

# Miteinander durch die Krise

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



## Den Anfang wagen

Nr. 23 - Januar 2021

Du Gott der Anfänge segne uns

„Wir sollten nie aufhören, neu anzufangen.“ Das sagt sich so leicht - und doch ist es gar nicht einfach, dies auch im Leben einzulösen.

Es gibt Situationen, in denen ein Neuanfang einfach dran ist: Als ich im Juli meine Gelübde auf Lebenszeit abgelegt habe, damit auch die Phase der Ordensausbildung abgeschlossen hatte, und neu nach Augsburg kam, war dies ein natürlicher Einschnitt. Ein Neuanfang in einer anderen Gemeinschaft meines Ordens, in neuer Aufgabe und einem neuen Lebensumfeld - eine große Chance und Herausforderung zugleich. In solch einem Neuanfang stecken große Hoffnungen und starke Vorfriede, aber auch manch bange Frage und Unsicherheit.

Auch ein neues Jahr birgt stets die Chance zu einem Neuanfang. Am Beginn des Jahres 2021 habe ich es sehr deutlich gespürt: Viele Menschen waren voller Hoffnung, getragen von der Zuversicht, dass sich zumindest

im Laufe des Jahre 2021 manches wieder zum Besseren, gar zum Guten wenden wird: weniger Corona-bedingte Einschränkungen, weniger Einsamkeit und Leid, Krankheit und Tod, wieder mehr Begegnungen und menschliche Nähe, Bewegungsfreiheit und unbeschwertes Leben. Aber es braucht auch einen langen Atem, vielerorts ist von einem Neuanfang gerade wenig zu spüren.

Es sind aber gar nicht die großen Ereignisse oder Einschnitte erforderlich, um einen Neuanfang zu wagen, bewusst etwas Neues zu setzen. Im Grunde birgt jeder neue Tag die Chance zum Neuanfang: heute etwas anders zu machen, etwas anzugehen oder sein zu lassen, ausgetretene Pfade zu verlassen, einem Menschen anders, neu zu begegnen. In der Spiritualität des heiligen Ignatius, die mein Leben prägt, dient dazu der abendliche Rückblick auf das, was war: wofür ich Gott dankbar bin, wo Gottes Nähe für mich besonders spürbar war, was einfach gut war - und auch auf das, was nicht gelungen ist, was schmerzhaft, ja sündhaft war, was ich morgen (nicht erst im nächsten Monat oder eines Tages) anders machen möchte. Es sind nicht die großen Sprünge, die großen Vorsätze, sondern eher die kleinen Dinge, die aber auch realistisch sind, die meinem Leben nach und nach eine neue Farbe, eine andere Ausrichtung zu geben vermögen.

Was es dazu braucht: Aufmerksamkeit und ein waches Herz - für mich, für andere, für meine Umgebung, auch für Gott. Etwas Mut und Zuversicht, sicherlich auch Gelassenheit und Geduld, die Fähigkeit, barmherzig mit sich selbst zu sein, dazu eine Prise Humor. Zudem das Vertrauen, dass wir in IHM geborgen und gehalten sind, egal was passiert, ob der Neuanfang gelingt oder scheinbar in die Binsen geht.

So wünsche ich Ihnen, dass Sie nicht aufhören, immer wieder neu anzufangen, selbst wenn es noch so aussichtslos erscheint, weil es schon immer so war, weil die Kraft nicht auszureichen scheint, weil andere einen kritisch beäugen, weil sich der Selbstzweifel regt.

Dazu möchte ich ein Gebet von Paul Weismantel in Auszügen mit Ihnen teilen:

Du Gott der Anfänge segne uns,  
 wenn wir in die Zukunft gehen,  
 wenn wir Begegnungen suchen,  
 wenn wir Neuland betreten.

Du Gott der Anfänge segne uns,  
 wenn wir aufbrechen ins Ungewisse,  
 wenn wir Altes hinter uns lassen,  
 wenn wir Ungewohntes wagen.

Du Gott der Anfänge segne uns,  
 wenn wir uns ausstrecken nach Deinem Licht,  
 wenn wir uns sehnen nach Deiner Nähe,  
 wenn wir uns fallen lassen in Deine Hände.



Sr. M. Anna Schenck CJ

Amtsleiterin des Bischofs von Augsburg



## Ein Anfang ist gemacht!

Ein neues Jahr hat begonnen  
und obwohl es endlich auch bei uns im Bistum  
geschneit hat  
und alles weiß ist  
beginnt es doch auch mit der Farbe Grün.

Zum Beispiel grünt es in den Sakristeien unserer  
Kirchen,  
denn in der Liturgie beginnt mit dem neuen Jahr  
auch der Jahreskreis  
und dessen Farbe ist das Grün.  
Mesner und die Ministranten  
räumen in den Schränken um  
und legen die neue Farbe bereit.  
Grün - eine Farbe des Beginns und der Hoffnung,  
in deren Zeichen wir diesen Jahreskreis  
beginnen, dessen Herausforderungen  
noch vor uns liegen.

Auch auf meinem Fensterbrett zuhause  
beginnt es bald zu grünen,  
denn jedes Jahr Mitte Januar beginne ich damit,  
Tomaten und Peperoni anzusäen.

Grün, vom althochdeutschen „gruoen“,  
das meint „wachsen“, „sprießen“ oder  
„gedeihen“.  
Doch so einfach ist das nicht mit dem Grün.  
Noch kann man sich das alles  
in einer verschneiten Landschaft gar nicht  
vorstellen.

Vierzehn Tage wird es dauern,  
bis nach dem Ansäen die Tomaten  
ihre ersten zarten Blättchen aus der Erde  
hervorstrecken.  
Und viel Zeit und Mühe wird es noch brauchen,  
bis sie herangewachsen sind:  
Pikieren, Eintopfen, Umtopfen,  
wenn es wärmer geworden ist:  
sie ins Warme an die Hauswand setzen,  
täglich gießen, schließlich düngen,  
an Stäben befestigen und vieles mehr.  
So viel kann da noch schiefehen.

Mit etwas Glück aber werden dann Anfang  
August die ersten Tomaten reif werden.

Wenn wir heute im Zeichen der Farbe Grün  
unser Kalenderjahr beginnen,  
Dann fängt nicht einfach alles von Neuem an.

Viel Geduld und Mühe werden wir  
in diesem Jahr noch brauchen,  
bis wir wieder ein normaleres Leben  
haben werden.  
Bis wir uns wieder freier bewegen und  
begegnen können.  
Noch scheint das fast unmöglich.

Aber was dann aufgehen wird,  
hängt davon ab, was wir heute säen.  
Was wir ernten werden,  
hängt davon ab, was wir hegen und  
pflegen und gedeihen lassen.

Auch das Miteinander,  
die gegenseitige Unterstützung,  
ein gutes Wort,  
Barmherzigkeit und Verzeihen.

Was wir heute säen,  
dessen Früchte werden wir ernten.  
Aber frühestens in einem halben Jahr.  
Doch Hauptsache, ein Anfang ist gemacht!

All das beginnt in diesen Tagen,  
mit der Farbe Grün ...

*Robert Ischwang*



## Immer wieder neu

Wie oft verwenden Menschen diesen Ausspruch und sind sich meist gar nicht bewusst, welcher Widerspruch in diesen drei Worten verborgen ist.

Ein Widerspruch, der unser ganzes menschliches Leben kennzeichnet.

Da ist zum einen das „**immer wieder**“, die Wiederholung:

Immer wieder wird es Tag, immer wieder Nacht,

immer wieder arbeiten wir, ruhen uns aus,

immer wieder folgen auf den Frühling der Sommer, dann der Herbst und der Winter,

immer wieder solange wir leben, endet ein Jahr und es beginnt ein neues.

Unser Leben ist von Wiederholungen geprägt, sie geben uns Sicherheit und einen Lebensrhythmus, den wir nicht selbst schaffen müssen, sondern an dem wir uns, wenn es gut läuft,

immer wieder orientieren können.

Aber dann eben dieser Gegensatz dazu - das Wörtchen „**neu**“:

Neues Jahr, neues Spiel, neue Möglichkeit, neues Ziel, neuer Mut, neues Wagnis.

Wir schreiten in ein unbekanntes Feld, müssen uns ganz neu orientieren,

es wird uns etwas zugemutet, was nicht so ganz „normal“ ist.

Das Leben hält jeden Tag neue Überraschungen bereit, die uns erschrecken oder erfreuen können.

So ist es nun mit diesem Neuen Jahr,

immer wieder neu gibt es uns Orientierung und gleichzeitig Unsicherheit, über das, was da kommt.

Wir durchschreiten es nun in aller Neugier und mit manchen Befürchtungen,

manches Gute wird passieren, manches wird uns an harte Nüsse erinnern, die wir knacken müssen.

So ist unser Leben eben, immer wieder neu.

Wir sind gehalten im Rahmen von Zeit und Raum, aber ebenso hineingenommen in dieses neue Jahr.

Und vielleicht können wir uns in Zukunft, wenn wir diese drei Worte gebrauchen darüber bewusst sein, dass alle Chancen, Gefahren, eben viele Widersprüchlichkeiten in ihnen stecken, wie auch in jedem Neuen Jahr, das uns geschenkt ist. Danken wir Gott dafür, dass er uns so Halt und Freiheit gibt!

*Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin*



## Der Monat Januar

Der Januar oder Jänner - wie er in Österreich und Südtirol genannt wird - stammt von der römischen Bezeichnung „Januarius“ für den ersten Monat des Jahres und wurde dem römischen Gott Janus gewidmet, dem Gott des Anfangs und des Endes, der Ein- und Ausgänge, der Toren und Türen. Er trägt zwei Gesichter, das eine schaut in die Vergangenheit und das zweite in die Zukunft. Seit 153 v. Chr. eröffnet er als erster Monat das Jahr im römischen



Reich. Davor war der März der erste Monat und Januar der elfte mit 29 Tagen. Diese Änderung war eine entscheidende Solarkalenderreform, auf die die julianische im Jahr 45 v. Chr. und die gregorianische im Jahr 1582 n. Chr. folgten. Durch diese Maßnahmen wurden die monatliche Tagesanzahl, die Tagesanzahl des Jahres sowie die Monatsanzahl des Jahres immer wieder angepasst und Fehler korrigiert. Ebenso hat sich die Bezeichnung der Monate erst entwickeln müssen. Alle heutigen Bezeichnungen stammen aus dem julianischen Kalender und verweisen meistens auf Planeten des Sonnensystems, die ebenfalls als Götter im römischen Reich verehrt wurden.

Unser heutiger gregorianischer Kalender ist zwar auch nicht perfekt, ist aber der genaueste aller bekannten Kalender und kann leichter angepasst werden. Für diese Reformen hat die genaue Berechnung von religiösen Feiertagen eine wesentliche Rolle gespielt, zum Beispiel der Frühlingsbeginn und das Osterfest für die Christen.

Während sich der gregorianische Kalender für die Zeitberechnung durchgesetzt hat, gibt es in anderen religiösen Kulturräumen andere Kalen-

der wie den jüdischen und den islamischen. Auch viele christlichen Kirchen mit byzantinischem Ursprung verwenden immer noch den julianischen Kalender. Die fehlerhafte Verzögerung in diesem Kalender hat bis heute dafür gesorgt, dass diese Kirchen ihr Weihnachtsfest erst am 7. Januar feiern und nicht am 25. Dezember wie für die Nutzer des gregorianischen Kalenders.

Bei der Reflektion über den Monat Januar hat vor allem die Gottheit Janus meine Aufmerksamkeit erregt. Als Gott des Anfangs und des Endes bildet er eine gewisse Parallele zur Bezeichnung für Jesus im Buch der Offenbarung als Alpha und Omega, Anfang und Ende.

Außerdem faszinieren mich seine beiden Gesichter. Wie jedes Symbol in unseren kulturellen Reichtümern hält er einen Aspekt unseres menschlichen Daseins fest: die Kontinuität zwischen Vergangenheit und Zukunft. Die meisten unserer Unternehmungen im neuen Jahr werden auf das aufbauen, was im vergangenen Jahr entstanden ist. Kursänderungen und Reformanstöße werden von der Vergangenheit geprägt. Von manchem Saatgut werden wir nach den Früchten Ausschau halten müssen. Dennoch ist die traumatische Seite der Vergangenheit auch bekannt. Manche Menschen würden gerne gewisse Epochen ihres Lebens am liebsten ausblenden wollen, wie z. B. das Jahr 2020. Dass auch unsere dunklen Phasen in unserem gesamten Leben als Geschenke betrachtet werden können, liegt daran, wieweit wir in der Lage sind, sowohl die Vergangenheit als auch die Zukunft dankbar anzunehmen. Vielleicht ist das der Grund, warum uns die Natur im fortschreitenden Alter unser zweites Gesicht Richtung Vergangenheit immer deutlicher werden lässt.

Eines dürfen wir nicht vergessen und das drückt Gabriel Garcia Marquez folgendermaßen aus: „Egal, was auch passiert, niemand kann dir die Tänze nehmen, die du schon getanzt hast.“

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*

## Sternsingeraktion 2021

Der Verschärfung des zweiten Lockdowns im Dezember fiel auch die diesjährige Sternsingeraktion zum Opfer, die unter dem Motto „Segen bringen, Segen sein. Kindern Halt geben - in der Ukraine und Weltweit!“ stand. Durch die Aktion hat das Kindermissionswerk seit dem Jahr 1963 viele Projekte in den Ländern auf der ganzen Welt unterstützt und dadurch einen Beitrag für die Entwicklung in der Welt geleistet. Aufgrund der hohen Infektionszahlen kann die traditionelle Haussegnung von Tür zu Tür nicht stattfinden, wohl aber in Formen, die der Situation angepasst sind. Jede Pfarrei hat hier eigene Formate entwickelt. Neben der digitalen Haussegnung sammeln die einen bei bestimmten Gottesdiensten die Spenden und verteilen dabei Segenspäckchen mit gesegneter Kreide, einem Weihrauchkegel, Segensaufkleber sowie einem Flyer, damit die Leute den Haussegen eigenständig durchführen können. Andere wiederum verteilen Spendentüten in die Briefkästen. Die Aktion wurde dieses Jahr aufgrund der besonderen Situation bis zum Fest Maria Lichtmess am 2. Februar verlängert. Es ist beeindruckend, mit wieviel Kreativität mit der Pandemie auch in der Kirche umgegangen wird.

### Hintergründe der Sternsingeraktion

Der Ursprung der Aktion lässt sich auf einen Brauch ab dem 16. Jahrhundert zurückführen, bei dem Klosterschüler für ihre durch die Reformation verarmten Schulen Spenden sammelten. Sie verkleideten sich als Heilige Drei Könige aus dem Morgenland, die dem Christkind Gold, Weihrauch und Myrrhe als Geschenke brachten (Mt 2,1). Caspar, Melchior und Baltasar sollen als Sterndeuter den göttlichen Stern von Bethlehem erkannt haben und kamen, um Jesus anzubeten. Sie sollen aus den damals bekannten Kontinenten (Europa, Asien und Afrika) stammen, so die Tradition. Als Heilige verehrt liegen ihre Reliquien seit dem 12. Jahrhundert im Kölner Dom. Sie werden am 6. Januar liturgisch verehrt, der auch als Tag der Erscheinung des Herrn bekannt ist, der „Epiphanie“. So finden die Spendensammlungen bis heute zwischen Weihnachten

und dem Festtag der Heiligen statt. Während der Brauch ursprünglich aus den skandinavischen Ländern stammte, findet die Sternsingeraktion heute hauptsächlich in den deutschsprachigen Ländern (Deutschland, Österreich, Südtirol und Schweiz) statt. Bei der Haussegnung wird das Symbol **20\*C+M+B+21** auf den oberen Türbalken geschrieben. Die zwischen der Jahreszahl stehenden Buchstaben stehen für „Christus mansionem benedicat“, was so viel bedeutet wie „Christus segne dieses Haus!“

In der Tradition steht Caspar für einen Jüngling, Baltazar für einen Erwachsenen und Melchior für einen Betagten. Wer von ihnen den afrikanischen Kontinent symbolisiert, ist nicht eindeutig. Auf alle Fälle war eine der beliebtesten Rollen bei den Kindern, die sich an der Sternsingeraktion beteiligten, die des Mohrs und das Bemalen des Gesichts mit schwarzer Farbe machten ihnen große Freude, was mich zum Schmunzeln brachte, als ich die Veranstaltung zum ersten Mal miterlebt habe. Seit einiger Zeit aber gibt es keinen Mohren mehr unter den drei Sternsängern. So wird Afrika unter den drei Kontinenten diskriminiert, könnte man sagen. Aber der eigentliche Grund ist im Gegenteil die Vermeidung von Diskriminierung durch Blackfacing, „das Gesicht schwarz malen“. Diese Praxis war eine sarkastische Darstellung von schwarzen Sklaven durch weiße Schauspieler bei Theateraufführungen. So fiel leider die Mohrenrolle ähnlich wie der Name „Drei Mohren“ des berühmten Augsburger Hotels der Antirassismuskampagne zum Opfer. Manchmal denke ich, eine rassismusfreie Gesellschaft müsste diese Namen bzw. Rollen ertragen können. Vielleicht sind wir noch nicht soweit.



