

# Miteinander durch die Krise

Nummer 19 - „Was bleibt“

Anregungen, Materialien, Gebete, Texte zum Weitergeben



Noch ist es nicht vorbei, aber jetzt, wo auch in Bayern die Sommerferien beginnen, freuen wir uns darüber, dass ein wenig Normalität eingekehrt ist. Gerade in den Alten- und Pflegeheimen, aber auch für alle anderen Seniorinnen und Senioren in den Pfarreien sind wir noch längst nicht zur gewohnten Routine zurückgekehrt. In den letzten vier Monaten, als mit einem Mal unsere gewohnten Abläufe im Leben und auch in der Kirche durcheinander gebracht wurden, haben wir über diesen Wochenbrief versucht, miteinander in Kontakt zu bleiben, das Leben und den Glauben in dieser besonderen Zeit zu teilen. Wir haben dabei gespürt, dass wir vieles in unserem kirchlichen Leben schmerzhaft vermissen. Aber war diese Zeit - bei aller Isolation, bei allem Schmerzhaften - nicht auch mehr als ein Verlust, als ein Abbruch? Vielleicht ist gerade jetzt, wo wir ein wenig Atem holen können, der richtige Zeitpunkt zu fragen: Was bleibt?

Auf eine mögliche Antwort könnte uns der Apostel Paulus im ersten Korintherbrief bringen. Im „hohen Lied“ (1 Kor 12, 31b - 13,13), das in diesen Tagen sonst bei zahlreichen Hochzeiten gele-

sen worden wäre, preist er die Liebe als beinahe vollkommen an: Sie ist langmütig, gütig, erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand. Sie hört niemals auf. In manchen Vor-Corona-Reden ist uns so etwas vielleicht oft viel zu leicht über die Lippen gegangen. Und auch manches in unserer Glaubensverkündigung haben wir oft routiniert und mit gewohnter Sicherheit so dahingesagt. Eine meiner Erfahrungen: Viele sind in dieser Zeit verstummt und hatten nichts mehr zu sagen, waren tief verunsichert, andere sind aus- und über sich hinausgewachsen.

Paulus, der die Welt und das Leben kannte, hatte uns schon längst gemahnt: Weder unser Leben, noch unser im Glauben reflektiertes Reden, nicht einmal unsere Begeisterung sind vollkommen. Das Leben ist auch Stückwerk, ist ein Geheimnis, ist „Enigma“ - ein dunkles, verschlüsseltes Rätsel. Unser Leben ist brüchig, zerbrechlich, unvollkommen - und auf vieles wissen wir jetzt keine Antwort. Das haben viele, gerade die Älteren als Einzelne schon oft erlebt. Aber dass alle Altersstufen und Gesellschaftsschichten, alle Menschen auf der Welt annähernd

gleichzeitig diese Erfahrung machen, das ist ein weltgeschichtlich einmaliges Erlebnis. Haben wir als Christen den Mut, einzuwilligen? Zu sagen: Ja, so ist das Leben, Dein und mein Leben, nicht perfekt, sondern zerbrechlich, verletzlich und bedroht? Und wenn Ja, was bleibt dann?

Paulus formuliert das so: Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; doch am größten unter ihnen ist die Liebe. Ich bin dankbar, dass ich genau das gerade in den letzten vier Wochen so intensiv erleben konnte, wie fast nie zuvor. Gläubige in meiner Pfarrei und in der Seniorenarbeit, die aufgestanden sind und mitgewirkt haben, auf ganz andere Weise den Glauben, die Karwoche und Ostern zu feiern. Die Vielen, die von ihrer Hoffnung in schweren Zeiten berichtet haben und anderen Mut gemacht haben. Und die Unzähligen, die sich in den Tagen der Isolation auf den Weg zu den Alleinstehenden und Einsamen gemacht haben. Liebe, Agapè, war selten so greifbar wie in den letzten Wochen.

Auf Corona könnte ich in Zukunft gerne verzichten, wie schön wäre es, wenn wir uns bald wieder näher und ohne Vorsichts- und Hygienemaßnahmen begegnen könnten. Doch darauf möchte ich nicht verzichten: Auf die Erfahrung, wie viele Menschen in unserem Bistum ihren Glauben in schweren Zeiten ganz bewusst gelebt und gefeiert haben. Wie viele einander in dieser Zeit Hoff-

nung gegeben und aufgerichtet haben. Und das Miteinander, die Zuwendung, die Liebe, die in all dem spürbar wurde.

Was bleibt? Paulus beginnt sein hohes Lied mit dem Satz: Ich zeige euch jetzt noch einen anderen Weg, einen Weg, der alles übersteigt. Ich wäre froh, wenn uns manches in dieser Zeit erspart worden wäre. Aber wäre es möglich, dass Gott uns gerade in dieser Zeit einen solchen Weg gezeigt hat, der alles übersteigt? Ich meine, ja. Es könnte sein, dass wir gerade in dieser herausfordernden Zeit gelernt haben, auf was es in der Zukunft ankommen könnte. Trotz aller Einschränkungen, trotz aller Hindernisse und gerade in den schwierigen Zeiten zu erfahren: Da ist einer, der alle meine Wege mit mir geht. Einer, auf den ich mich verlassen kann, weil er diese Wege selbst gegangen ist.

Aber, was meinen Sie? Wie haben Sie diese Zeit erlebt? Schreiben Sie uns! Wir sind gespannt auf Ihre Erlebnisse in dieser Zeit. Und wir möchten sie auch mit allen anderen in der Seniorenarbeit teilen. Ich bin mir sicher, dass wir miteinander mit neuen Impulsen in eine neue Zeit gehen werden.



*Robert Ischwang,  
Diözesan-Altenseelsorger*

## Heute

Heute erfülle dich  
und die Menschen,  
die dir begegnen,  
die Kraft Gottes.

Heute bewahre dich  
und die Menschen,  
mit denen du lebst,  
die Hand Gottes.

Heute beseele dich  
und die Menschen,  
die dir verbunden sind,  
der Atem Gottes.



Heute stärke dich  
und die Menschen,  
die für dich da sind,  
die Vorsehung Gottes.

Heute tröste dich  
und die Menschen,  
um die du dich sorgst,  
die Treue Gottes.

Heute und an jedem Tag,  
den du erleben wirst,  
sei der Segen Gottes  
in dir und mit dir,  
um dich und über dir.

*Paul Weismantel*

## Glaube, Hoffnung, Liebe

*Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.*

*1.Kor 13,13*

Ich freue mich immer, wenn ein Priester für ein Requiem das berühmte Pauluswort aus dem 1. Korintherbrief wählt und es zur Grundlage des Gottesdienstes und der Traueransprache macht. Ganz unterschiedlich erlebe ich dann die Trauerfeiern: Ich spüre Abschieds- und Trennungsschmerz. Ich blicke zurück und will verstehen. Ich will mich lösen. Mir kommen Bilder und Erinnerungen in den Sinn. Häufig spüre ich Dankbarkeit über das gemeinsam Erlebte. Meistens sind es gemischte Gefühle, die das Denken begleiten. Mit dem Pauluswort wird meinem eigenen Denken und Fühlen eine tröstliche Klammer gegeben: „Nun aber bleiben Glauben, Hoffnung und Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.“



Paulus redet hier nicht von dem Wechsel, Wandel und Untergang, vom Ende oder vom Tod. Er redet von dem, was bleibt. Es ist das, was von unseren Lieben bleibt, wenn sie gehen müssen. Es sind drei Worte, die nicht vergehen. Es sind Dinge, die aus Gottes großer Ewigkeit heraus unser befristetes Dasein durchziehen und durchweben wie ein roter Faden, der nicht reißt, und dessen Ende bei Gott selber liegt, in seinen Händen, in die er, der HERR, alles Leben wieder hineinwebt als das ewige Leben. Nun aber bleiben: wie gut ist es, dieses zu hören, das Wort vom Bleiben. Es entspricht unserer Gewohnheit und unserem Wunsch, dass alles und vor allem alle bleiben mögen. Es widerspricht - und sein Widerspruch stärkt uns - nun auch genauso stark unserer Sorge und heimlichen Angst, dass alles schneller vorüber sei als man es glauben mag. „Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.“ Kaum zu begreifen, dass alle unsere Erinnerungen sich immer wieder neu an einem vergangenen Leben festmachen müssen. Sie veränderten sich und rücken manches Vertraute in die Ferne.

