

Miteinander durch die Krise

Nummer 18 - „Menschen, die die Welt veränderten“

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben

„Sie müssen kein Nobelpreisträger sein ...“

Nein, das müssen Sie nicht sein oder Jesus, damit Sie die Welt verändern können. Vielleicht geht es Ihnen auch manchmal so, dass Sie, wenn Sie Nachrichten sehen oder die Zeitung lesen, sich fragen, ob es überhaupt einen Sinn hat, wenn man sich selbst umweltbewusster verhält, versucht friedlich und respektvoll mit den Mitmenschen umzugehen, obwohl man dann vielleicht auch schlechte Erfahrungen macht. Was ist mein kleines Tun wert - im Vergleich zu den großen Problemen der Welt?

Nun, wir wissen es zwar durch die jährliche Erkältungswelle oder durch andere Ansteckungskrankheiten sehr wohl, aber Covid-19 hat es uns wieder ganz stark in Erinnerung gebracht, wie wichtig unser Verhalten für das Wohlergehen anderer ist: Wenn ich mich an bestimmte Regeln halte, dann Sorge ich für die Gesundheit meines Nächsten.

Aber auch sonst wissen wir nicht, wie sich unser Handeln, das uns auf den ersten Blick so ganz unwichtig oder selbstverständlich erscheint, sich auf das zukünftige Leben von anderen auswirkt: Als zum Beispiel die schwarze Näherin Rosa Parks, 1955, sich weigerte, ihren Platz für einen weißen Fahrgast zu räumen, weil sie nach einem langen Arbeitstag einfach müde gewesen und dann verhaftet worden ist. Da hätte sie wahrscheinlich nicht gedacht, dass ihre Weigerung der Zündfunke für einen Streik sein würde, der zur Aufhebung der Rassentrennung in den Bussen führte. Sie wurde dadurch zur „Mutter der Bürgerrechtsbewegung“.

Dies trifft nicht nur auf weltbewegende Ereignisse zu, sondern auch für unser Leben im Alltag. Erinnern wir uns doch einmal, wer uns Leben beeinflusst hat - wer für uns positives oder negatives Vorbild (so möchte ich auf alle Fälle nicht werden) gewesen ist?

Ich bin zum Beispiel sehr stolz auf meine Eltern. Sie hatten den zweiten Weltkrieg miterlebt, Gefangenschaft und Vertreibung mit den



damit verbundenen Leiderfahrungen überstanden und dann hier in Deutschland mit fast nichts ein kleines erfolgreiches Geschäft aufgebaut. Je älter ich werde, umso mehr wird mir bewusst, wie all das auch für mich zu einer starken inneren Kraftquelle geworden ist, die ebenfalls an meine Kinder weitergegeben worden ist: Wenn der eine Weg einem versperrt wird, dann einfach weitergehen und wieder neu anfangen.

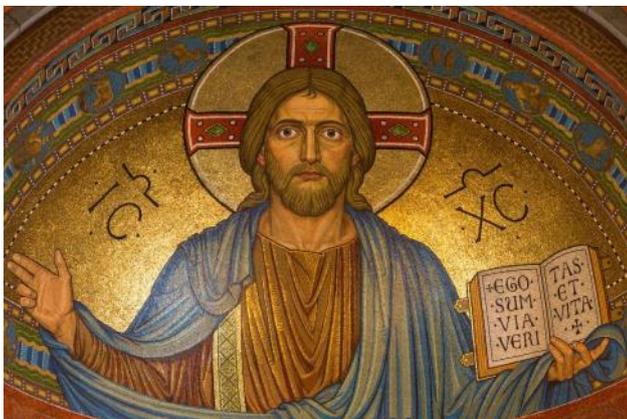
Doch da gab es noch die kleinen Alltagsdinge, die unsere kleine Welt um uns freundlicher machen können, die ich von ihnen lernte: Wie zum Beispiel die Herstellung von Knödeln. Diese fanden in meiner neuen schwäbischen Heimat in der Schwiegerfamilie großen Anklang. Und jetzt zaubern sie wieder bei den Freunden meiner Töchter, die im Spätzleland nicht so vertraut sind mit Knödeln, die in einem Geschirrtuch gekocht werden, ein Lächeln auf ihr Gesicht.

Das Lächeln - eigentlich ganz einfach, aber oft doch so schwer. Da kommt mir das alte Sprichwort in den Sinn: Ein Lächeln am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen. Und ich denke damit können wir alle, die Welt jeden Tag zu einer besseren verändern. Nein, wir müssen keine Nobelpreisträger sein!

Margaretha Wachter
Margaretha Wachter, Gemeindefereferentin

Menschen, die die Welt verändern

„100 Menschen, die die Welt verändert haben“ heißt ein im Jahr 2012 erschienenes Werk von Ben Gilliland. In dieser Liste gibt es Menschen aus der Antike sowie aus der Gegenwart, Wissenschaftler, Entdecker, Künstler, Heilige und Verbrecher ... Wer sind diese Menschen? Und was macht sie so besonders? Nach dem allgemeinen Verständnis geht es um Menschen, die durch ihre außergewöhnlichen Leistungen berühmt geworden sind oder die die Weltgeschichte beeinflusst haben und dadurch im kollektiven Gedächtnis einen Platz gewonnen haben. Gilliland betont in seinem Werk, dass Weltveränderer ganz normale Menschen sind. So erzählt man zum Beispiel von Aristoteles, dass er ein Stotterer war, oder dass die Eltern Einsteins dachten, ihr Kind sei dumm. Tatsächlich halten Erfolgsberater einige Voraussetzungen für außergewöhnliche Leistungen fest: Überzeugung, harte Arbeit, Begeisterung, Leidenschaft, Durchsetzungsvermögen und vor allem Mut. Für Berühmtheit bis zur Weltveränderung braucht man oft noch einen passenden Rahmen dazu, also ein bisschen Glück.



Was oft übersehen wird, ist, dass alle großen Persönlichkeiten auch ihre Vorbilder gehabt haben, die sie beeinflusst und angezogen haben. Es sind unmittelbar meist die Eltern, Geschwister oder Lehrer. Und diese sind nicht weniger Weltveränderer als ihre gigantischen Zöglinge.

Darüber hinaus sind Berühmtheit und Weltveränderer keine Berufsoptionen. Die bekannten Weltveränderer entscheiden sich nicht, Weltveränderer zu werden. Vielmehr gehen die meisten nur

ihren normalen Lebensweg. Die einen verfolgen ihre Leidenschaft, andere haben sich nur den Problemen ihrer Zeit gewidmet und Verantwortung übernommen. Irgendwie geht es darum, eine Lebensaufgabe deutlich erkannt zu haben, dafür zu leben und Opfer zu bringen, wie eine Mutter es tut. Daher kann man sagen, ein Weltveränderer ist ein Mensch, der seine Berufung verwirklicht hat oder verwirklicht, indem er versucht, in seinem Umfeld das Leben zu fördern und die Mitmenschen für den eigenen Lebensweg zu inspirieren.

Schließlich kann ich als Christ nicht von Weltveränderern reden, ohne Jesus zu erwähnen. Denn für einen Gläubigen ist sein Religionsgründer der Weltveränderer schlechthin. So nennt Gilliland alle Gründer der bekannten Weltreligionen in seiner Liste. Der Grund dafür, warum Jesus für mich der Weltveränderer schlechthin ist, sind nicht so sehr seine Wundertaten, die er vollbracht hat; auch weniger, dass er die größte Religionsgemeinschaft weltweit hervorgerufen hat. Noch weniger zählt für mich, dass die moderne Zeitrechnung seine Geburt als Beginn einer neuen Ära in der Weltgeschichte ansetzt. Meine Gründe sind zahlreich. Aber drei davon möchte ich an dieser Stelle nennen:

Er ist für mich das beste Beispiel eines Menschen, der frei und glücklich ist.

Er hat seine Berufung als Förderung des Lebens verstanden und hat sie auch in und durch seine Beziehung zu Gott, zum Mitmenschen und zur Schöpfung verwirklicht.

