

Miteinander auf dem Weg

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



Zwischen dem Alten und dem Neuen

Nr. 30 - November 2021

Mit dieser Ausgabe unseres bisherigen Wochenbriefes „Miteinander durch die Krise“ schlagen wir ein neues Kapitel bei unseren Veröffentlichungen auf. Die Krise ist zwar noch nicht zu Ende, aber auf vielfachen Wunsch richten wir uns darauf ein, unseren „Wochenbrief“ dauerhaft fortzusetzen. Das neue „[Miteinander auf dem Weg](#)“ lassen wir Ihnen ca. fünfmal im Jahr als digitale Ausgabe zukommen. Eine Druckausgabe zum Verteilen können Sie bei uns abonnieren. Ein Brief (5 Ausgaben) kostet pro Jahr 1 Euro, die Mindestbestellmenge ist - vor allem zur Deckung der Portokosten - 10 Exemplare, also 10 € pro Jahr. Und so beginnen wir mit der Zeit um den Jahreswechsel, vom Advent bis hinein ins neue Jahr.

Zwischen den Jahren

Die Tage zwischen Weihnachten und Drei König sind für mich eine besondere Zeit, eine „Zeit dazwischen“. Gerade noch herrschte wochenlang adventlicher Hochbetrieb, vieles musste vor Weihnachten noch erledigt werden, dann Weihnachten mit seinen Gottesdiensten und Feiern. Und der Blick voraus in meinen Arbeitskalender zeigt mir: ab der zweiten Januarwoche geht es wieder richtig los! Aber jetzt, in den Tagen vor Silvester, ist tatsächlich Ruhe eingekehrt. Es fühlt sich tatsächlich an wie eine „Zeit dazwischen“.

Die Tage zwischen Weihnachten und Dreikönig werden auch heute noch oft die Zeit „zwischen den Jahren“ genannt. Datierte der römische Kalender seit 153 v. Chr. den Beginn des Amtsjahres auf den 1. Januar, feierten die Christen bald am 6. Januar mit der Erscheinung des Herrn ihr neues Jahr. Als einige ab dem vierten Jahrhundert auch noch das neu eingeführte Weihnachtsfest am 25. Dezember als Jahresbeginn feierten, war

die Verwirrung perfekt. Obwohl Papst Innozenz XII. 1691 endgültig den ersten Januar festlegte, begann man noch längere Zeit - sogar in benachbarten Orten - das neue Jahr an unterschiedlichen Tagen.

Nüchtern betrachtet ist der Jahreswechsel eigentlich keine Zeitspanne, eher ein Moment, der nicht messbare Augenblick, in dem die Uhr in der Silvesternacht „0:00 Uhr“ anzeigt, mit einem Schlag das neue Jahr beginnt, die Korken und Raketen knallen und der Blick voraus auf das Neue geht. Vielleicht liegt darin der Grund, warum wir Menschen auch heute noch von einer Zeit „zwischen den Jahren“ reden, weil wir sie brauchen, weil es für uns eine Zeit zwischen dem Alten und dem Neuen geben muss, damit wir gut aus dem Alten ins Neue gehen können.

Viele Menschen haben das so empfunden. Für unsere Vorfahren war diese besondere Zeit eine bewusste Zeit des Übergangs, in der alles mit Bedacht und Ruhe getan werden sollte, das Gesinde hatte frei und man nahm sich Zeit, sich zu besuchen und Freundschaften zu pflegen. Das Vergangene sollte nochmals bedacht werden, um heil und sicher in das neue Jahr gehen zu können. Alles braucht seine Zeit, und so braucht der Jahreswechsel für uns Menschen auch seine „Zeit dazwischen“.

Und viele empfinden das auch heute noch so. Nicht nur mich selbst zieht es in diesen Tagen sicher wieder nach draußen zu meinem ganz persönlichen „Abendspaziergang zwischen den Jahren“. Viele waren im vergangenen Jahr an diesem Nachmittag vor Silvester unterwegs vom Parkplatz zwischen Bad Tölz und Bad Heilbrunn, aber bald schon werde ich wieder alleine sein auf dem Pfad, aufwärts durch den nach wenigen Höhenmetern schon leicht verschneiten Bergwald. Schritt für Schritt geht es dann aufwärts, Schritt für Schritt lasse ich noch einmal das alte Jahr vor meinem inneren Auge vorbeiziehen: Die Abschiede. Besonders von meiner Mutter. Die Lasten und Anstrengungen. Den Ärger. Das Vergebliche. Das Gelungene. Die Freundschaften. Die Familie. Die Sorgen. Die Freude. Das Kajakfahren im Süden Schwedens. Ach ja, Corona, das Warten auf die Impfung, Impfpass, Aus- und Einreiseanmeldungen. Aber auch: den Sonnenaufgang überm See. Die steile Pässstraße bergauf mit dem Fahrrad. Das Rauschen des Lainbach bei Benediktbeuern ganz früh am Morgen. Ja, das war schon ein turbulenten Jahr. Und während ich Schritt für Schritt das Tal hinter mir lasse, bleibt auch langsam das Alte hinter mir zurück. Auch wenn dabei vieles zurückbleibt, das nicht vollendet ist, ich möchte es gut sein lassen. Das ist vielleicht die Kunst zwischen den Jahren, das Alte, auch wenn nicht alles davon gut war, trotzdem gut sein lassen. Es einem Größeren in die Hand zu legen und zu sagen: das war es für heuer, lass es gut sein.

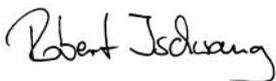
Und so stapfe ich die letzten Meter durch den niedriger werdenden Wald eine steile Schneise hoch, durch den Schnee Richtung Gipfel. Ein leichter Wind weht von Westen, nur das Knirschen der Stiefel im Schnee ist zu hören, die Sonne senkt sich langsam in die Wolken. Es ist zwar „nur der Zwiesel“, doch für einen Moment bleibt die Zeit stehen. Jetzt bin ich angekommen. Und mit der Hand am Gipfelkreuz denke ich mir: „Jetzt ist auch alles gut.“ Dietrich Bonhoeffers Gedicht „Von guten Mächten“ kommt mir in den Sinn: „Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet ...“, schreibt er Ende Dezember 1944 in seinem Brief an Maria von Wedemeyer aus dem Kellergefängnis des Reichssicherheitshauptamts in Berlin. Und „Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist bei uns am Abend und am Morgen. Und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“



Der letzte Besucher des Zwiesel bin ich nicht an diesem Abend. Und so mache ich mich durch die aufkommende Dämmerung an den Abstieg. Was wird kommen? Im nächsten Jahr? Wie wird es wei-

tergehen, mit Corona, der Wirtschaft, in der Arbeit? Mit meiner Familie und den Freunden? Es ist ein besonderes Gefühl, mit dem ich auf dem Weg ins Tal dem neuen Jahr entgegengehe: nicht heiter, aber auch nicht traurig. „Getrost“ hat es Dietrich Bonhoeffer genannt, so wie „Getröstet im Voraus“, oder anders formuliert: zuversichtlich, dass die Schritte tragen werden, dass ich die Kraft bekomme, die Herausforderungen anzugehen. Ein gutes Gefühl!

