

Miteinander durch die Krise

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



Lachend kommt der Sommer

Nr. 29 - Juli/August 2021

Und wieder ist es Sommer geworden. Strahlende Sonnentage am See oder in den Wäldern, draußen sein und manchmal auch Gewitter und Hagel. Wie schon im letzten Jahr atmen viele entspannt auf. Auch wenn Mutationen des Coronavirus zur Vorsicht mahnen, macht sich doch nach einem schwierigen Herbst, einem harten Winter und einem anstrengenden Frühjahr nun Anfang Juli allseits verdiente Entspannung breit: die Impfkampagne hat bald alle Impfwilligen erreicht, Biergärten und Gasthäuser öffnen wieder und auch Schülerinnen und Schüler können ihr Schuljahr in Präsenz abschließen. Wie aber wird es über den Sommer weitergehen? Mit unserer Gesellschaft in der Pandemie, mit einem Wiederbeginn der Seniorenarbeit in unseren Gemeinden und dem Miteinander in den Einrichtungen der Altenhilfe? Ein Sommermoment aus „dem Süden“ gibt mir eine Perspektive. Die Geschichte geht so:

Eigentlich wollte ich bloß noch weg! Nach einem Corona-Jahr fast ohne freie Tage war es irgendwann genug, Zeit für Urlaub. Wohin? Egal, wir fahren mit dem Kastenwagen und entscheiden uns ganz kurzfristig. Der Impftermin für die zweite Impfung knabberte dann zwar nochmals eine Woche weg, doch 30 Minuten nach der zweiten Spritze und einem Test sind wir losgerollt. Zwei Wochen Entspannen irgendwo im Süden, hatten wir herumerzählt, es ist dann der Süden Schwedens geworden. Als uns die Fähre von Rostock übers Meer brachte, eine frische Brise uns ins Gesicht blies, fiel vieles von der Anspannung der letzten Monate ab. Eher zufällig hatte ich für unseren ersten Abend einen kleinen Stellplatz in Kåseberga im Süden Schonens gesucht, dessen kleiner Segelhafen zwischen 40 Meter hohen, grasbewachsenen Sanddünen eingeschnitten daliegt.

Als am Abend die Sonne langsam sank und die Einheimischen um den Mittsommerbaum herum feierten, sind wir noch auf die Dünen hinaufgestiegen. Und da standen sie, Ales Stenar, die „Steine von Ale“, auf dem breiten Gräserücken hoch über dem blauen Meer. Mit 67 Metern Länge und 19 Metern Breite ist sie mit ihren 59 Steinen die größte noch erhaltene Schiffssetzung in Skandinavien. Einige der bis zu knapp 4 Tonnen schweren Steine, wurden aus knapp 20 Kilometern Entfernung auf diese hohe Düne hinaufgeschafft. Nach archäologischen Befunden wird die Anlage in das 6. Jahrhundert unserer Zeitrechnung datiert. Keramikscherben, Feuersteine und eine Urne mit Fragmenten menschlicher Knochen lassen zumindest auch auf eine Bestattung schließen. Aber auch eine andere Theorie lässt sich an diesem Abend kurz nach der Sommersonnenwende nicht von der Hand weisen, sinkt die Sonne doch - von der Mitte der Steinsetzung aus betrachtet - an diesem Abend genau hinter dem Stein am Steven Richtung Nordwesten unter den Horizont und geht am Stein zur rechten wieder auf. Es ist die Theorie eines astronomischen Kalenders! Dreht man sich zur anderen Seite erhebt sich zur Wintersonnenwende die Sonne genau über dem anderen Steven und sinkt bereits wieder am Stein zur rechten ins Meer.

Als die tiefstehende Sonne an diesem Abend alles in ein warmes Licht taucht, fließen diese beiden Deutungen ineinander: Das Schiff als Symbol der Jahres- und der Lebensreise. Ich denke an diesem Abend zuerst an die sonnigen und ruhigen Etappen, aber auch an die Zeiten mit Gegenwind und schwerem Wetter, die ich mir wahrlich nicht ausgesucht habe. So vieles ist die letzten eineinhalb Jahre so anders gelaufen, als ich es mir ausgedacht hatte. Doch darauf - dafür steht das Symbol des Schiffes - kommt es gar nicht an! Eher darauf, ob ich auf dieser langen Reise gerade in Wind und Wetter auf Kurs bleibe und ob wir uns in stürmischen Zeiten nicht besonders bewähren müssen?



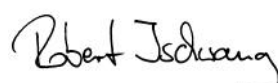
Und noch ein Rätsel geben Ales Stenar mit auf den Weg: in welche Richtung fährt das Schiff, welcher Steven steht für den Bug? Die alte Frage: Wo komme ich her und wo gehe ich hin? Der schwedische Dichter Anders Österling (1884 - 1981) hat über Ales Stenar gedichtet: „Wo die Küste zwischen Meer und Himmel fällt / hat Ale ein riesiges Schiff aus Steinen gebaut ... In diesem Schattenspiel / weiß niemand, welcher Teil gerade vorbeigeht / oder schon vorbeigegangen ist.“ Vielleicht, weil wir als Christen manche Zeichen anders deuten können, auch die aufgehende und sinkende Sonne. „Christus, Du Sonne unsres Heils ...“, singt ein Hymnus. Oder mit anderen Worten: Wir kommen von Gott und gehen zu Gott. Für unsere Lebensreise zählt weniger, zu wissen, was vor und hinter uns liegt, sondern dass wir von ihm kommen und einmal wieder zu ihm zurückgehen. Und dass wir uns deshalb jeden Tag den Herausforderungen stellen können, die auf uns warten - gerade in diesen Zeiten.

Wie es im Herbst weitergeht? Wir wissen es nicht. Und doch gehen wir mit Hoffnung und Vertrauen in die Zukunft.

Auch mit dem Wochenbrief werden wir - wie im letzten Jahr - mit dieser letzten Sommerausgabe enden. Er sollte für alle in der Seniorenarbeit ein Begleiter durch die Coronazeit sein. Ohne das außerordentliche Engagement meines gesamten Teams wäre das nicht möglich gewesen! Danke! Und so hoffen wir sehr, dass wir uns ab Herbst alle wieder in Kreisen, Gruppen und Veranstaltungen treffen können.

Viele Nachfragen haben uns erreicht, ob wir diesen Brief nicht weiterführen könnten. Wir können uns das auch in normaleren Zeiten vorstellen und denken an vier Ausgaben im Jahr. Wir informieren Sie rechtzeitig über alles Nähere.

