

Miteinander durch die Krise

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



Die schönen Dinge des Lebens

Nr. 28 - Juni/Juli 2021

Ende Mai 2021. Es ist wieder einer dieser Tage, von denen es im Frühsommer dieses Jahres schon viel zu viele gegeben hat. Es ist nasskalt, starker Wind treibt dunkle Regenwolken vor sich her, selbst auf der geschützten Süd-Terrasse zittern die dünnen Tomatenpflänzchen in den Böen. Ein typisches Bild für dieses zweite Corona-Frühjahr und langsam fällt auch mir buchstäblich die Decke auf den Kopf.

Und dann kommen sie mir in den Sinn, die vielen schönen Dinge, die ich jetzt gerne täte, aber die - schon wieder - gerade nicht möglich sind: Gute Freunde besuchen, die ich schon seit fast einem Jahr nicht mehr treffen konnte. Endlich wieder gemeinsam Singen und Musikmachen. Aber vor allem: die Vorfreude auf den lange geplanten und schon einmal verschobenen Urlaub im hohen Norden. Die langen Abende auf einsamen Plätzen am Meer, die Seevögel vor der Mitternachtssonne, einfach von einem Tag auf den nächsten leben, frei und unbeschwert durch ferne Landschaften reisen. Es sind schöne Dinge wie diese, die mein Leben reich und lebenswert machen - umso mehr schlägt es mir auf die Stimmung, wenn ich sie auch dieses Jahr schon wieder streichen muss. Und draußen zieht bereits die nächste Regenfront auf und schwere Tropfen prasseln gegen die Fenster.

Wer an schöne Dinge denkt, denkt meist an Dinge wie: Was mir gefällt, woran ich Freude habe, was mich heiter und glücklich stimmt. Vielen werden da ganz unterschiedliche Dinge einfallen: eine Umarmung,

ein Glas Wein mit Freunden in einer milden Sommernacht, etwas fertig gestrickt zu haben, in die Sterne schauen, auf einem Berggipfel stehen, ein Konzert hören, ein Bild malen, ein Ausflug mit den Enkelkindern und vieles vieles mehr.

Was diese Dinge zu „schönen Dingen“ macht, darüber haben Philosophen, Theologen und Ästhetiker zahllose Werke verfasst. Mich sprechen dabei besonders die Gedanken des deutschen Philosophen Georg Wilhelm Friedrich Hegel an, der grob zusammengefasst meint, das Schöne sei das sinnliche Scheinen der Idee. Anders gewendet: durch die sinnliche Wahrnehmung der Dinge scheint eine tiefere und größere Idee durch; Geistiges und Geistliches, der reine Gedanke spricht mich durch das Erfahren der Dinge an und bringt in meinem Innersten etwas zum Klingen. David Hume würde das so fortführen: „Die Schönheit der Dinge lebt in der Seele dessen, der sie betrachtet.“

Gott sei Dank hat mich an diesem regnerischen Tag noch ein wenig der Ehrgeiz gepackt - oder vielleicht auch ein wenig Trotz. Den Kindern hatte ich ja immer erzählt, es gäbe kein schlechtes Wetter, also rein in die Wanderstiefel und die Regenjacke. Und dann bin ich einfach von der Haustüre aus losgelaufen, durchs Gewerbegebiet, über ein paar Wiesen zum Waldrand und weiter ins Bernrieder Filz. Man muss sich schon auskennen in diesem uralten Hochmoor, das in den letzten Jahrzehnten wieder besser aufgestaut wurde. Über klitschnasse Pfade lasse ich den Wald hinter mir und eine ganz andere Welt tut sich auf: Moortümpel, Zwergbirken, Gräser und Flechten, Wasser von unten und oben, ein Wunderwerk der Natur - und keine andere Menschenseele weit und breit. Durch ein dichtes niedriges Birkenwäldchen erreiche ich schließlich die „Schwarze Lache“, schon in Ufernähe beginnt der Boden zu schwingen. Viele tausend Jahre hat es gebraucht, bis dieses Wunderwerk entstanden ist. Wunderschön!



Und wie ich so dastehe und der Regen Kreise auf der schwarzen Wasseroberfläche zieht, fällt mir tatsächlich etwas ein. Ein altes Gebet aus der Zeit in der große Teile des Pfaffenwinkels noch von solchen beinahe unberührten Landschaften ge-



prägt waren, das Wessobrunner Gebet: „Das erfuhr ich unter den Menschen als der Wundergrößtes, dass die Erde nicht war, noch der Himmel über ihr, noch Baum noch Berg, noch irgendetwas, noch die Sonne nicht schien, noch der Mond nicht leuchtete, noch das herrliche Meer. Als da nichts war von Enden und Wenden, da war der eine allmächtige Gott, der Männer mildester ...“ - Die „Schönheit als das sinnliche Scheinen einer Idee, die etwas in mir zum Klingen bringt“, manchmal kann es so einfach sein. Und manche Schönheit lässt sich in solcher Natur bisweilen leichter entdecken als in vielen Kunstwerken und Kompositionen.

Es gibt sie also auch noch in diesen Zeiten - die schönen Dinge. Du musst Dir nur die Zeit dafür nehmen und sie entdecken. Auf dem Heimweg ist schließlich auch noch ein wenig die Sonne herausgekommen.

Was für ein schöner Nachmittag!



Robert Ischwang

Diakon Robert Ischwang,
 Diözesan-Altenseelsorger

„... weil ich ein Lied hab“

Etwas vom Schönsten im Leben von uns Menschen sind die Lieder.

Wenn wir singen, breitet sich ein Mantel von Harmonie über uns und wir können unseren eigenen Gefühlen in der Melodie

und dem passenden Text freien Lauf lassen.

Schon die Tiere draußen singen - gerade jetzt im Sommer - ihre Lieder:

Die Vögel zwitschern, die Grillen zirpen, Hummeln und Bienen summen.

Vielleicht ist Musik die erste Weise im Leben,

durch die ein Kind die Schönheit der Welt erfahren kann.

Ich erinnere mich noch an Schlaflieder für meine eigenen kleinen Kinder, die sie immer wieder hören wollten.

