

Chef auf Reisen - Sylter-Rosen

Für manchen gehören sie zu Sylt wie die hohen Dünen, der weiße Strand, ein Fischbrötchen bei Gosch oder der Bummel über die Kampener „Whiskystraße“: die Sylter Rosen. Zwischen den hohen Dünen fast bis vor zur Windkante hat sich dieses robuste Gewächs ausgebreitet, seine dunkelrosa bis weißen Blüten leuchten heiter vor dem Blau des Himmels, dem leuchtenden Sand und dem schäumenden Meer. Und nicht einmal der Wind schafft es, ihren betörenden Geruch zu vertreiben. Wer öfters auf diese Insel kommt, dem sagen Auge und Nase: jetzt bist Du da - und manch einer kommt extra zur Blütezeit dieser wunderbaren Pflanze.



Doch die Sylter-Rose ist gar keine Einheimische, sie ist eine Einwanderin, ein „Neophyt“. Die eigentlich Kartoffelrose, *Rosa rugosa* (runzelig), oder auch Apfelrose genannte Art wurde vor allem als Zierpflanze aus China über Korea und Japan bis zu uns verbreitet. In den letzten 50 Jahren hat sie sich großflächig an der norddeutschen und dänischen Küste ausgebreitet. So hart es klingt: die Sylter Rose ist tatsächlich eine invasive Art, die sich hervorragend den rauen und kargen Bedingungen anpassen kann und bisherige einheimische Arten wie Stranddisteln und sogar Sanddorn zurückdrängt. Was tun? Alle Anstrengungen, die Kartoffelrose auszurotten, sind bisher gescheitert. Vielleicht ist dieser Fremdling schon keiner mehr, Flora und Fauna werden mit ihr zurecht kommen müssen. In unserer Wahrnehmung ist sie längst zur Einheimischen, zur Sylter Rose geworden, an der sich schon unsere Großeltern erfreuen konnten.

Dabei kommt mir hier im Norden Deutschlands und in Dänemark - zwischen Steingräbern, Runensteinen und Wikinger-Grabschiffen - noch ganz anderes in den Sinn: es ist gerade mal etwas länger als tausend Jahre her, dass sich hier unser Glaube, das Christentum, auf ähnliche Weise als neue Art ausgebreitet hat. Von seinem Beginn an war es ebenfalls etwas Fremdes, ein neuer Weg (Apg 9,2), der schon in Jerusalem und Rom auf Widerstand gestoßen ist. Und seine Ausbreitung gerade hier im Norden war auch nicht immer friedlich. Heute gehören die Kirchen und anderen Zeugnisse dieses Glaubens fest zu dem, was wir Heimat nennen.

In dieser Welt breitet sich Vieles aus, immer werden wir mit Fremdem und Neuem konfrontiert werden. Das war so und wird so sein. Die Frage für uns Menschen aber geht nicht nach dem Neuen oder Fremden, sondern nach dem Guten oder Bösen. „Prüft alles - und behaltet das Gute“, schreibt Paulus. Diejenigen, die dem neuen Weg Jesu folgen, stehen mit ihrem Leben für das Gute in dieser Welt ein. Ein Symbol für dieses Gute und Schöne ist für mich die eingewanderte Sylter-Rose. Mögen ihre Wurzeln noch lange den Sand der Dünen zusammenhalten, ihre Hagebutten den Vögeln Nahrung spenden und ihre Farben und ihr Duft uns erfreuen.

Diakon Robert Ischwang, Diözesan-Altenseelsorger



„Dahoam“ ist einfach „Dahoam“

Dies ist ein Satz, den ich von vielen Patienten, die längere Zeit in der Klinik verbringen mussten, hörte. Daheim, da wird es dann bestimmt besser sein, da kann man einfach anders tun. Auf die Frage, auf was sie sich denn am meisten freuten, kamen immer ganz unterschiedliche Meldungen. Sie zeigen, was „daheim“ alles ausmachen kann - das ganz selbstverständlich geworden ist. Vielleicht sind in der nachfolgenden Aufzählung auch Punkte dabei, die Ihnen daheim wichtig sind, aber eigentlich als nichts Besonders wahrgenommen werden:

- Lebenspartner, Kinder, Enkel, Freunde: Wie selbstverständlich es doch manchmal erscheint, seine Lieben um sich zu haben. Jetzt wird mir wieder mal so richtig bewusst, wie wichtig sie für mein Leben sind. Auch wenn ich wieder zu meinem pflegebedürftigen Partner/in nach Hause kann, bin ich wieder beruhigter.
- Katze, Hund: Endlich wieder das Schnurren der Katze hören und fühlen, wie sie sich ankuscht. Den Hund streicheln können, der fühlt, wenn es einem nicht so gut geht, der sich aber auch mit einem freuen kann.
- Garten: Einfach hinaussetzen können, vielleicht das eine oder andere Unkraut zupfen, die Blumen genießen - zu sehen, ob die Pflanzen, die man vor dem Klinikaufenthalt noch eingesetzt hat, gewachsen sind oder die Schnecken sie aufgefressen haben.
- Hausgemachtes Essen nach eigenem Geschmack gewürzt: Es ist ja schön, einmal nicht selbst kochen zu müssen, nicht abzuwaschen. Aber auf die Dauer? Da freue ich mich darauf, das zu kochen, auf was ich Appetit habe und auch wieder mehr Salz daran zu geben.

Weitere Freuden sind auch, im eigenen Bett zu liegen, den eigenen Tagesrhythmus leben zu können, eine ungestörte Nachtruhe zu haben, das Zimmer mit keinem unsympathischen Zeitgenossen teilen zu müssen, das eigene Badezimmer zu benutzen, an Familienfeiern teilzunehmen, wieder zum Gottesdienst zu gehen, seinen Freizeitaktivitäten und sozialen Kontakten nachgehen zu können.

„Manchmal muss man etwas erst vermissen, um zu verstehen, dass nichts selbstverständlich ist.“

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



Unterwegs zuhause



„Unterwegs zuhause“ ist ein bekannter Marketinganspruch von manchen Tourismusfirmen in Deutschland, die auch Wohnmobile anbieten. Beim Brainstorming über das Thema „Bei mir daheim sein“ gingen meine Gedanken in eine ganz andere Richtung und zwar zur Wahrnehmung unseres Zeitalters als ein Zeitalter der Mobilität schlechthin. So hat mich die Frage länger beschäftigt, und zwar:

„Wo ist mein Zuhause im Zeitalter der Mobilität?“

Ein deutliches, unsere Gesellschaft auszeichnendes Phänomen, ist nämlich die massive Mobilität, die sich im Zuge der Revolutionierung der Kommunikations- und Verkehrstechnologien in den zwei letzten Jahrhunderten eingebürgert hat. Die Leichtigkeit sich zu bewegen hat seit einiger Zeit die natürliche Ortsgebundenheit fast vollständig optional gemacht.

Viele Menschen können heute über einer längeren Strecke zum Arbeitsplatz pendeln, wenn sie nicht umziehen wollen oder können. Geschäftsreisen werden nicht nur national, sondern kontinental und immer mehr weltweit gestaltet. Ebenso können Studenten, privat oder mit Stipendien, eine Universität ihrer Wahl auf der ganzen Welt besuchen. Berufsbranchen, wie der Tourismus, haben sich massiv ausgebaut und erleben Coronapausen für extrem katastrophal. Kürzlich habe ich ein Buch von Markus Maria Weber gelesen mit dem Titel: „**Ein Coffee to go in Togo; Ein Fahrrad, 26 Länder und jede Menge Kaffee**“. Mit dem Fahrrad von Baden-Württemberg bis nach Togo (Westafrika) zu fahren, ist eine Meisterleistung,

die auch nur durch eine weltweite Vernetzung möglich ist.