Für die letzten Meter durch den Hochwald brauche ich dann tatsächlich noch meine Stirnlampe. Am Auto angekommen denke ich mir: Jetzt kann das Neue kommen. Wie gut, dass es die Zeit zwischen den Jahren gibt.



Robert Ischwang, Diözesan-Altenseelsorger

Von guten Mächten

*Von guten Mächten treu und still umgeben,
behütet und getröstet wunderbar,
so will ich diese Tage mit euch leben
und mit euch gehen in ein neues Jahr.*

*Noch will das alte unsre Herzen quälen,
noch drückt uns böser Tage schwere Last.
Ach Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen
das Heil, für das du uns geschaffen hast.*

*Und reichst du uns den schweren Kelch, den bittern
des Leids, gefüllt bis an den höchsten Rand,
so nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern
aus deiner guten und geliebten Hand.*

*Doch willst du uns noch einmal Freude schenken
an dieser Welt und ihrer Sonne Glanz,
dann wolln wir des Vergangenen gedenken,
und dann gehört dir unser Leben ganz.*

*Lass warm und hell die Kerzen heute flammen,
die du in unsre Dunkelheit gebracht,
führ, wenn es sein kann, wieder uns zusammen.
Wir wissen es, dein Licht scheint in der Nacht.*

*Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,
so lass uns hören jenen vollen Klang
der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet,
all deiner Kinder hohen Lobgesang.*

*Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.*

Dietrich Bonhoeffer (1906 - 1945)

Der Herrnhuter Stern

Bei einem Besuch in Erfurt diesen Sommer fiel mir gegenüber des Domplatzes ein Geschäft auf, das sogenannte „Herrnhuter Sterne“ in allen Größen verkaufte. Die nette Verkäuferin klärte mich auf: Herrnhut ist ein Städtchen in der Oberlausitz. 1722 siedelte sich eine Evangelische Brüdergemeinde an und sandte Missionare in die Welt. Ihre Kinder kamen in Internate. Aus dem Unterricht in Geometrie ging der typische Herrnhuter Stern hervor, mit acht dreieckigen und 17 viereckigen Zacken.

Ursprünglich gab es ihn in den beiden Farben Weiß und Rot, Zeichen für die Unschuld und das Blut Christi. Ein Siegeszug begann und die Sterne gingen als Exportware, sogar zu DDR-Zeiten als Staatsauftrag, um die Welt. Heute liegt die Herstellung wieder in den Händen der Freikirche. Eine Viertelmillion Sterne in 60 Farben und vielen Größen werden jedes Jahr hergestellt. Die größten Sterne aus Herrnhut messen 2,50 Meter. Sie hängen im Berliner Dom und sogar im Kanzleramt.

Für uns Christen ist der Stern ein Symbol für die Geburt Jesu. Im Alten Testament können wir im 4. Buch Mose nachlesen: „Es wird ein Stern aus Jakob aufgehen und ein Zepter aus Israel aufkommen“ - Königssymbole für den kommenden Messias. „Wir haben seinen Stern aufgehen sehen und sind gekommen um ihm zu huldigen“, berichten die Weisen aus dem Morgenland. Die lange Tradition reicht bis in die Gegenwart: Sternsinger tragen den Stern vor sich her und bringen Segen in viele Häuser, oft taucht das Motiv des Leitsterns in Büchern und Bildern auf. Der Stern ist Teil der Schöpfung Gottes und ein Zeichen unseres christlichen Glaubens: „Ein Licht, das scheint an einem dunklen Ort, bis der Tag anbreche und der Morgenstern aufgeht in euren Herzen“, finden wir im Petrusbrief.

Der Kommunismus bediente sich ebenfalls des Sterns als Orientierungsmarke, so galt der rote Fünfstern als Zeichen für eine neue und bessere Zeit, die da „wie die Morgenröte“ aufziehen sollte. So tragen Turmspitzen des Moskauer Kremls immer noch Sterne aus rotem Glas.

Die Verkäuferin in Erfurt erzählte: „Wenn wir hier im Osten den Herrnhuter Stern aufgehängt haben, hielten wir dagegen. Propagandasterne seien überall präsent gewesen. Wo jedoch der warme Schein des Herrnhuter Sterns die Dunkelheit durchdrang, bekannte man sich zu einer anderen Hoffnung auf Erlösung.“

Natürlich konnte ich nicht widerstehen und habe mir einen schönen Herrnhuter Stern gekauft. Er wird ab dem 1. Advent von der Hoffnung erzählen.

Rita Sieber, Gemeindereferentin



Siehe, es war sehr gut!

Wenn wir Nachrichten anschauen, Zeitung lesen oder uns auch nur mit Bekannten und Nachbarn unterhalten erschrecken wir manchmal darüber, wie viele Menschen Leid erfahren.

Auch um uns herum gibt es vieles, was uns beunruhigt: Menschen im Bekanntenkreis werden krank, mancherorts werden Kinder und Frauen ausgenutzt von geldgierigen Menschen, das Klima erwärmt sich und gefährdet unsere Erde.

Unsere Existenz ist immer auch gefährdet, weil alles, was lebt, verletzlich ist.

Dennoch: Mit jedem unserer Atemzüge spüren wir, dass wir trotz allem leben!

Wir können uns freuen, halten Kontakt mit den anderen um uns herum und mit Gott, der dieses Leben für uns alle geschaffen hat und immer weiter schafft.

Da lesen wir ganz am Anfang der Bibel, dass es heißt: „Gott sah, dass es gut war.“

Und als die Schöpfung samt uns Menschen vollendet wurde, steht geschrieben:

„Gott sah, dass es sehr gut war.“

Und wir können uns nur bedanken für dieses Geschenk des Lebens, ganz genau für dieses eine Leben, das wir jeden Atemzug und jeden Tag führen.

Da leben wir nun zwischen Glück und Unglück, zwischen Verletzlichkeit und Dankbarkeit, aber:

- Wie können wir denn mit diesem Gemisch aus Gutem und Schlimmem umgehen?
- Wie uns nicht hineinziehen lassen in die Angst vor all den möglichen Unglücksfällen?
- Wie das Schöne, Wahre und Gute nicht aus den Augen verlieren?

