

# Miteinander durch die Krise

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

## Sprich nur ein Wort

Nr. 27 - Mai/Juni 2021

Mein persönliches Pfingstbild 2021 stammt aus der „Arenakapelle“ in Padua. Es ist das Bild der versammelten Apostel zu Pfingsten, das Bild eines großen Meisters in einer besonderen Kapelle mit einem besonderen Anliegen. Aber von vorne:

Am 6. Februar des Jahres 1300 kauft der Bankier und Kaufmann Enrico Scrovegni das verfallene antike Amphitheater in Padua, denn es wird Zeit, für die reichste Familie der Stadt einen angemessenen Familienpalast zu errichten. Doch ein Palast alleine ist nicht genug, auch eine eigene Kapelle soll unbedingt errichtet werden. Der Legende nach geschieht das aber nicht ganz freiwillig: Papst Benedikt XI. selbst soll diesen Bau zur Bedingung gemacht haben für einen Ablass: der Reichtum der Familie gründet letztlich auf der Raffgier und dem Wucher der Vorfahren. Deshalb dient die Kapelle nicht zuletzt auch dem Gedenken an und dem Seelenheil seines Vaters Rinaldo, der im 17. Gesang von Dante Alighieris „Göttlicher Komödie“ im Kreis der größten Wucherer seiner Zeit in die Hölle verbannt wird.

1302 beginnt man mit dem Bau, nur die besten Künstler der Zeit sind gut genug und die Ausmalung übernimmt Giotto di Bondone. Giotto ist ein Künstler der großen Zusammenhänge: wie auch in den Fresken der Oberkirche in Assisi stehen die Bilder untereinander in Beziehung und alles ist bezogen auf das Jüngste Gericht über dem Eingang. Drastisch malt Giotto aus, welche Haltungen und Handlungen in den Augen Gottes - wenn es zum Ende kommt - wirklich schwer wiegen, besonders wenn es um das Heil der Menschen geht! Einen ganz aktuellen Aspekt trägt das Bild vom Pfingstwunder bei: die große Gefahr der Selbstbezüglichkeit.

Es beginnt mit dem Blick in die kürzere Vergangenheit der Jünger oder auf das, was seit dem Tod Jesu geschehen ist: die Auferstehung am dritten Tag, erste Begegnungen zuhause in Galiläa oder auf dem Weg nach Emmaus, seine Himmelfahrt. Doch all dieses atmet eine eigenartige Atmosphäre: die verbliebenen Jünger haben sich von allem zurückgezogen, sind verschreckt und sperren sich ein. In der Bildersprache Giottos: durch Säulen abgeschlossen, abgegrenzt und im Kreise auf sich selbst bezogen. Sie machen dabei gar keinen so unzufriedenen Eindruck, wie sie da sitzen, aufmerksam der eigenen Runde zugewandt. Einzelne Apostel im Gespräch über das traurige Jetzt, die vergangenen Hoffnungen, die gute alte Zeit, damals als man noch



frisch und vital durch Galiläa marschierte. Im Gespräch vertieft um das, was ohne den Meister, ohne seine Gegenwart nicht mehr geht. Um das, was angegriffene Menschen am meisten bewegt: die eigene Befindlichkeit.

Giottos Bild ist für mich ein echter Spiegel: für unsere Gesellschaft, für die Kirche und auch für mich selbst. Vor über einem Jahr hatte der Zukunftsforscher Matthias Horx für heute noch vollmundig eine veränderte Gesellschaft prognostiziert: solidarischer, konstruktiver, höflicher, im Rausch des Positiven - und eine Politik, die Vertrauen ins Gesellschaftliche geschaffen hat. So ziemlich das Gegenteil erleben wir nach einem Jahr: das Vertrauen in die Politik ist drastisch geschwunden und die Gesellschaft ist in die unterschiedlichsten Blöcke gespalten. Viele gesellschaftlichen Gruppen zeichnet vor allem eines aus: sie reden nur noch mit sich selbst, lassen nur noch ihre ganz eigene Sichtweise der Dinge gelten, grenzen sich ab. Der gesellschaftliche Grundkonsens scheint verloren zu gehen. Aber auch in unserer Kirche erlebe ich ähnliches. Bei all den wichtigen Debatten über die Zukunft der Kirche scheint vielen die radikale Abgrenzung der eigenen Standpunkte wichtiger zu sein, als die Suche nach einem Grundkonsens. Und auch bei mir selbst spüre ich immer mehr die Versuchung, mich auf diese Weise abzugrenzen. Das malt uns Giotto vor Augen: die Apostel stellvertretend und als Bild für das große Ganze sind vor allem auf sich selbst, ihre Situation bezogen.

Es gibt dafür einen schönen Begriff für fremdwort-verliebte Menschen wie mich: Selbstreferentialität! Oder mit den Worten der Systemtheorie nach Wikipedia gesprochen: *„Selbstbezügliche Systeme stabilisieren sich auf sich selbst und schließen sich darin von ihrer Umwelt ab. Dadurch gewinnen sie Beständigkeit und ermöglichen Systembildung und Identität. Selbstreferenzielle Systeme sind „operational geschlossen“; in ihren Prozessen beziehen sie sich nur auf sich selbst und greifen nicht in ihre Umwelt hinaus. Sie reagieren nur noch auf Veränderungen in ihrem eigenen System.“*

Diese geistliche Kritik im Bild Giottos trifft Enricos Vater Rinaldo, den reichen Wucherer, der nur das Seine, das eigene Familienvermögen im Blick hatte und sich hier in dieser Kapelle den Spiegel der Tugenden und des Lebens Jesu vorhalten lassen muss. Aber schon der Weihetitel dieser Kapelle, „Unserer Lieben Frau von der Nächstenliebe“, verweist auf das Draußen: die Nächstenliebe, die abseht vom Eigenen und sich den Anderen und Schwächeren zuwendet, die nicht das eigene sammelt, sondern sich verschenkt. Diese Kritik trifft eine Kirche und ihre Mitglieder, deren Planen und Denken nur den eigenen Selbsterhalt, die eigenen Strukturen und die Bedeutung und Besetzung von Ämtern in den Blick nimmt. Sie trifft unsere Gesellschaft und alle Gruppen, die ihre exklusive und wenig diskursive Art zu Denken und zu Handeln zum Grundrecht erhoben haben. Und diese Kritik trifft auch mich: Kreise ich nur um mich selbst und meine eigenen Sorgen? Bleibe ich in meiner eigenen abgegrenzten Welt?