Nicht nur Verkehrsmittel und -wege bestimmen diese örtliche Ungebundenheit. Vielmehr treibt sie in einer systematischeren Weise der gegenwärtige Digitalisierungstrend. Geschehnisse am „Ende der Welt“ kann ich heute zeitgleich in meinem Wohnzimmer verfolgen. Ich kann nicht nur mit Menschen überall auf der Welt simultan kommunizieren, sondern ich habe eine Palette an Möglichkeiten, wie Fax, Mail, Chat, Telefon oder Videophonie, zur Auswahl. Plattformen dafür werden immer mehr angeboten und meistens kostenlos zur Verfügung gestellt. Dadurch, dass wir viele unterschiedliche Geschehnisse und kulturellen Ereignisse via Internet gleichzeitig wahrnehmen können, wird unser weltweites gemeinsames Haus immer kleiner.

Die Vereinheitlichung der Modernen Kultur geht geistesgeschichtlich über die Verbreitung von westlichen kulturellen Modellen wie Bildung, Technologie, Wirtschaft, Lebensform oder Weltpolitik. Diese Vereinheitlichung ist ebenfalls symmetrisch, manchmal banal und ist sogar sichtbar auf meiner Speisekarte. Zutaten für die meisten Gerichte, die ich heute essen kann, stammen zum großen Teil nicht aus meiner unmittelbaren Umgebung, sondern aus weit entfernt liegenden Ländern mit anderen klimatischen Bedingungen.

Darüber hinaus halten vor der zunehmenden Globalisierung keine Traditionen mehr stand. In den Begegnungsräumen zwischen Kulturen stehen Werte immer häufiger in Konflikt zueinander. Im Mittelpunkt dieser Konflikte stehen meistens Menschenrechte und der Individualisierungstrend. Gleichzeitig werde ich vor die Tatsache gestellt, dass mein Zuhause nicht mehr mir allein gehört, genauso wie ich vom Zuhause der anderen bewusst oder unbewusst teilhabe bzw. es beeinflusse.

Was aber sicher ist, ist, dass der Mensch ein Mensch und kein Gott ist. Er kann zwar weltweit vernetzt sein, ist aber nicht omnipräsent. Er braucht einen Bezugspunkt, eine Umwelt, eine Heimat, wo er zuhause ist, in diesem gemeinsamen Haus. Die Relevanz eines Zuhauses für die psychische Lebensqualität merken wir an Bewoh-

nern/innen mit Demenz, die oft nach Hause wollen. Umso dringender wird es, wenn ich in der aktuellen Informationsflut und Betriebsamkeit im Berufsleben eine immer stärkere Sehnsucht nach innerer Ruhe und Frieden habe. Wie finde ich bloß ein Zuhause in diesem gemeinsamen Haus? Wo finde ich Geborgenheit? Wohin gehöre ich? In der extremen Mobilität, Wurzeln zu schlagen, wird eine Herausforderung für den modernen Menschen bleiben, umso stärker, je mehr die Globalisierung voranschreitet.

Eine kollektive Lösung für dieses Problem wird es kaum geben. Jeder wird für sich eine Antwort finden müssen, alt oder jung, und dadurch die anderen Mitmenschen positiv beeinflussen. Und Wege dazu werden genauso unterschiedlich sein, so wie wir Menschen auch unterschiedlich sind.

Meine persönlichen Strategien bestehen zunächst darin, die zeitsparenden Vorteile der extremen Mobilität so gezielt zu nutzen, damit ich nicht in die zeitraffende Falle derselben gerate. Denn die aktuelle Mobilität kann auch Zeit rauben. Darüber hinaus fühle ich mich berufen, die Folgen dieser Mobilität mitzugestalten und zwar durch die Wahrnehmung von drei Aufgaben: Selbstoffenbar-

ung, Bereitschaft zu empfangen sowie Beitragsleistung zu einer heileren Welt.

Bei der Selbstoffenbarung meine ich meine Bereitschaft, bei allen Begegnungen dafür zu sorgen, dass die Mitmenschen mich kennen lernen können, damit sie erfahren, wer ich wirklich bin. Die zweite Aufgabe, die Bereitschaft zu empfangen, besteht einerseits in der Gastfreundschaft, andererseits in einer aufrichtigen Neugier. Gastfreundschaft, indem ich mit dem Mitmenschen auf seinem Lebensweg mein Zuhause teilen kann. Aufrichtige Neugier, indem ich voller Freude und mit offenen Augen sowie offenem Herzen in die Welt hinausgehe. Eine aufrichtige Neugier, die lernt, alles auf dem Weg zu lieben als ein kostbares Geschenk, ohne Vor-Urteil, so dass ich mich überall daheim fühlen kann. Die Verantwortung zur Mitgestaltung als dritte Aufgabe besteht darin, mir meinem ökologischen Fußabdruck bewusst zu werden. Nur so kann ich verantwortungsvoll mit den begrenzten Ressourcen sowie unbegrenzten Möglichkeiten umgehen. Gelingen mir diese drei Aufgaben, so wird mir ein Stück Freiheit zugänglich, mit der ich der Welt heilend begegnen kann.

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Laudato si - Über die Sorge für das gemeinsame Haus

Vor dem Ausbruch der Coronazeit dominierte in der Öffentlichkeit die von der Schwedin Greta initiierte Friday-For-Future-Bewegung. Der von ihr am 20. August 2018 begonnene Streik löste eine weltweite Bewusstwerdung für die Klimafrage aus, die auch das ganze darauffolgende Jahr immer mehr um sich griff oder sich verbreitete. Erst die Coronazeit scheint diese Bewegung zum Erliegen gebracht zu haben. Ob sie nach der Pandemie wieder aufflammt, ist nur zu wünschen. Tatsache ist aber, dass nur wenige der Aktivisten der Friday-For-Future wussten, dass im Jahr 2015, vier Jahre zuvor, ein brennender Aufruf unseres Papstes Franziskus für den Klimaschutz stumm blieb. Es war die Enzyklika „Laudato si - Über die Sorge für das gemeinsame Haus“. Ich bin mir nicht sicher, ob Greta jemals von diesem Schreiben gehört hat. In ihrer Aktion aber schien sie das Sprachrohr für die päpstliche Enzyklika geworden zu sein. Für mich war sie ein Zeichen für die Ironie des Geistes Gottes. blieb die amtliche Botschaft als eine stumme Stimme in der Wüste, so ließ der Geist Gottes aus heiterem Himmel Stimmen von Unmündigen weltweit widerhallen und zwar mit Autorität. Viele Erwachsene fanden die Stimme des kleinen Mädchens störend und nervig. Aber genauso ist jede prophetische Mahnung. Franziskus schlägt die Alarmglocke aus seiner amtlichen Verantwortung heraus. Greta tut es aus der Notsituation, die sie sieht und am eigenen Leib erlebt. Ich als Christ müsste noch lauter sein, wenn ich meine christliche Verantwortung in Wahrheit wahrnehmen würde. Es ist aber nicht nötig,



dass alle Christen die Stimme erheben. Es reicht, wenn jeder die Verantwortung erkennt und entsprechend seinen Alltag gestaltet. Wie jeder Christ die Notsituation in unserem gemeinsamen Haus erkennen, beurteilen und handeln kann, hat Franziskus in seiner Enzyklika beschrieben. In diesem Wochenbrief mit dem Thema „Bei mir daheim sein“ habe ich mir vorgenommen, in ein paar Zeilen die Gedanken des Papstes nach Kapiteln zusammenzufassen.

