

Miteinander auf dem Weg

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



Aus meiner Vorratskammer

Nr. 34 - Oktober 2022

Wird es für den Winter reichen?

Schon immer war der Herbst eine Zeit zu ernten und einzusammeln, was übers Jahr gewachsen ist, und sich Vorräte anzulegen, um gut über den Winter zu kommen. Weizen, Roggen und Gerste sind bereits lange eingefahren und auch die Sonnenblumen und Maisfelder in meiner Umgebung haben sich nun langsam geleert. Auch wenn die Ernte in unserem Land einmal nur mäßig ausgefallen war und im Nachbardorf der Hagel die Maisfelder zu Kompost verarbeitet hatte - um unsere Ernährung mussten wir uns eigentlich keine Sorgen machen. Nicht nur die Supermärkte, auch die vollgefüllten Erntealtäre in unseren Kirchen zeugten davon, dass bei uns kein Mangel herrscht: Gemüse aus Garten und Feld, Weizengarben und Brote und leuchtende Sonnenblumen.

Wer hätte gedacht, dass ausgerechnet die Sonnenblume im Jahr 2022 zu einem ambivalenten, wenn nicht gar ganz umgekehrten Symbol werden könnte? Mit dem Beginn des Ukrainekrieges wurde sie von einem Moment zum anderen vom Symbol der Fülle zum Zeichen von Mangel und Sorge. Dass die meisten Sonnenblumen für unseren Bedarf - besonders für das Sonnenblumenöl - dort in der Ukraine wachsen, war mir zuvor gar nicht so bewusst. Wochen- und monatelang war plötzlich das Sonnenblumenöl in unseren Supermärkten ausverkauft und auch heute ist es nur noch wesentlich teurer zu bekommen.

Auch der Weizen, der aus der Ukraine vor allem nach Afrika und in den Nahen Osten geliefert wird, ist für viele Menschen gerade in den Schwellen- und Entwicklungsländern beinahe unbezahlbar geworden. Und mit den Gaslieferungen aus Russland sieht es zurzeit nicht besser aus.

Und so stehen wir im Herbst 2022 vor einer ähnlichen Frage wie viele Menschen vor hunderten von Jahren, wenn sie auf die eingefahrene Ernte schauten: Kommen wir damit zurecht? Wird es für den Winter reichen? Waren es damals vor allem Getreide und die anderen Früchte des Feldes, so geht heute der Blick auf die Rohstoffe und Energieträger wie Öl und besonders das Gas, an deren Verfügbarkeit unsere Wirtschaft und unser Wohlstand hängen. Wird es für diesen Winter reichen? Diese Frage stellen wir uns wahrscheinlich zum ersten Mal nach dem zweiten Weltkrieg. Und viele decken sich noch schnell mit Kerzen, Heizlüftern und Brennholz ein, das inzwischen auch kaum mehr zu bekommen ist. Werden wir uns die hohen Energiepreise überhaupt noch leisten können? Werden unsere Vorräte für den Winter reichen? Das Brennholz steht in diesem Herbst für mich als Zeichen dafür.

Wird es reichen - diese Frage und Sorge um die Zukunft kennen Seniorinnen und Senioren zur Genüge: Reicht mir das Geld nach einer Erwerbsunfähigkeit? Reicht meine Rente für Wohnung und Lebenshaltung? Was ist, wenn ich krank werde? Kann ich mir den Aufenthalt in einem Altenheim überhaupt leisten? Wird es reichen für den Lebensabend? Und in diesem Jahr noch einmal verschärft: Wird es reichen für diesen Winter?

Den ganzen Oktober schauen wir in der Kirche nicht nur auf die Schlagzeilen, sondern auch auf Maria, die Mutter Jesu. Wenn wir sie im Lukasevangelium, im Magnificat, davon reden hören, dass Gott sich einmischt, dass er die Mächtigen vom Thron stößt, die Niedrigen erhöht, die Hungernden beschenkt - dann können wir erahnen, in welchen Zeiten Maria gelebt und was sie ersehnt hat: In Zeiten von Krieg, Gewalt und Terror, in Zeiten, in denen die Menschen nicht wussten, wie sie über die Runden kommen sollten.

Worauf hat sie geschaut? Auf die Schrift? Was dort über Zeiten des Mangels geschrieben steht? Vielleicht auf Josef in Ägypten, die Erzählung von den fetten und den mageren Jahren, die Erzählungen vom Aufenthalt in der Wüste als es an allem Lebensnotwendigem mangelte. Oder hatte sie ihren Sohn im Ohr, der mahnte, nicht nur auf die Vorräte in dieser Welt zu achten, sondern aus ganz anderen Vorräten zu leben.

Auf jeden Fall aber hat sie geglaubt und vertraut: Ist an Jesu Seite geblieben, ist nach seinem Tod nicht davongelaufen. Ist bei den Jüngern geblieben, deren Träume von Gerechtigkeit und Frieden, von Liebe und Barmherzigkeit gescheitert schienen. Und sie träumt weiter diesen Traum, dass etwas von Gottes Reich schon dort spürbar wird in dieser Welt, wo Menschen vertrauen und glauben, verzeihen und lieben. In einer Welt, in der sie sich täglich die Frage stellen musste: Wird es für morgen reichen? Dass wir in Mitteleuropa seit langer Zeit nun wieder spüren, dass Gewalt, Krieg und die Sorge um den eigenen Wohlstand auch uns betreffen, war für Maria Alltag.

Der Unterschied: In einer Welt wie dieser sorgt sie sich nicht einfach nur um sich selbst, sie schaut nicht nur darauf, an was es ihr selbst mangelt. Sie baut mutig darauf, dass Gott ihr das Nötige dazu gibt und dass letztlich und bei Gott alles gut ist. Und so schaut sie besonders auf jene, denen es bereits heute an vielem mangelt und die sich um ihre Zukunft sorgen.

