

# Miteinander auf dem Weg

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

## Augenblicke

Nr. 37 - März 2023

Es ist ein ganz besonderer Moment, ein einmaliger Augenblick, den Giotto di Bondone in einem Fresko der Arenakapelle in Padua festgehalten hat, der Evangelist Johannes beschreibt ihn im 20. Kapitel seines Evangeliums. Schreckliches ist zuvor geschehen in Jerusalem: Jesus wurde am Kreuz hingerichtet und anschließend in ein Grab gelegt. Alle hatten das gesehen, insbesondere die Apostel, und miterlebt, wie ihre großen Erwartungen an Jesus und eine wunderbare Zukunft in kürzester Zeit zerborsten sind. Jetzt tritt eine Frau aus dem Hintergrund des Evangeliums, Maria von Magdala, die Jesus ganz besonders verbunden war. In ihrer tiefen Trauer besucht sie frühmorgens das Grab und findet es leer vor. Natürlich müssen nun - der Zeit geschuldet - noch zwei Männer herbeigerufen werden, um das auch mit ihren Augen zu bezeugen. Aber eigentlich braucht dieser Moment weder den flinken Jünger, noch den hinterherschneufenden Petrus, denn die machen sich sofort wieder auf den Rückweg nach Hause.



Das Entscheidende für Maria geschieht jetzt - und es geschieht so, wie ich es einige seltene Male auch in meinem Leben erfahren habe, mitten aus dem Alltag heraus, etwas verwirrend, eine Ahnung, ein Moment, ein Augenblick, in dem mir etwas ganz Besonderes aufgegangen ist. So auch bei Maria von Magdala: Sie trauert, sie weint, sie ist in Gedanken ganz bei ihrem großen Verlust, der ihr gleichsam den „Boden unter den Füßen“ weggezogen hat. Alles ist vorbei, jede Hoffnung verloren, es wird nie mehr so sein wie bisher. Und genau in diesem Moment nimmt sie etwas ganz Eigenartiges wahr: zwei Männer in weißen Gewändern, vom Evangelisten als Engel gedeutet, und einen Mann, den sie vom Aussehen her und im Umfeld der Grabanlage für einen Gärtner hält. Erst als er sie bei ihrem Namen „Maria“ nennt, erkennt sie mit dem Herzen die Wahrheit: Er ist es, er lebt, er ist aus dem sicheren Tode wieder auferstanden, es gibt eine Zukunft, das Gute und das Leben haben am Ende gesiegt, auch ich habe eine Zukunft, auch ich kann Hoffnung haben. Ein Moment, ein Augenblick, in dem ihr plötzlich alles klar wird - und sie vor Glück nur hervorbringen kann: „Rabbuni“, Meister.

Und schon ist der Moment vorbei! „Halte mich nicht fest“, sagt Jesus noch: „Noli me tangere.“

Das ist es ja an den besonderen Momenten, dass sie nur kurz sind, dass wir sie nicht festhalten können, aber dass sie möglicherweise unser ganzes weiteres Leben verändern können. Ein Moment, der nur für Maria wahrnehmbar war und in dem doch Entscheidendes geschieht: Sie wird zur ersten Zeugin der Auferstehung, weil nur sie in ihrer tiefen Trauer diesen Moment so erfahren konnte. Weder die Wachen, die Giotto um das Grab herum schlafen lässt, noch die Apostel, die es eilig haben, wieder nach Hause zu kommen, können diesen Augenblick wahrnehmen. Ein Augenblick, in den Giotto maleisch so viel hineinlegt: was zwischen ihnen unsichtbar geschieht, ihre Verbundenheit, Glaube, Liebe, Hoffnung. Ein kostbarer und zerbrechlicher Moment. Jesus geht seinen Weg weiter und Maria bleibt erst einmal zurück, doch nun erfüllt mit neuer Kraft und Hoffnung.

Es sind diese Augenblicke im Leben, in denen etwas Besonderes aufleuchtet, diese flüchtigen, aber kostbaren Momente - gerade auch in den Zeiten des Lebens, in denen wir schwere Wege gehen. Die besonderen Begegnungen mitten im Alltag. Der Moment des Innehaltens, in dem sich Augen finden oder ein Wort mich trifft, das stille Zuhören, vielleicht auch das letzte gegenseitige Halten der Hand am Sterbebett. Fragile und kostbare Momente, in denen mich Großes und noch Größeres berührt, und die mich auf neue Weise weiterleben lassen.



Ostern 2023 erleben wir in einer Welt, in der die Coronapandemie immer mehr an Bedeutung für den Alltag verliert. Andere, nicht für möglich gehaltene Gewalttaten, prägen seit einem Jahr unser Leben in Europa und in der Welt. Und wieder scheinen die Mächte von Hass, Gewalt und Tod die Oberhand zu gewinnen - wie in den Tagen um Ostern vor knapp 2000 Jahren.

Gerade für diese Tage in solchen Zeiten wünsche ich Ihnen diese kurzen Augenblicke und Momente, wie Maria von Magdala sie erlebt hat. Auch wenn wir sie nicht festhalten können, mir geben sie Kraft und Zuversicht, mutig und voll Hoffnung in diese Zeit hinauszuschreiten.

### **Robert Jschwang**

Diözesan-Altenseelsorger

#### **Die Erscheinung Jesu vor Maria von Magdala aus Johannes 20, 11-18**

Maria aber stand draußen vor dem Grab und weinte. Während sie weinte, beugte sie sich in die Grabkammer hinein. Da sah sie zwei Engel in weißen Gewändern sitzen, den einen dort, wo der Kopf, den anderen dort, wo die Füße des Leichnams Jesu gelegen hatten. Diese sagten zu ihr: Frau, warum weinst du? Sie antwortete ihnen: Sie haben meinen Herrn weggenommen und ich weiß nicht, wohin sie ihn gelegt haben. Als sie das gesagt hatte, wandte sie sich um und sah Jesus dastehen, wusste aber nicht, dass es Jesus war. Jesus sagte zu ihr: Frau, warum weinst du? Wen suchst du? Sie meinte, es sei der Gärtner, und sagte zu ihm: Herr, wenn du ihn weggebracht hast, sag mir, wohin du ihn gelegt hast! Dann will ich ihn holen. Jesus sagte zu ihr: Maria! Da wandte sie sich um und sagte auf Hebräisch zu ihm: Rabbuni!, das heißt: Meister. Jesus sagte zu ihr: Halte mich nicht fest; denn ich bin noch nicht zum Vater hinaufgegangen. Geh aber zu meinen Brüdern und sag ihnen: Ich gehe hinauf zu meinem Vater und eurem Vater, zu meinem Gott und eurem Gott. Maria von Magdala kam zu den Jüngern und verkündete ihnen: Ich habe den Herrn gesehen. Und sie berichtete, was er ihr gesagt hatte.

