

Miteinander auf dem Weg

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

Schenk mir ein Lächeln

Nr. 36 - Februar 2023

Was uns der Clown sagt

„Helau“ und „Alaaf“! In den nächsten Tagen werden wieder Tausende unterwegs sein, um es sich in den verschiedensten Kostümen einfach gut gehen zu lassen. Feiern und Lachen stehen an der Tagesordnung. König Karneval regiert die Welt. Doch was für die einen pure Lebensfreude bedeutet, ist für manch andere nicht so recht verständlich. Sie sehen mit Freude dem Tag entgegen, an dem der Fasching, wie in manchen Gegenden auch üblich, im wahrsten Sinne des Wortes, wieder begraben werden kann.

Doch eine Person, ein Kostüm überdauert den Fasching. Wir begegnen ihm immer wieder das ganze Jahr und unser ganzes Leben - auch, wenn einem das nicht immer so bewusst ist, und das ist der Clown.

Er ist mehr als eine Zirkusfigur oder Unterhaltungseinlage bei Kindergeburtstagen. Er muss auch nicht immer eine rote Nase tragen. Der Clown verkörpert einerseits verschiedene Aspekte unseres Lebens und ist andererseits auch Teil von uns selbst. Wenn wir diesen bei uns entdecken, heißt das nicht, dass wir der Welt nur noch mit einem Lächeln begegnen. Das würde nämlich den Clown auch verkennen. Nein, mit seinen Augen lernen wir uns und die Welt um uns herum achtsam wahrzunehmen, sie aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Diese unterschiedlichen Sichtweisen können uns dann zu unterschiedlichen Erkenntnissen über die Welt, aber auch über unser Leben kommen lassen: Leben kann verrückt, traurig, lustig, absurd, schrecklich schön, aber auch schrecklich sein. Wir Menschen können so sein. Ich kann so sein. Aber wenn wir in diesem Prozess diese vielen Facetten sehen lernen und annehmen, können wir etwas tief in uns spüren. Da gibt es plötzlich ein Gefühl der Ruhe und des Friedens, das Gefühl, ich bin eingebettet in ein großes Ganzes, das meine Vorstellungskraft übersteigt. Aus meiner Glaubensüberzeugung heraus, nenne ich diese tiefe Wirklichkeit Gott.

Die Facetten des Lebens zeigen uns ganz deutlich zwei der vielen Clownspersönlichkeiten: Den „dummen August“ und den „Weißclown“. So unterschiedlich sie sind, gehören sie doch zusammen.



Clownin Capriosa www.theater-pagany.de

Der Weißclown, der alles korrekt und ordentlich haben möchte und selbst auch wunderschön gekleidet ist, steht er nicht für die Ansprüche, die an uns gestellt werden beziehungsweise wir an uns selbst stellen? Alles sehr gut zu machen, alle Regeln zu befolgen, ja nicht aus der Reihe zu tanzen. An sich ist es wichtig, dass es solche Menschen gibt, die wissen, wohin die Richtung geht. Auch für uns selbst, ist es wichtig, diese Fähigkeiten in uns zu haben. Doch wie in allem, ist es wichtig, das richtige Maß zu finden. Seine Überheblichkeit erinnert mich an Menschen, die wie eine Dampfwalze über die Bedürfnisse und Meinungen anderer hinweggehen. Wenn ich auf solche Zeitgenossen und -genossinnen treffe, dann kommt in mir der Wunsch hervor, wie ein „dummer August“ agieren zu können: ihm eine Torte ins Gesicht zu werfen. Doch da ich ein wohlerzogener Mensch bin, feuere ich diese nur in Gedanken ab.

Der „dumme August“: Ihm ist es egal, was der „Weißclown“ sagt. Er möchte ausprobieren, obwohl der Verstand sagt, dass es Unsinn ist, was er „tut“ und zum Scheitern verurteilt ist. Wir lachen darüber und wie gut würde es uns gehen, wenn auch wir in unserem Leben uns an ihm ein Beispiel nehmen würden. Hinfallen, darüber ärgern, weinen, lachen und weitermachen. Dies gehört zum Lebensmanagement dazu. Vielleicht ist er den meisten Menschen so sympathisch, weil er so gar nicht perfekt ist. Jedoch verkörpert er auch die Tragik von uns Menschen, dass wir manche Dinge nie lernen werden, obwohl wir es besser wüssten, weil wir oft genug auf die Nase damit gefallen sind. So wie der dumme August immer vorne in den Gewehrlauf hineinschaut und das Konfetti in seinem Gesicht landet.

Clownsgestalten müssen auch nicht immer rote Nasen tragen oder mit einem großen lachenden Mund geschmückt sein. Sie kennen doch bestimmt Stan Laurel und Oliver Hardy als „Dick und Doof“. „Doof“ ist nur in den Augen von „Dick“ dumm. Doch wir als Zuschauer sehen, dass beide sich ergänzen. „Doof“ begreift manche Dinge zwar langsamer, sieht dafür Dinge, die „Dick“ übersieht. Dafür lotst „Dick“ ihn durch den Alltag. Wie schnell urteilen wir über Menschen, wenn sie nicht unserer Art von Arbeit und Leben entsprechen?