Paulus hat diese menschliche Grunderfahrung häufig teilen müssen. Dennoch ist er in der Lage gewesen, das zu benennen, was bleibt. „Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.“ Es sind keine menschlichen Dinge, die er aufzählt. Es sind alle drei von Gott erweckte, gestärkte, geschenkte Haltungen oder Eigenschaften. Glaube, Hoffnung, Liebe, sie bleiben deshalb, weil sie eben nicht der menschlichen und vergänglichen Welt allein angehören, sondern Gottes ewiger Welt entstammen. Und nur und gerade deshalb sind sie auch in der Lage, uns in unserem Wechsel und Ende zu geleiten. Sie lassen über alles hinaus, was uns gegenwärtig ist, glauben. Und sie leiten uns über alles, was im Raum steht, hinweg durch die Hoffnung.

Uns bleiben heute und morgen, Glaube, Hoffnung und Liebe, und zwar nicht einfach als Gedächtnis, sondern als lebendige Kräfte Gottes. Als größte Kraft unter ihnen bleibt die Liebe.

*Rita Sieber, Gemeindereferentin*

## Schwere Zeiten sind Lernzeiten

Haben wir nicht alle die Erfahrung gemacht, dass wir in besonders schwierigen Situationen Wichtiges gelernt haben? In erster Linie über uns selbst, über die Mitmenschen, über das Leben im Kleinen wie in großen Zusammenhängen.

Die globale Ausnahmesituation, der Stillstand von vertrauten Abläufen des gesellschaftlichen Lebens, das „Noch-nie-Dagewesene“ ist zunächst ein Phantom. Denn wir können „Covid 19“ weder sehen, noch fühlen, noch riechen oder schmecken, aber als tödliche Bedrohung regiert das Virus über den gesamten Erdball. Das macht ängstlich, unsicher, nicht selten rebellisch.

Politisch geforderte Einengung der persönlichen Freiheit, Kontaktbeschränkungen selbst innerhalb der Familien, das ist gefühlsmäßig ein Verstoß gegen alle normalen menschlichen Bedürfnisse. Nur die Vernunft und das Wissen um Gefahren für Leib und Leben eines jeden Menschen lassen uns die auferlegten Regeln einhalten.

### **Was kann ich aus dieser, fast paradoxen Lebenszeit und Lebensweise lernen?**

Ich erkenne ein Ende der (vermeintlichen) Gewissheiten, der Planbarkeit des Lebens, der Machbarkeit im Leben.

Ich brauche eine Neubewertung für meine persönliche Resilienz (seelische Widerstandskraft) und Selbsterkenntnis: Wie abhängig bin ich von bisherigen Strukturen, von der Außen-Orientierung? An welchen Stellen meines Selbstbildes muss ich arbeiten?

Ich versuche, meine vorhandenen Stärken gezielt einzusetzen zu meinem Wohl und dem meiner Mitmenschen.

Lernen ist Verhaltensänderung aufgrund gemachter Erfahrung. Corona zwingt die ganze Welt zu neuem Lernen, zur Verhaltensänderung. Das kann in meinem persönlichen Leben zu neuem Wachstum führen, das kann im besten Fall auch für einen großen Teil der Menschheit zu einem besseren Leben und / oder Lebensverständnis führen, für den Globus an sich und die Schöpfung eine Chance für einen gesunden Neubeginn werden.

Ich hoffe, ich bete dafür, dass die Corona-Pandemie für die Menschheit zu einer guten und zukunftsorientierten Lernerfahrung wird.

*Maria-Brigitte Falkenberg, Bobingen*

## Sinne öffnet euch!

Die Augen zum Schauen  
und nicht nur zum Sehen.

Die Ohren zum Lauschen  
und nicht nur zum Hören.

Die Zunge zum Verkosten  
und nicht nur zum Schmecken.

Die Hände zum Berühren  
und nicht nur zum Greifen.

Die Füße zum Tanzen  
und nicht nur zum Gehen.

Die Stimme zum Singen  
und nicht nur zum Reden.

Das Herz zum Lieben  
und nicht nur zum Schlagen.

Sinne öffnet euch!

*Miriam Falkenberg*

## Was bleibt, ist ein neuer Weg

„Was bleibt?“ ist eine Frage, die mich in der Coronazeit beschäftigt hat, nachdem ich alle Termine, beruflich sowie privat, durchstreichen musste. Da erfuhr ich, das Leben kann auch was Anderes sein, als Routine, als ein Rennen von einem Termin zum nächsten. Es kann eine Stille bedeuten, ein Innehalten, das erfüllt. An dieser Stelle will die Frage beantwortet werden: Was bleibt von all meiner Geschäftigkeit, die sich wieder nach den Lockerungen fortsetzt? Was für ein Ziel verfolge ich? Welcher Sinn steht hinter dem Ganzen? Statt einer konkreten Antwort, bleibt oft die feste Gewissheit: Es muss weitergehen! Auch das stimmt. Die Frage ist nur „Wie“? Denn es muss nicht so weiter gehen, wie es bisher war. Bei der Suche nach einem Perspektivenwechsel fallen mir drei Bilder ein: das Bild eines Gipfelstürmers, das Bild eines Pilgers, der am Ziel angekommen ist und das Bild eines Menschen, der vor den Trümmern seines Lebens steht.



Der Gipfelstürmer setzt sich als Ziel, den Gipfel zu erreichen. Dafür nimmt er unmögliche Strapazen auf sich. Manchmal über gefährliche Kletterwände. Wenn er an der Spitze ist, bekommt er keinen Leistungspreis oder eine sonstige Anerkennung. Was ihm aber bleibt, ist ein herrlicher Ausblick über die umliegenden Täler. Drei Möglichkeiten bieten sich dann an, wie er damit umgeht: Er kann sich auf einen Stein setzen, seine Brotzeit einnehmen und die weite Sicht einfach genießen; er kann auch ein Loblied in seinem Herzen an-