## EWIGKEIT IM AUGENBLICK

BLAUER HIMMEL, WEISSE WÖLKCHEN  
UND WIR BEIDE STEHEN HIER,  
LAUTER BUNTE SEIFENBLASEN  
SIND IM SPIEL UNSER PLAISIER.

HEUT' ENTSTEHT ETWAS KNALLBUNTES,  
KUGELN, GLITZERND FORMEN SICH.  
WIR ENTLASSEN SIE INS WELTALL  
UND SIE SCHILLERN, SPIEGELN SICH.

SPIEGELN ALLES, WAS UM UNS IST,  
SPIEGELN DICH UND SPIEGELN MICH.  
WEIL DIE GANZE WELT JETZT RUND IST,  
LEUCHTET SIE SO WUNDERLICH.

ABER ZACK, SCHON PLATZT DIE ERSTE  
UND IHR ZAUBER GEHT VORBEI,  
DOCH DIE NÄCHSTE, DIE FLIEGT WEITER -  
ACH ES IST EIN SPASS DABEI.

DIES MOMENTCHEN SEI ERGRIFFEN,  
DIESES SPIELES AUGENBLICK,  
DENN SIND WIR SO AUSGELASSEN,  
DRÜCKT NICHTS VOR UND NICHTS ZURÜCK.

JETZT GILT NUR, WAS GEGENWÄRTIG,  
ALLES ANDRE TRIFFT UNS NICHT  
UND WIR SPÜREN IN DER SPIELZEIT  
EWIGKEIT IM AUGENBLICK.

*JOHANNA MARIA QUIS*

## Im Augenblick leben

„Du begrüßt jede Blume einzeln!“, lacht mein Mann immer, wenn ich von einem Gang durch unseren Garten zurückkehre.

Momentan ist für mich dieses Spazieren durch den Garten besonders bedeutsam: Der Winter neigt sich dem Ende zu und das Frühjahr klopft an.

Die Winterlinge haben sich ihren Platz bereits seit längerer Zeit erobert. Auch neuerliche Kälte, Eis und Schnee können ihnen nichts anhaben. Bei schlechtem Wetter zeigen sie ein eher schmutziges Gelb und haben ihre Blütenköpfe geschlossen, aber bei Sonnenschein zeigen sie ihre ganze Pracht.

Im Rasen hat sich eine wilde Krokussorte ausgebreitet. Ich freue mich an den zarten fliederfarbenen Frühlingsblüchern, an denen sich sogar schon die Bienen bedienen. Die kalten Nächte können nicht verhindern, dass sich die Narzissen an die Oberfläche schieben, sie sind einfach stärker als die gefrorene Erde.



Ich komme ins Nachdenken:

Die Frühlingsblüher leben im Jetzt.

Nichts kann sie aufhalten.

Es ist in ihnen angelegt, dass sie jetzt an die Oberfläche drängen.

Die Blüten leben im Augenblick, blühen im Augenblick, duften im Augenblick, erfreuen das Herz des Betrachters im Augenblick.

Ich denke nach: Wie ist das in meinem Leben?

Der Kalender ist mein täglicher Begleiter. Jeder Arbeitstag ist angefüllt mit Aufgaben.

Ich - wir - verplanen die Zukunft und vergessen oft den Augenblick.

Die Natur macht es mir und uns vor: Sie ist nur in der Gegenwart, im Augenblick, zu erleben.

Ich möchte mehr Zeit für die Gegenwart haben. Die Natur ist so wunderbar, alles lebt zu seiner Zeit. Doch wie schnell vergeht sie und wir können den Augenblick nicht festhalten. Aber wir können ihn genießen, die Schönheit der Natur im Jetzt wahrnehmen und den Moment ins Herz hineinnehmen.

Ich möchte mir die Freiheit nehmen und Mut machen, weniger für die Zukunft zu leben, sondern die Gegenwart mit ganzem Herzen wahrzunehmen, auch wenn alles vergänglich ist. Die vielen Augenblicke machen unser Leben wertvoll; die Augenblicke mit den Menschen um uns und die Augenblicke im Staunen über Gottes schöne Welt.

In der Bibel gibt es 41 Bibelverse über die Natur.

Aus Psalm 104 habe ich eine kleine Auswahl getroffen:

1 Lobe den Herrn, meine Seele! /  
Herr, mein Gott, wie groß bist du! /  
Du bist mit Hoheit und Pracht bekleidet.

2 Du hüllst dich in Licht wie in ein Kleid, /  
du spannst den Himmel aus wie ein Zelt.

5 Du hast die Erde auf Pfeiler gegründet; /  
in alle Ewigkeit wird sie nicht wanken.

12 An den Ufern wohnen die Vögel des Him-  
mels, /  
aus den Zweigen erklingt ihr Gesang.

13 Du tränkst die Berge aus deinen Kammern, /  
aus deinen Wolken wird die Erde satt.

14 Du lässt Gras wachsen für das Vieh, /  
auch Pflanzen für den Menschen, die er anbaut,  
damit er Brot gewinnt von der Erde /

24 Herr, wie zahlreich sind deine Werke! /  
Mit Weisheit hast du sie alle gemacht, /  
die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.

33 Ich will dem Herrn singen, solange ich lebe, /  
will meinem Gott spielen, solange ich da bin.

34 Möge ihm mein Dichten gefallen. /  
Ich will mich freuen am Herrn.  
Lobe den Herrn, meine Seele! /  
Halleluja!

*Rita Sieber, Gemeindereferentin*

## Lass es dir gut gehen

Es gehört wohl zu einem  
besonderen Stück Lebenskunst,  
es sich selbst im Alltag wahrhaft  
gut gehen zu lassen.

Lass es dir gut gehen,  
indem du auf das achtest,  
was dein Herz erfreut und erhebt,  
was deine Seele nährt und erfrischt.

Lass es dir gut gehen,  
indem du dir hin und wieder  
etwas Besonderes gönnst und es  
mit allen Sinnen genießt.

Lass es dir gut gehen,  
indem du dir selbst sagst,  
wofür du zur Zeit  
vor allem dankbar bist!

Lass es dir gut gehen,  
indem du wertvolle Gedanken  
hegst und pflegst, wie  
eine besondere Pflanze!

Lass es dir gut gehen,  
indem du die kostbare Erinnerung  
an glückliche Augenblicke  
und Begegnungen wach hältst!

Lass es dir gut gehen,  
indem du dir immer  
wieder neu bewusst machst,  
wie einzigartig du bist!