Clownin Capriosa www.theater-pagany.de

Vielleicht spricht der „Dumme August“ uns dann auch in den Lebenssituationen an, in denen wir von anderen als „dumm“ angesehen werden. In denen wir uns schämen, nicht mehr alles so zu können, wie früher, hilfsbedürftig zu werden, die Erkenntnis, die Kontrolle über Körper und Geist zu verlieren. Dann ist es gut, dass es noch die Clowns gibt, die behutsam und zärtlich uns Menschen besuchen, wenn unser Leben schwer wird oder wenn es zu Ende geht. Die Clowns in Kliniken und Pflegeheimen, die dann mit uns zusammen die letzten Szenen unseres Lebens spielen.

„... Wir danken dir im Namen deiner Diener der Clowns ... und so wie sie zum Wohle aller deiner Kinder die Tölpel auf Erden sind, bitten wir dich darum, Tölpel um Christi willen sein zu dürfen ...“
 (aus einem Gebet zum Grimaldi-Gedenkclownsgottesdienst in London) (1)

Margaretha Wächter

Gemeindereferentin

(1) Quelle: Roswitha von dem Borne, *Der Clown*, Urachhaus, S. 109



Heiterkeit und Frohsinn sind die Sonne,
unter der alles gedeiht.

Jean Paul

Nicht ganz im Ernst

Um den Humor, die Freude und das Lachen ist es in diesen Tagen schlecht bestellt. Nicht erst mit der Corona-Pandemie und den anstrengenden Anhängern verschiedener Verschwörungstheorien scheint es für mich mit dem Humor bei uns zunehmend bergab zu gehen. Auch die Welt ist in einem geradezu todernten Zustand: mit messianischem Eifer kleben Klimaaktivisten auf den Straßen und bewerfen Kunstwerke mit Kartoffelbrei, um auf die allerletzte Möglichkeit zur Rettung der Welt aufmerksam zu machen. Beinahe hätte ich schon geschmunzelt, aber spätestens seit dem Überfall Russlands auf die Ukraine und den Gräueltaten an der Zivilbevölkerung, ist nun auch mir immer weniger zum Lachen zumute. Die Lage ist ernst!

Und auch der Glaube ist ja wohl eine ERNSTE Sache. „Jesus hat nie gelacht!“ In Umberto Ecos Roman der „Namen der Rose“ besteht der alte Mönch Jorge genau darauf und versucht, eine legendäre alte Handschrift des Aristoteles über

den Wert des Lachens, verschwinden zu lassen. „Wehe, die ihr jetzt lacht, ihr werdet weinen und klagen“, ist sein Motto, das er der Bergpredigt entnommen hat. Doch viele Bemerkungen und Anspielungen Jesu kann man nur dann verstehen, wenn man sich Jesus dabei lächelnd und augenzwinkernd vorstellt. Denn wie kann einer wie Jesus auf die Idee kommen, den als bekannt sturköpfig und doch leicht zu verängstigenden Simon ausgerechnet den Spitznamen „Petrus“, also Fels, zu verpassen?

Aber hat denn nicht jeder Mensch das Recht, ernst genommen zu werden? Wo kämen wir denn da hin, wenn jeder über meine tiefsten Überzeugungen schmunzeln dürfte? Spaß beiseite, nein, eigentlich Ernst beiseite! Ich glaube tatsächlich nicht nur, dass jeder Mensch ernst genommen werden muss. Sondern ich glaube auch, dass jeder Mensch das Recht hat, auch einmal nicht ernst genommen zu werden.

Es ist eine einzigartige Fähigkeit, die die Wissenschaft auf unserer Welt bisher nur beim Menschen gefunden hat: dem Leben und seinen Herausforderungen mit Humor zu begegnen.

Hermann Hesse beschreibt das so: „Aller Humor fängt damit an, dass man die eigene Person nicht mehr ernst nimmt.“ Das Gegenteil scheint heute immer mehr der Fall zu sein. Nicht nur in den sozialen Medien, sondern auch auf Straßen und Plätzen wird heute verbittert und hart der eigene Standpunkt als der einzig mögliche den anderen Mitmenschen um die Ohren geblasen, humorlos und spaßbefreit, denn es geht ja um ernste Dinge. Es ist ja das Kennzeichen aller Fanatiker, nur noch die eigene Meinung als unantastbare Wahrheit gelten zu lassen. Selbst in der Wissenschaft gilt die eigene These nur solange als Modell für die Wirklichkeit, bis es ein plausibleres Modell gibt.