Manche Menschen schauen da einfach weg, wollen nicht mitkriegen, dass das Leben für uns auch schlimme Beschwernisse bereiten kann. Das ist eine Möglichkeit, wenn zu viele schlimme Nachrichten uns erreichen. Eine andere Möglichkeit ist es, immer mit traurigem Gesicht rumzulaufen und ständig damit zu rechnen, dass etwas Schlimmes passieren wird.

Aber hat uns Jesus da nicht einen guten Tipp gegeben, der lautet:

„Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.“

Was heißt es nun, ein solch kindliches Gemüt zu pflegen?

Kind sein, das heißt neugierig bleiben, offen für das, was kommt, den Tag mit Zuversicht und Vertrauen beginnen, Zuversicht und Vertrauen weitergeben und so der Güte und Lebensfreundlichkeit unseres Gottes dienen; Anteil nehmen an diesem Schöpfungswerk, das Gott jeden Tag in Zusammenarbeit mit uns schaffen wird.



Dafür gibt es ein Wort, das Meister Eckhard im Mittelalter bereits er- oder besser gefunden hat, das Wort „Gelassenheit“:

Bleib gelassen in all der Abenteuerlichkeit deiner Existenz auf dieser Erde, denn Du bist ein geliebtes Kind unseres guten Gottes, der Dich und Deine Seele behütet, was auch passiert.

Ich fasse das zusammen mit den Worten vom Anfang des biblischen Schöpfungsliedes: Im Grunde ist alles Geschaffene sehr gut.

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin

Stärkungstrank zum Neuen Jahr

Das neue Jahr, wie wird es werden? Jedes Jahr die gleiche Frage. Wie es werden wird, das bleibt im Verborgenen. Doch wie ich vorhabe durch dieses Jahr zu gehen, den Stürmen und Hagelschauern des Lebens zu begegnen, das kann ich mir vornehmen und für mich selbst einen Stärkungstrank zusammenbrauen.

Sie finden die Zutaten hierfür in der Bibel. Dabei werden Sie vielleicht entdecken, dass Sie die Inhaltsstoffe des Getränkes auch in Ihrer Vergangenheit und Gegenwart finden können. So bestimmen Sie selbst wieviel Anteile einer jeden Zutat Sie hineingeben wollen.

Rezept:

Nehmen Sie das Sprüche 20,12 aus Ihren Erinnerungen,
das Kohelet 2,1 das Ihnen beschert worden ist,
den Jeremia 9,7, den sie daraufhin empfunden haben,
das Gefühl im Paradies zu sein.

Die 1 Korinther 13,1 von den verschiedenen Menschen, die Ihnen geschenkt wurde;
Die 1 Korinther 13,4, die Sie schenken durften.
Menschen, denen Sie vertrauten und nicht enttäuscht worden sind.

Die Zuversicht und 2 Korinther 1,7,
die Sie nicht verlassen haben, obwohl die Aussichten schlecht gewesen sind.

Die Jesus Sirach 43,1 der Schöpfung, die Ihre Augen zum Staunen gebracht haben.

Die Exodus 15,2, die Sie in sich gespürt haben, in Augenblicken, in denen Sie meinten keine zu haben.

Dann mischen Sie noch ein paar Zutaten Ihrer Wahl hinein, die Sie sich für die Zukunft wünschen.

Doch der Stärkungstrank würde nicht wirken, wenn er zu süß wäre.

Deshalb dürfen ruhig noch ein paar bittere Momente hinein. Das Leben ist ja nicht nur ein Zucker-
schlecken.

Alles zusammen in ein Glas geben - gut durchschütteln. Doch halt, eine Zutat fehlt noch, die Wichtigste - das Ijob 8,21.

Wohl bekomm`s!

Margaretha Wachter, Gemeindeferentin



Lösungen:
Sprüche 20,15 = Gold // Kohelet 2,1 = Glück // Jeremia 9,7 = Frieden // 1 Korinther 13,1 und 13,4 = Liebe // 2 Korinther 1,7 = Hoffnung // Jesus Sirach 43,1 = Schönheit // Exodus 15,2 Stärke // Ijob 8,21 = Lachen

Gedächtnistraining zum Thema „Zwischendrin“

Zwischen und mehr

Suchen Sie möglichst viele Hauptwörter, die mit „Zwischen“ beginnen.
Zum Beispiel: Zwischenhirn

Aus Alt mach Neu

Viele Dinge, die es früher gegeben hat, gibt es heute auch noch - nur in einer anderen Form. Suchen Sie die Begriffe, die zusammengehören - einmal wie es früher üblich war und einmal, wie es heute heißt bzw. verwendet wird! Die **roten** Wörter stehen für das Alte und die **blauen** Wörter für das Neue.