Daran erinnert uns in diesem Jahr das Zeichen des Brennholzes: an alles, was wir zum Leben brauchen, aber auch an das Vertrauen, dass Gott uns das geben wird, was wir zum Leben brauchen.



Diakon Robert Ischwanng, Diözesan-Altenseelsorger

Seeleninventur

*Heute wegen Seelen-Inventur geschlossen!
Jetzt geht 's ans Eingemachte, Madame.*

*Was ist alles da
an Gefühlen, Gedanken, Bildern?*

Was fehlt?

Was gibt es mehrfach?

Was ist falsch etikettiert?

Was ist beschädigt, abgelaufen, beschmutzt, nie angeschaut?

Ich nehme alles auf.

Die Liste wird lang.

Es sind einige Überraschungen dabei.

Auf meine Bestell-Liste schreibe ich:

*Bitte Angst nur noch scheinchenweise und
Zweifel in kleinen Portionspackungen!*

*Dafür Mut und Liebe jetzt XXL und mit Treuepunkten!
Hoffnung als Zusatzstoff überall dazu.*

Ebenso Vertrauen, aromatisiert.

Und außerdem:

*Bitte ein bisschen mehr Platz lassen in den Regalen
für Erinnerungen, die gut tun.*

*Und etwas Leere auch
für unerwartete Lieferungen.*

Alles schön sortiert?

Dann mache ich wieder auf.

Miriam Falkenberg

aus: Nenn mir ein anderes Wort für zart

Umsonst vorgesorgt!

Da sitze ich nun im Zug von Nürnberg nach Hause. Gerade habe ich einen Arzt aufgesucht, weil eine schwierige Krankheit mich „heimgesucht“ hat. Die Begrenztheit des Lebens wird mir in dieser Situation deutlich bewusst. Ein junger Mann in Nadelstreifen steigt zu und setzt sich mir nichts dir nichts direkt vor mich hin. Kaum sitzt er da, zückt er sein Mobiltelefon und tätigt wohl äußerst wichtige Telefonate, denn durch seine Lautstärke ist der halbe Wagon über seine geschäftlichen Transaktionen informiert.



Jetzt erklärt er einem seiner Partner, dass er gerade von seinem einen Büro in sein anderes unterwegs ist, hält ihn auf dem Laufenden darüber, dass die Geschäfte gut laufen und erklärt ihm sein Ziel. Bis zum nächsten Jahr will er seine erste Million verdient haben. Ich stutze: „Was?“, denke ich mir. Millionen scheffeln als Lebensziel? Kommt mir das nicht bekannt vor. Ach ja, mein Freund und Bruder Jesus mit seinem Gleichnis vom reichen Kaufmann fällt mir dazu ein. Dem jungen Millionärsanwärter möchte ich am liebsten diesen Satz aus dem Gleichnis zurufen: „Du Tor, noch in dieser Nacht wird dein Leben von dir gefordert!“ Das tue ich nicht, aber der junge Mann gibt mir zu denken.

Weshalb sammeln wir Menschen all diese Vorräte in dem sicheren Bewusstsein an, dass wir sie nicht alle verprassen können. Wo ist unsere persönliche Grenze für all das Gehortete?

Urteile ich da aber nicht vorschnell? Mein Ziel ist es nicht, Millionen zu sammeln, aber was sammle und horte ich? Ich zum Beispiel gehe nie aus einer Buchhandlung ohne einen neuen „Schatz“ mit mir zu führen. Eine gute Bekannte liebt es, sich neue Stoffe für Näharbeiten zu besorgen, obwohl auch sie bereits reich an Stoffen ist.

Alles was wir besitzen, besitzt ja auch uns, will geordnet, geputzt und erhalten werden. Schön ist es, wenn wir beginnen, etwas davon zu verschenken. Dann haben wir weniger Sorge um den nächsten Tag und machen damit höchstwahrscheinlich jemand anderem eine Freude. Denn bereits von unserem Freund und Bruder Jesus wissen wir: Unsere Lebenszeit, solange sie auch noch dauern mag, ist endlich und nur Schätze im Himmel - die Verbindung mit Gottes Reich, die Liebe, in der wir leben - werden bleiben.

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin

Aus meiner Vorratskammer

Das Leben hält zu jeder Zeit Aufgaben für uns bereit, was es manchmal sehr schwierig, spannend, aber auch abwechslungsreich und kurzweilig macht.

Wenn ich so gar nicht weiterkomme mit dem, was mich momentan beschäftigt, bedrückt, es mir die Luft zum Atmen nimmt, mache ich mich auf den Weg in die Natur.

Mein Rucksack wird je nach Tageszeit gepackt mit Wasser, Kaffee, einer Brotzeit oder einem süßen Teilchen und mit all dem, was auf meiner Seele lastet.

Als Wegbegleiter und Gesprächspartner lade ich ein, wer mir aus den himmlischen Reihen gerade am nächsten ist.

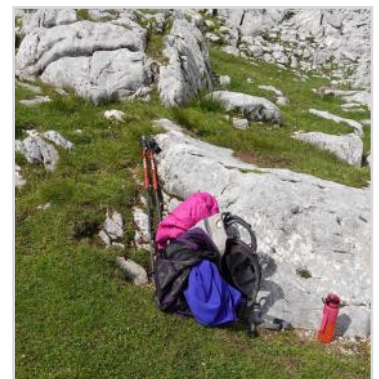
Alles gut verpackt starte ich los.

Der Rucksack ist schwer und manchmal auch mein Herz.

Viele Gedanken dürfen kommen und auch wieder gehen.

Mit jedem Schritt in unserer wunderbaren Schöpfung komme ich mir und auch dem Grund mancher Sorge ein Stück näher.

Was am Ende meines Weges bleibt, ist oft Klarsicht, ein Weiterkommen in jeder Hinsicht, eventuell auch schon eine Lösung.



Manchmal reicht auch schon ein Besuch im Garten oder ein Blümchen am Tisch, was mich erfreut und auf andere Gedanken bringt, wenn keine Wanderung möglich ist.