*Vincent Semenou, Pastoralreferent*  
<https://www.sternsinger.de/sternsingen/sternsingen-und-corona/>

## Sternstunden

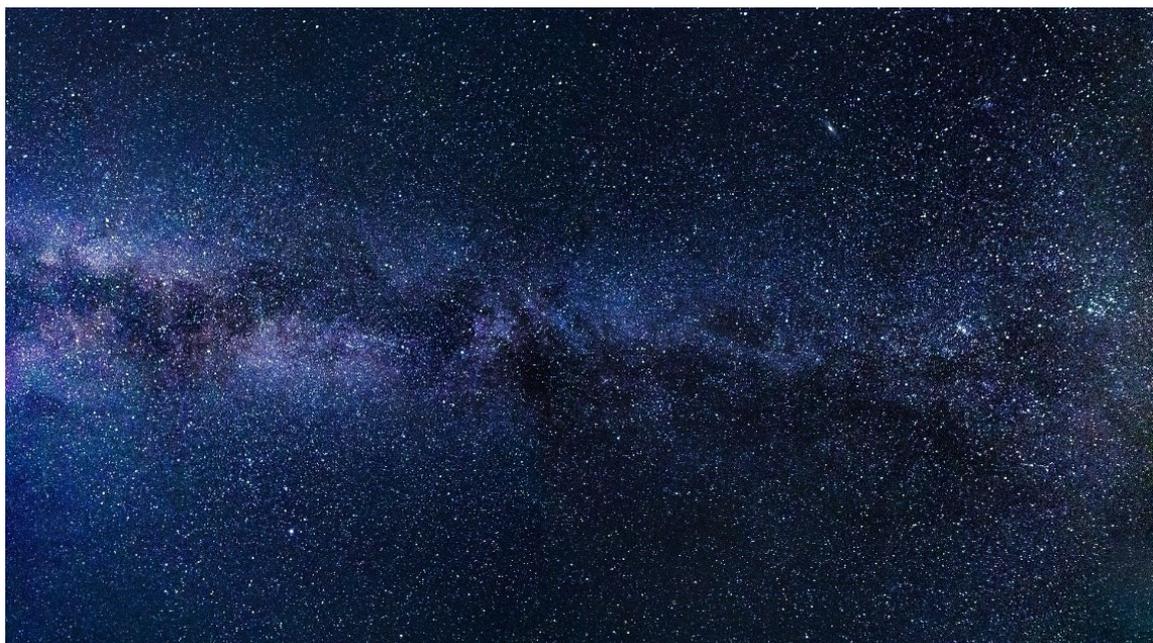
Bei der Vorbereitung eines Gottesdienstes habe ich die Mitarbeitenden gefragt, was für sie eine Sternstunde sei. Die Antworten waren vielfältig: Eine Frau erzählte, dass eine Begegnung und ein Gespräch für sie wertvoll und wichtig waren. Besonders beglückend fand sie, dass daraus eine jahrelange, sehr vertrauensvolle und innige Beziehung entstand. Eine andere erzählte von einem Sonnenaufgang am Meer mit einem lieben Menschen an ihrer Seite. Ein Mann beschrieb das Glücksgefühl, die Sternstunde, nach vielen anstrengenden Stunden des Aufstiegs endlich den Berggipfel erreicht zu haben. Wieder eine andere erzählte, dass ein gelungener Auftritt mit ihrem Chor für sie eine wunderbare Sternstunde war.

Wenn ich darüber nachdenke, was mir in meinem Leben schon geschenkt wurde, wie viele Sterne ich in der Hand halte, die von geschenkten Sternstunden zeugen, spüre ich Dankbarkeit. Dann brauche ich keine Angst mehr haben, dass mir etwas entgeht, sondern ich kann mehr in der Gegenwart leben und aus der Erinnerung schöpfen. Mit offenen Händen und einem offenen Herz werde ich auf die Sternstunden warten, die mir noch geschenkt werden. Denn Sternstunden können wir nicht selber machen, es sind Geschenke. Wir können nichts beeinflussen: Nicht den Sonnenaufgang, nicht die Anstrengungen, selbst für ein gelungenes Konzert können wir nur üben.

Sternstunden machen unser Leben hell und sinnvoll. Darum dürfen wir uns Sternstunden von Herzen wünschen. Es wäre schön, wenn uns Gott heute mit einer Sternstunde beglücken könnte. Oder mit ein paar Minuten ... Oder mit einer Minute ... Das reicht gewiss, um uns zu beglücken und uns neu aufleuchten zu lassen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viele **Sternstunden** in diesem Jahr!

*Rita Sieber, Gemeindereferentin*



## Rheinische Lebens (Un-)Art

„Der Humor gehört zu jenen Körpersäften,  
welche die seelische Gesundheit des Menschen positiv beeinflussen.“

*Zitat von Sebastian Kneipp, der bekanntlich ein Schwabe war.*

Auch wenn ich nicht gebürtige Rheinländerin bin (in Pommern während des Krieges geboren und aufgewachsen im „Kohlenpott“), habe ich doch etwas von der elysischen Lebensfreude während meiner rheinischen Jahre mitnehmen können nach Bayerisch-Schwaben. Unsere beiden Kinder, die in Köln geboren sind, wohnen heute in Berlin und München und sind sozusagen unter anderem auch Botschafter in Sachen „Humor“.

Rheinländer und Rheinländerinnen haben meist in ihrem Erbgut schon die Fähigkeit, den Ernst des Lebens zwar wahrzunehmen, aber das Leben gelassen und nicht allzu ernst zu nehmen.

Dazu verhilft ihnen unter anderem das „Rheinsche Grundgesetz“.

Hier die ersten Artikel:

Artikel 1: Sieh den Tatsachen ins Auge - et es wie et es

Artikel 2: Hab keine Angst vor der Zukunft - et kütt wie et kütt

Artikel 3: Lerne aus der Vergangenheit - Et hätt noch immer joot jejange

Übergroßen Respekt vor Autoritäten, seien sie politischer oder klerikaler Natur, kann man den Rheinländern nicht vorwerfen, sie versuchen meist, den schwierigen Verhältnissen eine lustige Seite abzugewinnen. Bezeichnend dafür ist das Liedgut, besonders Karnevalslieder, die nach den ersten drei Takten mit großer Inbrunst von allen Anwesenden mitgesungen werden. Wobei zu bemerken ist, dass sie Weltmeister sind im Kirchturmdenken und Lokalpatriotismus.

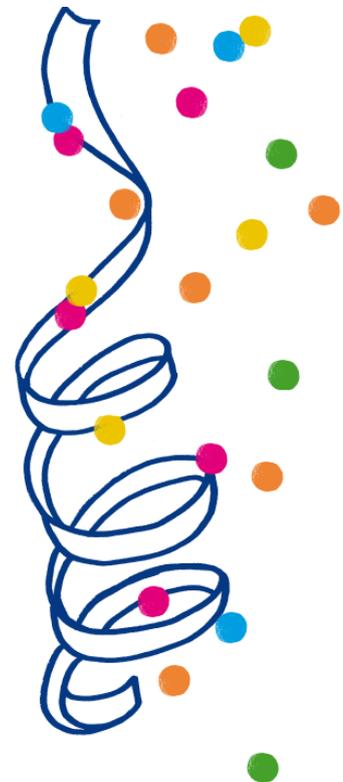
Als nach dem Krieg die Stadt Köln in drei Besatzungszonen aufgeteilt wurde (britisch, französisch und amerikanisch) wurde das Lied „Wir sind die Eingeborenen von Trizonesien“ komponiert, mit flotter Melodie.

Der rheinische Katholizismus zeigt sich ebenso gelassen wie manchmal respektlos, zum Beispiel in dem Lied „Mer losse de Dom in Kölle“ und in der Beschreibung der Theke in der Altstadt als „säkularen Beichtstuhl mit einem Beichtvater ohne Ehelosigkeitsgelübde“.

Auch die Reliquien der Hl. Ursula, Stadtpatronin, werden gesehen als „Gegenstand katholischen Merchandising“. Dies gilt auch als Ursache für das Phänomen, dass Heilige mindestens 400 Finger gehabt haben müssen.

Der frühere hochverehrte Kardinal Frings hat in der Nachkriegszeit den hungernden und frierenden Gläubigen von der Kanzel aus erlaubt, Kohlen und Nahrungsmittel zu stehlen, ohne im Jenseits richterliche Konsequenzen zu befürchten. Man nennt es bis heute „fringsen“.

Ein weiteres Beispiel ist, dass Klosterfrau Melisengeist zu „Betschwester-Wodka“ umbenannt wird.



Trotz des lockeren Umgangs mit kirchlichen Begriffen ist der innige Glaube an einen gütigen Gott tief in der rheinischen Seele verankert, wie das folgende Gebet von W. Schneider-Clauß bezeugt:

„Wie lang Do, Här, mich noch wells levve loße eß meer egal  
un wat Do shecks an Öschel, Möh und Kroose, ich nemm et all.  
Nor gev्व meer, dat, sulang Do mich ließ levve, der Kopp hält us,  
Dat andre ich noch immer kann gevve als Hätzenstruß.“

Auf Hochdeutsch:

Wie lang Du, Herr, mich noch willst leben lassen, ist mir egal.  
Und was Du schickst an Sorge, Müh und Plag, ich nehm es an.  
Doch gib mir, dass, solange Du mich leben lässt, der Kopf hält's aus,  
dass anderen ich noch immer geben kann den Herzensstruß.