Eine gesegnete und heitere Sommerzeit wünscht Ihnen



Robert Ischwang
 Diözesan-Altenseelsorger

Der Sommer: Lachend kommt er über das Feld

Ja, diese Jahreszeit ist eine Zeit der Fülle, in den Gärten und auf den Feldern.



*Alles scheint mit einem Mal leicht,
kommt mit glühender Sonne
und Gewitterregen daher,
als würden Himmel und Erde
miteinander spielen.
Und auch wir sind zum Spielen,
zum Freuen,
zum Ausgelassen sein aufgelegt.
Wie schön, dass wir nicht frieren müssen,
dass wir leichte Kleidung tragen
und Sandalen,
ja uns manchmal sogar barfuß
auf die Wiese wagen.
So kommt der Sommer daher - lachend.*

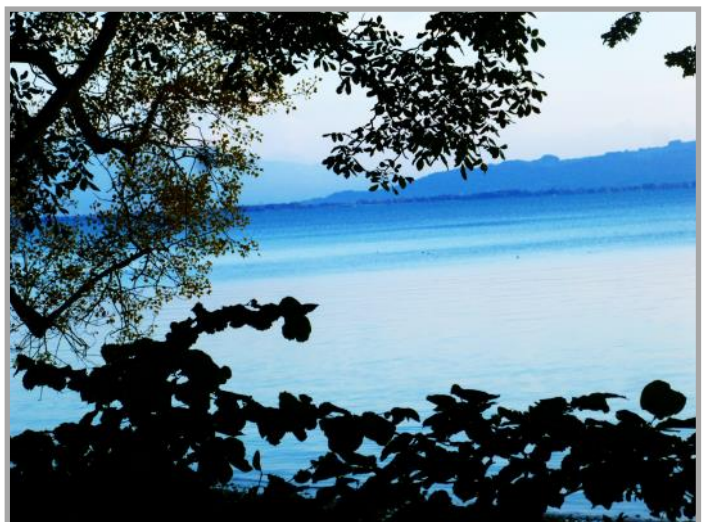
*Lachend -
die mit Sonnenbrillen bekleideten Menschen -
mehr als zu den anderen Jahreszeiten -
sind draußen in den Gärten unterwegs,
halten ein kleines Schwätzchen
und freuen sich einfach ihres Lebens.*

*Kinder spielen im Sand und am Wasser.
Mancher kühlt sich im nahen See ab und kann hernach wieder klarer denken.*

*Im Sommer wird nichts so ganz ernst genommen.
Insekten schwirren vorbei, die Pflanzen öffnen ihre Kelche für kurze Zeit,
um anschließend Früchte hervorzubringen.
Alles ist auf einmal leicht. Sanfter Wind berührt unsere Haut und streichelt uns,
sobald wir das Fenster öffnen; jeder Sonnenstrahl erwärmt uns
und wappnet uns gleichzeitig gegen all das Schwere,
das irgendwann mit der Herbstzeit
einsetzen wird.
Aber noch nicht!*

*Noch zählt jede Minute,
jede in Muße verbrachte Zeit,
in der wir all das Warme aufsammeln
für die nächste Jahreszeit,
wenn wir wieder
Jacken und Mäntel aus dem Schrank
hervorholen werden.*

Johanna Maria Quis



Mit Vertrauen in den Sommer

Der Sommer ist ohne Zweifel die beliebteste Jahreszeit, vielleicht, weil uns die Natur in dieser Zeit am freundlichsten ist. Wir müssen uns nicht mehr vor der Kälte einhüllen. Das Leben findet draußen statt und blüht überall voller Pracht auf. Mit Sommer verbinden wir viele Freizeitaktivitäten, unter anderem Grillabende und Lagerfeuer, ein abkühlendes Bad im See, ein erfrischendes Glas im Biergarten, ausgelassene Konzerte im Freien oder herrliche Radtouren in der freien Natur.

Unter der Wirkung der Sonnenstrahlen schütten wir Glückshormone aus und wir sind erfüllt von positiven Gefühlen. Der Sommer scheint sogar heilende Kräfte zu besitzen.

Groß war im Lockdownmarathon die Sehnsucht auf den Sommer mit der Hoffnung auf eine Besserung der Pandemielage. Tatsächlich gingen die Inzidenzzahlen Anfang Juni drastisch zurück, zum Teil unter der Wirkung der Impfung, aber auch der Sommereffekt dürfte entscheidend beigetragen haben, sowie wie wir es letztes Jahr genauso erlebt haben. Es ist buchstäblich wahr: Der Sommer ist unter den Jahreszeiten diejenige, die uns am intensivsten mit Leben anlächelt.



Im Zuge des Klimawandels stellt sich in den letzten Jahren aber auch die Frage, wie lange sich der Sommer noch richtig genießen lässt. Die Erderwärmung macht sich zum Beispiel durch die Hitzewellen immer intensiver bemerkbar.

Das Klima wird wechselhafter und unberechenbarer. Mal sind die Flüsse leer, mal ufern sie aus und überschwemmen unsere Keller. Im gleichen Land folgen Waldbrände sowie Überschwem-

mungen unmittelbar aufeinander, Szenarien, die in den südlichen Ländern des ewigen Sommers längst zur Normalität geworden sind.

Besonders beeinträchtigend durch die Klimaveränderungen sind für uns im Sommer die Hitzewellen. Sie füllen unseren Sommertag mit dicker Saunaluft und können unsere Arbeitsatmosphäre erheblich belasten.

Besonders hervorzuheben sind die Folgen der Hitzewellen für unsere Seniorinnen und Senioren. Heiße Temperaturen lösen bei älteren Menschen unterschiedliche Beschwerden aus, wie Kreislaufprobleme, Müdigkeit und Schwächegefühl. Es wird deshalb empfohlen, viel zu trinken, anstrengende Tätigkeiten zu vermeiden, regelmäßige Hausarztbesuche zu machen und Menschenmassen zu meiden. In anderen Worten, es ist wichtig, auf sich zu achten.

Das Wetter können wir ja nicht kontrollieren. Wir lassen uns von ihm beschenken und hoffen auf eine schöne Zeit. Mit dieser Einstellung gehen wir in diesen Sommer, auch in Bezug auf die Pandemiesituation. Wir sind alle von der Hoffnung getragen, dass dem Sommer ein Herbst folgt, der anders ist als der letzter Herbst, einer, der unserem Blick in den Horizont die Weite gewährt und nicht umgekehrt.

Wir gehen in diesen Sommer mit der Erwartung auf eine Heilsgeschichte, nämlich dass das Unheil vorüber ist, damit wir einen Herbst verbringen können, so wie es früher war, ohne Angst vor Gefahren und Begegnungen, ohne Inzidenzzahlen, ohne Lockdowns. Im Vertrauen darauf erwidern wir das Lächeln des Sommers!

