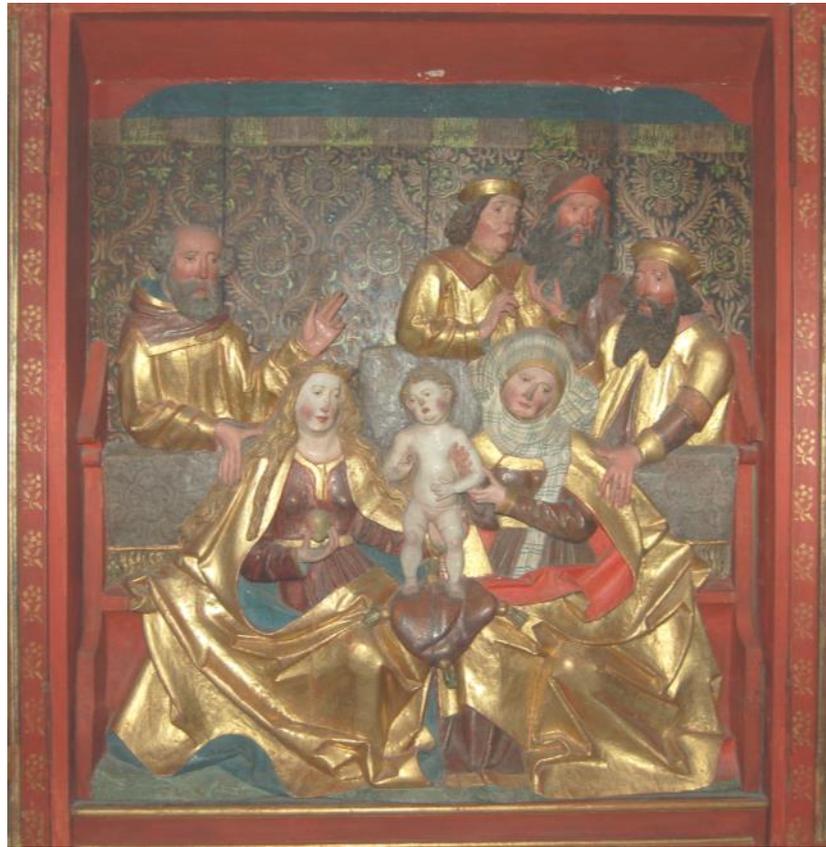


# Miteinander durch die Krise

Nummer 1

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben



„Heilige-Sippe-Altar“, Pfarrkirche St. Martin Bernried, um 1510

## „Lasst einander nicht allein“

Damit wir in diesen Tagen mit der älteren Generation in Kontakt bleiben

Heute ist der 19. März 2020, der Tag des Heiligen Josef. In Tirol ist es still geworden. Nicht nur, weil dort der Josefstag immer noch als Feiertag gilt, sondern weil in den Dörfern und Städten des Landes seit heute Quarantäne gilt und die Ortschaften nur noch aus zwingendem Grund verlassen werden dürfen.

Bei uns in Deutschland sind seit Wochenbeginn die Schulen geschlossen, seit gestern nun auch Geschäfte, die nicht der Grundversorgung dienen. Alle öffentlichen Versammlungen und damit auch weite Teile unseres gemeinsamen Pfarreilebens sind ein-

gestellt. Die Ausbreitung des Coronavirus hat unser Land, Europa und weite Teile der Welt im Griff.

Was uns schwerfällt, zusammenzubringen, ist: Ein Virus, das für den einzelnen Menschen gar nicht so gefährlich ist, kann für unsere Gesellschaft, für die Wirtschaft, für das Leben miteinander und insbesondere für das Gesundheitssystem zur Katastrophe werden. Wenn wir nicht handeln.

Es ist wohl schon längst den meisten bekannt: Was für die meisten Menschen wie eine Erkältung, ein Husten oder eine Grippe ablaufen wird, ist für bestimmte Gruppen in unserer Bevölkerung besonders

gefährlich bis lebensbedrohlich. Dazu zählen Menschen mit Immunschwächen, Lungenerkrankungen und anderen Vorerkrankungen und generell ALLE ÄLTEREN MENSCHEN.

Die ältere Generation ist aber nicht nur vom Virus besonders betroffen, sondern auch von den Einschränkungen im Alltag. Die älteren Menschen in unseren Gemeinden zählen nicht nur zur Risiko- oder Hochrisikogruppe für einen schweren Verlauf von COVID-19, sondern sind auch digital nicht so gut vernetzt wie andere Generationen.