Es ist die befreiende Kraft des Humors, nicht selbst in die Falle der eigenen falschen Selbstsicherheit zu tappen. „Nimm dich nicht so wichtig, Giovanni!“, hat schon Papst Johannes XXIII. zu sich selbst gesagt. Und der manchmal in seiner Lehre sehr ernste Papst Johannes Paul II. konnte schon mal die Hände zu einer Brille formen und selbstironisch mit den Journalisten blödeln. Ich erinnere mich noch, wie er bei einer Aufführung des Clowns Diego Poole im Vatikan mit Tränen in den Augen auf seinem Stuhl saß und lauthals über dessen Gesten lachen musste. Oder mit einem Sprichwort: „Wer nicht über sich selbst lachen kann, der nimmt das Leben nicht ernst genug.“

Gerade in Zeiten wie diesen braucht es eine ganze Menge Humor, um TROTZ ALLEM mit einem wachen und frischen Geist weiterleben zu können. Denn das ist die befreiende Seite des Humors und des Lachens, die von allen Tyrannen, Autokraten und Fanatikern gefürchtet wird, die Bloßstellung: „Du bist doch auch nur ...“

Und so ist der Christ auch ein Humorist, sogar bis zum Witz am Ostermorgen, symbolisch werden wir dann sogar den Tod auslachen! Wer so lachen kann, dem schwindet auch die Angst vor allem Möglichen. Kein Wunder, dass ausgerechnet Papst Johannes Paul II. direkt nach seiner Wahl auf den Balkon trat und der Menge auf dem Petersplatz zurief: „Non abbiate paura!“, „Habt keine Angst!“

Gerade in diesen Zeiten brauchen wir eine ganze Menge von diesem humorvollen Zuspruch!

Robert Ischwang, Diözesan-Altenseelsorger

Heiterkeit

Segen echter Lebensfreude,
 ergreife die Abgründe der Traurigkeit,
 wandle die Fegfeuer-Gesichter
 in neues Strahlen,
 vertreibe die Schadenfreude
 der Spielverderber.

Segen guter Laune,
 löse die Zunge der Sprachlosen,
 befähige die Ernsten lustig zu feiern,
 lehre die Unmusikalischen
 Melodien der Freude.

Segen des Humors,
 schwinge den Taktstock der Heiterkeit,
 erhalte den Frohnaturen ihre Lebenskunst,
 bewahre die fröhlichen Menschen.

Segen des Frohsinns,
 entfache ein Lachen,
 das aus dem Herzen kommt
 und heilsam wirkt
 für Leib und Seele.

Paul Weismantel

Lachen steckt an!

Endlich können sie wieder stattfinden, die vielen Faschingsfeste nach der unendlichen Zeit der Coronapandemie. Besonders von den Kindern wurden sie herbeigesehnt. In den letzten Tagen führten mir meine Nachbarskinder, zwei kleine Mädchen, immer wieder neue Kostüme oder ein toll geschminktes Gesicht vor. Es ist schon toll, in neue Rollen schlüpfen zu können.

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 Willkommenssekt 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 kleines 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

Herr, schenke uns ein Lächeln

*Ein Lächeln mit den ersten Sonnenstrahlen
des beginnenden Frühjahrs.
Ein Lächeln der sanften Winden,
wenn sie die wilden Stürme ablösen.
Ein Lächeln über all unsere Unvollkommenheit.
Ein Lächeln für all das Gute, das uns widerfährt.*

*Gib uns heute die Kraft, jenen,
die uns begegnen, ein Lächeln zu schenken,
und gib unserem Gegenüber die Kraft,
unser Lächeln zu erwidern.*

*Lass uns mit Leichtigkeit an all die Probleme
dieses Tages herangehen
und im kleinen Lächeln spüren,
dass Du da bist.*

*Denn wer lächelt,
spielt das heilige Spiel der Engel und Heiligen
und begibt sich gemeinsam
mit Ihnen in Deinen Bereich,
wo alle Wunden und Konflikte aufgehoben sind.*

*Wir bitten Dich,
schenke uns vom Himmel herab Dein Lächeln,
das uns leben lässt und uns Kraft gibt
auch all das Schwierige mit Deiner Hilfe durchzustehen.*

Amen

Johanna Maria Quis

Gedächtnistraining zum Thema „Lachen“

Was bringt mich zum Lachen?

Lachen ist die Würze unseres Lebens und macht vieles leichter. Überlegen Sie kurz, was Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubert oder worüber Sie richtig herzlich lachen können. Finden Sie für jeden Buchstaben des Alphabets etwas?

Ein besonderer Luftballon

Gerade in der 5. Jahreszeit lachen viele von uns besonders viel und haben ihre Freude daran, sich zu verkleiden. In diesem Luftballon haben sich acht verschiedene Faschingsverkleidungen versteckt. Können Sie sie finden?

[illegible]

Was ein Lächeln bewirkt

Manchmal verändert ein Lächeln alles. Wenn Sie den Text lesen, erfahren Sie, wie das gehen kann. Kleiner Tipp: Lächeln Sie täglich eine liebe Person an, das stärkt auch Ihr Immunsystem.

