

Miteinander durch die Krise

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



Wir haben einen Traum

Nr. 26 - April/Mai 2021

Träume - oder vom Bleiben und Fruchtbringen

Eigentlich ist Frühling: die Sonne wärmt, Narzissen blühen und in geschützten Lagen entfalten sogar schon die ersten Obstbäume ihre leuchtenden Blüten. Das Frühjahr, eine Zeit, um schon mal vom Sommer und freien, sorglosen Tagen zu träumen, von den Bergen, vielleicht vom Meer. Doch in diesem Jahr verschwinden die Osterglocken in meinem Garten nun schon zum zweiten Mal unter einer Schneedecke, wärmere Wochen sind noch nicht in Sicht, der Winter scheint kein Ende zu nehmen. Und auch Corona hält das Land fest im Griff: die Impfungen kommen nur schleppend voran, die Intensivstationen sind voll belegt und ein Aufatmen nach langen Beschränkungen ist noch nicht in Sicht. Und ausgerechnet jetzt titeln wir unseren Brief mit „Träumen“. Von was also träumen?

Wenn ich in diesen Tagen an Träume denke, dann fallen mir vor allem geplatzte und zerstörte Träume ein. Die vielen Beschäftigten in Gastronomie, Tourismus, Kultur, Einzelhandel und anderen Branchen, die seit über einem Jahr um ihre Existenz kämpfen, deren Träume und Pläne mit einem Mal über den Haufen geworfen wurden. Aber auch die vielen, die selbst schwer erkrankt sind oder in dieser Zeit Angehörige verloren haben - was wir ohne Corona noch alles gemeinsam hätten erleben können?!

Viele vermissen sehr, was durch Kontaktbeschränkungen und andere Infektionsschutzmaßnahmen an sonst eigentlich Selbstverständlichem verlorengegangen ist: das Miteinander-Fortgehen, das Gemeinsam-Feiern, das Zusammen-Essen-Gehen, die Familienfeste und Freunde, die Begegnungen in anderen Ländern - oder einfach nur der Besuch der Enkel bei den Großeltern.

Und nach über einem Jahr Corona wird uns erst so richtig bewusst, wie wertvoll und wichtig das gemeinsame Erleben, die Kontakte und die Nähe zu anderen Menschen sind. Dass die Risse in unserer Gesellschaft so immer tiefer werden, ist kein Wunder. Ein Traum, wenn das alles bald ein Ende hätte!

Von geplatzten Träumen, von dem, was verloren geht und vom Verbundensein, davon handeln auch die Sonntagsevangelien, die wir in diesen Tagen nach Ostern zu hören bekommen.

Der Evangelist Johannes spricht im Kapitel 15 von Abschied und Ende. Jesus wird die Jünger verlassen, all das, was ihre Gemeinschaft und ihr Miteinander bisher ausgemacht hat, kommt an ein Ende. Für alles, was sie sich für ihr Miteinander noch erhofft und ersehnt hatten, heißt es erstmal „ausgeträumt“.

Doch Jesus gibt ihnen ein Symbol mit auf den Weg, das Bild vom Weinstock und den Reben. Ein eingängiges Bild: die Reben bringen nur dann Früchte, wenn sie am Stock bleiben. Oder anders gewendet: Zukunft hat nur, wem es gelingt, auch nach der Trennung und auf Abstand in Verbindung mit ihm zu bleiben.

Aber wie kann das gelingen? Getrennt von ihm - und doch in Verbindung? Jesu Antwort ist ebenso einfach wie herausfordernd: „indem ihr meine Gebote haltet.“ Und er meint damit das Gebot, an dem alle anderen Gebote gleichsam hängen, das Gebot, in dem alle anderen Gebote der Tora ihre Mitte finden: „Liebt einander, wie ich Euch geliebt habe.“ Und das erfahren die Apostel und alle Jünger und Jüngerinnen der ersten Stunde, nachdem Jesus nicht bei ihnen geblieben, sondern von ihnen gegangen ist: wenn wir zusammenbleiben, wenn wir in Allem zusammenstehen, wenn wir weiter an seine Verheißungen glauben, wenn wir sogar das Leben füreinander geben - dann sind wir mit ihm verbunden!

Das ist der Sinn von Kirche: die Menschen zu versammeln, die im Geiste Jesu leben und in seiner Liebe bleiben. Und so im Leben ganz besondere Früchte zu bringen!

Corona hat vielem Gemeinsamen und gerade dem gelebten Miteinander in unseren Pfarrgemeinden und Kreisen übel mitgespielt. Gerade in diesen Zeiten spüren wir, dass uns mit das Wertvollste fehlt, wenn wir nicht in Kontakt und Verbindung zueinander bleiben. Denn im Miteinander und im Zusammensein erleben wir erst wirklich, was es für Christen heißt, mit Jesus Christus verbunden zu sein. „Bleibt in meiner Liebe“ - rein abstrakt und virtuell ist das nur schwer möglich. Und das ist die andere Seite von Corona: es war zwar oft eine Kraftanstrengung, aber so viele Menschen in unseren Gemeinden haben alles Mögliche unternommen, um miteinander in Kontakt und in Verbindung zu bleiben. Die einen haben telefoniert, andere tragen immer noch Briefe aus, klopfen an, unterhalten sich über den Gartenzaun, treffen sich auf Abstand im Gottesdienst, tauschen sich im Freien aus, sehen nach den anderen, achten aufeinander.

Im vergangenen Jahr habe ich bei vielen eine positive Energie erlebt, die ich manchem nicht zuge-
traut hätte. „Bleibt in meiner Liebe“ - was so abstrakt klingt, hat in der Pandemie viele Gesichter, Hände und Füße bekommen. Das trifft es auch, wenn es schließlich bei Johannes heißt: „Ich habe euch erwählt und dazu bestimmt, dass ihr euch aufmacht und Frucht bringt und dass eure Frucht bleibt.“



Und so habe ich als Symbolbild für diese Tage ein Foto ausgesucht, das ich auf dem Gelände der alten Synagoge in Kafarnaum am See Gennezaret aufgenommen habe.

Das Relief mit dem Feigenbaum zierte neben einem Wagen für die „Lade“ - also die Schriftrollen des Gesetzes Gottes - den Giebel der Synagoge. Gleichsam aus dem Haus der Versammlung der Gemeinde wächst dieser Baum heraus und bringt Frucht.



Es ist meine Hoffnung und mein Traum für unsere Kirche nach diesen vielen Monaten der Einschränkungen, dass wir auf das achten, was uns diese Pandemie gelehrt hat. Auf was es wirklich ankommt. Was wirklich wichtig ist: Wie wir „in seiner Liebe bleiben“! Wie wir in Verbindung bleiben und zusammenstehen! Wie wir gemeinsam an seine Verheißungen glauben und dies trotz aller Hindernisse an die nächsten Generationen weitergeben. Damit wir gemeinsam Frucht bringen können. Denn auf nichts anderes kommt es an!