Unser ernannter Bischof Dr. Bertram Meier hat uns diese Woche eindringlich aufgerufen: Lasst einander nicht allein! Doch in Zeiten, in denen nicht nur Gottesdienste, sondern auch Seniorenkreise ausfallen müssen und den Besuchsdiensten ein Zugang ins Heim nicht mehr möglich ist, sind Isolation und Einsamkeit für viele vorprogrammiert.

In der Pfarrkirche meines Wohnortes, in Bernried am Starnberger See, steht an der südlichen Wand ein Flügelaltar, wohl aus der Münchener Schule, um 1510. Er zeigt die Heilige Sippe, die Heilige Familie in ihren Generationen, von Joachim und Anna über Maria und Jesus bis zu Josef, der die Hand auf den Arm Marias legt. Mein Bild für unsere Familien, unsere Pfarreien und Gemeinschaften in diesen Tagen. Haltet zusammen. Lasst einander nicht allein! Lasst die ältere Generation, die selbst den Umgang mit den Enkelinnen und Enkeln vermeiden soll, nicht allein.

Wir müssen handeln, aber was können wir tun?

Wenn Senioren/innen nicht im Seniorenkreis zusammenkommen können, dann greifen wir zum Telefonhörer und halten den Kontakt aufrecht.

Wir geben gute Gedanken, Schriftworte, aber auch Gedächtnistraining und andere Anregungen für zuhause in Kopie weiter.

Hierfür wollen auch wir im Fachbereich Altenseelsorge unseren Beitrag leisten. Ab sofort werden wir wöchentlich Materialien und aktuel-

le Vorlagen über die Pfarrbüros oder die wenigen uns bekannten E-Mail-Adressen von Seniorenkreisleiterinnen und -leitern zum Selbstkopieren und Weitergeben an die älteren Menschen zuhause versenden. Unsere Bitte: viele ältere Menschen sind über E-Mail und soziale Medien nicht zu erreichen. Bitte geben Sie unsere Materialien an diejenigen weiter, die den Kontakt mit der älteren Generation halten.

Manches ist jetzt schnell noch „mit heißer Nadel“, da unsere Dienststelle mit Absagen und Umplanen von Veranstaltungen eigentlich komplett ausgelastet ist und wir auch nicht den ganzen Tag dicht auf dicht alles besprechen können. Wenn wir also etwas übersehen haben oder sie selbst auch eine gute Idee oder einen Beitrag beisteuern möchten, schreiben Sie uns einfach. Viele Pfarrgemeinden und Kommunen haben hier schon kreative Ideen entwickelt. Gerne teilen wir Ihre Ideen auch auf Facebook oder unserer Homepage.

Und das Leben ist noch mehr als Corona, die Natur erwacht, wir gehen auf Ostern zu, wir wollen Tage zwischen Tod und Auferstehung begehen. Auch das soll seinen Platz in diesem Rundbrief bekommen!

Wie soll es für uns weitergehen? Unser ernannter Bischof nimmt „Josef“ in den Blick, Josef den Sohn Jakobs im Buch Genesis und auch Josef aus Nazareth. Er schreibt: **„Geht zu Josef!“** (Gen 41,55) *Während einer Hungersnot in Ägypten gibt der Pharao diesen guten Rat, indem er auf den ehemaligen hebräischen Sklaven verweist, den seine Brüder für ein paar Silbermünzen verkauft haben. Geht zu Josef! Die Kirche zeigt damit auf Marias Verlobten, den Zimmermann aus Nazareth. Er gehört zu den großen Fürsprechern in allen Nöten. Gerade in dieser Zeit der Unsicherheit und gesundheitlichen Gefährdung dürfen auch wir den stillen, aber treuen und verlässlichen Mann im Hintergrund um seinen Schutz und um Ermutigung bitten.*

Eine Litanei zum hl. Josef drucken wir ab.

Lassen wir uns in dieser Zeit nicht allein. Vertrauen wir uns und unserer Gesellschaft! Jesus Christus, dem guten Hirten an.

