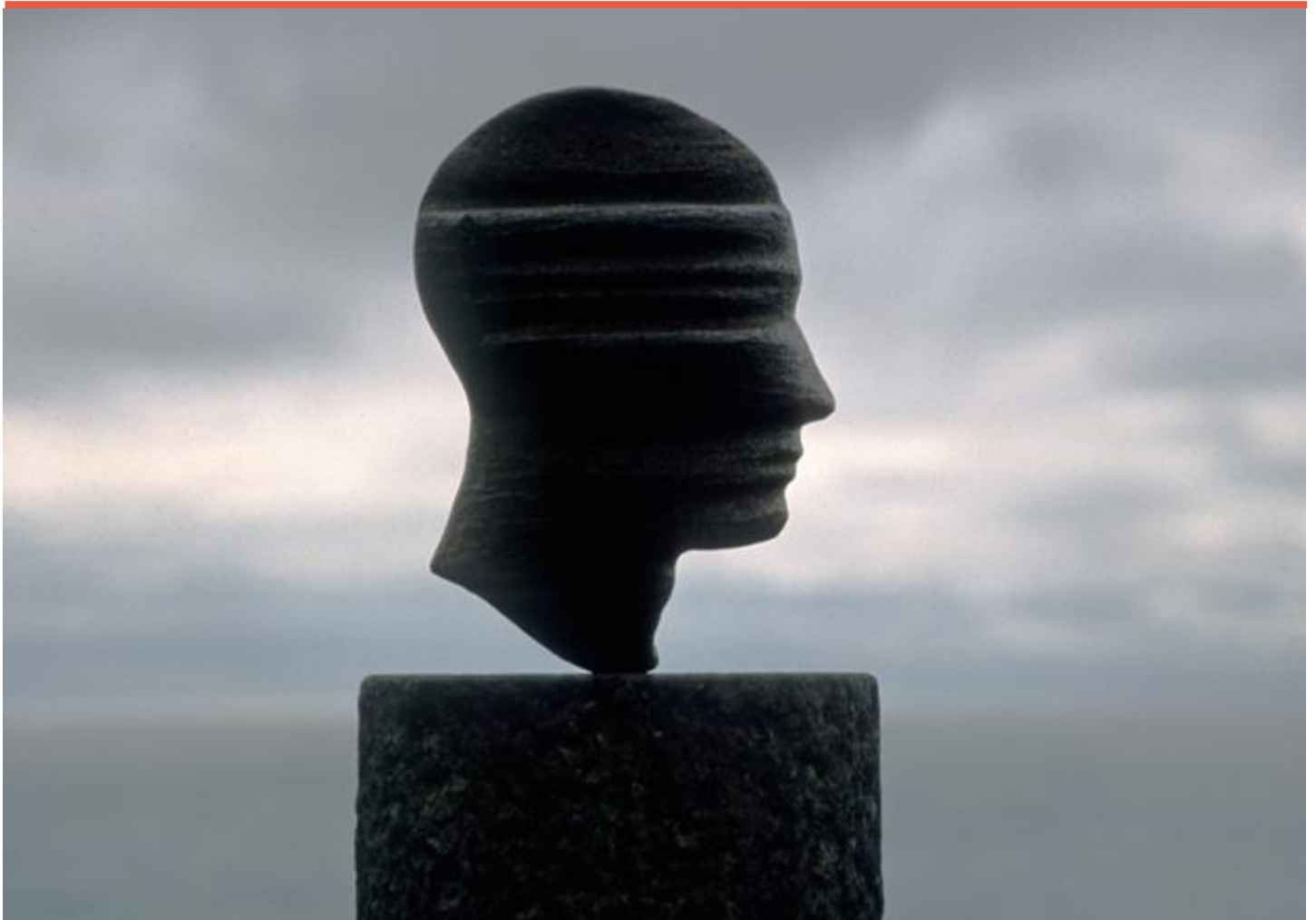


# Miteinander durch die Krise

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



## Aufeinander achten

Nr. 24 - Februar 2021

### Erkenne Dich selbst - Fastenzeit 2021

Fastenzeit - das bedeutete für viele, sich darin zu üben, einfacher und manchmal auch gesünder zu leben, sich auf das Wesentliche zu beschränken, ganz einfach für eine bestimmte Zeit auf Dinge und Gewohnheiten zu verzichten, die zu alltäglich und selbstverständlich geworden sind: das Feierabendbierchen, Chips und Süßigkeiten, die Schokolade zum Cappuccino und die Serie auf Netflix oder im Fernsehen. Auf diese für einige Zeit zu verzichten, um ihren Wert wieder neu zu entdecken.

Verzichten, das haben wir nunmehr leidvoll ein ganzes Jahr eingeübt. Verzichten müssen - vor allem auf das, was sonst unser Leben reich gemacht hat: auf die Begegnung mit Freunden, auf die Familienfeste und -feiern. Verzichten auf Umarmungen und Nähe. Verzichten auf gegenseitige Besuche, auf Reisen und Urlaub. Nicht nur ich habe mir in dieser Zeit öfters mal ein Bier und einige Snacks gegönnt, ein wenig Gewicht zugelegt, vielleicht auch als Ausgleich für diesen aufgezwungenen Verzicht.

Doch noch ist es nicht vorbei mit dem Verzichten. Viele Menschen müssen inzwischen auch auf jeden kleinen

Luxus verzichten, weil sie ihren Beruf zurzeit nicht ausüben und sich finanziell kaum mehr über Wasser halten können. Und es sieht trotz der begonnenen Impfungen und auch sinkender Infektionszahlen noch nicht so aus, als ob bis zum Sommer schon alles überwunden wäre.

Fastenzeit - die muss deshalb für mich gerade in diesem Jahr mehr sein als erzwungener Verzicht. Als kleines Leitbild habe ich ein Urlaubs-Dia aus dem Jahr 2000 wieder ausgegraben, das am Strand von Eggum auf den Lofoten entstanden ist. Es zeigt ein Werk des Künstlers Markus Raetz aus dem Jahr 1992: „Kopf“. Auf den ersten Blick - und auch wenn man sich dem auf einer Granitsäule stehenden eisernen Kopf nähert - scheint es sich um ein klassisches Portrait zu handeln, den Kopf eines Menschen, der aufs Meer hinausblickt. Doch wer die Säule umschreitet, der wird seinen Augen nicht trauen: mit einem Mal steht der Kopf auf dem Kopf! Sechzehn unterschiedliche Portraits einer Person hat der Künstler in diesen Kopf eingearbeitet, jeder Schritt herum und jeder neue Blickwinkel eröffnet einen neuen Einblick. Sich selbst umschreiten, sich selbst entdecken, sich selbst immer besser erkennen, das ist meine Spur für diese Fastenzeit.



„Erkenne Dich selbst“, so haben schon die alten Griechen auf eine Säule des Apollotempels in Delphi geschrieben. „Sich selbst zu erkennen“, das galt schon lange als ein Wesensmerkmal des Menschens. Auf alles andere zu verzichten, um sich selbst zu erkennen - dazu sind schon die Wüstenväter hinausgezogen. Gerade in einer Zeit, in der wir auf so vieles verzichten müssen, ist dieser selbstgewählte Weg auch eine Chance für die Zeit der Vorbereitung auf Ostern: nicht im Lockdown einfach nur um sich selbst kreisen zu müssen, sondern „sich selbst umschreiten“, „das Eigene in den Blick nehmen“, manches neu entdecken, vielleicht auch ein wenig erschrecken, sich freuen.

