

Impuls: Was sind meine Stärken und was kann ich? Wann kann ich für mich etwas selbst entscheiden? Denken Sie dabei nicht an die großen Dinge, sondern an die selbstverständlichsten.

b) Eine Sinnhaftigkeit entdecken

Mein Tun erlebe ich als sinnvoll

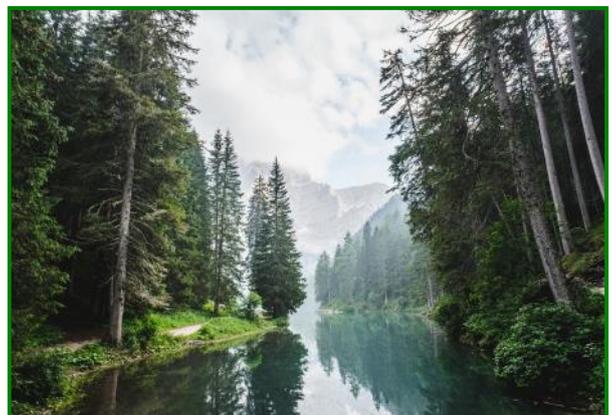
Impuls: Nehmen Sie sich einen Notizblock. Schreiben Sie immer auf eine neue Seite jeden Tag mit Datum drei positive Erfahrungen in drei bis vier Wörtern auf.

Was trägt mich in meinem Leben und hilft mir, mein Tun als sinnvoll anzusehen? (Glauben, Familie und Freunde, Hobbies, Gesundheit und materielle Sicherheit)

c) Die Situation verstehen

Ich kann erkennen, wie das System arbeitet und ich weiß, wo ich meine Aufgaben und Möglichkeiten habe.

Impuls: Stellen Sie sich vor, Sie stehen auf einer Bühne. Welche Rolle haben Sie und welche Aufgaben? Wie spielen Ihre anderen Spieler? Zu erkennen, dass manches „einfach das ist, was es ist“, kann helfen, Energien nicht in Erwartungen zu setzen, die sich sowieso nicht erfüllen können. Es kann helfen, für sich Entscheidungen zu treffen.



Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Aktuelles aus unserem Fachbereich

Veranstaltungen und Informationen der Altenseelsorge

Werden Sie Kursleiterin oder Kursleiter für „Mehr Lebensqualität für’s Alter“!

Neue Grundausbildung in Kooperation mit dem KDFB Diözesanverband Augsburg e.V. startet im Januar 2023 in Augsburg

Sie suchen nach einer neuen Herausforderung und haben Freude an der Arbeit mit älteren Menschen, arbeiten beruflich mit älteren Menschen oder Sie wollen sich einfach selber etwas Gutes tun und suchen nach persönlichen Anregungen! Dann lassen Sie sich zur Kursleiterin für „Mehr Lebensqualität für’s Alter“ ausbilden.



Im Grundkurs erlernen Sie die Leitung von Trainingsgruppen. In den Einheiten werden Bausteine aus den folgenden vier Bereichen kombiniert:

Gedächtnis (13./14.01.2023): Mit Freude geistig fit bleiben

Bewegung (03./04.02.2023): Beweglichkeit fördern und sich entspannen

Alltagskompetenzen (31.03./01.04.2023): Mit den Veränderungen im alltäglichen Leben umgehen

Lebenssinn und Biografie (16./17.06.2023): Sich mit Sinnfragen auseinandersetzen und Kraftquellen im Glauben finden

Praxistage: 15./16.09.2023 jeweils von Freitag, 14:00 Uhr - Samstag, 16:00 Uhr

Ort: Exerzitienhaus St. Paulus Leitershofen, Krippackerstr. 6, 86391 Stadtbergen

Kosten: 300,00 € für Hauptamtliche, 250,00 € für Ehrenamtliche und KDFB-Mitglieder. Die Preise sind inkl. Verpflegung und Material (Übernachtung im Exerzitienhaus ist möglich, Kosten müssen selber getragen werden)

Das Trainingsprogramm für Körper, Geist und Seele fördert die Selbständigkeit im Alter, erhält die geistig-körperliche Beweglichkeit, regt zu neuen Kontakten und Sichtweisen an und lässt das Alter sinnvoll gestalten.

Sie erhalten ein LeA-Zertifikat, das die Möglichkeit bietet, eine Gruppe vor Ort anzuleiten oder auch als Referentin für das Kursprogramm „Jungbleiben mit Körper, Geist und Seele“ beim KDFB tätig zu werden.

Weitere Informationen und Anmeldung bis 10.11.2022 unter 0821 3166-2222 oder <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/LeA-Programm/LeA-Grundausbildung>

Melden Sie sich möglichst frühzeitig an, da es für den Kurs eine Teilnehmerbeschränkung gibt!

Die Schöpfung im Gehen erleben

Bei dieser meditativen Wanderung sind Sie eingeladen, die Schöpfung in ihrer ganzen Schönheit und Vielfalt zu erleben. Geistliche und biblische Impulse regen an, den Glauben im Blick auf die Schöpfung zu vertiefen. Das Gehen in der Natur entspannt und tut Leib und Seele gut. Der Alltag kann dadurch wieder besser bewältigt werden. Die umfangreichen Impulse, zusammengeführt in einem Pilgerheft, regen an, im eigenen Umfeld die Menschen für die Natur zu begeistern.