Lokalpatriotismus zeigt sich auch im folgenden Witz:

Drei Menschen treffen sich und prahlen damit, wessen Nachname historisch der Älteste ist.  
Der Hamburger heißt Bäcker, der Münchner Zimmermann, der Kölner natürlich Schmitz.  
Sagt der Hamburger: „Meine Vorfahren waren bei der wunderbaren Brotvermehrung beteiligt.“  
Antwortet der Münchner: „Meine Vorfahren bauten die Arche Noah.“  
Darauf der Kölner: „Ihr kennt doch die Geschichte von Adam und Eva im Paradies?  
Dat Eva, dat wor ne jeborene Schmitz!“

Und zum Schluss noch zwei Witze:

Ein Passant fragt den Pitter: „Was sucht denn die Frau da drüben?“

Pitter: „Die sucht nen 10 €-Schein.“

„Woher wissen Sie das?“

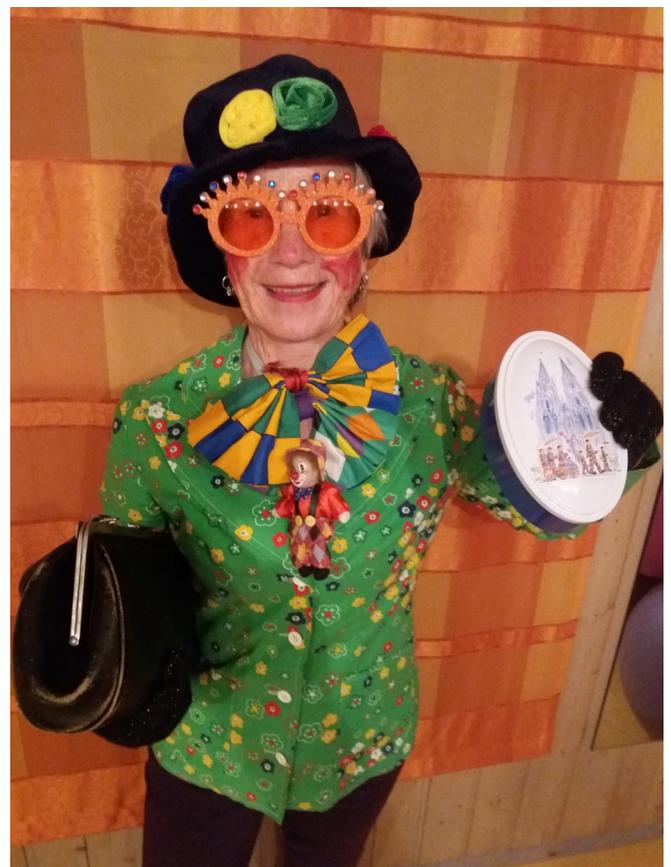
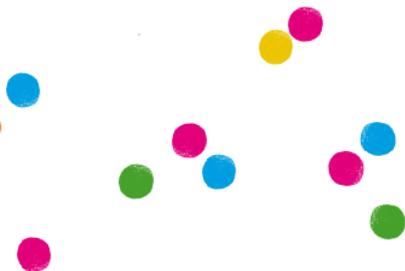
„Weil isch den jefunge han.“

Schäl: „Idiote, wat sind dat?“

Tünnes: „Du Jeck, dat sin Minsche wie du un isch.“

**Alaaf you Baby!**

*Maria-Brigitte Falkenberg*



## Hoffnung haben

Vom tschechischen Schriftsteller Václav Havel stammt der Ausspruch:

*„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal, wie es ausgeht.“*

Das ist schwere Kost in dieser unsicheren, anstrengenden und eingeschränkten Coronazeit, die uns allen viel abverlangt. Trotzdem gibt es sie, die unscheinbaren und schmalen Pfade der Hoffnung, auf denen Menschen unterwegs sind.

Überlegen Sie für sich oder auch gemeinsam mit anderen, wie Sie kleine Schritte gehen können, um etwas zum Besseren verändern zu können. Sei es ein gutes Wort, ein kleiner Dienst, eine Kritik zur rechten Zeit.

In der Bibel können wir an vielen Stellen nachlesen, wie Jesus gerade die Geringen, die Kleinen, die Machtlosen ermutigt, doch „Licht der Welt“ und „Salz der Erde“ zu sein.

Jede und jeder von uns ist eingeladen, kleine Schritte zu einer menschenfreundlichen Welt zu tun.

*Rita Sieber, Gemeindereferentin*



Ein Zeichen der Hoffnung setzen durch ein gutes Wort oder ein stilles Stoßgebet.

Ein Beispiel der Glaubwürdigkeit geben durch Versprechen, denen entsprechende Taten folgen.

Wahre Größe zeigen im Widerstand gegen die Macht der Kleinkarierten und die Panikmache der Kleingeister.

Sich als Anwalt stark machen für Geschwächte und Schwache, Unbeholfene und Benachteiligte.

Ein Bote des Trostes werden durch aufrichtige Zuwendung und aufmerksame Anteilnahme.

Ein Signal für mehr Lebensfreude senden durch ein heiteres Lächeln und ein freundliches Gesicht.

Zeichen der Treue miteinander teilen im einfühlsamen Mitgehen bewährter Freundschaft.

*Paul Weismantel*

## Gedächtnistraining zum Thema „Anfänge“

### Machen Sie dieses Jahr mal etwas anders!

Ein neues Jahr lädt gerade dazu ein, auch mal etwas anders zu machen und vielleicht auch neue Wege zu gehen. Im Gedächtnistraining bringt uns alles, was wir anders machen als bisher weiter. Das bildet neue Netzwerke im Gehirn und je mehr Netzwerke wir haben, umso besser.

Eine kleine Übung, die sich zum Jahresanfang anbietet, ist folgende:

- Sagen Sie so schnell wie möglich die Monatsnamen - beginnend mit Januar - auf. Machen Sie das zwei- oder dreimal! Versuchen Sie das Tempo vielleicht auch noch zu steigern!
- Dann versuchen Sie genauso schnell, die Monatsnamen in umgekehrter Reihenfolge von Dezember bis Januar aufzusagen. Sie werden merken, das geht viel stockender. Jetzt muss Ihr Gehirn arbeiten und das ist gut so. Machen Sie auch diese Übung zwei bis dreimal und versuchen Sie auch hier immer schneller zu werden!

Wenn Sie diese Übung über mehrere Tage wiederholen, werden Sie feststellen, dass Sie immer schneller werden!

Bestimmt fallen Ihnen auch noch andere Übungen ein, die Sie mal in umgekehrter Reihenfolge aufsaugen können.

### Anagrammübung „Valentinstagsueberraschung“

Auch der Valentinstag, der Tag der Liebenden, steht am Anfang des Jahres. Bei meinen Kindern in der Schule konnte man an diesem Tag einer Person, die man gerne hatte, ohne dass sie es wusste, auch anonym eine Rose zukommen lassen und manchmal war das der Beginn einer neuen Freundschaft. Lassen Sie aus dem Wort „Valentinstagsueberraschung“ auch etwas Neues entstehen. Bilden Sie aus dem Wort „Valentinstag“ möglichst viele neue Wörter. D. h.: Sie müssen nicht alle Buchstaben verwenden, aber Sie dürfen nur die vorhandenen Buchstaben verwenden. Wenn nur ein „L“ da ist, kann kein Wort mit 2 „L“ gebildet werden.

Zum Beispiel: Möglich: Liebe

Nicht möglich: Liebelei, da nur ein „L“ und nur ein „I“ vorhanden ist

Geben Sie nicht so schnell auf. 100 Wörter lassen sich ganz leicht finden. Sie können sich diese Aufgabe ja auf mehrere Tage aufteilen - zum Beispiel jeden Tag 10 Wörter. Sie werden sehen, Ihnen fallen immer neue ein.

### Konzentrationsübung „Valentinstag“

Jedem Buchstaben des Wortes „Valentinstag“ wird eine Zahl zugeordnet:

V	A	L	E	N	T	I	N	S	T	A	G
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Nehmen Sie sich jetzt ein bisschen Zeit und versuchen Sie sich einzuprägen, welcher Buchstabe für welche Zahl steht!

Tipp: Versuchen Sie, Eselsbrücken herzustellen!

Zum Beispiel: Den Buchstaben „V“ für die Zahl 1 könnte man sich so merken: Viele fängt mit „V“ an und ist das Gegenteil von 1.

Suchen Sie sich am besten Ihre eigenen Eselsbrücken, dann klappt das Merken am besten!

Nun versuchen Sie die unten angegebenen Zahlenkombinationen in Wörter umzuformen!

Zum Beispiel: 7 9 10 ergibt das Wort: ist

I. 2 3 3 4

---

II. 9 6 4 7 8

---

III. 8 11 9 4

---

IV. 10 2 12 4

---

V. 4 5 12 4 3

---

VI. 9 11 12 4

---

VII. 9 10 2 8 12 4

---

VIII. 3 4 9 4 8

---

IX. 2 8 5 11

---

X. 3 7 9 10 4

---

## Stärken Sie Ihr Immunsystem

Am Anfang eines neuen Jahres fassen wir in der Regel meist irgendwelche guten Vorsätze - und nicht selten, bleibt der eine oder andere auf der Strecke. Der Grund hierfür ist, dass wir meist zu hochgesteckte Ziele wählen. Darum machen Sie es dieses Jahr mal anders! Suchen Sie sich einen kleinen, leicht umzusetzenden Vorsatz aus. Für jeden von Ihnen wird das etwas anderes sein - wichtig ist, dass es Ihnen gelingt, denn das lässt Ihre Endorphine dann sprudeln. Positive Erlebnisse und das Gefühl, etwas geschafft zu haben, machen etwas mit uns. Packen Sie's an!

## Das Jahr wird super!

Mit dieser kleinen Bewegungsübung kommen Sie ein bisschen in Schwung und aktivieren gleichzeitig ganz hervorragend Ihre grauen Zellen.

Für diese Übung machen wir bei jedem der vier Wörter des Satzes „Das Jahr wird super!“ eine bestimmte Bewegung:

Das	Beide Hände in die Hüfte stemmen
Jahr	Beide Arme gekreuzt über die Brust legen
wird	Beide Arme nach vorne strecken
super	Beide Arme nach oben strecken

Nun sprechen Sie sich diesen Satz mehrmals langsam vor und machen dazu die entsprechenden Bewegungen, so dass Sie sich einprägen, welche Bewegung dem jeweiligen Wort entspricht.