Ich kenne einige Kinder und Erwachsene,

die vor sich hinträllern und so in innerem Glück durch ihren Tag kommen.

Der Sänger Konstantin Wecker beschreibt es so:

„Ich singe, weil ich ein Lied hab, nicht weil es euch gefällt ...“

Und wenn wir selbst so nachdenken über unser Leben,

fallen uns doch so manche Lieder ein:

Kirchenlieder, Liebeslieder, Kinderlieder, Schlager, Volkslieder, Kunstlieder, Pop- und Rocklieder und manches andere mehr.

Jede und jeder von uns hat da die eigenen Favoriten und auch Lieder, die ihm und ihr nicht so liegen.

Gemeinsam zu singen öffnet unser Herz, aber auch alleine singen, den eigenen Melodien nachspüren, befreit uns von mancher Schwere unseres Tagesablaufs. Dabei ist es weniger wichtig, dass wir „richtig“ singen, als dass unser Gesang für uns selber stimmig und daher richtig ist. Trauen wir uns also zu singen, gehen wir abends nicht ins Bett, ohne wenigstens ein Lied gesungen oder gepfiffen oder gesummt zu haben.

Der Dichter Novalis beschreibt uns das Geheimnisvolle der Lieder so:

Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort
und die Welt hebt an zu singen,
triffst Du nur das Zauberwort.

*Johanna Maria Quis,
Bildungsreferentin*



Staunen - Quelle der Begeisterung

„Das Schönste auf der Welt, ist mein Tirolerland“ ist eins der ersten Lieder, die ich in meiner Studienzeit in Innsbruck gelernt habe. Seitdem ich in Bayern lebe, ist dieses Lied bei mir in Vergessenheit geraten. Erst jetzt beim Überlegen, was das Schönste auf der Welt sein könnte, fällt mir das Lied wieder ein.

Ist das Tirolerland wirklich das Schönste auf der Welt? Ein Bayer würde mir antworten: „Wie kommst du darauf?“ Ein Allgäuer würde das Lied sogar für Schwachsinn halten. Wenn es um Heimat geht, würde ich auch meine Region in Togo an die erste Stelle setzen trotz meiner großen Bewunderung für die Pracht der Alpen. Damals habe ich sehr wenig über das Lied nachgedacht. Ich konnte die Wahrnehmung des unbekanntem Verfassers nachvollziehen, weil Tirol meine neue Heimat war. Heute pflege ich zu sagen, Bayern ist in Deutschland, was Tirol in Österreich ist, oder sogar noch mehr. Bayern ist nicht bloß das Schönste auf der Welt, es ist die Vorstufe des Paradieses, wie die „Könige von Bayern“ zu sagen pflegten.



Gibt es überhaupt etwas, das als das Schönste auf der Welt gelten kann? Ähnlich wie bei der Frage nach der Heimat würde die Antwort von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausfallen. Außerdem gibt es so viele schöne Dinge auf der Welt, die weder verglichen noch in einer Skala aufgelistet werden können. Schließlich gibt es viele schöne Dinge, die wir noch gar nicht kennen. Beim Ringen

um eine Antwort fällt mir eine Eigenschaft der Kinder ein und zwar das Staunen. Ein Kind staunt über alles Neue, was es erlebt oder entdeckt. Staunen ist wiederum die Quelle der Begeisterung. Eine Eigenschaft, ohne die unser Leben keine Zielrichtung bekommt. Begeisterung entdeckt die Schönheit und die Güte in allen Dingen und lässt uns um diese kämpfen, überall dort, wo sie fehlen. Sie weckt in uns die Sehnsucht, die für die nötige Motivation sorgt, nach dem für wertvoll Erkannten zu streben.

Aus Begeisterung entstanden und entstehen die größten Heldentaten der Welt. Und wenn es eine Eigenschaft gibt, die Menschen in Göttern verwandeln kann, dann ist es die Begeisterung. Unter den Gaben des Geistes kann die Begeisterung als die größte und die schönste genannt werden. Wer sie besitzt, kann auch andere, die bereits abgestumpft sind, mitreißen und somit wieder „zum Leben erwecken“.

Manchmal beschwere ich mich darüber, die Kirche sei zu starr und leblos. Vielleicht ist schon viel getan, wenn ich das Pfingstereignis in mir wieder zulasse, damit ich selbst wieder lebendig werde und die Mitmenschen in meiner Umgebung mit dem Feuer der Begeisterung anstecken kann. Eine wichtige Voraussetzung für Pfingsten in mir ist bestimmt das Staunen eines Kindes, das mich befähigt, die gegenwärtigen Wunder in der Kirche und in unserer Welt von heute zu sehen. Gelingt dieses Wunder einem jeden von uns, so könnte die Kirche zur wahren Heimat der vereinten Menschheit werden.

Ich schließe diese Überlegung mit einem Gedanken von Johann Gerhard Oncken:

„Wer die Gottesgabe der Begeisterung besitzt, der wird wohl älter, aber niemals alt.“

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Ein Kleinod im Altenheim

Einen Gottesdienst- und Meditationsraum wünschte sich Werner Gerstmeier für alle Bewohner, Mitarbeiter und Besucher des Hauses Nikolaus in Schrobenhausen.

Glas in leuchtenden Farben, Licht und duftendes Zirbelholz - das war seine Vision.

„Der neue Raum kann eine Tankstelle sein für Körper und Geist, für Herz und Seele und ein Ruhepol bei Erschöpfung und Verlusterfahrungen, bei Trauer, Einsamkeit und Depression. Aber auch ein Ort der dankbaren Freude.“ Sein Traum wurde Wirklichkeit.

Triptychon: Die sieben Tage der Schöpfung

Die Wasser sind die Quellen und der Ursprung des Lebens, sie entspringen aus der Wurzel des Lebensbaumes in der Mitte des Paradieses. Symbolisch erzählt der Lebensbaum auf seinen Blättern das Geschehen der Schöpfungstage.

Der Regenbogen ist die Begegnung von Himmel und Erde. Er steht für Vergebung und Versöhnung zwischen Gott und Mensch.

Die Arche, sie ist brüchig geworden ..., ein Sinnbild für verwehrte Hilfe.