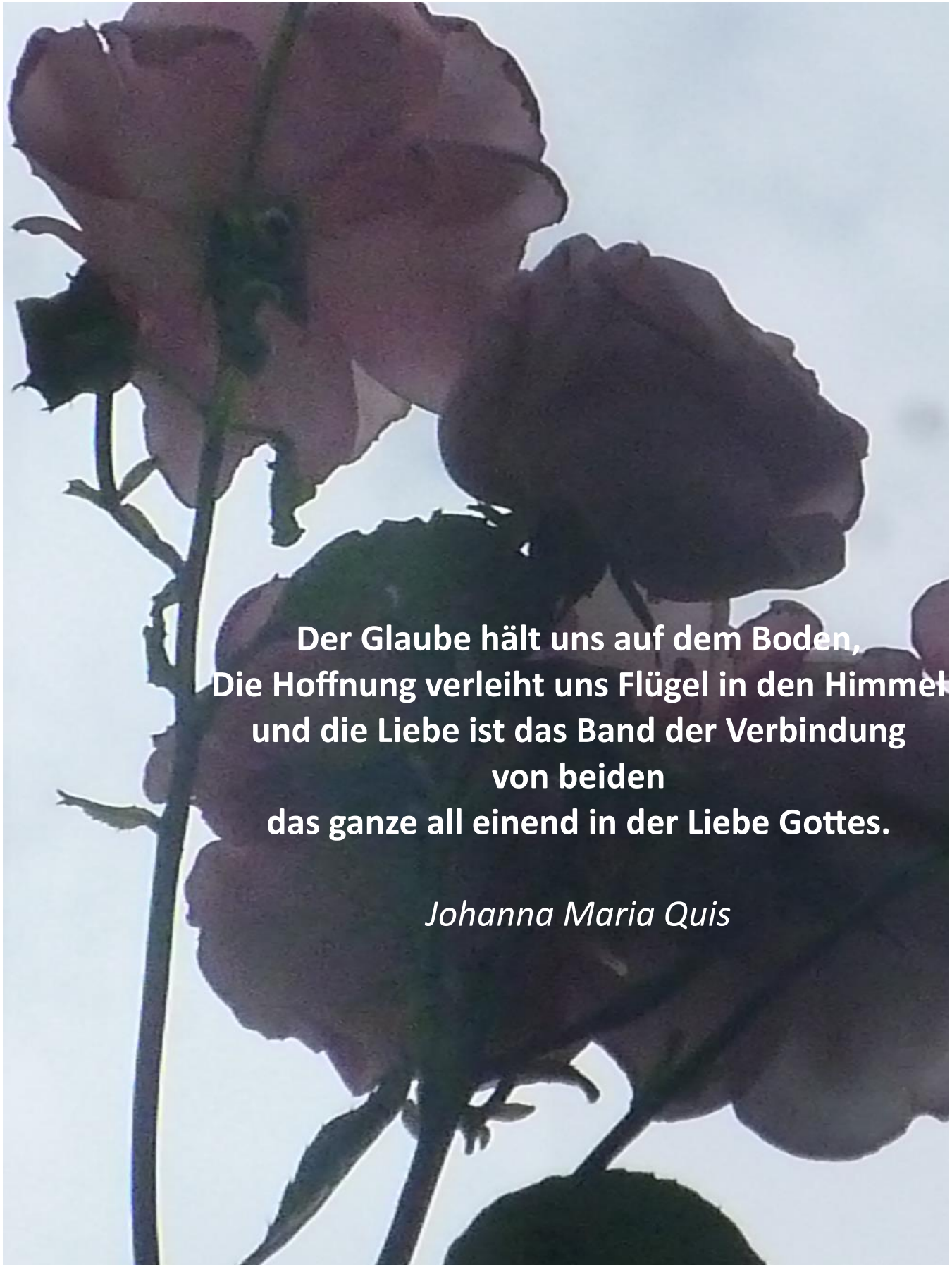
stimmen, und zwar für den Schöpfer dieser Schönheit. Oder er lässt sich von den weiteren umliegenden Gipfeln reizen und entscheidet sich, auch diese zu erkunden und seinen Horizont zu erweitern.

Ähnliches geschieht bei einem Reisenden oder einem Pilger, der sein Ziel erreicht. Er kann mit einem erfrischenden Bier seinen Erfolg feiern, sich einen Glücksschlaf gönnen oder in die Beziehung mit seinem Heiligen versinken.

Ebenfalls bieten sich einige Alternativen einem Menschen an, der alles im Leben zu verlieren scheint. Im bleibt die Möglichkeit, seine Hoffnung aufzugeben, sein Schicksal zu verfluchen und der Gefahr der Selbsterstörung zu verfallen. Oder aber er kann seine Kräfte sammeln, den Wiederaufbau versuchen bzw. aus den Scherben, etwas Neues entstehen lassen. Schließlich kann er diesen Verlust als Gewinn sehen, als Befreiung. Mit leeren Händen kann er wie ein Franziskus ein Lied der Freiheit anstimmen und sein Schicksal komplett der Vorsehung überlassen.

In diesen drei Situationen ist das Ende des Weges bzw. das Ziel kein Ende, sondern eine Art Meilenstein. Immer kann der Weg fortgesetzt werden, sogar auf einer höheren Ebene mit einer neuen Qualität. Die Erkenntnis aus dieser Überlegung ist die Folgende: Was am Ziel eines irdischen Weges bleibt, ist ein neuer Weg. Es bleibt also die Frage, ob jeder Weg, den wir gehen, uns unserer Vollenendung ein Stück näherbringt. Gelingt uns dies, so könnte das endgültige Ende, der Tod, auch eine neue Geburt werden.

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*



**Der Glaube hält uns auf dem Boden,  
Die Hoffnung verleiht uns Flügel in den Himmel  
und die Liebe ist das Band der Verbindung  
von beiden  
das ganze all einend in der Liebe Gottes.**

*Johanna Maria Quis*

## Ausblick

Bevor du ausblickst,  
schau nach innen.  
Findest du dort Harmonie,  
hast du Ausblick wie noch nie!

*Barbara Kugelmann, Welden*



---

## Sätze bilden - vom Satz mit 10 Wörtern bis zum Satz mit nur einem Wort

Bilden Sie einfach einen Satz, der aus zehn Wörtern besteht.  
Reduzieren Sie in jedem Satz die Anzahl der Wörter.  
Beim nächsten Satz verwenden Sie nur acht Wörter.  
Auch mit sieben Wörtern können Sie arbeiten!  
Jetzt werden die Sätze einfach kürzer!  
Finden Sie fünf passende Wörter?  
Da ist Phantasie gefragt.  
Es geht doch!  
Sie überlegen?  
Geschafft!  
Und jetzt?  
Es geht aufwärts.  
Die Sätze werden länger.  
Das ist nicht so einfach.  
Aber es trainiert wunderbar die Gehirnzellen!  
Suchen Sie dafür ein nettes Thema aus.  
Schreiben Sie doch Sätze über Ihren letzten Urlaub.  
Oder berichten Sie etwas über Ihre Kinder oder Enkel.  
Da werden die Sätze automatisch wieder länger und auch lebendiger!

*Regina Wegmann*

# Gedächtnistraining zum Thema „Was bleibt!“

## Glaube, Hoffnung und Liebe

Was bleibt sind Glaube, Hoffnung und Liebe – so heißt es im 1. Korintherbrief 13.

Als kleine Einstiegsübung suchen Sie 20 Wörter – Hauptwörter, Zeitwörter oder Eigenschaftswörter - , die entweder das Wort Glaube, Hoffnung oder Liebe enthalten.

Zum Beispiel: Für Liebe: Liebesbrief

## Was bleibt - Aussichten

Die Corona-Pandemie hat vieles durcheinander gebracht. Aber nicht alles war und ist negativ. Fünf Menschen – wie so viele Andere – haben in dieser Zeit viel Positives erlebt und wichtige Entscheidungen getroffen. Leider waren sie bei unserem gemeinsamen Treffen alle so voller Begeisterung und wollten erzählen, was ihnen passiert ist, dass es etwas durcheinander ging.

Versuchen Sie anhand der bruchstückhaften Angaben herauszufinden, wie die Personen heißen, welchen Beruf sie haben bzw. welche Tätigkeit sie ausüben, wer wo wohnt, was er / sie selbst erlebt hat und was die Personen nun planen.

1. Hubert hat einen Sohn, der während der Corona-Pandemie an seinem Studienort Musik vor Altenheimen gemacht hat, um den Senioren und Seniorinnen eine Freude zu bereiten.
2. Gerda war begeistert, wie viele Menschen aus allen Berufsgruppen, sofort ehrenamtlich mit dem Masken Nähen angefangen haben und diese zum Beispiel an Altenheime weitergegeben haben.
3. Vielen Senioren und Seniorinnen in Augsburg wurde in den letzten Wochen von ihrer Seniorenkreisleiterin der Wochenbrief „Miteinander durch die Krise“ eingeworfen.
4. Corinna hat ihren Freund Fabian dazu ermutigt, nach seinen Erfahrungen in Würzburg, wo er studiert, sich ehrenamtlich für einen Besuchsdienst im Altenheim zu engagieren.
5. Die Memminger Nachbarschaftshilfe sucht immer nach Menschen, die bereit sind, sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten für andere einzubringen.
6. Hubert war begeistert, was man über Videokonferenzen alles lösen kann, ohne weite Anfahrtsstrecken auf sich zu nehmen.
7. Eine Journalistin aus München möchte vermehrt ehrenamtliche Projekte in ihrer Zeitung vorstellen, weil sie die ehrenamtlichen Aktionen, die sofort in der Coronazeit angelaufen sind, sehr beeindruckt haben.
8. Edeltraud, die einen Seniorenkreis leitet, war vom Wochenbrief der Altenseelsorge in Augsburg – ihrem Wohnort - total begeistert.
9. Die vielen Solidaritätsaktionen, wie eine Kerze im Fenster aufzustellen oder auf dem Balkon für Menschen zu applaudieren, die in dieser schwierigen Zeit für die Gesellschaft arbeiten, hat auch viele Schüler und Schülerinnen beeindruckt. Eine Schülerin will sich deshalb nun in der Nachbarschaftshilfe in ihrem Heimatort, die immer nach Ehrenamtlichen sucht, einbringen.
10. Ein Unternehmer aus der Bankenmetropole Deutschlands möchte in seinem Team in Zukunft weniger Präsenzveranstaltungen anbieten.
11. Die Altenseelsorge bietet demnächst wieder eine Ausbildung zur LeA-Kursleiterin an. Aufgrund der Wochenbriefe liegt schon eine Anmeldung vor.