Kapitel 1: Was unserem Haus widerfährt

Franziskus beschreibt zunächst die ökologische Krise, die in unserem gemeinsamen Haus entsteht und unser Leben gefährdet: die Luftverschmutzung, Abfallberge, der Klimawandel und der damit verbundene Verlust von Tier- und Pflanzenarten, die Wegwerfkultur, Wassermangel, Anstieg von Naturkatastrophen ... In diesem gemeinsamen Haus ziehen es die Mächtigen vor, ihren Ressourcen verbrauchenden Lebensmodus auszubauen, meistens auf Kosten der Armen und mit Gewalt.

Kapitel 2: Das Evangelium von der Schöpfung

Im zweiten Kapitel unterstreicht Franziskus die christliche Verantwortung der Schöpfung gegenüber, die im Schöpfungsbericht im Buch Genesis unüberbietbar zugrunde gelegt worden ist. Die Schöpfung sei aus Liebe entstanden und unser Handeln muss immer von dieser Liebe ausgehen und zwar trinitarisch umfassend: Gott, Mitmensch und die Schöpfung. Abgesehen davon soll die Goldene Regel unserem sozialen Handeln Orientierung geben.

Kapitel 3: Die menschliche Wurzel der ökologischen Krise

Im dritten Kapitel findet der Papst klare Worte für die Leugner des Klimawandels. Nicht nur, dass er eine Tatsache ist, sondern er ist von uns Menschen verursacht worden. Hauptursachen dafür sind einerseits die mangelnde Erziehung zur Nutzung der wissenschaftlichen und technologischen Macht, andererseits der moderne Anthropozentrismus, der die technische Vernunft über die Wirklichkeit stellt. In dieser Dynamik verliert die menschliche Arbeit ihren Wert und die ökonomischen Vorbehalte werden als einzige Maßstäbe vorgegeben. Die Lösung für dieses Problem sieht der Papst in der Ethik, Kultur und einer geeigneten Spiritualität.

Kapitel 4: Eine ganzheitliche Ökologie

Für eine ganzheitliche Ökologie sind ein paar Voraussetzungen notwendig. Die Wirklichkeit ist eine Ganzheit und muss wissenschaftlich auch so wahrgenommen werden, so der Papst. Teilwissenschaften müssen sich besser vernetzen, um diese Ganzheitlichkeit wiedergeben zu können. Dafür sind ökologisch selbstbewusste Institutionen und Strukturen, wie Rechtsstaatlichkeit oder gute Regierungsführung, notwendig. Gesetze diesbezüglich müssen auch umgesetzt werden, in subsidiärer Verantwortung für jedes Volk. In der Stadtentwicklung sollen eine solidarische Nachbarschaft, öffentliche Räume, Wohnungsnot und der öffentliche Nahverkehr in Blick genommen werden. Alle Maßnahmen haben sich nach dem Gemeinwohl und der generationenübergreifenden Gerechtigkeit zu orientieren. Dabei soll der Mensch im Mittelpunkt dieser ganzheitlichen Ökologie stehen, insbesondere Familien als Keimzelle der Gesellschaft und die Ärmsten.

Kapitel 5: Einige Leitlinien für Orientierung und Handlung

Eine globale Welt braucht internationale Leaderships, um Umweltprobleme lösen zu können. Maßnahmen wie Emissionszertifikate oder Internationalisierung von Umweltkosten sind eher kritisch zu sehen. Vielmehr ist die Voraussicht gefragt: die Kurzsichtigkeit der Konsumgesellschaft vermeiden, Prognose der Umweltverträglichkeit bei großen Projekten berücksichtigen und vor allem Entscheidungsprozesse frei von wirtschaftlichem und politischem Druck entwickeln.

Kapitel 6: Ökologische Erziehung und Spiritualität

Wir brauchen heute Werte, durch die wir unseren ökologischen Fußabdruck reduzieren sowie uns politisch und sozial engagieren. Darüber hinaus ist eine Umwelterziehung notwendig, deren Verantwortung der Papst besonders bei der Familie und der Kirche sieht. Unsere christliche Spiritualität ist eine unerschöpfliche Kraftquelle für die Erreichung dieser Bewusstseinsänderung, denn sie ist eine Spiritualität der Bescheidenheit und der globalen Solidarität.

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Jetzt ist die Zeit!

Es war schon eine sonderbare Situation, als im März wegen der Coronapandemie der Shutdown verkündet wurde. Bei vielen Kolleginnen und Kollegen und bei vielen Ehrenamtlichen stieß ich auf große Erleichterung, ja sogar Freude, über die gewonnene unverplante Zeit. Ich spürte ein regelrechtes kollektives „Aufatmen“. Endlich Ruhe! Endlich keine Zwänge, keine Termine! Die Menschen beschrieben eine Befreiung vom, manchmal auch selbst auferlegtem, Druck.

In den Wochen der Coronakrise erlebten viele von uns, dass eine neue Bescheidenheit, wo wir uns nur auf das wirklich Notwendige im Alltag beschränken, guttut.

Notwendig waren zum Beispiel viele uns wichtige Kontakte mit lieben Menschen, um die wir uns sorgten. Hier erlebten wir die Vielfalt der Medien als Segen, konnten wir doch problemlos kommunizieren.

Jetzt, einige Monate später wünschen sich viele, dass wir Menschen etwas aus dieser Zeit, die wir jetzt durchleben, mitnehmen. Ich denke darüber nach, was in einer Krise mit geradezu surrealem Charakter trägt. Was verbindet trotz physischer Distanz?

Sind es nicht die Gaben und Fähigkeiten jedes Menschen, die neue Strahlkraft bekommen, die zueinander führen, die sich nicht aus Egozentrik, sondern Selbstlosigkeit speisen? Ganz offensichtlich geht es um menschliche Urbedürfnisse wie Mitgefühl, Mitmenschlichkeit und Rücksichtnahme, Zuwendung und Begleitung trotz räumlicher Distanz. Das Elementare und einzig Überzeugende praktisch gelebten Christseins tritt in den Mittelpunkt: Nächstenliebe, verwirklicht im Alltäglichen, mit religiöser, konfessioneller, kultureller und Generationen überspannender Offenheit und Großherzigkeit. Göttliches kann nur im Zwischenmenschlichen Gestalt annehmen.

Wir werden diese Welt weder global noch national noch regional zurückdrehen können. Wir werden uns mit Veränderungen, selbst im ganz Persönlichen, oft schwer tun. Und dennoch sind wir, bin ich als Einzelne und Einzelner, der Schlüssel. Ich kann nur mich ändern und dadurch meinem Gegenüber etwas signalisieren, ihm Denkanstöße

liefern. Das gilt auch jenseits von Krisen, diese machen uns vielleicht nur sensibler dafür.

Gewiss, die zurückliegenden Wochen und Monate haben manche unserer Freiheiten eingeschränkt. Aber haben sie vielen unter uns nicht auch neue Freiräume geschenkt? Wir wurden nicht mehr von Terminen gesteuert und der Angst getrieben, etwas zu versäumen. Viel Materielles trat fast zwangsläufig in den Hintergrund. Die menschliche Hybris, alles beherrschen, bewältigen zu können, wurde entzaubert. Fragen nach dem Sinngebenden, Wesentlichen unseres Daseins drängten sich auf. Sie sind nicht immer bequem, aber sie können sehr heilsam sein, uns neue Perspektiven eröffnen, Visionen schenken, bereichern, selbst wenn oder gerade weil wir auf manches verzichten müssen.



Der Mensch nicht nur in seiner Bedürftigkeit und Verletzbarkeit tritt zutage, sondern auch das göttliche Geschöpf mit dem ganzen Reichtum

seiner kreativen Gaben. Gemeinschaft mit anderen bekommt einen unschätzbaren Stellenwert. Die Schöpfung in ihrer ganzen Schönheit, die ungehinderte Bewegung in der Natur wird neu zum Geschenk, die Wahrnehmung ihrer grenzenlosen Vielfalt zur Kraftquelle.