Er hat für mich den Kern des menschlichen Geheimnisses getroffen. So darf ich ihm vertrauen, weil ich weiß: mit ihm gehe ich nicht unter.

Möge es uns in seiner Nachfolge gelingen, sei es auch nur durch das Gebet, Weltveränderer zu werden!

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Max Josef Metzger - Friedenssucher in friedloser Zeit



*Nennt eitel nicht die heiligen Menschenrechte!
Macht Freigeborne nicht zum Götzenknechte!
Gewissen achtet! Gebt die Rede frei!
Erziehet Stolz, nicht feile Heuchelei!*

*Wollt ihr in Stolz die eig'ne Flagge hissen,
So gründet eure Ehre im Gewissen!
Es hängt die Achtung, die ihr finden wollt,
An Achtung, die ihr fremdem Rechte zollt.*

Max-Josef Metzger (1887 - 1944)

Immer noch spüren wir in unserem Land Folgen aus der Zeit der nationalsozialistischen Herrschaft. In unserer Gegenwart tauchen wieder Menschen und Organisationen auf, die Gewalt vor die Menschenrechte stellen wollen, weil sie eine Trennung der Menschen in lebenswerte und nicht lebenswerte anstreben. Als unser Land von solchen Vorstellungen beherrscht worden ist, gab es wenige, die sich getraut haben, den Glauben und die Gotteskindschaft aller Menschen zu bezeugen. Wir denken da an bekannte Menschen wie Dietrich Bonhoeffer oder Sophie Scholl, aber oft ist uns nicht bekannt, dass es auch in unserer Diözese Menschen gab, denen die Arbeit für Gottes Frieden wichtiger war als die Angst vor Gefängnis und Tod.

Ein solcher Mensch war der Pfarrer Max-Josef Metzger. Er leitete in Meitingen eine Trinkerheilanstalt und hatte Kontakt zu Friedensfreunden in ganz Europa. Bereits in den 20er Jahren mahnte er seine katholischen und auch evangelischen Amtskollegen, die Mauern der Trennung zwischen den Konfessionen zu überwinden, weil Jesus gesagt hat, alle sollen eins sein.

Als er mitten im Zweiten Weltkrieg versuchte, Friedensverhandlungen mit anderen Ländern anzubahnen, wurde er angezeigt und eingesperrt. Am 17. April 1944 richteten ihn die Nazis in Brandenburg hin. Nach dem Krieg wurde sein Leichnam nach Meitingen überführt, wo sein äußerst mutiger Wahlspruch auf dem hiesigen Friedhof zu finden ist:

„Ich habe mein Leben Gott angeboten für den Frieden der Welt und die Einheit der Kirche.“

Es ist für uns so wichtig, dass wir wissen: Solche Menschen hat es auch bei uns gegeben. Sie können uns Mut und Kraft geben, gerade in schweren Situationen unseres Lebens. Wenn etwa Andere von uns wünschen, dass wir den Mund halten und machen, was uns befohlen wird, können wir ermutigt sein, zur Wahrheit und zu unserem Glauben an die Liebe Gottes zu stehen.

Für mich war Pfarrer Metzger ein wichtiger Vordenker sowohl für die Ökumene - als auch für die Friedensbewegung. Das von ihm gegründete Christköniginstitut in Meitingen arbeitet auch heute in seinem Sinn weiter. Die katholische Friedensbewegung Pax Christi sieht ihn als einen ihrer Vorläufer an. Da ist es nur folgerichtig, dass derzeit in Rom ein Seligsprechungsprozess zu seiner Person läuft. Auch die Meitinger Realschule ist nach ihm benannt. So kann man sich nur wünschen, dass dort die jungen Leute zu einem umfassenden Friedensverständnis herangebildet werden.

Von Max-Josef Metzger gibt es eine Büste gleich neben dem Dom in Augsburg. Sie erinnert uns daran, dass der Mord die Wahrheit nicht töten kann, auch wenn die Gewalt stärker erscheint. Er mahnt unsere Diözese und unser Land, uns nicht der Lüge und der ungerechten Herrschaft auszusetzen.

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin

Weitere Informationen: <http://www.saekularinstitute.de/saekularinstitute/christkoenigs-institut-meitingen>

Unterschiedliches zusammenbringen - oder das Geheimnis von „Blauzahn“

Das Ende des ersten Jahrtausends nach Christus war in Europa eine Zeit der Zerrissenheit und der Einzelinteressen. Während aus dem Süden islamische Fürsten nach Norden drängten, Reiterheere aus dem Südosten bis vor die Tore Augsburgs kamen, rangen Herzöge, Könige und andere Große im ehemaligen karolingischen Reich um Macht und Einfluss. Otto I., später der Große genannt, gelang es, diese schließlich zu einen und sich zum Kaiser des römisch-fränkischen Reiches krönen zu lassen.

Im Norden Europas sah es nicht viel anders aus: Häuptlinge und Wikingerführer kämpften von Norwegen bis Dänemark um Beute und Macht. Einer von ihnen, Harald Gormssohn, genannt „Blauzahn“, war einer der mächtigen unter ihnen und führte um 940 mehrere Raubfahrten in die Normandie durch. Doch wirklich berühmt wurde er für etwas ganz anderes: Als erstem Wikingerführer überhaupt gelang es Harald, die unterschiedlichen Wikingerstämme Dänemarks und sogar Norwegens unter einer Krone zu einen und sich zum ersten König Dänemarks krönen zu lassen. 948 erkannte er die Oberhoheit Ottos des Großen an, gründete mehrere Bistümer und ließ sich schließlich um 960 taufen.



Otto der Große und Harald Blauzahn, sie beide waren gewiss Machtmenschen, denen es bei allem Tun auch um ihren eigenen Einfluss ging. Doch Herzogtümer und Häuptlinge, unterschiedliche Völker und Nationen zu einen, das gelingt auf Dauer nicht mit Gewalt, sondern nur, wenn sich eine größere Idee dahinter verbirgt, der sich auch andere anschließen können. Unterschiedliches zusammenzubringen und Andere zu einen, das hatten beide gemeinsam. Wo Einigkeit und Frieden herrschen, da blühen nicht nur Handel und

Handwerk auf, sondern können auch die Menschen sorgenfreier leben und sich entfalten. Einzelinteressen verfolgen, „sein Ding“ machen, auf das Eigene schauen - koste es, was es wolle - das war und ist schon immer der einfachere Weg. Aber der große Menschheitstraum und auch der schwierigere Weg hieß immer schon: auf das Wohl aller schauen, einig sein, eins sein. Das ist die große Chance, die wir Menschen für eine bessere Welt haben und es ist auch die Idee, die hinter Christsein und Kirche-Sein steckt. Paulus formuliert das im Brief an die Galater so: *Denn ihr alle, die ihr auf Christus getauft seid, habt Christus angezogen. Es gibt nicht mehr Juden und Griechen, nicht Sklaven und Freie, nicht männlich und weiblich; denn ihr alle seid einer in Christus Jesus. (Gal 3, 27f)*

Unsere Corona-Urlaubsfahrt über Sylt nach Dänemark geht nun dem Ende entgegen. Alte und neue Zeugnisse des Ringens um das Wohl aller liegen an unserem Weg nach Hause. Im Norden die Aggersburg bei Løgstør, von der nur noch der Ringwall erhalten ist und die von den bewegten Zeiten Harald Blauzahns Zeugnis ablegt. Die Runensteine von Jellinge, die von Harald Blauzahn an seiner ehemaligen Residenz gesetzt wurden, um an seine Familie zu erinnern. Die Wikingersiedlung Haithabu bei Schleswig, wo durch Austausch und Handel im 10. Jahrhundert die größte Siedlung des Nordens entstand.