Lassen wir uns als Kirche oder Gesellschaft, lasse ich mir diesen Spiegel vorhalten - wie ihn sich die Familie Scrovegni selbst vorgehalten hat?

Nun - dieses Bild von Pfingsten ist ja nicht nur Kritik, es ist ja auch ein Trostbild: Schon bricht der Heilige Geist in diese große Halle ein, schon beginnen die Gesichter im seinem Licht zu erstrahlen. Nicht mehr lang - und die Jünger werden sich von der eigenen Nabelschau abwenden, ihren Blick von der ach so traurigen Gegenwart auf die Herausforderungen der Zukunft wenden. Der Geist ist ausgesandt und unterwegs. Er wartet nur darauf, bei uns Raum zu bekommen und ankommen zu dürfen! Und dann heißt es, dass sie hinausgehen. Dass sie mit einer Zunge reden, dass die Menschen sich wieder verstehen ...

Bitten wir Gott um seinen pfingstlichen Geist!



Diakon Robert Ischwang

## ... so wird meine Seele gesund

Vor dem Kommunionempfang sprechen wir dieses Wort, in dem wir aussprechen, dass mit einem Wort von Gott unsere Seele heil werden kann.

Wir wollen diesen Spruch, der uns sehr vertraut ist, näher beleuchten:

*Herr, ich bin nicht würdig,  
dass Du eingehest unter mein Dach  
aber sprich nur ein Wort,  
so wird meine Seele gesund.*

**Herr, ich bin nicht würdig:** Ein Wort, das der heidnische Hauptmann in der Bibel sagt, als er Jesus bittet, seinen Knecht zu heilen. Er spricht damit die Distanz an, die zwischen Jesus und uns Menschen besteht. Er spürt, dass in Jesus Gottes Kraft wirksam ist und weiß um unsere Geschöpflichkeit und Begrenztheit. Wenn wir diesen Spruch sprechen, wissen wir auch davon, aber wir glauben, dass Gott uns allen eine eigene Würde zuspricht.

**... dass Du eingehest unter mein Dach:** Unser Haus, unser Dach, unsere Lebensumstände sind oft meilenweit entfernt von der Kraft unseres Gottes. Alles, was uns an Materiellem ausmacht, zählt nicht in den Augen unseres Herrn. Wir können uns damit nicht brüsten. Im Angesicht Gottes bleibt nur unser einfaches Menschsein, dem Gott seine Würde verleiht.

**... aber sprich nur ein Wort:** Jetzt ist der Augenblick da, wo wir von Gottes Wort alles für uns erwarten. Nichts steht zwischen uns und wir glauben und vertrauen, dass Jesus, der das Wort Gottes ist, uns mit all unserer Geschichte, unserem Geworden sein und unseren Fehlern und Schwächen annimmt und uns für unser Leben stärken wird!

**... so wird meine Seele gesund:** Jedes Mal, wenn wir dieses Gebet sprechen, glauben wir fest daran, dass Gott unsere Seele, das was uns im Innersten ausmacht, gesund machen wird. Hier zählt nicht all das, was uns körperlich plagt, unser Ansehen oder unsere Erfolge im Leben. Hier geht es um ein inneres Heilwerden, das uns von Jesus her zugesichert wird.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie dieses Gebet beim nächsten Mal in dem Glauben beten können, dass Gott gerade Sie innerlich heilen wird von all dem, was Ihr Leben bedrängt.

*Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin*



## Die Heilkunde der Heiligen Hildegard von Bingen

Die Heilige Hildegard von Bingen (1098 - 1179) ist vielen Menschen bekannt durch ihre heilkundlichen Werke. Manche ihrer Empfehlungen muten uns in unserer heutigen Zeit etwas seltsam an, andere wiederum finden großen Anklang.

All ihren Empfehlungen liegt aber ihr Gottes- und Menschenbild zugrunde:

*Gott hat die Welt erschaffen, uns als Ebenbild.*

Wir sind mit der Schöpfung verbunden und in dieser Verbundenheit kann sie heilend auf uns wirken. Alles, was lebt, lebt von der Kraft Gottes.

Diese Kraft in allem Lebendigen nennt Hildegard „Grünkraft“ (lat. *viriditas*).

Hier zwei Auszüge aus ihrem Werk „Liber divinorum operum - Buch der göttlichen Werke“.

### Die Rose

*„... Und wer jähzornig ist, der nehme die Rose und weniger Salbei und zerreibe es zu Pulver. Und in jener Stunde, wenn der Zorn ihm aufsteigt, halte er es an seine Nase.*

*Denn der Salbei tröstet, die Rose erfreut.*

*Am frühen Morgen oder wenn der Tag schon angebrochen ist, nimm ein Rosenblatt und lege es auf deine Augen. Es zieht das Triefen heraus und macht die Augen klar.“*

*(Physica, Cap. 1-22)*



### Der Salbei

*„Nimm aber Salbei und pulverisiere ihn, und iss dieses Pulver mit Brot, und es vermindert den Überfluss der Säfte in dir. Und wer von irgendeiner schmutzigen Sache Gestank erleidet, der stecke Salbei in die Nase und es nützt ihm. Wenn jemand Überfluss an Schleim hat, oder wenn jemand stinkenden Atem hat, dann koche er Salbei in Wein und dann seihe er es durch ein Tuch, und so trinke er oft, und die schlechten Säfte und der Schleim in ihm werden vermindert.“*

*(Physica, Cap. 1-63)*

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

*Mensch, bedenke, dass du grünst!*  
*Hildegard von Bingen*



*Gott, der mich erschaffen  
ist auch meine Kraft  
weil ich nur durch ihn  
den lebendigen Geist habe,  
durch den ich liebe und bewegt bin  
durch den ich alle meine Wege  
kennenlerne.*

*Hildegard von Bingen*

## Aufrecht und mit erhobenen Kopf!

Viele kennen die erfolgreiche amerikanische Comicserie „Peanuts“. Sie schildert über Jahrzehnte in sog. Strips die Widersprüchlichkeiten menschlichen Lebens anhand von amerikanischen Vorstadtkindern.

In einem der Strips erklärt Charlie Brown seiner Schwester Sally wie er steht, wenn er ganz deprimiert ist, nämlich vornübergebeugt und mit hängendem Kopf. Und er meint weiter, dass es ungeheuer wichtig sei beim „Deprimiert sein“ eine bestimmte Haltung einzunehmen. Charlie Brown erklärt seiner Schwester, dass es auf jeden Fall falsch wäre, eine aufrechte Haltung mit erhobenen Kopf einzunehmen, denn dabei würde man sich sofort besser fühlen. Wenn man also ein bisschen Vergnügen an der Niedergeschlagenheit haben will, muss man unbedingt vornübergebeugt und mit hängendem Kopf dastehen.