Über allem das große Licht der Gottesoffenbarung, die Sonne.

Wie das Herz des Kosmos ist sie auch das Auge der Welt und des Tages.



Das „Haus Nikolaus - Domizil Kursana“ stellte den frisch renovierten Raum zur Verfügung.

Die Firma Bauer AG spendete das vergoldete Altarkreuz, gefertigt in der Lehrwerkstatt.

Großzügige Spenden, vor allem von Werner Gerstmeier und anderen Spendern, konnten einen Traum zur Wirklichkeit werden lassen.

Raumgestaltung, Entwürfe und Glasarbeiten: Brigitte Schuster, Schrobenhausen 2020

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Gebet eines Vertrauenden

Du Gott für alle Lebensalter und für jeden Tag - Du bist auch älter geworden,
hörte ich jemanden sagen und irgendwie stimmt es auch.
Die Lust und Freude am Leben nimmt deswegen nicht ab.
Die Schuhe und die Kleidung sind bequemer geworden.
Ich muss mich vor anderen nicht mehr durch Äußerlichkeiten beweisen.

Gott geht nicht in Rente - eigentlich schade, es ist eine gute Lebenszeit.
Danke, dass ich diese Zeit erleben darf.
Diese Freiheit, den Wechsel von Ruhe und Unruhe, die Gaben und Freuden,
für die ich jetzt immer Zeit habe, ohne dafür arbeiten zu müssen.

Worum ich Dich bitte, ist eigentlich nur eines: Dass wir noch ein Stück des Weges
gemeinsam gehen dürfen, bevor das Alleinsein beginnt.

Noch etwas Zeit erbitte ich
Zeit mit lieben Menschen
Zeit in dieser herrlichen Welt
Zeit, Deine Zeichen und Spuren zu entziffern
Zeit zum Hoffen, Verzeihen und Lieben
Zeit zum Warten auf Dich
Amen

Werner Gerstmeier



Ausschnitt aus der Kapelle im Haus Nikolaus in Schrobenhausen

Kreativität

Wer ist eigentlich kreativ? Die Kunstschaffenden, die Musiker, die Architekten, die Schauspieler, die Schriftsteller ...? Ja natürlich, so ist es.

Aber wird man nicht auch kreativ, wenn man ein gutes Essen zaubern möchte und nur einige Dinge im Kühlschrank sind? Wie viel Kreativität legen Eltern an den Tag, um Kinder bei Laune zu halten oder sie ins Bett zu bringen? Was zählt ein guter Einfall, damit die Putzerei schneller von der Hand geht? Kleine Dinge denkt man, aber werden die mit einem Reichtum an Ideen vollbracht, freut sich die Seele.

Jeder kennt wohl das Gefühl, vor einer Aufgabe zu stehen und zu grübeln, wie sie am besten zu bewältigen ist - und plötzlich kommt der geniale Einfall. Das ist Kreativität, die wir alle Tage mal mehr, mal weniger ans Licht bringen. Wenn ich sehe, wie Wissenschaftler, Lehrer, Handwerker und viele andere kreativ zu Werke gehen, erfüllt mich das mit großer Bewunderung und meistens fühle ich mich klein.

Wenn ich aber eine Aufgabe habe, mir Gedanken über ein Thema mache, tagelang brüte und plötzlich wächst die Idee und nimmt Gestalt an, dann schlägt das Herz schneller, die Stimmung steigt, Zeit und Raum sind vergessen und es entsteht ein Gefühl von „jetzt wachsen mir Flügel ...“. Ja, ich komme dann schon wieder auf den Boden, aber in dieser Zeit fühle ich Kreativität und ein Stückchen Glück.

Manchmal frage ich mich dann: Wo kommt diese Energie her? Kinder leben diese Kraft im Spiel und je weniger Spielzeug sie haben, um so mehr kommt die Kreativität zum Vorschein. Konsum in Fülle macht satt und träge. Hunger weckt den Geist und ich denke, langsam bekommen wir alle wieder Hunger.

Ein Hunger, der sich schon an kleinen Häppchen freut, und die Vorfreude wächst auf mehr. Aber Vorsicht, wir haben einiges gelernt: Verzicht, Verständnis, Sorge um unsere Lieben und die Freude an kleinen Dingen, das sollten wir bewahren.

Es ist bewundernswert, wie viele Menschen kreativ diesen Corona-Alltag meistern. Ich denke an die Pflegekräfte, die Ärzte - sie müssen sehen, wie sie den Virus „umsegeln“. Ich denke an Professoren, Dozenten und Lehrer, die an Lerninhalten tüfteln, um sie dann mit Hilfe einer für sie neuen Online-Umgebung an die Schüler/innen und Studierenden weiter zu geben. Es gäbe noch so viele Beispiele, aber Sie entdecken und kennen sie selbst.

Ich wünschte, dass auch uns unsichtbare Flügel wachsen, dass wir die Kraft der Kreativität und das kleine Glück im Alltag erleben.

Brigitte Schuster, Glaskünstlerin



„Blutmond“, Brigitte Schuster - Glaskünstlerin

Gedächtnistraining zum Thema „Musik“

Musik und mehr

Suchen Sie möglichst viele zusammengesetzte Hauptwörter mit dem Wort „Musik“ als erstes Wort. Schaffen Sie es, für jeden Buchstaben des Alphabets ein Wort zu finden? (X und Y dürfen weggelassen werden!)

Beispiel: Musikintendant

Füllwörter zum Thema „Musik“

Suchen Sie jeweils ein Wort, das Sie an das linke Wort anhängen können und das dann wiederum dem Wort auf der rechten Seite vorangestellt werden kann. Manchmal sind mehrere Lösungen möglich! Es dürfen an das gesuchte Wort -n, -en, -s oder -es angehängt oder -e weggelassen werden!

Beispiel: Haus _____ Rahmen
 Lösung: Tür

1. Musik	_____	Zahl
2. Musik	_____	Studio
3. Musik	_____	Stunde
4. Musik	_____	Studium
5. Musik	_____	Recorder
6. Musik	_____	Führung

Was ist denn das?