Und kaum zu glauben, das letzte Zeugnis dieses Ringens um das Wohl aller findet sich nicht in einem Museum oder einer Ausgrabung, sondern auf meinem Mobiltelefon: die neue Corona-App. Erstmals haben die Großen dieses Geschäfts sich mit Gesellschaft und Politik auseinandergesetzt, Apple und Google, um die unterschiedlichen Betriebssysteme so aufeinander abzustimmen, dass die Nutzer sich - ohne die Daten zentral zu speichern - gegenseitig helfen können, die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen. Dazu nutzen

sie den bekannten Industriestandard für Datenübertragung im Nahbereich „Bluetooth“, mit dem man nicht nur unterschiedliche Handys, sondern auch alle möglichen Geräte vom Kopfhörer bis zum Autoradio miteinander verbinden kann. Erfunden haben diesen der niederländische Professor Jaap Haartsen und der Schwede Sven Mattisson. „Bluetooth“ heißt nichts anderes als Blauzahn, eine Hommage der beiden Erfinder an König Harald Blauzahn von Dänemark, der ebenfalls so Unterschiedliches zu einem größeren Zweck zusammengebracht hat und dessen Runen H und B bis heute das Logo von Bluetooth ausmachen.



Nicht einfach seine eigene Sache machen, sondern das Unterschiedliche zusammenbringen und das Wohl aller suchen - daran möchte ich mittun.

*Diakon Robert Ischwang,
Diözesan-Altenseelsorger*

Ellen Ammann (1870 - 1932)

Politikerin, Gründerin des Landesverband des Katholischen Deutschen Frauenbundes in Bayern, kirchliche Aktivistin

Ellen Aurora Elisabeth Morgenröte Ammann, geborene Sundström war eine schwedisch-deutsche Politikerin (BVP), Gründerin des katholischen Bayerischen Frauenbundes, Landtagsabgeordnete und kirchliche Aktivistin. Sie war eine Wegbereiterin der modernen Sozialarbeit und hatte wesentlichen Anteil an der Niederschlagung des Hitlerputsches 1923 in München.

Die protestantisch getaufte Ellen wurde von ihrer Mutter, die 1881 heimlich zum katholischen Glauben konvertierte, im Geist der katholischen Kirche erzogen. Nach dem Abitur studierte sie schwedische Heilgymnastik. Ihr Studium schloss sie jedoch nicht ab, da sie sich in den deutschen Orthopäden Ottmar Ammann verliebte, der zur Weiterbildung in ebendieser Heilgymnastik in Stockholm weilte und bei Familie Sundström zur Untermiete wohnte. Im Oktober 1890

heirateten sie und die 20-jährige Ellen Ammann zog mit ihrem Mann nach München. Dem Ehepaar wurden sechs Kinder geboren.

Die Fülle der Aufgaben in Beruf und Familie hielt Ellen Ammann nicht davon ab, wahrzunehmen, zu welchem elendem Leben andere gezwungen waren. Der Verlust von Arbeitsplätzen auf dem Land trieb Arbeitssuchende in Scharen in die Stadt. Alleinstehende Frauen fanden als Dienstmädchen, Kellnerinnen oder im Verkauf ein Auskommen. Doch bei ihrer Ankunft am Münchner Hauptbahnhof lauerten den Unerfahrenen Mädchenhändler auf. Hier setzte Ellen Ammann an. Sie sorgte dafür, dass es ab April 1897 einen „Empfangsdienst“ direkt vor Ort gab. Die erste katholische Bahnhofsmision in München war geboren. Diese leitete sie mehr als zwei Jahrzehnte.



„Endlich ist das Solidaritätsgefühl der deutschen Frauen erwacht!“, begrüßte Ellen Amman bei der ersten Generalversammlung des KDFB im November 1904 in Frankfurt die Anwesenden. Den Vorsitz des KDFB übernahm sie am 6. Dezember 1904. Bereits 1911 gründete sie den bayerischen Landesverband des Katholischen Frauenbundes. Ellen Ammann erkannte sehr bald, dass es besonderer weiblichen Bildungsstätten bedurfte, denn es fehlte an geistigem Rüstzeug für das große karitative Engagement der Frauen und Mädchen, die bis zum Äußersten hilfsbereit waren. So fing sie an, soziale Seminare für Damen anzubieten. Die Anzahl der Seminare stieg, so dass Ellen Ammann im Herbst 1909 mit dem Auf- und Ausbau einer sozial-karitativen Frauenschule begann, die 1916 auf zwei Jahre ausgeweitet wurde und mit einem Examen abschloss. Bis zu ihrem Tod unterrichtete sie einmal wöchentlich das Fach „Frauenfrage und Frauenbewegung“.

Die von Ellen Ammann gegründete Bildungsinstitution war eine der ersten programmatischen

Ausbildungsstätten für soziale Arbeit in Deutschland. Ihre Tochter Maria Ammann leitete die soziale Frauenschule von 1929 bis 1961, die im Juli 1970 in die heutige Katholische Stiftungshochschule München integriert wurde.

Mit ihrem Engagement in der Politik konnte Ellen Ammann viele Veränderungen durchsetzen: Nach Einführung des Frauenwahlrechts im November 1918 wurde Ellen Ammann als eine der ersten Frauen 1919 für die Bayerische Volkspartei in den Bayerischen Landtag gewählt, dem sie bis 1932 angehörte. Sie vertrat im Bayerischen Landtag die Tätigkeitsbereiche Jugendfürsorge, Gesundheitswesen, öffentliche Fürsorge und Wohlfahrtspflege. Besonders setzte sie sich dafür ein, dass in Bayern eine katholische Polizeiseelsorge eingerichtet wurde. Als eine der wenigen Politikerinnen der damaligen Zeit betrachtete sie mit besonderer Sorge die zunehmende „Erstarkung des Nationalsozialismus“, dessen Gefahr sie von Anfang an erkannte, richtig einschätzte und frühzeitig genug davor warnte. „Die Kollegin Ammann hatte damals mehr Mut bewiesen als manche Herren in Männerhosen“, bewertete der stellvertretende Ministerpräsident Franz Matt den Mut von Ellen Ammann beim Hitlerputsch am 9. November 1923.

Sie war es, die Matt und einigen Mitgliedern der Regierung rechtzeitig zur Flucht aus München verhalf. So gerieten diese nicht in die Hände der Aufständischen und konnten Gegenmaßnahmen einleiten. Unmittelbar nach einer Rede im Parlament über die „Hilfe für die kinderreichen Familien“ starb Ellen Ammann 1932 an den Folgen eines Schlaganfalls.

Rita Sieber, Gemeindereferentin



***Dass sich der Himmel öffnete aufs Neue!
Dass wieder wie an jenem sel'gen Tag die Feuerzungen
Heil'ger Geistesglut erschienen über allen,
Die Christi Namen tragen!***

***Dass die Kirche
In heiliger Verjüngung neu geboren,
Heil'gen Geistes trunken
Die Botschaft sendet in alle Welt
Zu zeugen von der Allgewalt der Liebe.***

Max Josef Metzger

Gedächtnistraining zum Thema „Persönlichkeiten“

Menschen, die die Welt veränderten

Ordnen Sie die Persönlichkeiten ihren Verdiensten zu!