Wardepriemierrunddachtesich
 BrächtmirdochwerSpitzwegereich
 DenTeedensiealsKindsomochte
 WennihndieMutterfürsiekochte
 AufderVerzweiflungGipfelschon
 DawanktesieansTelefon
 UndriefmitmutterStimmedan
 DenApothekerMayeran
 DerwarvonMitleidtiefbewegt
 UndhatsichgleichinsZeuggelegt
 HatihrganzschnelldenTeegebracht
 Anettehatihnangelacht
 NochgesterngingAnettekläglich
 AbheutekommtHerrMayertäglich

Der Text wurde uns von Marianne Porsche-Rohrer zur Verfügung gestellt.

aus: „Mit Malventee am Kanapee - Ein lyrisches Heilpflanzenlexikon für alle Lebenslagen“ - ISBN: 978-3-00-030908-3

Was ist denn das?

Erkennen Sie anhand der Bildausschnitte, um welche Faschingsutensilien es sich hier handelt?



Füllwörter zum Thema „Lachen - Spaß“

Suchen Sie jeweils ein Wort, das Sie an das linke Wort anhängen können und das dann wiederum dem Wort auf der rechten Seite vorangestellt werden kann. Manchmal sind mehrere Lösungen möglich! Es dürfen an das gesuchte Wort -n, -en, -s oder -es angehängt werden!

Beispiel:	Haus	_____	Rahmen
Lösung:		Tür	
1. Lach	_____		Matte
2. Lach	_____		Creme
3. Lach	_____		Training
4. Lach	_____		Sitzung
5. Lach	_____		Ader
6. Lach	_____		Leitung
7. Spaß	_____		Häuschen

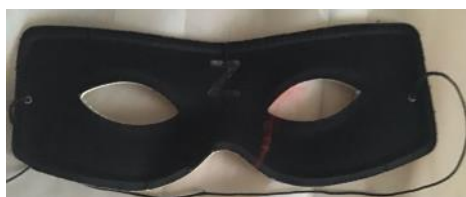
Merkfähigkeit „Ein besonderer Luftballon“

Können Sie sich noch an die acht Verkleidungen erinnern, die Sie im Luftballon gefunden haben?

Lösungen:

Ein besonderer Luftballon: Spinne, Pirat, Clown, Hexe, Polizist, Geist, Fee, Prinz, Cowboy

Was ist denn das?



Füllwörter zum Thema „Lachen - Spaß“: 1. Yoga; 2. Falten; 3. Muskel; 4. Kabinett; 5. Krampf; 6. Gas; 7. Vogel

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

Quiz zum Thema „Lachen“

Lachen ist nicht nur ein heiteres Thema, nein, es ist eigentlich auch eine ernste Sache, denn ohne Lachen ist unser Leben nicht nur trister, sondern es hat auch Auswirkungen auf unser Wohlbefinden.

Deshalb testen Sie gleich Ihr Wissen zum Thema „Lachen“!

1. Auf wieviel Meter Entfernung erkennen wir, dass ein Mensch lacht?

- A 30 Meter
- B 50 Meter
- C 70 Meter

2. Fast jede Kultur hat ihr eigenes Sprichwort zum Thema „Lachen und Humor“. Welchem Land wird das Sprichwort „Lachen macht gutes Blut“ zugeschrieben?

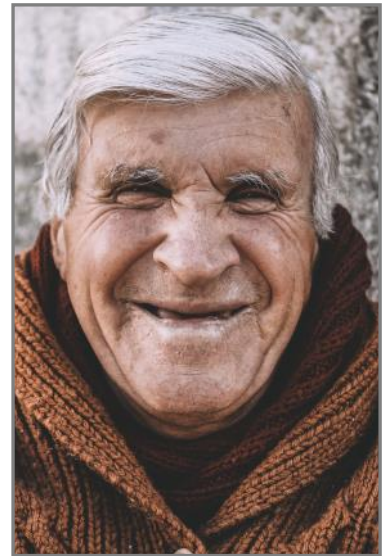
- A Indien
- B Italien
- C Frankreich

3. In Gesellschaft lachen wir viel öfter als im „stillen“ Kämmerlein. Wie viel mehr lachen wir in einer angenehmen Runde als alleine?

- A 30-mal
- B 50-mal
- C 100-mal

4. Wie viele Muskeln sind beim Lachen beteiligt?

- A 97
- B 104
- C 88



5. Wieso fließen beim Lachen auch mal Tränen?

- A Mancher Witz ist einfach zum Weinen.
- B Man schämt sich, weil man sich nicht mehr unter Kontrolle hat.
- C Beim Lachen werden die Tränendrüsen im Gesicht aktiviert.

6. Beim Lachen wird unser Kreislauf auf Touren gebracht. Der Puls erhöht sich auf bis zu

- A 100 Schlägen pro Minute
- B 120 Schlägen pro Minute
- C 130 Schlägen pro Minute

7. Ein Lachanfall dauert im Durchschnitt

- A 6 Sekunden
- B 10 Sekunden
- C 12 Sekunden

8. Kinder lachen viel öfter als wir Erwachsenen. Scheinbar ist uns das Lachen vergangen. Während wir Erwachsenen es oft nicht einmal auf 20 Lacher bringen, lachen Kinder bis zu

- A 50-mal
- B 100-mal
- C 400-mal

9. Beim Lachen werden Endorphine ausgeschüttet, die uns in gute Stimmung versetzen, wie

- A nach dem Verzehr von 2 Tafeln Schokolade
- B bei einem Langstreckenlauf
- C bei einem guten Witz

10. Menschen, die viel lachen, haben ein besseres Immunsystem, weil

- A sie in der Regel viel dunkle Schokolade essen und das die Immunkörper erhöht.
- B sie viele Endorphine ausschütten.
- C sie viele dunkle Beeren essen.