Robert Ischwang, Diözesan-Altenseelsorger

Gott der Liebe

*... Gott der Liebe,
zeige uns unseren Platz in dieser Welt
als Werkzeuge deiner Liebe
zu allen Wesen dieser Erde,
denn keines von ihnen wird von dir vergessen.
Erleuchte, die Macht und Reichtum besitzen,
damit sie sich hüten vor der Sünde der Gleichgültigkeit,
das Gemeinwohl lieben,
die Schwachen fördern
und für diese Welt sorgen, die wir bewohnen.
Die Armen und die Erde flehen,
Herr, ergreife uns mit deiner Macht und deinem Licht,
um alles Leben zu schützen,
um eine bessere Zukunft vorzubereiten,
damit dein Reich komme,
das Reich der Gerechtigkeit, des Friedens, der Liebe und der Schönheit*

Ein Auszug aus dem christlichen Gebet mit der Schöpfung aus der Enzyklika *Laudato si* von Papst Franziskus

Rund um Träume

„Ich habe einen Traum!“ Diesen Satz prägte der amerikanische Bürgerrechtler Martin Luther King. Der Traum, den er hier meinte, war eine Metapher für seine Hoffnungen für die amerikanische Gesellschaft und für die Welt, eine Art prophetische Vision. Aber als Bibelkundler kannte er diesen Satz von Joseph aus Gen 37. Dieser hatte seine Träume im Schlaf. Sie erwiesen sich ebenfalls als prophetische Visionen. Seine erbosten Brüder nannten ihn „Den Träumer“ und meinten damit nicht nur einen, der Träume hat, sondern einen eingebildeten Jungen mit völligem Realitätsverlust. Er hätte nur Bilder im Kopf, die wirklichkeitsfremd wären.

In manchen Naturvölkern ist ein nächtlicher Traum sogar eine Wirklichkeitserfahrung auf einer anderen Ebene. Es handle sich beim Traum um den Geist, der den Körper verlässt und reale Erfahrungen in der Außenwelt macht.

Funktionen

Was Träume sind und welche Funktionen sie für unser Leben spielen, haben die Menschen immer interessiert.

Während in der Antike und bei manchen Naturvölkern heute noch der Traum eine offenbarende Funktion besitzt, wird er in der Moderne unterschiedlich gesehen, meistens aus psychologischen Gesichtspunkten.

Für die einen sind Träume Gefühle in bewegten Bildern (Holzinger). Sie sollen aber für die kognitive Entwicklung des Gehirns unerlässlich sein und spielen damit eine physiologische Funktion (Weeß).

Für Sigmund Freud, den Begründer der Tiefenpsychologie und der Traumdeutung schlechthin, spielt der Traum eine stabilisierende Funktion, indem psychische Spannungen und Konflikte dadurch verarbeitet werden.

Trotz der Leistungen dieser Pioniere steckt die Traumforschung noch in ihren Anfängen, vielleicht, weil ein Traum zu flüchtig ist, um als wissenschaftlicher Gegenstand festgehalten zu werden. Am besten würde sich jeder Mensch durch das Schreiben eines Traum-Tagebuches mit seinen Träumen beschäftigen. So könnte es zum

Beispiel bei wiederkehrenden Motiven auf Zusammenhänge zu Alltagserfahrungen hinweisen und zu Deutungsmöglichkeiten anregen.

Es gibt viele Erfahrungsberichte, wie Träume Inspirationsquelle für Entdecker und Künstler geworden sind oder werden können.

Die Parapsychologie und die Esoterik machen uns immer wieder darauf aufmerksam, dass der Mensch über unbekannt geistige Fähigkeiten verfügt, sodass er je nach Sensibilität, die Zukunft voraussehen kann. Ein Traum könnte ein Weg davon sein. So heißt es in Joel 3: „Eure Alten werden Träume haben.“ Hier verspricht Gott, durch seinen Geist, alten Menschen, Verborgenes zu offenbaren.

Traum, Albtraum, Trauma

Die Begriffe „Traum“ und „trügen“ sollen aus der gleichen althochdeutschen Wurzel „troum“ = „Trugbild“ stammen. Die Vorsilbe „Alb“ im Wort Albtraum verweist auf Elfen, denen schlechte Träume zugeschrieben werden. Ähnlich dachten bestimmt die Ojibwe-Indianer, die mit ihren Traumfängern Albträume weg zu sieben versuchten.



Trauma ist dagegen ein griechisches Wort und bedeutet „Wunde“. Trotz ihrer unterschiedlichen Wurzeln, hängen alle drei Begriffe zusammen, sowohl im Positiven als auch im Negativen. Welche Albträume mich heimsuchen und was ich aus meinen Traumata mache, hängen vielleicht damit zusammen, welche „Träume“ ich habe.

Vincent Semenou, Pastoralreferent

... waren wir wie Träumende

Ermutigung im Psalm 126 am ersehnten Ende des babylonischen Exils



Als der Herr das Los der Gefangenschaft Zions wendete,
da waren wir alle wie Träumende.

Da war unser Mund voll Lachen
und unsere Zunge voll Jubel.

Da sagte man unter den andern Völkern:
„Der Herr hat an ihnen Großes getan.“

Ja, Großes hat der Herr an uns getan.
Da waren wir fröhlich.

Wende doch, Herr, unser Geschick,
wie du versiegte Bäche wieder füllst im Südland.

Die mit Tränen säen,
werden mit Jubel ernten.

Sie gehen hin unter Tränen
und tragen den Samen zur Aussaat.

Sie kommen wieder mit Jubel
und bringen ihre Garben ein.

Manchmal ist der Himmel offen

Jakobs Traum

Jakob zog aus Beerscheba weg und ging nach Haran. Er kam an einen bestimmten Ort und übernachtete dort, denn die Sonne war untergegangen. Er nahm einen von den Steinen dieses Ortes, legte ihn unter seinen Kopf und schlief dort ein.

Da hatte er einen Traum: Siehe, eine Treppe stand auf der Erde, ihre Spitze reichte bis zum Himmel. Und siehe: Auf ihr stiegen Engel Gottes auf und nieder. Und siehe, der HERR stand vor ihm und sprach: Ich bin der HERR, der Gott deines Vaters Abraham und der Gott Isaaks. Das Land, auf dem du liegst, will ich dir und deinen Nachkommen geben. Deine Nachkommen werden zahlreich sein wie der Staub auf der Erde. Du wirst dich nach Westen und Osten, nach Norden und Süden ausbreiten und durch dich und deine Nachkommen werden alle Sippen der Erde Segen erlangen. Siehe, ich bin mit dir, ich behüte dich, wohin du auch gehst, und bringe dich zurück in dieses Land. Denn ich verlasse dich nicht, bis ich vollbringe, was ich dir versprochen habe.

Jakob erwachte aus seinem Schlaf und sagte: Wirklich, der HERR ist an diesem Ort und ich wusste es nicht. Er fürchtete sich und sagte: Wie Ehrfurcht gebietend ist doch dieser Ort! Er ist nichts anderes als das Haus Gottes und das Tor des Himmels. Jakob stand früh am Morgen auf, nahm den Stein, den er unter seinen Kopf gelegt hatte, stellte ihn als Steinmal auf und goss Öl darauf. Dann gab er dem Ort den Namen Bet-El - Haus Gottes.