  
 Diözesan-Altenseelsorger

Lasst einander nicht allein

## Litanei zum Heiligen Josef

Herr, erbarme Dich unser  
 Christus, erbarme Dich unser  
 Herr, erbarme Dich unser  
 Christus höre uns,  
 Christus erhöre uns.  
 Gott Vater im Himmel, erbarme Dich unser  
 Gott Sohn, Erlöser der Welt,  
 Gott, Heiliger Geist.  
 Heilige Dreifaltigkeit,  
 dreieiniger Gott.  
 Heilige Maria, bitte für uns  
 Heiliger Josef, Du ruhmreicher Spross Davids  
 Du Licht der Patriarchen  
 Du Bräutigam der Gottesmutter  
 Du reinster Beschützer der hl. Jungfrau  
 Du Nährvater des Sohnes Gottes  
 Du eifriger Verteidiger Christi  
 Du Haupt der Hl. Familie Josef, ausgezeichnet durch Gerechtig-  
 keit  
 Josef, leuchtend in heiliger Reinheit  
 Josef, du Muster der Klugheit Josef, du Mann voll Starkmut  
 Josef, du Beispiel des Gehorsams  
 Josef, du Vorbild der Treue  
 Du Spiegel der Geduld  
 Du Liebhaber der hl. Armut  
 Du Vorbild der Arbeiter  
 Du Zierde des häuslichen Lebens  
 Du Beschützer der Jungfrauen  
 Du Stütze der Familien  
 Du Trost der Leidenden  
 Du Hoffnung der Kranken  
 Du Patron der Sterbenden  
 Du Schrecken der bösen Geister  
 Du Schutzherr der heiligen Kirche  
 Lamm Gottes, Du nimmst hinweg die Sünden der Welt, verschone uns, o Herr!  
 Lamm Gottes, Du nimmst hinweg die Sünden der Welt, erhöre uns, o Herr!  
 Lamm Gottes, Du nimmst hinweg die Sünden der Welt, erbarme dich unser, o Herr!  
 Er machte ihn zum Herrn seines Hauses.  
 Und zum Verwalter seines ganzen Besitzes.  
 Lasset uns beten:  
 O Gott, Du hast Dich gewürdigt, in unendlicher Fürsorge den Heiligen Josef zum Bräutigam  
 Deiner heiligsten Mutter zu erwählen. Verleihe uns gnädig, dass wir ihn, den wir auf Erden als  
 Beschützer verehren, als Fürbitter im Himmel zu haben verdienen. Er stehe uns zur Seite und  
 behüte uns in dieser schweren Zeit. Durch Christus, unseren Herrn. Amen.



Norbert M. Becker

## Gott steh uns bei in dieser Zeit

Gott,

du bist die Quelle des Lebens.

Du schenkst uns Hoffnung und Trost in schweren Zeiten.  
Dankbar erinnern wir uns an deinen Sohn Jesus Christus,  
der viele Menschen in deinem Namen heilte  
und ihnen Gesundheit schenkte.

Angesichts der weltweiten Verbreitung  
von Krankheit und Not bitten wir dich:

Lass nicht zu, dass Unsicherheit und Angst uns lähmen.  
Sei uns nahe in der Kraft des Heiligen Geistes.

Lass uns besonnen und verantwortungsvoll handeln  
und unseren Alltag gestalten.

Schenke uns Gelassenheit und die Bereitschaft,  
einander zu helfen und beizustehen.

Sei mit allen, die politische Verantwortung tragen.

Sei mit allen, die gefährdete und kranke Menschen  
begleiten und sie medizinisch versorgen.

Lass uns erfinderisch sein in der Sorge füreinander  
und schenke uns den Mut zu Solidarität und Achtsamkeit.

Gott, steh uns bei in dieser Zeit, stärke und segne uns.

Amen.

Täglich neu auf [www.bistum-augsburg.de](http://www.bistum-augsburg.de): HAUSGOTTESDIENSTE!



### Liturgie

#### Vorlagen für Hausgottesdienste

Augsburg (pba). Auf Anregung unseres ernannten Bischofs Dr. Bertram Meier stellen die Fachbereiche "Liturgie" und "Liturgische Bildung" ab dem morgigen Josefstag, 19. März, jeden Tag eine Vorlage zur Feier eines kurzen Hausgottesdienstes zur Verfügung.

[> Artikel lesen](#)

## Gedächtnistraining

### Frühlingsglaube

Die linden Lüfte sind erwacht,  
 Sie säuseln und weben Tag  
 und Nacht,  
 Sie schaffen an allen Enden.  
 O frischer Duft, o neuer Klang!  
 Nun, armes Herze, sei nicht  
 bang!  
 Nun muss sich alles, alles wen-  
 den.  
 Die Welt wird schöner mit je-  
 dem Tag,  
 Man weiß nicht, was noch  
 werden mag,  
 Das Blühen will nicht enden.  
 Es blüht das fernste, tiefste Tal;  
 Nun, armes Herz, vergiss der Qual!  
 Nun muss sich alles, alles wenden.