11. Ein Zitat von Karl Valentin lautet:

- A „Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“
- B „Ich könnt den ganzen Tag lachen, denn Komiker laufen genug rum.“
- C „Am meisten muss ich über die Kühe lachen, denn die machen immer nur „Muh.“

Zusammengestellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin



Lösungen: 1. C, 2. B, 3. A, 4. A, 5. C, 6. B, 7. A, 8. C, 9. B, 10. B, 11. A

Heitere Geschichte: Der Floh

Im Departement du Gard - ganz richtig, da, wo Nîmes liegt und der Pont du Gard: im südlichen Frankreich - da saß in einem Postbüro ein älteres Fräulein als Beamtin, die hatte eine böse Angewohnheit: sie machte ein bisschen die Briefe auf und las sie. Das wusste alle Welt. Aber wie das so in Frankreich geht: Concierge, Telefon und Post, das sind geheiligte Institutionen, und daran kann man schon rühren, aber daran darf man nicht rühren, und so tut es denn auch keiner.

Das Fräulein also las die Briefe und bereitete mit ihren Indiskretionen den Leuten manchen Kummer.

Im Departement wohnte auf einem schönen Schlosse ein kluger Graf. Grafen sind manchmal klug, in Frankreich. Und dieser Graf tat eines Tages folgendes:

Er bestellte sich einen Gerichtsvollzieher auf das Schloss und schrieb in seiner Gegenwart an einen Freund:

Lieber Freund!

Da ich weiß, dass das Postfräulein Emilie Dupont dauernd unsre Briefe öffnet und sie liest, weil sie vor lauter Neugier platzt, so sende ich Dir anliegend, um ihr einmal das Handwerk zu legen, einen lebendigen Floh.

Mit vielen schönen Grüßen

Graf Koks

Und diesen Brief verschloss er in Gegenwart des Gerichtsvollziehers.

Er legte aber keinen Floh hinein.

Als der Brief ankam, war einer drin.

Kurt Tucholsky (1890 - 1935)



Der Himmel hat den Menschen
als Gegengewicht für die
vielen Mühsale des Lebens drei Dinge gegeben:
die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.

Immanuel Kant (1724 - 1804)

Schneeflocke

Eine zarte Schneeflocke
landet auf meiner Stirn,
berührt mich.

Dieser winzige Hauch
zaubert mir ein Lächeln
direkt ins Gesicht,
strahlt aus hinüber zu Dir.
Da lächelst auch Du.

Fröhliche Leichtigkeit aus Schnee und Wind,
wird uns umsonst geschenkt
liebevoll
mitten in Gottes allerfeinster Schöpfung.

Johanna Maria Quis



Halt dich wach!

Sieh das Schöne, sieh das Gute!
Wird dir einmal trüb zumute,
zwing die Trübsal in den Staub.
Denn das Frohe ist das Echte,
lachend tust du leicht das Rechte,
Augen auf und lieb' und lach'!
Sei nicht feige, halt dich wach!

Adalbert Meinhardt (1848 - 1911)
Pseudonym für Marie Hirsch

Ihr fragt, wieso's denn kommen mag

Ihr fragt, wieso's denn kommen mag,
Daß ich so heiter bin,
Da nie auf meinen Lebenstag
Des Glückes Sonne schien? -

Das Rätsel, Freund, ist nicht schwer,
Denn heiter bin ich nur,
Weil auf der Welt kein Unglück mehr,
Das ich nicht schon erfuhr.

Emil Peschkau (1856 - 1930)

Das Fräulein stand am Meere

Das Fräulein stand am Meere
Und seufzte lang und bang,
Es rührte sie so sehre
Der Sonnenuntergang.

Mein Fräulein! sein Sie munter,
Das ist ein altes Stück;
Hier vorne geht sie unter
Und kehrt von hinten zurück.

Heinrich Heine (1797 - 1856)



Heitere Zitate

Dummheit, die man bei anderen sieht,
wirkt meist erhebend aufs Gemüt.

Wilhelm Busch (1832 - 1908)

Hat der Mensch die Heiterkeit seines Gemütes
wiedererlangt, dann kehren auch die Gefäße
in ihren gesunden Zustand zurück.

Hildegard von Bingen (1098 - 1179)

Als ich die Hebamme sah, die mich empfang,
war ich sprachlos. - Ich hatte diese Frau in meinem
ganzen Leben noch nicht gesehen.

Karl Valentin (1882 - 1948)

Wenn ich an Gott dachte,
war ich heiter und vergnügt.

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832),

Wenn Gott keinen Spaß verstünde,
so möchte ich nicht in den Himmel.

Marin Luther (1483 - 1546)

Lebe, lache gut!
Mache deine Sache gut!