Und dann habe ich auch immer noch meine Erinnerungen und Fotoalben, mit denen ich mir schöne Orte, Begegnungen und Gespräche ins Gedächtnis rufen kann, was meine Seele hebt.

Auch träumen ist wunderbar, ganz bewusst, bei schöner Musik.

Barbara Kugelmann, Welden



Gedächtnistraining zum Thema „Meine Vorräte“

ABC-Merkübung

Ordnen Sie die folgenden Begriffe nach dem Alphabet.

Welche Buchstaben fehlen?

Prägen Sie sich dann die Begriffe gut ein! Decken Sie dann die Seite ab und versuchen Sie, die Begriffe wiederzugeben. Am besten schreiben Sie sich auf, was Sie sich gemerkt haben.



©MH09.2022

Meine ganz persönliche „Vorratskammer“

Jede und jeder von uns hat im Laufe seines Lebens ganz wichtige Vorräte angesammelt, auf die sie/er in Notsituationen zurückgreifen kann. Das Problem ist nur, dass wir in Zeiten, in denen wir viel Stress haben oder uns viele Sorgen drücken, diese „Vorräte“ leicht vergessen. Deshalb sorgen Sie gut vor! Erstellen Sie sich eine schöne Karte mit einem Bild, das Sie zum Lächeln bringt. Auf die Rückseite schreiben Sie mindestens 5 Dinge, die Ihnen gut tun und die Sie wieder zur Ruhe kommen lassen. Dann stellen Sie die Karte an einen Ort, an dem Sie ständig vorbei kommen. So können Sie in „schlechten“ Zeiten einen Blick draufwerfen und einen „Vorrat“ wählen.

Hilf dir selbst ...

Können Sie folgenden Text lesen? Versuchen Sie es, er zeigt Ihnen, wie man durch den Einsatz von „Vorräten“ wieder fröhlich wird.

nestolrelühcS

nehcilgegsuanU, treimirped
 raW aluaP. saW raw ad treissap?
 nI etneR raw eis ties thca nehcoW.
 eiS 'tllow thcin nesse dnu thcin nehcoK.
 eiS feilhcs täps nie dnu etmuärt thcelhcs,
 dnU reniek ethcam rhi saw thcer.
 sehürF nehcawrE etgalp eis,
 znaG nehcilgegsua raw eis ein.

„hcaN estolrelühcS,“ hcarps rhi nhoS,
 „thcuS nam ties neleiv nehcoW nohcs.
 aD tsnnak ud hcildne hürf n'hetsfua
 dnU rabknad ehorf redniK n'hes.
 nieD nebel, sad tnniweg rutkurts,
 tiM reseid neniell tiebrA run.
 eiD neleiv nettelbatsnoisserpeD
 tshcuarB ud thcin rhem, fuard lliw hci nettew“.

„imosrhekreV“ draw eis tnnaneg,
 raW dlab ieb nella tnnakeblhow,
 nneD imO tim red red neleg etseW
 tsl hcod eid etsbeiL dnu eid etseB.
 eiS tetsört, tlehcäl, tenkcort nenärT.
 raG slamein rhem lliw eis nenhäwre,
 rhl nebel ebah neniell nniS,
 nneD eis thets redeiw nirdnettim.

*Der Text wurde uns von Marianne Porsche-Rohrer zur Verfügung gestellt
 aus: Der Kopf wird fit und ich mach mit - ein lyrisches Handbuch für geistige Vitalität und Leistungsfähigkeit
 ISBN: 978-3-00-054323-4*

Anagrammübung „Vorratskammerregal“

Folgende Begriffe können alle aus dem Wort „Vorratskammerregal“ gebildet werden. Aber bei ein paar Wörtern hat sich der Fehlerteufel eingeschlichen, d. h. entweder sind Buchstaben vorhanden, die in „Vorratskammerregal“ nicht vorkommen oder es sind mehr Buchstaben von einem Buchstaben, der vorkommt.

Zum Beispiel:	Stamm	richtig
	Stab	falsch, da kein B in „Vorratskammerregal“ vorkommt
	Rolle	falsch, da nur ein „l“ in „Vorratskammerregal“ vorkommt

Unterstreichen Sie die falschen Begriffe!

„Verkehrsum!“ ward sie genannt,
 War bald bei allen wohlbekannt,
 Denn Omi mit der der gelben Weste
 Ist doch die Liebste und die Beste.
 Sie tröstet, lächelt, trocknet Tränen.
 Gar niemals mehr will sie erwähnen,
 Ihr Leben habe keinen Sinn,
 Denn sie steht wieder mittendrin.
 „Nach Schülerlotse“, sprach ihr Sohn,
 „Sucht man seit vielen Wochen schon.
 Da kannst du endlich früh aufsteh'n
 Und dankbar frohe Kinder seh'n.
 Dein Leben, das gewinnt Struktur,
 Mit dieser kleinen Arbeit nur.
 Die vielen Depressionstabletten
 Brauchst du nicht mehr, drauf will ich wetten.“
 Unausgeglichen, deprimiert
 War Paula. Was war da passiert?
 In Rente war sie seit acht Wochen.
 Sie wollt' nicht essen und nicht kochen.
 Sie schlief spät ein und träumte schlecht,
 Und keiner machte ihr was recht.
 Frühes Erwachen plagte sie,
 Ganz ausgeglichen war sie nie.
 Schülerlotse

Vorratskammerregal

Komma	Regel	Angel
raten	Segel	Mosel
Rest	Erker	Arrest
Rast	Gerste	Meer
Gast	Gesten	Orgel
Test	Taler	Eros
Laster	Vorkommen	Vogel

Bestimmt finden Sie noch weitere Wörter, die Sie aus Vorratskammerregal bilden können.

Versteckte Vorräte - Schüttelwörter

Bei diesen Wörtern, bei denen es sich alle um Vorräte handelt, ist die Buchstabenreihenfolge durcheinander gekommen. Bringen Sie sie in die richtige Reihenfolge!