Lass es dir gut gehen,  
indem du andere genauso  
achtest und ehrst,  
wie dich selbst!

*Paul Weismantel*

## Kairos und Chronos

„Kairos“ ist in der griechischen Mythologie der jüngste Sohn des Zeus.

Er wird mit einem kahlen Hinterkopf und einem längeren Haarschopf vorn an der Stirn und Flügeln an den Füßen dargestellt.

Schnell wie der Wind ist er unterwegs. Nur am Schopf kann man ihn packen, am kahlen Hinterkopf greift man ins Leere.

„Eine Gelegenheit am Schopf packen“, dieses Sprichwort erinnert daran, die Gunst der Stunde, den besonderen, entscheidenden, kritischen Augenblick zu nutzen, denn sonst ist sie vorbei!

Im Griechischen gibt es einen zweiten Begriff für die Zeit, „Chronos“. Chronos, der Gott mit der Sanduhr, zeigt das ständige Vergehen der Zeit an.



So haben Menschen Chronometer, Uhren erfunden, um die Zeit zu messen und obwohl Uhren sie genau takten, bleibt sie ja in Wirklichkeit manchmal stehen, dehnt sie sich und scheint vorrangig immer schneller zu vergehen.

Der Soziologe Hartmut Rosa spricht von einer zunehmenden Beschleunigung des Lebens. Den Kairos wahrzunehmen, erfordert eine hohe Aufmerksamkeit. Menschen, deren Leben sich immer mehr beschleunigt, wenn es auch nur im Hamsterrad ist, und Menschen, die davon erschöpft sind, werden diese Aufmerksamkeit schwer aufbringen können und versäumen so zunehmend die Momente, die das Leben wirklich bereichern.

Aufmerksamkeit -  
 sie kann ab stumpfen  
 sie kann verloren gehen  
 und sie kann ein- und ausgeübt werden.

*Impuls: Martin Knöferl*  
*„Zeit für die Seele“*  
[www.resonanz.jetzt](http://www.resonanz.jetzt)

*Objekt: Andreas Kuhnlein*

## Augenblick und Achtsamkeit

Der Augenblick wird oft definiert als die Zeitspanne zwischen zwei Lidschlägen, die ungefähr 4 Sekunden dauern soll. Er kann auch als die Dauer eines Augenaufschlages betrachtet werden, insofern der Augenblick die kürzeste Zeitspanne bzw. Zeiteinheit bezeichnen soll.

Abgesehen von der Dauer unserer Handlungen ist der Augenblick die Trennlinie zwischen Vergangenheit und Zukunft. Deshalb ist er vielleicht untrennbar von unseren sinnlichen Momentaufnahmen. Da unsere Wahrnehmung als Handlungs- bzw. Erfahrungsdauer unterschiedlich beansprucht wird, kann der Augenblick so lang wie ein Lidschlag oder wie eine Ewigkeit dauern.

Da der Mensch als Vernunftwesen seine Handlungen plant und reflektiert, beansprucht ihn die erlebte Zeit unterschiedlich. Je nachdem wie relevant die Geschehnisse für sein Leben sind oder einfach aufgrund seiner Persönlichkeitsstruktur kann der Mensch fokussiert auf die Vergangenheit, die Gegenwart oder die Zukunft sein. Die Erfahrung zeigt aber, dass die meisten Menschen mehr in der Vergangenheit oder in der Zukunft leben und weniger in der Gegenwart.

Der Grund liegt vielleicht darin, dass es uns nicht egal ist, wie unsere Handlungen laufen. Vom Überlebenstrieb und von der Vernunft gesteuert, müssen unsere Handlungen effektiv und nach bestimmten Erwartungen ablaufen. Außerdem sind wir soziale Wesen mit entsprechenden sozialen Vorzügen, die Beachtung von bestimmten Regeln und Normen voraussetzen.

Dies führt dazu, dass wir uns am meisten mit den Handlungen in der Vergangenheit oder mit unseren Plänen in der Zukunft beschäftigen und dabei versäumen, den Moment mit Intensität zu leben. Für ein intensives Lebensgefühl ist es notwendig, die Gegenwart bewusst und achtsam wahrzunehmen. So wie es unmöglich ist, Handlungen ohne Konzentration erfolgreich auszuführen, so bleibt unser Leben ohne Konzentration und Aufmerksamkeit oberflächlich.



Die Achtsamkeit ist also unmittelbar eine Mischung von Konzentration und Aufmerksamkeit, die wir dem gelebten Alltag schenken können.

In der westlichen Welt ist Achtsamkeit insbesondere über den amerikanischen Arzt und Meditationslehrer Jon Kabat-Zinn bekannt geworden. Mit seiner Methode zur Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) hat er vielfach erfahren, wie man mit Achtsamkeit sowohl geistigen als auch körperlichen Defiziten erfolgreich begegnen kann. Der Erfolgsfaktor liegt vielleicht nicht in der Meditation, die den zentralen Kern der Achtsamkeitsübung ausmacht, sondern auf der Fokussierung des Augenblickes, der Gegenwart, des Hier und Jetzt, indem die Vergangenheit und die Zukunft ohne Bewertung mit Dankbarkeit akzeptiert wird. Dabei wird versucht, die Gedankenketten, die uns oft ablenken, durch eine bewusste Atemtechnik zu unterbrechen. Diese Übung ist allerdings alles andere als leicht. Denn unser Gehirn ist programmiert, Probleme zu lösen und Gefahren vorzubeugen. Gedankenfreiheit kennt es nicht. Auch im Schlaf ist es aktiv. Der richtige Umgang mit den Gedankenketten ist daher die Akzeptanz und das Loslassen.

Jenseits der Bedeutung des Augenblicks für unsere Lebensqualität ist die Notwendigkeit der Biografiearbeit und einer zukunftsorientierten sowie nachhaltigen Lebensführung zu unterstreichen. Sie sind keine Gegensätze. Beide sollen vielmehr dem Augenblick mehr Inhalt, Bedeutung, Freude und Sinn geben.

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*

## Gedächtnistraining zum Thema „Augenblick“

### Schöne Augenblicke

Welche schönen Augenblicke fallen Ihnen denn spontan ein? Als kleine Hilfe können Sie auch einfach das Wort „Augenblick“ buchstabieren und zu jedem Buchstaben überlegen, ob Ihnen ein schöner Moment hierzu einfällt.

Zum Beispiel: A wie Auszeit beim Tanzen

### Ein Augen-Blick kann lange sein

Wie kommen Sie von Augen zum Blick? Sie müssen eine Wortkette bilden, das heißt an das erste Wort „Augen“ wird eines der Wörter angehängt, so dass sich ein sinnvolles zusammengesetztes Wort ergibt. Dieses ist dann wiederum der Anfang eines weiteren zusammengesetzten Hauptwortes. Das letzte angehängte Wort lautet „Blick“.