Was so nett und heiter daherkommt, wird von Menschen, die sich sehr niedergeschlagen fühlen oder an einer mit Depressionen erkrankt sind, leidvoll erfahren.

Denn was sehen sie und was sehen sie nicht?

Den Himmel können Sie so nicht sehen, von Mitmenschen höchstens die Beine.

Eigentlich starrt man, wenn man ganz gebeugt ist, nur auf einen Kreis vor sich auf dem Boden. Es ist kein Geheimnis, dass eine bestimmte Haltung auch eine bestimmte Stimmung nach sich zieht.



Im Evangelium nach Lukas (Lk 13,10-13) wird eine Heilungsgeschichte erzählt, die mit den beschriebenen Haltungen Ähnlichkeit hat:

*Am Sabbat lehrte Jesus in einer Synagoge. Dort saß eine Frau, die seit achtzehn Jahren krank war, weil sie von einem Dämon geplagt wurde; ihr Rücken war verkrümmt und sie konnte nicht mehr aufrecht gehen. Als Jesus sie sah, rief er sie zu sich und sagte: Frau, du bist von deinem Leiden erlöst. Und er legte ihr die Hände auf. Im gleichen Augenblick richtete sie sich auf und pries Gott.*

Jesus ist achtsam. Er übersieht sie nicht, er spricht die Frau an, obwohl sie eine Frau ist und im Synagogengottesdienst höchstens einen Platz im Hintergrund hat.

Die Frau ist seit 18 Jahren gekrümmt. Ist es ein orthopädischer Schaden, Überlastung oder ein anderes seelisches Leiden?

Zur Zeit Jesu unterschied man nicht. Zu all den Gründen, die ihr Lasten auferlegt haben und sie gekrümmt haben, kam die Verurteilung durch die Glaubensgemeinschaft. Denn Krankheit war Ausdruck von Schuld. Auch heute noch werden kranke Menschen bedrängt, indem ihnen suggeriert wird: Du musst Dich ja nur zusammenreißen ...

In der Art und Weise, wie Jesus die Frau anspricht, liegt Ermutigung. Er geht nicht zu ihr. Er traut ihr zu, dass sie zu ihm kommt. Und sie kommt. Durch seinen Ruf kommt die Frau dorthin zurück, wo sie verdrängt worden ist: In die Mitte der Gemeinde. Sie ist keine Randerscheinung mehr! Durch seine Aufmerksamkeit, sein Wort und die tröstende Auflegung der Hände richtet er sie auf, äußerlich, wie innerlich. Wenn sie am Ende Gott preist, überlesen wir das leicht. Dabei wird in dieser Aussage ein Stück Revolution erlebbar. Gotteslob war Männersache! Diese Frau, von Jesus in die Mitte gerufen, findet den Mut in aller Öffentlichkeit, im Zentrum der Männermacht, Gott mit ihrer eigenen Stimme zu loben.

*Rita Sieber, Gemeindereferentin*

## In meinem Garten die Seele stärken

Viele Menschen lieben ihren Garten sehr. Er ist ein Segen und nicht selbstverständlich. Für meine Nachbarin Maria, die bis zu ihrem Tod in der manchmal sehr schwierigen Sozialarbeit in der Pfarrei tätig war, war der Garten Entspannung und Rückzugsort. Sie erzählte: „Wenn ich eine Wut oder Stress habe, gehe ich in den Garten.“ An den Geräuschen, wie sie zum Beispiel im Herbst den Laubrechen schwang, konnte ich genau hören, wie es ihr ging.

Ich selbst liebe das Frühjahr, den Aufbruch nach jedem langen Winter. Mein Mann schmunzelt immer, wenn ich am Morgen einen Rundgang durch den Garten mache und das frische Grün und meine Blumen betrachte: „Du begrüßt jede Pflanze einzeln“, lacht er dann immer. Ich liebe die Blüte der Narzissen im morgendlichen Gegenlicht. Ich freue mich an den Blättchen der Hainbuche, die mit jedem Tag ein bisschen größer werden. Ich schaue, wie es meinen Rosen geht, die doch ein gutes Stück zurück gefroren sind.

Momentan verbringen wir coronabedingt viel Zeit zu Hause und selten war die Sehnsucht größer, nach draußen zu gehen. Der Radius ist eingeschränkt, das unmittelbare Umfeld rückt stärker in den Blick. Wir haben das große Bedürfnis, es schön zu haben und freuen uns daran.

Der Garten hat eine heilsame Wirkung auf uns, entspannt den Geist und nährt Körper und Seele. Unsere Gärten sind Ruheorte, Oasen, die uns beleben und zu seelenstärkenden Kraftplätzen werden können. Im Garten haben Alltag und Stress keinen Platz. Dort spüren wir die Fülle des Lebens, wir fühlen uns reich beschenkt und finden wieder zur inneren Balance.

In der Natur ist die Farbe **Grün** im Frühling allgegenwärtig. Junges, frisch austreibendes **Grün**, erfreut unser Auge und unser Gemüt. Das Wort „grün“ ist mit dem althochdeutschen Verb *gruonen* verbunden, das „wachsen“, „sprießen“ oder „gedeihen“ bedeutet.

**Grün** ist also ein Symbol für Hoffnung und Lebenskraft.

Der Psalm 23 beschreibt das sehr schön:

*„Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen.*

*Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser“.*

„Vom **Grün** umgeben, erleben wir, dass sich vieles wieder ordnet und positiv entwickelt; manches wieder in Ordnung kommt. Dabei hilft das Wissen um den verlässlichen Rhythmus aus Werden, Vergehen und Sich-neu-Erschaffen. Diesem Zyklus sind wir auch als Menschen unterworfen. Alles geschieht zur rechten Zeit.

Das Säen im Frühjahr, das Genießen und Freuen im Sommer, das Ernten im Herbst, das Innenhalten, Ausruhen und Kräfte sammeln im Winter.

Ich lade Sie ein, sich auf diesen Rhythmus einzulassen und den jeweiligen Moment zu genießen.