Beispiel: SUM MUS

KAUTERRAUS

LAMMERADE

STEPO

SUMLAPFE

LEEGE

FAST

DÖBRSORT

KOPTMOT

PURIS

ROFFELNAKT

Wissen Sie noch die Begriffe der Merkübung?

Versuchen Sie sich an die Begriffe der Merkübung auf Seite 6 zu erinnern! Es waren 21 Begriffe. Schreiben Sie die, an die Sie sich noch erinnern, rückwärts auf!

Lösungen:

ABC-Merkübung: Achtsamkeit, Bewegung, Durchatmen, Entspannung, Freunde, Gemeinschaft, Humor, Kaffeepause, Lachen, Musik, Natur, Oasen, Ruhe, Stille, Tanzen, Urlaub, Verwöhnen lassen, Wellness, Yoga, Zusammenhalt - Es fehlen die Buchstaben: C, I, J, P, X

Anagrammübung „Vorratskammerregal“: Angel, Gesten, raten, Test, Vorkommen

Versteckte Vorräte: 1. Sauerkraut, 2. Marmelade, 3. Pesto, 4. Apfelmus, 5. Gelee, 6. Saft, 7. Dörrobst, 8. Kompott, 9. Sirup, 10. Kartoffeln

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

Die Vorratskammer von Mutter Natur

In Mutter Natur finden sich jetzt viele Früchte, die reif sind, damit nicht nur die Tiere, sondern auch wir Menschen unsere Vorratskammern damit füllen können.

Wenn Sie das Bilderquiz in der Gruppe verwenden, können Sie nachfragen, auf welche Art und Weise diese Früchte früher verarbeitet worden sind und mit welchen Rezepten.

Kennen Sie folgende Früchte?



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____

Lösung: 1. Hagebutte; 2. Quitte; 3. Walnüsse; 4. Steinpilz; 5. Blaubeeren; 6. Wacholderbeeren

Die Vorratskiste

Sonnenstrahlen, sanfte Winde,
 Weiches Wasser, Sommerlinde,
 Freudentränen, Kinderlachen,
 Blütenformen, Donnerkrachen,
 Rote Beete, blaue Trauben,
 Regenwürmer, Turteltauben -
 Alles das und noch viel mehr
 Holt mir die Erinnerung her.

Diese Schätze, wunderbar
 Nehme ich allmählich wahr
 Im Vorratskistchen in mir drin,
 Gesammelt schon von Anbeginn.
 So spüre ich, wie reich ich bin
 Gar Millionärin innen drin.
 So wächst von selbst mir das Vertrauen
 Noch so manch' Schönes neu zu schauen.

Den Menschen nenn ich armen Tropf
 Der äußern Reichtum nur im Kopf.
 Entgeht ihm doch, was innen lebt
 wenn er nach Geld und Ruhm nur strebt.
 Denn: zehr'n wir von des Lebens Fülle
 kann auch bei Einsamkeit und Stille
 uns uns're Vorratskiste innen
 den Schatz des Leben's neu ersinnen.

Johanna Maria Quis



Komm, sage mir, was du für Sorgen hast

Es zwitschert eine Lerche im Kamin,
 Wenn du sie hörst.
 Ein jeder Schutzmann in Berlin
 Verhaftet dich, wenn du ihn störst.

Im Faltenwurfe einer Decke
 Klagt ein Gesicht,
 Wenn du es siehst.
 Der Posten im Gefängnis schießt,
 Wenn du als kleiner Sträfling ihm entfliehst.
 Ich tät es nicht.

In eines Holzes Duft
 Lebt fernes Land.
 Gebirge schreiten durch die blaue Luft.
 In Windhauch streicht wie Mutter deine Hand.
 Und eine Speise schmeckt nach Kindersand.

Die Erde hat ein freundliches Gesicht,
 So groß, dass man's von weitem nur erfasst.
 Komm, sage mir, was du für Sorgen hast.
 Reich willst du werden? - Warum bist du's nicht?

Joachim Ringelnatz (1883 - 1934)

Gemeinsam wird's noch was

„Du Tante Elfriede. Ich würde dann heute gegen 7 Uhr den Kuchen abholen.“ Diese Nachricht sah Elfriede am Sonntagmittag erschrocken auf ihrem Handy. Den Kuchen für ihren Großneffen Joachim, den hatte sie jetzt total vergessen. Kein Wunder, zwei Geburtstage in ihrem Freundeskreis hintereinander, dann noch Arztbesuche und der Seniorennachmittag in der Gemeinde. Die Woche war gefüllt mit Terminen. Hoffentlich hatte sie noch genug Zutaten. Überall hatte sie einen Kuchen mitgebracht und dann keine Lust mehr gehabt einkaufen zu gehen. Eier, Butter, Zucker, Mehl, alles da. Zwar wird es nur noch für einen Kuchen reichen, aber dann muss eben morgen der Einkauf sein. Mit frisch eingemachten Beeren aus dem Garten kann sie sich da bei den Kollegen von ihrem Großneffen schon sehen lassen.