Wenn ich mich umschreite, mich selbst in den Blick nehme, kann es viele Perspektiven geben: „mit was ich meine Zeit verbringe und mit was ich sie verbringen möchte“, „meine Talente und meine Grenzen“, „mein Vermögen und Unvermögen“, „was mich froh macht“, „was mich auch in schweren Zeiten getragen hat“, „mit wem ich lebe“, „wofür ich lebe“, „was ich vorhabe und was Gott mit mir vorhaben könnte“ - all dies ist nur ein kleiner Ausschnitt.

Das ist ein Sinn der Fastenzeit: sich selbst als Mensch erkennen, entdecken und wiederfinden. Das erneuern und einüben, was wir durch die Taufe schon geworden sind: neue Menschen, in deren Erscheinungsbild Christus sichtbar werden soll: seine Barmherzigkeit und Güte, sein Verzeihen und Vergeben, seine Gerechtigkeit und Liebe zur Wahrheit, seine Hoffnung und sein Vertrauen. Eine große Aufgabe für uns in dieser Zeit: Mein Portrait möge dem seinen immer ähnlicher werden.

Und so beginne ich den Weg auf Ostern hin damit, mich selbst besser zu erkennen. Dabei tröstet mich ein wenig die Gewissheit: Gott kennt Dich bereits. Er sieht Dein Verborgenes, Dein Herz, Deine Sorgen, Dein Ringen, Deine Hoffnungen und Freuden. Und er wird Dich auf diesem Weg begleiten, dem Weg zum Leben, das keinen Tod mehr fürchten muss. Und dieser Weg beginnt mit Selbsterkenntnis - und auch ein wenig Verzicht, dort wo er nötig ist.



Diakon Robert Ischwang, Diözesan-Altenseelsorger

## Am Wegrand

Nicht selten haben wir das Gefühl, etwas liegt uns wie ein Stein im Magen. Leider drückt dieser Stein im Moment schon eine ganze Weile auch aufs Gemüt. Es ist die Ungewissheit, die Angst, die wir vehement versuchen zu verdrängen. Auch kennen wir, im wahrsten Sinne des Wortes, steinige Wege. Und Holpersteine, die uns in manchen Situationen regelrecht erschüttern. Dann sehnen wir uns nach Umkehr zur Normalität, nach Gesundheit oder neuem Erfolg.

Wir laufen über Steine, gehen spazieren und tragen unsere Sorgen hinaus in die Natur. Wir hoffen auf etwas Ruhe in unserem aus der Ruhe geratenen System. Die Steine aber liegen stumm auf den Wegen, über Jahrtausende aus einstigen Felsbrocken geformt, aus der Erde hervorgeschwemmt. Sie haben auch eine Geschichte, über die wir Spaziergänger uns meist keine großen Gedanken machen. Die Steine am Lech scheinen alle gleich auszusehen, mausgrau, vom Lechwasser gespült und geschliffen. Doch im Näherkommen kann man an den Schotterbänken auch andere Farben entdecken: rosa, weiß, rot oder gar grün. Nur selten achten wir so genau auf Steine, Kiesel oder Geröll. Das überbordende Grün der Umgebung und der blaue Himmel verleiten eher dazu, unseren Blick nach oben zu lenken.

Ein wohlgeformter Stein, durch Zufall erblickt, vielleicht gar in Herzform, landet aber gelegentlich doch in unserem Rucksack und bekommt zu Hause einen Ehrenplatz. Er wird so zum Erinnerungsträger an eine schöne Wanderung.

In dieser Zeit haben Steine jeglicher Art eine neue Bedeutung bekommen. Sie dienen uns als Hoffnungsträger. Bunt bemalt liegen sie zu einem Regenbogen geformt am Eingang eines Kindergartens. Als ich daran vorbeispazierte, legt gerade ein kleines Mädchen seinen roten Stein zu den anderen, die schon am Boden leuchten. Auch das Leuchten in ihren munteren Augen ist nicht zu übersehen. Ihre Mutter drückt ihr liebevoll einen Kuss auf die Wange, ein Bild der Geborgenheit und Liebe.

Eine Freundin erzählte mir gestern begeistert, sie habe bei ihrem Spaziergang einen bemalten Stein gefunden. Auf der einen Seite ein selbstzufriedenes Vögelchen und die Rückseite trug eine Botschaft - für sie oder jeden anderen, der den Stein gefunden hätte: „Bleib gesund!“ In der ersten Euphorie beschloss sie, den Stein mitzunehmen. Doch beim nochmaligen Betrachten entdeckte sie darunter den Hinweis „#Wandersteine“. So entschied sie für sich, den Stein nur in Gedanken und im Bild mitzunehmen. Beglückt von dem guten Einfall legte sie ihn an einer Stelle ab, an der vielleicht ein anderer Spaziergänger ihn entdecken könnte.

Es ist genau das, was wir in dieser unruhigen Zeit brauchen: stille Botschaften der Hoffnung, von Menschen mit Hingabe gestaltet und weitergegeben. Kleine Zeichen, die Freude schenken, aber auch die Zuversicht, dass alles wieder gut wird. Danke!

*Heidenore Glatz*



## *Mutter Maria's Rat an uns*

*Ihr Großeltern,*

*Ihr lebt, verbunden mit Euren Enkeln,  
betet für sie in der Ferne,  
freut Euch an ihrer Energie und  
Fantasie,  
begleitet sie so gut es eben geht im  
Aufwachsen.*

*Und dann betrachtet Ihr diese Welt,  
habt Euch angewöhnt,  
auf all das Gute, Schöne zu blicken  
und Euch von Schwierigem, Drohen-  
dem nicht beherrschen zu lassen.  
In der Vergangenheit habt Ihr so  
manches überstanden,  
so manche  
wertvolle Erfahrung gemacht.  
Doch jetzt begleitet Ihr Eure Enkel  
in ihr Leben.*



*Ob es Eure eigenen Enkel sind oder nicht,  
ist gar nicht entscheidend.*

*Eure Sorge um diese formbaren Seelen spürt Ihr  
mit jeder Faser Eures Körpers.*

*Dass sie die Gewalt, die Kriege, die Lieblosigkeit,  
die Verschmutzung unserer Erde überstehen,  
dass sie gut leben können in dieser gefährdeten Zeit  
wünscht Ihr Euch von ganzem Herzen.*

*Kümmert Euch auf Eure Weise darum,  
geht die kleinen Schritte,  
das Angesicht unserer Erde zu verwandeln für sie!  
Sie brauchen Eure Kraft.*

*Johanna Maria Quis*

*Lesen Sie bitte hierzu auch die Informationen auf Seite 18!*

## Du stellst meine Füße auf weiten Raum - Die Kraft des Wandels

Die aus Chile stammende Künstlerin Lilian Moreno Sanchez hat das neue Hungertuch des katholischen Entwicklungshilfswerks Misereor fertig gestellt.

Das Hungertuch für 2021/22 ist ein formal wie farblich reduziertes Bild, das als Triptychon auf drei mit Bettwäsche bespannten Keilrahmen angelegt ist. Als Basis dienen Röntgenbilder. Diese zeigen die teils gebrochenen und verdrehten Knochen und Gelenke eines Fußes, einer Ferse und eines Unterschenkels von Menschen, die im Oktober 2019 in Santiago de Chile bei Demonstrationen gegen soziale Ungleichheiten verletzt wurden. Die Staub- und Erdflecken auf der Bettwäsche stammen ebenso vom Ort der Proteste. Die Künstlerin will damit nach eigenen Worten auf den Lauf durchs Leben und die Verletzlichkeit von Menschen und Systemen verweisen, die derzeit wanken - Stichwort Corona.