*Rita Sieber, Gemeindereferentin*

## Gedächtnistraining zum Thema „Gesundheit“

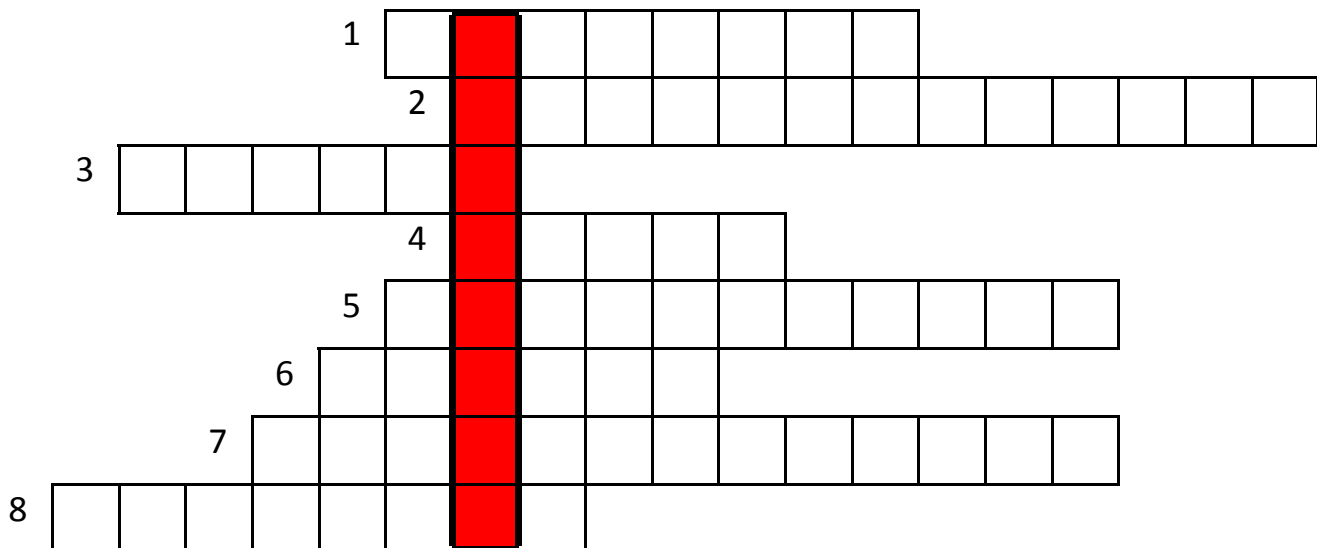
### Gesundheit und mehr

Gesundheit ist ein hohes Gut. Suchen Sie zu jedem Buchstaben dieses Wortes Wörter, die Sie mit Gesundheit in Verbindung bringen!

Zum Beispiel: G: Gemüse, Glückshormone, ...

### Kreuzworträtsel „Ernährung“

Tragen Sie die gesuchten Wörter in die jeweiligen Kästchen waagrecht ein und Sie erhalten in senkrechter Anordnung in den roten Kästchen einen im Hinblick auf die Gesundheit oft gefassten Vorsatz.



Waagrecht:

1. Nahrungsmittel führen uns Energie zu. Diese Energie wird umgangssprachlich in \_\_\_\_\_ gemessen.
2. Einige Nahrungsmittel enthalten Inhaltsstoffe, die keinerlei Kalorien zuführen, aber für eine gesunde Verdauung sehr wichtig sind.
3. In der heutigen Zeit vertragen viele Menschen gerade Weizenprodukte sehr schlecht. Das geht häufig auf den gesuchten Stoff zurück.
4. Menschen, die an einem Mangel an diesem Stoff leiden, haben oft eine blasse Gesichtsfarbe und sind meist müde.
5. Dieser Stoff kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor und ist bei einem erhöhten Blutwert ein Risikofaktor unter anderem für einen Schlaganfall.
6. Diese Lebensmittelgruppe ist sehr gesund, führt wenig Kalorien, dafür aber viele Mineralstoffe und Vitamine zu.
7. Calcium gehört zu dieser Nährstoffgruppe.
8. Diese wichtigen Nährstoffe werden mit Buchstaben näher benannt.

### Original und Fälschung

Finden Sie die 10 Unterschiede in den Bildern!





## Stärken Sie Ihr Immunsystem

Brot war für den Menschen schon immer ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Unsere Vorfahren haben Brot als wertvolles Gut geschätzt und auf keinen Fall durfte Brot achtlos weggeschmissen werden. So beten wir ja auch im Vater unser: Unser tägliches Brot gib uns heute.

Ganz anders sieht das heute aus. In unserer Wohlstandsgesellschaft haben wir den Bezug zum Brot verloren. Während meine Großeltern immer zu mir gesagt haben: „Hartes Brot ist nicht hart, sondern kein Brot ist hart!“, muss es bei uns immer schön frisch sein.

Aber vielleicht liegt es ja auch daran, dass wir und auch viele der Bäcker heute verlernt haben, wie ein gutes Brot gebacken sein muss. Wer von Ihnen den Film „Brot“ von Harald Friedl schon einmal gesehen hat, weiß, was ich meine. Wir haben verlernt, dass ein gutes Brot nur aus Getreide, Wasser, Salz und vielleicht Brotgewürzen hergestellt werden kann und ganz wichtig: mit ganz viel Zeit! Der Vorteil ist, dass hier durch enzymatische Vorgänge ein äußerst aromatisches Brot entsteht, bei dem unter anderem Gluten abgebaut wird bzw. gar nicht in so hohen Mengen entsteht. Dieses Brot – vielen auch als Sauerteigbrot bekannt - ist viel bekömmlicher als ein Brot, bei dem Triebmittel zum Einsatz kommen. Dieses Brot schmeckt auch noch nach mehreren Tagen gut.

Ich habe in diesen sonderbaren Zeiten angefangen, mein Brot wieder selber zu backen und habe viele

Vorteile festgestellt. Mein Vater hat mir das größte Lob ausgesprochen: „Das schmeckt ja wie bei meiner Mutter!“ Der Nachteil: Man isst zu viel davon, weil es einfach so gut ist!

Inzwischen gibt es zum Glück auch in vielen Regionen wieder Bäcker, die ihr Brot so backen. Fragen Sie bei Ihrem Bäcker nach - vielleicht verändern wir ja dadurch etwas!

## Nimm drei

Immer drei Begriffe gehören zusammen. Finden Sie die richtigen Zuordnungen! Die geometrischen Formen dienen zur Unterstützung - es muss jeweils eine geometrische Form vertreten sein.