Erkennen Sie anhand der Bildausschnitte, um welche Instrumente es sich hier handelt?



Musikquiz - Hätten Sie es gewusst?

1. Ein Klavier hat ... Tasten.
L 84
A 86
T 88

2. Welcher Komponist lebte zur gleichen Zeit wie Ludwig van Beethoven?
B Johann Sebastian Bach
E Joseph Haydn
C Antonio Vivaldi

3. Welches Musikstück wird gerne als Pausenstück bei Telefonweiterleitungen genommen?
O „Für Elise“ von Ludwig van Beethoven
G „Die vier Jahreszeiten“ von Antonio Vivaldi
W „An der schönen blauen Donau“ von Johann Strauss

4. Welcher Komponist wurde als „der liebe Gott der Musik“ bezeichnet?
S Richard Strauss
A Wolfgang Amadeus Mozart
T Johann Sebastian Bach

5. Wer komponierte die deutsche Nationalhymne?
S Georg Friedrich Händel
P Joseph Haydn
B Richard Wagner

6. Wer komponierte die Europahymne?
R Ludwig van Beethoven
F Johannes Brahms
E Robert Schumann

7. Aus welchen vier Instrumentengruppen besteht ein typisches Sinfonieorchester?
E Streichinstrumente, Holzbläser, Blechbläser und Schlagzeug oder Schlagwerk
A Streichinstrumente, Holzbläser, Klavier und Schlagzeug oder Schlagwerk
N Streichinstrumente, Holzbläser, Blechbläser und Klavier

8. Wie heißt die bekannteste Oper von Wolfgang Amadeus Mozart?
E Die Zauberflöte
I Don Giovanni
U Fidelio

Aus den Lösungsbuchstaben ergibt sich, in die richtige Reihenfolge gebracht, ein Lösungswort, das ein musikalisches Bühnenwerk beschreibt.

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Die schönen Dinge des Lebens lautet der Titel dieser Ausgabe. Ich möchte Sie einladen, sich einen schönen Platz zu suchen, an dem Sie sich wohlfühlen, und sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um

darüber nach zu denken, wofür Sie alles dankbar sind, was Sie aufbaut, an welchen schönen Dingen des Lebens Sie sich erfreuen können und die für Sie Quellen sind, um neue Kraft zu schöpfen. Vielleicht schreiben Sie sich die wichtigsten Dinge auf einen Zettel oder eine Karte, die Sie so aufstellen, dass Sie sie immer wieder lesen können. Dann nutzen Sie diese Quellen vielleicht öfter, um die nötige Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit für den Alltag zu haben.

Der englische Philosoph Francis Bacon (1561 - 1626) hat einmal gesagt:

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

Und wer glücklich und zufrieden ist, hat angeblich auch ein besseres Immunsystem!

Musikinstrumente gesucht!

Ab und zu müssen wir auch unser Gehirn etwas fordern und zeitlich ein bisschen unter Druck setzen, um die sogenannte Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit zu trainieren - ein wunderbares Wort, oder? Schätzen Sie doch einmal ganz schnell, wie viele Buchstaben, dieses Wort hat?

Dann nehmen Sie sich 1 Minute Zeit. Wie viele Musikinstrumente fallen Ihnen ein? Versuchen Sie möglichst schnell zu denken!

Eine kleine Fingerübung

Mit dieser kleinen Fingerübung können Sie sowohl die Beweglichkeit Ihrer Finger aktivieren als auch Ihr Gehirn in Bewegung und in Schwung bringen.

Legen Sie sich eine schöne Musik ein, am besten geeignet ist hier ein klassisches Stück, zum Beispiel die „Kleine Nachtmusik“ von Wolfgang Amadeus Mozart. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, die Füße haben guten Bodenkontakt. Bevor Sie starten, schütteln Sie die Arme und Hände gut aus. Dann starten Sie das Musikstück und machen dem Rhythmus des Stückes entsprechend Bewegungen mit den Fingern: Finger nacheinander bewegen wie beim Klavier spielen, Finger spreizen, alle Finger zum Daumen ziehen, Klavier spielen, Faust machen und Hand wieder öffnen, usw.

Lieder verdreht

Bei folgenden Liedern hat sich ein Fehler eingeschlichen. Wissen Sie, wie die Lieder richtig heißen?

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. Ich tanze mit dir in den Frühling hinein | 2. Ich will 'nen Liftboy statt Mann |
| 3. Siebzig Jahr, graues Haar | 4. Pack die Lederhose ein |
| 5. Vor der Tarverne, vor dem roten Tor | |

Lösungen:

Musik und mehr: Musikaufführung; -bereich; -clown; -darbietung; -ensemble; -freund; -geschäft; -handel; -interesse; -jargon; -kapelle; -laden; -mischung; -noten; -orchester; -pädagoge; -quelle; -richtung; -stück; -theater; -unterricht; -vorführung; -wiedergabe; -zentrum

Füllwörter zum Thema „Musik“: 1. Stück; 2. Aufnahme; 3. Unterricht; 4. Hochschule; 5. Kassette; 6. Verein

Was ist denn das?: Panflöte, Metallophon, E-Gitarre, Trommel



Musikquiz - Hätten Sie es gewusst?: 1. T (88 Tasten); 2. E (Joseph Haydn); 3. O (Für Elise); 4. T (Johann Sebastian Bach); 5. P (Joseph Haydn); 6. R (Ludwig van Beethoven); 7. E (Streichinstrumente, Holzbläser, Blechbläser und Schlagzeug oder Schlagwerk); 8. E (Die Zauberflöte) - Lösungswort: Operette

Musikinstrumente gesucht!: Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit hat 40 Buchstaben!