Vincent Semenou, Pastoralreferent



Sommersegen

Gott segne Dich auf Deinem Weg durch den Sommer.

**Er lasse Dich mit allen Sinnen
die Wunder dieser Jahreszeit wahrnehmen:**

**Sonne, Wärme, Blitz und Donner,
das Lachen der Kinder und das Vogelgezwitscher,
den Duft der Blumen und
den Geschmack der Früchte.**

**Er schenke Dir Ruhe und die Zeit zum Träumen,
um wieder neu Kraft zu schöpfen,
um gestärkt weiterzugehen.**

**Er schenke Dir viele gute Begegnungen
und Glücksmomente.**

**Sei gesegnet in diesem Sommer für Dich
und für andere.**

Amen

Maria Hierl

Ruht ein wenig aus

Das Wort „Stress“ (engl: Druck, Anspannung; lat. stringere: anspannen) ist noch gar nicht so alt. Da erst in neuerer Zeit beschrieben wurde, was Stress meint, könnte der Eindruck entstehen, wir müssten heute mehr schuften als die Menschen in früheren Zeiten. Das Umgekehrte aber ist der Fall, zumindest, was die körperliche Arbeit betrifft. Die vielen den Menschen entlastenden Maschinen, die heute per Knopfdruck betätigt werden, standen vor Jahren noch nicht zur Verfügung. Die körperliche Leistungsfähigkeit war eines der wichtigsten Kapitalvermögen.

Bei Stress handelt es sich in erster Linie mehr um eine Belastung, die dadurch zustande kommt, weil wir meinen, wir würden eine Tätigkeit bis zum gesetzten Zeitpunkt nicht schaffen. Durch diese entstehende Angst - oft durch Konkurrenz, Zeitdruck und erhoffte Gewinne, um ein Vielfaches gesteigert - wird der Leistungsdruck immer größer, die Hektik immer schlimmer, die Ruhephasen immer seltener und kürzer. Viele spüren, dass ein solcher Teufelskreis auf Dauer krank macht.

Die Jünger Jesu kannten das Wort „Stress“ noch nicht. Aber die Evangelisten berichten von einem Ansturm der Leute, der so groß war, dass die Jünger „nicht einmal Zeit zum Essen fanden“. Wahrscheinlich haben sie sich mit Begeisterung und Pflichtbewusstsein in die neue Aufgabe gestürzt, ohne auf Pausen und ihre Gesundheit Rücksicht zu nehmen.

Jesus schreitet da ein: „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus.“ (Mk 6,31)

Jeder Mensch braucht Zeiten der Ruhe und Entspannung, Räume der Besinnung und der Neuorientierung. Diese Kontraste, die uns von der Natur in Tag und Nacht, in Werktag und Sonntag, in Arbeit und Erholung vorgegeben sind, haben eine wichtige Lebensbedeutung.

So gibt uns das Evangelium eine sehr wichtige Antwort auf diese Problematik. Jesus zieht seine Apostel eine Zeit aus dem Verkehr, um sie in der Ruhe neu auf die Menschen einzustimmen. Welch hilfreiches Evangelium in der Beanspruchung und Hektik unserer Tage! Jede und jeder braucht diese Zeiten ohne Verpflichtungen und Sorgen und jedem Menschen gönnt Gott diese Ruhephasen. Vielleicht hat Urlaubmachen tatsächlich auch ein bisschen etwas mit christlicher Demut und christlicher Gelassenheit zu tun: Wenn ich Gott vertraue - und auch den Menschen um mich herum - dann weiß ich eben: Es wird auch ohne mich gehen. Die Welt gerät nicht aus den Fugen, wenn ich mir mal Ruhe gönne. Ich kann mich zurückziehen, ohne dass alles zusammenbricht.

„Johannes, nimm dich nicht so wichtig!“ Das ist ein berühmter Spruch von Papst Johannes XXIII, der, finde ich, auch wunderbar zur Urlaubszeit passt. „Nimm dich nicht so wichtig!“ - der Spruch will mich auf keinen Fall klein machen. Er bedeutet nicht: „Du bist nicht wichtig!“

Ganz im Gegenteil, in ihm steckt sogar die Botschaft: „Du bist so wichtig und wertvoll - du sollst eben auch für dich selbst sorgen. Es ist wichtig, dass es dir gut geht, dass du dir ab und zu Ruhe gönnst.“

Rita Sieber, Gemeindereferentin



Gedächtnistraining zum Thema „Sommerfreuden“

Sommer-ABC

Überlegen Sie sich zu jedem Buchstaben des Alphabets einen Begriff, den Sie mit Sommer verbinden!

Blumenwiese

Prägen Sie sich folgende Blumen in 2 Minuten ein.



Ringelblume



Pfingstrose



Seerose



Dahlie



Rose



Löwenmäulchen



Akelei



Sonnenblume



Silberkraut



Sonnenhut



Mohnblume



Goldlack



Lilie



Fette Henne



Margerite



Hortensie



Chrysantheme



Nelken



Kornblume

©MH05.2021

Dann machen Sie das Heft zu und schreiben auf, an welche Blumen Sie sich noch erinnern!

Viel Sommer

Bei der folgenden Übung werden Wörter gesucht, die alle mit Sommer beginnen. Sie finden die gesuchten Wörter, indem Sie sich die fehlenden Buchstaben der jeweiligen ABC-Reihe notieren und wie bei Schüttelwörtern zu einem sinnvollen Wort sortieren.

Beispiel: Gesucht wird ein Wort, das an Herbst angehängt werden kann.

Folgende ABC-Reihe ist angegeben: CDEFGHIJKMNOPQRSTUVWXYZ

Es fehlen: ABLU

Gesuchtes Wort: LAUB

Lösung: Herbstlaub

1. ABCDFGHJKLMNOPSUVWXYZ

Es fehlen die Buchstaben: _____

Gesuchtes Wort: _____

2. ABCEFGHIJKLPQRSTUVWXYZ

Es fehlen die Buchstaben: _____

Gesuchtes Wort: _____

3. ABCFGHJMNOPQRSTUVWXYZ

Es fehlen die Buchstaben: _____

Gesuchtes Wort: _____

4. ABDGJKLMNOPQTUVWXYZ

Es fehlen die Buchstaben: _____

Gesuchtes Wort: _____

5. ABCDFHIJKMNPQRSTUVWXYZ

Es fehlen die Buchstaben: _____

Gesuchtes Wort: _____

6. BCDFGHIJKLPQRSUVWXYZ

Es fehlen die Buchstaben: _____

Gesuchtes Wort: _____

7. ACDFGHIJKOPQRSTUVWXYZ

Es fehlen die Buchstaben: _____

Gesuchtes Wort: _____

8. BCFGHJKNQRSTUVWXYZ

Es fehlen die Buchstaben: _____

Gesuchtes Wort: _____

Blumenwiese - Blumen wiederholen

Wie viele Blumen, die Sie sich bei der zweiten Übung eingeprägt haben, fallen Ihnen noch ein? An welche können Sie sich nicht mehr erinnern?