Magnesium	Augen	Fleisch
Herzinfarkt	Walnüsse	Eisen
Lebertran	Verdauung	Vit. D
Wadenkrämpfe	Omega-3-Fettsäuren	Linzen
Saftschorle	Knochen	Calcium
Ballaststoffe	Milch	Konzentration
Blutarmut	Vit. A	Banane
Karotte	Rachitis	Wasser

©MH04.21

Lösungen:

Kreuzworträtsel „Ernährung“: 1. Kalorien; 2. Ballaststoffe; 3. Gluten; 4., Eisen; 5. Cholesterin; 6. Gemüse; 7. Mineralstoffe; 8. Vitamine; **Lösungswort: Abnehmen**

Original und Fälschung:



*Nimm drei*: Lebertran, Vit. D, Rachitis; Calcium, Milch, Knochen; Fleisch, Eisen, Blutarmut; Vit.A, Karotte, Augen; Omega-3-Fettsäuren, Walnüsse, Herzinfarkt; Magnesium, Banane, Wadenkrämpfe; Wasser, Konzentration, Saftschorle; Ballaststoffe, Hülsenfrüchte, Verdauung

Maria Hierl, Bildungsreferentin

## Kennen Sie diese Heilpflanzen?

Für viele Krankheiten stellt uns die Natur ihre Apotheke zur Verfügung.

Kennen Sie die nachfolgenden Pflanzen? Wissen Sie um ihre mögliche Heilwirkung?



1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



6. \_\_\_\_\_

1. Löwenzahn: ist unter anderem verdauungs- und appetitanregend
2. Gänseblümchen: regt unter anderem den Stoffwechsel an
3. Bärlauch: hilft gegen Verdauungsbeschwerden
4. Veilchen: hilft bei Erkrankungen im Bereich der Atemwege
5. Brennnessel: wirkt entwässernd
6. Ringelblume: pflegt trockene Haut

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Gesunde Frühlingsboten

### Birke

(Betula pendula)

Ich geh jetzt in den Wald der Birken,  
Denn es beginnt mein Tee zu wirken.  
Doch ist es nicht des Darmes Wirken,  
Das mich so hinzieht zu den Birken.  
Es ist der Druck auf meiner Blase.  
Den Tee empfahl mir meine Base,  
Mich zu entschlacken und entgiften.  
Sie las davon in alten Schriften,  
Denn zu viel Wasser im Gewebe  
Verhind´re, dass man lange lebe.  
Und auch kosmetisch wär´s ein Segen,  
Die Nieren kräftig anzuregen.  
Und grad das Blatt der zarten Birken,  
Das würde ganz vortrefflich wirken.  
Drum trink ich, wo ich geh und steh,  
Stets meinen Birkenblätterttee.



### Brennnessel

(Urtica dioica)

Der alte Josef sitzt im Sessel  
Und trinkt den Tee aus der Brennnessel.  
Es plagt ihn Rheuma und die Gicht.  
Nein, zu dem Doktor will er nicht,  
Denn der hat neulich ihm geraten:  
„Verzichte auf den Schweinebraten!  
Trink´ weder Schnaps, noch Bier, noch Wein!  
Geh früh ins Bett und zwar allein!  
Verzichte auch auf deine Pfeife,  
Damit die Gicht dich nicht mehr kneife!“  
Die Resi hat ihm Tee gekocht.  
Den hat der Josef gleich gemocht.  
Was früher für ihn Unkraut war,  
Das hilft ihm heut ganz wunderbar.

### Löwenzahn

(Taraxacum officinale)

Der Löwe mit dem Löwenzahn  
Frisst alles, was er kriegen kann.  
Die Menschen tun dies ebenso  
Und sind dann ganz und gar nicht froh,  
Wenn Leber, Galle und der Magen  
Das viele Essen nicht vertragen.  
Bedenk´, du bist kein wildes Tier,  
Doch darfst du auch mal schlemmen.  
Du kannst nicht ohne Unterlass  
Alle Gelüste hemmen.  
Und hast du ausnahmsweise mal  
Genossen ohne Schranken,  
Mach dir ´nen Tee aus Löwenzahn,  
Die Galle wird´s dir danken.

*Mit freundlicher Genehmigung von Marianne Porsche-Rohrer  
aus: Mit Malventee am Kanapee - Ein lyrisches Heilpflanzenlexikon für alle Lebenslagen  
(ISBN: 978-3-00-030908 oder [www.porsche-rohrer.de](http://www.porsche-rohrer.de))*

## Humor ist die beste Medizin

Je öfter eine Dummheit wiederholt wird,  
desto mehr bekommt sie  
den Anschein der Klugheit.

*Voltaire (1694 - 1778)*

Bist du wütend, zähl bis vier,  
hilft das nicht, dann explodier.

*Wilhelm Busch (1832 - 1908)*

Humor ist das Salz der Erde, und wer gut  
durchsalzen ist, bleibt lange frisch.

*Karel Capek (1890 - 1938)*

Wo der Glaube ist, da ist auch Lachen

*Martin Luther (1483 - 1546)*

Schöne Blumen wachsen langsam,  
nur das Unkraut hat es eilig.

*William Shakespeare (1564 - 616)*

Bewahre mich vor der Aufzählung  
endloser Einzelheiten und  
verleihe mir Schwingen,  
zur Pointe zu gelangen.

*Teresa von Avila (1515 - 1582)*

Frohsinn und Zufriedenheit sind große Verschönerer  
und Pfleger von junglichem Aussehen.

*Charles Dickens (1812 - 1870)*

Zwischen Lachen und Spielen  
werden Seelen gesund.

*Aus Arabien*

Sitzt die Maus am Speck, so piepst sie nicht.

*Abraham a Santa Clara (1644 - 1709)*

*Zusammengestellt von Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Tanz im Sitzen: Lobe den Herrn meine Seele

Das Lied „Lobe den Herrn meine Seele“ ist eines der beliebtesten modernen deutschen geistlichen Lieder und wurde von Norbert Kissel komponiert. Ihm ist es gelungen, eine passende Melodie zum Text des Psalms 103 zu komponieren, auch einem der schönsten Psalmen in der Bibel. Darin besingt der Beter mit Dankbarkeit die Wohltaten Gottes. Für den Gläubigen oder die Gläubige ist das Leben zwar voller Beschwerden, aber wenn wir unseren Lebensweg richtig zu deuten vermögen, können wir nicht aufhören, Danklieder zu singen. In Zeiten einer Pandemie wie dieser, in der die Angst vor einer Seuche unsere Lebensdynamik zu lähmen droht, will uns der Beter erinnern, Gott, der Quelle des Heiles, zu vertrauen.