Joachim Ringelnatz (1883 - 1934)

Die Heiterkeit ist das gute Wetter des Herzens.

Samuel Smiles (1812 - 1904)

Lachen entspannt!

Lachen entspannt und kann manches Entspannungstraining ersetzen. Also versuchen Sie sooft wie möglich zu lachen. Nehmen Sie sich selbst nicht zu ernst. Nehmen Sie sich ein Beispiel an den Kindern, die so herzerfrischend über jede Kleinigkeit immer wieder lachen können und andere damit anstecken.

Außerdem ist Lachen oder ein Lächeln eine Brücke zwischen uns Menschen - kaum einer kann sich entziehen, wenn ihn jemand herzlich anlächelt. Sogar wenn uns ein wildfremder Mensch entgegenkommt und uns ein Lächeln schenkt, lächeln wir automatisch zurück.

Eine gute Übung kann es sein, sich einmal Gedanken darüber zu machen, was das Lachen uns selbst bedeutet oder mit uns macht und ganz wichtig, was uns zum Lachen bringt oder ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Das geht ganz einfach, indem Sie ein kleines Gedicht schreiben. Jetzt werden Sie sagen, das kann ich nicht - ich kann doch nicht dichten. Aber es muss ja nicht gleich ein besonders literarisch wertvolles Gedicht sein. Es darf ohne weiteres lustig, witzig sein. Beim biografischen Arbeiten verwendet man oft die Form des Elfchens und ein sogenanntes Elfchen bekommt jede und jeder hin.

Elfchen ist ein Gedicht, das aus 11 Wörtern besteht. Seien Sie einfach kreativ und schreiben Sie, was Ihnen gerade zum Lachen in den Sinn kommt. Und vielleicht gelingen Ihnen ja sogar mehr als nur 11 Wörter.

Wenn Sie es geschafft haben, suchen Sie sich einen schönen Platz, gönnen sich eine gute Tasse Kaffee oder Tee, lächeln sich zu, sind Sie einfach zufrieden mit sich und halten Sie die Bilder, die Ihnen beim Schreiben gekommen fest für die Momente, in denen Sie das Lachen ganz besonders brauchen

Maria Hierl, Bildungsreferentin

*Lachen
tut gut
befreiend entspannend lösend
Lachen reißt alle mit
Wunderbar!*

*Glücklich
die Oma
in ihrem Garten
zusammen mit den Enkeln
Zufriedenheit*

*Kinderlachen
öffnet mein Herz
zaubert ein Lächeln auf mein Gesicht
Herzerfrischend!*

*Herrlich
die Sonne
an meinem Teich
der mich glücklich macht
Auszeit*

Tanz im Sitzen: Freut euch des Lebens

Der Februar ist als Faschingsmonat bekannt, bei dem wir eingeladen werden, die Unstimmigkeiten des Alltags nicht so ernst zu nehmen und uns des Lebens zu freuen. Gut schwingen können unsere Seniorinnen und Senioren zum Lied „Freut euch des Lebens“ von Edith Prock.

Choreographie: Vincent Semenou

Rhythmus: 4/4 Takt

Takt Beschreibung

Refrain

- 1 mit der rechten Hand einen halben Kreis weit nach rechts öffnen,
mit der linken Hand gegengleich
- 2 mit beiden Händen rechts ein Kerzenlicht schützen, auf linken Seite gegengleich
- 3 mit der linken Hand auf der linken Seite eine Blume pflücken,
mit der rechten Hand gegengleich
- 4 rechte Hand nach rechts hinunter öffnen, mit der linken Hand gegengleich

Strophe 1

- 5 rechten Fuß vor und zurück, rechts zurück und vor
- 6 linker Fuß gegengleich
- 7 rechte Hand nach vorne öffnen, auf Brust legen, nochmal öffnen und dann ablegen
- 8 linke Hand gegengleich

Refrain: 9 - 12 wie Takt 1 - 4

Strophe 2

13 - 16 wie Takt 5 - 8

Refrain: 17 - 20 wie Takt 1 - 4

Zwischenspiel

21 - 22 wie Takt 5 - 6

Refrain: 23 - 26 wie Takt 1 - 4

Strophe 3

27 - 30 wie Takt 5 - 8

Refrain: 31 - 34 wie Takt 1 - 4

Strophe 4

35 - 38 wie Takt 5 - 8

Refrain: 39 - 42 wie Takt 1 - 4

Zwischenspiel

43 - 44 wie Takt 5 - 6



Vincent Semenou, Pastoralreferent

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

Lächelnd durch den Alltag

Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen!“, so sollst du durchs Leben gehen. Diese Weisheit von Don Bosco (1815 - 1888) ist wahrscheinlich vielen bekannt. Jedoch weiß ein jeder von uns, dass dieses Rezept nicht immer im Alltag wirkt. Und ich denke, dass es ein Schritt ist, das zu akzeptieren, um trotzdem diese Grundhaltung Boscos zu verinnerlichen. So wie nicht jeden Tag die Sonne scheint, gibt es wahrscheinlich kaum einen Menschen, der jeden Tag fröhlich ist und dem es immer egal ist, was die anderen sagen. Deshalb kann die Grundeinstellung trotzdem positiv, gegenüber sich selbst und dem Mitmenschen sein.