Text lesen

Können Sie folgenden Text lesen? Der Verfasserin ist hier ein Fehler unterlaufen: Sie hat immer den Buchstaben „e“ mit dem Buchstaben „n“ verwechselt und umgekehrt.

Gneussvolln Pausne

Hntzne, rneene, sich bnnilne,
Nie paar Ratschlägn nrtnilne,
Faxne, mailne, pinsne, kliegnle,
Spürst du, win sin dich umziegnle,
Dinsn Tnmpo-Schrnckgnspnestnr?
Öffen doch das großn Fnestnr!

Triek' das Gold dnr Soeenestrahne!
Stnll' dir vor, du willst sin malne!
Wingn dich im Grüe dnr Bäumen!
Mach din Augne zu ued träumn!
Atmn tinf ued spürn DICH!
Das gnliegt dir sichnrlich.

Tauchn ab im Duft dnr Rosne,
Din dir Hnrz ued Siee linbkosne!
Schätzn dne Gneuss dnr Pausn,
Ob im Job odnr zu Hausn!
Dae mach mit dnr Arbeit wnitr!
Fühln dich bnschwiegt ued hnitnr!

Marianne Porsche-Rohrer

aus: Sebastian Kneipp heilt Seele und Leib - ein lyrisches Handbuch der Kneippischen Lehre, ISBN: 978-3-00-051380-0

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Singen gilt seit langem als stimmungserhellendes Medium und ist gut für unser Immunsystem. Regelmäßiges Singen hat positive Auswirkungen auf unser Herz-Kreislaufsystem und macht uns durchweg glücklicher. Und was spricht dagegen, bei einem Spaziergang durch die Natur ein kleines Sommerliedchen zu singen - das haben wir früher bei den Wandertagen immer gemacht. An welche Sommerlieder erinnern Sie sich denn? Fallen Ihnen 5 Sommerlieder ein? Das Schönste singen Sie dann einfach mal und wenn Ihnen der Text nur bruchstückhaft einfällt, dann summen Sie das Lied einfach weiter!

Lösungen:

Viel Sommer: 1. Sommerzeit; 2. Sommermond; 3. Sommerkleid; 4. Sommerfrische; 5. Sommervogel; 6. Sommermonate; 7. Sommerblumen; 8. Sommerolympiade

Sommerlieder (Beispiele): 1. Wann wird's mal wieder richtig Sommer? 2. Pack die Badehose ein 3. Wenn bei Capri die rote Sonne im Meer versinkt 4. Geh aus mein Herz und suche Freud 5. Jetzt kommen die lustigen Tage

Maria Hierl, Bildungsreferentin

Fühle dich beschwingt und heiter!
Dann mach mit der Arbeit weiter!
Ob im Job oder zu Hause!
Schätze den Genuss der Pause,
Die dir Herz und Sinn liebkosen!
Tauche ab im Duft der Rosen,
Das gelingt dir sicherlich.

Atme tief und spüre DICH!
Mach die Augen zu und träume!
Wiege dich im Grün der Bäume!
Stell' dir vor, du willst sie malen!
Trink' das Gold der Sonnenstrahlen!

Öffne doch das große Fenster!
Diese Tempo-Schreckesperster?
Spürst du, wie sie dich umzingeln,
Faxen, mailen, piepsen, klingeln,
Ein paar Ratschläge erteilen,
Hetzen, rennen, sich beelen,

Gneussvolle Pausen

Kennen Sie diese Instrumente?

Im Sommer liegt Musik in der Luft. Straßenmusikanten lassen die Städte erklingen. Im Biergarten spielt die Musik, zwar in kleinen Gruppen wieder auf. Die Bilder können zu Gesprächen anregen, welche Konzerte man gerne besucht hat oder besuchen würde; welche Instrumente gespielt worden sind.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Lösung: 1. Saxophon 2. Klarinette 3. Veih®-Harfe 4. Zither 5. Waldhorn 6. Geige

Sommergedichte

D' Grasmuck

Ganz en d'r Frúa - es daget kaum -
singt sa mir in d' Kamer nei.
Es ischt mir wia a süaßer Traum
au no beim Verwachatsei.

En da Heckarosa denna
sitzt sa in ma schlichta Kleid.
Wia sott i ihren G'sang benenna?
Morgajubel - Morgafreid.

*Poldl Schuhwerk,
aus S' Wintersinna, S. 41, Konrad-Verlag*



Sonntagsspaziergang im Sommer

Waas? - Naus willsch du - bei deara Hitz?
Do trifft mi ja d'r Schlag.
Mir wartn scho, bis kiahlr isch -
es isch ja lang gnuag Dag.

Am Obnd no - wenn d'Sonn weg isch
do kemmr dribr reda.
I woiß doch, dass du nix vrgisch ...
vielleicht däd i no mega.

*Johanna Rottenegger-Lingg
aus: Wer hätt' des denkt, S. 97*

Sommerfrische

Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß,
Das durch den sonnigen Himmel schreitet.
Und schmücke den Hut, der dich begleitet,
Mit einem grünen Reis.

Verstecke dich faul in der Fülle der Gräser.
Weil's wohltut, wie's frommt.
Und bist du ein Mundharmonikabläser
Und hast eine bei dir dann spiel, was dir kommt.

Und lass deine Melodien lenken
Von dem freigegebenen Wolkengezupf.
Vergiß Dich, Es soll dein Denken
Nicht weiter reichen als ein Grashüpferhupf.

Joachim Ringelnatz (1883 - 1934)



Sommer in längst vergangenen Tagen

Der Duft von frischem Heu

Erinnere Dich

war da nicht dieser unwiderstehliche Sommertag,
 die Sonne lag schwer auf der Welt und verströmte eine müde Stille.

Du saßest da und alles dörnte aus,
 träge floss das letzte Rinnsal von Bächlein dahin,
 ein paar Krähen krächzten zufrieden,
 und das Gras lag da - gemäht - vor dir.

Wie dir da Wind und Wolken diesen Duft zufächelten,
 nicht stark, ganz verhalten, warst du plötzlich nur Nase,
 dieser Duft von so einem wunderbaren frischen Heu,
 mit all dem, was die Wiese an Ernte dir darbot.