*Ludwig Uhland (1787 - 1862)*

## Übungen zum Gedächtnistraining

### Schüttelwörter Frühling

Bei diesen Wörtern, die alle etwas mit Frühling zu tun haben, ist die Buchstabenreihenfolge durcheinander gekommen. Bringen Sie sie in die richtige Reihenfolge!

Beispiel: SUCHF

Lösung: FUCHS

NÜHLGIRF

---

SELAM

---

PUTEL

---

NENOS

---

SUKKOR

---

STERNO

---

NEIBE

---

ZIMMERTOSE

---

### Wortkette bilden

Bilden Sie ausgehend vom Wort „Frühlingszauber“ mindestens 10 zusammengesetzte Hauptwörter, bei denen jeweils das 2. Hauptwort des ursprünglichen Wortes das erste

Wort des neuen zusammengesetzten Hauptwortes ist.

Beispiel für eine Wortkette: Hausschlüssel, Schlüsselblume, Blumenwiese, Wiesenkraut, Krauttopf, usw.

## Ungewöhnliche Frühlingsboten

Um welche Frühlingsboten handelt es sich hier?

Es gilt nur jeder 2. Buchstabe!

gBvinefnkexn	_____
wTlutlhpgean	_____
sLdipcshjt	_____
vPhrlifmweqlmn	_____
kVkewitlocthnehn	_____
sDdupesfhtje	_____
zVbohgaecldghefslabnsg	_____
mAwmaeqifspekn	_____
iNvawrqzaimsusdefn	_____
pSqownunhebnlstcdhsesipn	_____

## Frühlingsrätsel

Springt durch die Blüten  
 und knickt sie nicht,  
 tanzt durch das Wasser  
 ganz ohne Gewicht.

Dringt durch die Fenster,  
 zerbricht die nicht.

Aber ich spüre es auf meinem Gesicht.

(Rätsel aus Arbeitshilfe 2007)

## Stärken Sie Ihr Immunsystem!

Klopfen Sie mehrmals täglich - aber liebevoll und nicht zu fest - Ihre Thymusdrüse und Ihre Milz. Die Thymusdrüse befindet sich mittig im oberen Brustkorbbereich, die Milz direkt unterhalb des linken Rippenbogens. Das regt Ihr Immunsystem an.

### Lösungen

*Schüttelwörter Frühling:* Frühling, Amsel, Tulpe, Sonne, Krokus, Ostern, Biene, Sommerzeit

*Ungewöhnliche Frühlingsboten:* Bienen, Tulpen, Licht, Primeln, Veilchen, Duetzte, Vogelgesang, Ameisen, Narzissen, Sonnenschein

*Frühlingsrätsel:* Sonnenstrahl

Zusammengestellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

## Gedichte und Geschichten

### Der Frühling ist die schönste Zeit!

Der Frühling ist die schönste Zeit!  
Was kann wohl schöner sein?  
Da grünt und blüht es weit und breit  
im goldnen Sonnenschein.

Am Berghang schmilzt der letzte Schnee,  
Das Bächlein rauscht zu Tal,  
Es grünt die Saat, es blinkt der See  
Im Frühlingssonnenstrahl.

Die Lerchen singen überall,  
Die Amsel schlägt im Wald!  
Nun kommt die liebe Nachtigall  
Und auch der Kuckuck bald.

Nun jauchzet alles weit und breit,  
Da stimmen froh wir ein:  
Der Frühling ist die schönste Zeit!  
Was kann wohl schöner sein?