Notwendige -n, -s, -er oder -e dürfen eingefügt oder auch weggelassen werden.

Beispiel: Weg Markt Beruf Frauen Wunsch Geld

Lösung: Wegegeld Geldmarkt Marktfrauen Frauenberuf Berufswunsch



©MH03.2023

### Mehr als nur ein Augenblick!

Folgende Wörter, die ein bisschen durcheinander geraten sind, können alle an Augen angehängt werden. Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge!

Beispiel: DREIL LIDER  
Augenlider

1. ROLLEKNOT \_\_\_\_\_
2. INGRAINT \_\_\_\_\_
3. ZART \_\_\_\_\_

4. SEKAM \_\_\_\_\_
5. ERTUNSUCHGUN \_\_\_\_\_
6. GEIRN \_\_\_\_\_
7. TONKAKTE \_\_\_\_\_
8. RUCKD \_\_\_\_\_
9. BARFE \_\_\_\_\_
10. RAUBEN \_\_\_\_\_

### Kostbare Augenblicke

Bitte lesen Sie den folgenden Text aufmerksam, denn viele Augen sind auf Sie gerichtet!

In dem Text ist 31 × die Buchstabenfolge „AUGE“ versteckt. Bei genauem Hinsehen können Sie sie bestimmt finden. Es kann auch Wort übergreifend sein.

Zum Beispiel: Im Baumarkt finden sich für den Umbau Geräte

### Kostbare Augenblicke

Der mächtige General Winter wirkt gebrechlich, seine Rauheit ist mau geworden. So schickt es sich an, dass er augenblicklich dem jungen Frühling weichen muss. Frau Gerlinde, in blau gekleidet, genießt auf ihrem Balkon Kaffee und Laugenbrezen.

Vom Reisefieber gepackt überlegt sie: „Genau gesehen sollte ich aufhören ständig mein Augenmerk auf eine saubere Wohnung zu richten. Staubsaugen, mit Seifenlauge Wäsche waschen und dergleichen ist letztendlich zu nichts tauglich. Noch nie habe ich Hanau, Gera oder gar Breslau gesehen, ständig diese Angst vor Staugefahr und Baugeräten, das alles hat mich flau gemacht.“

Ja, über lauter Sorgen und Mühen ist Frau Gerlinde grau geworden.

Hat hier nicht das Kätzchen miau geschrien? Es tapst heran und setzt sich auf Frauchens Schoß, da kommt auch der zahme Pfau gelaufen und bittet um sein Futter. Frau Gerlinde freut sich über ihre geliebten Tiere.

„Ein wunderbarer Augenblick“, denkt sie, „ich bin ein glücklicher Momenten-Sammler, wie es in einem Lied heißt.“ Man müsste auf einem Auge blind sein, diese Seligkeit nicht zu begreifen.

Nun ein guter Rat: Lassen Sie sich von Alltagsnöten nicht auslaugen, selbst wenn vor dem Super-Gau gewarnt wird, wenn es in der Politik Auge um Auge, Zahn um Zahn geht, wenn Taugenichtse sehenden Auges Schaden anrichten.

Der Gesang der Vögel, das Erwachen der Natur, der frische Tau gestern Morgen, das alles ist das Glück des Augenblickes und tief in unser Herz geschrieben.

*Diese schöne Übung wurde uns von Berta Lissel, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining®, zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT*

## Besondere Augenblicke

Auch in der Geschichte gibt es ganz besondere Augenblicke – Ereignisse, positive wie negative, die die Welt veränderten. Leider sind die Jahreszahlen durcheinander geraten.

Ordnen Sie den Jahreszahlen die besonderen Augenblicke zu!

	Jahreszahl		Besonderer Augenblick
1.	1976	a)	Erste Mondlandung
2.	1973	b)	Fall der Berliner Mauer
3.	1918	c)	Erste Herztransplantation unter der Leitung von Christiaan Barnard
4.	1979	d)	Karol Józef Wojtyła wird zum Papst gewählt.
5.	1903	e)	Die erste Single der Beatles „Love Me Do“ erscheint.
6.	1969	f)	Start des ersten künstlichen Erdsatelliten (Sputnik 1)
7.	1954	g)	Mutter Theresa erhält den Friedensnobelpreis.
8.	1967	h)	Sivia Sommerlath wird Königin von Schweden.
9.	1978	i)	Frauen erhalten das aktive und passive Wahlrecht.
10.	1957	j)	Maria Curie erhält den Nobelpreis in Physik.
11.	1962	k)	Erstes schnurloses Telefon wird vorgestellt.
12.	1989	l)	Die erste funktionierende Solarzelle auf Basis von Silizium wird vorgestellt.

1 \_\_\_\_ 2 \_\_\_\_ 3 \_\_\_\_ 4 \_\_\_\_ 5 \_\_\_\_ 6 \_\_\_\_ 7 \_\_\_\_ 8 \_\_\_\_ 9 \_\_\_\_ 10 \_\_\_\_ 11 \_\_\_\_ 12 \_\_\_\_

**Lösungen:** Ein Augen – Blick kann lange sein: Augen, Licht, Spiel, Ball, Kleid, Stoff, Bahn, Gleis, Richtung, Pfeil, Weite, Blick – Augenlicht, Lichterspiel, Spielball, Ballkleid, Kleiderstoff, Stoffbahn, Bahngleis, Gleisrichtung, Richtungspfeil, Pfeilweite, Weitblick  
 Mehr als nur ein Augenblick!: 1. Kontrolle; 2. Training; 3. Arzt; 4. Maske; 5. Untersuchung; 6. Ringe; 7. Kontakte; 8. Druck; 9. Farbe; 10. Brauen

**Kostbare Augenblicke:** Kostbare Augenblicke

Der mächtige General Winter wirkt gebrechlich, seine Rauheit ist **mau** geworden. So schickt es sich an, dass er **augenblicklich** dem jungen Frühling weichen muss. **Frau Gerlinde**, in **blau** gekleidet, genießt auf ihrem Balkon Kaffee und **Laugen**brezen. Vom Reisefieber gepackt überlegt sie: „**Genau** gesehen sollte ich aufhören ständig mein **Augenmerk** auf eine saubere Wohnung zu richten. Staub**augen**, mit Seifen**lauge** Wäsche waschen und dergleichen, ist letztendlich zu nichts **tauge**. Noch nie habe ich **Hanau**, **Gera** oder gar **Breslau** gesehen, ständig diese Angst vor **Staugefahr** und **Baugeräten**, das alles hat mich **flau** gemacht.“ Ja, über lauter Sorgen und Mühen ist **Frau Gerlinde grau** geworden. Hat hier nicht das Kätzchen **miau** geschrien? Es tapst heran und setzt sich auf Frauchens Schoß, da kommt auch der zahme **Pfau** gelaufen und bittelt um Futter. **Frau Gerlinde** freut sich über ihre geliebten Tiere. „Ein wunderbarer **Augenblick**“, denkt sie, „ich bin ein glücklicher Momenten-Sammler, wie es in einem Lied heißt.“ Man müsste auf einem **Auge** blind sein, diese Seligkeit nicht zu begreifen. Nun ein guter Rat: Lassen Sie sich von Alltagsnöten nicht **auslaugen**, selbst wenn vor dem Super-Gau **gewarnt** wird, wenn es in der Politik **Auge** um **Auge**, Zahn um Zahn geht, wenn **Tauge**-nichtse sehenden **Auges** Schaden anrichten.