Und alles wurde gleichgültig,
 alles war angenommen in diesem Duft.

Gott nahte sich dir, zärtlich wie dem Propheten Elia
 im sanften Säuseln des Duftes von geerntetem Gras,
 von jeglicher Pflanzenart, die da in wundersamer weicher Harmonie
 dein Leben reicher zu machen versprach als alles harte Gold der Welt.

Johanna Maria Quis

Sommersacha

Rasamäha, Bluamagiaßa,
 U'kraut wear m'r zupfa miaßa.
 Pflänzla sott i no vrsetza.
 D' Sichel miaßt ma heit no wetza.

Häckala und Gräsla rupfa,
 Kinderla in d' Badwann lupfa,
 Betta sonna o no glei ...
 Sommräg send schnell vorbei.

Kirschanudla sott i bacha,
 's gheart o zu de „Sommersacha“.
 Sommer isch de kürzescht Zeit,
 drum: was doa willsch, dua's na heit!

Johanna Rottenegger-Lingg
 aus: *Wer hätt' des denkt*, S. 97



Der Duft des Lavendels - ein Sommermärchen

Es lebte einmal vor langer Zeit ein König mit seiner Königin und seinen drei Kindern, zwei Jungen und ein Mädchen, zufrieden und glücklich. Im Gegensatz zu anderen Königsfamilien hatten sie keine erlesenen Speisen, keine prunkvollen Räume und nur soviel Bedienstete, wie sie zur Hilfe brauchten. Deshalb mussten sie von ihren Untertanen auch nicht soviel Steuern verlangen. Diese lebten deshalb genauso zufrieden und glücklich wie die königliche Familie. Da alle hatten, was man zum Leben brauchte, und sie auch keine großen Schätze ansammelten, auf die andere neidisch werden konnten, war ihr Alltag friedlich.

Keiner war neidisch auf sie? Wie es so schön heißt: „Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt.“ So war es leider auch hier. Der König im Nachbarreich schaute neidisch auf dieses glückliche Land. Obwohl er viele Steuern von seinen Untertanen verlangte, reichte ihm das Geld nicht. Sie arbeiteten immer mehr und mehr, doch zufriedenstellen konnten sie ihren Herrscher nicht. So keimte in ihm der Plan auf, Zweifel bei seinem Nachbarn zu säen. Vielleicht könnte er ja dann sogar die Prinzessin dieses Landes heiraten.

Er lud sich eines Tages zum Besuch ein. So wie es die Art des Landes war, wurde er herzlich begrüßt und zum Essen eingeladen. Als er sich so umsah, die einfachen Speisen, die wenigen Diener und die fehlenden Soldaten, fing er bei Tisch folgendes Gespräch an: „Ihr habt es ja eigentlich sehr schön hier, aber denkt ihr denn nicht an die Zukunft eurer Kinder?“ Erstaunt fragte das Königspaar: „Was meint ihr denn damit?“ „Nun, ihr wollt doch bestimmt, dass eure Prinzessin einen geeigneten Partner bekommt. Wie wollt ihr die Mitgift bezahlen? Woher die Kleider und die Hochzeit bezahlen?“ „Ach, das meint ihr. Darüber machen wir uns keine Sorgen. Unsere Tochter heiratet den, den sie liebt. Wenn der andere sie auch wirklich liebt, dann nimmt er sie auch ohne die vielen Kleider“, entgegnete der König. „Dann wollt ihr ihr gar nicht die Gelegenheit geben, ihren Partner auch in königlichen Kreisen zu finden? Oder euren Prinzen eine Prinzessin? Habt ihr übrigens gehört? Es sind schon feindliche Stämme in die verschiedenen Reiche eingefallen und haben großes Leid über die Bevölkerung gebracht. Ich muss meine Armee erweitern.“ So erzählte er noch eine Weile von den Sorgen anderer Herrscher und verabschiedete sich.

Zuerst schüttelte die Königsfamilie nur den Kopf über die Probleme ihres Nachbarn. Doch wie es nun mal so ist: Die Saat des Zweifels, ob man alles richtig gemacht hat, kann leichter aufgehen, wenn es um die Sorge für die Kinder geht.

So wälzten der König und die Königin sich dann eines Nachts im Bett von einer Seite auf die andere. Sollten sie ihre Kinder doch bei anderen Königreichen vorstellen? Brauchten sie doch eine Armee? Es blieb nicht bei der einen Nacht. Es folgten viele - bis es auch den Kindern und den Dienern auffiel, dass die Unbeschwertheit des Königspaares verloren gegangen war. Als sie deren Sorgen hörten, machten sie sich auch ihre Gedanken. Mit der Zeit verschwand die Fröhlichkeit. Alle wurden mehr und mehr von ihren Ängsten geplagt. Die Sorgen raubten ihnen jeden Schlaf. Streit zog in die Familien ein.





Als nun der König des Nachbarreiches eines Tages wieder zu Besuch kam, fragte er: „Ihr schaut alle so betrübt aus. Was ist los?“ Das Königspaar erzählte nun von seinen Ängsten. Da machte er ihnen einen Vorschlag: „Eine Sorge kann ich euch abnehmen. Gebt mir eure Tochter zur Frau. Dann kann ich sie in die anderen Königshäusern mit ihren Brüdern einführen. Aber nur, wenn sie mich will.“ „Das ist ein sehr ehrenwertes Angebot. Wir danken dir dafür.“ Doch jetzt gab es wieder etwas zu bedenken.

Im Königreich gab es einen Gärtnersohn. Er hatte sich schon vor langer Zeit in die Prinzessin verliebt. Als er hörte, dass ein König um ihre Hand angehalten hatte, wurde er sehr traurig. Wie konnte er da noch eine Chance haben? Eines Tages hörte er jedoch das Königspaar reden: „Was ist nur los mit uns. Früher konnten wir doch gut schlafen und haben uns nicht so gesorgt. Ich würde demjenigen, der es schafft, uns wieder schlafen zu lassen, jeden Wunsch erfüllen.“

Da kam dem Gärtnersohn eine Idee. Er lief in den Schlosspark. Ein Freund hatte ihm aus dem Süden eine lila Blume mitgebracht, die herrlich duftete - Lavendel wurde sie genannt. Sie hatte sich sehr schnell vermehrt. Wenn er bei diesen Pflanzen sein Sonntagsschläfchen machte, dann hatte er wunderbare Träume. Vielleicht würden sie auch dem Königspaar helfen.