Gen 28,10-19

Manchmal ist der Himmel offen

Eine einzigartige und außergewöhnliche Gottesbegegnung wird hier beschrieben. Die berühmte Geschichte aus dem Buch Genesis, in der die Leiter bis zum Himmel reicht, hat schon immer die Phantasie der Menschen beflügelt und gerade Maler zu wunderbaren Bildern inspiriert.

Jakob wird diese wunderbare Gottesbegegnung zuteil. Himmel und Erde sind verbunden durch eine Treppe, Boten Gottes steigen auf ihr hinauf und hinab. Sie verbinden die Welt des Menschen mit Gott. In Jakobs Traum spielt sich eine doppelte Bewegung ab. Gott kommt entgegen und teilt sich mit - und Jakob selbst kann sich auch auf den Weg in den Himmel machen.

Einen offenen Himmel, einen direkten Zugang zu Gott. Einen Himmel, der sich öffnet, mitten im Leben, wer wünschte sich das nicht. Der offene Himmel - ein schönes Bild für unseren Glauben, wenn wir uns auf die Suche nach Gott machen. Entscheidend ist, dass wir aktiv werden und uns auf den Weg machen. Dann kommt Gott uns entgegen. Eine Verbindung von ihm zu uns wird direkt erfahrbar.

Es gibt sie, die besonderen Momente im Leben eines jeden Menschen, in denen der „Himmel die Erde berührt und die Erde den Himmel spürt“. Dann spüren wir, dass Gott gegenwärtig ist, uns begegnet, neue Orientierung schenkt, unser Leben heil werden lässt, mitten in der manchmal so verstörenden Wirklichkeit dieser Welt.



Die „Himmelsleiter“ oder auch „Jakobsleiter“ ist geradezu sprichwörtlich geworden. Für Maler ist sie ein wunderbares Motiv, im Garten eine filigrane Pflanze. In der Seefahrt heißt eine Strickleiter, mit der man von außen am Schiff hochklettern kann oder auf den Mast gelangt, bis heute „Jakobsleiter“.

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Zwischen Himmel und Erde

Es gibt ihn, den Ort, wo
der Himmel die Erde
berührt, ganz in der Nähe
oder auch in weiter Ferne.

Oft findest du ihn dort,
wo du stehst und gehst,
auf dem heiligen Boden
deines alltäglichen Lebens.

Es gibt ihn den Ort, wo
dein Gott auf dich wartet,
tief in deinem Herzen, auf
dem Grund deiner Sehnsucht.

Oft findest du ihn dort,
wo du an den Nullpunkt oder
auf den Höhepunkt gekommen
bist in deinem redlichen Ringen.

Es gibt ihn, den Ort, wo
dein Gott aus dem offenen Himmel
in dir zu dir auf die Erde kommt,
um bei dir zu wohnen.

Oft findest du ihn dort,
wo du in dich oder aus dir heraus
auf andere zugehst und ihnen
zuvorkommend begegnest.

Paul Weismantel



Gedächtnistraining zum Thema „Träumen“

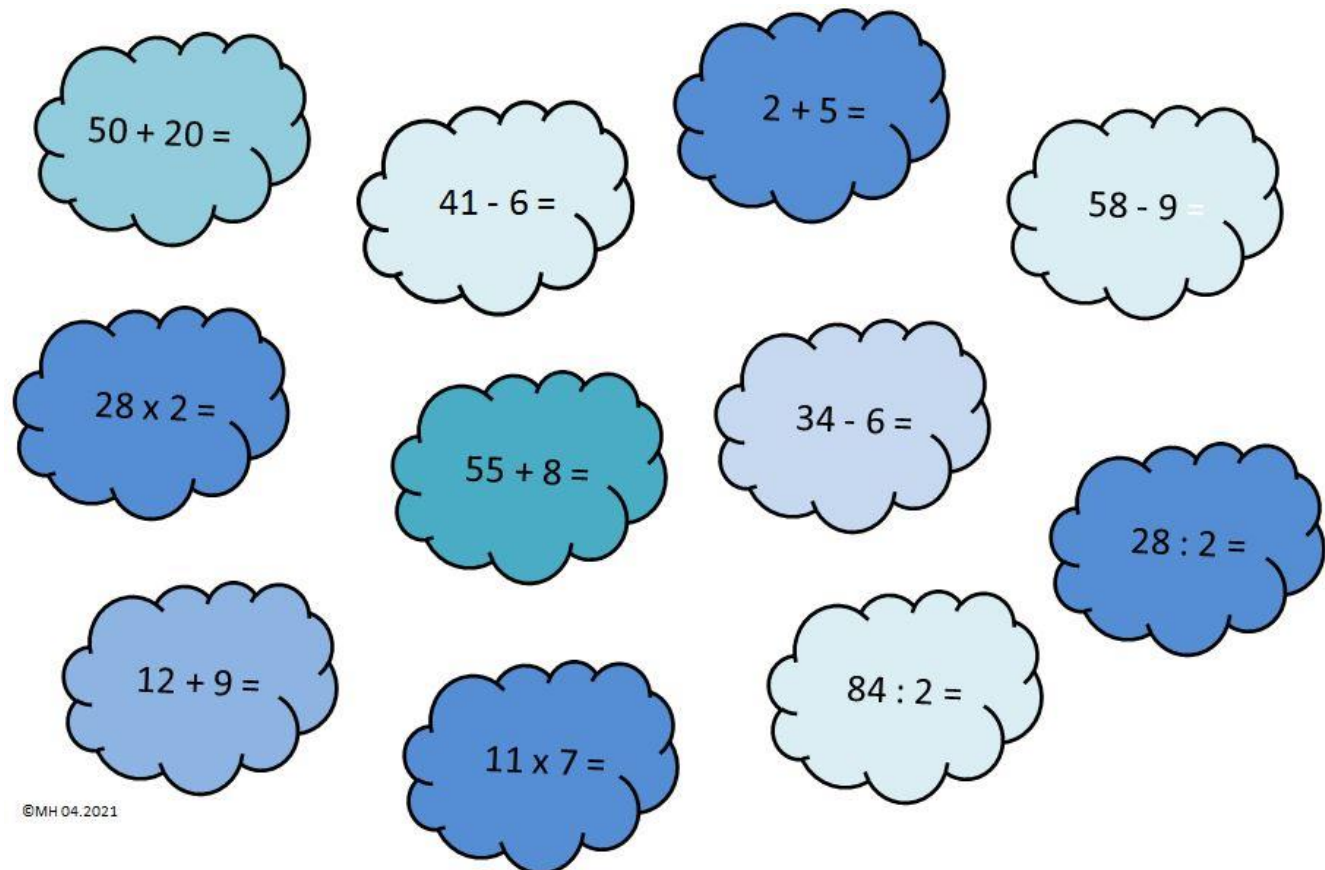
Wortsuche „Traum“

Suchen Sie jeweils 10 Wörter, bei denen das Wort „Traum“ vorangestellt oder angehängt werden kann!