1.	Albert Einstein	a)	Französischer Aufklärungsphilosoph
2.	Jeanne d´Arc	b)	Südafrikanischer Staatsmann, Aktivist und Anti-Apartheid-Kämpfer
3.	Johann Wolfgang von Goethe	c)	Amerikanische Pilotin, die als erste den Atlantik überquerte
4.	Cicero	d)	Widerstandskämpferin gegen den Nationalsozialismus im dritten Reich
5.	Voltaire (François Marie Arouet)	e)	Friedensnobelpreisträgerin, die in ihrem Heimatland Birma für den Frieden kämpft
6.	Mark Twain	f)	Heilige, die ihr Leben aufopferungsvoll für die Armen, Obdachlosen, Kranken und Sterbenden einsetzte
7.	Mutter Teresa	g)	Französische Nationalheldin, Lichtgestalt im Hundertjährigem Krieg
8.	Nelson Mandela	h)	Französischer Naturwissenschaftler, der federführend bei der Entwicklung von Impfungen war
9.	Amelia Earhart	i)	Amerikanischer Schriftsteller, der auf die Misstände in der USA hinwies
10.	Louis Pasteur	j)	Deutscher Physiker, publizierte die allgemeine Relativitätstheorie
11.	Sophie Scholl	k)	Berühmtester Redner im alten Rom
12.	Aung San Suu Kyi	l)	Aushängeschild der deutschen Literatur

Lösung:

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

Sudoku – einmal anders

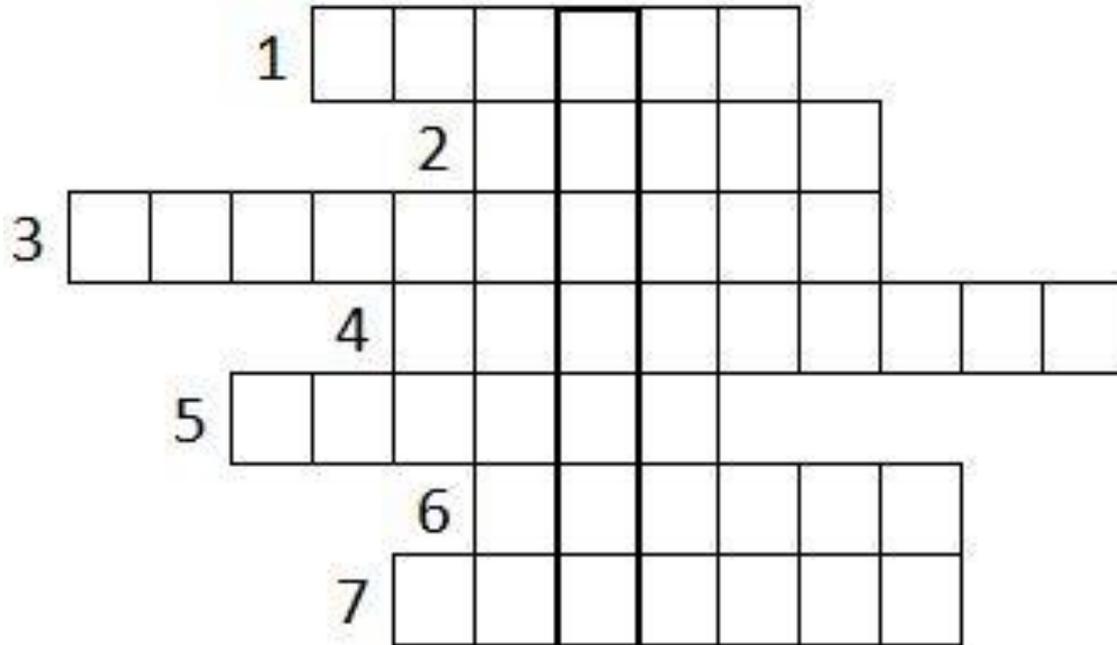
Wer kennt nicht Max Schmeling – einer der populärsten Sportler des letzten Jahrhunderts. Eine ganze Nation fieberte bei seinen Boxwettkämpfen mit.

Sein Nachname „SCHMELING“ ist in folgendes Sudoku einzusetzen. Dabei darf jeder Buchstabe des Nachnamens nur einmal pro Kästchen, Zeile und Spalte vorkommen. Viel Spaß beim Tüfteln!

		H	I			E		
N		C	H			M	L	
	M				L	S	H	
M			E		C			L
		S	L		H	I		
	E	M	G				I	
	H	L			N	C		S
		I			E	L		

Kammrätsel „Persönlichkeiten“

Tragen Sie die Nachnamen der gesuchten Persönlichkeiten in die jeweiligen Kästchen waagrecht ein und Sie erhalten in senkrechter Anordnung die gesuchte Persönlichkeit in den fett umrahmten Kästchen.



Waagrecht:

- 1) Erfinder des elektrischen Lichts
- 2) Physikerin und Chemikerin, die sich mit der Erforschung radioaktiver Strahlung beschäftigte
- 3) Nobelpreisträger, der auch als Urwaldarzt bezeichnet wird
- 4) Erfinder des Buchdrucks
- 5) Politikerin der ersten Stunde im bayrischen Landtag und eine Wegbereiterin der modernen Sozialarbeit
- 6) Priester des Augustinerordens, der auf dem Gebiet der Vererbungslehre bahnbrechende Forschung betrieb
- 7) Englischer Naturforscher und einer der bedeutendsten Experimentalphysiker, nach dem die Maßeinheit Farad benannt wurde

Schätzfragen!

1. Wie viele Nobelpreisträger und Nobelpreisträgerinnen, Organisationen eingeschlossen, gibt es?
2. Wie viele Nobelpreisträgerinnen gibt es?
3. Welche Frau ist die einzige Mehrfachpreisträgerin?
4. Wie viele Personen gibt es, die in verschiedenen Kategorien einen Nobelpreis erhalten haben?

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Wenn Sie das Glück haben, einen Kräutergarten zu besitzen, dann genießen Sie bestimmt im Moment auch die herrlichen Düfte, die er verströmt. Anfangen bei der Zitronenmelisse, über die Pfefferminzen, den Salbei, dem Schnittlauch hin zur Petersilie und zum Basilikum. Jedes Kraut hat seine eigene Heilwirkung und in der Regel sind sie auch noch reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie tun uns je nach Bedarf einfach gut.

Nehmen Sie sich doch einfach mal ein paar Minuten und reiben Sie das Kraut, nach dem Ihnen gerade ist, zwischen den Fingern und atmen Sie seinen Duft ganz tief ein. Sie können sich das auch imaginär vorstellen, wenn Sie kein Kräutlein zur Hand haben. Wenn Sie mögen schließen Sie die Augen und spüren nach, was dieser Duft bei Ihnen an Bildern und Gefühlen, vielleicht auch Lust auf bestimmte Speisen oder Getränken, hervorruft.

Eine kleine Auszeit mitten am Tag, die uns stärkt!

Zwei auf einen Streich

Hier sind zwei Persönlichkeiten miteinander verstrickt. Jeder 2. Buchstabe gehört jeweils zu einer Persönlichkeit! Wie heißen diese? Versuchen Sie nach Möglichkeit die Persönlichkeiten nur durch Lesen zu finden!

- AEDIENNSATUEEIRN _____
- CBUORSICEH _____
- GAAMNMDAHNIN _____
- KBOECNHZ _____
- PGAASLTIELUERI _____
- DLAURTWHIENR _____
- KMOAHLRX _____
- SBCRHAONLDT _____
- MGEOREKTEHLE _____
- NKOABHELLO _____

Lösungen:

Menschen, die die Welt veränderten: 1. j; 2. g; 3. l; 4. k; 5. a; 6. i; 7. f; 8. b; 9. c; 10. h, 11. d; 12. e

Sudoku – einmal anders:

L	G	H	I	S	M	E	N	C
N	S	C	H	E	G	M	L	I
I	M	E	N	C	L	S	H	G
M	I	G	E	N	C	H	S	L
H	L	N	S	M	I	G	C	E
E	C	S	L	G	H	I	M	N
C	E	M	G	L	S	N	I	H
G	H	L	M	I	N	C	E	S
S	N	I	C	H	E	L	G	M

Kammrätsel:

1	E	D	I	S	O	N						
		2	C	U	R	I	E					
3	S	C	H	W	E	I	T	Z	E	R		
			4	G	U	T	E	N	B	E	R	G
5	A	M	M	A	N	N						
			6	M	E	N	D	E	L			
				7	F	A	R	A	D	A	Y	

Kammrätsel „Persönlichkeiten“: Lösungswort (senkrecht): Bertha von Suttner - Österreichische Pazifistin, Friedensforscherin und Schriftstellerin, die als erste Frau mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet wurde

1. Thomas Alva Edison; 2. Marie Curie; 3. Albert Schweitzer; 4. Johannes Gutenberg; 5. Ellen Ammann; 6. Gregor Johann Mendel; 7. Michael Faraday

Schätzfrage: 1. 866; 2. 52; 3. Marie Curie; 4. 2 (Marie Curie; Linus Pauling)

Zwei auf einen Streich: 1. Adenauer – Einstein; 2. Curie – Bosch; 3. Gandhi – Ammann; 4. Koch – Benz; 5. Pasteur – Galilei; 6. Darwin – Luther; 7. Kohl – Marx; 8. Scholl – Brandt; 9. Merkel – Goethe; 10. Nobel – Kahlo

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

Ich bin anders - ist das ein Problem?