Der Gesang der Vögel, das Erwachen der Natur, der frische **Tau** gestern Morgen, das alles ist das Glück des **Augenblickes** und tief in unser Herz geschrieben.

**Besondere Augenblicke:** 1. h; 2. k; 3. i; 4. g; 5. j; 6. a; 7. l; 8. c; 9. d; 10. f; 11. e; 12. b

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

## Augenblicke im Leben

Wie Sie, verehrte Leserinnen und Leser, am Besten wissen, schreibt das Leben nicht immer die Schönsten, aber doch die interessantesten, teils bewegendsten Geschichten. Manchmal sind es kurze Augenblicke oder Entscheidungen, die in Sekunden gefällt werden, die unser Leben auf Dauer verändern.

Nachstehend habe ich Ihnen zwei solcher wahren Augenblicksgeschichten zusammengestellt.

### Ein Hund, der alles änderte

Es war einmal ein Mann, der sich vor allen Hunden fürchtete. Seine Angst vor ihnen war so groß, dass er es nicht einmal aushielt, wenn sie in seiner Nachbarschaft waren. Eines Tages war er mit seinem Segelboot unterwegs. Doch in einem Augenblick reagierte er zu langsam auf einen Windstoß. Der Mast traf ihn am Kopf und er fiel ins Wasser. Dadurch, dass er eine Schwimmweste anhatte, konnte er sich über Wasser halten. Jedoch war weit und breit kein anderes Boot zu sehen. Das rettende Ufer war in der Ferne zu sehen. Er begann zu schwimmen. Doch irgendwann merkte er, wie seine Kräfte immer weniger wurden. Als er meinte, dass er nicht mehr weiterkönnen, sah er seinen Alptraum auf sich zu paddeln. Einen riesigen Hund! Dieser kam ganz nah an ihn heran, sodass der Mann sich an ihn klammern konnte. So brachte der Vierbeiner ihn ans Land und lief davon. Nach diesem Abenteuer war die Angst vor Hunden verflogen. Ja, der Mann hat sich sogar einen Neufundländer gekauft, der seitdem immer mit ihm schwimmen geht.



*Quelle: Ein Foto und seine Geschichte, Verlagsgruppe Bauer*

### Rettungshund Ruby - unglaublich aber wahr

Ich weiß, es gibt viele Rettungs- und Polizeihunde auf der ganzen Welt. Doch warum wurde gerade die von Ruby, ein Border Collie-Australian Shepherd Mix, verfilmt? Wahrscheinlich, weil ihr Werdegang, bis sie zu einem Rettungshund wurde, so berührt und uns Menschen zeigt, dass niemand auf Grund seines Verhaltens sogleich in eine Schublade gesteckt werden darf. Ruby macht Mut, bei Mensch und Tier, hinter die Äußerlichkeiten zu schauen und sich auf Entdeckungsreise zu machen, die Fähigkeiten eines einzeln zu erforschen. Jeder hat das Recht auf eine Chance im Leben.

Ruby kam aus einem Tierheim. Nachdem sie schon bei mehreren Familien gewesen war, galt sie als nicht vermittelbar. Dies kann für einen Tierheimhund in den USA bedeuten, dass er eingeschläfert wird. So rückte auch für Ruby der Termin dazu näher. Doch seine Pflegerin, Patricia Inman, erkannte, dass Ruby etwas ganz Besonderes ist und verhinderte dies mehrmals. Dann versuchte es doch noch jemand mit Ruby.

Der Polizist Daniel O'Neill suchte dringend einen Hund für die Ausbildung zum Polizei- und Rettungshund. Sein Traum war es, der Rettungshundestaffel anzugehören. Er war bereits siebenmal abgelehnt worden und es war seine letzte Gelegenheit, bevor er zu alt war, seinen Traum zu verwirklichen. Doch ohne Hund keine Ausbildung. Diese werden normalerweise für diese Aufgabe extra gezüchtet. Was tun?

Als er Ruby im Tierheim sieht, weiß er im selben Augenblick, dass dieser hyperaktive Hund, der Richtige ist. Sein Ausbilder bei der Polizei ist skeptisch, gibt den Beiden aber die Chance, wenn der Hund die Prüfungen besteht, sie zur Ausbildung zuzulassen. Es beginnt eine für beide Seiten nervenaufreibende Zeit, in der Daniel auch mehrmals versucht war, Ruby zurückzubringen. Ruby versucht alles, um das Leben von Daniel schwer zu machen. Doch mit viel Geduld und Liebe wurden beide zusammen ein Team, das sämtliche Prüfungen bestand.

Unglaublich aber wahr: Als sie schon einige Jahre als Team im Rettungs- und Polizeieinsatz sehr erfolgreich tätig waren, bekamen sie eines Tages den Suchauftrag nach einem Teenager, der sich im Wald verirrt hatte. Ruby fand ihn und seine Mutter konnte ihn in die Arme schließen. Diese war niemand anders als die Tierheimpflegerin Inman, die damals Ruby das Leben rettete.

Und zum Schluss noch etwas zum Schmunzeln: Natürlich hat Ruby ihr Naturell nicht ganz verloren. So hat sie nach einem Ausflug in die Natur ein lebendiges Stinktief, das seinen Geruch versprühte, mit ins Haus gebracht.

Quelle: <https://www.stern.de/kultur/film/-rettungshund-ruby--auf-netflix--die-wahre-geschichte-31720826.html>  
<https://www.netflix.com/de/title/81107362>

*Geschichten frei nacherzählt von Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Lebensgenuss

„Wie man nur so leben mag?  
 Du machst dir gar keinen guten Tag!“  
 Ein guter Abend kommt heran,  
 Wenn ich den ganzen Tag getan.