Dann stellen Sie den Satz in seine beiden Varianten (Wird das Jahr super? Super, wird das Jahr!) um und machen wiederum die jeweiligen Bewegungen.

Diese Übung macht auch mit Enkelkindern viel Spaß! Dann kann man sich gegenseitig die Sätze vorsagen.

### Träumen erlaubt!

Bringen Sie die Wörter in die richtige Reihenfolge, das erste Wort ist fett gedruckt. Die Satzzeichen fehlen. Sie erhalten einen Spruch von Marie von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916).

der | sind | hat | deine | Erfüllung | ist | arm | nicht | nur | gegangen | dich | der | **Nenne** | weil | nie | nicht | wirklich | in | arm | Träume | geträumt |

-----  
 -----  
 -----

### Lustige Umschreibungen

Um was könnte es sich bei den folgenden kreativen Wortumschreibungen handeln? Sie müssen hier ein bisschen ums Eck denken! Als Lösungshilfe, wenn Sie nicht weiter kommen, finden Sie die Lösungen unten zusätzlich in Schüttelform aufgeschrieben. Die in Klammern angegebene Zahl gibt an, wie viele Buchstaben das Lösungswort hat. Viel Spaß beim Lösen.

- 1. Auf Sauerstoff angewiesenes Kriecht\_\_\_\_\_tier (12)
- 2. Maskuliner Regensch\_\_\_\_\_utz (10)
- 3. Ein Mädchen, das in eine Pfütze gefal\_\_\_\_\_len ist (6)
- 4. Gasförmige Behausung (11) \_\_\_\_\_
- 5. Lustige Bewegungslosigkeit (13) \_\_\_\_\_
- 6. Verkleideter Wohnungswech\_\_\_\_\_sel (11)

Schüttelwörter: (Der 1. Buchstabe ist unterstrichen)

- 1. FLUTSCHLAGEN
- 2. HERSCHMIRR
- 3. SANANA
- 4. SOLLSCHUFST
- 5. SATZENRIRNUNG
- 6. KAMMZUGNEUS



Lösungen:

Anagrammübung „Valentinstagsueberraschung“: (eine kleine Auswahl)

Altar, Alter, Ananas, Bananen, Berge, Burg, China, Eisberg, Engel, Esel, Essig, Glas, Gauner, Hasen, Hennen, Huegel, Igel, Leinen, Leiste, Liebe, Lust, Nase, Nester, Niete, Reise, Reste, Riese, Ruine, Sagen, Seen, Siegel, Steine, Stiele, Teetassen, Unsinn

Konzentrationsübung „Valentinstag“: I. alle; II. Stein; III. Nase; IV. Tage; V. Engel; VI. Sage; VII. Stange; VIII. lesen; IX. Anna; X. Liste

Träumen erlaubt: Nenne dich nicht arm, weil deine Träume nicht in Erfüllung gegangen sind; wirklich arm ist nur der, der nie geträumt hat.

Lustige Umschreibungen: 1. Luftschlange; 2. Schirmherr; 3. Ananas; 4. Luftschloss; 5. Narrensitzung; 6. Maskenumzug

Maria Hierl, Bildungsreferentin

## Das ist ja ein Schildbürgerstreich

Diese Redewendung, die bezeichnet, dass ein offensichtlich großer Unsinn in Politik, Wirtschaft oder auch in anderen Bereichen des Lebens geschieht, ist vielen bekannt. Jedoch kennen Sie auch ihren Ursprung?

Im Mittelalter gab es die Stadt Schilda. In dieser Stadt lebten viele kluge Menschen. Da sie so weise waren, waren die Männer als Ratgeber in aller Welt gefragt. Die Frauen mussten daheim die ganze Arbeit, im Haus, auf dem Felde und auch das Handwerk alleine schaffen. Dies ging eine Weile gut, aber dann schafften es die Frauen nicht mehr alleine und die Stadt fing an zu verfallen. Die Männer mussten nach Hause kommen. Alle überlegten, wie sie es denn anstellen konnten, nicht mehr in den Dienst der hohen Herren gerufen zu werden. Da kam ihnen die Idee. Sie mussten sich in den einfachsten Alltagsangelegenheiten so dumm anstellen, dass niemand mehr einen Rat von ihnen wollte und so entstanden die Geschichten von den Schildbürgerstreichen.

Die nachfolgenden Geschichten finden sich auf [www.labbe.de](http://www.labbe.de) und dürfen mit freundlicher Genehmigung des Verlages abgedruckt werden. Auf dieser Seite werden Sie auch weitere Geschichten finden.

### Das neue Rathaus

Einst beschlossen die Bürger der kleinen Stadt Schilda ein Rathaus zu bauen. Ein ganz besonderes sollte es sein, denn ihr Architekt hatte schon den Schiefen Turm von Pisa erbaut. Und nun erhoffte man sich in Schilda ein ähnlich schönes Gebäude. Dreieckig sollte es sein, nicht zuletzt deshalb, weil man die Besucher in Scharen anlocken wollte.

Fleißig schichteten die Männer Stein um Stein aufeinander. Binnen kürzester Zeit war das Bauwerk vollendet und die Ratsherren zogen mit all ihren Tischen, Bänken und Akten ein. Eine feierliche Eröffnung folgte, doch siehe da: es mehrten sich die Stimmen, dass es im neuen Rathaus doch fürchterlich dunkel sei.

Die Schildbürger mussten gar nicht lange nachdenken, um die Lösung zu finden. „Ei“, sagte einer von ihnen, „Licht ist doch ein Element wie Wasser. Lasst es uns mit Eimern in das Rathaus tragen.“ Gesagt, getan. Schon zogen Männer, Frauen und Kinder mit allem aus, in dem man etwas transportieren konnte: Eimer, Säcke, Schubkarren und vieles mehr wurde schließlich - voll gestopft mit Licht - im Rathaus entleert. Doch es half nichts. Das neue Haus blieb dunkel.



„Merkwürdig“, sagten die Schildbürger und verstanden die Welt nicht mehr. „Lasst uns doch einfach das Dach abdecken“, bemerkte schließlich einer von ihnen nach einer ganzen Weile. „Ein prima Idee“, waren auch die anderen schnell begeistert und begannen gleich die Dachpfannen zu entfernen. Nun konnten die Beamten arbeiten, hatten bestes Licht - und niemand beschwerte sich mehr.

Erst als der Sommer langsam zu Ende ging und die Herbststürme aufbrausten, wurde die Arbeit in dem neuen Rathaus unangenehm. Denn es regnete stets auf die Akten, die dann bald noch einmal geschrieben werden mussten.

Ganz zum Erliegen kam die Tätigkeit aber, als der Winter ins Land zog und mit ihm die dicken Schneeflocken. Nun konnte in dem neuen Rathaus niemand mehr arbeiten - und so wurde das Dach wieder mit den alten Pfannen eingedeckt. Zwangsläufig wurde es in den Räumen stockfinster, das kannte man ja schon.

Eines Morgens aber rief ein besonders fleißiger Beamter aus:

„Wir haben beim Bau des Rathauses die Fenster vergessen.“

Alle Schildbürger kamen schnell herbei gelaufen. Nun erkannten auch sie ihren Fehler.

Und genau deshalb wurde das Rathaus von Schilda berühmt - und nicht, weil es dreieckig gebaut worden war.

Aus: [www.labbe.de](http://www.labbe.de); Copyright © Labbé Verlag

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

## Lichtmess

An solche Däg, wo's donkel war  
ond heller weara soll  
dau traut mei Muat sich langsam raus  
ond nau verschwen't mei Groll.

I sieh': Des Liacht des kommt mea z'ruck,  
es glitzrat iebem Schnea  
ond s'Leaba danzt en nuia Danz.  
Allz isch auf oimaul schea.

Mit deara Kraft em nuia Dag,  
em nuia Jährle au -  
auf alte Weag de nuie Schritt  
ka i voll Neugier gau.

Es gaut a ganz nuis Viertel ei,  
es weart mea so schea hell.  
I wunder mi, was dau no kommt  
au i bleib it de sell.

D'r Weag isch u'gwieß allawei,  
wer woiß, was komma mag?  
Und lauf mer hent'r 'm Herrgott drei,  
nau weard's a guater Dag.

Johanna Maria Quis



## Wenn Gott uns wieder zusammenführt

„Das wird ein Fest sein“, so hat der 1994 verstorbene österreichische Priester und Autor Martin Gutl den Psalm 126 übersetzt.

„Wenn Gott uns heimführt aus den Tagen der Wanderschaft,  
 uns heimbringt aus der Dämmerung in sein beglückendes Licht,  
 das wird ein Fest sein!“

Doch mit Blick auf dieses neue Jahr müssten wir eigentlich beten:

Wenn Gott uns wieder zusammenführt  
 aus den Tagen der Kontaktbeschränkung  
 der abgesagten Gottesdienste  
 der abgesperrten Kirchenbänke  
 und der Desinfektionsmittel  
 der Hygienekonzepte und Verbote  
 und zusammenbringt  
 zu unserer Gemeinschaft  
 zu Gesang und Lobpreis  
 zu Sakramenten, zu Christmette  
 und zu Osternacht  
 zum Kirchenkaffee nach dem Gottesdienst  
 das wird ein Fest sein

Wenn Gott uns wieder zusammenführt  
 aus den Tagen der Isolation  
 der geschlossenen Vereine  
 der abgesperrten Fußballplätze  
 dem leeren Dorfplatz unterm Maibaum  
 uns wieder zusammenbringt  
 zu Fußball und Blasmusik  
 im Schützenkeller und Probenraum  
 zum Weihnachtsmarkt und Senioren-  
 advent  
 das wird ein Fest sein.