Die Geschichte von Pablo Pineda Ferrer, geb. 1974 in Malaga, Spanien

Das dies ein Problem ist, hat Pablo Pineda Ferrer selbst erleben müssen. Er wurde mit Trisomie 21, Down Syndrom, geboren. Deutschland liegt, auch wenn die UN-BRK bereits 2009 in Kraft getreten ist, hinter dem internationalen und europäischen Vergleich in der Umsetzung zurück. Teilhabe für alle sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Doch das dem nicht so ist, können viele berichten, die davon betroffen sind. Pablo Pineda Ferrer möchte allen Betroffenen Mut machen, nie damit aufzuhören, für eine echte Teilhabe an der Gesellschaft zu kämpfen. Was Pablo bewirken kann, soll folgende Geschichte deutlich machen:

„Mama, Mama, die neuen Nachbarn sind doof. Die schauen mich immer so komisch an und reden mit mir Babysprache. Und ihre Mädchen haben mir die Zunge herausgestreckt.“, schimpft die neunjährige Gaby, als sie aus dem Garten ins Haus heimkommt. „Da macht es im Garten gar keinen Spaß mehr.“ „Auf ein Neues“, seufzte die Mama. „Ach, Gaby. Weißt du noch, wie lange es in der Schule gebraucht hat, bis sie dein Anderssein akzeptiert hatten. Denk immer daran. Du bist nicht das Problem. Es gibt Menschen, die können die Buntheit von uns Menschen noch nicht entdecken. Aber, weißt du was, wir gehen jetzt mit Pablo hinüber und erzählen seine Geschichte. Der hat doch schon oft geholfen.“ „Oja, mit Pablo klappt es.“, stimmt Gaby, schon wieder getröstet, zu.

Als die Nachbarn die Tür öffnen, schauen diese etwas peinlich berührt zu Boden. Wie sie aber das Anliegen von Gabys Mutter hören, bitten sie sie herein und holen auch ihre Töchter hinzu. „Ich möchte Ihnen nur sagen, dass ich die Erfahrung gemacht habe, dass meine Tochter Gaby aus Unsicherheit und Unwissenheit oft angestarrt wird. Gaby sieht zwar anders aus, als Ihre Töchter. Sie wurde mit Trisomie 21 geboren, d. h. das 21. Gen ist dreimal vorhanden, anstatt zweimal und dies zeigt sich oft in der Augenform. Doch wer sie kennenlernt und ihre Lebensfreude sieht, da rückt der Gendefekt in den Hintergrund. Deshalb vermeide ich das Wort „behindert“. Sie wird behindert von den Menschen, die ihr nicht die Möglichkeit geben, zu lernen, ihre Fähigkeiten, die in ihr

sind, zu entwickeln. Das ist das, was für uns Eltern so anstrengend und kräftezehrend ist.

Ich habe Ihnen hier ein Bild von Pablo Pineda Ferrer mitgebracht. Er hat

auch Trisomie 21. Als ers-

tes Kind durfte er trotzdem in Spanien die Schule besuchen. Obwohl er schon mit vier Jahren lesen konnte und dann aufs Gymnasium ging, sahen viele Mitschüler und Lehrer nur das „Anderssein“ in ihm. „Der ist einfach bestimmt dumm“, hörte er nicht nur einmal. Wenn ein Kind so etwas oft genug hört, dann glaubt es dies, wird traurig oder aggressiv oder es sagt sich wie Herr Pineda: „Ich bin einfach ich. Es gibt verschiedene Blumen, so gibt es auch verschiedene Menschen.“ Mit dieser Einsicht motivierte er sich selbst, seine Träume zu verwirklichen. Es gelang. Als erster Europäer mit Trisomie 21 beendete er die Universität und wurde Lehrer. Er schloss ein Psychologiestudium an und setzt sich für die Teilhabe und gezielte Förderung von Trisomie 21-Kindern ein.

Verstehen Sie mich nicht falsch. Ob Gaby einmal studieren wird oder eine Ausbildung macht, das wissen wir jetzt noch nicht. Aber das wissen Sie von Ihren Töchtern auch noch nicht. Ich möchte jetzt einfach von Ihnen, dass sie in ihr ein ganz normales Kind sehen, mit den gleichen Bedürfnissen wie ihre Töchter. Und diese würden sich auch nicht anstarren lassen oder sich die Zunge herausstrecken lassen.“

Die Nachbarn und ihre Töchter schauen sich betreten an. „Entschuldigen Sie bitte. Das war wirklich nicht in Ordnung von uns. Meinst du, Gaby, du kannst uns allen noch einmal verzeihen und wir können noch gute Nachbarn werden?“ Gaby und ihre Mutter nicken erleichtert. Sie haben wieder jemanden für ihre Sache gewonnen, auch dank Pablo, denn sein Lebensweg ist beeindruckend.

Lesenswert ist die Rede von Pablo Pineda:

<https://mittendrin-koeln.pageflow.io/kongress-2017#123320>

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



Anekdoten zu berühmten Menschen

Augustus und sein Bruder

Der griechische Schriftsteller Plutarch berichtete, dass eines Tages Kaiser Augustus mit einem Fremden zusammentraf, der ihm außerordentlich ähnlich sah.

„Besuchte deine Mutter vor deiner Geburt das schöne Rom?“, fragte der Kaiser spöttisch.

„Nein“, antwortete der Fremde. „Aber mein Vater war oft in Rom!“

Der junge Napoleon

Napoleon Bonaparte war mit ca. 160 Zentimeter kein unbedingt großer Zeitgenosse.

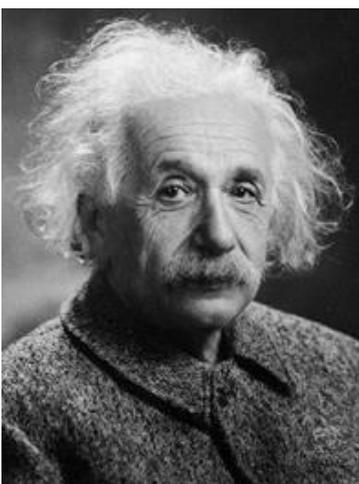
Das hinderte ihn nicht daran, schon ziemlich jung General zu werden. Sein Führungsteam hingegen war zumeist älter und größer als er. Nicht immer folgte man seinen Befehlen.

So auch eines Tages, als sich General Kleber widerspenstig zeigte. Napoleon ging zu ihm und sagte: „General, Sie sind einen Kopf größer als ich. Aber sollten Sie noch einmal nicht meinen Befehlen folgen, wird dieser Unterschied verschwinden!“ Wen wundert es, General Kleber gehorchte. (kleiner Hinweis: über seine „Größe“ wird diskutiert)



Goethe-Brecht

Über den einflussreichen deutschen Dramatiker und Lyriker Bertolt Brecht erzählt man, dass er in seinen Schulaufsätzen gerne Goethe Zitate nutzte. So konnte er mit den Zitaten seine Ansichten unterstützen. Sein Lehrer erkannte jedoch nicht, dass Brecht diese Zitate frei erfand. Er wusste, dass kein Lehrer sicher sein konnte, alle Zitate von Goethe zu kennen. Wer wollte sich schon blamieren und ein Zitat von Goethe nicht kennen?