So machte er sich daran, die Blumen zu pflücken. Damit sie auch ja ihre Wirkung entfalten konnten, packte er die getrockneten Blüten in kleine Säckchen. Außerdem buk er Plätzchen, die er mit Lavendelzucker bestreute. Dies alles brachte er ins Schloss. Die Familie schaute ihn zuerst verwundert an. Jedoch schmeckten die Plätzchen schon so wunderbar, dass sie gerne die Säckchen mit ins Bett nahmen.

Das erste Mal nach langer Zeit schliefen alle wieder ohne Grübeleien ein. Als sie aufwachten, war es, als ob eine große schwarze Wolke von ihnen weggezogen worden sei. Schnell verteilten sie an alle im Reich diese Säckchen. In allen Dörfern musste Lavendel angebaut werden. Die Bäckereien übertrafen sich mit Lavendelkreationen. Nachdem alle trüben Gedanken vertrieben worden waren, konnten sie gemeinsam gute und friedliche Lösungen für ihre Probleme finden.

Natürlich bekam der Gärtnersohn seine Prinzessin, die, wie konnte es anders sein, auch schon lange in ihn verliebt gewesen war. Und der Nachbarkönig? Er bekam eine große Kiste Lavendelsäckchen. Ob es ihm geholfen hat? Wer weiß?

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Tanz im Sitzen: In the Summertime

Es gibt seit der Entstehung der Konservenmusik immer wieder Songs, die die nationalen bzw. die weltweiten Charts und Hitparaden monatelang dominieren und als Sommerhits in die Musikgeschichte eingehen. Eins von ihnen war bestimmt „In the Summertime“ von der Band Mungo Jerry, ein Werk der Galionsfigur der Band Ray Dorset. Der Song wurde später mehrmals von berühmten Künstlern gecovered werden, unter anderem von Shaggy. Wie die meisten Sommerhits verbreitet der Song südländisches Flair und klingt nach Urlaub, einfachem und sorglosem Leben.



In der Tat preist Dorset die südländische Lebensweise als die Lebensphilosophie schlechthin, die auch in der westlichen Welt durch den im Zeichenstrickfilm „König der Löwen“ berühmten Kisuhahili-Spruch „Akuna matata“ (in Deutsch: Leben ohne Sorgen) bekannt ist. Dorset empfiehlt, das Leben auf die leichten Schulter zu nehmen, ohne allzu große Sorgen. Insbesondere das tun, was einem Spaß macht. Dabei darf man verrückt sein und sich auch dumme Gedanken erlauben.

Dorset will uns eines klar machen: Das Leben will gelebt werden.

Alle Eigenschaften des Songs, also Melodie, Rhythmus und Inhalt stimmen in perfekter Harmonie überein und könnten ohne zu übertreiben sogar Taubstummen zum Schunkeln bringen. Ich habe sogar das Gefühl, der Song lässt sich besser im Sitzen tanzen.

Choreographie: Vincent Semenou

Rhythmus: 4/4 Takt

Takt

- 1 mit jedem Fuß einen Schritt nach rechts und zurück
- 2 wie Takt 1 nach links
- 3 zweimal abwechselnd nach rechts und links klatschen
- 4 wie Takt 3
- 5 rechter Fuß nach vorne und zurück, dann das gleiche mit dem linken Fuß
- 6 mit offenen Händen nacheinander nach vorne zwei Nullen schreiben, wie beim Putzen einer Autowindschutzscheibe

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Youtubelink zum Song: <https://www.youtube.com/watch?v=vvUQcnfwUUM>

Entdeckungsreise unter Wasser

Nicht jeder hat die Gelegenheit im Meer zu schwimmen und zu tauchen. In unserer Vorstellung können wir uns aber auf eine entspannende Entdeckungsreise unter Wasser begeben. In unseren Gedanken können wir alle schwimmen und tauchen und brauchen keine Angst vor dem Wasser zu haben.

Suchen Sie sich einen bequeme Sitz- oder Liegeposition. Wenn Sie wollen, schließen Sie die Augen. Im ersten Augenblick werden Ihnen wahrscheinlich viele Gedanken durch den Kopf gehen. Lassen Sie sie einfach zu und schieben Sie sie mit jedem Atemzug einfach weiter. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie ruhig, in Ihrem Tempo, durch die Nase ein und aus.

Ich erlaube mir, Sie jetzt als Reisebegleitung mit „Du“ anzusprechen:

„Stell dir vor, du bist an einem Sandstrand. Du bist barfuß. Über dir der blaue Himmel. Die Sonne scheint angenehm warm auf deine Haut. Um dich herum ist Ruhe. Du genießt diese Ruhe. Du streckst deine Zehen ins Wasser. Es ist so warm, wie du es gerne hast. Langsam gehst du, Schritt für Schritt, ins Wasser hinein. Du kannst bis auf den Grund sehen. Es ist noch nicht tief. Dann legst du dich aufs Wasser und fängst an zu schwimmen. Ein Schwimmzug nach dem anderen. Das tut gut. Du fühlst dich ganz leicht. Du entspannst dich mehr und mehr.

Du siehst die bunten Fische unter dir und bekommst Lust mit ihnen zu schwimmen. Du tauchst in eine herrliche Unterwasserwelt ein. Auf dem Meeresgrund siehst du Seesterne und wunderschöne Muscheln liegen. Große und kleine Fische in den verschiedensten Farben lassen sich in der Strömung treiben. Eine Schildkröte schaut dich an und du schwimmst eine Weile mit ihr. Ganz ruhig und friedlich ist diese Welt unter Wasser. Du entdeckst immer neue Bewohner. Ein Delfin kommt ganz nah zu dir. Er stupst dich leicht an, als wollte er sagen: „Komm, häng dich an meine Flosse.“ Du hältst dich an ihr fest und lässt dich einfach von ihm durchs Meer ziehen. Das macht Spaß! Du fühlst dich immer leichter und entspannter. Alle Sorgen fallen im Spielen mit dem Delfin von dir ab. Da fühlst du den Sand unter den Füßen. Er hat dich in die Nähe des Ufers gebracht. Du streichelst ihn zum Abschied und gehst ans Ufer zurück. Die Sonne trocknet dich. Mit einem letzten Blick auf die schöne Unterwasserwelt, kehrst du mit einem „Aahh“ wieder zurück in den Alltag.

Du reckst und streckst dich, klopfst deinen Körper von oben bis unten ab.

Wie schön ist es doch im Meer!