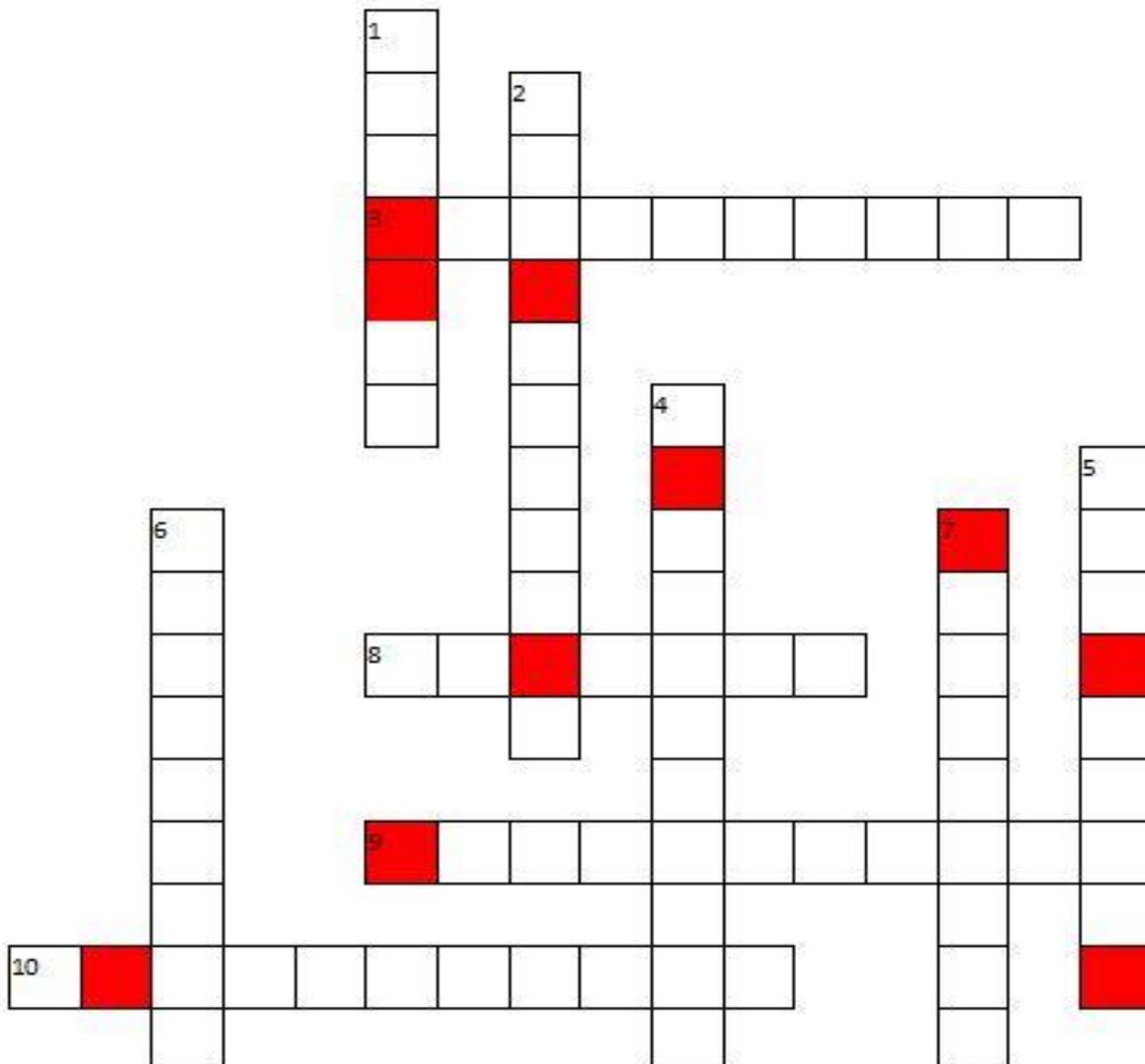


Vielleicht fallen Ihnen noch mehr Dinge ein. Überlegen Sie mal, was es in Ihrer Kindheit alles gegeben hat, das es in der Form heute nicht mehr gibt. Viel Spaß bei der kleinen Zeitreise!

Kreuzworträtsel „Zwischen den Jahren“

1. Was darf man nach einem alten Brauch in der Zeit zwischen den Jahren nicht nach draußen bringen?
2. Welcher Brauch, der gesundheitlich nicht unbedenklich ist, soll etwas für das Neue Jahr vorher-sagen?
3. Wie wird der 2. Weihnachtsfeiertag auch noch genannt?
4. Wer kommt in den Tagen um den 6. Januar?
5. Bis wann geht die Weihnachtszeit?
6. Mit was wird das Neue Jahr begrüßt?
7. Welcher Brauch, bei dem Weihrauch, Myrrhe oder andere Kräuter zum Einsatz kommen, wird/wurde nicht nur im Haus, sondern auch in den Ställen praktiziert?
8. Besonders Glück soll derjenige haben, der in seinem Glückskeks einen _____ findet.
9. Wie werden die „Zwölften“ noch genannt?
10. Welche Himmelserscheinung kann man gerade in den nördlichen Ländern in der kalten Jahreszeit sehen?

Die rot markierten Felder ergeben in die richtige Reihenfolge gebracht eine Blume, die zur Weih-nachtszeit blüht.



©MH11.2021

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Gerade in der kalten Jahreszeit bieten sich Wintergemüse an, um den Bedarf an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen zu decken und dadurch das Immunsystem zu stärken. Eine absolute Vitaminbombe ist der Weißkohl. Er enthält besonders viel Vitamin C, ist reich an Vitamin E und Folsäure und weist darüber hinaus noch eine Reihe an sog. sekundären Pflanzenstoffen, die ebenfalls gut für unsere Körperabwehr sind, auf. Außerdem ist er sehr ballaststoffreich und regt die Verdauung an.

Also kochen Sie doch mal wieder eine deftige Krautpfanne, die Sie auch noch mit Paprika, der ebenfalls viel Vitamin C enthält, verfeinern können oder Sie machen einen rohen Krautsalat, zu dem Ananas und Erdnüssen sehr gut passen.

Guten Appetit!

Anagrammübung „Silvesterfeuerwerk“

Bilden Sie aus dem Wort „Silvesterfeuerwerk“ möglichst viele neue Wörter.

D.h.: Sie müssen nicht alle Buchstaben verwenden, aber Sie dürfen nur die vorhandenen Buchstaben verwenden. Wenn nur ein „T“ da ist, kann kein Wort mit 2 „T“ gebildet werden.

Zum Beispiel:

Möglich: Teile

Nicht möglich: Test, da nur ein „T“ vorhanden ist



Geben Sie nicht so schnell auf. 100 Wörter lassen sich ganz leicht finden. Sie können sich diese Aufgabe ja auf mehrere Tage aufteilen - zum Beispiel jeden Tag 10 Wörter. Sie werden sehen, Ihnen fallen immer neue ein.

Lösungen:

Zwischen und mehr: Zwischenablage, -bemerkung, -bericht, -bescheid, -bilanz, -deck, -ding, -ergebnis, -examen, -fall, -frage, -geschoss, -glied, -größe, -halt, -lager, -mahlzeit, -pause, -ruf, -saison, -spiel, -stand, -teil, -zeit

Aus Alt mach Neu: Brief - Email; Haarnetz - Haarspray; Kutsche - Auto; Schreibmaschine - PC; Brenneisen - Lockenstab; Telefon - Handy; Flotte Lotte - Pürierstab; Blaupause - Kopierer; Schneebesen - Mixer; Pater Noster - Aufzug; Seifenkiste - Kettcar; Wärmflasche - Heizkissen; Trockenhaube - Fön; Telegramm - SMS; Overheadprojektor - Beamer; Lochkarten - USB-Stick; Eisblock - Kühlschrank

Kreuzworträtsel „Zwischen den Jahren“:

1. Waesche; 2. Bleigießen; 3. Stefanustag; 4. Sternsinger;

5. Lichtmess; 6. Feuerwerk; 7. Raeuchern; 8. Pfennig;

9. Rauhnaechte; 10. Nordlichter

Lösungswort: Christrose

Maria Hierl, Bildungsreferentin



©MH11.2021

Rauhnächte - Zeit der Selbstbesinnung

Zeit zwischen den Zeiten, Zeit des Übergangs - die Rauhnächte. So werden die Nächte zwischen Weihnachten und den Heiligen Drei Königen genannt. Man spricht auch von den „Zwölfen“, diese Bezeichnung nimmt Bezug auf die zwölf heiligen Nächte um die Weihnachtszeit. Es ist eine ganz besondere, fast magische Zeit. Eine Zeit, um die Hektik des Alltags loszulassen, um wieder mehr und mehr bei sich anzukommen. Die Natur macht es uns vor: Die Pflanzenkräfte haben sich zurückgezogen, ruhen sich aus und tanken Kraft für das Neue im Zyklus des Lebens. Wir Menschen tun uns oft schwer mit Rückzug und Stille und doch kann uns gerade dies helfen, wieder Energie zu tanken, uns neu auszurichten und die Kostbarkeit des Lebens bewusst zu machen. Die Rauhnachtzeit eignet sich besonders gut dafür. In diesen Tagen werden viele Dinge intensiver wahrgenommen als sonst. Ein besonderer Zauber scheint in der Luft zu liegen. Es gelingt leichter, den Blick vom Außen nach Innen zu wenden, um dann mit neuer Wahrnehmung wieder ins Außen zurückzukehren.