Im Buch Kohelet wird beschrieben, dass „alles seine Stunde hat. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit“.

(Kohelet 3,1-15)

Vielleicht ist jetzt die Zeit, wieder Dankbarkeit für Dinge, die uns zu selbstverständlich geworden sind, zu lernen. Vielleicht ist jetzt die Zeit, Mut zu neuen Sichtweisen zu zeigen. Vielleicht ist jetzt die Zeit, das zu bewahren und zu verteidigen, was wir neu schätzen gelernt haben.

Jetzt ist die Zeit für Menschlichkeit, Vertrauen und Hilfsbereitschaft, für Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung.

Jetzt ist die Zeit!

Rita Sieber, Gemeindefereferentin

Gedächtnistraining zum Thema „Daheim sein“

Daheim ist Daheim

Nehmen Sie sich einmal ein paar Minuten Zeit und überlegen Sie, welche Begriffe Sie mit „Daheim“ im Sinne von „Zuhause in meinen vier Wänden“ als auch von „Zuhause bei mir selbst“ verbinden. Schreiben Sie für sich auf, welche Begriffe Ihnen da ganz spontan einfallen.

Außer sich vor Glück

Wenn wir außer uns sind vor Glück - dann stehen wir manchmal Kopf. So ist es auch mit dem folgenden kleinen Gedicht zum Thema „Glück“.

GLÜCK

Ein grünumranktes Fenster,
 die Scheiben blind und blau,
 den Blick auf stille Wälder
 und grüne Tannenan.

Im Stübchen hingerichtet
 hellster Sonnenschein,
 ein Tisch und drum zwei Stühle,
 und du und ich allein.

Vom Garten hinterm Hause
 der Kinder Lärm und Spiel:
 ein Jubeln, wenn vom Baume
 ein halbreif Äpflein fiel.

Das ist die Welt, die weite,
 die ich mir trenn bezieht,
 drin sich ein Herz dem andern
 stets wieder neu bezieht.

Wilhelm Holzner (1871 - 1907)



Stärken Sie Ihr Immunsystem

Die Kapuzinerkresse ist nicht nur als Blume mit ihren gelben, orangefarbenen und roten Blüten nett anzusehen, sondern fast alles an ihr ist hervorragend dazu geeignet, das Immunsystem zu unterstützen und zu kräftigen. So wurde die Kapuzinerkresse zur Arzneipflanze des Jahres 2013 gekürt, denn ihre Inhaltsstoffe, vor allem die Senfölglykoside, sind wirksam im Kampf gegen Bakterien, Pilze und Viren. Die Kapuzinerkresse ist wirksam bei grippalen Infekte, Harnwegs- und Atemwegsinfekte und unterstützt die Wundheilung.

Essbar sind die Blüten, die Blätter und die Samen. Sowohl die Blüten als auch die Blätter haben einen aromatisch pfeffrigen Geschmack. Sie finden Verwendung im Salat, im Kräuterquark oder einfach als Butterbrot- oder Frischkäsebelag. Oder Sie gönnen sich einfach eine Blüte pur im Vorbeigehen.

Welche Wörter gehören zusammen?

„Zuhause bei mir sein“ hat sicherlich für jede und jeden von uns seine eigene Bedeutung. Im Folgenden sind einige Begriffe genannt, die dieses Gefühl mit ausmachen. Es handelt sich immer um ein Hauptwort und ein Tunwort. Bringen Sie die passenden Wörter zusammen. Die Hauptwörter befinden sich in den Elipsen und die Tunwörter in den Rechtecken. Es gibt vielleicht unterschiedliche Lösungen oder Möglichkeiten, aber es sollen keine Wörter doppelt verwendet werden oder übrig bleiben.

The puzzle consists of 16 items arranged in a grid-like fashion:

- Verbs (Rectangles):** gönnen (blue), hören (red), Buch (red oval), teilen (white), Gemeinsam (blue oval), verwöhnen (yellow), erziehen (light blue), Enkel (red oval), lesen (purple), pflegen (light green), Auszeit (green oval), treffen (yellow), Freude (blue oval), Musik (light green oval), lachen (red).
- Nouns (Ovals):** Freunde (purple), Feste (yellow), feiern (green), Kinder (yellow), Garten (white oval).

©MH 06.2020

Füllwörter zum Thema „Zuhause“

Suchen Sie jeweils ein Wort, das Sie an das linke Wort anhängen können und das dann wiederum an das 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. | Heimat | _____ | Karte |
| 2. | Heimat | _____ | Brief |
| 3. | Heimat | _____ | Reise |
| 4. | Haus | _____ | Zeremonie |
| 5. | Haus | _____ | Schule |
| 6. | Glück | _____ | Traum |

Herzlich willkommen

In allen Sprachen begrüßt man Besuch mit „Herzlich willkommen!“. In der folgenden Tabelle ist ein bisschen was durcheinander gekommen. Ordnen Sie die Wörter der richtigen Sprache zu.

| | | | |
|-----|---------------------|----|----------------|
| 1. | Herzlich willkommen | a) | Englisch |
| 2. | Benvenuti | b) | Portugiesisch |
| 3. | Bine ati venit | c) | Ungarisch |
| 4. | Hartelijk welkom | d) | Kroatisch |
| 5. | Karibuni | e) | Französisch |
| 6. | Dobro dosli | f) | Rumänisch |
| 7. | Bem-vindo | g) | Spanisch |
| 8. | Isten hozta | h) | Italienisch |
| 9. | Bienvenido | i) | Türkisch |
| 10. | Welcome | j) | Deutsch |
| 11. | Bienvenue | k) | Suaheli |
| 12. | Hos geldiniz | l) | Niederländisch |

Lösung:

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

Lösungen:

Außer sich vor Freude:

Glück

Ein grünumranktes Fenster,
die Scheiben blind und blau,
den Blick auf stille Wälder
und grüne Tannenau.

Im Stübchen hingebreitet
hellichter Sonnenschein,
ein Tisch und drum zwei Stühle,
und du und ich allein.

Vom Garten hinterm Hause
der Kinder Lärm und Spiel;
ein Jubeln, wenn vom Baume
ein halbreif Äpflein fiel.

Das ist die Welt, die weite,
die ich mir treu behielt,
drin sich ein Herz dem andern
stets wieder neu befiehlt.

Wilhelm Holzamer (1871 - 1907)

Welche Wörter gehören zusammen? Freunde treffen, Buch lesen, Enkel verwöhnen, Gemeinsam lachen, Kinder erziehen, Freude teilen, Feste feiern, Garten pflegen, Musik hören, Auszeit gönnen

Füllwörter zum Thema „Zuhause“: 1. Land / Ort; 2. Liebe; 3. Urlaub; 4. Einweihung; 5. Musik / Meister; 6. Wunsch

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

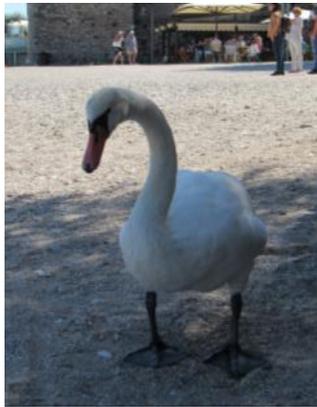
Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

Märchen: Die weißen Vögel vom Arpsee

Ein armer Geißbub trieb alle Tage seine Ziegenherde zum Arpsee hinauf. Als er einst zur Mittagszeit sein schwarzes Ledertäschchen öffnete, um Mahlzeit zu halten, flogen drei weiße Vögel heran und ließen sich auf dem See nieder. Solch große Vögel hatte er noch nie gesehen. Ihr Federkleid war schneeweiß, der Hals lang und dünn und der Schnabel gelb. Sie schwammen eilig zu ihm heran und schienen vor ihm keine Furcht zu hegen.