Wenn man mich da- und dorthin zerrt  
 Und wo ich nichts vermag,  
 Bin von mir selbst nur abgesperrt,  
 Da hab ich keinen Tag.

Tut sich nun auf, was man bedarf  
 Und was ich wohl vermag,  
 Da greif ich ein, es geht so scharf,  
 Da hab ich meinen Tag.

Ich scheine mir an keinem Ort,  
 Auch Zeit ist keine Zeit,  
 Ein geistreich-aufgeschloßnes Wort  
 Wirkt auf die Ewigkeit.

*Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)*



## 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, deutsche Schriftstellerin*  
*und Übersetzerin*

## Täglich zu singen

Ich danke Gott, und freue mich  
Wie's Kind zur Weihnachtsgabe,  
Dass ich bin, bin! Und dass ich dich,  
Schön menschlich Antlitz habe.

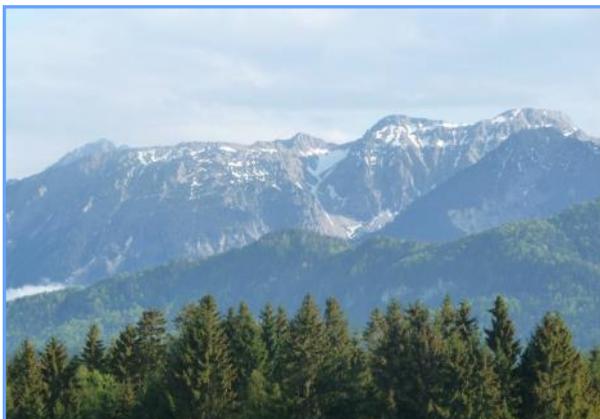
Dass ich die Sonne, Berg und Meer,  
Und Laub und Gras kann sehen,  
Und abends unterm Sternenheer  
Und lieben Monde gehen;

Und dass mir denn zumute ist,  
Als wenn wir Kinder kamen,  
Und sahen, was der heil'ge Christ  
Bescheret hatte, Amen!

Ich danke Gott mit Saitenspiel,  
Dass ich kein König worden;  
Ich wär geschmeichelt worden viel,  
Und wär vielleicht verdorben.

Auch bet' ich ihn von Herzen an,  
Dass ich auf dieser Erde  
Nicht bin ein großer reicher Mann,  
Und auch wohl keiner werde.

*Matthias Claudius (1740 - 1815)*



Herr, deine Welt ist schön,  
Herr, deine Welt ist gut.  
Gib mir nur hellen Sinn,  
gib mir nur frohen Mut !

Ich fühle, dass ich bin,  
ich fühle, dass Du bist,  
und dass mein Sein von Dir  
ein sel'ger Abglanz ist.

Die Welt beseeligst du,  
beseeligst Dich in ihr,  
sollt ich nicht selig sein,  
Allseliger in Dir?

*Friedrich Rückert (1788 - 1866) in:  
„Die Weisheit des Brahmanen“*



## Fierobed

D' Arbat isch dong, de Dag am vergong.  
D' Sunne goht nab, de Mond löscht se ab.  
Kui Vogl meh singt, kui Biene me sumt,  
d' Natur goht zuar Ruah, hot's no nia versummt.

Sie kennt kui Hektik, all's hot sie Zit,  
ob des is Mensche it zum Denke git?  
So wia jeda Dag sin Fierobed hat,  
au isr Leabe allat näher 'm End zua goht.

Doch wia viel hond schu miaße  
ohne Fierobed ihr Leabe beschieße?  
Drum will i dia Zit, wo mir de Herrgott no git,  
dankbar vrleabe, im Friede mit allna Lit!

*Gedicht in westallgäuer Mundart von Fanny Fink*

## Ein Augenblick Entspannung

Ein Augenblick Entspannung kann schon damit beginnen, einen „Augenblick“ stehen zu bleiben.

Ein- und Ausatmen.

Meinen Blick ruhig und langsam umherstreifen zu lassen.

Was sehe ich?

Was ist um mich herum?

Was zieht meinen Blick auf sich?

Bäume, deren Blätter austreiben?

Blumen auf der Wiese?

Abfall, der auf der Straße liegt?

Vögel, die umherfliegen?

Häuser vor meinem Fenster?

Menschen, die an mir vorbei  
zu ihrer Aufgabe eilen?

Ich nehme all dies wahr.

Ich muss nichts tun.

Ich atme ruhig ein und aus.



Meine Augen schließen sich.

Ich atme ein. Ich atme aus.

Was höre ich?

Kann ich die Geräusche einer Ursache zuordnen?

Sind die Geräusche angenehm oder unangenehm für mich.

Meine Augen öffnen sich wieder.

Ich atme ein. Ich atme aus.

Ich fühle den Wind auf meinem Gesicht.

Wie fühlt er sich an?

Kalt, warm, erfrischend?

Ich habe Lust, meine Arme auszustrecken und  
lasse meinen Körper vom Wind umspielen.

Ich lasse meine Arme wieder sinken und

schnuppere mit der Nase in der Luft.

Ich atme ein. Ich atme aus.

Welchen Geruch nehme ich wahr?

Den Duft von Blumen oder Bäumen?

Oder eher von Staub und Abgasen?

Den Duft von frischgebackenen Semmeln oder Braten?

Vielleicht schmecke ich auch etwas auf meiner Zunge?

Salzluft?

In einem Augenblick steckt soviel!

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Tanz im Sitzen: Alle Vögel sind schon da

Das größte Merkmal des Frühlings ist das Explodieren der Natur. Diesem Phänomen geht ein besonderes Verhalten bei den Vögeln voraus. Sie sind besonders aktiv. Sie scharen sich der Art nach zusammen und machen neue Bekanntschaften, sie bauen Nester und bereiten ihre nächste Brutzeit vor, ausgewanderte Zugvögel kommen wieder zurück. Man würde sagen, sie feiern und freuen sich auf die bevorstehende Zeit.

Diese Naturerscheinung beschreibt der bekannte deutsche Musiker Hoffmann von Fallersleben im Jahr 1860 im berühmt gewordenen Volkslied „Alle Vögel sind schon da!“.