*Das Misereor-Hungertuch 2021 „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ von Lilian Moreno Sánchez © Misereor*

Im Lichte der pandemiebedingten Lockdown-Erfahrungen lässt sich demnach auch der erste Teil des Hungertuch-Titels, der auf einem Bibelsalm beruht, verstehen. Jeder Mensch, der sich eingeeengt fühle, wisse um die Befreiung, wenn man wieder in die Weite komme, hieß es.

### Hoffnung verbreiten

Überdies soll das Bild den Blick hin zu einer neuen Perspektive, der Idee des möglichen Wandels, eröffnen, wie Moreno Sanchez erklärte. Die Pandemie habe sichtbar gemacht, was möglich sei, wenn Menschen angesichts einer gemeinsamen Bedrohung Verantwortung füreinander übernehmen: „Aufmerksamkeit und Unterstützung für die Schwächsten, Bereitschaft zu Verzicht und Einschränkung im Interesse des Gemeinwohls.“ Es sei deutlich geworden: „Eine andere Welt ist möglich. Diese Hoffnung will ich verbreiten.“

Misereor lässt seit 1976 alle zwei Jahre ein Hungertuch von Künstlern aus den Südkontinenten zu Themen der globalen Solidarität und Gerechtigkeit gestalten. Das Hungertuch wird auf Stoff vervielfältigt und von vielen kirchlichen Gemeinden, Schulen und anderen Gruppen während der Fastenzeit genutzt. Mit Hungertüchern werden traditionell in der Fastenzeit in katholischen Kirchen der Altarraum oder zumindest dortige Kreuze, Bilder und Statuen verhängt. Die Stoffe - auch Fastentücher genannt - sollen während der 40-tägigen Bußzeit vor Ostern zum „Fasten der Augen“ anregen. Den Brauch gibt es seit rund 1000 Jahren. (kna)

*Quelle: St. Michaelsbund, Landesverband Bayern e. V.*

## Die Künstlerin Lilian Moreno Sánchez

*„Eine andere Welt ist möglich.  
Diese Hoffnung möchte ich verbreiten.“*

Lilian Moreno Sánchez, geboren 1968 in Buin/Chile, studierte Bildende Kunst an der Universität von Chile in Santiago de Chile und kam nach ihrem Diplom durch ein DAAD-Stipendium nach Deutschland, wo sie ihre Studien an der Akademie der Bildenden Künste in München fortsetzte. Seit Mitte der 90er Jahre lebt und arbeitet sie in Süddeutschland.



Ihre Kunst durchbricht die Oberflächlichkeiten des Lebens und kreist, die Erfahrungen während der chilenischen Militärdiktatur verarbeitend, um Leid und seine Überwindung durch Solidarität. Oft verarbeitet sie Röntgenbilder und trägt ihre Zeichnungen auf Krankenbettwäsche auf. Lilian Morenos Werke bleiben nicht bei der Passion stehen: Über aller Realität steht auch schon die Verklärung.

*Quelle: Misereor*

*Zusammengestellt von Rita Sieber, Gemeindereferentin*

## Trost durch den Sonnengesang

Wir alle erleben gerade herausfordernde, vielleicht sogar trostlose, ohnmächtige Tage und Wochen der Coronapandemie. Vielleicht können uns zwei Strophen des berühmten Sonnengesangs von Franz von Assisi trösten, ermutigen und aufrichten.

Viele von uns stellen sich Franz von Assisi als einen von Gott beseelten Schwärmer vor, als jungen Mann, der den Tieren predigt und die Vögel füttert, wie ihn Giotto in seinen Fresken zeigt.

Als Franz von Assisi eines der schönsten Lieder über die Schöpfung und das Leben dichtet, ist er aber nicht mehr dieser junge, fröhliche Mann: Er ist 43 Jahre alt, von Krankheit gezeichnet, mit schmerzenden Wundmalen an den Händen und fast blind. In diesem Zustand verfasst er im Jahr 1025 n. Chr., ein Jahr vor seinem Tod, dieses Lob auf Gottes Schöpfung, das seine tiefe Verbindung zur Natur um ihn herum spürbar macht. In sein Lied fließen die umbrische Wärme und seine große Naturnähe ein.

Er beschreibt die Verbundenheit des Menschen mit allen Geschöpfen. So zeigt er uns den Platz des Menschen in der Schöpfung - Sonne und Mond, Wasser und Feuer werden uns zu Bruder und Schwester, Mutter oder Vater.

Dabei verschweigt er nicht die Nähe des Todes, sondern nimmt diesen mit hinein in seinen Dank an den Schöpfer. Alles - Leben und Sterben - sind für ihn gehalten in der liebenden Hand Gottes. Franz fügt noch eine Strophe über den Frieden hinzu, wohl angesichts einer friedensstiftenden Vermittlung durch den Heiligen in seiner Heimatstadt:

Gelobt seist Du, mein Herr, durch jene,  
die aus Liebe zu Dir vergeben  
und Schwäche tragen und Trübsal.  
Selig, die harren in Frieden,  
Du, Höchster, wirst sie einst krönen.

Hier geht es um die Rolle des Menschen. Vieles wurde im Verlauf der Geschichte dazu gesagt: Menschen sollen herrschen, sollen denken, sollen sich und andere wahrnehmen. Dieses Gebet sagt Wichtiges: Es spricht von der Kraft des Verzeihens. Nach Franz von Assisi ist es der verzeihende Mensch, den Gott in seiner Schöpfung vorgesehen hat. Anderen, die uns verletzt haben, zu verzeihen, führt uns stets an die Grenze unserer menschlichen Möglichkeiten. Jedes Leben ist ja eigentlich angelegt auf Selbstbehauptung, dennoch ist wohl gerade dies die Besonderheit des Menschen: Er kann verzeihen. Er kann versuchen, einen anderen zu verstehen und sich einzufühlen auch in den, dem gegenüber er selbst Opfer geworden ist. Wir haben erfahren, dass dies nicht automatisch passiert. Es ist eine Fähigkeit, um die wir ringen müssen, um die wir beten müssen. Und wir hoffen, dass der, der unsere Schuld getragen hat, uns die Gnade dazu schenkt.

Gelobt seist Du, mein Herr, für unseren Bruder, den leiblichen Tod;  
ihm kann kein Mensch lebendig entrinnen.  
Weh' denen, die in schweren Sünde sterben!  
Doch selig, die er findet in Deinem heiligsten Willen;  
der zweite Tod tut ihnen kein Leides.

Diesen Teil des Sonnengesangs verfasste Franziskus wohl direkt vor seinem eigenen Tod. Ein letztes Zeichen für die tiefe Geborgenheit in Gott, die der Heilige empfunden hat. Eine ungewisse Spanne Lebens liegt noch vor uns. Es bleibt Zeit, das, was hier ausgedrückt wird, einzuüben: Der Tod wird uns in der Dichtung des Franziskus zum Bruder. Es bleibt der Wunsch, dass wir ihn annehmen können, wenn wir ihm begegnen werden. Wenn wir ihm begegnen, so sollen wir den „zweiten Tod“, die ewige Gottverlassenheit, nicht fürchten müssen. So kann uns der Tod in Gottes heiligstem Willen finden und uns erwartet die Seligkeit, das Glück der Vollendung, unvorstellbar für unsere menschlichen Maßstäbe.



Lobet und preiset meinen Herrn,  
und danket und dienet Ihm in tiefer Demut.

*Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin  
Auszug aus der Arbeitshilfe 2012 „Sommer“, Seite 6 und 7*

## Gedächtnistraining zum Thema „Fastenzeit“

### Achtsam sein

Gerade die Fastenzeit lädt dazu ein, ruhiger zu werden, darüber nachzudenken, was für mich wichtig, ja wesentlich ist, damit ich meinen Mitmenschen gegenüber empathisch sein kann.