Die Vögel gefielen dem Geißbuben sehr und er ergriff Steine, um den einen oder andern totzuwerfen; er traf aber nicht. Die Vögel ließen sich durch sein böses Vorhaben nicht erschrecken und rückten dem Ufer immer näher. Da trat er ans Wasser heran, ergriff den Vogel, der ihm zunächst war, am Halse und zerrte ihn ans Land. Aber im Nu ließ er ihn wieder los und fuhr zusammen wie noch nie in seinem Leben, denn der Vogel fing an zu reden: „Ach, was willst du mich so grob behandeln, ich bin nur der geringste der drei Vögel und wir sind gar keine Vögel, sondern verwunschene Jungfrauen. Der schöne Schwan mit dem goldenen Schnabel ist eine Prinzessin vom Land der Radamanten. Wir zwei andern sind Kammerzofen und wir sind alle drei von einem Hexenmeister verwandelt worden, weil die Prinzessin nicht heiraten wollte. Jetzt müssen wir so lange Vögel bleiben, bis wir drei Sachen erhalten. Drei Pflanzen müssen es sein und wenn du uns diese verschaffen kannst, so werden wir wiederkommen und dann bald erlöst werden!“

„Nennt mir die drei Pflanzen!“, sagte der Bub. „Naterkraut, Baldrian und Nachtschatten müssen es sein.“ Der Geißhirt sagte, er kenne die Kräuter nicht, aber seine Mutter sei Kräutersammlerin und werde sie schon kennen.



„So geh und komm bald wieder!“, sagte der Schwan und schwamm zu den Gefährten zurück, dann flogen sie alle drei zusammen auf und verschwanden hinter dem Berge.

Der Bub trieb die Herde bald darauf nach Hause und erzählte seiner Mutter, was ihm heute begegnet sei. Drei schöne weiße Vögel seien auf dem Arpsee herumgeschwommen, er habe den einen erwischt und der habe ihn angesprochen und die drei Kräutlein von ihm verlangt zur Erlösung. Die Mutter sagte: „Wenn nur das fehlt, so ist bald geholfen; ich kenne die Kräuter wohl, sie wachsen hier in der Nähe.“

Sie sammelte sie noch im Verlauf des Abends und legte sie zu der Speise ins schwarze Täschlein. Am nächsten Morgen zog der Bub mit den Ziegen wieder hinauf zum See. Als er aufblickte, flogen die Vögel schon daher, ließen sich auf dem blauen kühlen Wasser nieder und schwammen eilig auf ihn zu. Der Bub zog die drei Kräutlein heraus. Die Schwäne ruderten mit aller Kraft zu ihm hin und er steckte jedem eines der Kräutlein in den Schnabel. Der eine fing wieder an zu reden und sagte: „Wir danken dir sehr, lieber Bub, für den großen Dienst, den du uns erwiesen hast; wir fliegen jetzt wieder zurück ins Land der Radamanten, wo man uns mit Hilfe der drei Kräutlein erlösen wird; der Zauberer aber muss sterben. Wenn du willst, so nehmen wir dich mit. Du brauchst nur zwei von uns an den Flügeln zu ergreifen, dann geht es durch die Lüfte und bevor die Sonne sinkt, sind wir zu Hause!“

Der Geißbub sagte: „Ich danke schön, ich bleibe lieber Geißbub im Walliserland, als dass ich mit euch zu den Radamanten fliege!“

Da flogen die Vögel auf und verschwanden.

*Gefunden von Margaretha Wachter,
Gemeindereferentin*

Quelle: Johannes Jegerlehner, Sagen aus dem Oberwallis, Basel 1913. Nr. 68, S. 179 - 181. (Kanton Wallis, Gampel, Lötschental).

AaTh 400 I, II.

Herr der Töpfe und Pfannen

Herr der Töpfe und Pfannen,
ich habe keine Zeit,
eine Heilige zu sein
und Dir zum Wohlgefallen
in der Nacht zu wachen,
auch kann ich nicht meditieren
in der Morgendämmerung
und im stürmischen Horizont.

Mache mich zu einer Heiligen,
indem ich Mahlzeiten zubereite
und Teller wasche.
Nimm an meine rauen Hände,
weil sie für Dich
rau geworden sind.

Kannst Du meinen Spüllappen
als einen Geigenbogen gelten lassen,
der himmlische Harmonie
hervorbringt auf einer Pfanne?
Sie ist so schwer zu reinigen
und ach, so abscheulich!

Hörst Du, lieber Herr,
die Musik, die ich meine?
Die Stunde des Gebetes ist vorbei,
bis ich mein Geschirr
vom Abendessen gespült habe,
und dann bin ich sehr müde.

Wenn mein Herz noch am Morgen
bei der Arbeit gesungen hat,
ist es am Abend schon längst
vor mir zu Bett gegangen.
Schenke mir, Herr,
Dein unermüdliches Herz,
dass es in mir arbeite statt des meinen.

Mein Morgengebet
habe ich in die Nacht gesprochen
zur Ehre Deines Namens.
Ich habe es im Voraus gebetet
für die Arbeit des morgigen Tages,
die genau dieselbe sein wird
wie heute.

Herr der Töpfe und Pfannen,
bitte darf ich Dir
anstatt gewonnener Seelen
die Ermüdung anbieten,
die mich ankommt
beim Anblick von Kaffeesatz
und angebrannten Gemüsetöpfen?

Erinnere mich an alles,
was ich leicht vergesse;
nicht nur um Treppen zu sparen,
sondern, dass mein
vollendet gedeckter Tisch
ein Gebet werde.

Ogleich ich Martha-Hände habe,
hab' ich doch ein Maria-Gemüt,
und wenn ich die schwarzen Schuhe putze,
versuche ich, Herr,
Deine Sandalen zu finden.
Ich denke daran,
wie sie auf Erden gewandelt sind,
wenn ich den Boden schrubbe.
Herr, nimm meine Betrachtung an,
weil ich keine Zeit habe für mehr.
Herr, mache Dein Aschenbrödel
zu einer himmlischen Prinzessin;
erwärme die ganze Küche
mit Deiner Liebe
und erleuchte sie mit Deinem Frieden.
Vergib mir, dass ich mich absorge,
und hilf mir, dass mein Murren aufhört.
Herr, der Du das Frühstück am See
bereitest hast, vergib der Welt,
die da sagt: „Was kann denn
aus Nazareth Gutes kommen?“

Teresa von Avila (1515 - 1582)



Schenk ma doch dei Lächeln

Friah hob i oft an Spaziergang gmacht
und d'Leit auf da Strass
hom mi griaßt und oglacht,
und wenn i beim „Stiaf“ vorbeiganga bin,
hot d'Verkäuferin mir gwunkn
in ihrm Ladn drin ...

Jeda Dog, der mit ihrm Lächeln oganga is,
wa a guata und scheena Dog, des is gwiss ...
Hob mi gfreid und zruckgwunkn
und glächelt dabei,
schau a heit jedn Dog in ihr Schaufenster nei ...

Doch seit neiestm muaß d'Gabi a Maskn trogn,
ob´s beim Winkn a lächelt, des kon i ned sogn ...
Kon´s ma zwar denkn, aba gwiß woäß i´s ned
ja, so Masknpflicht, de is scho bled!