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



Gesprächsrunde: Meine Reisen

Mit der Sommerzeit verbinden wir freie Zeit. Im Sommer nehmen die meisten ihren Urlaub. Deshalb finden die meisten Reisen im Jahr auch in diesem Zeitraum statt. Jeder von uns hat eine Reisebiografie, die unterschiedlich geprägt ist. Dass Reisen unser Leben bereichert, ist seit Menschengedenken bekannt. Das erzählt zumindest Joseph von Eichendorff in seinem berühmten Lied „Wem Gott will rechte Gunst erweisen, den schickt er in die weite Welt“. Reise- und Abenteuerlust hat nicht nur Odysseus in der griechischen Mythologie angetrieben. Wir kennen die Geschichte von Magellan als erstem Weltumsegler. Auch heute haben Menschen verrückte Reisegeschichten zu erzählen. Wir kennen vielleicht das Buch „Ein Coffee to go in Togo: Ein Fahrrad, 26 Länder und jede Menge Kaffee“ - ein Reisebericht des Deutschen Markus Maria Weber, der eine Reise von Frankfurt nach Togo mit dem Fahrrad geschafft hat. Mittlerweile gibt es sogar Firmen, die Weltreisen mit dem Fahrrad organisieren. Bei einer solchen Reise hat man seltsamen Begegnungen, waghalsige Erlebnisse und erlebt unglaubliche Geschichten. Auch das Leben der Heimbewohnerinnen und Heimbewohner ist reich an solchen Geschichten. In einer Gesprächsrunde über ihre Reiseerfahrungen können unvermittelt großartige Erlebnisse zum Vorschein kommen.



Wir kennen vielleicht das Buch „Ein Coffee to go in Togo: Ein Fahrrad, 26 Länder und jede Menge Kaffee“ - ein Reisebericht des Deutschen Markus Maria Weber, der eine Reise von Frankfurt nach Togo mit dem Fahrrad geschafft hat. Mittlerweile gibt es sogar Firmen, die Weltreisen mit dem Fahrrad organisieren. Bei einer solchen Reise hat man seltsamen Begegnungen, waghalsige Erlebnisse und erlebt unglaubliche Geschichten. Auch das Leben der Heimbewohnerinnen und Heimbewohner ist reich an solchen Geschichten. In einer Gesprächsrunde über ihre Reiseerfahrungen können unvermittelt großartige Erlebnisse zum Vorschein kommen.

Vorbereitung: Die Betreuungskraft sammelt sich Gegenstände, die mit Reisen zu tun haben: Spielautos, Flugzeuge, Schiffe, Kataloge von Reisebüros, Reiseführer ... und dekoriert damit die Mitte.

Begrüßung und Einführung: Die Betreuungskraft begrüßt die Teilnehmer/innen und bedankt sich bei ihnen für ihre Teilnahmebereitschaft. Anstatt das Thema über die Mittendekoration erraten zu lassen, kann sie auch ein Bild mit Urlaubsstränden und Palmen zeigen und die Teilnehmer/innen so zum Thema lenken. Die Betreuungskraft fährt fort und erzählt, was Reisen im Leben eines Menschen bedeuten kann: andere Lebensbedingungen kennenzulernen, Geschäfte zu betreiben, andere Welten entdecken. Reisen geschieht normalerweise freiwillig, aber manchmal ist man auch dazu gezwungen, zum Beispiel bei einer Flucht. Gemeinsam ist allen Reisen allerdings der Überraschungsfaktor, das sich Einlassen auf das Unbekannte, das Vertrauen auf das Gelingen der Reise und auf eine bessere Zukunft.

Erarbeitung des Themas „Reise“: Die Betreuungskraft kann eventuell eine persönliche Geschichte erzählen und unterstreicht dabei, was für sie spannend war. Sie lädt dann die Teilnehmer/innen ein, ihre Reiseabenteuer zu erzählen. Am Ende wäre es sinnvoll, einen Bogen zu schlagen, dass das Leben selbst auch eine Reise ist. Wir leben nicht ewig auf der Erde und ein Stück „Fremdsein“ werden wir immer in uns tragen.

Abschluss: Zum Schluss kann das Lied „Wem Gott will rechte Gunst erweisen“ gesungen werden.

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Aktuelles aus unserem Fachbereich

Veranstaltungen der Altenseelsorge

Unterwegs in die Rente -

Auf dem Meditationsweg in Nesselwang

- Wie ist das, wenn ein langes Erwerbsarbeitsleben zu Ende geht?
- Welche Hoffnungen und Träume, aber auch welche Ängste verbinden wir damit?
- Was gibt dem Leben Sinn, wenn das Gebraucht-werden im Beruf wegfällt?
- Welche neuen Freiheiten kommen da auf uns zu und wie können wir diese nutzen?

Diese und manch andere Frage beim Übergang in den Rentenstand wollen wir auf dem GE(H)ZEITEN-Weg in Nesselwang besprechen.

Termin: Samstag, 25.09.2021, 9:30 Uhr bis 13:00 Uhr

Kosten: 9 €; Möglichkeit zum Mittagessen (Selbstzahler)

Leitung: Wolfgang Seidler, KAB-Sekretär

Referentinnen: Johanna Maria Quis, Altenseelsorge, Maria Rück, Gesundheitspädagogin

Anmeldung erbeten bis 25.08.2021: altenseelsorge@bistum-augsburg.de



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

Freitag, 01.10.2021, 19:30 Uhr

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

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

Samstag, 02.10.2021, 9:00 Uhr - 16:00 Uhr, Workshops

Workshopangebote: Achtsamkeit als Ressource in der Seniorenarbeit • Erfolg und Glück beginnen im Kopf - dank Neurokinetik • Bewegung trotz(t) Demenz • Locker vom Hocker! - Sitztänze zum Mitmachen • Lachyoga - Übungen für Senioren/Seniorinnen • Klänge für die Seele - Chanten • Geschichten lebendig erzählen • Kopfsache gesund - Basiskurs • Lebendiges Gestern, ermutigendes Heute, zuversichtliches Morgen - Schätze heben anhand biografischen Arbeitens • Für Rouge ist man nie zu alt • Netzwerk für gute Nachbarschaft - Wie bauen wir eine ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe auf? • Internet, ich komme! Wie Sie mit Spaß, Freude und Sicherheit ins Internet kommen!

Sie können am Samstag an zwei verschiedenen Workshops teilnehmen.

Anmeldeschluss: 1. September 2021

Kosten: Workshops und Mittagessen: 75 € (hauptamtlich Tätige), 60 € (ehrenamtlich Tätige)

Gesamte Veranstaltung inkl. Mahlzeiten, Übernachtung, Workshops:

125 € (hauptamtlich Tätige), 95 € (ehrenamtlich Tätige); Vortrag: 5 €

Das ausführliche Programm finden Sie unter <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Veranstaltungen/Grosser-Bildungstag-2021>

Wir hoffen sehr, dass dieser Tag auch aufgrund der aktuellen Situation stattfinden kann. Melden Sie sich am besten gleich an, da es Teilnehmerbegrenzungen für die Workshops gibt.