Suchen Sie doch mal alle Worte (Eigenschaftswörter, Hauptwörter, Zeitwörter), die vom Wortstamm „achten“ abgeleitet werden können.

### ABC-Übung von A wie Achtsam bis Z wie Zufrieden

Suchen Sie dem Alphabet nach Eigenschaftswörter, die alle zu „Aufeinander achten“ passen.

Schreiben Sie sich die Eigenschaftswörter auf und finden Sie dann das zugehörige Haupt- und Zeitwort (Q, X und Y weglassen)!

Zum Beispiel: behutsam Behutsamkeit behüten

### Fastenkuren und Diäten von A - Z

Jedes Jahr am Anfang des Jahres und spätestens zu Beginn der Fastenzeit werden uns alle möglichen Diäten angepriesen, mit denen frau/man ganz einfach mehrere Kilogramm Körpergewicht verlieren kann.

Versuchen Sie möglichst nur mit den Augen die Diäten bzw. Ernährungsformen von A - Z zu finden und dann von Z - A! Ein paar Buchstaben fehlen, welche?

Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal. Prägen Sie sich die Diäten und Ernährungsformen ein! Können Sie sich auch noch am nächsten Tag daran erinnern?





## Stärken Sie Ihr Immunsystem

Die Fastenzeit lädt dazu ein, auch durch den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel dem Körper etwas Gutes zu tun. Es muss nicht gleich eine Fastenkur sein, aber auch der bewusste Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, zum Beispiel Süßigkeiten, für die Zeit der Fastenzeit tut uns gut. Wir essen in der Regel viel zu viel Süßes, Salziges und auch Fett. Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, dann gab es damals eigentlich nur zwei verschiedene Sorten Schokolade: Vollmilchschokolade und Nusschokolade. Dagegen ist das Angebot heute fast nicht mehr überschaubar: von Schokolade á la Käsekuchen bis Schokolade mit Chili ist fast alles zu haben. Und dieses Angebot verführt uns einfach auch. Aber brauchen tun wir es nicht - ein gutes Stück Bitterschokolade wäre allemal ausreichend. Ich bin eigentlich keine Süße - mein großer Vorteil - aber ab und zu gönne ich mir dann doch mal ein oder zwei Stückchen Schokolade. In der Fastenzeit habe ich es mir aber zur Angewohnheit gemacht, ganz auf Süßigkeiten zu verzichten und auch meinen Kuchenkonsum ziemlich zurückzufahren. Und jedes Jahr stelle ich fest, dass es mir anfangs nicht leicht fällt. Aber mit der Zeit habe ich eigentlich kein Verlangen mehr danach und ich merke, dass es meinem Körper gut tut.

## Geheimes Sprichwort

Haben Sie sich in der Schule auch immer geheime Botschaften auf kleine Zettel geschrieben? Und nur Sie und Ihre Freundin oder Ihr Freund wussten, um was es hier geht. Aber jeden Code kann frau/man auch knacken.

Bei folgendem Spruch von Khali Gibran (1883 - 1931) sind die Buchstaben des Alphabets um ein paar Stellen verrutscht. Finden Sie heraus, um wie viele, und schon haben Sie die Lösung!

Tipp: Versuchen Sie sich an den kurzen Wörtern!

Umlaute werden mit e geschrieben, zum Beispiel: ä wird zu ae  
Viel Spaß beim Knobeln!

BNJ XFRJS, INJ ZSYJW IJW XHMSJJJHPJ YWFJZRJS,  
YWFJZRJS ZSXJWJ MJWEJS ATR KWZJMQNSL.



## Ballübung - Bewegungsfolge

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

Nehmen Sie einen weichen Ball zur Hand - gut geeignet sind Jonglierbälle oder Reisbälle. Nun können Sie sich eine eigene Bewegungsfolge überlegen, die Sie sich am besten aufschreiben und dann einprägen. Versuchen Sie nun die Bewegungsfolge ungefähr fünfmal zu wiederholen. Wenn das gut klappt, können Sie auch die Abfolge in umgekehrter Richtung machen. Vielleicht haben Sie auch eine schöne Musik mit einem einfachen 4/4-Takt zur Hand und machen die Übung im Rhythmus des Stückes.

**Vorschlag für eine Bewegungsfolge - Sie sitzen bequem vor einem Tisch:**

1. Ball liegt in der rechten Hand - Hände sind im rechten Winkel am Körper angewinkelt. Handflächen zeigen nach oben.
2. Ball wird von der rechten Hand in die linke Hand übergeben. Dabei bleibt die linke Hand am Körper angewinkelt und die rechte Hand macht die ganze Arbeit.

3. Ball gegengleich von der linken in die rechte Hand geben.
4. Schritt 2 und 3 wird wiederholt.
5. Ball wird von der rechten Hand leicht mittig auf den Tisch abgelegt.
6. Linke Hand nimmt den Ball auf und gibt ihn in die rechte Hand.
7. Ball wird von der rechten Hand in die linke Hand gegeben.
8. Linke Hand legt den Ball mittig auf den Tisch.
9. Rechte Hand nimmt den Ball auf und gibt ihn zur rechten Hand weiter.
10. Ball wird von der linken Hand in die rechte Hand gegeben.

Nun kann die Folge von vorne gestartet werden. Für die gesamte Folge brauchen Sie 3 Takte.

Wichtig: Die Hand, die den Ball bekommt, bleibt immer am Körper angewinkelt und kommt der anderen Hand nicht entgegen! Viel Spaß!

## Gut zitiert!

Viele berühmte Dichter und Denker werden immer wieder von uns zitiert. Oft sind es nur Anfänge eines Zitates, die bemüht werden. Aber können Sie die Zitate auch richtig fortführen?

1. Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,	a) muss auf die kleinen Dinge achten.
2. Alles, was zu Herzen gehen soll,	b) ohne glücklich zu sein.
3. Fasst frischen Mut! So lang ist keine Nacht,	c) in der eine tiefe Harmonie verborgen ist.
4. Wer sein Ziel kennt,	d) besteht seine Zeit, erfüllt seine Zwecke und geht vorüber.
5. Ich verstehe nicht, wie man an einem Baum vorübergehen kann,	e) der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
6. Die ganze Natur ist eine Melodie,	f) muss von Herzen kommen.
7. Du kannst den Wind nicht ändern,	g) für Veränderungen muss man arbeiten.
8. Alles, was ist, wie groß es auch sei,	h) dass endlich nicht der helle Morgen lacht!
9. Wer viel gewinnen will,	i) aber die Segel danach setzen.
10. Für Wunder muss man beten,	j) findet den Weg.

*Lösungen:*

*Achtsam sein:* achten, achtgeben, achthaben, achtbar, achtlos, achtsam, achtungsvoll, Achtsamkeit, Achtung, Achtungserfolg

*Fastenkuren und Diäten von A - Z:* Atkinsdiät, Brotdiät, Carb-Diät, Detox-Diät, Eiweißdiät, FDH, Glyx-Diät, Heilfasten, Intervallfasten, Kohldiät, Low-Carb-Diät, Mittelmeer-Diät, Nulldiät, Obsttage, Paleo-Diät, Rohkost-Diät, Suppendiät, Trennkost, Vollwerternährung, Wasserkur, Zuckerfreie Diät - Es fehlen die Buchstaben: J, Q, U, X, Y

*Geheimes Sprichwort:* Wie Samen, die unter der Schneedecke träumen, träumen unsere Herzen vom Frühling. Jeder Buchstabe wurde um 5 Stellen nach hinten verschoben. Auf diese Weise wird ein W (XYZA) zu B oder ein I (JKLM) zu N!