Lieder verdreht: 1. Ich tanze mit dir in den Himmel hinein; 2. Ich will 'nen Cowboy als Mann; 3. Siebzehn Jahr, blondes Haar; 4. Pack die Badehose ein; 5. Vor der Kaserne, vor dem großen Tor (Lili Marleen)

Maria Hierl, Bildungsreferentin

Zum ersten Mal

Zum ersten Mal
Geburtstag haben

Zum ersten Mal
an einer Rose riechen
eine Kerze auspusten
mit dem Löffel selber essen

Zum ersten Mal
laufen
hinfallen
Zug fahren
Eis essen
Tauben verjagen
ausgeschimpft werden

Zum ersten Mal
Zähne putzen
beim Kochen helfen
Sand in die Augen bekommen
der Puppe ein Fläschchen geben
von einem anderen Kind umarmt werden

Zum ersten Mal
„Mama“ sagen und „Papa“

Zum ersten Mal
ohne uns sein

Kannst du mir bitte heute eine
nur eine
deiner unzähligen
zum-ersten-Mal-Erfahrungen
schenken
dass ich das auch mal wieder erlebe

eine Sache zum ersten Mal?

Miriam Falkenberg



Die Spieldose

Es war einmal ein kleines Mädchen mit dem Namen Frieda. Sie liebte es ihre Großeltern zu besuchen. Diese wohnten in einem alten Haus mit vielen Zimmern. In jedem Raum entdeckte sie immer neue Dinge. Ihre Großeltern hatten nämlich viele Erinnerungsstücke aufgehoben.

Eines Tages nun sagten sie zu Frieda: „Wir haben beschlossen, endlich unsere Räume zu entrümpeln. Du kannst dir aussuchen, was du willst.“ Frieda war ganz erschrocken. „Aber all die schönen alten Dinge, die gestickten Kissen, deine selbstgewebten Teppiche und all die Kleider. Da hängen doch so viele Erinnerungen daran“, entgegnete ihre Enkelin. „Das stimmt. Aber die wirklich wichtigen Erinnerungen sind in unseren Herzen. Wir brauchen nicht für alles in unserem Leben einen Gegenstand. Auf die Idee hat uns unsere Nachbarin gebracht. Sie hat jahrzehntelang alles aufbewahrt, was sie so gehäkelt hat, geschenkt bekommen hat, jeden Brief. Dann hatte sich eine Mäusefamilie im Dachboden eingestellet. Sie musste den Großteil ihrer Schätze wegwerfen. Den Mäusen gefielen ihre Sachen nämlich auch. Zuerst war sie sehr traurig, aber dann verspürte sie eine Erleichterung, weil sie merkte, dass die wirklich wichtigen Dinge, nicht auf dem Dachboden lagerten, sondern bei ihr im Zimmer und im Herzen waren.“

Frieda nickte traurig. Sie machte sich auf den Weg, um die Räume vor dem Entrümpeln neu zu entdecken. Sie öffnete einen Schrank. Er war voller verschiedener Reiseandenken. In der hintersten Ecke stand ein seltsames Holzstück. Auf ihm waren ein paar Relieffiguren und ein geschwungenes Metallstück zu sehen.

Frieda ging zu ihren Großeltern und fragte: „Schaut mal, was ich gefunden habe. Was ist das? Gibt es zu ihm auch eine Geschichte (das war das Schönste an all den Dingen - die Erzählungen von Oma und Opa dazu)?“ Die Großmutter lächelte sie an und fing an zu erzählen:

„Das ist eine Spieldose. Es gibt sie doch noch. Ich dachte, sie ist schon weggeworfen worden. Meine Oma hat sie mir damals geschenkt, als ich so klein war wie du. Ich hatte damals in der Nacht immer so viel Angst. Kein Wunder, denn wir sind aus unserem Haus im Sudetenland vertrieben worden. Jedoch hatten wir das Glück bei netten Leuten unterzukommen. Doch als kleines Mädchen verstand ich vieles noch nicht so und wollte nur nach Hause. Meine Oma hatte sie mitgenommen. Es war ein Geschenk von ihrer Mutter. Ich habe sie dann vor dem Schlafen gehen aufgezogen. Die Melodie ist so schön gewesen, dass ich jedes mal lächelnd einschlief und wunderbare Träume hatte. Deine Mutter wollte als kleines Kind nicht einschlafen. Da habe ich die Spieldose aufgezogen und wir tanzten durch das Zimmer. Danach ist sie ohne zu Murren, die Melodie summend, ins Bett gegangen. Du siehst also. Sie hat unsere ganze Familie in ihrem Leben begleitet. Jetzt sollst du sie haben.“



Frieda nahm voller Freude die Spieluhr entgegen. „Meinst du, sie hilft mir, wenn ich im September in die Schule komme?“ „Bestimmt. Aber jetzt höre sie dir erst einmal an!“, antwortete der Großvater. Gemeinsam hörten sie der Musik zu und tanzten Hand in Hand durch das Zimmer.

Margaretha Wachter, Gemeindefereferentin

Wenn nichts mehr geht

dann geh und dein
Herz wird leicht
Du bist wieder Du



Schwere los
fängst du wieder an
zu träumen
unter Apfelbäumen
Nur keine Hektik
Du wirst wieder viel Zeit
in den Händen haben



nicht dauernd denken
etwas zu versäumen

Wir müssen nicht
Alles haben
sonst fahren wir
unsre schöne Welt
bald endgültig in den Graben
Wandre mit Freunden
über alle Berge
hab' einen Mund voller Lieder



Zeige Regen und Sonne
strahlend dein Gesicht und
wenn es dunkel wird

vertrau' auf Gott

bestimmt knipst er
an in dir
sein mildes liebkosendes Licht



Robert Genibor

Kunst statt Pillen

Ein Mensch, seelisch total am Ende,
Der hoffte, dass er Hilfe fände.
Alles war öde, traurig, leer.
Er flüsterte: „Ich kann nicht mehr.“

Ein Psychologe namens Schmitt
Teilt' ihm nach drei Gesprächen mit:
Die Ursache sei allemal
Frühkindlich oder pränatal.
Ein bis zwei Jahre müssten reichen,
Den Seelenschaden auszugleichen.

Und der Psychiater Dr. Fritze
Sprach: „Meine Pillen, die sind spitze.
Man nimmt sie mit viel Wasser ein
Und schläft nur noch, das ist doch fein.“

Die Traurigkeit wuchs immer mehr.
Der Mensch lief rastlos hin und her
Und fand in seinem tiefen Leid
Ein Liederbuch der Jugendzeit.