## Stärken Sie Ihr Immunsystem

Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass Menschen, die positiv denken und das Glas eher halb-voll als halbleer sehen, ein besseres Immunsystem haben. Dasselbe gilt für Menschen, die viel lachen, und für Menschen, die gute und intensive Beziehungen pflegen. Die Macht unserer Gedanken macht etwas mit uns. Gute Gedanken schenken uns mehr Energie für unsere Aufgaben, während schlechte Gedanken uns oft sehr viel Kraft entziehen. Ich weiß selbst, dass das oft leicht dahin gesagt ist und es uns nicht immer gelingt, wenn uns Sorgen drücken. Aber trotzdem möchte ich Sie ermutigen, sich immer wieder Kraft zu holen, indem Sie sich an Kleinigkeiten freuen und davon gibt es ausreichend in der wunderbaren Schöpfung, die wir von unserem Schöpfer geschenkt bekommen haben. Machen Sie es wie mein fast dreijähriger Enkel, der seine Freude an jeder Ameise hat, die etwas davon schleppt, der mit Begeisterung an jeder schönen Blüte riecht und dann ein „Hatschi“ und ein gurgelndes Lachen von sich gibt. Es braucht nicht viel!

*Lösungen:*

*Glaube, Hoffnung und Liebe:* z.B.: gläubig, Gläubiger, Glaubensgemeinschaft, Glaubensbekenntnis, Glaubensbewegung, hoffnungsvoll, Hoffnungsschimmer, hoffentlich, hoffnungslos, Hoffnungsstrahl, liebevoll, liebend, Liebeskummer, Liebende, Liebesnest, Liebesheirat, Liebesroman, Liebeszeichen, Liebestrank, lieblich

*Was bleibt - Aussichten:*

	Person 1	Person 2	Person 3	Person 4	Person 5
Name	Hubert	Fabian	Gerda	Corinna	Edeltraud
Beruf	Unternehmer	Student	Journalistin	Schülerin	Seniorenkreis-leiterin
Wohnort	Frankfurt a.M.	Würzburg	München	Memmingen	Augsburg
Erlebnis	Videokonferenzen	Musik vor Altenheimen	Masken nähen	Kerzen entzünden	Wochenbrief
Plan	weniger Präsenzbesprechungen	Besuchsdienst	Artikel über Ehrenamtsarbeit	Nachbarschaftshilfe	LeA-Ausbildung

*Gottes gute Gaben: Gottes gute Gaben*

Gottes Gaben wünsche ich dir als Hoffnungszeichen, nicht aus Papier,  
siebenfach wirksam durchs ganze Jahr, täglich erfahrbar, so einfach und wahr.  
Einen schützenden Engel auf alle Fälle, der für dich da ist, immer zur Stelle,  
als treuer Gefährte sei er dir ganz nah, um dir zu helfen in jeder Gefahr.  
Ich wünsch dir einen Stern in der Nacht, der für dich leuchtet und dich bewacht,  
dich so erinnert an das göttliche Licht, auch wenn du es oft kannst sehen nicht.  
Eine murmelnde Quelle lade dich ein, sie soll dir Ruheplatz am Wasser sein,  
bedenke wohl, in dir selbst liegt der Ort, wo sie dich erfrischt und nährt immerfort.  
Ich wünsch dir ein Trostwort jederzeit, für Kummer, Sorgen und auch für Leid,  
ein Wort, das dir Vertrauen bringt und Lieder neuer Hoffnung singt.  
Eine Blume möge dir leise sagen, bei all dem Schweren, das wir ertragen,  
schau dir die Schönheit der Schöpfung an, über die man immer nur staunen kann!  
Ich wünsch dir einen Freund zur Seite, für all deine Wege, kurze und weite,  
der lange genug dir zuhören kann und dich in den Arm nimmt, dann und wann.  
Reicher Segen möge dich ständig umgeben, weil wir täglich aus Gottes Fülle leben,  
und ER uns liebevoll beschenkt, mit Weisheit unsre Schritte lenkt.

*Paul Weismantel*

*Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin*

## Geschichten: Perspektivenwechsel

### Glück oder Unglück

Eines Tages lief einem Bauern das einzige Pferd fort und kam nicht mehr zurück. Da hatten die Nachbarn Mitleid mit dem Bauern und sagten: „Du Ärmster! Dein Pferd ist wegelaufen - welch ein Unglück!“

Der Landmann antwortete: „Wer sagt denn, dass dies ein Unglück ist?“

Und tatsächlich kehrte nach einigen Tagen das Pferd zurück und brachte ein Wildpferd mit.

Jetzt sagten die Nachbarn: „Erst läuft dir das Pferd weg - dann bringt es noch ein zweites mit! Was hast du bloß für ein Glück!“

Der Bauer schüttelte den Kopf: „Wer weiß, ob das Glück bedeutet?“ Das Wildpferd wurde vom ältesten Sohn des Bauern eingerritten; dabei stürzte er und brach sich ein Bein. Die Nachbarn eilten herbei und sagten: „Welch' ein Unglück!“

Aber der Landmann gab zur Antwort: „Wer will wissen, ob das ein Unglück ist?“

Kurz darauf kamen die Soldaten des Königs und zogen alle jungen Männer des Dorfes für den Kriegsdienst ein. Den ältesten Sohn des Bauern ließen sie zurück - mit seinem gebrochenen Bein.

Da riefen die Nachbarn: „Was für ein Glück! Dein Sohn wurde nicht eingezogen!“

**Glück und Unglück wohnen eng beisammen, wer weiß schon immer sofort, ob ein Unglück nicht doch ein Glück ist?**

*Christian Morgenstern (1871 - 1914)*

### Nimm eine Ziege in deine Wohnung

Kommt ein Mann zum Rabbi „Rebbe, meine Wohnung is' so klein. Ich hab' a Frau und sieben Kinder, meine Wohnung is' so klein!“ Sagt der Rabbi: „Dann nimm dir die Ziege mit in die Wohnung!“ Der Mann ist entsetzt. „Aber, Rebbe, meine Wohnung is' viel zu klein!“ „Tu, was ich dir sag' und komm' in einer Woche wieder.“ Nach einer Woche kommt der Mann wieder und jammert: „Rebbe, meine Wohnung is' so klein. Ich hab' a Frau und sieben Kinder und a Ziege, meine Wohnung is' so klein!“ Sagt der Rabbi: „Dann nimm dir die Kuh mit in die Wohnung!“ Der Mann protestiert, aber erfolglos. Nach einer Woche kommt er wieder: „Rebbe, meine Wohnung is' so klein. Ich hab' a Frau und sieben Kinder und a Ziege und a Kuh, meine Wohnung is' so klein!“ Sagt der Rabbi: „Schmeiß' die Ziege und die Kuh 'raus!“ Am nächsten Tag kommt der Mann und freut sich: „Rebbe, meine Wohnung is' so groß!“

*Alte jüdische Geschichte*

*Zusammengestellt von Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*



## Mein erster Gipfelsturm

Mein Theologiestudium durfte ich in Österreich machen. So betrat ich zum ersten Mal den europäischen Boden und landete am 20. Juli 2000 in Innsbruck, genau vor 20 Jahren. Aufgrund der zahlreichen neuen klimatischen und kulturellen Herausforderungen, mit denen ich konfrontiert wurde, löste sich allmählich meine Begeisterung für meine neue Welt auf. Besonders spürbar war mein Gefühl, eingekesselt zu sein, aufgrund der himmelstürmenden Mauer aus Bergen, die mich allseits umgab. Ich stamme nämlich aus einer Gegend in Togo, die vollkommen hügelfrei ist. In dieser Stimmung kam unser Studentenhausleiter auf die Idee, eine Woche später mit uns einen Ausflug zu machen. Ursprünglich verstand ich nicht genau, was geplant wurde. Mit sprachlichen Barrieren traut man sich nicht immer, alles in Details nachzufragen.