*Annette von Droste-Hülshoff*

### Die Schurzbandln

Als Kind hatten die Schürzenbänder meiner Mutter eine unwiderstehliche Anziehungskraft auf mich. Diese Gewohnheit, schnell im Vorbeigehen daran zu ziehen, hat mir manche Ohrfeige eingebracht. Einmal, die Mutter war über der Zeitung eingenickt, baumelten die Schurzbandl lose an der Stuhlseiten. So eine Gelegenheit musste genutzt werden! Leise auf Zehenspitzen schlich ich mich an, wickelte die Bänder vorsichtig um die Stuhllehne und verknotete die Enden. Vom Sofa aus betrachtete ich mein Opfer. Das wird eine Gaudi! Die Wanduhr schlug. Die Mutter brummelte im Schlaf. Dann wieder Stille. Aber da näherten sich Schritte. An der Tür wurde geläutet. Was tun! Noch mal die Glocke! Aufgeschreckt und schlaftrunken fuhr die Mutter hoch, den Stuhl im Rücken. Hart stieß der Sitz in ihre Kniekehlen und schon saß sie wieder. In dieser verzweifelten Lage umklammerte sie energisch mit beiden Händen die Stuhllehne und trippelte polternd und schimpfend zur Tür: Zornige Wut funkelte zu mir herüber. Da trat die Tante in die Stube. „Was ist denn los bei euch?“ fragte sie kopfschüttelnd. Von der Mutter kam keine Antwort - unwirsch riss und zerrte sie an den Bandln wie ein Hund an der Leine. Ich aber wälzte mich vor Lachen auf dem Sofa, nicht fähig aufzustehen. Ein vorwurfsvoller Blick der Tante zügelte meinen Übermut, resolut forderte

### Ich bin ein Schatz

Dass ich singen kann und lachen,  
mit andern schöne Sachen machen,  
dass ich hören kann und schauen,  
fühlen kann und Träume bauen.  
Dass ich denken kann und reden,  
andern meine Hilfe geben.  
Dass ich mich freuen kann und lieben,  
laufen kann und in der Sonne liegen.  
Dass ich deine Wunder sehe,  
dass ich weiß um deine Nähe.  
Dass ich ein geliebtes Wesen bin,  
das gibt meinem Leben Sinn.  
Ich bin ein Schatz, von Gott geliebt,  
er ist's, der mir die Kraft noch gibt.  
Dafür, Vater, danke ich dir,  
nimm mich an und bleib bei mir. Amen.

*Fundort unbekannt, entnommen aus Rundbrief Katholisches Senioren-Forum Diözese Würzburg – erschienen bei uns in der Arbeitshilfe 2005/2006*

sie: Da muss a Scher her!" Aus sicherem Abstand reichte ich ihr das Befreiungswerkzeug. Wir haben alles gut verschmerzt: die Mutter ihre abgeschnittenen Schurzbänder, ich meine Watschn. Aber - noch immer wenn ich Schurzbandln seh', juckts mich in den Fingern.

*Margot Hölle (veröffentlicht in der Arbeitshilfe 2005)*

## Der Himmelschlüssel

Kennen Sie das? Da meint man, etwas liegt fest in den Händen und auf einmal liegt es auf dem Boden. So etwas passierte auch eines Tages dem Hl. Petrus: Es war Zeit die Himmelstür aufzuschließen. Der heilige Petrus ist in Gedanken schon bei den Leuten gewesen, die vor der Türe stehen würden, um Einlass in das Paradies zu erbitten. Da standen schon immer ganz verschiedene davor: Die einen ganz demütig und ängstlich, obwohl sie im ganzen Leben nur Gutes im Sinn gehabt hatten und eigentlich keine Angst haben mussten. Dann wieder die Eingebildeten, die meinten, einfach so hereinspazieren zu können, obwohl für die erst einmal eine Runde im Fegefeuer reserviert war. Nicht immer einfach, es ihnen schmackhaft zu machen. So in seinen Überlegungen vertieft, rutschte ihm plötzlich der Himmelsschlüssel aus der Hand und fiel auf die Erde hinunter. Das brauchte einige Zeit. Die Windböen trieben ihn mal in die eine und dann wieder in die andere Richtung. Wo landete er schließlich? Auf einem Grabe. Dort wuchs eine wunderschöne, gelbe, mit kleinen Blütenkelchen versehene, noch nie vorher da gewesene Blume aus dem Schlüssel. An diesem Tage kam ein kleines Mädchen zu dem Grabe ihrer Eltern, um zu beten. Sie war sehr traurig, über den Tod von Vater und Mutter. Sie sah diese wunderschöne Blume, die nur auf dem Grab ihrer Lieben wuchs. Sogleich wurde sie getröstet und meinte, dies sei ein Gruß aus dem Himmel von ihren Eltern. Seitdem heißt sie Himmelsschlüsselchen oder Schlüsselblume.

*Frei nacherzählt von Margaretha Wachter - Alte Sage aus Westflandern*

*Zusammengestellt von Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

Bischöfliches Seelsorgeamt

Altenseelsorge

Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Tel.: 0821 3166-2222

Fax: 0821 3166-2229

E-Mail: [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

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



BISTUM AUGSBURG