Gesagt, getan! Schnell war der Kuchen zusammengemührt und dann ab in den Ofen. „Oje, die Irmi hat ja heute Namenstag! Bevor ich es auch noch vergesse, rufe ich sie schnell an.“ Doch aus dem schnell wurde es nichts. Irmi musste ihrer Freundin von der neuen Enkelin erzählen, die sie gestern besucht hatte. Dies brauchte seine Zeit. Die Zeituhr klingelte. „Kein Problem. Den Kuchen habe ich ja schon öfters mit einer Hand herausgenommen“, dachte Elfriede, die Irmi in den begeisterten Erzählungen nicht unterbrechen wollte. Ofentüre auf, Garprobe gemacht, alles perfekt. Mit dem Ofenhandschuh



die Form schnell herausgenommen. Aber nein, was war das. Ein Schmerz durchfuhr ihre Hand und der Kuchen glitt ihr aus den Fingern und fiel ihr auf den Boden. „O nein!“, schrie sie. Gerade jetzt musste ihr Karpal-Tunnel sich melden. „Was ist los?“, fragte Irmi erschrocken. „Der Kuchen für Joachim. Total hinüber und zerbröselte.“ „Oje, ist er noch zu retten?“ „Die Krümel als Füllung mit Beeren, mit Sahne verrührt. Aber ich habe keine Sahne mehr und für den Boden auch keine Zutaten mehr. Jetzt muss Joachim doch einen Kuchen kaufen“, antwortete Elfriede zerknirscht. „Vielleicht finde ich noch etwas in meiner Vorratskammer. Einen schönen Sonntag.“ Zerknirscht machte sie sich auf die Suche nach

Zutaten, um doch noch einen annehmbaren Kuchen zusammen zu rühren.

Da klingelte es an der Tür. „Das hat mir ja gerade noch gefehlt. Wer wird das sein?“, murmelte sie beim Öffnen der Tür. Welche Überraschung! Vor ihr stand ihre Seniorennachmittag-Backrunde, angeführt von Irmi. Diese sagte: „Unsere Vorräte sind zwar nach dieser Backwoche auch nicht mehr so gut bestückt gewesen. Aber jeder von uns hatte noch etwas. Hier sind Butter, Eier, Mehl, Zucker und Sahne und selbstgemachter Eierlikör. Wir helfen dir gerne. Schließlich solltest du deine Hand etwas ausruhen.“

So wurde es noch ein vergnüglicher Backnachmittag. Es wurden sogar zwei Kuchen aus den mitgebrachten Zutaten. Wie staunte Joachim, als er am Abend seinen Kuchen abholte, als ihm dieser von vier Frauen mit rotglühenden Wangen (schließlich musste auch der Eierlikör gekostet werden) überreicht wurde.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



Male einen Engel an die Wand

male einen Engel an die Wand
mit kräftigen, lachenden Farben

er wird zur Tür
die ich gesucht habe
um auf die andere Seite
meiner Angst zu gelangen

werfe mit meiner Freude um mich
mit Händen voll Blüten

sie werden zu Schmetterlingen
die auch öde Wege verzaubern

schneide mir eine Scheibe ab vom Leben:
es ist gerade im Angebot

Miriam Falkenberg



Ich trinke die Farben

ich trinke die Farben
und esse das Licht

ich backe ein Brot
aus Momenten der Wonne

der Sommer summt mir noch
in den Ohren
der ewige Herzschlag des Meeres
das Wogen der blonden Getreidefelder

mich noch einmal berauschen
aus der Mitte der Zeit

mich warm halten
bis zum kleinen Zeh

Miriam Falkenberg

aus: Nenn mir ein anderes Wort für zart



Ein Spaziergang im Nebel - Fantasiereise

Suchen Sie sich einen bequemen Platz, im Stehen oder Liegen. Sie können die Augen schließen oder offen lassen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie durch die Nase ruhig ein und aus. Wenn Sie merken, dass Sie Ihren Rhythmus gefunden haben, gehen Sie auf die Reise, in der ich Sie mit „Du“ anspreche:

Du stehst auf einer Wiese. Über ihr liegt noch der Nebel wie eine weiße Decke über dem Land. Am Rand der Wiese siehst du schemenhaft in den Nebelschwaden Bäume. Eine eigentümliche Ruhe ist um dich herum. Sie wird nur unterbrochen durch vereinzelte Vogelrufe. Du genießt diese Ruhe. Die Welt scheint still zu stehen und außer dem „Grau“ scheint es nichts zu geben. Die Luft ist rein und frisch. Du atmest sie ruhig ein. Die kühle Luft macht deinen Kopf klar. Du siehst die Welt um dich herum mit neuen Augen. Auf dem Gras siehst du Tautropfen, die silbrig glänzen. An manchen Stellen hat schon der Reif manche Grasbüschel, wie mit einem Zuckerguss überzogen. Es ist wunderschön anzusehen. Du genießt diese Kunstwerke der Natur.

Du gehst durch das Gras weiter zu den Bäumen. Bei den Bäumen angekommen, wendet sich dein Blick nach oben zu den Ästen. Der Nebel hat die Sicht auf die Blätter freigemacht. Sie haben sich bereits langsam ihr buntes Herbstkleid angezogen. Es kommt dir der Gedanke, dass sich die Natur, bevor sie sich in die Winterruhe begibt und die Blätter sich von ihren Bäumen verabschieden müssen, sagt: „Wir müssen jetzt gehen, aber wir gehen in einem schönen Gewand. In diesem haben wir alle Farben des Sommers eingefangen. Behaltet uns so in Erinnerung.“

Zwischen den Ästen haben Spinnen ihre Netze gewebt. Mit Tau benetzt haben sie die Bäume geschmückt. Wer weiß, wer in der Nacht hier vielleicht ein Fest feiert?

Für ein Festmahl wäre ja gesorgt:

Pilze, die aus dem Moos herauswachsen,

Heidelbeeren, die in bereits trockenen Blättern wie farbige Punkte die Landschaft sprengeln.

Du hörst ein Rascheln in den Ästen. Ein Eichhörnchen läuft schnell den Baum hinunter. Du stehst ganz still, wagst kaum zu atmen. Es knappert an den Haselnüssen und Eicheln, die unter den Bäumen liegen. Als du doch Luft holst, nimmt es eine Haselnuss und saust davon.



Du atmest ein und aus. Du siehst um dich herum diese ganzen Kostbarkeiten der Natur. Du nimmst den Geruch des Herbstes wahr: Den Duft von frischem Moos vermischt mit langsam vermodernden Blättern und Wasser in der Luft.

Du bist ganz ruhig geworden. Dein Herz gefüllt mit den wunderschönen Bildern, die du trotz des Nebels entdeckt hast. Du hebst deinen Kopf zum Himmel. In diesem Augenblick bricht die Sonne hell aus dem Nebel hervor und überzieht mit ihren Strahlen die Welt um dich herum und dich selbst.