So fuhren wir mit dem Auto zum Fuß des Berges in Axams. Wir begannen die Wanderung. Ahnungslos lief ich flott den anderen voraus, obwohl ich den Weg nicht kannte. Da ich meine Kräfte nicht zu schonen wusste, wurde ich bald müde. Zusätzlich wurde es mir kälter, je höher wir stiegen. So hielt ich irgendwann an und fragte, wohin wir eigentlich liefen. Der Leiter antwortete mir, dass wir zur Spitze des Berges wandern wollen. „Und was machen wir dort?“, wollte ich wissen. „Einfach so, eine Wanderung“, antwortete er. „Wieso einfach so?“, fragte ich perplex und verwirrt. Angesichts der langen Strecke, die vor uns bis zur Spitze lag, bekam ich Angst. Es kam mir unmöglich vor, bis zur Spitze laufen zu können. So wollte ich nicht mehr weiter mitgehen und schlug vor, zurück zum Auto zu laufen und auf sie zu warten. Dieser Vorschlag konnte auch keine Option für die Gruppe sein, insofern sie mich nicht in einer unbekanntem Gegend bis zum späteren Nachmittag allein lassen konnten. So versuchten mir alle Kollegen Mut zu machen, indem sie mir erklärten, dass ich das locker schaffe und wie gut das für den Körper sei. Sie rieten mir, langsamer zu laufen, um Kräfte zu sparen. Der Leiter gab mir seinen Pulli und ließ mich voranlaufen, mit der Anweisung, mich nach der Wegmarkierung zu



orientieren.

Das war für mich ein Versuch des Unmöglichen. Ich lief sehr langsam voran, während alle im Entenmarsch mir folgten. Ich schämte mich sehr, obwohl sie für mich Geduld und Verständnis hatten. Stück für Stück kamen wir voran und gelangten schließlich zur Spitze des Berges, die von einem Kreuz markiert war. Nach der Brotzeit rief mich der Leiter zu sich und zeigte mir die herrliche Sicht, die sich unseren Augen ins Tal bis nach Innsbruck bot und fragte: „Gefällt dir dieser Blick?“ „Ja, sehr!“, antwortete ich. „Siehst du? Für diesen Ausblick geht man in die Berge.“, fuhr er fort.

Seit diesem Tag erholte ich mich langsam von der Einschüchterung, die ich von den Innsbrucker Bergen erlitten hatte. Ich lernte sogar Menschen kennen, die mir Schifahren beibrachten. Ich gewann die Berge lieb und pflege bis heute die Gewohnheit, in den Allgäuer Bergen wandern zu gehen. Und wenn ich gelegentlich in Innsbruck auf Besuch bin, verpasse ich die Gelegenheit nicht, die Nordkette oder den Patscherkofel zu besteigen, um den Ausblick zu genießen und die Berührung des Himmels und der Erde zu betrachten.

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*

## Wie geht es Dir?

Was antwortet man auf solch eine Frage?

Vielleicht denkt man: „Das ist doch nur eine Floskel, der will gar nicht wissen, wie es mir geht.“ Oder man sagt schnell etwas hin, auch um der genauen Antwort auszuweichen. Wir haben da oft unsere Standardantworten. Außer wenn wir wissen: Da ist mir jemand gegenüber, den interessiert es wirklich! Dann versuchen wir eine ehrliche Antwort.

Manchmal überrascht uns so eine Frage, wenn wir ganz in unseren eigenen Geschäftigkeiten drin sind und selbst gar nicht sagen können, wie es uns gerade wirklich geht. Dann beginnen wir erstmal nachzudenken.

Mir sind drei Antworten aus meinem Verwandtenkreis von drei lieben alten Menschen in Erinnerung geblieben.

- Die erste Antwort war „beschissen“ - ehrlich und auch im Zusammenhang damit, dass das mit dem aufs Klo gehen so nicht mehr geklappt hat. Eine Frau, die ganz klar dazu steht wie schwer ihr Leben im Moment geworden ist.
- Die zweite Antwort, von einem Mann: „Geht schon.“ Er sagt damit: „Das Leben nimmt seinen Gang, ich bin jetzt pflegebedürftig im Bett und ich stehe das schon durch, komme was da wolle.“
- Und die dritte Antwort einer alten dementen Frau, egal was ihr gerade passiert ist: „Gut!“ Man kann sich so eine Antwort eigentlich nicht erklären, wenn man ihr derzeitiges Schicksal von außen betrachtet. Sie könnte damit eine gewohnte Antwort ausdrücken, aber vielleicht ist es auch noch etwas anderes, so ein Grundvertrauen in dieses manchmal so schwere Leben.



Ja, so ist das - stellen wir uns selbst doch jeden Tag die Frage, wie es geht, wie es uns geht und nehmen wir diese drei Antworten „Beschissen, geht schon und gut“ ehrlich mit in unser Leben hinein. Genau so können wir selber unser Leben empfinden und in dieser Bandbreite und weit darüber hinaus gehen unsere Tage ins Land und erwarten eine Antwort von uns.

*Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin*

Bild Seite 2 und 13 sind auf dem Besinnungsweg in Mittelneufnach entstanden.

<https://www.mittelneufnach.de/freizeit/besinnungsweg/>

## Bibel mal anders - Vertrauen auf Gott (Dan 3)

Die Jahren 597 und 587 v. Chr. sind sehr prägende Jahreszahlen für das Judentum. Denn in diesen Jahren wurde Jerusalem, die Hauptstadt vom Südreich Juda erobert, der große Tempel Salomons wurde vernichtet und die gesamte jüdische Oberschicht wurde nach Babylon ins Exil geschickt. Das Gottesvolk Israel und der jüdische Glaube steckten in einer sehr großen Krise. Wie konnte der jüdische Glaube, der auch das Fundament des christlichen Glaubens ist, bloß überleben? Eine mögliche Antwort auf diese Frage gibt das Alte Testament mit einer Geschichte, die sich im Buch Daniel befindet.