Auch unsere Bewohner/innen dürfen Gott ihre Freude und Dankbarkeit im Tanz darbringen.

Choreographie: Vincent Semenou

Rhythmus:  $\frac{3}{4}$  Takt

Zum Refrain:

Takt

- 1 - 2 rechte Hand erheben, von unten links nach rechts oben, dann mit der linken Hand gegengleich
- 3 - 4 mit beiden Händen zweimal Kreise mit Handoberflächen nach vorne machen
- 5 - 6 jeder Finger der beiden Hände tippt auf den Daumen
- 7 - 8 wie Takt 5 - 6 nur zurück
- 9 - 10 mit rechtem Fuß zwei Schritte nach vorne und zurück, dann mit dem linkem Fuß
- 11 - 12 Fersen nacheinander nach vorne tippen und zurück
- 13 - 14 wie Takt 11 - 12 aber mit den Fußspitzen

Zu den Strophen:

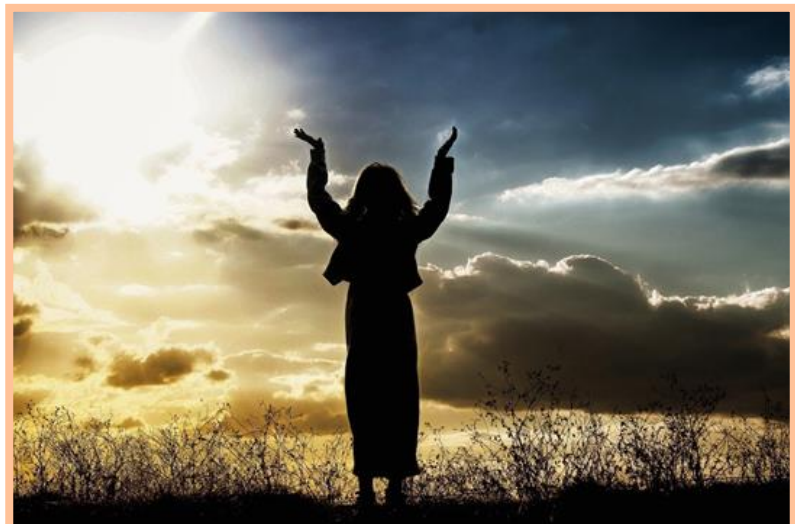
Takt

- 15 - 16 klatschen auf der rechten Seite, dann mit rechten Hand auf rechten Oberschenkel patschen
- 17 - 18 mit linken Hand auf linken Oberschenkel patschen, dann zur linken Seite klatschen
- 19 - 20 wie Takt 13 - 14 zurück

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*

Link zum Lied auf Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=QeKUd5Md7gE>



## Fingergymnastik macht munter

Jeder, der sich einmal am Finger verletzt hat oder sogar eine Arthrose in den Fingergelenken hat, weiß wie wichtig unsere Finger im Alltag sind.

Fingergymnastik fördert nicht nur die Beweglichkeit in den Händen, sondern auch im Gehirn.

Für die folgenden Übungen brauchen Sie einen Bleistift oder einen Kochlöffel mit einem runden Stiel. Besonders bei geschwollenen Händen ist ein dickerer Gegenstand leichter handzuhaben als ein Bleistift. Linkshänder/innen machen die Übungen einfach gegengleich.

- ◆ Zum Aufwärmen der Finger reiben Sie die Hände ineinander, streicheln jeweils die Innen- und Außenflächen der Hände.
- ◆ Nehmen Sie den Kochlöffel senkrecht zwischen die Hände und rollen Sie ihn aufrecht hin und her.
- ◆ Nehmen Sie den Kochlöffel zwischen Zeige- und Ringfinger der rechten Hand und drehen Sie ihn mit Hilfe des Daumens um den Zeigefinger. Wer es schwieriger haben möchte, dreht ihn mit dem Ringfinger um den Mittelfinger.  
Wiederholen Sie diesen Ablauf mit der linken Hand.
- ◆ Nehmen Sie den Kochlöffel wieder senkrecht zwischen die Hände und drehen ihn mit den Handflächen nach vorne und dann mit dem Handrücken nach hinten.
- ◆ Halten Sie den Kochlöffel mit der linken Hand senkrecht unten am Rührknopf. Und gehen Sie dann nacheinander mit den Fingerspitzen der rechten Hand den Stiel nach oben. Sind Sie oben angekommen, gehen Sie wieder mit den Fingern zurück. Dabei können Sie einfache mathematische Aufgaben dazu sprechen: z. B.  $2 + 2 = 4$ ,  $4 + 4 = 8$ ,  $8 + 8 = 16$  und wieder rückwärts mit Minus oder Sie lösen Multiplikationsaufgaben. Dann folgt eine Wiederholung mit der anderen Hand.
- ◆ Werfen Sie den Kochlöffel von der einen Hand zur anderen und umschließen Sie ihn jeweils mit den Finger.
- ◆ Rollen Sie den Kochlöffel auf einer glatten Oberfläche mit Hilfe der Finger von oben nach unten.



*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Gesprächsführung: Geheimtipps für die Gesundheit

*„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“*

Dieser Satz soll von der englischen Ärztin Cicely Saunders stammen, einer der Begründerinnen der Palliativmedizin.

Der Spruch beschreibt nicht nur das Arbeitsprogramm der Palliativversorgung, sondern er darf und sollte das Lebensmotto eines jeden Menschen werden, insbesondere angesichts unserer steigenden Lebenserwartung. Gesundheit wird üblicherweise als die größte unserer Ressourcen angesehen und jede/r träumt davon, auch im Alter in Form zu sein. Sie ist leider von Natur aus ungleich verteilt. Die Kunst besteht oft darin, durch eine gute Lebensführung, die verfügbare Gesundheit soweit wie möglich zu fördern.

Wege zur Förderung der Gesundheit sind von Mensch zu Mensch nicht immer gleich.

Im Allgemein gelten unter anderem Hygiene, Ernährung, Bewegung sowie die soziale Einbindung als wichtige Schutzfaktoren. Für viele wiederum ist die geistige Gesundheit eine wichtige Voraussetzung für die körperliche.

Die meisten unserer Heimbewohner/innen sind über 80 und viele von ihnen sind, abgesehen von Altersgebrechlichkeit noch gesund trotz der vielen Strapazen, die sie erleben mussten. Was ihr persönliches Geheimnis war und ist, kann Thema einer Gesprächsrunde sein.