*Bekannte Zitate:* 1. e: Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben. (Hermann Hesse, 1877 - 1962); 2. f: Alles, was zu Herzen gehen soll, muss von Herzen kommen. (Jean-Jacques Rousseau, 1712 - 1778); 3. h: Fasst frischen Mut! So lang ist keine Nacht, dass endlich nicht der helle Morgen lacht! (William Shakespeare, 1564 - 1616); 4. j: Wer sein Ziel kennt, findet den Weg. (Laotse, gelebt im 6. Jh. v. Chr.); 5. b: Ich verstehe nicht, wie man an einem Baum vorübergehen kann, ohne glücklich zu sein. (Fjodor M. Dostojewski, 1821 - 1881); 6. c: Die ganze Natur ist eine Melodie, in der eine tiefe Harmonie verborgen ist. (Johann Wolfgang von Goethe, 1749 - 1832); 7. i: Du kannst den Wind nicht ändern, aber die Segel danach setzen. (Aristoteles, 384 - 322 v. Chr.); 8. d: Alles, was ist, wie groß es auch sei, besteht seine Zeit, erfüllt seine Zwecke und geht vorüber. (Franz von Assisi, 1181 - 1226); 9. a: Wer viel gewinnen will, muss auf die kleinen Dinge achten. (Maria Ward, 1585 - 1645); 10. g: Für Wunder muss man beten, für Veränderungen muss man arbeiten. (Thomas von Aquin, 1225 - 1274)

*Maria Hierl, Bildungsreferentin*



Was haben Sie denn für eine Bildergalerie aufgebaut?“, fragt die junge Altenpflegeschülerin Katja Frau Knorr, als sie sie zum Baden abholen möchte. „Ich habe mir von meinem Sohn meine Bilder-sammlung von den Weltgebetstagen der Frauen bringen lassen. Leider kann ich dieses Jahr nicht da-bei sein. Sonst hat mich meine Schwiegertochter immer abgeholt und ist mit mir zum Gottesdienst gefahren. Aber Covid-19 macht ja alles anders“, antwortet sie. „Weltgebetstag? Was ist das? Noch nie davon gehört. Und wo ist Vanuatu?“, meint Katja, während sie auf die oberste Karte zeigt. „Ja, es ist schade, dass ihr Jungen davon so wenig wisst. Dabei würde er euch bestimmt gefallen. Wenn du willst, erzähle ich dir davon, während du mich badest. Du hast ja auch noch mehr zu tun.“ „Ja, ger-ne!“, antwortet die Schülerin, die jetzt neugierig geworden ist.

Frau Knorr beginnt zu erzählen, während Katja ihr beim Ausziehen und in die Badewanne hilft. „Ja, der Weltgebetstag der Frauen. Ich bin als fünfundzwanzigjährige Frau in meiner Pfarrgemeinde dazu-gekommen. Das war 1959. Weißt du - damals konnten wir noch nicht mit dem Computer bis in die entlegensten Winkel der Welt reisen. Der Weltgebetstag, der öffnete jedes Jahr aufs Neue einen Blick in Länder, von denen wir teilweise noch nie gehört haben. So wie du, aber auch ich habe noch nie et-was zum Beispiel von Vanuatu gehört.

Die Idee an sich, dass Frauen eine Gebetskette bilden, entstand schon vor über 130 Jahren. Der Grundgedanke war und ist es auch noch heute, dass Frauen in aller Welt gemeinsam im Gebet ihre Nöte, Sorgen, aber auch ihre Hoffnung und ihre Freude zusammen teilen. Im Wissen um diese welt-weite Verbundenheit erhalten wir Frauen, Mut und Kraft für unsere Anliegen weiter einzustehen.

Ich kann mich noch erinnern, als ich das erste Mal dabei gewesen bin. 1959 wurde das Land Ägypten vorgestellt. Ein Land, das ich nur aus dem Geschichtsunterricht kannte und mit Pyramiden in Verbin-dung brachte. Und dann hörte ich die Geschichte von den Frauen, sie zeigten uns, wie sie lebten, wie ihr Alltag ausschaute. Interessant ist auch immer das Essen gewesen, das wir zum Kochen aus diesem Land ausprobiert haben.

Außerdem bekomme ich auch heute noch eine Gänse-haut, wenn ich daran denke, dass in dem Augenblick, in dem wir den Gottesdienst feiern, in der ganzen Welt Gottesdienst gefeiert wird. Die Gebete, die wir hier auf deutsch sprechen, werden durchgehend an einem Tag in hundert anderen Sprachen in über 150 Ländern von tau-senden Menschen gesprochen. O, entschuldige Kind-chen, du musst ja weiter. Aber es gibt soviel zu erzäh-len“, beendet Frau Knorr ihren Bericht.



„Das ist ja mega spannend. So etwas hätten sie uns in der Schule erzählen sollen. Aber was ist jetzt mit Vanuatu?“, fragt Katja. „Jedes Jahr wird ein anderes Land vorgestellt. Die Gottesdienste werden von den Frauen dort für die ganze Welt zusammengestellt. Dieses Jahr eben aus Vanuatu. Sie ist eine Inselgruppe im Südpazifik und besteht aus 80 Inseln. Die Bilder, die ich gesehen habe sind herrlich.

Weißer und schwarzer Sandstrände, eine bunte Vielfalt an Tieren, Pflanzen und traumhaftes Meer.

Leider steht diese Inselgruppe vom Weltklimawandel bedroht an oberster Stelle. Deshalb ist der Umweltschutz in diesem Land so wichtig. Sie haben als erstes Land der Welt die Plastiktüten verboten. Außerdem ist die Gleichberechtigung der Frauen noch in weiter Ferne. Neben der Schönheit ihrer Heimat, möchten die Frauen aus Vanuatu auf diese Probleme aufmerksam machen.

Ihr Motto drückt aber auch ihre Hoffnung und ihr Vertrauen auf Gott aus:

„Wo wir Gottes Wort hören und danach handeln, wird das Reich Gottes Wirklichkeit. Wo wir uns daran orientieren, haben wir ein festes Fundament - wie der kluge Mensch im biblischen Text. Unser Handeln ist entscheidend“, sagen die Frauen in ihrem Gottesdienst. (1)

„Da würde ich gerne einmal hin. Aber ob ich mir das leisten kann?“, meint Katja. „Dann fahre doch nach Obergünzburg. Wusstest du, dass es dort ein Südseemuseum gibt? Da sind sogar originale Hütten aus Vanuatu aufgebaut. Ein bisschen Südsee im Allgäu“, muntert Frau Knorr ihre junge Pflegerin auf.



*Margaretha Wachter, Gemeindeferentin*

(1) <https://werkstatt.weltgebetstag.de/course/view.php?id=78> Modelltext Gemeindebrief

Weiterführende Informationen: [www.weltgebetstag.de](http://www.weltgebetstag.de)

Südseemuseum Obergünzburg: [www.suedseesammlung.de](http://www.suedseesammlung.de)

Gottesdienst zum Weltgebetstag: Freitag, 5. März 2021, um 19:00 Uhr

Sender Bibel TV und online unter [www.weltgebetstag.de](http://www.weltgebetstag.de)

## Lass los, mein Herz!

Lass los, mein Herz, und werde leicht!

Lass los, mein Herz, von Gestern, von Heute, von Morgen!

Lass los, mein Herz, vom Besitz, von Anziehung,  
von Anhaftungen!

Lass los, mein Herz, von zu wenig, von zu kurz,  
vom Scheitern!