Beispiel : Traumgebilde - Urtraum

Wolke 7

Wer kennt nicht das Gefühl auf Wolke 7 zu schweben. Bei dieser Aufgabe geht es allerdings um etwas Anderes! Hier sind Ihre Rechenkünste gefragt. Finden Sie den Weg von der Wolke, die als Ergebnis 7 ergibt bis zur Wolke, die als Ergebnis 77 ergibt - immer schön dem Einmaleins nach!



©MH 04.2021

Stärken Sie Ihr Immunsystem

So langsam fängt es an im Garten zu sprießen und viele Kräuter bahnen sich den Weg nach oben. Und so kann man zum Beispiel schon in vielen Gärten den Duft des Bärlauchs wahrnehmen, die ersten zarten und besonders genießbaren Löwenzahnblättchen sind da. Viele dieser Kräuter eignen sich auch für die Herstellung für Pesto. Der Geschmack eines Pestos steht und fällt mit einem guten Öl.

Aber nicht nur für den Geschmack ist ein gutes Öl wichtig, sondern auch für unsere Gesundheit und Wohlbefinden. Gerade Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren spielen hier eine wichtige Rolle, besonders gesund sind die sogenannten Omega-3-Fettsäuren, die einen wichtigen Einfluss auf die Immunabwehr haben und auch bei der Prävention von koronaren Herzkrankheiten eine wichtige Rolle spielen. Sie kommen in besonders hohem Anteil in Walnussöl, Rapsöl, Leinöl, Sojaöl vor, aber auch in Fischölen. Also essen Sie regelmäßig Walnüsse, geben Sie zu Ihrem Müsli

Leinsamen dazu oder ein Teelöffel Leinöl, schmecken Sie Ihre Salate mit einem guten, am besten kalt-gepressten Öl ab, backen Sie Ihren Kuchen statt mit Butter mit Rapsöl. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Ein kleines Gedicht

Können Sie das Gedicht von Paul Scheerbart (1863 - 1915) lesen? Bestimmt finden Sie schnell heraus, was hier passiert ist!

nuN heg ruz huR!

nuN heg ruz huR!

sE tsi nohcs täps,

nuN emuärt nenied muarT,

eiD tleW tsi tug,

eiD thcaN tsi zruk.

nuN emuärt nenied muarT

noV tsulsebeil

dnU tiekgileS

dnU nehcildnuerf netug neguA

emuärt! emuärt

noV nella nened,

eiD ud tsbeil,

timaD eis hcid

hcuA nebeil -

Auf der nächsten Seite finden Sie das Gedicht richtig geschrieben bei den Lösungen. Versuchen Sie doch, es auswendig zu lernen. Es ist nicht allzu schwer und ist ein super Training für die grauen Zellen. Vielleicht gehen Sie auch eine Runde spazieren, um das Gedicht zu lernen, denn in Bewegung merken wir uns etwas viel leichter. Versuchen Sie sich zu den einzelnen Zeilen Bilder vorzustellen – zum Beispiel die Welt als Globus. Durch die kreative Vorstellung bleibt das Gedicht viel besser haften. Und damit Sie das Gedicht auch morgen noch können, ist es ganz wichtig, dass Sie es zeitnah wiederholen, am besten noch einmal vor dem Einschlafen. Dann gleich am nächsten Morgen und Sie werden sehen, dass Sie es auch noch am nächsten Tag können. Denken Sie immer daran: Unser Gehirn will arbeiten und braucht ständig neue Herausforderungen. Viel Erfolg und vor allem Freude beim Lernen!

Was ist hier gemeint?

Viele haben Träume und Wünsche, die mit Geld nicht zu kaufen und nicht zu bezahlen sind. Erraten Sie, um welche Träume es hier geht!

1. Wenn man es hat, nimmt man es kaum wahr.
2. Wenn man es nicht hat, ist vieles andere unwichtig.
3. Ein oft genannter Wunsch für eine andere Person.
4. Mein Opa hat immer gesagt: „Lieber reich und _____, als arm und _____!“
Gesucht wird: _____

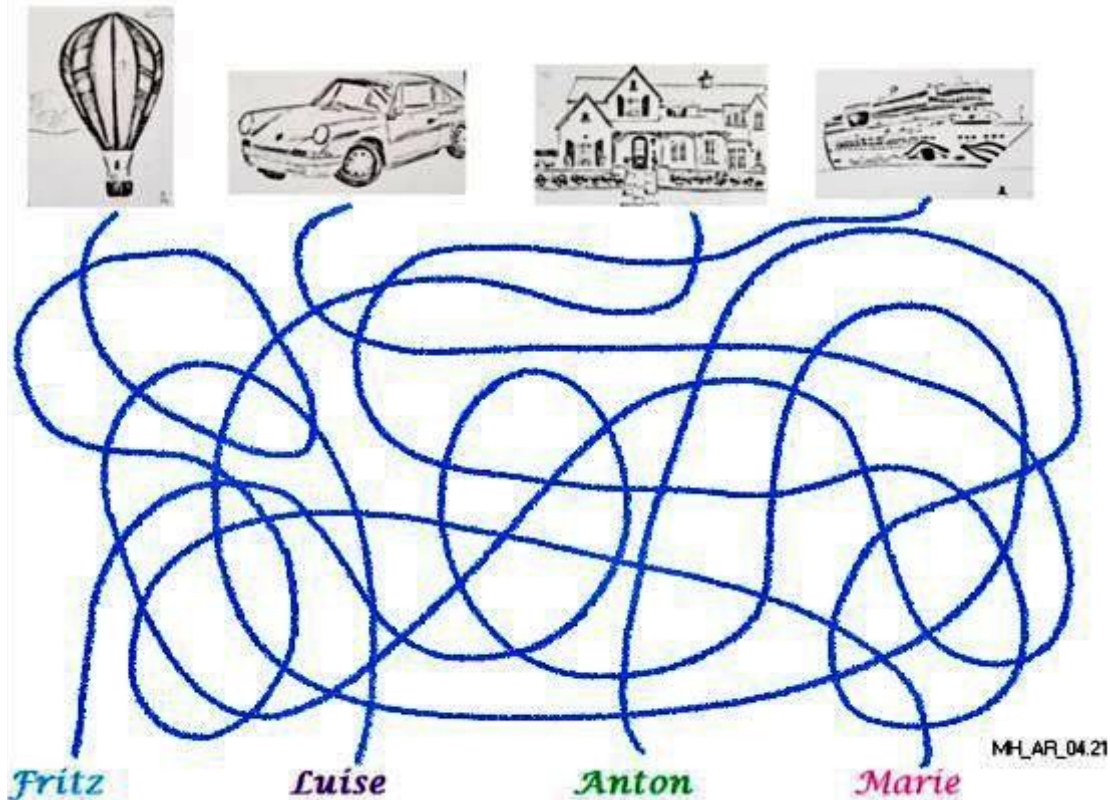
1. Einige, die es haben, finden es nicht schön.
2. Viele streben es an.
3. Viele wollen es, wollen aber eigentlich etwas ganz anderes.
4. Viele sagen, es ist ein Segen, es zu erreichen.
Gesucht wird: _____

1. Hier ist immer etwas los und es wird nie langweilig.
2. Nicht jeder hat das Glück, eine zu gründen.
3. Es macht viel Freude, aber es ist auch eine große, lebenslange Verantwortung.
4. Sie ist die Keimzelle der Gesellschaft.
Gesucht wird: _____

Lebensträume

Marie, Anton, Luise und Fritz haben seit langem Wünsche, die hoffentlich irgendwann in Erfüllung gehen.