Wann sind die Rauhnächte? Die am meisten verbreitete Tradition dazu ist, dass sie um Mitternacht am 24. Dezember beginnen und um Mitternacht des 5. Januars enden. Die vier Wochen vor dem Weihnachtsabend können schon als Vorbereitungszeit dafür gesehen werden. Noch Ordnung schaffen, Geliehenes zurückgeben, Schulden begleichen und alte Projekte abschließen. Zeit, um unsere Beziehungen zu reflektieren: Wo bin ich noch im Unfrieden? Wie geht es mir mit dem Gedanken zu verzeihen und mich zu versöhnen? So ganz nebenbei damit inneren Frieden finden und nach und nach in der ruhigen Zeit ankommen. Ein erster wichtiger Tag im Vorfeld der Rauhnächte ist der 21. Dezember - Wintersonnenwende. An diesem Tag ist die längste Nacht und der kürzeste Tag. Selbst wenn das Licht im Außen noch nicht sichtbar ist und es sich um die dunkelste Zeit im Jahr handelt, kündigt sich damit schon das Neue an. Die Wintersonnenwende eignet sich gut, um nochmals Rückschau zu halten: Was war in diesem Jahr? Wofür bin ich dankbar? Gibt es jemanden, bei dem ich mich noch besonders bedanken möchte? Aber auch: Was hat mich belastet? Was möchte ich loslassen? An vielen Orten gibt es auch speziell am Abend des 21. Dezember ein Wintersonnwendfeuer, eine gute Gelegenheit, das „Alte“ ins Feuer zu geben.



Um die Rauhnächte selbst gibt es viele Mythen und Bräuche, die überliefert sind. Ich selbst kenne noch aus meiner Kindheit, dass an diesen Tagen keine Wäsche gewaschen werden durfte. Dafür gibt es wohl mehrere Gründe. Einmal sollen in diesen Tagen die „Räder des Alltags“ stillstehen, nur das Notwendigste gemacht werden, damit eben auch die Haushaltsarbeit reduziert werden. Die alten Geschichten erzählen davon, dass in diesen Tagen auch dunkle Mächte um die Felder ziehen und es sein kann, dass sie sich in hängender Wäsche verfangen ... und wer will das schon. Auch ein schöner Brauch in diesen Tagen ist es, ein Licht ins Fenster zu stellen. Damit laden wir das Licht in unser Haus ein und gleichzeitig darf es Schutz für das Dunkle sein. Auch den Träumen wird in diesen Nächten besondere Bedeutung gegeben. Heißt es doch, dass jede Nacht für einen Monat des kommenden Jahres steht. Wer möchte, kann ja in diesen Tagen ein Traumtagebuch führen und im kommenden Jahr vergleichen, ob in den Träumen bereits Hinweise auf die späteren Monate erkennbar waren.

In der Familie selbst geht es darum, Zeit miteinander zu verbringen. So ist es auch die Zeit der Geschichten und Märchen. Wie wäre es, mal die ältere Generation nach ihren Geschichten zu befragen? Wieviel wissen wir aus der Kindheit unserer Großeltern, unserer Eltern? Wie wurde Weihnachten damals gefeiert? Welche Erlebnisse sind noch in Erinnerung? Ich weiß selbst aus eigener Erfahrung, dass irgendwann die Zeit kommen wird, wo wir nicht mehr fragen können.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist an diesen Tagen das Räuchern. Weihrauch und Myrrhe waren die Gaben der Heiligen drei Könige aus dem Morgenland und so wird besonders in unseren Kirchen gerade in der Weihnachtszeit viel geräuchert. Aber auch in Häusern und in den Ställen wurde früher dieser Brauch vielfach praktiziert, damit Tier und Mensch gesund bleiben und Haus und Hof geschützt sind. Diese alte Tradition des Räucherns wird auch heute noch in vielen Haushalten fortgeführt. Gerade die Tage an Weihnachten, an Silvester, Neujahr und auch an Dreikönig laden besonders dazu ein.

Ein bekanntes Wunsch-Ritual für die Weihnachtszeit ist, sich etwas Zeit zu nehmen, um in die Stille zu gehen, um die persönlichen Herzenswünsche willkommen zu heißen. Was wünsche ich mir für das neue Jahr? Was möchte ich in mein Leben einladen? Nicht nur Wünsche für uns selbst, auch für andere Menschen, für die Welt können mit einbezogen werden.

Am besten notiert man sich alle Gedanken und Impulse und spürt zu einem späteren Zeitpunkt nochmals nach, welcher Wunsch wirklich wichtig ist. Am Ende sollten es 13 Wünsche sein. Diese schreibt man auf kleine Zettel, faltet diese zusammen und gibt sie in ein Gefäß. In jeder Rauhnacht wird dann ein Zettel gezogen und verbrannt, ohne ihn zu lesen. Auch dies kann in einem kleinen Ritual geschehen: Sich zurückziehen, in die Ruhe gehen, den Zettel noch mal in den Händen halten und um die Unterstützung bei der Erfüllung dieses Wunsches bitten. Dann den Zettel auf dem Balkon oder im Garten verbrennen und gleichzeitig bewusst den Wunsch loslassen. Da es ja nur 12 Rauhnächte sind, wird ein Zettel übrig bleiben. Das ist dann der Wunsch, um den man sich dann selbst kümmern sollte. Es ist am Ende immer spannend, welcher Wunsch auf dem letzten Zettel steht.

Ich wünsche nun viel Freude beim Ausprobieren.

Angela Karl, Schrobenhausen

Es ist so still geworden

*Es ist so still geworden,
Verrauscht des Abends Wehn,
Nun hört man aller Orten
Der Engel Füße gehn,
Rings in die Thäle senket
Sich Finsterniss mit Macht
Wirf ab, Herz, was dich kränket
Und was dir bange macht!*

Johann Gottfried Kinkel (1815 - 1882)

Ein Geschenk für das Christkind

„Jedes Jahr dasselbe Problem. Was schenken wir denn unserem Herrn Jesus Christus?“, seufzten die Engel des Weihnachtsgeschenkekomitees bei ihrer jährlichen Herbstsitzung.