Lass los, mein Herz, von dir selbst, von deiner Angst,  
von deinem Nichts!

Und schwebe hinauf,  
Denn oben bist du frei,  
Denn oben hast du alles!

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*



## A' Kreuz

Im Wald - am Weg und auch im Feld,  
sind oftmals Kreuze aufgestellt.  
Auch in den Bergen - ganz oben,  
kannst du den Schöpfer  
aller Dinge loben.  
Aus Holz und Eisen - meist aus Stein,  
oft sind Bilder und ein Spruch dabei  
und eine Bank lädt zum Verweilen ein.

Wieso steht da ein Kreuz?  
Was ist gewesen?  
Bei manchen kann man  
nicht's mehr lesen.  
War's ein Unglück - Bitten -  
Dank - oder Leid,  
selten weiß man das noch heut.

Viel Leut gehen achtlos dran vorbei,  
weil ein Kreuz doch  
nicht's besonderes sei.  
A kurze Rast - a bissle verschnaufen,  
nicht immer bloß der Zeit nachlaufen.

Beim Kreuz - von Natur umgeben,  
kannst du danken und bitten  
um den Segen.  
Und wenn du dann  
besinnlich weitergehst,  
die Gedanken - dann verstehst:  
War's für's Bitten - Danken oder Klagen,  
wirst du merken:  
Jeder hat sein Kreuz zu tragen.

*Wilhelm Lutz, Mauerstetten*

## Mit der Hl. Teresa von Avila entspannt durch die Zeit

Am 17. Februar ist es wieder soweit. Die Fastenzeit beginnt. Die Angebote sind mittlerweile vielfältig geworden. Die Buchhandlungen und auch das Internet quellen über von Materialien. Doch oft holt einen der Alltag ein und es ist wie mit den Vorsätzen zum neuen Jahr: „Ich wollte ja, aber ...“

Einen Begleiter oder eine Begleiterin an der Seite zu wissen, der oder die einen immer wieder ermutigt, an eigene Vorhaben zu denken, ist dann hilfreich. Dafür habe ich uns Teresa von Avila ausgesucht. Sie war Karmeliterin und lebte von 1515 - 1582 in Spanien. Die Heilige wird als große Mystikerin verehrt. Ihre Texte lassen in mir ein Bild von ihr entstehen, in denen ich eine Klosterfrau sehe, die den Glauben und die Beziehung zu Gott in den weltlichen Alltag hineinholt - eine spirituelle Frau der Tat und des Wortes. Ihre Worte sollen uns ermutigen, Taten folgen zu lassen.

Stellen Sie sich die Heilige neben sich vor, die mit Ihnen redet und Sie begleitet.

### 1. Woche: „Vor törichter Andacht und sauertöpfischen Heiligen bewahre uns, o Herr ...“

Dies erinnert mich an die Worte Jesu: „Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler.“ (Mt 6,16) Fasten darf man nicht als etwas Erzwungenes sehen, sondern als einen Weg, den man freiwillig gehen möchte. Nicht „Ich muss fasten“, sondern „Ich darf oder ich kann fasten.“

Damit wären wir schon beim ersten Impuls für die Woche, der etwas mit einer Denkbewegung im Gehirn zu tun hat:

In meiner Sprech- und Denkweise sage ich nicht immer: „Ich muss das tun ...“, sondern ich ersetze das „muss“ durch „Ich kann oder ich darf zum Beispiel aufstehen, arbeiten, kochen, zum Arzt gehen ...“

Nehmen Sie nach einer gewissen Zeit der veränderten Sprache eine Änderung der Sichtweise Ihres Tuns wahr? Gehen Sie an Ihre Aufgaben entspannter heran?

### 2. Woche: „Tu deinem Leib des öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Hier ein Pflgetipp für unseren Hals, den man meistens erst etwas Gutes zukommen lässt, wenn er krank ist:

Nach dem Zähneputzen, während des Duschens oder einfach, wenn man trinkt: Gurgeln. Wer will auch in verschiedenen Tonlagen. Unsere Stimmbänder danken es uns.

Sie schlafen schlecht? Dann massieren Sie Ihre Füße vor dem Schlafengehen mit warmen Sesamöl ein und ziehen dann Socken an.



### 3. Woche: „Herr, der Töpfe und Pfannen ...“

Alltägliches als kostbare Augenblicke erleben: zum Beispiel das Hände waschen.

Ich spüre das Wasser, wie es über meine Hände fließt. Je nach meiner Temperatureinstellung erfrischt es meine Hände oder es macht sie angenehm warm. Ich lasse mir Zeit. Ich streiche über die Außenfläche und Innenfläche, über jeden einzelnen Finger. Ich schüttle die Hände beim Ausatmen über dem Waschbecken einmal aus. Welcher weiteren Alltagsgewohnheit lassen Sie in dieser Woche mehr Aufmerksamkeit zukommen?

**4. Woche: „Wohin sich mein Geist auch drehen mag und wenden, ich finde nur Barmherzigkeit.“**

Doch der Geist darf sich, um diese zu erkennen, nicht zu viel drehen. Sehr schnell können wir da unseren Puls ungesund hochtreiben. Folgende Übungen kann unseren Geist wieder ruhiger werden lassen: Die Hände wie beim Gebet aneinanderlegen. Achten Sie darauf, dass die Fingerkuppen sich berühren und einen ganz leichten Druck gegenseitig auf einander ausüben. Ruhig ein - und ausatmen!

**5. Woche: „Es ist eine große Kunst, jede Seele zu ertragen.“**

Diese Erfahrung hat jeder von uns schon gemacht. Jedoch, wenn wir allen Ärger nur hinunterschlucken, gibt es auf Dauer Magenschleimhautentzündungen. Leider ist nicht immer ein verständiger Freund zum Reden da.

Wenn Sie sich über jemand stark ärgern, dann nehmen Sie ein weiches Kissen und kneten dieses mit Ihren Händen stark durch oder schütteln es kräftig aus. Dabei dürfen Sie sich Ihren Ärger von der Seele schimpfen. Hört sich seltsam an? Es wirkt aber! Danach trinken nicht vergessen!

**6. Woche: „Das Gebet ist meiner Ansicht nach nichts anderes als ein Gespräch mit einem Freund, mit dem wir oft und gern allein zusammenkommen, um mit ihm zu reden, weil er uns liebt.“**

„Fühle dich umarmt!“ Diesen Spruch hört man, wenn jemand einem Trost zusprechen möchte. Eine Umarmung kann heilsam sein, auch wenn sie von uns selbst kommt:

Setzen Sie sich bequem hin. Überkreuzen Sie Ihre Arme vor der Brust. Hände, wenn möglich auf den Schultern ablegen. Ihr Rücken und Kopf sind aufrecht. Streichen Sie immer wieder langsam Ihre Oberarme auf und ab, atmen Sie ruhig ein und aus. Dann erzählen Sie laut dem Herrgott, (der gegenüber von Ihnen sitzt), was Ihnen so im Kopf herum geht. Machen Sie immer wieder Pausen, hören Sie in sich, ob er nicht nur zuhört, sondern Ihnen auch etwas sagen möchte.

**7. Woche: „Hätte ich früher erkannt, was ich jetzt weiß, dass der winzige Palast meiner Seele einen so großen König beherbergt, dann hätte ich ihn nicht so häufig darin allein gelassen.“**

Damit wir das nie vergessen, gönnen wir uns zwischendrin eine Kopfmassage, diese aktiviert die Nervenzellen.