Finden Sie heraus, wer sich noch welchen Traum erfüllen möchte, indem Sie möglichst nur mit den Augen die Linien nachfahren.



Lösungen:

Wortsuche „Traum“ (Auswahl): Traumanalyse, Traumbeschreibung, Traumbild, Traumdeuter, Traumdeutung, Traumdichtung, Traumfabrik, Traumfänger, Traumfrau, Traumhaus, Traumjob, Traummann, Traumpaar, Traumstrand, Traumtänzer, Traumwelt, Traumzeit, usw.

Albtraum, Berufsraum, Jugendtraum, Kindheitstraum, Lebenstraum, Märchentraum, Menschheitstraum, Mitternachtstraum, Sommernachtstraum, Tagtraum, Urlaubstraum, Zukunftstraum

Wolke 7: $2 + 5 = 7$; $28 : 2 = 14$; $12 + 9 = 21$; $34 - 6 = 28$; $41 - 6 = 35$; $84 : 2 = 42$; $58 - 9 = 49$; $28 \times 2 = 56$; $55 + 8 = 63$; $50 + 20 = 70$; $11 \times 7 = 77$

Ein kleines Gedicht:

Nun geh zur Ruh

Nun geh zur Ruh
 Es ist schon spät,
 Nun träume deinen Traum,
 Die Welt ist gut,
 Die Nacht ist kurz.
 Nun träume deinen Traum

Von Liebeslust
 Und Seligkeit
 Und freundlichen guten Augen
 Träume! Träume
 Von allen denen,
 Die du liebst,
 Damit sie dich
 Auch lieben -
Paul Scheerbart (1863 - 1915)

Was ist hier gemeint?: Gesundheit; Hohes Alter; Familie

Lebensträume: Fritz - Traumhaus; Luise - Porsche; Anton - Kreuzfahrt; Marie - Ballonfahrt

Maria Hierl, Bildungsreferentin

Kennen Sie diese Autos?

Autos haben seit ihrer Erfindung nicht nur Männer in ihren Bann gezogen. Um den Traum vom eigenen Auto zu erfüllen, dafür sparen auch heute noch viele Menschen.

- Welches Auto war Ihr Erstes?
- Können Sie sich noch an besondere Erlebnisse mit Ihren Autos erinnern?
- Haben Sie ein Traumauto?
- Mit welchem Auto würden Sie gerne fahren?

Dies können Fragen zu einer Gesprächsrunde nach dem folgenden, kleinen Quiz sein.



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



5. _____



6. _____

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

1. Mercedes SL 1954-1962 2. VW Bulli T2
3. Opel Rekord B 1960-63 4. dkw 1961 5. VW Käfer 6. Trabant

Die Sternseherin Lise

Ich sehe oft um Mitternacht,
Wenn ich mein Werk getan
Und niemand mehr im Hause wacht,
Die Stern' am Himmel an.

Sie gehn da, hin und her zerstreut
Als Lämmer auf der Flur;
In Rudeln auch, und aufgereiht
Wie Perlen an der Schnur.

Und funkeln alle weit und breit
Und funkeln rein und schön;
Ich seh' die große Herrlichkeit
Und kann mich satt nicht sehn ...

Dann saget unterm Himmelszelt
Mein Herz mir in der Brust:
„Es gibt was Bessers in der Welt
Als all ihr Schmerz und Lust.“

Ich werf mich auf mein Lager hin,
Und liege lange wach,
Und suche es in meinem Sinn:
Und sehne mich darnach.

Matthias Claudius (1740 - 1815)

D'r Fliederbaum

Vor viela Jauhr, i war a Bua -
Blüatadolda mehr wia gnua.
Heit ischt 'r halt a alter Storra,
der si nanaeigt zum Verdorra.

A scheana Hoffnung ischt mir blieba:
An sei'm Fuaß hand Schößling trieba,
dia scha schea in d' Heacha gand
und bald scha au em Blüatagwand.

Sott d'r Sturm da Storra werfa,
bleibt donaweag a Blühaderfa.
Grad so ischt's mit meine Kend,
dia nech an mir, au nauch mir send.

Poldl Schuhwerk, in: 's Wintersinna, S. 39, Konrad Verlag



Still und leise

Still und leise,
auf geheimnisvolle Weise,
gehorchend einer großen Macht,
weicht der Tag der Nacht.

Still und leise
sehnsuchtskranke Seele, gleise,
auf des Traumes Flügeln sacht,
in das Wunder einer Nacht.

Still und leise
gehen die Sternlein auf im Kreise
strahl'n in ihrer goldnen Pracht
und es ist schon dunkle Nacht.

Still und leise
geht der Mond nun auf die Reise,
hält getreulich sich're Wacht
über uns in dunkler Nacht.

Still und leise
schlummre, Weltall, nun und preise
so des Schöpfers große Macht
in der klaren Sternennacht.

*Leonore Schrieble (1927 - 2011),
in: Nuie Schtaudableamla, S. 45*

Neue Zeiten

I hob meine Sachan beinand meine Liada und mei Gwand - Habseligkeiten
 i bin nimma im Fluß es gibt nie mehr ein Muß in meine Gezeitn
 brauch des ollermeiste nimma olles bloß Trümmer de an Weg mir vasperrn
 je weniger um so bessa a gscheids Schnacklmessa des soe'ma ghörn

Neie Zeitn wean kema des hooob i im Gfui
 wenn mir euwa bloß nehma dann kemaaaaa ned zum Zui

wann wearn mi des endlich begreifa daß'ma in unsam Eifer sovui ruiniern
 daß des Einfache euwa no s' Beste waar is den des gor so schwaar zum kapiern
 olles muaß euwa no schnella geh vui wean des ned dasteh und tot umfeun
 Politiker redn vui und vaharrn die meistn erstarrn in ihra Roen

Refrain:

**Die Menschn sie saan in Bewegung vui de braucha Vapflegung und zum schlafa a Bett
 sie flüchtn vor dene Waffn de da Westn erschaffn drum hom's jetz des Gfrett
 es fordert seinen Tribut sie hom nix ausser Mut und die Hoffnung zum Leb'm
 wenn i drodeng daß mir a so gangad dann war i froh wenn mir andre wos gebm**

Neie Zeitn wean kema des hooob i im Gfui
 wenn mir euwa bloß nehma dann kemaaaaa ned zum Zui
 Neie Zeitn wean kema des saaaagt mir mei Gfui
 ma wead'se dro gwöhna daß mir bunt saan und vui
 de Weud wead jedn Tog kleana drum miass'ma des lerna
 mitanander zum geh

*Kurt Schwarzbauer, Liedermacher aus Schrobenhausen
 CD: Zeitlang, Maklar/Schwarzbauer 2020*



Was Maria alles erzählen könnte ...