Wenn Gott uns wieder zusammenführt  
 aus den Tagen des Lockdowns  
 der ausgefallenen Abenteuer und Fahrten  
 der versagten Besuche und Umarmungen  
 der täglichen Fallzahlen und  
 vollen Intensivstationen  
 der aufgebrachten Menschen,  
 denen Geduld und Kraft ausgehen

der Verschwörungstheorien  
 und des Klopapierhamsterns  
 und aller Reisebeschränkungen

Wenn Gott uns wieder zusammenführt  
 das wird ein Fest sein  
 ein Fest ohne Ende.

*Robert Ischwang*



Man kann gar nicht oft genug im Leben  
 das Gefühl des Anfangs in sich  
 aufwecken, es ist so wenig äußere  
 Veränderung dafür nötig, denn wir  
 verändern ja die Welt von unserem  
 Herzen aus; will dieses nur neu und  
 unermesslich sein, so ist sie sofort wie  
 am Tage ihrer Schöpfung und unendlich.

*Rainer Maria Rilke (1875 - 1926)*

## Tanz im Sitzen: Von guten Mächten

### 1. Strophe:

Von guten Mächten treu und still umgeben,  
behütet und getröstet wunderbar,  
so will ich diese Tage mit euch leben  
und mit euch gehen in ein neues Jahr.

### Refrain:

Von guten Mächten wunderbar geborgen,  
erwarten wir getrost, was kommen mag.  
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen  
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Choreographie: Vincent Semenou

Rhythmus: 8/6 Takt

### Takt:

- |   |   |    |   |
|---|---|----|---|
| 1 | <i>Von guten Mächten treu und still</i><br>rechte und linke Hand nacheinander in<br>Faust und mit Kraft nach vorn schieben                      | 9  | <i>Von guten Mächten wunderbar</i><br>wie Takt 1  |
| 2 | <i>umgeben</i><br>mit beiden Händen um sich zeigen  | 10 | <i>geborgen</i><br>beide Hände nacheinander auf die Brust<br>legen  |
| 3 | <i>Behütet und getröstet</i><br>auf rechte Seite klatschen, rechte Hand auf<br>rechten Fuß patschen, mit linker Hand auf<br>linken Fuß patschen | 11 | <i>erwarten wir getrost</i><br>rechte und linke Hand nach vorn öffnen   |
| 4 | <i>wunderbar</i><br>gegengleich auf linke Seite wie Takt 3  | 12 | <i>was kommen mag</i><br>einen horizontalen Kreis bilden  |
| 5 | <i>So will ich diese Tage mit euch</i><br>mit rechter Hand auf linke Seite zeigen,<br>dann gegengleich mit der linken Hand                      | 13 | <i>Gott ist mit uns am Abend</i><br>beide Hände falten, dann mit linker Hand<br>auf linke Seite nach unten zeigen |
| 6 | <i>leben</i><br>wie Takt 2  | 14 | <i>und am Morgen</i><br>mit rechter Hand nach oben rechts zeigen  |
| 7 | <i>und mit euch gehen in ein neues</i><br>4 Schritte, rechter Fuß beginnt   | 15 | <i>und ganz gewiss an jedem neuen</i><br>rechte Hand auf linke Schulter, dann gegen<br>gleich mit linker Hand     |
| 8 | <i>Jahr</i><br>mit beiden Händen einen Kreis bilden   | 16 | <i>Tag</i><br>mit beiden Händen einen Kreis bilden.   |



Vincent Semenou, Pastoralreferent

## Heile, heile Gänsje - Einfacher Sitztanz

Dieses Lied aus dem Jahre 1929 zählt auch heute noch zu den beliebtesten Faschingsliedern. Aus urheberrechtlichen Gründen ist die 4. Strophe nicht abgedruckt. Sie ist erst in den 50er Jahren von Georg Zimmer-Emden aufgrund der aktuellen Situation (Mainz war fast völlig zerstört) hinzugefügt worden. Damals und heute wurden in Mainz Banner aufgehängt mit der Botschaft: Heile, heile Gänsje ...Vielleicht haben Sie Lust eine vierte Strophe zu unserer heutigen Situation zu dichten?

Die Bewegungen können in ihrer wohltuenden Wirkung durch einen rauen oder sehr weichen Waschlappen oder einen Igelball unterstützt werden, die in einer Hand gehalten werden. Außerdem werden die Handbewegungen von einem leichten Schunkeln begleitet.

Refrain:

Heile, heile Gänsje, ist bald wieder gut.	4 x Kreisbewegungen in der Handinnenfläche rechts mit linker Hand 4 x Kreisbewegungen in der Handinnenfläche links mit rechter Hand
Kätzje hot e Schwänzje, ist bald wieder gut.	4 x rechte Handaußenfläche nach vorne streichen 4 x linke Handaußenfläche nach vorne streichen
Heile, heile Mausespeck, in hundert Jahr ist alles weg!	Handinnenflächen aneinander reiben Hände zur Brustmitte und dann Wegwerfbewegung

Während der Strophen wird abwechselnd am linken und rechten Arm von unten nach oben, außen und innen, langsam mit der jeweils gegengleichen Hand entlang gestrichen.

- Bei all den kleinen Kinderlein gibt's manchen großen Schmerz  
Hat's Püppchen was am Fingerlein, bricht Mutti fast das Herz.  
Dann kommt die Mamma schnell herbei, nimmt's Kindchen auf den Schoß  
und sagt bedauernd: Ei, ei, ei, was hat mein Kindchen bloß  
Bewegt sie es ans Herze zieht und singet ihm zum Trost das Lied.

Refrain: Heile, heile Gänsje ...

- Und ist das Kindchen größer dann, erwacht im Herz die Lieb.  
Es dreht sich alles um den Mann, den bösen Herzensdieb.  
Doch wenn das Herz in Flammen steht, vor Liebe, Lust und Glück,  
der Mann gar oft von dannen geht, lässt weinend es zurück.  
Dann singt die Mutter angst und bang das Lied, das Lied, das sie dem Kind einst sang.

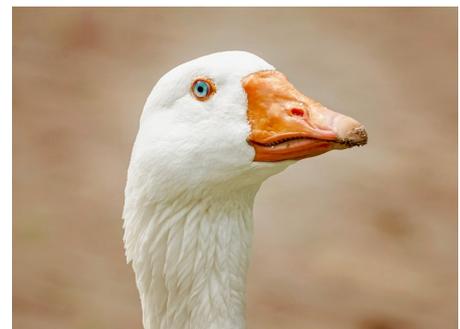
Refrain: Heile, heile Gänsje ...

- Das Leben ist kein Tanzlokal, das Leben ist sehr ernst.  
Es bringt so manche Herzensqual, wenn du es kennen lernst.  
Doch brich' nicht unter seiner Last, sonst wärest du ein Tor.  
Und trag' was du zu tragen hast, geduldig mit Humor.  
Und denk' dein ganzes Leben lang, ans Lied,  
das dir die Mutter sang.

Refrain: Heile, heile Gänsje ...

*Text: Martin Mundo (1882 - 1941)*

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*



## Jeder trägt einen Clown in sich

Haben Sie sich schon einmal als Clown verkleidet? Im Laufe der Zeit haben sich verschiedene Clownpersönlichkeiten entwickelt. Diese zeigen auf, wie facettenreich diese Figur ist, die gleichzeitig die Vielschichtigkeit unserer menschlichen Psyche widerspiegelt.

Kennen Sie die beiden Zirkusclowns: Der „Dumme August“ und den „Weißclown“? Vielleicht kennen Sie Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie den „Dummen August“ beneiden, weil er einfach das macht, was er denkt und will; die Aufforderungen des perfekten „Weißclown“ wohl ignorierend.

### Fantasiereise, in der Sie einfach mal Clown sein dürfen

Atme ein paar Mal ruhig ein und aus. Stelle dir vor, du bist in einer Zirkusmanege. Du hast eine weite Jacke mit lauter Stoffflicken und eine zu große Hose an. Du hast lange große Schuhe an. Im Gesicht hast du eine dicke rote Nase. Aber du fühlst dich wohl, in dieser seltsamen Kleidung. Neben dir steht ein Clown mit einem weißen Gesicht und silberschwarz glänzenden Overall, der perfekt sitzt. Er sieht dich an und rümpft mit der Nase. Du grinst zurück.

Er drückt dir eine Schaufel in die Hand und zeigt zu einem Blumenbeet in der Mitte der Manege. Du nimmst schulterzuckend die Schaufel in die Hand und gehst zu dem Beet. Dabei stolperst du über deine Schuhe. Du stürzt in den Sandboden, stehst aber sofort wieder auf. Du schimpfst deine Schuhe und haust mit der Schaufel auf sie. Das tut dir natürlich noch mehr weh. Du streichelst deine Schuhe. So sind sie nun mal. Du kannst sie nicht ändern. Du musst jetzt vorsichtiger gehen.