Die Hände, wie beim Haare waschen, auf die oberen Scheitelflächen des Kopfes legen. Dann stellen Sie sie auf, damit die Fingerspitzen auf der Kopfhaut liegen. Dann machen Sie ganz leichte Klopfbewegungen auf dem ganzen Kopf verteilt. Den Nackenbereich je nach eigenem Befinden auslassen. Es gibt Menschen, die können darauf mit Migräne reagieren.

„Nada de turbe: Nichts soll dich beirren“, gibt Ihnen die HI. Teresa von Avila zur Fastenzeit mit.

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Tanz im Sitzen: Im Märzen der Bauer

### 1. Strophe:

Im Märzen der Bauer die Rösslein einspannt.  
 Er setzt seine Felder und Wiesen in Stand.  
 Er pflüget den Boden, er egget und sät  
 und rührt seine Hände früh morgens und spät.  
 (Volkslied, von Walter Hensel überarbeitet)

Choreographie: Vincent Semenou

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



### Takt:

1 - 2	<i>Im Märzen der Bauer</i> mit rechter Hand die Luft nach vorne schieben und zurück auf den Oberschenkel, gegengleich mit linker Hand	9 - 10	<i>Er pflüget den Boden</i> mit rechter Hand auf linken Oberschenkel patschen, dann mit linker Hand gegengleich
3 - 4	<i>die Rösslein einspannt</i> wie Takt 1 - 2	11 - 12	<i>er egget und sät</i> wie Takt 9 - 10
5 - 6	Er setzt seine Felder mit rechter Hand auf Seite zeigen, dann mit linker Hand gegengleich	13 - 14	<i>und rührt seine Hände</i> mit rechtem Fuß zweimal nach vorne schieben und zurück
7 - 8	<i>und Wiesen in Stand</i> wie Takt 5 - 6	15 - 16	<i>früh morgen und spät</i> wie Takt 13 - 14

Vincent Semenou, Pastoralreferent

## Gesprächsrunde: Wie wir früher gefastet haben

Von Aschermittwoch bis zum Karsamstag werden alle Christen zum Fasten aufgerufen. Viele pflegen zwar diese Gewohnheit noch, allerdings nicht aus religiösen Gründen. Vor ein paar Jahrzehnten allerdings war die Fastenzeit kirchengesetzlich ein Gebot mit strengen Vorschriften. Die meisten der Heimbewohner/innen heute haben nicht nur wenig zum Leben gehabt, sondern sie haben durch religiöse Bräuche gelernt zu verzichten und mit wenig auszukommen. In einer fastenfeindlichen Zeit wie unserer heutigen Konsumwelt wundern sie sich oft über die Spaßkultur und die grenzenlose Kurzlebigkeit. Sie erzählen gerne davon, wie sie früher mit Entbehrungen gelebt und was sie daraus gelernt haben. Der Beginn der Fastenzeit am Aschermittwoch bietet einen günstigen Rahmen mit ihnen über dieses Thema eine Gesprächsrunde zu veranstalten.





**Vorbereitung:**

Die Betreuungskraft sammelt Asche, Kreuz, Bilder von Fisch und Eiern und dekoriert damit die Mitte.

**Begrüßung und Hinführung:**

Die Betreuungskraft begrüßt ganz herzlich die Teilnehmer/innen und bedankt sich für ihre Teilnahmebereitschaft. Nachdem sie durch ein kleines Gespräch über die Mittendekoration das Thema erraten haben, lässt die Betreuungskraft sie über den Hintergrund dieses Brauches erzählen, zum Beispiel über die Erinnerung an das Fasten Jesu oder das Fasten als Vorbereitung auf das Osterfest. Die Anzahl der Fastentage (40 ohne die Sonntage) oder die Bedeutung der Asche (Buße, unsere Vergänglichkeit) sind zusätzliche Themen, die ein spannendes Gespräch eröffnen können. Die Betreuungskraft kann gegebenenfalls anschließend Erfahrungen mitteilen, was sie selbst bei ihren Großeltern erlebt hat, wie streng sie zum Beispiel die Fastenzeit eingehalten haben.

**Erarbeitung des Themas „Wie wir früher gefastet haben“:**

Die Betreuungskraft fragt die Teilnehmer/innen danach, wie sie früher die Fastenzeit als Kind und später mit ihren eigenen Kindern gelebt haben. Die Teilnehmer/innen können ihre Erfahrungen der Reihe nach oder freiwillig erzählen. Ein besonders spannendes Thema wäre der Fastenspeiseplan, also welche Speisen üblicherweise in der Fastenzeit auf den Tisch gekommen sind. Sie können auch ihre Meinung darüber äußern, ob sie das aus heutiger Sicht immer noch sinnvoll finden und warum. Wichtig ist darüber hinaus zu betonen, dass Senioren ab 60 nach wie vor von der kirchlichen Fastenpflicht ausgenommen sind. Dies wird Senioren zwischen 60 - 70 Jahren heute sehr wahrscheinlich zum Schmunzeln bringen, da sich die meisten von ihnen zu fit fühlen, um für Senioren angesehen zu werden. Aber die Fastenfreiheit weist daraufhin, dass sich Senioren im Allgemeinen gut ernähren sollen, um den schwächer werdenden Körper nicht zusätzlich zu belasten. Selbstverständlich bleibt das Fasten letztendlich ein privater spiritueller Weg, auch für Senioren.

**Schluss:**

Zum Abschluss kann der Sitztanz auf Seite 16 durchgeführt oder ein sonstiges Fastenlied gesungen werden.

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*

## Aktuelles aus unserem Fachbereich

### Veranstaltungen der Altenseelsorge

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

Bitte informieren Sie sich über unsere Homepage: [www.seniorenpastoral.de](http://www.seniorenpastoral.de) über die neuen Termine bzw. welche Veranstaltungen betroffen sind!

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

## Mitmachaktion: Enkeltauglich leben

*„Für unsere Enkel wollen wir miteinander Schritte gehen und ihnen eine lebenswerte Schöpfung hinterlassen!“*

Gerade in diesen unsicheren Zeiten stellt sich für uns die Frage, was wir tun können, damit auch unsere Enkelgeneration hier auf dieser Erde, in diesem Land, an vielen kleinen Orten gut leben kann. Wir alle können ja dazu beitragen, dass das Leben weitergeht.

Wir bitten Sie heute, schicken Sie uns Ihre Ideen dazu unter dem Stichwort „Enkeltauglich leben“:

- Was wollen Sie als Großeltern gerne weitergeben?
- Was tun Sie selbst, damit unsere schöne Erde erhalten bleibt?
- Welche Impulse aus Ihrem Glauben heraus möchten Sie für die Enkel erhalten?
- Welche Initiativen, etwa in den Bereichen Umwelt, Soziales und Glauben unterstützen Sie, um diese Erde bewohnbar zu erhalten und zu machen?
- Welche Werte und Verhaltensweisen sind Ihnen so wichtig, dass Sie sie weitergeben?



Schreiben Sie uns, was Ihnen dazu einfällt, Begebenheiten aus Ihren eigenen Erfahrungen, Gedichte oder Gebete an die auf Seite 20 angegebenen Adressen (Post oder E-Mail). Wir wollen sie sammeln und als Anregung an Jung und Alt weitergeben.

*Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin*

## Wir bleiben dran - Männergespräche 70 plus

Die Männer- und Betriebsseelsorge lädt alle „weisen Männer über 70“ ein, jeweils am letzten Donnerstag im Monat von 17:00 Uhr - 18:30 Uhr zu einem Online - Treffen (ZOOM-Meeting) zusammen zu kommen.

Nach einem Impuls zum jeweiligen Thema kann jeder mitreden und auch hören, was andere Männer dazu meinen.