**Vorbereitung:** Die Betreuungskraft sammelt Materialien oder Bilder, die zum Thema passen (zum Beispiel: Bild einer bronzenen Schlange, Medikamentendöschen, Spritzenbehälter, bekannte Kräuter, ...) und dekoriert damit die Mitte.



**Einführung:** Nach der Begrüßung wird im Gespräch über die Mittendekoration das Thema erraten. Die Betreuungskraft kann bei der aktuellen Coronasituation andocken und besonders unterstreichen, wie wichtig Gesundheit für ein glückliches Leben ist. Für ein Leben in Gesundheit haben die meisten vorgesorgt und das hat sich meist ausgezahlt, sodass sie so lang leben können. Die Betreuungskraft bringt eigene Erfahrungen ein und weist daraufhin, dass ein gesundes Leben von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein kann. Sie fragt, was das Geheimnis der einzelnen Bewohner/innen für ein gesundes Leben ist.

Die Betreuungskraft bringt eigene Erfahrungen ein und weist daraufhin, dass ein gesundes Leben von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein kann. Sie fragt, was das Geheimnis der einzelnen Bewohner/innen für ein gesundes Leben ist.

**Erarbeitung des Themas „Meine Geheimnisse für ein gesundes Leben“:** Die Teilnehmer/innen können sich nun miteinander darüber austauschen, was ihnen für eine gesunde Lebensführung wichtig war oder immer noch ist. An dieser Stelle können sie eventuell dazu ermutigt werden, ein Feedback zu geben: „Wie finden Sie das Zusammenleben im Heim? Gibt es vielleicht Aspekte, die Sie für Ihre Gesundheit nicht förderlich finden? Oder haben Sie Vorschläge zur Verbesserung?“

**Abschluss:** Als Abschiedsritual bzw. Gebet kann das Lied „Lobe den Herrn meine Seele“ gesungen oder als Tanz im Sitzen durchgeführt werden. Die Choreographie dazu finden Sie auf Seite 14.

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*



## Der Weg mit mir! Mein Leben - ein Geschenk!

Es gibt viele Wege, die wir in unserem Leben gehen müssen - können - sollen.  
Wir haben die Möglichkeit zu entscheiden, wohin unser Weg gehen soll,  
manchmal wird uns die Entscheidung aber auch abgenommen oder über uns entschieden.

Ich möchte Sie hiermit alle einladen, ganz bewusst ein Stück Ihres Lebensweges auf unserem Meditationsweg in Welden zu verbringen.

Dieser Weg soll alle Menschen, verschiedener Nationalitäten, Konfessionen und Weltanschauungen zum Verweilen, Nachdenken und Entspannen einladen.  
Er bietet die Möglichkeit, sich eine Auszeit zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und über das eigene Leben nachzudenken.

Wie bei allen Menschen gibt es in unserem Leben Gutes, aber auch Schweres zu entdecken.  
Durch die großen Herausforderungen im Alltag sind wir oft zu wenig bei uns selbst und können deshalb nicht mehr spüren, was uns fehlt, was uns bedrückt und zu schaffen macht, woran unsere Seele leidet, beziehungsweise wann es für unseren Körper gefährlich wird.



Der Meditationsweg hat 18 Stationen und die Fragen an den 18 Stationen können vielleicht dabei helfen, uns und unsere Bedürfnisse zu hinterfragen und Neues zu entdecken.

Vielleicht können wir in der Stille aber auch erkennen, was uns in unserem Leben geschenkt wurde und immer noch wird.



Vogelzwitschern, Wind und Düfte können unseren Weg begleiten.

Unsere wunderbare Schöpfung mit ihrer Heilkraft, steht uns jederzeit zur Verfügung.

Vielleicht können wir für Gutes in unserem Leben auch dankbar sein.

Stille öffnet ungeahnte Räume. Fragen ermöglichen Antworten und suchen nach Lösungen oder neuen Wegen.

Beides soll ein Stück zum Erkennen - Verändern - heil Bleiben oder Werden beitragen.

Dies ist der Grundgedanke für diesen Weg!

Ich freue mich, wenn Sie nach Welden kommen und heiße Sie schon jetzt „HERZLICH WILLKOMMEN!“

*Barbara Kugelmann*

**Nähere Informationen über den Meditationsweg sowie den Flyer finden Sie im Internet unter:**

- [www.markt-welden.de](http://www.markt-welden.de) (Kultur- und Freizeittipps \*Meditationsweg)
- einen kurzen Film von katholisch1.tv im Internet unter: \*Meditationsweg Welden

## Die Kriminalpolizei rät - Bei Anruf Betrug?

Liebe Engagierte in der Seniorenarbeit,

schützen Sie sich selbst und andere Seniorinnen und Senioren vor dem Enkeltrick und falschen Polizeibeamten!

Immer wieder betrügen Kriminelle vor allem ältere Menschen über das Telefon. Nicht selten bringen sie diese so um ihre gesamten Ersparnisse.

### Zwei mögliche Betrugsmaschen:

#### ◆ Der falsche Polizeibeamte

Betrüger rufen ältere Menschen an, geben sich als Polizeibeamte aus und erzählen, dass Einbrecher unterwegs sind. Bargeld und Schmuck seien in der Wohnung nicht mehr sicher und werden zum Schutz von der Polizei abgeholt.

#### ◆ Der falsche Enkel

Betrüger melden sich am Telefon als Enkel oder andere Verwandte, täuschen eine Notlage vor und bitten um Geld. Ein angeblicher Freund des Enkels oder der Nichte holt das Geld ab.

## Sie als Engagierte in der Seniorenarbeit können helfen!

Sie sind eine wichtige Ansprechperson für ältere Menschen und deren Angehörige. Sie können einen wertvollen Beitrag leisten, um potentielle Opfer vor den Folgen dieser Straftaten zu bewahren.

Sind diese bereits Opfer eines Betruges geworden, benötigen sie auch Ihre Unterstützung.

### Was können Sie tun ...

Erzählen Sie Ihren Senioren/innen und den Angehörigen von den genannten Betrugsmaschen.

- ◆ Werden Sie hellhörig, wenn einer Ihrer Senior/innen Ihnen erzählt, er hätte Geld oder Wertgegenstände an die Polizei übergeben oder einem Verwandten/Bekanntem mit einem größeren Geldbetrag in einer Notlage geholfen.
- ◆ Rufen Sie sofort die Polizei (110) an, wenn Sie den Verdacht haben, dass einer Ihrer Senior/innen Opfer eines Betruges geworden ist oder werden könnte.