Wie kann aber eine solche Grundeinstellung in stressigen Alltags- und Pflegesituationen gefördert und beibehalten werden? Nachstehend ein paar Ideen für den Alltag beziehungsweise einer Beschäftigungsrunde in einer kleinen Gruppe:

- Kennen Sie Bilder, Gegenstände oder Tiere, bei denen, wenn Sie sie sehen, sagen: „Mei is des liab“ oder „Das ist ja toll“. Automatisch lächeln Sie und bekommen eine bessere Laune. Dieses Gefühl kann von einem Tierbaby, einem Traktor oder aber auch einem tollen Kleid ausgelöst werden. Sammeln Sie verschiedene Bilder. Alte Postkartenkalender eignen sich besonders dafür. Suchen Sie zusammen mit den Bewohner/innen die Bilder aus, die Sie ansprechen. Oft müssen keine großen Worte gemacht werden, sondern der spontane Gesichtsausdruck zeigt, ob das Bild einen Wohlfühleffekt auslöst oder nicht. Manche Bilder laden aber auch spontan zum Erzählen ein. Hängen Sie die Bilder dann an verschiedenen Orten auf. Vielleicht ist auch für Ihr Stationszimmer eines dabei?
- Probieren Sie einmal aus, eine rote Nase aufzusetzen oder eine aufzumalen. Schauen Sie in den Spiegel. Wie reagieren Sie, wenn Sie sich selbst so im Spiegel sehen? Wenn Sie sich damit wohlfühlen, können Sie diese auch in Ihrer Gruppe einmal aufsetzen. Wie sind die Reaktionen?
- Kennen Sie jemanden, der vielleicht ein außergewöhnliches Fahrzeug besitzt und zu Ihnen ins Heim kommen würde, um dieses zu zeigen.
- Kennen Sie jemanden, der einen Betreuungshund besitzt und die Bewohner/innen besuchen kommen könnte.
- Gibt es die Möglichkeit, dass Clowns in die Einrichtungen kommen können?
Der Dachverband der Betriebskrankenkassen hat sein Programm für Clowns zur Prävention in Pflegeeinrichtungen erweitert. Nähere Informationen erhalten Sie unter:
<https://www.dachverband-clowns.de/clownsvisiten/bei-senioren.html>



Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Aktuelles aus unserem Fachbereich

Veranstaltungen und Informationen der Altenseelsorge

Ausbildung zur/zum Tanzleiter/in für Tanzen im Sitzen des BVST e. V. - Baustein 1 (16 LE)

Lehrgang in Kooperation mit dem Bundesverband Seniorentanz, LV Bayern

Sie haben Spaß und Freude an Musik und Tänzchen im Sitzen und können sich vorstellen, diese auch an andere weiterzugeben, dann ist unsere Ausbildungsreihe vielleicht etwas für Sie!

Termin: Freitag, 30. Juni 2023, 9:30 Uhr bis Samstag, 1. Juli 2023, 16:30 Uhr

Ort: Exerzitenzhaus St. Paulus, Krippackerstr. 6, 86391 Stadtbergen

Referentinnen: Dagmar Stadelmeyer, Elke Müller, Tanzreferentinnen des Bundesverbandes Seniorentanz e. V.

Kursinhalte:

- Exemplarische Tänze im Sitzen
- Methodik und Didaktik der Tanzvermittlung
- Musikalische Grundlagen, Tanzbeschreibungen
- Einsatzmöglichkeiten von Tänzen im Sitzen

Zielgruppe: Haupt- und Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit und in Pflegeeinrichtungen, Interessierte

Kosten: Hauptamtlich Tätige: 160,00 €, Ehrenamtlich Tätige: 140,00 €, zzgl. Übernachtung: 45,50 €

Weitere Module: Baustein 2: 17./18. Nov. 2023 - Baustein 3: 1./2. März 2024 (jeweils in Dillingen)

Nähere Informationen unter: 0821 3166-2222, altenseelsorge@bistum-augsburg.de

Pflegefall - was nun? - ONLINE-Veranstaltung

Es gibt viele Möglichkeiten, die das Leben im Alter erleichtern, um in der eigenen Wohnung im vertrauten Umfeld bleiben zu können. Aber auch ein Umzug kann sinnvoll und hilfreich sein. Nur wie wird das alles finanziert? Sie erfahren bei dieser Veranstaltung viel über die Leistungen der Pflegeversicherung sowie sozialrechtliche Aspekte und es bleibt viel Zeit für Ihre Fragen.

Referentin: Angela Kemming, Sozialzentrum Herrenbach, Augsburg

Leitung: Vincent Semenou, Pastoralreferent; **Termin:** 01.03.2023, 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Termin: 01.03.2023

Ort: ZOOM-Online-Veranstaltung

Kosten: Keine **Anmeldung:** 15.02.2023 unter 0821 3166-2222, altenseelsorge@bistum-augsburg.de

Die bunten Seiten des Lebens - Eine Einladung zu Biografiearbeit und biografischem Schreiben

Biografiearbeit ist die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte. Sie setzt bei Ressourcen an, ist handlungsorientiert, erfahrungsbezogen und alltagsrelevant. Biografiearbeit richtet sich an Menschen in allen Lebensaltern und Lebensphasen.