Eines Tages ließ der babylonische König ein großes goldenes Standbild machen und ließ verkünden: „Ihr Männer aus allen Völkern, Nationen und Sprachen hört diesen Befehl! Sobald ihr den Klang der Instrumente hört, sollt ihr niederfallen und das goldene Standbild verehren, das der große König errichtet hat! Wer aber nicht niederfällt und es verehrt, wird noch zur selben Stunde in den glühenden Feuerofen geworfen!“ Als die Menschen den Klang der Instrumente hörten, fielen sie sofort ehrfürchtig vor dem großen goldenen Standbild nieder und verehrten es, als sei es göttlich. Die einzigen, die den Befehl des Königs missachteten, waren die mutigen und gottesfürchtigen Juden Schadrach, Meschach und Abed-Nego, da sie nur an den Gott Abrahams glaubten und da sie auf ihn vertrauten, dass er sie aus dem glühenden Feuerofen retten würde. Als der große König dies hörte, wurde er sehr wütend: „Wie können sie so etwas wagen? Dafür werden sie bezahlen!“ Er ließ den glühenden Feuerofen siebenmal stärker heizen und die drei mutigen Juden gefesselt in den Ofen werfen. Doch sie gingen mitten in den Flammen umher und beteten: „Wir folgen dir jetzt von ganzem Herzen, fürchten dich und suchen dein Angesicht. Überlass uns nicht der Schande, sondern handle an uns nach deiner Milde, nach deinem überreichen Erbarmen! Errette uns, deinen wunderbaren Taten entsprechend; verschaffe deinem Namen Ruhm, Ewiger!“ Überall im Ofen schlugen die Flammen hoch. Aber Schad-

rach, Meschach und Abed-Nego fürchteten sich nicht vor dieser Gefahr, denn der Engel des Ewigen beschützte sie vor den gefährlichen Flammen. Aus diesem Grund lobten und lobpriesen die drei jungen Männer den Ewigen, weil er sie rettete: „Er hat uns aus dem lodernden Ofen befreit, uns mitten aus dem Feuer erlöst. Dankt dem Ewigen, denn er ist gütig; denn seine Huld währt ewig! Preist alle den Ewigen, ihr seine Verehrer, preist den Gott der Götter; singt ihm Lob und Dank; denn ewig währt seine Güte!“

Als der babylonische König die vier Männer lebend im Ofen sah, erschrak er: „Wie kann es bloß sein? Warum sind auf einmal vier lebende Männer im Feuerofen? Wie ist es möglich?“ Nach einer Weile fasste er den Entschluss und holte die drei jungen Männer unversehrt aus dem Ofen heraus. Als der König dies sah, verordnete er folgendes: „Gepriesen sei der Gott Schadrachs, Meschachs und Abed-Negos. Denn er hat seinen Engel gesandt und seine Diener gerettet. Im Vertrauen auf ihn haben sie lieber den königlichen Befehl missachtet und ihr Leben hingegeben. Aus diesem Grund ordne ich an: Jeder, der über den Gott der Juden verächtlich spricht, wird bestraft! Denn es gibt keinen anderen Gott, der auf diese Weise retten kann!“

Des Weiteren sorgte der König dafür, dass es den drei jungen Männern in der Provinz Babylon gut ging.

*Felix Mitterhuber, Student*



## Das Labyrinth - mein Weg durchs Leben

### Im Labyrinth des Lebens oder im Irrgarten des Lebens?

Im Alltag sprechen wir oft, wenn wir uns zum Beispiel in einer fremden Stadt nicht mehr auskennen, dass wir uns in diesem Straßenlabyrinth verirrt haben. Jedoch ist das klassische Labyrinth so angelegt, dass der Weg zum Ziel, in die Mitte, in mein Inneres führt: Ich kann einfach dem Weg folgen - den Alltag loslassen - spüren und fühlen, was für Gedanken und Gefühle aus meinem Inneren kommen, in der Gewissheit, dass ich zum Ziel gelange. Dagegen ist der manches Mal ähnlich aussehende Irrgarten so gebaut, dass man einen Weg herausfindet, verbunden mit Irrwegen, in denen ich in einer Sackgasse lande.

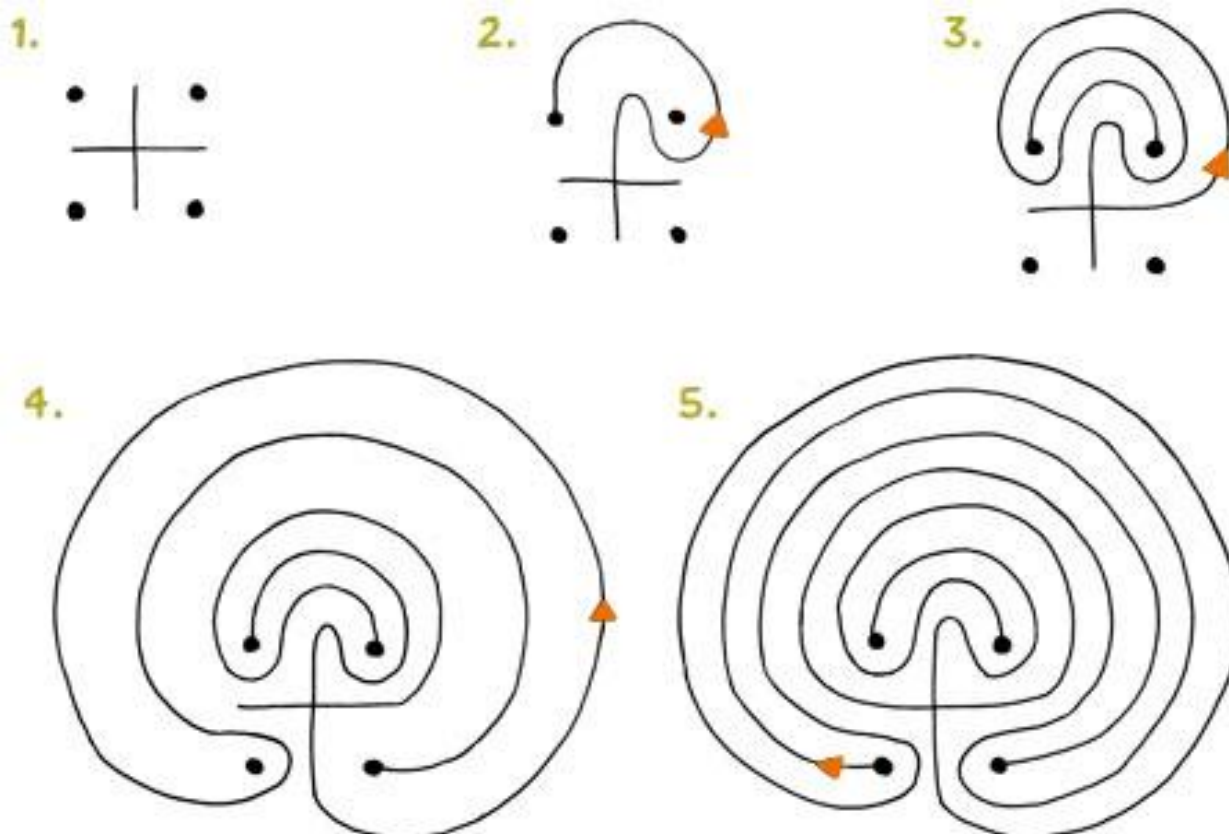
Dieser Unterschied ist auch wichtig für die Sicht auf mein Leben:

Bin ich überzeugt, dass ich in meinem Leben zu einem Ziel unterwegs bin, zu dem ich auf alle Fälle gelange, obwohl ich immer wieder das Gefühl habe, ich entferne mich davon? Dann bin ich im **Labyrinth des Lebens** unterwegs. Nehme ich allerdings mein Leben so wahr, dass ich immer wieder gegen Wände laufe, in Sackgassen lande und aus dem Durcheinander nicht mehr herausfinde, dann bin ich im **Irrgarten des Lebens**, gelandet.