Das im Lied beschriebene Spektakel steht für den Zauber des Augenblicks, der für uns Menschen eine Botschaft innehat:

„Freue Dich und nutze die Gelegenheit und zwar auch durch einen Hüftschwung im Sitzen!“



**Choreographie:** Vincent Semenou

**Rhythmus:** 4/4 Takt

**Takt**            **Beschreibung**

- |        |  |
|--------|--|
| 1 - 2  | vier langsame Schritte   |
| 3 - 4  | vier schnelle Schritte und zwei langsame Schritte                            |
| 5      | rechte Hand patscht auf das linke Bein und gegengleich, dabei das Bein heben |
| 6      | wie Takt 5   |
| 7 - 8  | wie Takt 1 - 2   |
| 9 - 10 | wie Takt 3 - 4   |

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*

YouT-link zum Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=YZaLjpk0QY4>

## Der Augenblick ist mein ...

Biografische Impulse für verschiedene Seniorengruppen

Grundlage unserer biografischen Gruppenarbeit ist folgendes Gedicht von Andreas Gryphius, einem Dichter aus der Zeit des Dreißigjährigen Krieges:

*Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen.  
 Mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten kommen.  
 Der Augenblick ist mein und nehm' ich den in acht  
 So ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht.*

1. Wir beginnen mit einem gemeinsamen Lied, das die Aussage des Gedichts in einfachen Worten bereits in sich trägt:

**Froh zu sein bedarf es wenig und wer froh ist, ist ein König!**

2. „Die Jahre, die mir die Zeit genommen“ -

**Ein besonderes Ereignis aus meiner Vergangenheit, das mich froh gemacht hat**

Wir reichen ein „Erinnerungskörbchen“ herum, in dem sich schöne kleine Gegenstände befinden, die an froh machende vergangene Ereignisse erinnern.

Vorstellbar sind etwa Dinge der verschiedenen Jahresfeste, religiöse Symbole, Naturmaterialien oder auch Alltagsgegenstände. Jede und jeder nimmt sich einen Gegenstand heraus. Wenn das Körbchen einmal durchgereicht wurde, legen die Teilnehmenden nacheinander ihre Gegenstände in die Mitte und sagen, wenn sie wollen, ein, zwei Sätze dazu, woran sie das erinnert.

3. „Die Jahre, die etwa möchten kommen“ -

**Meine Wünsche für die kommende Zeit**

Wir geben nun ein Kistchen mit buntem Papier herum, das wir zum Teil mit Worten beschriftet haben, wie zum Beispiel: Kinder, Enkel, Spaziergang, Fest, Einkaufen, Natur, Tiere, Musik.

Wenn wir die Teilnehmenden kennen, wissen wir vielleicht, in welche Richtung ihre Wünsche gehen. Einige Zettel sollten aber leer bleiben und erst im Laufe des Gesprächs beschriftet werden. Alle in der Runde ausgewählten Zettel legen wir dann zu den Erinnerungsgegenständen dazu.

Möglicherweise schließt sich daran bereits die Befürchtung an, dass wir nicht wissen können, was wir noch erleben dürfen. Befürchtungen nehmen wir jederzeit ernst, setzen aber unseren eigenen Schwerpunkt bei den Ereignissen, Hoffnungen und Wünschen, die uns Kraft geben.

4. „Der Augenblick ist mein“ -

**Jeder Atemzug ist mir jetzt im Augenblick geschenkt**

Wir atmen ganz bewusst ein und aus. Beim Atmen blicken wir an einen bestimmten Punkt und erleben so unseren „Augen-Blick“.

Je nach Gruppe kann das Augenblicksspiel ausgeweitet werden, sodass wir uns bei jedem Einatmen einen neuen Augen-Blick suchen.

Nach ungefähr fünf Minuten besprechen wir, wohin wir gesehen haben und ob uns dabei etwas Bestimmtes aufgefallen ist.

Vielleicht ist das Besondere gerade ein Augenblick, in dem wir uns in die Augen gesehen haben.

Es ist sinnvoll, an dieser Stelle das Geschenk des bewusst wahrgenommenen Augenblicks anzusprechen und sogar, wenn wir nicht mehr so gut sehen, nehmen wir ja mit jedem Atemzug etwas Besonderes, Einmaliges, Individuelles wahr!

5. „So ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht“ -  
**Danke für den Augenblick**

Je nach Gruppe folgt nun der Dank für den Augenblick, der uns geschenkt ist und der Zeit und Ewigkeit für uns verbindet.

Das kann in einfacher Form geschehen, indem wir etwa das Lied **Danke für diesen guten Morgen** singen, oder es kann zusätzlich mit einem Gespräch darüber, was es für uns bedeutet, den Augenblick erleben zu können, weitergeführt werden.

Wir können bedenken, dass im bewusst wahrgenommenen Augenblick bereits ein Schimmer der Ewigkeit spürbar werden kann.

Als Abschluss eignet sich ein Gebet, wie etwa folgendes:

*Herr, unser Gott, wir danken Dir für diesen Augenblick.  
Du hältst ihn in Deinen Händen.  
Du hältst jeden und jede von uns jetzt in Deinen Händen.  
Wir freuen uns darüber,  
dass wir diese Zeit erleben können.  
Wir freuen uns,  
dass Du uns bereits mit diesem Augenblick  
die ganze Ewigkeit schenken wirst.*

*Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin*



## Aktuelles aus unserem Fachbereich

### Veranstaltungen und Informationen der Altenseelsorge

#### Entspannung durch Meditation

Um gegen den Alltagsstress zu anzuzeigen, brauchen wir Energiequellen und Erholungsöasen. Eine der wirksamsten davon ist Meditation. Wir laden Sie zur gemeinsamen Übung ein! In dieser Stunde lernen Sie andere Menschen kennen und üben mit ihnen Achtsamkeit.

**Referent:** Vincent Semenou

**Zielgruppe:** Pflgende Angehörige, Interessierte

**Ort:** kostenfreie ZOOM-Online-Veranstaltung

**Termine:** 03.04.2023, 03.07.2023, 02.10.2023, 06.11.2023 jeweils 13:00 - 14:00 Uhr

**Anmeldung:** jeweils am 15. des Monats zuvor über [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de) oder Tel. 0821 3166-2222

#### Bewegt und fit durch's Leben

Bewegung hält uns in allen Lebensphasen fit und trainiert gleichzeitig den Geist. Lernen Sie das ganzheitliche Bewegungstraining Neurokinetik® kennen, das für alle Altersgruppen geeignet ist, vor allem auch für Seniorinnen und Senioren. Motivierende, herausfordernde Bewegungsübungen trainieren sowohl die motorischen Kompetenzen als auch das Sinnessystem. Kombiniert mit ganzheitlichem Gedächtnistraining unterstützt es die Bewältigung des Alltages. Das Training begeistert und macht Freude und Spaß.