Die Blumen lassen alle ihre Köpfe hängen. Der Weißclown gibt dir ein Zeichen, sie auszugraben. Du bückst dich zu den Blumen hinunter und siehst eine kleine Raupe. Du nimmst sie behutsam in die Hand und zeigst sie dem Weißclown. Er holt ein Spray hervor und versucht, die Raupe anzusprühen. Du schüttelst den Kopf, nimmst ihm die Dose aus der Hand und sprühst ihn dafür an. Wütend wischt er sich das Gesicht ab. Er schickt dich zurück, um die Blumen auszugraben. Du schaust traurig die Blumen an. Was kannst du tun, um die Blumen zu retten? Da ertönt die Klarinette des Weißclowns. Du merkst, wie sich die Blumenköpfe ein wenig bewegen. Erfreut läufst du zu ihm und möchtest ihn zu dem Beet ziehen. Er schüttelt dich ab. Du lässt nicht locker und schaffst es schließlich, ihn vor die Blumen zu bringen. Du gibst ihm ein Zeichen zu spielen. Kopfschüttelnd spielt er. Die Blumenköpfe bewegen sich nach oben. Als der Weißclown dies sieht, spielt er inbrünstig seine Melodie. Du stehst daneben und streichelst jede Blume, die sich wieder aufgerichtet hat. Aus deiner Jacke fliegt ein Schmetterling zu den Tönen der Musik empor. Wie verzaubert stehen Du, der „Dumme August“ und der Weißclown lächelnd zusammen da und schauen ihm nach.

Mit einem Lächeln gehst auch du wieder in deinen Alltag.

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

Foto: Clownin Pina (Sandra Pagany)

[www.theater-pagany.de](http://www.theater-pagany.de)



## Gesprächsführung: Neues Jahr, neues Glück!

„Neues Jahr, neues Glück“ ist ein bekannter Spruch im Volksmund. Am Anfang dieses Jahres 2021 finde ich keinen besseren Spruch, um die erwartungsvollen Blicke der ganzen Menschheit auf das beginnende Jahr zu beschreiben. Alle wollen ein wirklich neues Jahr mit neuen Aussichten, es soll anders werden als 2020.



„Neues Glück“ besagt zudem, dass wir keinen hundertprozentigen Zugriff darauf haben, was auf uns zukommt. Wir müssen uns beschenken lassen. Dank ihrer Erfahrungsschätze verstehen Heimbewohner/innen diesen Spruch vielleicht besser. Dabei frage ich mich, was für Erwartung ich an das Jahr hätte, wenn ich als 90-Jähriger in einem Heim leben würde. Ich werde nicht mehr Lotto spielen wollen, ich brauche keine Familie mehr gründen oder auf beruflichen Erfolg hoffen. Dennoch glaube ich, dass ein betagter Mensch viele Erwartungen an das neue Jahr haben kann und sogar haben sollte. Das menschliche Leben kann sich jederzeit entfalten.

Auch ein fortgeschrittenes Alter stellt hier kein Hindernis dar. Außerdem würde ich als 90-jähriger Senior hoffen, dass ich im neuen Jahr weniger gesundheitliche Beschwerden habe, dass ich besser laufen kann, selbstständiger für mich sorgen kann, dass wir Heimbewohner besucht werden dürfen, so wie es früher war. Ich würde viele Hoffnungen für meine Kinder und Enkelkinder haben, dass ihre Lebenswege oder ihre Wünsche in Erfüllung gehen. Schließlich würde ich auf neue Beziehungen zu meinen Mitbewohnern/innen oder Pflegekräften hoffen. Kurz gesagt, auch als betagter Mensch habe ich Wünsche und Hoffnungen. „Die Hoffnung stirbt zu-

letzt“, sagt der Volksmund. Was für Erwartungen haben die Heimbewohner/innen an das neue Jahr? Eine Gesprächsrunde wäre ein guter Anlass, darüber etwas zu erfahren.

**Vorbereitung:** Die Betreuungskraft sammelt Gegenstände oder Bilder, die auf ein neues Jahr hinweisen, wie das Feuerwerk, Neujahrswünsche oder Glückssymbole und dekoriert damit die Mitte.

**Begrüßung und Hinführung:** Die Betreuungskraft begrüßt ganz herzlich die Teilnehmer/innen und bedankt sich bei ihnen für die Teilnahmebereitschaft. Nachdem sie durch einen Austausch über die Mittendekoration das Thema erraten haben, macht die Betreuungskraft eine kleine Hinführung. Sie kann zum Beispiel die Teilnehmer/innen fragen, ob sie Grußkarten zu Weihnachten oder zu Neujahr bekommen oder selber verschickt haben. Hier kann die Bedeutung dieser gegenseitigen Wünsche und Segensprüche hervorgehoben werden, eine Art Solidarisierung mit dem Schicksal der Mitmenschen, eine Ermutigung, weiterzugehen und nicht aufzugeben. Auch die Senioren machen da keine Ausnahme.

**Erarbeitung des Themas „Neues Jahr, neues Glück“:** Welche Erwartungen habe ich als Heimbewohner/in an das beginnende Jahr? Was soll anders werden, was wünsche ich mir selbst? So können die Teilnehmer/innen der Reihe nach einander erzählen, was sie sich für das neue Jahr wünschen. Diejenigen, die scheinbar keine Wünsche mehr haben, können vielleicht spüren, dass Ausschauhalten das Leben irgendwie auch spannender macht.

**Abschluss:** Zum Abschied kann der Sitztanz auf Seite 17 durchgeführt werden.

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*

## Ein Kästchen für bewegende Ereignisse im Jahr

In einem Buch habe ich eine schöne Anregung entdeckt, die vielleicht gerade in diesem weiteren Coronajahr einen Lichtblick auf unser Leben werfen kann.

Ich lade Sie ein, an einem schönen Platz in Ihrem Zuhause ein Kästchen oder eine schöne Schachtel mit der Aufschrift „**Bewegende Ereignisse im Jahr**“ aufzustellen. Alle sind eingeladen, schöne, frohmachende Ereignisse auf bunte Zettel zu schreiben und in dieses Kästchen zu legen. Am Ende des Jahres, an Silvester, werden die Zettel reihum vorgelesen. Auf diese Weise sind die Erlebnisse wieder ganz präsent und alle können sich darüber freuen. So können auf diesen bunten Zetteln ganz persönliche wichtige Ereignisse stehen, aber auch Erfreuliches aus der Umgebung der Stadt, sowie aus der nationalen und internationalen Politik und vieles mehr.

Es müssen aber nicht nur die besonders herausragenden Ereignisse im Jahr sein, die in das Kästchen kommen. Häufig sind es gerade die kleinen Lichtblicke, die kleinen Begebenheiten, die Freude bereiten.

In unserem Leben gibt es aber auch traurige und schwierige Momente und Ereignisse. Auch sie sollen einen Platz im Kästchen haben, denn auch das gehört zu unserem Leben. Dazu könnte die Farbe Grau für die Zettel gewählt werden.

Es ist sogar möglich, ein Spiel daraus zu machen und um die Zettel zu würfeln. Abgeschlossen wird dieses Spiel mit einem Dankgebet oder einem Lied.

Als Christen vertrauen wir unsere frohen und schönen Ereignisse, aber auch die schwierigen und schmerzlichen Erlebnisse Gott an. Bei ihm sind wir gut aufgehoben. Seiner göttlichen Kraftquelle dürfen wir vertrauen, dass sie uns Unterstützung und Hilfe zukommen lässt und in seine liebevollen Hände dürfen wir geben, was wir loslassen und abgeben wollen.

*Rita Sieber, Gemeindereferentin*



# Aktuelles und Neues aus unserem Fachbereich

## 1. Veranstaltungen

Aufgrund der aktuellen Covid-19 Situation haben wir entschieden, dass folgende Veranstaltungen verschoben werden bzw. leider ausfallen müssen:

Datum	Thema	Ort	Verschoben
04.02.2021	Erste-Hilfe	Schrobenhausen	28. Oktober 2021
11.02.2021	Tänze mit dem Rollator	Stadtbergen	08. Juli 2021
25.02.2021	Marionettenbau	Augsburg	12. Juli 2021
<b>Dekanatsrunden</b>			
09.02.2021	Wasser ist Leben	Friedberg	23. Juni 2021
24.02.2021	Wasser ist Leben	Augsburg	30. Juni 2021
03.03.2021	Wasser ist Leben	Steinekirch	23. September 2021
<b>Dekanatstreffen</b>			
02.02.2021	Die Brunnen meines Lebens	Neu-Ulm	01. Juli 2021
09.02.2021	Die Brunnen meines Lebens	Günzburg	15. Juli 2021
23.02.2021	Die Brunnen meines Lebens	Schrobenhausen	19. Oktober 2021

Wir freuen uns, Sie zu den geänderten Zeiten bei unseren Veranstaltungen wiedersehen zu können.

## 2. Neue Publikation: „Zitroneneis und rote Schuhe“

Wir möchten alle, wenn wir Pflege und Betreuung brauchen, würdevoll behandelt werden. Doch was bedeutet dies? Für diese Publikation bitten wir Sie, uns Geschichten oder Gedichte zu schicken, wie Sie selbst erlebt haben, dass Angehörigen oder Freunden in der Pflege und Betreuung mit Würde behandelt worden sind oder wie Sie selbst anderen diese emphatische Fürsorge zukommen haben lassen. Es sind oft die kleinen alltäglichen Dinge, auf die geachtet werden sollte, die einem Hilfsbedürftigen zeigen, dass seine Würde respektiert wird. Diese Sammlung von Erfahrungen soll allen Mut machen, in Pflegesituationen auf diese zu achten.