Haben Sie traumhafte Orte in Ihrer Nähe, an denen Sie sich wohlfühlen, den Alltag hinter sich lassen können? Ein Ort, an dem Sie das Gefühl haben, in einer anderen Welt zu sein? Ich habe das Glück in einer Gegend zu leben, in der es für mich ganz viele solcher Plätze gibt: die Lourdes-Grotten. Dank des unermüdlichen Einsatzes ehrenamtlicher Helfer und Helferinnen werden sie teils schon über ein Jahrhundert lang liebevoll gepflegt, damit andere Menschen hier eine Begegnungsstätte mit Maria und Gott finden können. Dieser Artikel soll auch diese Arbeit, die oft im Stillen geschieht, würdigen.

Stellvertretend für die vielen verschiedenen Lourdes-Grotten, die es bei uns in der Diözese gibt, möchte ich Ihnen etwas von der Aletshauser Grotte erzählen. Schon wenn man durch das Tor geht, hat man das Gefühl, eine andere Welt zu betreten, den Alltag draußen lassen zu können. Der Weg zu Maria führt einerseits an einem Kreuzweg vorbei, zum anderen durch ein wunderschön angelegtes Waldgärtlein. Fast kommt es einem wie ein kleines Paradiesgärtlein vor. An der Grotte selbst laden Bänke zum Verweilen ein. Dort kann man nicht nur der Quelle, die leise plätschernd unter der Figur hervorkommt, lauschen, sondern auch mit Maria ins Gespräch kommen. Was könnte sie denn alles erzählen? Schaut man die Geschenke, die Besucher und Besucherinnen hinterlassen haben an, hat sie in ihren 120 Jahren schon einiges gesehen. Doch nun lasse ich sie ein wenig selbst davon erzählen.

„So einiges könnte ich Ihnen, die Sie diese Zeilen lesen, berichten. Manches Traurige, doch auch viel Schönes. So musste ich immer schmunzeln, wenn die Kinder aus dem Dorf ihren Besuch aus der Stadt zu mir lockten, indem sie erzählten, dass man bei mir einen echten Totenkopf sehen könnte. Zuerst waren sie ganz mutig. Doch mit jedem Schritt, mit dem sie die Treppe zur kleinen Grotte der Maria Magdalena neben mir hochgingen, wurden sie stiller. Sie öffneten die Tür - sahen den Totenkopf mit den gekreuzten Knochen und dann ... Ich konnte darauf warten, dass ich einen kleinen Schrei hörte und manch einer lief eilig die Stufen herunter.“

Das Mädchen von damals, das mir schon früher Schlüsselblumen gebracht hat und mit ihren Freundinnen einen Wettlauf die Friedhofstreppe hinauf veranstaltet hat, bringt mir jetzt als alte Frau immer noch Blumen. Die Treppe schaut sie jedoch nur noch von unten an und erinnert sich an die unbeschwerte Zeit in der Nähe von Maria. Die Lausbuben, die den Froschlaich aus dem Graben fischten, stehen jetzt betend vor mir - einer ist sogar Priester geworden. So werden sie groß, meine Kinder, die mir das Lachen und die Unbeschwertheit brachten.

Viele kommen zu mir, um mir ihr Leid zu klagen, Hilfe und Rat in Krankheit und Lebensfragen zu erhalten. Auch für Sie, liebe Leser und Leserinnen, und Ihre Geschichten habe ich immer ein offenes Ohr.“

Ihre Maria

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



Traumreise mit Bewegungen

Vielleicht träumen Sie hin und wieder auch einmal, dass Sie neue Länder entdecken, einen Berg besteigen, im Meer tauchen, ein besonderes Menü kochen können, ein Haustier haben oder einfach im Garten arbeiten oder Ihren Lieblingssport von früher wieder ausüben können. Im Traum können wir all das tun, was im Alltag aus den verschiedensten Gründen nicht möglich ist.

Träumen Sie doch öfters einmal so vor sich hin. Versuchen Sie, sich positive Erlebnisse vorzustellen. Lassen Sie sich überraschen, welche Wirkung das auf Ihren Körper, Geist und Seele haben kann.

Zu Beginn unserer Traumreise erstellen Sie für sich Ihre Traumfigur:

- Welchen Körperbau hat diese (groß, klein, vollschlank, schlank)?
- Wie sieht ihr Gesicht aus? Welche Haarfarbe und welche Frisur trägt sie?
- Welche Kleidung und Schuhe trägt sie?
- Was ist ihre Lieblingsbeschäftigung (Sport, kreative Tätigkeit, Lesen und Forschen, Hilfstätigkeiten, politische Aktivitäten, Musik, Entspannung)?

Danach suchen Sie in Gedanken einen Ort auf, an dem Sie gerne sein möchten. Malen Sie sich diesen Ort so genau wie möglich in Ihren Gedanken aus. Stellen Sie sich auch die möglichen Gerüche und Geräusche vor. Was würden Sie dort gerne machen?

Als kleines Beispiel besuchen wir eine Tanzveranstaltung in einem wunderschönen Schlosssaal. Die Traumreise wird aus der Sicht einer Frau geschildert, kann aber natürlich auch aus männlicher Sicht erlebt werden. *(Die Bewegungen können auch nur im Sitzen ausgeführt werden. Während der Übung erlaube ich mir Sie mit „Du“ anzusprechen.)*

„Du hast ein wunderschönes Abendkleid an, trägst Schuhe mit einem kleinen Absatz und eine Kette aus leuchtenden Diamanten. Du fühlst dich schön. Du bist schön. Deshalb sitzt du aufrecht auf deinem Stuhl *(Körper richtet sich auf, Kopf aufrecht)*. Die Musik beginnt zu spielen. Es ist dein Lieblingslied. Ein Mann kommt auf dich zu und fordert dich zum Tanzen auf. Seine Augen haben deine Lieblingsfarbe. Ein angenehmer Duft umgibt ihn. Sein Mund umspielt ein freundliches Lächeln. Ihr nehmt die Tanzhaltung ein *(Linken Arm heben, umfasse eine Fantasieperson, rechter Arm wird seitlich ausgestreckt)*. Der Tanz beginnt.

Summe leicht dein Lied mit. Dein Partner hält dich fest, aber mit Gefühl im Arm, und führt dich durch den Ballsaal *(Zwei Schritte nach rechts, ein Schritt nach vorne, ein Schritt nach hinten, zwei Schritte nach links ...)*.

Du hast das Gefühl, dass du durch den Raum schwebst. Auch auf deinem Gesicht erscheint ein Lächeln. Der Tanz endet. Dein Partner führt dich zum Platz zurück und gibt dir einen Handkuss *(Eine Hand vorstrecken und eine Kussbewegung in Richtung des Handrückens andeuten)*.“

Mit einem „Ahhh“ zum Ausatmen kommen Sie wieder im Alltag an. Sie fühlen sich wunderschön. Sie sind eine Ballprinzessin!