Referentinnen: Rita Sieber, Elfriede Fischer, Gemeindereferentinnen

Termine: 16.09.2022, von Möggers nach Scheidegg **oder** 30.09.2022, Weidmannsee, Kissing, jeweils von 14:00 Uhr - 18:00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 10 €, anschließend gemeinsame Einkehr möglich

Tänze im Sitzen

An diesem Seminartag lernen Sie Tänze im Sitzen kennen, die in einfachen bis anspruchsvollen Bewegungsformen choreografiert sind. Die Kombination von Musik und Bewegung fördert Konzentration und Beweglichkeit bei älteren Menschen, verbessert das Allgemeinbefinden und bringt Freude in geselliger Runde. Gut geeignet ist das gesamte Programm für bewegungseingeschränkte Menschen, aber auch in der offenen Altenarbeit finden diese Tänze Anklang.

Arbeitsgrundlage ist die „CD 33 509 - 6 Plus“ und die Broschüre mit Tanzbeschreibungen (Bundesverband Seniorentanz).

Termin: 29.09.2022, 8:30 Uhr - 16:30 Uhr

Ort: Exerzitenhaus Leitershofen, Krippackerstr. 6, 86391 Stadtbergen

Kosten: 35 € für ehrenamtlich Tätige; 45 € hauptamtlich Tätige

Referentin: Dagmar Stadelmeyer, Seniorentanzleiterin BVST e.V.

Leitung: Vincent Semenou, Pastoralreferent

Anmeldung: bis 29.08.2022 unter <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Veranstaltungen/Taenze-im-Sitzen>



Energie tanken - Trommelworkshop

Trommelmusik ist die Lebensdynamik in hörbarer Form. Sie stiftet Gemeinschaft, baut Stress und Müdigkeit ab und entfacht Begeisterung und Lebensfreude. Als Energiequelle zum Kraftschöpfen ist Trommeln auch für Mitarbeiter/innen in der Seniorenarbeit eine wertvolle Ressource.

Für den Workshop sind keine Trommel-Vorkenntnisse gefragt.

Termin: 20.10.2022, 19:00 Uhr - 21:00 Uhr

Ort: Aussenstelle Kempten, Frühlingstr. 27, 87439 Kempten

Kosten: 8 € Kursgebühr + 2 € Trommel-Leihgebühr

Referent: Vincent Semenou, Pastoralreferent

Anmeldung: bis 20.09.2022 unter <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Veranstaltungen/Energie-tanken-Trommelworkshop>

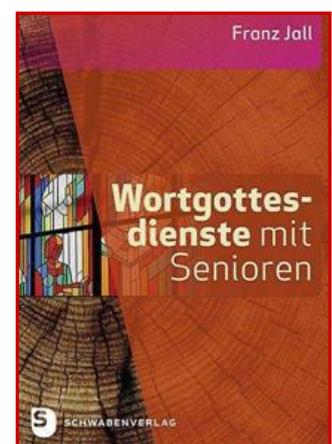


Wortgottesdienste mit Senioren

Klinik- und Altenheimseelsorger Franz Jall hat in diesem Buch seine Gottesdienste gesammelt, die er in den beiden Altenheimen, für die er in Illertissen zuständig ist, abgehalten hat.

Praxisorientiert möchte er mit Hilfe von Figuren, Symbolen und Tüchern, den Gottesdienstteilnehmerinnen und -teilnehmern die verschiedensten Lesungen des Kirchenjahres erschließen. Liedvorschläge, Fürbitten und Segenstexte, verbunden mit ausgearbeiteten Katechesen, erleichtern den ehren- und hauptamtlichen Gottesdienstleiter und -leiterinnen die Durchführung von gottesdienstlichen Feiern.

Erschienen ist das Buch im Schwabenverlag, ISBN 978-3-7966-1833



Brigitte's Bastelecke - Karte, Lesezeichen, Geschenkanhänger

Nehmen Sie doch bei Ihrem nächsten Besuch im Seniorenheim oder beim Seniorennachmittag mal ein kleines Geschenk in Form einer Karte oder eines Lesezeichens mit oder hängen Sie einen Anhänger mit einem Spruch an ein kleines Geschenk.

Sie können aus jedem Material, das Sie vorrätig haben, die oben genannten Vorschläge basteln. Ich habe dazu aus stärkerem Papier ein Lesezeichen und einen Geschenkanhänger geschnitten. Anschließend habe ich die Anhänger mit einem Rest Spitze beklebt, einen geeigneten Spruch aufgeklebt und diesen verziert. Diese Sprüche können Sie sich aus geeigneten Heften ausschneiden oder selber ausdrucken. Genauso gestalten Sie eine schöne Karte. Sie werden staunen, wie sich der/die Beschenkte darüber freut.

Viel Spaß beim Nachbasteln!

Brigitte Schuster



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. 33 - 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: Maria Hierl (1, 3, 7, 10, 14, 18); Rita Sieber (2); <https://pixabay.com/de/photos/kambodscha-asien-siem-reap-motorrad-603432/> (4); <https://pixabay.com/de/photos/segensegnen-trost-christentum-1261935/> (5); Vincent Semenou (6, 16, 19); <https://pixabay.com/de/photos/hahn-huhn-gefllc3%bcgel-vogel-bauernhof-4232837/> (11); <https://pixabay.com/de/photos/suppe-rindssuppe-rind-nockerl-1256023/> (12); Barbara Kugelmann (13); Altenseelsorge (14); <https://pixabay.com/de/photos/fluss-bc3%a4ume-berge-koniferen-1866579/> (17); Franz Jall/Schwabenverlag (19); Brigitte Schuster (20)



BISTUM AUGSBURG