Der nächste Termin ist Donnerstag, 25. Februar, 17:00 Uhr.

Das Thema lautet: „Entrümpeln - Impulse zur Fastenzeit für ein aufgeräumteres Leben.“

**Anmeldung und nähere Informationen unter:** [www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de](http://www.maennerseelsorge.bistum-augsburg.de)

Tel. 0821 3166-2131

*Franz Snehotta, Männerseelsorge und Hans Gilg, Betriebsseelsorge, KAB*

**SEELSORGE IN FEUERWEHR  
UND RETTUNGSDIENST****im Seniorenheim**

Vielleicht haben Sie sich gefragt, als Sie die Überschrift gelesen haben, in welcher Verbindung Feuerwehr - und Notfallseelsorge mit dem Seniorenheim stehen?

Die Seelsorge in Feuerwehr und Rettungsdienst arbeitet - unabhängig von Corona - grundsätzlich mit Menschen zusammen, die auf Grund ihrer Tätigkeit hohen Belastungen ausgesetzt sind. Einsatzkräfte werden mit Stressoren konfrontiert, die „normale Menschen“ üblicherweise so nicht kennen. Schnell wurde im Laufe der Covid-19-Pandemie deutlich, dass es Parallelen zwischen der uns bekannten Zielgruppe, den Einsatzkräften und den Frauen und Männern gibt, die in dieser Extremsituation ihren Dienst in Seniorenheimen und anderen Pflegeeinrichtungen verrichten. Deshalb begleitet seit Beginn der Pandemie die Seelsorge in Feuerwehr und Rettungsdienst sowie die Psychosoziale Notfallversorgung in Kooperation verstärkt Seniorenheime und ambulante Dienste in den Diözesen Augsburg und Eichstätt.

Angefangen hat es damit, dass wir durch unsere Arbeit in der Führungsgruppe Katastrophenschutz im Landkreis Donau-Ries bereits Anfangs April 2020 den Auftrag bekamen, ein Heim zu betreuen, das einen starken SARS-CoV-2-Ausbruch verzeichnete. Sehr schnell zeigte sich, dass hier Führungskräfte und Mitarbeiter/innen so starken physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt sind, wie es so vorher niemals denkbar gewesen wäre.

Mittlerweile, bald ein Jahr später, und um viele Erkenntnisse reicher haben wir bereits 20 Einrichtungen der stationären und der ambulanten Altenpflege in dieser Zeit begleitet. In den durch uns inzwischen speziell standardisierten Entlastungsgesprächen stabilisieren wir Führungskräfte und Mitarbeiter/innen, damit sie trotz des hohen Stresslevels und der damit verbundenen weitreichenden Belastungen weiterhin ihren Dienst am Menschen vor Ort tun können.

Auch wenn es für viele Mitarbeiter/innen der Pflegeeinrichtungen erst ungewohnt ist, unter Abstand und mit Masken zu diesem Austausch zusammensitzen, bemerken wir doch oft, wie schnell allein die Tatsache, „es interessiert sich jemand für uns“, Ängste und Befürchtungen abbaut und zum Gespräch motiviert. Die Stärkung ihrer eigenen Ressourcen in diesen Runden hat die Folge, dass sie wieder mit neuer (besonders auch innerer) Kraft, ihre wertvolle Arbeit, weiterführen können.

Die Seelsorge in Feuerwehr und Rettungsdienst und die Notfallseelsorge stehen auch in den nächsten Wochen gerne zur weiteren Begleitung von Einrichtungen, sowie auch bei Fragen der Unterstützung von Führungskräften zur Verfügung. Es besteht auch die Möglichkeit, Kontakt aufzunehmen, falls sich Träger Gedanken darüber machen, wie sie in ihren Einrichtungen eine interne Psychosoziale Notfallversorgung implementieren können.

Diakon Oliver Stutzky, Leiter der Seelsorge in Feuerwehr und Rettungsdienst der Diözese Augsburg, und Diakon Thomas Rieger, Leiter der Notfallseelsorge in der Diözese Eichstätt, stehen Ihnen dabei gerne zur Seite.

**Kontakt:** [feuerwehrseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:feuerwehrseelsorge@bistum-augsburg.de)

oder [notfallseelsorge@bistum-eichstaett.de](mailto:notfallseelsorge@bistum-eichstaett.de)

Telefonische Unterstützung erhalten Einrichtungen

unter: 0906 7062875

*Diakon Oliver Stutzky*



## Brigitte's Bastelecke - Fastenkreuz

Gehen Sie durch den Garten und sammeln Sie von den Sträuchern ein paar Zweige. Diese Zweige habe ich zuerst mit dünnem Draht zusammengebunden. In der Mitte, als Symbol für Jesus, habe ich das Ganze noch einmal mit einer Kordel umwickelt. Jetzt habe ich mir ein paar Fastenregeln als äußeres Zeichen der Buße aufgeschrieben und als Kärtchen ausgedruckt. Diese Kärtchen können Sie an Ihr persönliches Fastenkreuz hängen.

Ein paar Beispiele für Ihre Fastenregeln, die Sie für sich ergänzen bzw. weglassen können, habe ich Ihnen hier aufgeschrieben:

- ◇ Ich verzichte auf Süßigkeiten
- ◇ Ich verzichte auf Alkohol
- ◇ Ich nehme mein Fahrrad zum Einkaufen
- ◇ Heute bleibt das Auto in der Garage
- ◇ Heute bleibt der Fernseher aus
- ◇ Heute bleibt mein Handy/Tablet aus
- ◇ Ich rauche in der Fastenzeit weniger oder nicht
- ◇ Ich versuche beim Einkaufen auf Plastik zu verzichten
- ◇ Ich trinke weniger Kaffee
- ◇ Ich werde die Fastentage einhalten
- ◇ Ich hole mir bei einem Spaziergang Kraft aus der Natur
- ◇ Ich werde meiner Mutter im Haushalt helfen
- ◇ Ich werde für ältere Menschen da sein oder für sie einkaufen
- ◇ Ich ...



Viel Spaß beim Nachbasteln und eine bewusste Fastenzeit!

*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. 24 - 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:

Robert Ischwang (1,2,7); Heidenore Glatz (3); Johanna Maria Quis (4,16,18); Lilian Moreno Sánchez © Misereor (5); © Härtl/Misereor (6); Maria Hierl (9); Banner: [https://weltgebetsstag.de/fileadmin/user\\_upload/presse/Banner\\_2021\\_print.jpg](https://weltgebetsstag.de/fileadmin/user_upload/presse/Banner_2021_print.jpg) (11); Markt: [https://weltgebetsstag.de/fileadmin/user\\_upload/presse/webseite-pressebilder-2021-Mama-Markt\\_Copyright\\_Katja\\_Dorothea\\_Buck.JPG](https://weltgebetsstag.de/fileadmin/user_upload/presse/webseite-pressebilder-2021-Mama-Markt_Copyright_Katja_Dorothea_Buck.JPG) (11); [https://weltgebetsstag.de/fileadmin/user\\_upload/presse/webseite-pressebilder-2021-Strand\\_Copyright\\_Christoph\\_Kirsch.jpg](https://weltgebetsstag.de/fileadmin/user_upload/presse/webseite-pressebilder-2021-Strand_Copyright_Christoph_Kirsch.jpg) (12); Himmel\_abogawat@pixabay.com (12); Altenseelsorge (13); <https://pixabay.com/de/photos/teresa-von-avila-mystischer-spanien-2848968/> (14); Gladly@pixabay.com (16); Rieger.Stutzky (19); Brigitte Schuster (20)



BISTUM AUGSBURG