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



Tanz im Sitzen: Böhmischer Traum

Das berühmte Musikstück „Böhmischer Traum“ ist ein Werk von Norbert Gälle aus dem Jahr 1997, an dem Siegfried Rundel mitgearbeitet hat. Aufgrund seiner volkstümlichen Originalität und ermunternden Dynamik ist dieses Musikstück ein bekannter Ohrwurm, der heute bei keinem Volksfest fehlt. Alt und Jung summen oder singen gerne mit. Wegen der Pandemie fehlen leider solche Veranstaltungen. Das ist aber kein Grund, die Lebensfreude verkümmern zu lassen. Die Choreographie für einen Tanz im Sitzen zu diesem Stück passt sowohl zum instrumentalen Musikstück als auch zum Lied.

Choreographie: Vincent Semenou

Rhythmus: 4/4 Takt

Takt

- 1 - 4 16 Schritte am Platz
- 5 - 6 rechte und linke Hand zeigen nacheinander schräg (diagonal) zum Himmel
- 7 - 8 Wie Takt 5 - 6, aber diesmal auf den Boden zeigen
- 9 - 12 Wie Takt 1 - 4
- 13 - 14 Hände viermal nacheinander vor dem Gesicht wie Funken öffnen
- 15 - 16 viermal winken

Takt Übergänge:

- 17 - 18 rechten und linken Fuß nacheinander zur Seite stellen und zurück
- 19 - 20 wie Takt 17 - 18

*Vincent Semenou,
Pastoralreferent*

Eine passende Version des Stückes ist unter folgendem Link abrufbar:

<https://www.youtube.com/watch?v=MHsNe2OGnV0>



Prag

Meine Kindheitsträume

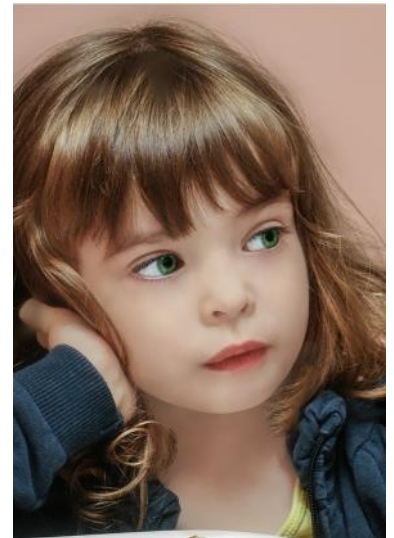
Im Schulunterricht frage ich oft Kinder, was sie später werden wollen. Jedes Mal erzählen alle Kinder mit Begeisterung von ihrem Traumberuf. Die meisten von ihnen können sogar begründen, warum sie diesen oder jenen Beruf wollen. Offenbar hat jedes Kind Träume für sein späteres Leben. Ob bewusst oder nicht, spielen Vorbilder in der Familie, Umgebung oder in der Literatur eine wichtige Rolle. Aber selten wird der ursprüngliche Traum auch verwirklicht, weil sich die Träume ständig ändern, je nach Reizen und Entwicklung. Bis zum Schulabschluss wissen viele nicht mehr, was sie später studieren oder lernen wollen. Manchmal braucht es neue Erfahrungen, um Wege für die Zukunft zu entdecken oder zu entwickeln.

Der Lebensweg unserer Heimbewohner/innen war nicht anders. Der erlernte Beruf ist meist nicht nur ein anderer als ursprünglich erträumt, sondern viele haben verschiedene Berufe ausgeübt, manchmal sogar gleichzeitig. Aber einen Traumberuf in der Kindheit vergisst man im Normalfall nicht. Oft hat der spätere Beruf sogar in irgendeiner Form mit dem ursprünglichen Traum zu tun, auch wenn nicht direkt. Oder vielleicht lebt der Traum in Hobbys weiter. Die Reflexion über Kindheitsträume bzw. den Kindheitstraumberuf kann eine wichtige lebensbiographische Funktion haben, da man sich nicht nur über seine Vorbilder in der Kindheit bewusst wird, sondern auch entdecken kann, in welcher Form dieser Traum verwirklicht wurde oder wird.

Ist der Kindheitstraum vielleicht eine Art Lebensberufung?

Vorbereitung: Die Betreuungskraft dekoriert die Mitte mit Bildern bzw. Gegenständen oder Werkzeugen unterschiedlicher Berufe, insbesondere der von Teilnehmer/innen, wenn sie bekannt sind. In der Mitte wäre zum Beispiel ein Bild von einem träumenden Kind vorstellbar, damit der Verbindungseffekt erleichtert wird.

Einführung: Die Betreuungskraft begrüßt die Teilnehmer/innen ganz herzlich und bedankt sich bei ihnen für ihre Teilnahmebereitschaft. Nachdem die Teilnehmer/innen das Thema in einem kleinen Austausch über die Mittendekoration erraten haben, erzählt die Betreuungskraft kurz von eigenen Kindheitstraumberufen und wie sie sich entwickelt haben, ob einer tatsächlich zur Wirklichkeit geworden ist oder in Hobbys weiterlebt. Sie erwähnt gleichzeitig, wer sie damals beeinflusst hat oder ihr Vorbild war.



Erarbeitung des Themas „Meine Kindheitsträume“: Betreuungskräfte wissen oft über die beruflichen Hintergründe der Bewohner/innen Bescheid. Hier kann die Betreuungskraft mit einer Person beginnen und erwähnen, was diese früher gemacht hat. Der/die Bewohner/in kann dann fortfahren und erzählen, was dieser Beruf für sie bedeutet hat und warum sie ihn gewählt hat. Ob er ein Kindheitstraum war und wer dahinter als Vorbild stand. Da der Mensch nie aufhört zu träumen, können Teilnehmer/innen ebenfalls erwähnen, welche Träume sie noch haben, die ihnen vielleicht sogar das Leben im Wohnheim etwas leichter machen.

Schluss: Zum Abschluss kann der Tanz im Sitzen zum Stück „Böhmischer Traum“ auf Seite 16 gemeinsam durchgeführt werden.

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Träume - die andere Seite unserer Wirklichkeit

Was haben wir in unserem Leben schon alles ge- und erträumt. Manches nachts ganz allein, manches tagsüber mit dem sehnsüchtigen Wunsch, unsere Wirklichkeit zu verändern.

Begeben wir uns nun auf eine kleine Reise zu unseren Träumen von gestern, heute und morgen.

Ich lade Sie nun ein: Spüren Sie den sieben folgenden Traumimpulsen in aller Ruhe nach!

1. Nächtliche Traumbilder von früher

Ich selbst kenne aus den Träumen meiner Jugendzeit spannende Verfolgungsjagden durch fremde Räume, in denen ich mich immer gerade noch retten konnte. Von anderen weiß ich, dass sie damals im Traum fliegen konnten. Erinnern Sie sich noch an ein wichtiges Traummotiv aus Ihrer Vergangenheit?

2. Wahrträume

Manchmal träumen Menschen etwas, was dann tatsächlich passiert. In solchen seltenen Träumen kommen Vergangenheit und Zukunft durcheinander und wir bekommen einen Hinweis darauf, was uns an Schönerem oder Schwerem in der Zukunft erwartet.