„Wir könnten doch einfach mal seinem Ratschlag folgen und ihm nichts schenken. Wie sagt er immer so schön: „Das schönste Geschenk seid ihr selbst für mich. Eure Liebe, euer Vertrauen und eure Zuverlässigkeit. Was kann ich mehr wollen“, wandte der Engel Logicus ein. „Nein, das geht nicht. Er schenkt allen soviel Liebe und Freude. Da muss einmal im Jahr mal ein Geschenk drin sein“, entgegnete Engel Empathicus. „Ich hab es!“, rief Engel Kreativos. „Das letzte Mal, als er von Erden kam, meinte unser Herr Christ, dass im Winter in den kälteren Ländern er es vermisse, dass keine Blumen blühen. Machen wir ihm doch eine Blume, die zum Heilig Abend blüht.“ Seine Mitengel stimmten ihm begeistert zu.

Gesagt, getan. Nach langen geheimen Versuchen im Garten Eden, in dem sie unter Mitwirkung von Gott Vater, ein kleines schneebedecktes Plätzchen geschaffen hatten, schauten sie kurz vor Weihnachten, stolz auf weiße und lila Blumen. „Wie nennen wir sie denn?“ „Ich bin für Nieswurz. Als ich zu stark an der Wurzel gerochen habe, musste ich niesen“, schlug der Engel Logicus vor. „Nein, was ist denn das für ein Name, für eine so göttliche Pflanze“, widersprach Empathicus. „Natürlich Schneerose. Schließlich wächst sie im Schnee“, meinte Kreativos. Dieser Name wurde angenommen. So machten sie sich auf den Weg zur Erde. Schließlich sollte der Herr Christ bei seinem Besuch auf der Erde die Blumen vorfinden.

Eine ganze Engelschar pflanzte überall, wo Schnee lag, die Blumen. Neugierig sahen die Rehe und Hasen zu. „Ihr könnt ruhig probieren. Wir haben genug Blumen!“, luden die Engel die Tiere ein. Vorsichtig knabberten sie an den neuen Gewächsen. „Lecker!“, sagten die Rehe zuerst. Doch nach kurzer Zeit wurden sie ganz grün im Gesicht und spuckten alles heraus. „Pfui, was habt ihr denn da zusammengemixt? Wollt ihr uns vergiften?“ Betreten schauten die himmlische Geschöpfe auf den Boden. „Da müssen wir uns wohl was Neues überlegen.“ „Aber warum denn?“, meinte Logicus. „Die Rehe und Hasen sollen es allen Tieren im Wald weitersagen. Wir gehen jetzt in die Ställe und erzählen es dort den Tieren. Es sind einfach nur Blumen, um sich zu freuen.“ Und so brachten die himmlischen Wesen die Rosen in die Ställe. Zuerst waren die Tiere verwundert, Blumen nur anzuschauen, aber nicht zu fressen. Dann aber freuten sie sich, einen Hauch von Frühling in ihrer Behausung zu haben.

Als alle Engel ihre Arbeit getan hatten, versammelten sie sich und warteten auf ihren Jesu Christ. Auf seinem Esel reitend kam er auf der Erde an. Erstaunt schaute er auf die Schneerosen, die wie kleine Farbtupfer aus dem Schnee herausragten. Logicus erzählte ihm auch von der Freude der Tiere über diese Pflanzen. Strahlend sagte Jesus: „Ein schöneres Geschenk hättet ihr mir zum Christfest nicht machen können.“ Und der kleinste Engel rief dann: „Das ist dann eine richtige Christrose.“

Und so blüht sie noch lange nach dem Christfest, um die Menschen an die Liebe und den Frieden zwischen den Menschen zu erinnern.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



Segen zwischen den Jahren

Gesegnete Zeit zwischen den Jahren,
du erinnerst uns leise und sacht,
an welchen Orten wir waren,
eher nur zufällig oder sehr wohl bedacht,
welche Wege gegangen wir sind,
mit welchen Gefährten an der Seite,
wie klar sehend oder auch blind,
durch wie viel Enge, Bedrängnis
aber auch Weite gekommen wir sind.

Gesegnete Zeit zwischen den Jahren,
du sammelst Schätze und Scherben wohl ein,
was gelungen, geschafft oder auch verfahren,
aber auch den aus Wasser gewandelten Wein.
So vieles gibt es, dem Staunen und Dank gebührt,
so viel Bangen, Hoffen und Sehnen und Wagen,
durch so viele Wüsten hat der Weg uns geführt,
mit unzähligen Wundern, aber auch offenen Fragen.

Gesegnete Zeit zwischen den Jahren,
du schenkst uns Menschen den guten Beschluss
und willst uns im Herzen tief offenbaren,
wie geweiht unsere Not, wie ärmlich der Überfluss.
Deine Nächte werden besonders geehrt,
weil Christus, das Licht, in unserer Nacht erschien,
und jedem Menschen die Gnade gewährt,
dein Leben hat Zukunft und Hoffnung und Sinn!

Paul Weismantel



Strandgut

spült die Flut dieses Jahres an unsere Füße.
Unerwartete Funde überall,
salzwasserdurchtränkt.
Nichts, was wir üblicherweise an Land ziehen.
Ein verheddertes Netz von Beziehungen,
in dem wir neue Knoten knüpfen mussten.
Viel Scharfkantiges - Vorsicht! - o je, zu spät.
Kein Wunder,
dass wir uns daran ständig aufgerissen haben.
Aber hier, herrlich glatte Steine,
Hand-und Herzschmeichler unseren Verletzungen.

Kreuze, die uns zu Fall brachten,
Seesterne, die uns führten,
Tang, der uns grünte,
Anker, die uns erdeten.

Mir ist danach, zu ordnen.

Nur wie - nach Farben? Formen? Lieblingsstücken?
Wohin mit all dem Strandgut?
Zurück ins Meer?
Nein.

Ich lege ein Mandala mit jedem einzelnen Stück.
Es umfasst Tod und Leben und alles dazwischen.
Es ist so, wie es ist.

Ich staune,
wie es am Ende leuchtet.

Miriam Falkenberg
aus: „Kaum zu glauben. Gedichte an Gott und die Welt“

Bewegtes Feuerwerk mit Musik

Wir schreiben das Jahr 1749. Die Menschen in Europa atmen auf. Der siebenjährige österreichische Erbfolgekrieg ist vorbei. Der englische König Georg II. wollte dies mit einem imposanten Feuerwerk feiern. Er beauftragte Georg Friedrich Händel ihm dazu eine Musik zu schreiben. So entstand die weltberühmte „Feuerwerksmusik“, die auch heute noch zu besonderen Anlässen gespielt wird.

Mit verschiedenen farbigen Tüchern kann in der Gruppe oder auch alleine zu der Musik ein bewegtes Feuerwerk durchgeführt werden. Wer keine Chiffontücher zur Hand hat, nimmt einfach bunte Geschirrtücher (siehe Abbildung unten) und stellt so sein Farbenspiel zusammen.