Wenn i dann spada zum Einkaufn geh
und im Supermarkt de ganzn „Vermummtn“ seh
werd´s ma manchmoi glei ganz zworaloa
wia bei am Banküberfoi kimm i ma vor ...
Und boid scho werd´s in jedm Geschäft so sei a
in Bus derfst ohne Maskn nimmer nei ...
S´Leben spuit se nur no „auf Abstand“ ab
mein kloane Nachbarin aba hoit mi auf Trab!

Sie kimmt ma im Treppenhaus fröhlich entgegn
und lacht mi o, des is a Segen!
Saut im Hof mit ihre Rollschuh eng um mir rum
zwoa Metter Abstand san´s nia!
Des is jetz dumm!

Da dua i dann oft glei mei Maskn runter
und beug mi a wengerl zu der Kloana nunter...
Mia zwoa gfrein uns mitanand -
gor ned vermummt -
dass bei uns des Lächeln und Lacha
gwiss ned verkommt!



Drum sog i Eich jetz - deangt´s vernünftigt bleim,
hoits Abstand, tragts Maskn -
aba deangt´s nix übertreim!
A liaba Mensch, a guater Freind
braucht vielleicht grad a Lächeln,
damit d'Sonn für ihn scheint.

Dann lachts'n o, oder winkts eahm zua
Möglichkeitn gibt´s no mit Abstand gnuat!
Und wenn´t´s dMaskn grad tragts,
dann passts drauf auf,
dass ma eich lächeln sihgt
bis in d' Augnwinkl nauf!
So kannt´s dann passiern, dass in Coronazeiten
sich ausgerechnet d' Lachfaltn rasant verbreitn ...

Und wenn de Coronakrise sich amoi wieda legt,
dann bleibat uns alle a scheena Nebeneffekt!

Herzliche Grüße und mein schönstes Lächeln

Monika Neugschwender

„Das Sonntagsgwand“

Solange ich zurückdenken kann, läutete das „Wort zum Sonntag“ den ritualträchtigsten aller Wochentage ein und ist damit untrennbar verknüpft mit höchst positiven Erinnerungen, deren Verankerung mich zunächst zum Nachdenken bringt. Woher stammt dieses Wohlgefühl und was eigentlich krönt den Sonntag zum wort-zum-sonntagswürdigen Tag? Hebt sich heutzutage ein Sonntag denn noch hervor aus allen Tagen der Woche und wäre das überhaupt noch wünschenswert?



Sonntagsrituale, Traditionen und familiäre Gepflogenheiten kommen mir in den Sinn, die meine Kindheit und Jugendzeit prägten. So war beispielsweise eine gewisse Kleiderordnung einzuhalten. Das sogenannte Sonntagsgwand war ausschließlich dem Sonntag und den Feiertagen vorbehalten. Es war selbstverständlich und unverhandelbar, immer fesch, frisch gewaschen und gebügelt, manchmal kratzig und unbequem, oft schon mittags o'dreckt, wenn der zur-feier-des-tages-selbstgemachte Kartoffelknödel zu schwungvoll in die Bratensoß' ei'daucht war. Das Kleidungsstück war ein bewusstes äußeres Merkmal als Alltagszäsur um einen besonderen Tag willkommen zu heißen. Sonntage begannen stets mit dem Besuch des Gottesdienstes, mündeten bei einigen in den Frühschoppen und vereinten schließlich pünktlich zum 12-Uhr-Läuten die ganze Familie um den sonntäglich gedeckten Tisch. Beim anschließenden Spaziergang fand man Zeit und Muße zum Reden und Austauschen.

Sonntage und deren Ablauf waren überwiegend Tage der Ruhe und des Kraft Schöpfens, der Gemeinschaft und des Miteinanders, der Nähe und sogar der Langeweile. Es waren unspektakuläre Tage. Sie folgten gewissen ungeschriebenen Regeln und verliefen meist gleich - und immer spürte man die Energie und Kraft der Familie.

In Zeiten der Hochverfügbarkeit, quasi der 24/7-Mentalität, ist ein Einhalten bzw. Erleben von sonntäglichen Ritualen schwierig geworden, denn Arbeiten am Sonntag ist längst nicht mehr die Ausnahme von der Regel. Es erfordert heute zum Teil Mühe, sich einen Tag in der Woche freizuschaukeln, sich Unerreichbarkeit im Berufsalltag zu schaffen.

Ich denke, zeitgemäße Rituale mit ihren immer wiederkehrenden Handlungen, welche dem Alltag Struktur und Form geben, können als Lebensgrundlage gelten, um Geborgenheit und Sicherheit zu spüren. Sie beeinflussen im positiven Sinne das Leben gerade in der heutigen Zeit, wo ein Angenommensein, Stabilität und vor allem Ruhe bedeutsam sind.

Ja, ich wünsche mir immer noch einen Tag in der Woche, der „Besonders“ sein darf. Ein ausdrückliches „JA“ bekommt der Sonntag von mir als ein Tag, der auf individuelle Art und Weise begangen werden darf, der sich hervorheben und ein stärkender Impuls für uns und unsere Werkstage sein darf. Ob wir ein Sonntagsgwand heute noch brauchen oder nicht, spielt vielleicht keine Rolle mehr. Was aber Bestand hat, ist der Versuch, die Einmaligkeit des Tages bewusst zu leben, Gemeinschaft, Liebe und Fürsorge für uns und uns anvertrauten Menschen in ein gelingendes Dasein zu integrieren und zu vertiefen. In diesem Sinne wünsche ich uns allen zum Sommeranfang einen angenehmen Wohlgefühl-Sonntag!

Karin Kraus-Moertl, Trauerpädagogin

Mei Hoimet

Mei Hoimet isch in Bobinga,
do bin i seit i leb,
do will i o - des isch mei Ernscht -
meiner Lebtag nemme weg.

Do kenn i d Leit - und ma kennt mi
do isch mei Platz im Leba
und auf dr ganza weita Welt,
ka's f'r mi nix Scheaners geba.

It - daß wo anderscht mir it gfallt,
des isch it, was i moi,
grad wenn i fut bi,
woiß i g'wieß -
am Scheanschta isch dahoi.

Mei Bobinga im Schwobaländle,
grad recht - it z groß, it z kloie
dr Dura von Felizitas,
sagt mir - do bisch dahoi.

D Häuser sauber, d Gärtä bunt,
im Schtädtle isch a Leba,
d Senkl nemmt ihr'n Weag durch d Wies,
fliaßt schtill und brav drneba.

Feldr, Wiesa, und dr Wald,
am Hang det d Buachkopfquell,
und scha seit Kindheit fend i hendre,
durch da Wald an d Scheppacher Kapell.

Und - daß i schwäbisch schwätza ka -
wia von dahoim i 's kenn,
denn Schwäbisch isch mei Hoimetschproch,
dia trag i in mir denn.

Drom will i o - so lang i leb -
dahoim in meim Bobinga sei,
Mei Herz schlägt schwäbisch -
aber - wens amol aufheart, graben dr mi
**„in Gott's Nama
z Bobinga ei“.**

*Anni Gastl, aus „So goht's Bobinga zua“,
Das Buch von Anni Gastl können Sie über
folgende E-Mail-Adresse bestellen:
Buchbestellung.Gastl@t-online.de*



Lied zum Hausputz

Melodie von „Jingle Bells“

Tuch in rechter oder linker Hand:

1. Wir fegen unser Haus, der Dreck, der muss hinaus,
Wir fegen alles blitzblank, der Rest kommt untern Schrank
Refrain: Wisch den Schmutz, wisch den Schmutz vom
Schrank und Vertiko
die Lampe wird vom Staub befreit, das Tuch geschüttelt,
soho. :||
2. Wir polieren das Besteck, die Flecken müssen weg,
die Klinken werden blankgeputzt, auch wenn das nicht viel
nutzt.
Refrain: Wisch den Schmutz ...
3. Die Betten rausgehängt, die Federn aufgebuftt -.
So hol ich mir den Sauerstoff und atme gute Luft.
Refrain: Wisch den Schmutz ...