Lebensqualität fürs Alter - Grundausbildung 2021/22

Die Altenseelsorge im Bistum Augsburg bietet zusammen mit dem KDFB Diözesanverband Augsburg e.V. (KDFB) eine Grundausbildung „Lebensqualität im Alter (LeA)“ an. Der Kurs richtet sich an alle, die möglichst lange selbstständig bleiben wollen und dafür präventiv etwas tun möchten sowie an Haupt- und Ehrenamtliche, die eine Trainingsgruppe für Senior/innen in ihrer Pfarrei oder Kommune aufbauen möchten.

Termine für die Module Bewegung, Gedächtnistraining, Alltagskompetenz sowie Lebenssinn und Biografie:

12./13.11.2021; 14./15.01.2022; 18./19.03.; 29./30.04.2022

Termin Praxistag: 10./11.06.2022

jeweils Freitag, 14:00 Uhr - 21:00 Uhr und Samstag, 9:00 Uhr - 16:00 Uhr

Ort: Haus St. Ulrich, Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Kosten: 300,00 € für hauptamtlich Tätige / 250,00 € für ehrenamtlich Tätige, Angehörige und Mitglieder des KDFB inkl. Verpflegung - Übernachtung kann dazu gebucht werden. Bitte beachten Sie, dass es hier eine Teilnehmerbegrenzung gibt!

Weitere Informationen und Anmeldung unter: <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Veranstaltungen/LeA-Grundausbildung>

Bayerische Demenzwoche - 17. - 26.09.2021

Die bayerische Demenzwoche möchte auf die Situation von Menschen, die an Demenz erkrankt sind, ihre pflegende Angehörigen und dem Pflegepersonal aufmerksam machen.

Wir unterstützen dieses Anliegen, indem wir Materialien für eine Meditation im Gottesdienst oder für einen Hinweis im Pfarrbrief erstellt haben.

Materialien für eine Meditation im Sonntagsgottesdienst oder im Pfarrbrief finden Sie ab 24. Juli 2021 unter www.seniorenpastoral.de/Demenz/Materialien

Bayerische Demenzwoche
17. – 26. September 2021



Einsamkeit im Alter

Die Bilder von einsamen alten Menschen im Heim, abgeschottet vor Corona und vor der ganzen Welt haben sich eingebrannt in unser Gedächtnis.

Dabei hat das Virus nur deutlich gemacht, was schon lange vorher da war: immer mehr Menschen sind von Einsamkeit bedroht. Die AG Altenbildung des Landesforums Katholische Seniorenbildung Bayern hat hierzu eine PowerPoint-Präsentation erstellt, die in **Gremien und (Pfarr-)Gemeinde** eingesetzt werden kann.

Zudem gibt es an drei verschiedenen Terminen hierzu eine kostenfreie Online-Veranstaltung.

Nähere Informationen finden Sie unter: <https://www.seniorenarbeit-bayern.de/projekte/einsamkeit/>

Wie geht es mit dem Wochenbrief weiter?

Dieser Wochenbrief ist vorläufig der letzte Wochenbrief, da er als Unterstützung für die Zeit der Pandemie, in der keine Seniorentreffen möglich waren, gedacht war. Aufgrund der vielen Nachfragen können wir uns aber vorstellen, das Heft auch in normaleren Zeiten für Sie zu erstellen. Wir denken an vier Ausgaben im Jahr.

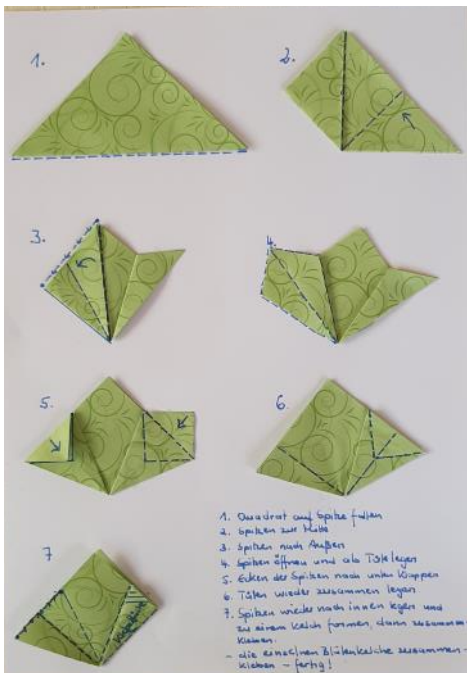
Wann das erste Heft erscheinen wird und zu welchen Konditionen, darüber werden wir Sie rechtzeitig informieren. **Bis dahin: Alles Gute für Sie! Bleiben Sie gesund!**

Brigitte's Bastelecke - Sommerblüten aus Papier

Ich habe für Sie diese bunten Blüten aus Papier gefaltet. Diese Blüten können sehr gut als Tischdekoration beim Sommerfest im Altenheim oder dem Seniorennachmittag verwendet werden. Sie können die Blüten aber auch als Namensblüte für jeden einzelnen Gast vorbereiten.

Material

- Buntes Papier nicht zu dick
- Klebestift



Für die Blüten brauchen Sie 6 - 8 einzelne Quadrate. Die vorbereiteten Muster sind zwischen 7,5 cm und 10 cm groß.

Sie können die Blüten einfarbig oder bunt gestalten. Ihrer Fantasie steht nichts im Weg.

Die Blüten werden folgendermaßen gefaltet:

1. Quadrat auf Spitze falten
2. Spitzen zur Mitte falten
3. Spitzen nach außen falten
4. Spitzen öffnen und als Tüte legen
5. Ecken der Spitzen nach unten kippen
6. Tüten wieder zusammenlegen
7. Spitzen wieder nach innen legen und zu einem Kelch formen, zusammenkleben und die einzelnen Blütenkelche zusammenkleben.

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. 29 - Altenseelsorge im Bistum Augsburg.

Dieser Wochenbrief ist vorläufig der letzte Wochenbrief - siehe S. 19, Informationen

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, 11); Johanna Maria Quis (3, 11, 12)

Altenseelsorge (4, 18, 19); Maria Hierl (5; 7);

Rita Sieber (6; 11); Rebecca Berchtenbreiter (10);

Sabine Reisinger (10); Margaretha Wachter (13, 14);

larsen9236@pixabay.com (15);

<https://cdn.pixabay.com/photo/2013/11/01/11/13/d> (16);

Pamjpat@pixabay.com (17); Bay. Staatsministerium für

Gesundheit und Pflege (18); LKSB (19) Brigitte Schuster (20)



BISTUM AUGSBURG