Er schlug es auf, fing an zu summen.
Zuerst war es noch mehr ein Brummen,
Doch dann, das war ganz ungeheuer,
Fühlt' er sich wie am Lagerfeuer.

Er sang vom Wandern und vom Jagen,
Vom Lieben und von frohen Tagen,
Von Madagaskar und der Pest,
Vom Tanzen und vom Schützenfest.

Am nächsten Tag kam es noch besser.
Er fand sein altes Holzschnitzmesser
Und schnitzte seinem Enkelsohn
Ein Flötchen mit ganz hellem Ton.

Und dann am Wochenende drauf,
Macht' er die alte Tasche auf,
Fand Farben, Pinsel, Malpapier,
Da packte es ihn voller Gier.



Er malte Blumen, Bäume, Auen.
Wie schön war all dies anzuschauen!
Saß singend an der Staffelei,
Als ob er selbst Picasso sei.

Jetzt war es aus mit Langeweile.
Im Gegenteil, er war in Eile.
Mit Malerstammtisch, Chor und Schnitzen
Kam er mitunter gar ins Schwitzen.

Er freute sich an allen Sachen,
Die Hobbykünstler gerne machen,
Traf Menschen, interessiert wie er,
Plötzlich war alles nicht mehr schwer.

So hat die Kunst, fast über Nacht,
Aus Trauer Lebensglück gemacht.

Marianne Porsche-Rohrer

Mit freundlicher Genehmigung von Marianne Porsche-Rohrer
aus: Sebastian Kneipp heilt Seele und Leib - Ein lyrisches Handbuch der Kneippschen Lehre
ISBN: 978-3-00-051380-0 oder https://www.porsche-rohrer.de/7_kontakt.html

Tanz im Sitzen: Tänze mit mir in den Morgen

In diesem Musikstück lädt Gerhard Wendland seine Geliebte zum Tango ein. So beschreibt der Schlager zwei der schönsten Dinge im Leben: Lieben und Tanzen. Es kommt nicht von ungefähr, dass Verliebte gerne tanzen oder dass Menschen sich beim Tanzen verlieben. Denn das Lieben selbst kann als ein Tanz zweier Seelen durch das Leben beschrieben werden.

Auf die Frage, was für Hobbies sie früher betrieben hat, antwortete mir eine Dame in einer Tagespflege: „Tanzen!“ Dabei wurde sie plötzlich lebendig. Sie öffnete ihre großen Augen und strahlte. Sie fügte hinzu: „Tanzen ist das Schönste der Dinge im Leben“, was ich auch gut nachvollziehen kann.

Anders sehen es vielleicht Menschen, die denken, sie hätten kein Rhythmusgefühl. Aber Tanzen kann jeder lernen. Dies empfiehlt zumindest niemand geringerer als der Hl. Augustinus in seiner Hymne an den Tanz: „Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen.“



Und wenn sich die Beine nicht mehr schwingen lassen wollen, dann geht es auch im Sitzen.

Choreographie: Vincent Semenou

Rhythmus: 4/4 Takt

Zum Refrain:

Takt

- 1 - 2 In Tanzhaltung die gebogenen Hände vor und zurück schwenken
- 3 Mit beiden Füßen nacheinander einen Schritt nach rechts und zurück
- 4 Wie Takt 3 aber nach links
- 5 - 6 Mit den Händen Umarmungsbewegung machen, Arme in Brusthöhe überkreuzen und dabei schunkeln
- 7 - 8 mit den Händen zweimal nach vorne Herzen bilden

Zu den Strophen:

Takt

- 1 - 4 8 Schritte
- 5 zweimal rechter Fuß nach vorne und zurück schwenken
- 6 mit linken Fuß wie Takt 5

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Link zum Lied auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=YZGHC9YBwHo>

Entspannung à la Picasso

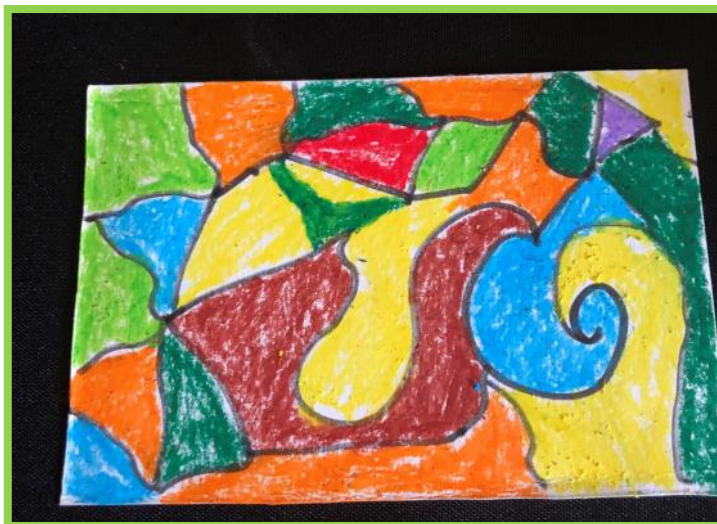
Haben Sie dies auch schon einmal gemacht: Wenn Sie einen Stift in der Hand hatten, ein Blatt Papier in der Nähe, dass Sie dann einfach vor sich hin gezeichnet haben, ohne viel zu überlegen, Striche, Kreise etc. ?

Nicht nur Schülerhefte zieren solche Kunstwerke, sondern auch manch ein Besprechungsblock in der Wirtschaft. Dieses Kritzeln hat aber auch seinen Sinn. Das Gehirn reagiert einerseits so auf Langeweile oder Überforderung, andererseits kann durch dieses Kritzeln die Konzentrationsfähigkeit angeregt werden. Es kann Ordnung in verworrene Gedankengänge gebracht werden. Außerdem können Sie somit für sich kleine Kunstwerke herstellen. Dies macht gute Laune!

Diese Entspannungsübung können Sie immer dann ausführen, wenn Sie einen Stift und Papier zur Hand haben. Wenn Sie Ihre Zeichnungen noch farbig gestalten möchten, können Sie dies mit all den Ihnen vorliegenden Arten von Farben tun.