Bewegungen nach Belieben und Fantasie

Text: Maria Brigitte Falkenberg

Fensterputzmeditation

Geht es Ihnen auch so? Wenn man viel unterwegs ist, fällt einem nicht so auf, was noch alles dringend geputzt werden muss. Aber dann, wenn man längere Zeit daheim ist, hört man die Rufe der vernachlässigten Inneneinrichtung, zum Beispiel wie bei mir die Fenster: An einem Tag ist Regen angesagt oder es ist Blütenflug (da lohnt es sich nicht) und am anderen scheint die Sonne zu heiß. Dabei kann der Fensterputz auch meditativ sein. So wie die Hl. Teresa von Avila schon gesagt hat: Du Herr, der Töpfe und der Pfannen:

Gott, heute mache ich mich endlich auf, meine Fenster zu putzen. Naja, vielleicht nicht alle, aber die, die es am Nötigsten haben. Eigentlich freut es mich nach dem Putzen jedes Mal, dass ich wieder besser durch sie sehen kann, aber der Anfang ist immer so schwer.

Was finde ich für Schmutz auf dem Fenster?

Da ist der **Blütenstaub**. Er kommt von den Bäumen und Pflanzen, die uns Luft, Nahrung, ihren Duft und ihre Schönheit geben. Dieser Blütenstaub erinnert mich daran, dir Gott zu danken, dass du sie geschaffen hast, damit wir gut leben können.

Da sind der **Fliegendreck und die Spinnweben**. Diese kann ich gar nicht leiden. Doch sie sind alle beide wichtig in deinem Bauplan der Erde. Die Spinne, die die lästigen Mücken und anderes Getier fängt. Die Fliegen, nicht nur, weil sie als Nahrung für viele Lebewesen dienen, sondern weil sie für die Reinigung der Natur von toten Lebewesen unersetzlich sind. Wir Menschen haben ja auch unsere Abfallentsorgung eingeführt. Im alten Ägypten wurden Fliegenbroschen als Orden verliehen, die die Hartnäckigkeit des Trägers auszeichneten. Da haben also sehr wichtige Tiere ihr Andenken bei mir am Fenster hinterlassen.

Der Staub von **Autos, Flugzeugen, vom Straßen- und Häuserbau und von der Heizungsluft.**

Da liegt ganz schön viel Staub davon auf den Fenstern. Ich ärgere mich zwar darüber, aber ich gehöre mit zu den Verursachern. Ich genieße den Luxus mich jederzeit ins Auto setzen zu können - eine warme Wohnung, eine Straße ohne Schlaglöcher zu haben. Doch zu viel macht uns alle krank. Gott, hilf uns Menschen herauszufinden, wie wir weniger von diesem Staub produzieren können.

So ein Fensterputz schenkt einem wieder einen besseren Durchblick in die Welt hinaus. Eigentlich bräuchte so etwas unsere Seele auch immer wieder. Einfach mal genau hinschauen, was da Spuren in meiner Seele oder in ihr hinterlassen hat, das manche Einsicht oder manchen Durchblick verhindert. Wenn dabei ein paar Tränen fließen, dann ist das nicht schlimm. Wie heißt das Sprichwort: „Tränen sind die Scheibenwischer der Seele.“ Meine Fenster putze ich ja auch nicht mit einem trockenen Lappen. Und danach ist mancher Fleck nicht immer ganz weg, aber zumindest heller geworden.

Auf welche Gedanken so ein Fensterputz einen bringen kann.

Gott ist wirklich überall, nicht nur in den Kochtöpfen, sondern auch beim Fensterputzen.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Besengymnastik während des Hausputzes

Hausarbeit oder Gymnastik? Warum nicht beides verbinden? Beim Kehren können wir unseren Körper auch beweglich halten. Legen Sie eine etwas schwungvollere Musik auf, bei der Sie vielleicht mitsummen oder singen können. Nehmen Sie einen Besen in beide Hände.

Ausgangsstellung: Beine parallel und hüftbreit. Die einzelnen Schritte mehrmals wiederholen. Sie müssen auch nicht alle Punkte auf einmal durchführen. Suchen Sie sich ein oder zwei Bewegungen aus und bauen Sie diese in den Putzalltag ein:

- Nach rechts und links den Besen vor dem Körper hin- und herkehren - dabei das Gewicht auf die Füße abwechselnd verlagern (Kehrbewegung nach rechts, linker Fuß hoch und umgekehrt)
- Auf den Besen vor dem Körper abstützen und die Knie leicht beugen, dabei Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, gerader Oberkörper, die Luft nicht anhalten
- Besen rechts und links herum vor dem Körper, wie eine Windmühle drehen
- Besen um den Körper herumführen und dabei die Hüften kreisen lassen
- Rechtes Bein, Ausstellschritt nach vorne, am Besen abstützen, linkes Bein nach hinten leicht anheben, anspannen, wieder zurück, zwei Schritte gehen - linkes Bein Ausstellschritt nach vorne, rechtes Bein nach hinten leicht anheben, anspannen
- Mit der rechten Hand auf dem Besen abstützen und mit dem linken Bein Pendelbewegungen ausführen und umgekehrt
- Besen waagrecht mit beiden Händen auf Bauchhöhe vor den Oberkörper nehmen und diesen nach rechts und links drehen
- Den Besen waagrecht vor der Brust, mit beiden Händen fassen und nach oben führen - wichtig, nur soweit hoch, wie das Schultergelenk es schmerzfrei zulässt. Kopf und Nacken gerade halten
- Wenn man den Besen, falls möglich, über Kopfhöhe hält, Oberkörper nach rechts und nach links drehen
- Der Besen ist ihr Tanzpartner! Füße: Rechte Hacke, Spitze, rechter Fuß ein kleiner Schritt nach vorne, links geht nach, rechts vorne, links nach, rechts vorne, links nach und dann mit dem linken Fuß genauso.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Gesprächsrunde zum Thema Lieblingsgericht zuhause

Jeder Mensch hat ein Lieblingsgericht und die Präferenzen werden meistens im Elternhaus geprägt. Selbstverständlich gibt es Speisen, die Eltern mögen, die aber das eine oder andere Kind nicht mag. Daher auch der Erziehungspruch: „Was auf den Tisch kommt, wird auch gegessen.“ Aber wie die Liebe, geht das Heimatsgefühl auch durch den Magen. Bei bestimmten Gerichten erlebe ich Heimat. Ein Deutscher erlebt Heimat bei Kartoffel oder Knödel mit Sauerkraut. Ich erlebe Heimat bei dem afrikanischen Fufu oder beim schleimigen Gemüse Okra, eine Bewährungsprobe für einen Deutschen. Dass ich als Afrikaner so viel Freude an der Schweinshaxe mit Knödel gewonnen habe, kann als Zeichen dafür gewertet werden, dass ich endlich in Deutschland Heimat gefunden habe. Aber je älter ich werde, desto mehr Sehnsucht habe ich nach meinen afrikanischen Speisen. Es kann sogar sein, dass ich als dementer 90-jähriger in einem deutschen Pflegeheim die einst geliebte Schweinshaxe nicht mehr als Essen sehe.