Albert Einstein

Albert Einstein gilt als einer der bedeutendsten theoretischen Physiker der Wissenschaftsgeschichte und weltweit als bekanntester Wissenschaftler der Neuzeit. Folgende Anekdote wird von ihm berichtet:

Eines Tages traf Einstein auf der Straße einen Bekannten. Dieser sagte: „Herr Einstein, Sie sollten sich unbedingt einen neuen Mantel kaufen!“

Einstein: „Weshalb denn? In dieser Stadt kennt mich doch keiner.“

Nach Jahren trafen sich beide in derselben Stadt wieder und Einstein trug den alten Mantel noch immer. Der Bekannte riet dem Gelehrten erneut, sich einen neuen Mantel zu kaufen.

Einstein sagte: „Weshalb denn? Hier kennt mich doch jeder.“

Quelle der Anekdoten: <https://www.blueprints.de/humor-anekdoten/>

Weitere Anekdoten zu Napoleon:

<https://www.br.de/mediathek/podcast/blaue-couch/thomas-schuler-historiker/1800430>

Bibel mal anders - Die Offenbarung Gottes an Abram (Gen 12,1-5)

Viele Juden und Christen kennen Abraham, den Stammvater des Gottesvolkes Israels, den geistlichen Stammvater des Gottesvolkes Kirche. In der Schule wird gerne die Geschichte über die Erprobung Abrahams behandelt, in der Abrahams auf Anweisung des Ewigen beinahe Isaak, seinen eigenen Sohn, opfern musste. Aber wie könnte es für Abraham gewesen sein, als er zum ersten Mal die Stimmen des Allmächtigen hörte? Um diese Frage beantworten zu können, müssen wir in die Zeit zurückreisen, als Abraham noch seinen richtigen Namen hatte, nämlich Abram.

Abram lebte mit seiner Frau Sarai sowie mit seinem Neffen Lot wunschlos glücklich und zufrieden in Haran im heutigen südlichen Teil der Türkei zwischen den Flüssen Euphrat und Tigris. Als Abram aber 75 Jahre alt war, hörte er auf einmal von irgendwo her eine Stimme: „Abram, ich bin der Ewige, der Gott.“ Viele Gedanken sausten durch den Kopf von Abram: Wer spricht da? Gott?! Was will er von mir? Was soll ich tun? Und der Allmächtige sprach weiter: „Geh fort aus deinem Land, aus deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde!“ Was soll ich machen? Ich soll mit meinen 75 Jahren meine geliebte Heimat verlassen? Ich soll mit meiner Familie, mit meinem ganzen Hab und Gut in ein ganz neues und unbekanntes Land gehen?

Und Abram hörte, wie der Ewige fortführte: „Ich werde dich, Abram, zu einem großen Volk machen, dich segnen und deinen Namen groß machen. Ein Segen sollst du sein. Ich werde alle segnen, die dich segnen, und werde alle verfluchen, die dich verwünschen. Durch dich sollen alle Völker und Sippen der Erde Segen erlangen.“ Fassungslos dachte Abram über die Worte des Allmächtigen nach: Er macht mich zu einem großen Volk!? Wie soll dies geschehen? Wie soll ich eine Familie gründen? Meine Frau Sarai ist unfruchtbar und ich bin schon 75 Jahre alt! Während Abram über dies nachdachte, hörte er eine



ermutigende Stimme des Ewigen: „Abram! Vertrau mir! Ich werde dich zu einem großen Volk machen!“ Nach diesen Worten spürte Abram eine Wärme in seinem Innersten. Er brach mit seiner Frau Sarai, mit seinem Neffen Lot und mit seinem ganzen Hab und Gut auf und zog in das Land Kanaan, das heilige Land, das im heutigen Israel und Palästina liegt.

Diese Offenbarung Gottes an Abram änderte dessen Leben grundlegend. Er verließ seine geliebte Heimat, er lebte im Vertrauen auf den treuen Ewigen. Des Weiteren war dies der Beginn des Gottesvolkes Israels. Als Abram schließlich 99 Jahre alt war, schloss der Ewige mit Abram einen Bund. Dabei wurde die Beschneidung das Zeichen des Bundes und Abram bekam vom Allmächtigen einen neuen Namen, nämlich Abraham, Vater der Menge.

Felix Mitterhuber, Student

Frida Kahlo (1907 - 1954)

Die mexikanische Malerin Frida Kahlo war schon zu Lebzeiten eine Legende. Heute, mehr als fünfzig Jahre nach ihrem Tod, ist sie längst zum Mythos geworden und zählt zu den herausragendsten Frauen der Kunstgeschichte. Ihr Leben, geprägt vom Kampf gegen körperliche Leiden und ihre Liebe zu dem berühmten Maler Diego Rivera, ist von ihrem Werk nicht zu trennen.

Ihr Vater, Carl Wilhelm Kahlo, entstammte einer bürgerlichen Familie jüdischen Glaubens aus Pforzheim. 1890 wanderte der Vater nach Veracruz aus, ehe er sich als Fotograf in Coyoacán niederließ. Hier heiratete er in zweiter Ehe die Mexikanerin Matilde Calderón y Gonzalez, Fridas Mutter. Im Alter von sechs Jahren erkrankte Frida Kahlo an Kinderlähmung. Sie behielt nach langem Krankenlager ein dünneres und etwas kürzeres rechtes Bein zurück. 1925, im Alter von 18 Jahren, erlitt sie schwerste Verletzungen bei einem Unfall mit einem Bus. Dabei drang ein Eisenteil in ihr Becken bis in die Rückengegend.

Die Folgen davon sind lebenslange Schmerzen und starke körperliche Einschränkungen. Nach dem Unfall wird Frida wieder lange Zeit an das Bett gebunden und eingezwängt in Ganzkörpergips und Stahlkorsett. Während dieser Ruhezeit beginnt sie zu malen, um die Zeit für sich sinnvoll zu füllen und um ihre Erlebnisse und die damit einhergehenden Schmerzen zu verarbeiten. Ein Jahr nach dem Unfall malt sie ihr erstes Selbstbildnis mit Samtkleid, dem Beginn ihrer künstlerischen Karriere.

Im Jahr 1928 gab der mexikanische Maler Diego Rivera ein begeistertes Urteil über ihre Werke ab. Die beiden wurden ein Paar und heirateten ein Jahr später am 21. August. Rivera ist der Mann, der Frida am nächsten steht. Die beiden verbindet nicht nur die Malerei, sondern auch ihre politischen Interessen. Sie sind beide aktive Kommunisten und Rivera wird recht früh gerade durch seine großen politisch-revolutionären Wandbilder berühmt. Im Jahr 1938 stellte Frida Kahlo erstmals ihre Bilder in einer New Yorker Galerie aus.



Im Jahr darauf wurden ihre Werke in Paris gezeigt.

1939 lässt sich Frida scheiden, als Grund dafür gibt sie an, dass sie seine andauernde Untreue nicht ertragen kann, obwohl es auch an Fridas Seite immer wieder andere Männer gibt.

An der Internationalen Ausstellung der Surrealisten in Mexiko waren 1940 Fridas Gemälde abermals zu sehen. Das Selbstportrait, das im Jahr 1940 entstand, spiegelte in der unruhigen Farbgebung ihre emotionale Lage zu ihrer privaten Situation wider.

Im selben Jahr ging sie ein zweites Mal die Ehe mit Rivera ein. Drei Jahre darauf lehrte sie an einer Kunstschule. Ab dem Jahr 1944 musste sie sich insgesamt acht Wirbelsäulen-Operationen

unterziehen. Unter anderem erhielt sie ein Stahlkorsett und ihr wurde ein Stück Beckenknochen zur Verschraubung eines gebrochenen Lendenwirbels eingesetzt.