### Wo kann ich ein Labyrinth begehen?

Immer mehr Parks, Klöster oder Gärten haben ihr öffentlich begehbares Labyrinth. Aber es gibt auch andere Möglichkeiten:

- Eine etwas zeitaufwendigere Meditationsmethode ist, selbst ein begehbares Labyrinth zu gestalten (in einem Raum mit Klebeband auf dem Boden - draußen mit Steinen oder Kerzen).
- Sie zeichnen sich Ihr eigenes Labyrinth und fahren dieses mit Ihrem Finger oder mit einem Stift nach:



### Wie gehe ich das Labyrinth?

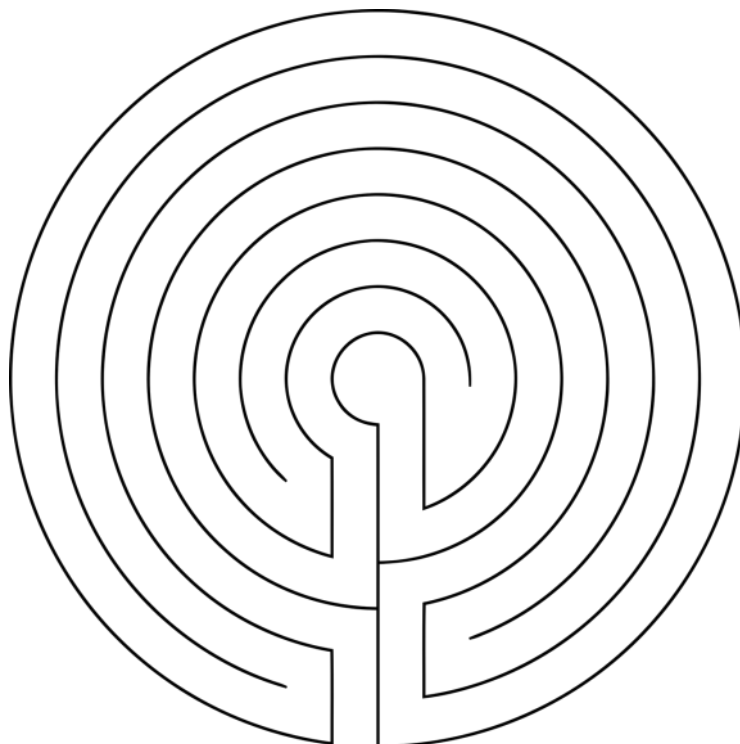
Sie können das Labyrinth mit unterschiedlichen Haltungen begehen: Meine Lieblingsmethode ist die, einfach zu gehen, ohne Erwartungen: Ich bin offen für das, was mir so auf meinem Weg zur Mitte, alles aus meinem Inneren begegnet, was mit meinem Körper, mit meinem Atem passiert. Ich kann mich aber auch auf eine Frage, ein Anliegen oder auf eine offene Entscheidung konzentrieren.

Mögliche Fragen können dabei zum Beispiel sein: „Was ist mir wirklich wichtig auf meinem Weg?“, „Was lenkt mich auf meinem Weg ab?“, „Was blockiert mich am Gehen?“, „Wer begleitet mich?“... Man kann beim Eingang in das Labyrinth auch einen Satz mitnehmen (z. B. Psalmen, siehe Wochenbrief 16, Seite 17), der einen beim Weg durch das Labyrinth beschäftigen soll.

**Beispiel für einen Gang durch das Labyrinth mit Impulsen:** Legen Sie sich noch fünf kleine Steine zu recht. Halten Sie dann an, wenn Sie das Gefühl haben, das dies ein guter Ort ist, um anzuhalten.

- a) **Vor dem Eingang:** Ich bin in meinem Leben unterwegs. Mein Leben - wo führt es hin? Ich sehe nicht das Ziel. Ich mache mich jetzt auf den Weg - du Gott, begleite mich.
- b) **Erster Haltepunkt im Labyrinth:** Ich halte kurz inne. Mit diesem Stein lege ich ab, was mich auf meinen Schultern drückt - das mich nicht aufrecht gehen lässt. Wenn ich aufrecht gehe, kann ich leichter atmen, fühle mich stärker, meinen Weg zu gehen.
- c) **Zweiter Haltepunkt:** Bei diesem Halt lege ich mit dem Stein symbolisch alle die Menschen ab, die mir mein Leben schwermachen - die mir im Magen liegen.
- d) **Dritter Haltepunkt:** All das Schwere konnte ich ablegen. Es ist ein Teil meines Lebens. Aber wie konnte ich trotz alledem meinen Weg gehen? Dies ist mir gelungen - weil ich Menschen hatte, die mich gestärkt haben - ich Schönes erlebt habe - ich Gottes Gegenwart gespürt habe. Dieser Stein, den ich ablege, ist ein Erinnerungsstein dafür.
- e) **Vierter Haltepunkt:** Von Ballast befreit, mit Erinnerungen an meine Ressourcen, bin ich weitergegangen und mein Geist ist freier geworden. Neue Ideen, neue Gedanken haben Platz - dafür lege ich den nächsten Stein ab.
- f) **Ankommen in der Mitte:** Ich bin am Ziel - bin meiner Mitte nähergekommen, indem ich meinen Weg gegangen bin. Auf meinem Herz liegender Ballast ist leichter geworden. Es wird gestärkt mit den Worten: Vertrauen - Hoffen - Lieben und Glauben!

So spricht Gott zu mir: Den Weg der Weisheit zeige ich dir, ich leite dich auf ebener Bahn (Spr 4,11).





## Lieder, die gute Laune machen

Nicht alle Bewohner in unseren Heimen, Betreuungsstätten und bei den Seniorennachmittagen sind Volkslieder- oder Schlagerfans. Mittlerweile ist bei ihnen die Generation vertreten, die auch das eine oder andere Lied aus der Pop- oder Rockgeschichte bevorzugt bzw. AFN gehört hat. Falls man die Gruppe noch nicht kennt oder die Betreuten sich selbst nicht mehr äußern können, kann folgende wissenschaftliche Erkenntnis bei der Liedauswahl behilflich sein: Welche Lieder wurden im Alter, von der Zielgruppe, von 20 bis 30 Jahren gespielt? In diesem Altersabschnitt ändert sich bei uns Menschen sehr viel und diese Änderungen sind einschneidend. Deshalb ist dieser Altersabschnitt erinnerungstechnisch sehr stark im Gehirn verankert. Aus urheberrechtlichen Gründen können wir die Texte von nachfolgenden Liedern nicht abdrucken. Jedoch werden Sie merken, dass die Melodie und der Rhythmus viele Altersgruppen anspricht und das Tippen der Finger oder der Füße fast automatisch geht. Deshalb nur ein paar Anregungen, welche Körperpartien man besonders aktivieren kann. Die Liedvorschläge sollen Lust machen, sich einfach ohne große Choreographie zur Musik zu bewegen, und dass Sie sich Ihre eigenen „Gute Laune Lieder“ in der Gruppe oder für sich zusammenstellen:

Lied	Bewegungstipps
Pretty Women von Roy Orbison (1964)	Füße tanzen in verschiedene Richtungen, Gehen im Sitzen, leichte Dehnbewegungen mit den Armen, Schulterkreisen
The sounds of silence von Simon und Garfunkel (1966)	In jede Hand eine Serviette nehmen, verschiedene Bewegungen damit ausführen. Oberkörper nach rechts und links bewegen
What a wonderful world von Louis Armstrong (1967)	Tennisball am Körper entlangführen, in der Hand hin- und her rollen, Ball mit den Füßen am Boden hin- und her bewegen
Wenn ich einmal reich wär (Ivan Rebroff 1986) bzw. If I were a rich man (aus „Anatevka“ 1964)	Arme vor dem Körper waagrecht miteinander verschränken, Hacke-Spitze
In the summertime von Mungo Jerry (1970)	Körper von oben bis unten aktivieren: mit leichtem Kopfnicken anfangen, Schulter, Hand- und Fingergelenke etc...
Always look on the bright side of life von Eric Idle (aus „Das Leben des Brian“ - 1979)	Schunkelbewegungen, Becken-Boden-Gymnastik, Pfeifen bzw. Pfeifversuche
Don't worry be happy von Bobby McFerrin (1988)	Fingerklavier auf dem Tisch oder am eigenen Körper, Klatschbewegungen rechts und links vom Körper

Wenn Sie wollen, können Sie eine Zusammenstellung Ihrer „Guten-Laune-Lieder“ gerne an mich senden (bitte mit Altersangabe): [margaretha.wachter@freenet.de](mailto:margaretha.wachter@freenet.de). Es würde mich interessieren, welche Lieder Ihnen und Ihrer Gruppe „Gute-Laune“ machen. Denn auch wenn vieles verblasst, ein Lied, dass mit Emotionen verbunden ist, hat lange Bestand.