Senden Sie Ihre Erlebnisse bitte an: [margaretha.wachter@bistum-augsburg.de](mailto:margaretha.wachter@bistum-augsburg.de)

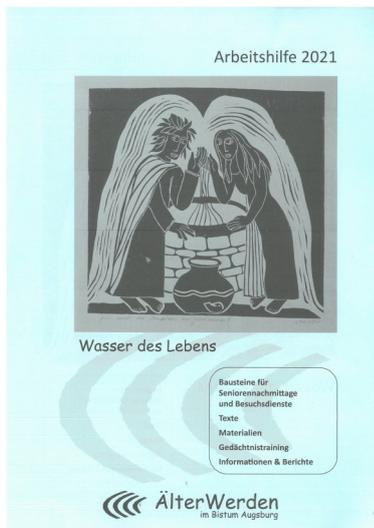
## 3. Kleine Handreichung: „Vergissmeinnicht“

In dieser kleinen Publikation erhalten Sie Anregungen für die Erinnerungsarbeit in Betreuung und Pflege. Die Geschichten, die jeder Mensch von seinem Leben zu erzählen hat, sind einzigartig. Je älter wir werden, umso dankbarer werden wir, wenn unsere Lebensbiografie gehört werden möchte. Dafür möchte das „Vergissmeinnicht“ Impulse geben. Sie können die Hefte bei uns bestellen - bis 20 Stück werden nur die Versandkosten verrechnet.

## 4. Neuer Punkt auf unserer Homepage

Sie finden auf unserer Homepage einen neuen Punkt auf der Navigationsleiste zum Thema „Demenz“. Wir überarbeiten ihn immer wieder, um Ihnen die Komplexität dieser Erkrankung aufzuzeigen. Sie geht uns alle an. Mit dieser Seite möchten wir unterstützend darauf hinwirken, dass Erkrankte und Angehörige mehr Teilhabe und Unterstützung von Kirche und Gesellschaft erfahren.

## Neue Arbeitshilfe: Wasser des Lebens



Die Arbeitshilfe 2021 zum Thema „Wasser des Lebens“ ist da!

Auf 98 Seiten finden Sie die verschiedensten Anregungen für die Seniorenarbeit zu ganz unterschiedlichen Aspekten, die im Element Wasser verborgen liegen, von Bausteinen für Seniorennachmittagen und Besuchsdienste über Gottesdienste, Gedichten und Geschichten bis hin zu Vorschlägen zu Gedächtnistraining, Basteln, Bewegung, Entspannung und weiteren interessanten Informationen.

Wasser ist eine wichtige Grundlage allen Lebens. Es ist für uns Christen auch ein bedeutsames Symbol für Gottes Nähe. So wie wir Wasser zum Leben brauchen, brauchen wir auch die Nähe zu Gott, der uns in dieses Lebendig-Sein gerufen hat und am Leben erhält.

Sie können die Arbeitshilfe bei uns anfordern. Wir versenden sie gegen eine Aufwandsentschädigung von 2,50 € (plus Porto) und hoffen, dass sie eine Bereicherung für die Seniorenarbeit vor Ort darstellt.

## Plaudern mit Vincent

Seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie ist alles anders geworden, vor allem das allmähliche Verstummen des öffentlichen Lebens und die Vermeidung von sozialen Kontakten werden langsam zur Normalität. Wie sich jeder mit dieser Situation zurechtfindet, bleibt grundsätzlich eine private Sache. Plattformen, auf denen man sich unbefangen dazu äußern kann, gibt es wenige. Dabei ist es so wichtig, sich über seine Sorgen und Ängste, aber auch über Chancen mit anderen auszutauschen!

Deshalb bieten wir mit dem Projekt „Plaudern mit Vincent!“ allen unseren Senioren/innen eine Austauschmöglichkeit an, wenn auch nur zu zweit. Anrufen können alle Seniorinnen und Senioren, Mitarbeiter/innen oder einfach alle, die Zeit und Lust haben, von sich zu erzählen und andere zu ermutigen.

**Termin:** montags, 9:00 Uhr - 12:00 Uhr und 14:00 Uhr - 16:00 Uhr  
unter der Hotlinenummer: 0821 3166-2224

Ich freue mich auf Ihren Anruf!

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*



## Senioren schreiben an Kommunionkinder

Für Kinder, die in diesem Jahr die Erstkommunion empfangen, ist diesmal alles anders. Obwohl viele in der Kirche viel für eine gute Vorbereitung tun, brauchen die Drittklässler diesmal auch besonders den Zuspruch älterer Leute, die ein Leben lang ihre Erfahrungen mit der Messe und der Kommunion gesammelt haben.

Wenn Sie etwas von Ihren eigenen Erfahrungen an ein Kommunionkind weitergeben wollen, schreiben Sie einfach einen Brief, der etwa mit den Worten beginnt: „Liebes Kommunionkind, ich möchte Dir erzählen ...“ und schicken diesen an das Bischöfliche Seelsorgeamt, Pastorale Grunddienste, Kapelberg 1, 86150 Augsburg oder mailen diesen an [gemeindekatechese@bistum-augsburg.de](mailto:gemeindekatechese@bistum-augsburg.de). Er wird dann auf der Homepage veröffentlicht und so an die Kinder weitergegeben.

Vielen Dank dafür!

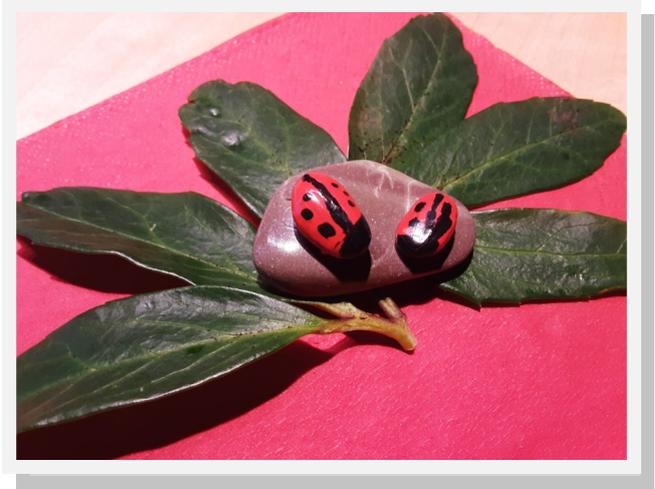
*Michaela Wuggazer, Pastoralreferentin*

## Brigitte's Bastelecke - Glücksstein

Jeder von uns hat schon öfters einen neuen Anfang gewagt. Sei es zum Beginn des neuen Jahres, nach einer schweren Krankheit, nach dem Verlust eines geliebten Menschen, beim Umzug in ein Seniorenheim oder einfach beim Gang in die Rente. Für all die Menschen, die einen Neuanfang wagen, habe ich einen kleinen Glücksstein gebastelt. Sicher haben die Beschenkten eine wenig Freude an dem kleinen Glücksbringer.

### Sie benötigen für den Glücksbringer

- Kleinere Steine
- rote Acrylfarbe oder Nagellack
- einen wasserfesten schwarzen Edding
- Kleber
- eventuell ein Lackspray



Ich habe zwei kleine Steine als Marienkäfer bemalt und auf einen größeren flachen Stein geklebt. Zum Schluss habe ich alles noch mit Lackspray besprüht.

Viel Spaß beim Nachbasteln und Verschenken!

*Brigitte Schuster*

Gerne können Sie die Beiträge auch in eigenen Publikationen verwenden - aber bitte **immer** mit Angabe der Verfasserin oder des Verfassers. (Zum Beispiel: Maria Hierl, in: Miteinander durch die Krise, Nr. 23 - Altenseelsorge im Bistum Augsburg)

## So erreichen Sie uns:

Bischöfliches Seelsorgeamt - **FB Altenseelsorge**,  
 Kappelberg 1, 86150 Augsburg  
 Tel.-Nr.: **0821 3166-2222**, (Mo. - Fr. 8:00 Uhr - 12:00 Uhr),  
 Fax: **0821 3166-2229**  
 E-Mail: [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de);  
 Internet: [www.seniorenpastoral.de](http://www.seniorenpastoral.de)  
 [www.facebook.com/Seniorenpastoral](https://www.facebook.com/Seniorenpastoral)

### Bildnachweise:

Sr. Anna Schenck (1); Congregatio Jesu (2); Robert Ischwang (3); Maria Hierl (4, 13); Wikipedia (5); Kindermissionswerk (6) 2695569 Felix Mittermeier, pixabay (7); Sabine Sommerreißer (8); Maria-Brigitte Falkenberg (9); Johanna Maria Quis (10, 15); Altenseelsorge (23); [www.labbe.de](http://www.labbe.de) (14); Sabine Reisinger (16); RitaE@pixabay.com (17); [https://cdn.pixabay.com/photo/2019/12/12/21/35/goose-4691650\\_1280.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2019/12/12/21/35/goose-4691650_1280.jpg) (18); Mathias Recknagel (19); Maky\_Orel@pixabay.com (20); Lisa Redford 936469 pixabay (21); Brigitte Schuster (24)



BISTUM AUGSBURG