Und die lieben Pflegekräfte werden es nicht verstehen, wenn ich dauernd nach Hause zur Mutter will. Ebenso wäre ein Fufugericht für einen deutschen Bewohner/in mit Demenz heute eine Zumutung. Deshalb ist wichtig für die Heimleitungen, sich Gedanken darüber zu machen, was den Bewohnern/innen auf den Tisch kommt. Hilfreich kann eine gelegentliche Gesprächsrunde mit den fitteren Bewohnern/innen über die Liebesspeisen sein, um auch das Speiseangebot im Heim eventuell anzupassen.

1. Vorbereitung: Zur Mittendekoration bringt die Betreuungskraft Essenszutaten, wie Kartoffel, Reis- und Mehlpackung, Obstsorten, Schokolade ... mit.

2. Begrüßung und Hinführung: Sie begrüßt alle Teilnehmer/innen und bedankt sich ganz herzlich bei ihnen für die Teilnahmebereitschaft. Sie verweist auf die Mittendekoration und die Teilnehmer/innen kommen sehr wahrscheinlich ohne Schwierigkeit auf das Thema. Sie bestätigt lobend ihre Vermutungen und fährt damit fort, wie wichtig Essen für uns Menschen und Tiere ist.

3. Erarbeitung zum Thema Liebesspeise: Die Betreuungskraft fährt mit dem Hinweis fort, dass Essen nicht gleich Essen ist. Denn Menschen haben unterschiedliche Vorlieben vom Elternhaus aus. Auch wir haben später dann für unsere Kinder manche Speisen häufiger als andere auf den Tisch gebracht. In schwierigen Zeiten wie im Krieg oder in der Fremde hat man aber nicht immer die Liebesspeisen, die man gerne hätte. Diese Erfahrungen haben sie sehr wahrscheinlich schon mal gemacht. Alle Teilnehmer/innen werden eingeladen, ihre Erfahrungen über ihre Liebesspeisen bzw. häufigsten Speisen zu Hause zu erzählen. Zum Schluss bedankt sich die Betreuungskraft bei allen für ihre Erzählungen.

4. Abschluss: Zum Abschluss wird gemeinsam ein Schlussritual geführt; zum Beispiel kann das Lied „Im schönsten Wiesengrunde“ von Wilhelm Ganzhorn gesungen werden.

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Chaospause, ein Zuhause im Glück

„My Home is my Castle“ heißt ein wohlbekanntes englisches Sprichwort. Das bedeutet: „Mein Zuhause ist meine Burg.“ Mein Zuhause ist nämlich ein Ort der Zuflucht und ein sicherer Hort für mich. Drinnen fühle ich mich abgeschirmt, von den „tausenden Gefahren draußen“. Und wie ich mich einrichte, geht niemanden an. Vielleicht doch! Und bei mir zuhause können viele Gefahren lauern. Die häufigste davon ist das Chaos, die Unordnung. In den neueren anthroposophischen Wissenschaften, wie Space Healing oder Landheilung, ist längst bekannt, dass das innere Glück bzw. das Wohlfühlen zum Teil auch mit der äußeren Ordnung zusammenhängt. Das Chaos aus einem Durcheinander in einem Raum ist diesbezüglich der geringste Störfaktor. Für viele sind die schlimmsten Gefahren für das glückliche Wohnen energetischer Art. So entstanden Feng Shui oder Landheilung, um die Ordnung in kleinen und großen Räumen wiederherstellen zu können. Da ich mich in diesen Bereichen nicht auskenne, kann ich auch wahrnehmbare Veränderungen in mir mit keiner Energie in Zusammenhang bringen. Dagegen ist die Auswirkung von durcheinanderliegenden Gegenständen in der Wohnung oder auf dem Schreibtisch psychisch spürbar. Fällt das unendlich lange Suchen weg, ist alles griffbereit, damit fällt auch ein gewisser Stress weg. Viele Deutsche können dies bestätigen. Auch dies ist Erziehungs- und damit auch Empfindungssache, deshalb haben wir Menschen unterschiedliche Meinungen, wie Ordnung aussieht. Eine häufige Ursache für Unordnung ist die Ansammlung von Gegenständen. Damit können große Räume auf Dauer auch eng werden. Ein solches Problem kennen Menschen, die zur Sparsamkeit erzogen worden sind, und dann in einer Konsumgesellschaft leben müssen. Solche Menschen verfallen nicht so schnell der Wegwerfkultur. Denn irgendwann, denken sie, werden sie die Gegenstände brauchen. Die Erfahrung hat aber gezeigt, dass wir von den angesammelten Dingen noch kaum die Hälfte brauchen werden. Daher ist es gut, hin und wieder eine Chaospause einzulegen, um seiner eigenen Psyche Gutes zu tun. Schließlich werden wir irgendwann nicht mehr alles brauchen, was wir heute für so wichtig halten, spätestens, wenn wir krank, gebrechlich oder in ein Pflegeheim umziehen müssen. Je früher wir lernen, loszulassen, desto leichter fällt es uns zum Schluss. Es gibt für das Ausmisten zur Chaospause viele Tipps, von denen ich hier einige zusammenfassen möchte:



Es gibt für das Ausmisten zur Chaospause viele Tipps, von denen ich hier einige zusammenfassen möchte:

- Nicht unter Zeitdruck ausmisten
- Zunächst ein Ordnungssystem überlegen, wie die Sachen schließlich geordnet werden sollen, wenn es zuvor keines gegeben hat.
- Transport und Logistik müssen geplant werden, wenn sie notwendig sind.
- Die Planung betrifft auch die Zeiteinteilung sowie Fristsetzung, wann alles fertig sein sollte.
- Sich räumlich fokussieren: Wenn verschiedene Räume aufgeräumt werden müssen, dann mit einem Raum nach dem anderem anfangen.
- Mit überflüssigen Sachen starten.
- Was kann alles weg: Was ist kaputt, unbrauchbar, doppelt im Haus, nicht mehr passend, trifft inzwischen nicht mehr meinen Geschmack, ist abgelaufen oder was habe ich die ganzen Jahre über nicht gebraucht.
- Wohin mit dem Zeug: Wegschmeißen, verschenken (keinen Müll verschenken; für Wegwerfen oder Schenken gibt es viele Sammelcontainer, Onlineplattformen oder Tauschbörsen), verkaufen (Flohmärkten, bei eBay Kleinanzeigen oder in entsprechenden Facebook-Gruppen), aufbewahren.
- Jedes Jahr einen Frühjahrsputz planen. Gleichzeitig wird dabei ausgemistet!
- Alleine ausmisten, aber trotzdem die ganze Familie einbeziehen.
- Nichts aussortieren, was nicht Dir gehört!
- Mach Dir einen Plan für die Zeit danach: Anhäufen vermeiden, bewusst einkaufen.

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Brigitte's Bastelecke - Postkarte

Material

Karte zum Bekleben
Verschiedene Fotos
Kleber

Basteln Sie doch einmal eine Kartencollage von Ihrem Heimatort mit selbstaufgenommenen Bildern. (Sie können natürlich auch Bilder Ihrer Familie oder von blühenden Blumen aus Ihrem Garten nehmen.) Senden Sie diese Karte anstatt einer Ansichtskarte vom Urlaub dann an Freunde oder Bekannte, die etwas weiter weg wohnen. Sie werden diesen sicher eine große Freude bereiten, wenn Sie von Ihnen Post bekommen.

Viel Spaß beim Gestalten!

Brigitte Schuster



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

Johanna Maria Quis (1,7,14,15,16)
Diakon Robert Ischwang (2); Margaretha Wachter
(3,11,12), Digitalisierung Geralt@pixabay.com (4)
Gemeinsames Haus mmi9@pixabay.com.png (5)
Maria Hierl (8,9);
Altenseelsorge/Bildungstage (13)
Sabine Reisinger (18)
chaos Kasman@pixabay.com.jff (19)
Brigitte Schuster (20)



BISTUM AUGSBURG