Während dieser Zeit malte sie nicht nur weiter, sondern unterrichtete auch ihre Schüler und blieb auch politisch aktiv. In ihrem Engagement sah sie ihren Beitrag für Freiheit und Frieden. Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus konnte sich die Malerin nur noch im Rollstuhl fortbewegen. Sie nahm ständig Schmerzmittel ein. Ihre Arbeit setzte sie weiterhin fort. 1952 wurde Frida Kahlo für die mexikanische Friedensbewegung aktiv. Ein Jahr später hatte sie in Mexiko-Stadt ihre erste Einzelausstellung: Schlicht gekleidet, die Frisur häufig hochgesteckt nach der Art der einheimi-

schen mexikanischen Frauen und Schmuck der mexikanische Ureinwohner tragend - dieses Bild sind typische Merkmale von Frida Kahlo. Auch die kräftigen und leicht zusammengewachsenen Augenbrauen sind für sie stilistisch typisch und werden häufig in ihren eigenen Selbstportraits betont.

Im 1953, musste sie sich der Amputation ihres rechten Unterschenkels unterziehen. In dieser Zeit unternahm sie einen ersten Selbstmordversuch. 1954 litt sie an einer Lungenentzündung und stirbt am 13. Juli 1954 an einer Lungenembolie in ihrem Haus in Mexiko.

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Sprüche und Zitate berühmter Menschen

Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden.

Hermann Hesse (1877 - 1962)

Was kann man da machen? Da kann man machen nix.

Margaretha Wachter: Ausspruch von unserer Uromi, wenn man halt bestimmte Sachen einfach nicht ändern kann, zum Beispiel das Älterwerden mit seinen Wehwehchen

Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen.

Sokrates (469 v. Chr. - 399 v. Chr.)

Alles Glück der Welt entsteht aus dem Wunsch, dass andere glücklich sein mögen.

Gautama Buddha (ca. 500 v. Chr.)

Auge um Auge - und die ganze Welt wird blind sein.

Mahatma Gandhi (1869 - 1948)

Ist unsere Motivation stark und heilsam, können wir alles vollbringen.“

Dalai Lama, Oberhaupt der Tibeter (1935)*

Gott kann nicht geschaut werden, sondern wird durch die Schöpfung erkannt.

Hildegard von Bingen (1098 - 1179)

Was immer ich beginne, ich halte es durch, ich bleibe beharrlich treu und vernichte niemanden.

Hildegard von Bingen (1098 - 1179)



In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.

Augustinus Aurelius, Bischof von Hippo (354 - 430)

Wenn ich ich bin, weil du du bist, weil ich ich bin, dann bin ich nicht ich und du bist nicht du. Aber wenn ich ich bin, weil ich ich bin und du du bist, weil du du bist, dann bin ich ich und du bist du!

Rabbi Menachem Mendel Morgenstern von Kotsk (1787 - 1859)

Je dunkler es hier um uns wird, desto mehr müssen wir unser Herz öffnen für das Licht von oben.

Edith Stein (1891 - 1942)

Gib uns den heiligen Wagemut, neue Wege zu suchen, damit das Geschenk der Schönheit, die nie erlischt zu allen gelange.

*Papst Franziskus (*1936)*

Wie herrlich ist es, dass niemand eine Minute zu warten braucht, um damit zu beginnen, die Welt langsam zu verändern.

Anne Frank (1929 - 1945)

Man muss etwas machen, um selbst keine Schuld zu haben. Dazu brauchen wir einen harten Geist und ein weiches Herz. Wir haben alle unsere Maßstäbe in uns selbst, nur suchen wir sie zu wenig.

Sophie Scholl (1921 - 1943)

Wer nicht zufrieden ist mit dem, was er hat, der wäre auch nicht zufrieden mit dem, was er haben möchte.

Berthold Auerbach (1812 - 1882)

Es gibt nichts Schöneres als geliebt zu werden, geliebt um seiner selbst willen oder vielmehr trotz seiner selbst. *Victor Hugo (1802 - 1885)*

Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen.

Immanuel Kant (1724 - 1804)

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.

Demokrit (459 - 370 v. Chr.)

Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.

Wilhelm Busch (1832 - 1908)



Überlege einmal, bevor du gibst, überlege zweimal, bevor du annimmst, und tausendmal, bevor du verlangst.

Marie Ebner Eschenbach (1830 - 1916)

Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende.

Oscar Wilde (1854 - 1900)

Wunderbar hast du mich Gott geschaffen

Spiegelmeditation

Schauen Sie sich doch öfters mal im Spiegel an. Im Spiegelbild begegnet Ihnen Ihr wunderbares, von Gott geschaffenes „Ich“. Folgende Sätze können Ihnen dabei helfen, bei Zweifeln, dies bei sich zu entdecken. Nachfolgende Meditationsimpulse beziehen sich auf das Gesicht, können aber auf den ganzen Körper hin gesehen, ausgebaut werden:

Ich sehe mein Gesicht im Spiegel an - ganz ungeschminkt.

Ich sehe meine Falten im Gesicht, die ab einem bestimmten Lebensjahr plötzlich zunehmen. Meine Falten: Möchte ich wirklich ganz faltenfrei sein - ein Gesicht wie eine 20-Jährige haben? Falten können Lebensspuren sein: Da sind die Lachfalten, die sich eingegraben haben, weil ich gerne lache. Dazu die Sorgenfalte. Ja, ich Sorge mich um alles, was mir lieb ist. Nicht überängstlich, aber alles was mir am Herzen liegt, über das mache ich mir nun mal Gedanken. Dann kommen noch die Falten des Alterns dazu, weil die Spannkraft der Haut nachlässt - da kann ich so viel cremen wie ich will. Die Falten von zu viel Sonne und Wind - die nehme ich gerne in Kauf - denn diese Sonnentage sind mir jede Falte wert gewesen.

Meine Augen: Was habe ich nicht schon alles gesehen, mit diesen Augen? Ich bin so dankbar, dass ich sehen kann. Meine Augen verlieren zwar Stück für Stück ihre Sehkraft, eine Brille schafft Abhilfe. Doch ich kann weiterhin mit ihnen Freude, Trauer, Wut und Begeisterung ausdrücken. Besonders jetzt in der Zeit der Masken - Gefühle sind mit den Augen trotzdem sichtbar.

Meine Nase: Mir gefällt meine Nase. Nasen verleihen dem Gesicht ein besonderes Kennzeichen. Im Sommer sammeln sich darauf ein paar Sommersprossen. Sie ist einfach schön. Welche wunderbaren Düfte konnte ich mit ihr schon einatmen (die schlechten natürlich auch, aber was hat im Leben nicht nur eine Seite?)? Ich merke aber auch, wie sie Bedürfnisse anmeldet: „Kümmere dich um meine Nasengänge - halte sie frei von Verstopfungen, halte meine Schleimhäute feucht. Massiere mich regelmäßig und verwöhne mich mit einer Inhalation. Ich danke es dir mit leichterem Atmen und weniger Schnarchen.“

Meine Lippen: Wie ein Fingerabdruck, ist jeder Lippenabdruck einzigartig. Da fällt mir das Lied ein: „Rote Lippen soll man küssen“. Wie schön ist es doch Menschen zu haben, denen man ein Küsschen zuwerfen oder einen Kuss geben darf? Es ist gerade niemand in der Nähe? Dann machen Sie einen Kussmund zu Ihrem Spiegelbild.