3. Gespräche über Träume

Wenn meine eigenen Träume wieder ganz unlogisch sind, denke ich darüber nach, was sie mit mir zu tun haben und rede mit einer Freundin oder auch mit meinem Pfarrer darüber. So bekomme ich wichtige Hinweise darauf, was mir so ein Traum sagen will. So hat es auch schon der Pharao in Ägypten gemacht, dem glücklicherweise Josef seine Träume deuten konnte. Gibt es jemanden mit dem Sie über Ihre Träume sprechen wollen?

4. Lebensträume

Das frühe Erwachsenenalter war für mich die Zeit, in der ich Lebensträume entwickelt habe. Ich fragte mich, wo mein Platz sein soll und welche Herausforderungen sich mir stellen. Ich erinnere mich daran, dass ich damals im Freundeskreis viel darüber nachdachte, wie man Heimkinder unterstützen könnte. Ich hatte meinen ersten Freund und wir begannen Pläne für eine gemeinsame Zukunft zu schmieden.

5. Ernüchterung

In meinem Leben und im Leben vieler Menschen gibt es Träume, die zerplatzt sind. Unser Leben geht ja oft seltsame Wege und vieles liegt nicht in unserer Hand - wir müssen einfach darauf reagieren. So entwickeln sich oft ganz neue Träume im Laufe eines langen Lebens. Nehmen Sie sich Zeit und gehen Sie Ihren Lebensträumen nach, Sie können auch eine Skizze mit Ihren Lebensträumen zeichnen.

6. Biblische Träume

An den Träumen des alttestamentlichen und auch des neutestamentlichen Josef können wir erkennen, dass Träume den Menschen zu allen Zeiten Botschaften vermittelt haben. Es lohnt sich, darüber nachzudenken, welche Botschaften auch an uns heute dahinterstecken.

7. Träume von einer erneuerten Kirche

Wenn wir zu zweit oder dritt in Jesu Namen zusammen sind, werden neue Träume für die heilende Rolle unserer Kirche in einer gefährdeten Welt entstehen. Nehmen wir sie in die Wirklichkeit mit und arbeiten wir gemeinsam daran, denn Dom Helder Camara schrieb:

**„Wenn einer alleine träumt, ist es nur ein Traum,
wenn viele gemeinsam träumen, dann ist das
der Beginn einer neuen Wirklichkeit.“**

Welch ein Glück, dass wir Menschen in jedem Alter träumen können!

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin

Aktuelles aus unserem Fachbereich Veranstaltungen der Altenseelsorge

Aufgrund der aktuellen Situation müssen folgende Veranstaltungen verschoben oder abgesagt werden. Bitte informieren Sie sich auch über unsere Homepage: www.seniorenpastoral.de

- 12.04.2021, Tänze im Sitzen Abgesagt
- 22.04.2021, Musik liegt in der Luft Verschoben auf 09.11.2021
- 29.04.2021, Erste-Hilfe-Kurs Verschoben auf Herbst

Dekanatsrunden „Wasser ist Leben“

- 14.04.2021, Benediktbeuern - Starnberg Verschoben auf 20.10.2021
- 15.04.2021, Günzburg 1 Verschoben auf 29.07.2021
- 19.04.2021, Neu-Ulm 1 Verschoben auf 14.09.2021
- 20.04.2021, Schwabmünchen Verschoben auf 14.10.2021
- 21.04.2021, Dillingen Verschoben auf 20.09.2021
- 10.05.2021, Pfaffenhofen Verschoben auf 19.10.2021

Dekanatstreffen „Die Brunnen meines Lebens“

- 13.04.2021, Marktoberdorf Abgesagt
- 20.04.2021, Kaufbeuren Abgesagt
- 27.04.2021, Weilheim-Schongau Abgesagt
- 29.04.2021, Landsberg Abgesagt
- 04.05.2021, Benediktbeuern Abgesagt

Katholische Gottesdienstübertragungen in der Oster- und Pfingstzeit

BR	01.05.21	10:00 Uhr	1. Mai	Gottesdienst aus der Wieskirche mit Msgr. Gottfried Fellner
ZDF	09.05.21	9:30 Uhr	6. Sonntag der Osterzeit	Gottesdienst aus Bamberg
ARD	13.05.21	10:00 Uhr	Christi Himmelfahrt Ökum. Kirchentag	Ökum. Gottesdienst aus Frankfurt
ZDF	16.05.21	9:30 Uhr	7. Sonntag der Osterzeit Ökum. Kirchentag	Ökum. Gottesdienst aus Frankfurt
ZDF	23.05.21	9:30 Uhr	Pfingstsonntag	Gottesdienst aus Altenburg
ARD	24.05.21	10:00 Uhr	Pfingstmontag	Gottesdienst

Zusammengestellt von Sabine Haid, Sekretariat Rundfunkbeauftragte

Brigitte's Bastelecke - Traumnetz

Für die heutige Ausgabe des Wochenbriefs habe ich ein Traumnetz gebastelt. Unsere Träume gehen oft kreuz und quer. Mit diesem Netz habe ich versucht, unsere Träume einzufangen und über sie nachzudenken. Manche Träume sind sehr schnell wieder vergessen, manche bleiben ein Leben lang.

Material

- Kleine Äste
- Wolle
- Schnur
- Stoffbänder
- Lederbänder
- Perlen, Knöpfe, Federn, Papier

Sie können sich selbst einen Rahmen aus Ästen basteln, können aber auch einen Rahmen oder Ring aus Metall nehmen. In diesen spannen oder kneten Sie dann kleine Äste oder Wollfäden. Mit verschiedenen Materialien, wie zum Beispiel Wolle, Schnur, Stoffband, Lederbändern, können Sie symbolisch Ihre Träume in das Netz einflechten. An diese Fäden können noch Perlen, Knöpfe, Federn, Papier oder ähnliche Materialien angeknötet werden. Diese Symbole und Fäden können Sie für immer in dem Rahmen belassen oder aber auch nach einer gewissen Zeit ergänzen oder rausnehmen.



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. 26 - Altenseelsorge im Bistum Augsburg. Der nächste Wochenbrief erscheint kurz vor Pfingsten. 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 (1,3); Sabine Reisinger (2); Traumfänger: asundermeier@pixabay.com (4); Johanna Maria Quis (5,12); Rita Sieber (13); pixabay: heart-2748340_1920 (7); Maria Hierl (8); Alina Reinold (10); Autos: https://cdn.pixabay.com/photo/2018/04/22/23/32/mercedes-benz-190-sl-3342783_1280.png; https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/04/16/26/vw-bulli-3583964_1280.png; https://cdn.pixabay.com/photo/2017/07/08/16/27/isolated-2484859_1280.png; https://cdn.pixabay.com/photo/2018/12/11/20/24/trabbi-3869608_480.jpg; https://cdn.pixabay.com/photo/2016/01/18/12/46/dress-1146503_480.jpg; kirkandmimi@pixabay.com (16); Mieczyslaw@pixabay.com (17); Brigitte Schuster (20)



BISTUM AUGSBURG