Wie am besten anfangen? Hier ein paar kleine Tipps:

- Machen Sie ein paar Punkte an beliebige Stellen auf einem Blatt.
- Verbinden Sie diese ohne nachzudenken.
- Möchten Sie noch weitere Linien weiterführen und dann wieder verbinden?
- Wo passt vielleicht ein Kreis, ein Viereck, eine Spiralen dazu?
- Welche Figuren fallen Ihnen ein, die noch ihren Platz auf dem Blatt finden?
- Füllen Sie die verschiedenen Flächen mit verschiedenen Farbtönen aus.



Alternative Anfänge:

- Fangen Sie an eine Linie zu zeichnen, die Sie dann in verschiedenen Windungen über das Blatt führen.
- Malen Sie dann die entstandenen Flächen farbig aus.
- Machen Sie Ihre Lieblingsmusik an. Schließen Sie die Augen und lassen Sie sich von dem Stift über das Blatt führen.
- Nach dem Ende des Musikstückes lassen Sie sich überraschen, was entstanden ist.
- Malen Sie nun die Flächen farbig aus.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Getanzte Meditation

Meditation bezeichnet eine Gruppe von Geistesübungen, die in verschiedenen Traditionen seit Jahrtausenden überliefert sind. Ein wesentliches Element der Meditation ist das bewusste Steuern der Aufmerksamkeit. Sie bewirkt durch Sammlung und Kontemplation eine nachhaltige positive Veränderung im Denken, Fühlen und Erleben.

Der Tanz scheint dazu einen Gegensatz zu bilden, denn Tanz ist Bewegung und Dynamik. In der getanzen Meditation löst sich dieser Widerspruch auf. Es entsteht eine bewegte Stille. Sie ist geprägt von Konzentration, Disziplin und höchster Präsenz. Grundlage der Meditation im Tanzen ist ein ständiges Ausrichten auf die Mitte, auf das Wesentliche. Für Menschen, die für sich den meditativen Tanz entdeckt haben, ist das eine Kunstform, kein Machwerk. Sie sind erfüllt und ergriffen und haben eine Form gefunden, um das auszudrücken. Nur in der Präsenz des Hier und Jetzt ist dieses Erleben möglich. Der Tanz in Raum und Zeit hat die Bildgestalt eines Kreuzes. Die Tänzer machen sich das immer wieder bewusst und erleben so in den von ganz unterschiedlichen Tanz- und Meditationsleitern und -leiterinnen choreografierten Tänzen eine tiefe Symbolik. Wenn sie sich dem öffnen, bekommt der Tanz eine viel tiefere Dimension. Im Tanzkreis lernt man sich kennen und lernt voneinander. Jeder nimmt den anderen an, teilt sich mit und wird wiederum von den anderen Tänzern bereichert.

Die Tänze bringen immer wieder die Themen des Lebens zum Ausdruck. Sie verändern und vertiefen die Wahrnehmung der Dinge und zeugen von der Schönheit und Harmonie der Welt. Der Tanz wird zum Gebet des Lebens und das Leben zum Gebet.

Welch ein Glück und welche Freude, diese Meditationsform für sich entdeckt zu haben!

Rita Sieber, Gemeindereferentin und Tanzfrau



Gesprächsrunde: Die schönsten Dinge in meinem Leben

„Die Welt ist voller Wunder“, sagt der Volksmund. Für Menschen, die alles richtig und genau beobachten können, findet das Staunen kein Ende. Eigentlich ist alles, was es gibt, ein Wunder. Die Schönsten von allen werden meist nicht zu den Wundern dieser Welt gezählt, weil sie für das bloße Auge unauffällig sind. Nur dankbaren Herzen entgeht ihr Zauber nicht. Die Schönheit der Dinge zu entdecken, auch dort, wo sie nicht vermutet wird, ist eine der wunderbarsten Gaben, die einem Menschen zuteilwerden kann. Manchmal brauchen wir ein ganzes Leben, um langsam dem wahren Wert der Dinge auf die Spur zu kommen. Nicht umsonst besitzen ältere Menschen oft die Fähigkeit, zu staunen, sich begeistern zu lassen, dankbar zu sein. Das ist ein Aspekt der Lebensweisheit, der aus den vielen Erfahrungen entsteht.



In einer Gesprächsrunde können die Bewohner/innen einander gegenseitig ihre vielfältigen Erfahrungen mit den Wundern dieser Welt erzählen und mitteilen, was sie für die schönsten Dinge im Leben halten.

Vorbereitung: Die Betreuungskraft besorgt Rosen entsprechend der Anzahl der Teilnehmer/innen und stellt sie in einer Vase in die Mitte.

Begrüßung und Einführung: Die Betreuungskraft begrüßt die Teilnehmer/innen und bedankt sich herzlich für ihre Teilnahmebereitschaft. Sie holt anschließend die Vase und lässt jede/n Teilnehmer/in eine Rose nehmen. Die Betreuungskraft eröffnet dann ein Gespräch über die Schönheit der Rose und ihre symbolische Bedeutung. Sie steht nämlich für das Schöne in der Welt. Deshalb schenkt der Bräutigam seiner Braut eine Rose, die wiederum für die unvergleichliche Schönheit der Braut steht. Die Leiterin nimmt als Beispiel das eigene Staunen über die Dinge der Natur, wie über das Lächeln eines Menschen, die Natur im Frühling oder einen Regenbogen. Sie möchte dann von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wissen, was sie für die schönsten Dinge im Leben halten.

Erarbeitung des Themas „Die schönsten Dinge im Leben“: Jede/r Teilnehmer/in assoziiert die Rose in der Hand mit etwas auf der Welt, das er/sie für das Schönste hält. Dabei kommen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen entweder freiwillig oder der Reihe nach zu Wort. Da die Erfahrungen von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind, wäre es sinnvoll, wenn sie ihre Ansichten begründen oder eventuelle Hintergrundgeschichten dazu erzählen. Die Betreuungskraft kann für Teilnehmer/innen mit Demenz sprechen. Dinge sind allerdings nicht immer nur schön oder gut. Sie haben auch ihre Kehrseite bzw. ihre Grenzen. Auch dies darf erwähnt werden. Wenn zum Schluss noch Zeit bleibt, können die Teilnehmer/innen Dinge nennen, die sie im Wohnheim schön finden. Bestimmt werden einige unschöne Aspekte erwähnt, die dann als hilfreiche Feedbacks für eine positive Entwicklung ernst genommen werden können.