Referentin: Rita Sieber, Gemeindereferentin, Referentin für Biografiearbeit nach LebensMutig e. V. (Zertifikat); Referentin für Gestaltarbeit/-therapie (Zertifikat)

Zielgruppe: Haupt- und ehrenamtlich Tätige in der Seniorenarbeit, Interessierte

Termin: 11.03.2023, 14:00 Uhr - 18:00 Uhr **Ort:** Pfarrzentrum Schrobenhausen

Kosten: 25 € inkl. Verpflegung

In Zusammenarbeit mit der KEB Schrobenhausen

Anmeldung: bis 24.02.2023 bei keb.nd-sob@bistum-augsburg.de, Tel. 08252 3840

Neue Arbeitshilfe: Erde, du trägst uns alle!

Die Arbeitshilfe 2023 zum Thema „Erde, du trägst uns alle!“ ist veröffentlicht!

Auf 92 Seiten finden Sie die verschiedensten Anregungen für die Seniorenarbeit zu ganz unterschiedlichen Aspekten, die im Element Erde verborgen liegen, von Bausteinen für Seniorennachmittagen und Besuchsdienste über Gottesdienste, Gedichten und Geschichten bis hin zu Vorschlägen zu Gedächtnistraining, Basteln, Bewegung, Entspannung und weiteren interessanten Informationen.

Sie können die Arbeitshilfe bei uns anfordern. Wir versenden sie gegen eine Aufwandsentschädigung von 3,00 € (plus Porto) und hoffen, dass sie eine Bereicherung für die Seniorenarbeit vor Ort darstellt.

Bestellung unter: altenseelsorge@bistum-augsburg.de
Tel. 0821 3166-2222



Bundeseröffnung der Misereor-Fastenaktion

Die Diözese Augsburg und Misereor eröffnen am 26. Februar 2023 die Fastenaktion. Um 10:00 Uhr feiern wir einen Gottesdienst im Augsburger Dom, der live in der ARD gesendet wird. Hierzu und zum anschließenden Empfang ins Kolpinghaus Augsburg laden wir herzlich ein.

Eine Anmeldung für den Empfang ist möglich unter:

<https://fastenaktion.misereor.de/fastenaktion/eroeffnung-der-fastenaktion>

Für die Jahre 2023 und 2024 wird es wieder ein neues Hungertuch als zentralen Bestandteil der Misereor-Fastenaktion geben. Der in Nigeria geborene Künstler Emeka Udemba hat das neue Tuch mit dem Titel „Was ist uns heilig?“ entwickelt und realisiert.



Anton Stegmair
Abteilung Weltkirche Bistum Augsburg

Quelle:

Das Misereor-Hungertuch 2023

„Was ist uns heilig?“ von Emeka Udemba © Misereor

Glaube bewegt

Unter diesem Motto laden uns am 3. März 2023 die Frauen aus Taiwan ein, mit ihnen zu beten, zu singen und gemeinsam zu kochen. Sie möchten uns mit ihren Texten ermutigen, dass diese Welt auch zum Guten verändert werden kann.

Nähere Informationen finden Sie auf: <https://weltgebetstag.de/aktueller-wgt/taiwan/>

Schmunzelstein - Basteltipp

Dieser Schmunzelstein wurde von Barbara Förg aus Rammingen hergestellt.

Material

- Steine
- Wasserfester Stift
- Heißkleber oder Bastelkleber
- Klarlack



Für das Aufmalen des Gesichtes eignet sich ein wasserfester Stift. Für die Nase können Sie eine Perle oder einen rot angemalten kleinen Stein verwenden. Dieser wird dann mit einer Heißklebepistole oder einem starken Bastelkleber auf dem Stein fixiert und mit Klarlack überstrichen.

Die Geschichte vom Schmunzelstein finden Sie in verschiedenen Ausführungen im Internet, wenn Sie den Begriff bei der Google-Suche eingeben.

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. 36 - 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: Clownin Capriosa www.theater-pagany.de (1, 2); Robert Ischwang (3); Peter Weidemann, In: Pfarrbriefservice.de (4); Rita Sieber (5); Maria Hierl (7, 9, 13); <https://pixabay.com/de/photos/mann-%c3%a4ltere-senior-alter-mann-5917529/> (10); <https://pixabay.com/de/photos/f%c3%bc%c3%9fe-zehen-barfu%c3%9f-kind-junge-haut-2358333/> (11); <https://pixabay.com/de/vectors/floh-insekt-435249/> (12); ; Peggychoucair@pixabay.com (16); <https://pixabay.com/de/photos/h%c3%bcndchen-haustier-hund-hund-tier-2785074/> (17); Misereor (19) Altenseelsorge (19); Margaretha Wachter (20)



BISTUM AUGSBURG