**Referentin:** Maria Hierl, Bildungsreferentin, Fachpräventologin für geistige Fitness des BVGT e. V., Neurokinetik®-Trainerin

**Zielgruppe:** Seniorenkreisleiter/innen, Pflegekräfte, Interessierte

**Ort:** Haus der Begegnung St. Claret, Claretinerstr. 3, 89264 Weißenhorn

**Kosten:** 12,00 € inkl. Kaffee und Kuchen

**Anmeldung** bis 02.05.2023 über [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de) oder Tel. 0821 3166-2222



#### Fitbleiben durch Gedächtnistraining

Die Aussicht, 100 Jahre alt zu werden, ist greifbar nahe - aber was nützt das, wenn wir nicht mehr selbstständig leben können? Gerade Aufmerksamkeit und Konzentration lassen im Alter nach und sind doch so wichtig im alltäglichen Leben. Mit ganzheitlichem Gedächtnistraining, das Körper, Geist und Seele anspricht, lässt sich etwas für die geistige Fitness tun! Lassen Sie sich in lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß und Freude zeigen, wie Sie mit ganz einfachen täglichen Übungen vital bleiben.

**Referentin:** Maria Hierl, Bildungsreferentin, Fachpräventologin für geistige Fitness des BVGT e.V.

**Zielgruppe:** Seniorenkreisleiter/innen, Pflegekräfte, Interessierte

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

**Kosten:** 12,00 € inkl. Kaffee und Kuchen

**Anmeldung** bis 13.06.2023 über [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de) oder Tel. 0821 3166-2222

## Tag der Pflege am 12. Mai 2023

„Alle Jahre wieder“ wieder begehen wir am 12. Mai 2023 den Tag der Pflege und „alle Jahre wieder“ ist die Situation in der Pflege immer noch mehr als angespannt, oft noch schwieriger als im Vorjahr.

Als Seelsorgerinnen und Seelsorger würden wir oft gern mehr als ein „Danke“ sagen - und doch stehen auch wir in Bezug auf Vieles immer wieder mit leeren Händen da. Zumindest zum Tag der Pflege möchten wir den Beschäftigten in Einrichtungen und in der ambulanten Pflege dieses Jahr einen kleinen Moment des Innehaltens schenken und haben als Leitmotiv ein Bild mit „Seifenblasen“ ausgewählt. Sie stehen für die Augenblicke, in denen etwas Besonderes aufleuchtet - für flüchtige, aber kostbare Momente der Begegnung in ihrem Alltag. Diese Begegnungen zeigen dem Gegenüber: „Ich bin noch ein wertvoller Mensch.“ In einer Zeit, in der oft nur die Frage nach den Kosten im Vordergrund stehen, ist das eine unbezahlbare Würdigung des Lebens eines Menschen. Dafür haben wir auch in diesem Jahr zusammen mit der evangelischen Altenheimseelsorge Bayern eine bayernweite ökumenische Grußkarte erstellt.

Zeitnah stellen wir Materialien für diese Aktion unter [www.seniorenpastoral.de](http://www.seniorenpastoral.de) bereit.



## Woche für das Leben vom 22. - 29. April 2023

Die diesjährige Woche für das Leben beleuchtet die Lebenswelt der „Jungen Generation“ und befasst sich mit deren Ängsten und Zukunftsträumen.

Die Jugend von heute wurde plötzlich aus einer meist unbeschwerten Sicht auf ihre Zukunft, konfrontiert mit einer Pandemie, dem bewussten Erleben des Klimawandels, Inflation und einem Krieg, der nicht weit weg ist, sondern fast in unserer Nachbarschaft. Wie gehen sie damit um? Wie können wir als Kirche sie unterstützen?

Das Themenheft und weitere Materialien können unter [www.woche-fuer-das-leben.de](http://www.woche-fuer-das-leben.de) kostenlos heruntergeladen werden.

## Herausforderung Einsamkeit im Alter

Die Arbeitsgruppe Seniorenbildung des LKSB befasst sich mit diesem wichtigen Thema. Hierzu hat sie in Zusammenarbeit mit der KörperStiftung eine Präsentation zum Thema Einsamkeit im Alter herausgegeben und bietet 1 - 2 mal pro Jahr einen 2-stündigen Online-Workshop an, bei dem 2 Projekte zu dem Thema vorgestellt werden. Darüber hinaus können Sie den Lernraum „Herausforderung Einsamkeit“ auf der Lernplattform der Erzdiözese München und Freising nutzen: <https://lernplattform.erzbistum-muenchen.de>

Hier finden Sie viele wichtige Informationen zum Thema „Einsamkeit“.

Eine Anleitung, wie Sie in den Raum kommen, und weitere wichtige Informationen finden Sie auf der Homepage des Landesforums Katholische Seniorenbildung Bayern:

<https://www.seniorenarbeit-bayern.de/projekte/herausforderung-einsamkeit/>

Info und Fragen zum Lernraum gern an: Karin Wimmer-Billeter, Tel. 089 2137-1386;

E-Mail: [kwimmer-billeter@eomuc.de](mailto:kwimmer-billeter@eomuc.de)



Initiativen gegen soziale Isolation

## Seifenblasen selber machen mit Spülmittel

Seifenblasen kommen immer gut an. Es ist auch gar nicht schwer, sie selber herzustellen. Versuchen Sie es doch einfach einmal!

### Material

- Ca. 100 ml lauwarmes Wasser
- Knapp 3 Esslöffel Spülmittel (Konzentrat)
- 1 Teelöffel Neutralseife (falls bei der Hand)
- 1 kleinen Teelöffel Speiseöl

### So wird's gemacht

Alle Zutaten bis auf das Speiseöl miteinander vorsichtig verrühren, ein paar Minuten stehen lassen.

Dann den Teelöffel Speiseöl hinzufügen und verrühren.

### Tipp

Probieren Sie selbst, welche Zusammensetzung Ihre besten Seifenblasen entstehen lassen.

Vielleicht genügen auch schon 2 Esslöffel konzentriertes Spülmittel oder Sie benötigen vielleicht auch etwas mehr, denn jedes Spülmittel hat unterschiedliche Eigenschaften. Das Speiseöl verleiht den Blasen eine gewisse „Festigkeit“.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

*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. 37 - 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](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

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

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



**Bildnachweise:** © José Luiz Bernardes Ribeiro / CC BY-SA 4.0 (1); Maria Hierl (2; 8; 18); soap-bubbles-gde8951275\_1920 (3); Rita Sieber (4); Andreas Kuhnlein (6); Bessi@pixabay.com (7); <https://pixabay.com/de/photos/neufundland-schnee-hund-schwarz-2078383/> (11); Johanna Maria Quis (12; 17); Altenseelsorge (13, 19); [https://cdn.pixabay.com/photo/2019/07/05/06/53/hand-4317852\\_1280.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2019/07/05/06/53/hand-4317852_1280.jpg) (14); Georg\_Wietschorke (15); hands-4344713\_1920 (19); Woche für das Leben (19); Margaretha Wachter (20)



BISTUM AUGSBURG