Mit diesen Bildern kommst du wieder im Alltag an. Du bewegst langsam deine Zehen, Beine, Hände, den ganzen Körper. Dann gähnst du ein paarmal kräftig.

Diese schönen Herbstbilder können dich durch trübe Tage tragen.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Tanz im Sitzen: Bunt sind schon die Wälder

Dieses viel gesungene deutsche Volkslied entstand vermutlich im Jahr 1782, gedichtet von Johann Gaudenz. Mit diesem Lied spricht er mir aus der Seele, was den Herbst betrifft. Zweifelsohne ist diese Jahreszeit sehr beeindruckend durch ihre Farbenfülle, mit der sie die Natur und die Herzen färbt. Dann treten durch das Fallen der Blätter die Früchte in den Bäumen hervor, die alle Lebewesen als Nahrung brauchen. Vielleicht führt uns dieses Phänomen einen gewohnten Zyklus in unserem Leben vor: manchmal müssen die Blätter fallen, damit die lebenstragenden Früchte sichtbar werden.



Choreographie: Vincent Semenou

Rhythmus: $\frac{3}{4}$ Takt

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben bunte Servietten in beiden Händen.

Takt	Beschreibung
1 - 4	zweimal die rechte Hand vor und zurück
5 - 8	mit der linken Hand gegengleich
9 - 16	mit beiden Händen gleiche Bewegung, aber entgegengesetzt
17 - 20	mit der rechten Hand waagrecht eine Achterbewegung machen
21 - 24	mit der linken Hand gegengleich
25 - 28	mit beiden Händen entgegengesetzt eine Achterbewegung machen



Vincent Semenou, Pastoralreferent

YouTube zum Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=vNggWYCsPKo>

Wie kann ich gut durch den Fluss des Lebens schwimmen? Teil 2

Im letzten Wochenbrief habe ich einen Aspekt der Salutogenese (Lehre von der Gesundheit) von Aaron Antonovsky vorgestellt. Seine These lautete, dass wir nicht hilflos dem Fluss des Lebens ausgeliefert sind, sondern wir in uns Kräfte haben, die uns gut durch die Stromschnellen und Strudel des Lebens bringen können. Dazu zählt, dass wir das Leben als stimmig erleben. Dies bedeutet, es ist für uns verstehbar, sinnvoll und machbar.

Vielleicht nimmt der oder die eine von Ihnen das Leben und die Welt gerade so wahr, dass wir in einem Strudel des Chaos zu versinken drohen. Jedoch haben wir in uns noch eine weitere Kraftquelle: Unsere innere Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Sie befähigt uns, mit inneren und äußeren Stresseinflüssen umzugehen. Dies können wir durch verschiedene Übungen immer wieder stärken. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wie stark sie wirklich sind. Sie müssen in ihrem Leben schwierige Aufgaben leisten und sehen trotzdem das Glas halbvoll.

Nachstehend einige Ideen, wie wir unsere inneren Tankreserven auffüllen können.

Was fällt Ihnen spontan zu den einzelnen Impulsen ein? Vielleicht Lebenssituationen, in denen Ihnen diese Einstellungen geholfen haben?

- Ich schaue in den Spiegel und finde mich liebenswert.
- Ich lerne, mir und anderen zu verzeihen.
- Ich habe die Überzeugung, dass ich selbst über mein Leben entscheiden kann.
- Ich glaube an eine höhere Macht, in der Gewissheit, dass diese es gut mit mir meint.
- Ich habe meinen Humor.
- Ich sehe die kleinen schönen Dinge im Alltag.
- Es gibt einen Menschen, der es gut mit mir meint.

Nichts Neues? Genau, es ist etwas, was wir alle eigentlich wissen und unsere Lebenserfahrung zeigt, dass wir so gut durch schwierige Situationen gekommen sind und auch weiterhin kommen werden.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



Meine Vorratskammer füllen

Impulse für Betreuungskräfte und Seniorenkreisleiter/innen

Material: klassische Musik, CD-Player, kleine WECK-Gläser, Orangenbonbons, Blaubeeren, Walnüsse, Weizenkörner, Pralinen, Teelichter Herbstblätter

Einführung: Gehen Sie auch so gerne in Ihre Vorratskammer? In meiner Gegend wird sie „Speis“ genannt. In Reih und Glied, in den schönsten Farben, stehen dort die eingekochten Marmeladen vom Sommer, eingelegte Gurken, Zucchini-relish in vielen Gläsern, damit man der „Zucchiniinvasion“ begegnen konnte und vieles mehr.

Viele von uns verbinden schöne Erinnerungen mit der Vorratskammer. Als Kinder stand man stauend darin und betrachtete die vielen Köstlichkeiten. Hoffentlich öffnet die Oma bald ein Glas ...

Vor ein paar Jahren war eine umfangreiche Vorratshaltung überholt, konnte man doch alles gleich um die Ecke kaufen. Das hat sich sehr verändert: Nachhaltigkeit, Regionalität, Selbstgemachtes stehen jetzt hoch im Kurs. Jeder freut sich über „Selbstgemachtes“ als Mitbringsel bei einer Einladung. Nachdem in den letzten Monaten besonders Lebensmittel sprunghaft teurer geworden sind, bevorraten sich die Menschen umfangreicher. Wer einen eigenen Gemüsegarten sein Eigen nennen kann, ist froh, nichts zukaufen zu müssen. Der eigene Garten hat einen unglaublich hohen Stellenwert erhalten. In der Stadt behilft man sich mit Gärtnern auf dem Balkon oder in Gemeinschaftsgärten. „Urban Gardening“ heißt der Trend in Metropolen auf der ganzen Welt. Doch es ist wichtig, nicht nur die Vorratskammer für den Magen zu füllen, sondern auch für das Herz und den Geist.