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Gesprächsrunde: Was trägt?

Schule, Ausbildung, Beruf, Kinder bzw. Familie und Rente bilden die Grundstruktur des Lebensablaufes jedes Menschen. Schon vor der Rente beginnen die Kinder das Familienhaus zu verlassen. Meist müssen mit dem Eintritt in die Rente manche Lebensträume abgeschlossen werden, ob verwirklicht oder nicht. Wenn man Glück hat, kann man diese Zeit noch einige Jahre gemeinsam mit dem Partner/ in genießen. Allmählich nimmt man Abschied von wichtigen Dingen im Leben, unter anderem von einigen Hobbys, von seiner Selbstständigkeit, manchmal sogar von seinem Haus, seinem geistigem Vermögen und seiner Selbstbestimmung. Was bleibt nach dem Verlust des Ganzen? Das ist eine Frage, die ein Heimbewohner/in für sich selbst beantwortet haben muss, um in einem Wohnheim richtig anzukommen. Viele schaffen das auch, weil die Frage bis zum Umzug ins Heim ziemlich ausgereift ist. Für mich persönlich ist noch unklar, wie ein alter Mensch es schafft, Abschied von allem zu nehmen. Jeder hat sein Geheimnis und dieses Geheimnis ist das, was ihnen bleibt, wenn alles verloren zu gehen scheint. Die Bewohner/innen sollten ab und zu die Möglichkeit bekommen, sich darüber miteinander auszutauschen.

**1. Vorbereitung:** Als Mittendekoration kann neben einer Blume eine leere Schale hingestellt werden.

**2. Begrüßung und Hinführung:** Die Betreuungskraft begrüßt alle Teilnehmer/innen ganz herzlich und bedankt sich bei ihnen für ihre Teilnahmebereitschaft. Die leere Schale lässt zwar nicht automatisch auf das Thema kommen, aber sie spricht für sich. Daher kann damit bei der Einführung angedockt werden.



**3. Einführung:** Verlieren ist eine existentielle Erfahrung die jeder in seinem Leben macht.

Insbesondere im Alter erzieht uns das Leben zum Verlust und zum Verzicht. Aber wie eine leere Schale Wasser empfangen kann, werden wir leer, um erfüllt zu werden. Was erfüllt uns, trotz des Gefühls, alles zu verlieren? Was trägt mich? Was bleibt nach allem?

**4. Erarbeitung des Themas „Was trägt?“:** Die Bewohner/innen bekommen das Wort und freiwillig erzählen sie einander, was sie in diesem Prozess des Verlierens trotzdem bereichert hat. Dabei können sie auch mitgeben, was für Lebensweisheit oder Werte sie der nächsten Generation bzw. der Welt von heute wünschen.

**5. Abschluss:** Mit einem Abschiedsritual kann die Runde beendet werden, z. B. das Lied „Ich bin bei dir“ von Andreas Volz spielen.

*Vincent Semenou, Pastoralreferent*

## Brigitte's Bastelecke - Karte und Lesezeichen

### Material für Karte

1 Blanko-Karte  
 Hintergrundpapier mit Fischen  
 einfarbiges Papier  
 ausgestanzte Fische  
 bunter Faden  
 Kleber

Schneiden Sie das Hintergrundpapier zu, dann aus dem einfarbigen Papier den Streifen. Um den Streifen wickeln Sie den Faden und kleben das Ganze auf die Karte. Jetzt schneiden Sie die Fische aus, beschriften diese und kleben Sie beliebig viele Fische auf die Karte.



### Material für Lesezeichen

1 Streifen Papier  
 bunter Faden  
 ausgestanzte Fische

Schneiden Sie einen Streifen Karton aus. Ich habe aus dem Papier mit den Fischen dann einen schmäleren Streifen aufgeklebt. Oben können Sie mit dem Locher ein Loch reinstanzen und einen doppelten Faden einziehen.

Nun kleben Sie beliebig viele Fische auf das Lesezeichen.  
 Fertig!



**Karte und Lesezeichen können Sie zu vielen Gelegenheiten verschenken.**

Viel Spaß unter weiterhin alles Gute!

*Brigitte Schuster*

## Zu guter Letzt ein Dankeschön

Die Coronakrise hat tiefe Spuren auch in der Seniorenarbeit hinterlassen. Mit einem Mal waren Seniorennachmittage und Besuche nicht mehr möglich, Treffpunkte und Gottesdienste, Fortbildungen und Seminare mussten abgesagt werden. Viele, gerade ältere Menschen, waren zuhause wie isoliert und abgeschnitten, Besuche in den Einrichtungen der Altenhilfe nicht mehr möglich. Vorsichtig werden nun einzelne Bereiche gelockert. In dieser Situation wollten wir mit unseren Wochenbriefen mit-helfen, in dieser schwierigen Zeit den Kontakt nicht abreißen zu lassen und Brücken zur älteren Ge-neration zu schlagen. Ohne die großartige Zusammenarbeit aller in der Seniorenarbeit Engagierten wäre das nicht möglich gewesen.

### Deshalb sage ich Danke und Vergelt's Gott

- Den Vielen, die unsere Briefe als Ganzes oder in Teilen für ihre Kreise ausgedruckt und verteilt ha-ben. Allen, die sie digital weitergeleitet haben.
- Allen, die einzelne Inhalte in ihren eigenen Publikationen weiterverwendet haben.
- Den Betreuungs- und Pflegekräften, die unsere Impulse zu den Bewohner/innen getragen haben.
- Den Unzähligen, die uns Rückmeldung auf unsere Briefe gegeben haben. Noch nie haben wir so viel Feedback auf unsere Arbeit bekommen, wie in diesen Wochen. Es ist schön zu wissen, dass unsere Arbeit angekommen ist.
- All jenen, die sich freiwillig mit Texten, Gedanken und Impulsen beteiligt und uns Anregungen ge-schickt haben.

### Und natürlich dem „Wochenbrief-Team“:

- Unserem Praktikanten Felix Mitterhuber, der noch 2 Monate über sein Praktikum hinaus uns bibli-sche Impulse geliefert hat.
- Unserer ehemaligen Sekretärin Brigitte Schuster, die sofort bereit war, unseren Wochenbrief mit „Brigittes Bastelecke“ zu bereichern. Viele haben sich über diese vertrauten Anregungen gefreut.
- Allen Referentinnen und Referenten der Altenseelsorge, die Woche für Woche mit voller Energie und eigenen Gedanken, Texten, Bildern und Impulsen die Inhalte erstellt haben.
- Unseren Sekretärinnen, die Woche für Woche alles zusammengestellt und ins Layout gebracht ha-ben. Neben dem digitalen Versand haben sie wöchentlich noch knapp 250 Hefte ausgedruckt und denen zugesandt, die zuhause keine Möglichkeit zum Ausdrucken hatten.

19 Briefe mit über 360 Seiten sind es nun geworden. Es war eine außergewöhnliche, anstrengende, aber auch erfüllende Zeit. Die Seniorenarbeit würde normalerweise jetzt in die Sommerpause gehen. Deshalb machen auch wir mit den Wochenbriefen erstmal Pause, Urlaub ist angesagt. Wir hoffen, dass wir im Herbst wieder mit Veranstaltungen und Kursen beginnen können. Einzelne Pfarreien ha-ben schon ausprobiert, wie sich Seniorinnen und Senioren wieder treffen können. Wir werden all dies genau beobachten und kommen im Herbst - hoffentlich ohne eine zweite große Corona-Welle - wieder auf Sie zu.

*Diakon Robert Ischwang, Diözesan-Altenseelsorger*

## 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:

Diakon Robert Ischwang (1); Johanna Maria Quis (2,6,13 Maria Hierl (3,9,10,14,18); Vin-cent Semenou (5) Barbara Kugelmann (7) pixabay (11,16); Sabine Reisinger (12); lab-be.de © Labbé Verlag (15); Brigitte Schuster (19)



BISTUM AUGSBURG