Tipps für das Einüben in der Gruppe

Da die gesamte Musik sehr lange ist, ist es empfehlenswert, nur einen Teil zu nehmen (zum Beispiel bis Minute 2:18).

Als Hinführung können Sie den Hintergrund der Feuerwerksmusik erzählen. Jetzt zum Jahreswechsel beziehungsweise zum neuen Jahr wünschen wir uns alle den Frieden. Sie sind der/die Dirigent/in, der/die mit allen zusammen mit Bewegung und Musik diesen Wunsch begleiten.

Die Teilnehmer/innen suchen sich eine Farbe aus.

Die Teilnehmer/innen setzen oder stellen sich nach Farben geordnet zu einzelnen Gruppen zusammen.

Die Musik wird vorgespielt (eventuell nur auszugsweise).

Je nach Möglichkeiten Ihrer Gruppe soll sich jede „Farbe“ entweder selbst ein Bewegungsmuster ausdenken oder Sie geben eines vor. Im gemeinsamen Gespräch, welche Feuerwerksmuster bekannt sind, können diese auch gemeinsam erarbeitet werden.

Die Musik wird abgespielt.

Sie geben jeder Gruppe, das Zeichen zum Einsatz. Empfehlenswert sind nicht zu viele Wechsel.

Die Musik ist u. a. zu finden auf:

<https://www.youtube.com/watch?v=cWT4Qv67rdI>

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



Tanz im Sitzen: Zwischen dem Alten, dem Neuen

1. Strophe:

So vieles schon vergangen,
 wer weiß, was kommen will?
 Du Leben, liebes, halt ein wenig still

Refrain:

Zwischen dem Alten, dem Neuen, hier uns zu freuen,
 Schenkt uns, ja schenkt uns das Glück.
 Auf das Vergangene bauen, heißt, mit Vertrauen
 vorwärts zu schau'n und zurück.

Text: Kathi Stimmer-Salzeder, zu einem Text von
 Johann Wolfgang von Goethe „Zum neuen Jahr“

Musik: Kathi Stimmer-Salzeder 2014

Aufnahme: „Aschauer Musikwerkstatt“.

Rhythmus: 4/4 Takt



Choreographie: Vincent Semenou

Takt	Text
	<i>So vieles schon vergangen, wer weiß, was kommen will? (Du)</i>
1 - 4	rechter Daumen tippt auf alle Finger, beginnend mit dem Zeigefinger linker Daumen gegengleich
	<i>Leben, liebes, halt ein wenig Still. (Zwischen dem)</i>
5 - 8	16 Schritte am Platz
	<i>Alten, dem neuen</i>
9 - 10	mit rechten Hand zweimal eine waagerechtes Acht schreiben
	<i>hier uns zu freuen</i>
11-12	wie Takt 5 - 6, mit linker Hand
	<i>Schenkt uns ja schenkt uns</i>
13 - 14	rechte Hand nach vorne öffnen und dann ablegen, linke Hand gegengleich
	<i>Das Glück (auf das Ver-)</i>
15 - 16	wie Takt 9 - 10
	<i>-gangene bauen</i>
17 - 18	mit den beiden Daumen viermal nacheinander nach hinten am Ohr vorbeizeigen
	<i>heißt mit Vertrauen</i>
19 - 20	einmal patschen, einmal klatschen, wird wiederholt
	<i>Vorwärts zu schauen</i>
21 - 22	zwei Schritte nach vorne, dann zwei Schritte zurück
	<i>und zurück</i>
23 - 24	wie Takt 17 - 18

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Nachfolgend der Link zum Lied:

<https://c2.trds.de/s/oNcpsEgSg5HmGTG>

Für die Durchführung der Choreographie ist ein langsames Tempo zu empfehlen. Die Texte in den Klammern gehören zu den entsprechenden Takten, beginnen aber mit den darauffolgenden Versen.

Gesprächsrunde: Früher war alles anders!

„Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten soll. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“ Dieser Satz stammt von niemand geringerm als vom griechischen Philosophen Sokrates, klingt aber wie aus dem Mund eines heutigen Lehrers.

Der Kulturwandel und der sogenannte Werteverfall gehören zu den Herausforderungen für ältere Menschen. Sie sind eine altbekannte Erfahrung. Jede Generation macht sie, insofern die gesellschaftliche Entwicklung ein unendlicher Prozess ist. Das Problem ist nur, dass diese Erfahrung nicht nur Generationenkonflikte, sondern Entfremdung sowie Isolation bei älteren Menschen verursacht. Als Jugendliche und dann heute als Senioren/innen haben auch unsere Bewohner/innen das gleiche erlebt. Sich an die eigenen Gesellschaftsbilder als Jugendliche zu erinnern und Gründe für die gesellschaftlichen Veränderungen zu finden, könnte die Akzeptanz für die gesellschaftlichen Veränderungen erhöhen. Dies kann ein Thema für eine Gesprächsrunde sein.

Vorbereitung: Die Betreuungskraft sammelt Kleidungsstücke und Gegenstände aus früheren Zeiten und drückt sich Begriffe wie „altmodisch“, „Mode“, „Anstand“, „Früher und heute“, „Das tut man nicht“ aus und legt sie in die Mitte.

Einführung: Die Betreuungskraft begrüßt die Teilnehmer/innen ganz herzlich und bedankt sich für die Teilnahmebereitschaft. Nachdem das Thema gemeinsam erraten wurde, geht die Betreuungskraft auf die Problematik ein, zum Beispiel kann sie den Satz von Sokrates vorlesen und die Teilnehmer/innen fragen, was sie davon halten. Die Betreuungskraft kann von eigenen Erfahrungen oder von Berichten der Großeltern erzählen. Zum Beispiel war die Sonntagspflicht im ganzen Dorf oberstes Gebot. Unfugsame Kinder bekamen einen Tatsch auf die Wange, wie es die Bibel empfiehlt. Auch das Klima war anders. Die Winter waren richtige Winter und es hat mehr geschneit.

Erarbeitung des Themas „Früher war alles anders!“: Die Betreuungskraft lässt die Anwesenden erzählen, welche Werte früher galten und welche sie heute als verloren ansehen und fragt nach den Gründen. Warum war es anders als heute und umgekehrt? Neben den zu bedauernden Verlusten gibt es eine Menge von gesellschaftlichen Normen, die einfacher geworden sind und das Zusammenleben vereinfacht haben.

Folgende Fragen können gestellt werden:

- Welche alten Vorstellungen habe ich, die mir noch das Leben schwermachen?
- Welche Werte halte ich für die Zukunft für besonders wichtig?
- Was wünsche ich der zukünftigen Generation?