Durchführung: Ein kleines leeres WECK-Glas wird an jeden Teilnehmer/in ausgeteilt mit den Worten: „Heute schenke ich Ihnen ein kleines Einmachglas. Füllen wir es gemeinsam und bevorraten unsere Vorratskammer für Herz und Geist.“

Nun werden jeweils Gedanken zu einem Symbol vorgestellt, danach erhält immer jeder Teilnehmer/in das Symbol für das eigene Glas.

Klassische Musik zur Einstimmung und zwischen den jeweiligen Gedanken

1. Impuls: Sonnenstrahlen sammeln

Wecke die Sonnenstrahlen ein
so wie du im Sommer
die Früchte in Gläser einkochst
bevorrate die Sonne
so wie du das Gemüse einfüllst
um dich im Winter zu stärken
freue dich an den gefüllten Gläsern
in deiner Vorratskammer
öffne sie in der kalten Zeit
und wärme dir damit das Herz
und erinnere dich an das Geschenk
der Sonnenstrahlen im Sommer

Jede/r bekommt ein Orangenbonbon für das Glas.

2. Impuls: Sommerfrüchte

Die Früchte des Sommers
sollen dir auf der Zunge zergehen
der süße Saft soll deinen Mund füllen
die Freude über die Fülle deines Gartens
soll dein Herz berühren
Dankbarkeit soll wachsen
und in deiner Seele Einzug halten

Jede/r bekommt eine Beerenfrucht (z. B. Blaubeere, Himbeere o.ä.) für sein Glas.

3. Impuls: Nüsse knacken

Das Leben wird dir immer mal wieder
eine Nuss zu knacken geben
geh es an und knack die Schale auf
dankbar darfst du dich
über alles Gelungene freuen
es streichelt deine Seele
und tut einfach nur gut
finde so Geschmack am Leben

Jede/r bekommt eine Walnuss in sein Glas.

5. Impuls: Lebenslust

Eine große Portion Lebenslust
fülle in dein Glas
Freude sollen deine Tage begleiten
in dunklen Zeiten möge die Erinnerung
an freudige Zeiten groß sein
Vertrauen möge dich stärken
dass heitere Stunden
zurückkommen werden

Jede/r bekommt eine Praline in sein Glas.

7. Impuls: Herbsttöne

Wie die Blätter vom Baum fallen
und dich umtanzen
so sollen
wunderbare Klänge dich umspielen
und in deinem Körper Resonanz finden
sie sollen dein Herz weiten
und deine Seele fliegen lassen

Jede/r bekommt ein buntes Herbstblatt.

Segen für dich

Gott segne dich und schenke dir das
was du zum Leben brauchst
er fülle die Vorratskammer deines Herzens
damit du reich geben kannst an andere
er schenke dir einen wachen Geist
damit du den Dingen eine Ordnung geben kannst
er schenke dir eine berührbare Seele
damit du andere berühren kannst. Amen

Rita Sieber, Gemeindeferentin

4. Impuls: Brot des Lebens

Gepriesen bist du
Herr unser Gott
Schöpfer der Welt
du schenkst uns das Brot
die Frucht der Erde
und der menschlichen Arbeit
wir bringen dieses Brot
vor dein Angesicht
damit es uns
das Brot des Lebens werde
Jede/r bekommt ein paar Weizenkörner.

6. Impuls: Licht

ein gutes Wort
lasse dein Herz weit werden
und deine Seele umhüllen
es möge dir zur Quelle an Kraft werden
sich auf deine Wunden legen
und dich heil werden lassen

Jede/r bekommt ein kleines Teelicht in sein Glas.

8. Impuls: Gesammeltes Licht

Das Licht soll sich in deinem Glas sammeln
für wärmende Strahlen in kalter Zeit
für sommerhellen Schein an trüben Tagen
für Sternenglanz am Nachthimmel
damit dein Herz sommerwarm
dein Geist hellwach
und deine Seele beflügelt wird



Aktuelles aus unserem Fachbereich

Veranstaltungen und Informationen der Altenseelsorge

Umgang mit dementiell erkrankten Menschen

„Was Du kennst, davor hast Du keine Angst.“ Sie lernen die Grundkenntnisse der neurodegenerative Erkrankung Demenz kennen, üben Prinzipien einer gelungenen Kommunikation mit den Betroffenen ein und erfahren zahlreiche weitere Tipps von einer netten und interessierten Lerngemeinschaft.

Termin: 27.10.2022, 18:00 Uhr - 21:00 Uhr

Ort: Schumacherring 65, 87437 Kempten (Allgäu)

Referent/innen: Stephanie Daiber, Sozialpädagogin, Malteser Hilfsdienst, Vincent Semenou, Pastoralreferent

Kosten: kostenfrei

Anmeldung unter <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Veranstaltungen/Umgang-mit-dementiell-erkrankten-Menschen-Kempten>



Musik liegt in der Luft

Ein Leben ohne Musik wäre trostlos, denn Musik spricht jeden Menschen auf verschiedenen Ebenen an und weckt in ihm Emotionen. Deshalb macht es auch Sinn, Musik in vielfältiger und abwechslungsreicher Weise bei den unterschiedlichsten Gelegenheiten einzusetzen. Lernen Sie in diesem Seminar verschiedene Methoden und Übungen kennen, wie Sie musikalische Elemente in die Seniorenarbeit integrieren können und somit eine aufgelockerte Atmosphäre schaffen. Für dieses Seminar müssen Sie nicht besonders musikalisch sein!

Termin: 09.11.2022, 14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Ort: Haus St. Ulrich, Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Referentin: Maria Hierl, Fachpräventologin für geistige Fitness

Kosten: 10,00 € inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis: 26.10.2022 unter https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Veranstaltungen/node_239517



Hörcafé Hören und Leben für Hörgeschädigte und Interessenten im Moritzpunkt

Start: Montag, 10.10.2022, 16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Maximilianstraße 28, 86150 Augsburg

Ziel: Austausch und Diskussionen, Einzelberatung, nach Bedarf Workshop und Vorträge mit FM Anlage

HörBeratung: Möchte jemand beraten werden, kann man sich bei voriger Anmeldung unter andrea.muschalek@bayciv.de für eine Einzelberatung anmelden.