Abschluss: In einem Schlussgebet dankt jede/r Teilnehmer/in Gott für die Gabe der schönen Dinge, die sie genannt haben. Die Teilnehmer/innen dürfen die Rose mitnehmen, damit sie sich auch in den nächsten Tagen an den schönen Dingen des Lebens erfreuen. Anschließend kann das Lied „Danke für diesen guten Morgen“ gesungen oder der Tanz im Sitzen auf Seite 15 durchgeführt werden.

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Aktuelles aus unserem Fachbereich

Veranstaltungen der Altenseelsorge

Aufgrund der niedrigen Inzidenzzahlen können im Moment wieder die meisten Veranstaltungen stattfinden. Bitte beachten Sie, dass viele Veranstaltungen, gerade die Dekanatsrunden und Dekanats-treffen, die im Frühjahr stattfinden sollten, auf Juni, Juli oder in den Herbst verschoben wurden. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage über die geänderten Termine. Hier finden Sie auch Informationen zum Großen Bildungstag: www.seniorenpastoral.de
Wir freuen uns, Sie hoffentlich bald bei unseren Veranstaltungen wieder begrüßen zu dürfen.

Mit Figuren ein Lächeln auf die Lippen zaubern

An diesem Tag fertigen Sie eine Tuchmarionette mit einer Herstellungstechnik nach „Roser“. Diese zeichnet sich dadurch aus, dass selbst ungeübte Bewegungen eine Leichtigkeit und Lebendigkeit ausdrücken.

Termin: Montag, 12. Juli 2021, 9:00 Uhr - 16:30 Uhr, Haus St. Ulrich Augsburg

Kosten: 60 Euro inkl. Verpflegung plus ca. 15 Euro Material

Referentin: Angelika Albrecht-Schaffer, Dipl.-Soz.Päd. FH, Theater- und Werkpädagogin

Anmeldung erbeten: altenseelsorge@bistum-augsburg.de



Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



NEU: Postkarten der Altenseelsorge

„Wasser des Lebens“ ist das diesjährige Thema unserer Arbeitshilfe. Dazu haben wir ein Postkartenset erstellt, das Sie bei uns bestellen können.

Die abgebildeten sieben Karten kosten zusammen 2 € zuzüglich Versandkosten. Sie können nicht einzeln bestellt werden. Auf jeder Karte findet sich ein passender Psalmspruch.

Bestellen können Sie die Postkarten per Telefon: 0821 3166 2222 oder E-Mail: altenseelsorge@bistum-augsburg.de

Ulrichswoche vom 3. - 11. Juli 2021

Die Ulrichswoche ist heuer dem Jahr des heiligen Josef gewidmet und steht unter dem Leitwort „Mit dem Herzen eines Vaters“.

In der Basilika St. Ulrich und Afra werden zahlreiche Gottesdienste gefeiert. Coronabedingt finden diese wie im vergangenen Jahr ohne die traditionellen Prozessionen sowie unter den zum Zeitpunkt geltenden Zugangs- und Hygieneregeln statt.

Ein ganz besonderer Gottesdienst findet am 10. Juli im Rückblick auf 1 Jahr Pandemie zum Innehalten - Gedenken - Bitten mit Bischof Dr. Bertram Meier um 10:00 Uhr statt.

Teilnahme nur mit Anmeldung beim Büro der Abteilung Krankenhauseelsorge:

krankenhauseelsorge@bistum-augsburg.de oder Telefon 0821 4409647

Nähere Informationen zur Ulrichswoche unter www.ulrichswoche.de

**ULRICHS²⁰²¹
WOCHE**

3. BIS 11. JULI

MIT DEM HERZEN
EINES VATERS



Brigitte´s Bastelecke - Ein Bilderrahmen aus Papier-Strohhalmen

Die schönen Dinge des Lebens sind sehr vielfältig und für jede Person sehen diese schönen Dinge anders aus. Für die einen ist es das Bild von den Enkelkinder, für die anderen ist es ein gutes Foto aus dem letzten Urlaub in den Bergen, am Meer oder auf Kulturreisen oder aber einfach ein Bild aufgenommen in der Heimat von der vertrauten Umgebung, von Blumen, einem Kreuz, Steinen u. v. m.

Material

- Papier-Strohhalme aus dem Drogeriemarkt
- Karton
- Kleber
- Klarsichtfolie

Als erstes habe ich mir die Größe meines Bilderrahmen festgelegt und in der Mitte einen Ausschnitt für das Foto ausgeschnitten. Jetzt können Sie die Seitenteile des Kartons mit Papier-Strohhalmen bekleben. Das Muster für die Klebung der Halme können Sie selbst wählen. Drehen Sie jetzt den Rahmen um und kleben auf den Fotoausschnitt eine abgeschnittene Klarsichtfolie. Achten Sie darauf, dass mindestens zwei Seiten der Folie zugeschweißt sind. So können Sie immer wieder ein neues Bild in den Rahmen stecken. Als letztes bringen Sie noch eine Schlaufe zum Aufhängen an. Wenn Sie möchten, können Sie den Rahmen noch mit ein paar Knöpfen oder anderem Dekorationsmaterial 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. 28 - Altenseelsorge im Bistum Augsburg.

Der nächste Wochenbrief erscheint Ende Juli. 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

Internet: www.seniorenpastoral.de

 www.facebook.com/Seniorenpastoral

Bildnachweise:

Robert Ischwang (1, 2); Altenseelsorge (2); Johanna Quis (3, 13); ddimitrova@pixabay.com (4); Brigitte Schuster (5, 6, 7); Maria Hierl (8, 10, 14); Miriam Falkenberg (11); Margaretha Wachter (12, 16, 19); 7089643@pixabay.com (15); Anemone 123, Pixabay (17); Hans@pixabay.com (18); Altenseelsorge (19); Sankt Ulrichs Verlag GmbH, Augsburg (19); Brigitte Schuster (20)



BISTUM AUGSBURG