### Allgemeine Tipps der Polizei

Die Polizei wird sie niemals über 110 anrufen!

Die Polizei wird Sie niemals um Geldbeträge oder Wertgegenstände bitten.

Lassen Sie sich am Telefon nicht unter Druck setzen. Legen Sie einfach auf!

Seien Sie misstrauisch, wenn sich Anrufer am Telefon nicht selber mit Namen melden.

Raten Sie nicht, wer anruft, sondern fordern Sie Anrufer grundsätzlich dazu auf, ihren Namen selbst zu nennen.

Wenn ein Anrufer Geld oder andere Wertsachen von Ihnen fordert:

Besprechen Sie dies mit Familienangehörigen oder anderen Ihnen nahe stehenden Personen.

*Mark Schmid, Kriminaloberkommissar*

Weitere Informationen: Kriminaloberkommissar Mark Schmid,  
Tel. 0731 8013-289

Falls Sie Interesse an einem Vortragsnachmittag für Ihre Senioren/innen haben, kontaktieren Sie Frau Tebel: 0831 99091315 oder fragen Sie bei Ihrer zuständigen Kriminalpolizeiinspektion nach.



Reuttier Str. 64  
89231 Neu-Ulm  
0731/8013-289

[mark.schmid@polizei.bayern.de](mailto:mark.schmid@polizei.bayern.de)

## Aktuelles aus unserem Fachbereich

### Veranstaltungen der Altenseelsorge

Aufgrund der aktuellen Covid-19-Situation und der Verlängerung des Lockdowns müssen wir leider erneut weitere Veranstaltungen - insbesondere die für Mai geplanten Dekanatsrunden und Dekanats-treffen - verschieben bzw. absagen.

Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage über die geänderten Termine bzw. welche Veranstaltungen abgesagt wurden. Hier finden Sie auch Informationen zum Großen Bildungstag: [www.seniorenpastoral.de](http://www.seniorenpastoral.de)

Wir freuen uns, Sie hoffentlich bald bei unseren Veranstaltungen wiedersehen zu können.

#### Veranstaltungstipp:

Großer Bildungstag für Ehrenamtliche und Hauptberufliche in der Seniorenarbeit am 1./2. Oktober 2021 in Augsburg, Haus St. Ulrich

**Freitag, 01.10.2021, 19:30 Uhr**

Vortrag: **Kopfsache gesund: Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft des Denkens**

Referentin: Dr. Katharina Schmid, Priv.-Doz. Dr. Med. Univ.

**Samstag, 02.10.2021, 09:00 - 16:00 Uhr, Workshops**

Wie Sie schon unserem Jahresprogramm entnehmen konnten, planen wir für den Herbst wieder einen Großen Bildungstag mit einem Vortrag am Freitagabend mit Dr. Katharina Schmid, bei dem Sie über wichtige wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema „Kopfsache gesund: Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft des Denkens“ aus ihrem gleichnamigen Buch spricht, und vielen interessanten Workshops am Samstag.

Wir hoffen sehr, dass dieses Tag auch aufgrund der aktuellen Situation stattfinden kann. Deshalb merken Sie sich diesen Termin schon mal vor!

### Entspannen, Durchatmen sich einen Moment frei fühlen

Dies sind Wünsche, die viele Angehörige und Betreuungspersonen von an Demenz erkrankten Personen hegen. Wie kann die eigene Kraft im Sorgen erhalten bleiben? Wie kann die persönliche Begegnung mit Gott alltagsstärkend sein? Die Hauptabteilung Seelsorge Abteilung Erwachsenenbildung Köln hat zu dieser Fragestellung eine kostenfreie online-Impulsreihe entwickelt. Sie will Angehörige und pflegende Bezugspersonen zu einem virtuellen Austausch einladen. Außerdem will sie mit Hilfe von Sinnerfahrungen (Materialien hierzu werden kostenlos zugeschickt), persönliche Kraftquellen für den Alltag entdecken.



**Nähere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage.**

Anmeldeschluss ist der 1. Juni 2021. Start der vierteiligen Reihe ist am 11. Juni vierzehntägig von 15:00 Uhr - 16:00 Uhr. Die Teilnahme an allen Modulen ist nicht erforderlich.

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Brigitte's Bastelecke - Ein kleiner Blumengruß

Nehmen Sie zu Ihrem nächsten Krankenbesuch doch mal keine frischen Blumen mit, sondern basteln Sie aus einer leeren Toilettenpapierrolle eine Blume. Diese persönlich gestaltete Blume mit ihrer Blüte verwelkt nicht und braucht keine Pflege. Für den Nachttisch im Krankenhaus ist sie bestens geeignet. Wenn Sie auch noch ein Foto in die Blütenmitte kleben von einem lieb gewordenen Menschen, dann ist die Freude für die Beschenkte oder den Beschenkten noch größer.

### Material

2 leere Klopapierrollen  
Tonpapier, unifarben oder mit Motiv bedruckt  
Perlen oder Glitzersteine  
eventuell Bordüre  
eventuell 1 Foto  
Kleber

Ich habe zwei leere Rollen genommen, habe sie mit grünem Papier beklebt und aus farbigem Papier Blüten und Blätter geformt. Diese können Sie, wenn Sie mögen, mit Perlen oder Glitzersteinen verschönern. Zum Schluss habe ich noch ein Foto draufgeklebt und einen netten Wunsch draufgeschrieben. Falls Sie eine Bordüre zur Hand haben, können Sie auch noch den unteren Rand damit verzieren.



Viel Spaß beim Nachbasteln!

*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. 27 - Altenseelsorge im Bistum Augsburg.

Der nächste Wochenbrief erscheint Ende Juni. Falls Sie bei uns bereits bestellt haben, wird er Ihnen weiterhin automatisch zugesandt.

## 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:

Giotto di Bodone, Pfingsten, Arenakapelle Padua © commons/wikimedia.org, gemeinfrei (1); Johanna Maria Quis (3,5); Maria Hierl (4,10,11); pixabay, TaniaVandenBerghen-grandma-2637457-1920.jpg (6); Rita Sieber (7); Lukas Hierl (9); Margaretha Wachter (11,15); Sabine Reisinger (12); BarbaraJackson@pixabay.com (14); thraniwen@pixabay.com (16); Barbara Kugelmann (17); Mark Schmid (18); Hauptabteilung Seelsorge Abteilung Erwachsenenbildung Köln (19); Brigitte Schuster (20)



BISTUM AUGSBURG