Advent in Augsburg - Tage der Besinnung und Begegnung mit dem Team der Altenseelsorge

Sie möchten dieses Jahr den Advent - die Zeit der Stille - ganz bewusst erleben und die Hektik hinter sich lassen? Dann sind die Tage der Besinnung, die auf den Advent einstimmen, genau das Richtige für Sie.

Dieses Jahr stehen die Tage unter dem Thema „Propheten“. Was können uns die Prophetinnen und Propheten heute noch sagen? Auf was kommt es wirklich an? Ein spannendes Thema gerade in der heutigen Zeit, in der so viele scheinbare Propheten unterwegs sind.

Termin: 28.11., 14:00 Uhr, bis 30.11.2022, 13:00 Uhr

Ort: Haus St. Ulrich, Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Kosten: 115 € mit Übernachtung

Anmeldung: bis 14.11.2022

unter altenseelsorge@bistum-augsburg.de



Du fehlst mir so

Wenn der Lebenspartner stirbt, oft nach Jahrzehnten gemeinsamen Lebens, bleibt tiefe Trauer und eine große Sehnsucht bei dem Verstorbenen zu sein. Das Leben scheint stehen zu bleiben. Die Trauer um einen geliebten Menschen kann einsam machen. Sie ist wie ein tiefes Tal, das Sie durchschreiten. Wir laden Sie ein, mit anderen betroffenen Hinterbliebenen diesen Nachmittag zu verbringen. Es wird Raum sein für die Trauer um Ihre verstorbene Lebenspartnerin oder Lebenspartner. Wir drängen Sie zu nichts. Wenn Sie nichts sagen wollen, ist das auch in Ordnung. Vielleicht entdecken Sie ein Hoffnungszeichen, um den nächsten Schritt auf Ihrem Weg der Trauer zu gehen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Kontaktstelle Trauerbegleitung der Diözese Augsburg

Termin: 09.11.2022, 14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Ort: Regionalzentrum St. Anna, Waisenhausstr. 1, 82362 Weilheim

Referentin: Karin Mörtl, Referentin für Trauerarbeit

Kursleitung: Rita Sieber, Gemeindeferentin Altenseelsorge

Kosten: 10 € inkl. Kaffee und Kuchen

Zielgruppe: Trauernde Senior/innen, die den langjährigen Lebenspartner/in verloren haben

Anmeldeschluss: bis 26.10.2022 unter: <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Veranstaltungen/Du-fehlst-mir-so2>

Buchtipps - auch zum Verschenken

Sie suchen noch nach einem schönen Geschenk oder ansprechenden Gedichten?

Dann können wir Ihnen zwei Lyrikbändchen von Miriam Falkenberg ans Herz legen. Miriam Falkenberg hat uns für „Miteinander durch die Krise“ schon mehrere Gedichte zur Verfügung gestellt (siehe Seite 3 und Seite 12). Es ist als Hardcover gebunden und sehr schön in die Hand zu nehmen. Durch die farbigen Illustrationen des Künstlers Uli Winkler sticht es einem ins Auge und lässt sich gut lesen.

Unter <https://gedichte-falkenberg.de> finden sich etliche Kostproben.

Bestellen können Sie die Bücher im Buchhandel oder bei Epubli.



Die Farben des Herbstes einfangen - Basteltipp

Ein Tisch, der in Herbstfarben bunt dekoriert ist, bringt an einem tristen Nebeltag Wärme und Gemütlichkeit ins Zimmer. Dies kann nicht nur durch Servietten und verschiedene Sammelstücke aus der Natur geschehen, sondern auch durch selbstgemachte Untersetzer oder Tischsets. Falls keine Möglichkeit besteht, aus der Natur Blätter zu sammeln, können auch einfach Kalenderbilder oder Postkarten in Form geschnitten (z. B. Blatt- oder Pilzform) und dann laminiert werden.



Material

- Einen festen farbigen Fotokarton für ein Tischset in Größe DIN A4
- trockene Blätter (aber nicht unbedingt gepresste) oder getrocknete Gräser
- Laminierfolie und Laminiergerät
- Klebstoff

So wird's gemacht

Die Blätter und Gräser auf dem Karton arrangieren. Wichtig ist, dass die Blätter einfach gelegt werden, da das Bild sonst zu dick zum Laminieren wird. Mit Kleber fixieren. Dann in die Laminierfolie legen und laminieren.

Viel Spaß beim Nachbasteln!

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

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. 34 - 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: Robert Ischwang (1, 10, 19); Maria Hierl (3, 6, 13); Altenseelsorge (4); Barbara Kugelmann (5, 12); <https://pixabay.com/de/photos/hagebutte-frucht-sammelfrucht-rot-10496/> (9); <https://pixabay.com/de/photos/quitte-frucht-pflanze-blatt-baum-65184/> (9); <https://pixabay.com/de/photos/n%3%bcse-waln%3%bcse-schalenfr%3%bcchte-essen-4637557/> (9); <https://pixabay.com/de/photos/steinpilz-herrenpilz-pilz-pilzzeit-4443920/> (9); <https://pixabay.com/de/photos/blaubereen-obst-wachstum-vitamine-3513547/> (9); <https://pixabay.com/de/photos/wacholder-beeren-pflanze-fr%3%bcchte-5831917/> (9); Margaretha Wachter (11, 20); jklugiewicz@pixabay.com (14); fietzphotos@pixabay.com (14); <https://pixabay.com/de/photos/gl%3%bccksschweinchen-figuren-niedlich-2402895/> (15); „Catkin“ auf Pixabay (17); altenseelsorge (18, 19); gerald@pixabay.com (18); Miriam Falkenberg (19);



BISTUM AUGSBURG