Schon allein mein Gesicht ist ganz wunderbar von dir geschaffen, o Gott - wie auch der Rest meines Körpers. Und weil uns das so selten gesagt wird, sagen wir es zu unserem Spiegelbild: „Du bist ein wunderbarer einzigartiger Mensch“ und klopfen uns auf die Schultern.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Die Gedanken sind frei



Die Gedanken sind frei,
 Wer kann sie erraten?
 Sie ziehen vorbei,
 Wie nächtliche Schatten.
 Kein Mensch kann sie wissen,
 Kein Jäger erschießen,
 Es bleibt dabei,
 Die Gedanken sind frei

Ich denke, was ich will
 Und was mich beglückt
 Doch alles in der Still'
 Und wie es sich schicket
 Mein Wunsch und Begehren
 Kann niemand mir wehren
 Es bleibt dabei
 Die Gedanken sind frei

Choreographie - Vincent Semenou, Pastoralreferent

Takt (3/4)

- 1-2 Die Gedanken sind frei
 Beide Hände in Fausthaltung vor der Brust kreuzen und frei auseinander nach links und rechts öffnen
- 3-4 Wer kann sie erraten?
 Beide Hände vor der Brust offen kreuzen und auseinander wie beim Winken
- 5-8 Sie ziehen vorbei, wie nächtliche Schatten
 Wie Takt 1-4
- 9-10 Kein Mensch kann sie wissen,
 rechte Hand nach vorne und zurück
- 11-12 Kein Jäger erschießen,
 linke Hand nach vorne und zurück
- 13-14 Es bleibt dabei,
 rechter Fuß stampfen, linker Fuß stampfen
- 15-16 Die Gedanken sind frei
 wie Takt 1

Gesprächsrunde: Menschen, die meine Wege beeinflusst haben

Was wir sind und was wir werden, hängt oft eng damit zusammen, welche Menschen unseren Weg gekreuzt haben. Unsere Begabungen, Leistungen, Erfolg und Glück haben wir vielleicht durch harte Arbeit erreicht. Aber der Einfluss unseres Umfeldes und der Gesellschaft an unserem Erfolg ist größer als wir oft denken. Bis zur Pubertät sind unsere Eltern oft unsere Vorbilder. Dann entdecken wir unsere eigenen Idole und eifern ihnen nach. Wir folgen Trends in der Gesellschaft, suchen Anerkennung und arbeiten uns hoch. Manchmal reicht die Begegnung mit einem einzigen Menschen, um unser Leben komplett zu verändern, wie es bei der Partnerwahl oft der Fall ist. Das Leben eines Seniors oder einer Seniorin ist voll von solchen Episoden. Bei einer Gesprächsrunde bekommen die Bewohner die Gelegenheit darüber nachzudenken, welchen Menschen sie bestimmte positive Umbrüche im Leben verdanken.



1. Vorbereitung: Die Betreuungskraft schneidet sich Sterne aus, besorgt sich Eltern-Kind Bilder und druckt Bilder von berühmten Menschen aus den 50er und 60er Jahren für die Mittendekoration aus.

2. Beginn: Die Betreuungskraft begrüßt alle Teilnehmer/innen ganz herzlich und bedankt sich bei ihnen für die Teilnahmebereitschaft. Mit Hinweis auf die Mittendekoration lässt sie die Teilnehmer/innen das Thema erraten. Bei der Bildermischung könnte es ihnen nicht so leichtfallen, auf das Thema zu kommen. So kann die Betreuungskraft ihnen mithilfe von Fragen, Orientierung geben.

3. Hinführung: Sie weist zunächst auf den gesellschaftlichen dynamischen Prozess der gegenseitigen Beeinflussung hin. Als Jugendliche suchen wir nach Vorbildern, um unsere eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Oft hängt unser Lebenserfolg damit zusammen, dass wir bestimmten Menschen nachgeeifert oder Werte verfolgt haben, die wir im Lauf des Lebens vermittelt bekommen haben. In dieser Gesprächsrunde bekommen sie die Gelegenheit darüber nachzudenken, welche Menschen sie auf ihrem Lebensweg beeinflusst haben. Hier kann die Betreuungskraft eine stille Musik einlegen, damit die Bewohner/innen kurz nachdenken können.

4. Erarbeitung zum Thema „Menschen, die meinen Lebensweg beeinflusst haben“: Danach tauschen sich die Teilnehmer/innen darüber aus, wer sie auf ihrem Lebensweg beeinflusst hat. Auch wenn bei einem solchen Gespräch positive Einflüsse erwartet werden, muss man damit rechnen, dass einige Teilnehmer/innen von negativen Einflüssen in ihrem Leben erzählen. Die Betreuungskraft muss nur darauf geschickt reagieren, um die positive Seite aller schlechten Erfahrungen hervorheben zu können. Sie kann zum Beispiel den/die Betroffene(n) fragen, was er/sie daraus gelernt hat bzw. wie diese Erfahrung seinen/ihren späteren Lebensweg beeinflusst hat. Da uns diese Einflüsse meistens nicht bewusst sind, ist es eine Lebensaufgabe, sich diese bewusst zu machen, um dafür zu danken oder um Heilung zu bitten.

5. Abschluss: Die Runde wird mit einem Abschiedsritual beendet. Zum Beispiel kann ein Tanz im Sitzen zum Lied „Die Gedanken sind frei“ auf Seite 18 durchgeführt werden.

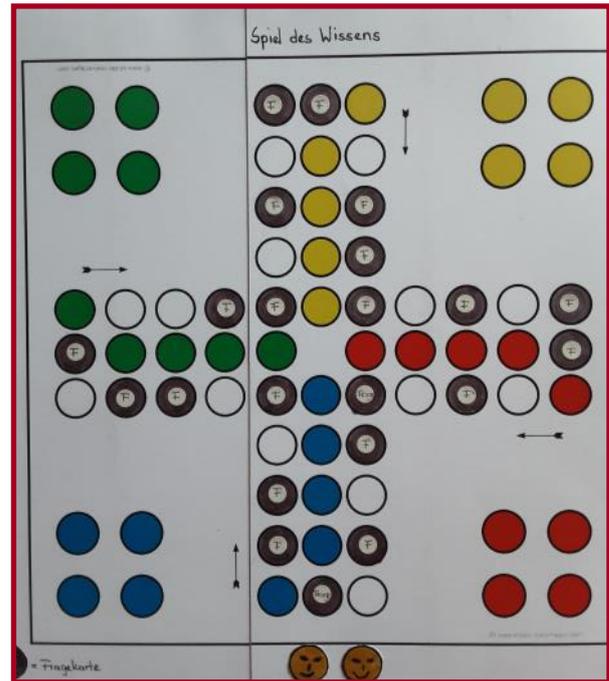
Vincent Semenou, Pastoralreferent

Brigitte's Bastelecke - Spiel des Wissens

Ich habe mir aus dem Internet eine kostenlose Vorlage von einem Mensch ärgere dich nicht-Spiel auf Karton ausgedruckt. Nun habe ich weiße Felder als „Fragefelder“ markiert und dazu passende Fragekarten erarbeitet. Auf der Karte sind vorne die Fragen, auf der Rückseite die Antworten. Aus farbigem Karton habe ich noch Kreise ausgeschnitten und Smileys darauf gemalt. Für jeden Spieler benötigten Sie noch 4 Spielfiguren und 1 Würfel.

Fragen

Sie können sich beliebige Fragen ausdenken, es kommt darauf an, mit wem Sie dieses Spiel spielen. (Senioren, Freunde, Enkelkinder ...). Je mehr Fragekarten Sie haben, um so interessanter wird das Spiel, es sollten jedoch mindestens 50 Fragekarten sein.



Spielanleitung

Das Spiel kann mit bis zu 4 Spielern gespielt werden. Wenn Sie auf ein Fragefeld kommen, müssen Sie eine Karte ziehen und die Frage beantworten. Ist sie richtig beantwortet, bekommt der Spieler einen Smiley. Wird die Frage falsch oder nicht beantwortet, muss der Spieler einen Smiley abgeben. Die anderen Mitspieler werden in diesem Spiel nicht rausgeschmissen. Gewonnen hat derjenige, der zuerst alle 4 Figuren im Ziel und die meisten Smileys gesammelt hat.

Viel Spaß beim Spielen

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

Bildnachweise:

pixabay stokpic (1); Christud Didgeman@pixabay (2); Johanna Quis (3 Büste am Augsburger Dom,7); Diakon Robert Ischwang (4,5);KDFB Bayern (6); Maria Hierl (8,9,16); Sabine Reisinger (11,15); Wikimages@pixabay.com Janeb@pixabay.com (12); Karl Stöhr (13); https://commons.m.wikimedia.org/wiki/File:Frida_Kahlo_by_Guillermo_Kahlo.jpg (14); Fallersleben falko@pixabay.com (18); Elternkind Pexels@pixabay.de (19); Brigitte Schuster (20)



BISTUM AUGSBURG