Schluss: Zum Abschluss kann der Tanz im Sitzen zum Lied „Zwischen dem Alten, dem Neuen“ von Seite 16 durchgeführt werden.

Vincent Semenou, Pastoralreferent



Aktuelles aus unserem Fachbereich

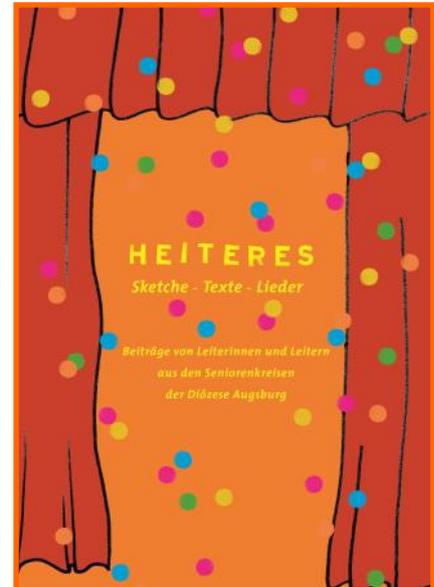
Veranstaltungen der Altenseelsorge

Freuen Sie sich auf „Heiteres“!

Pünktlich zum Neuen Jahr erscheint unser neues Arbeits-Heft „Heiteres“. Darin finden sich auf über 100 Seiten Gedichte, Geschichten und Sketche, die uns hauptsächlich ehrenamtlich in der Seniorenarbeit Tätige aus ihrer eigenen Humor-Arbeit zur Verfügung gestellt haben. Gerade zur Zeit ist es wichtig, dem Humor seinen Platz zu geben, denn wie Hans Moser bemerkte: „Wer keinen Spaß versteht, der versteht meistens auch keinen Ernst.“

Und so findet jetzt mitten in all den ernstesten Fragen dieser Zeit das Lachen mit dieser Arbeitshilfe auch zu all den Senior/innen, die gerne lachen. Sie finden folgende Kapitel: Kleine Reime, Spielszenen, Im Dialekt gelacht, alte Klassiker, nette Geschichten, Fasching, Begegnungen, Spaß in der Kirche, Improtheater und heitere Weisheiten. Allen, die in dieser Zeit das Lachen nicht verlernen wollen und die auch vor schwäbischen oder gar bayerischen Witzen nicht zurückschrecken, sei dieses Heft wärmstens empfohlen.

Johanna Maria Quis, Bildungsreferentin



Bildungstage in Nonnenhorn - „Wenn du Märchenaugen hast ...“

Schwerpunkt der diesjährigen Bildungstage ist die besondere Bedeutung von Märchen und Geschichten

Bei den Nonnenhorner Bildungstagen in der Seniorenarbeit vom 28. bis zum 30. März 2022 beschäftigen wir uns diesmal mit der Kraft von Märchen und mit deren Symbolen. Der Dichter Victor Bühgen, der fast genau vor 100 Jahren verstorben ist, hat es so ausgedrückt:

„... wenn Du Märchenaugen hast, ist die Welt voll Wunder.“
Diesem Wunderbaren, das sich in der symbolischen Bedeutung von Märchen wiederfindet, wollen wir in den drei Tagen im Haus St. Christophorus am Bodenseeufer nachgehen. Wir werden Märchen kennenlernen, deren Einsatzmöglichkeiten für die Seniorenarbeit herausfinden, kreativ mit verschiedenen Geschichten umgehen und überlegen, wie diese die Arbeit mit Senioren/innen bereichern können.



Die Bildungstage beginnen am Nachmittag des 28. März und enden am 30. März mittags nach einem gemeinsamen Gottesdienst. Neben der thematischen Arbeit stehen auch der Austausch und die Geselligkeit im Mittelpunkt dieser Begegnung.

Mit dem Team der Altenseelsorge

Termin: 28.03.2022, 14:00 Uhr - 30.03.2022, 13:00 Uhr

Ort: Haus St. Christophorus, Nonnenhorn

Kosten: 105,00 € (ohne Übernachtung 55 €)

Für den Kurs gibt es eine Teilnehmerbegrenzung. - melden Sie sich rechtzeitig an!

Anmeldung und weitere Informationen bei der Altenseelsorge des Bistums Augsburg unter

Tel. 0821 3166-2222 oder E-Mail altenseelsorge@bistum-augsburg.de oder www.seniorenpastoral.de

Hinübergehen - Das Ich stirbt in ein Du hinein

Was ist gutes Sterben? Ist gutes Sterben reifes Sterben, schmerzloses Sterben, ein Sterben im Kreise der Angehörigen? Stirbt gut, wer sanft hinübergleitet oder wer wachen Sinnes „dabei ist“ bei solch letztlichem Geschehen? Kann die Frage nach dem guten Sterben überhaupt beantwortet werden? Die prominente Sterbebegleiterin und Psychoonkologin Monika Renz berichtet aus ihren Erfahrungen mit annähernd 1000 Sterbenden und ihrer Forschungstätigkeit zu den Themen „Sterben“ und „Spirituelle Erfahrungen“ am Kantonsspital St. Gallen.

Referentin: Monika Renz, Psychologin, Theologin

Termin: 25. März 2022, 19:30 Uhr

Ort: Augsburg

Kosten: 5 €

Anmeldung und weitere Informationen bei der Altenseelsorge des Bistums Augsburg unter Tel. 0821 3166-2222 oder E-Mail altenseelsorge@bistum-augsburg.de oder www.seniorenpastoral.de

Demenz Partner werden!

Diese Initiative der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft möchte weiträumig über das Krankheitsbild „Demenz“ und ihre Auswirkungen auf den erkrankten Menschen, dessen Angehörigen und Freunde aufklären.

JEDER/E ist wichtig, der/die über die Krankheit und ihre Auswirkungen Informationen hat. Nur so können wir gemeinsam ein würdevolles Leben für Erkrankte und Betreuende in unserer Gesellschaft erreichen.

JEDEN kann es auf die eine oder andere Weise betreffen. Sei es im Beruf, im Angehörigen - oder Freundeskreis oder als Erkrankten selbst.

Demenz-Partner werden ist ganz leicht. Nehmen Sie sich mit Ihrer Pfarrgemeinde oder Einrichtung 90 Minuten Zeit für einen Kompaktkurs (online oder präsent).

Gemeinsam gegen Angst - gemeinsam gegen Scham - gemeinsam gegen Ausgrenzung!

Nähere Informationen bei Margaretha Wachter, margaretha.wachter@bistum-augsburg.de



Geschenktipp für Weihnachten

Sie suchen noch nach einem schönen Geschenk und lieben Gedichte? Dann können wir Ihnen zwei Lyrikbändchen von Miriam Falkenberg ans Herz legen. Miriam Falkenberg hat uns für „Miteinander durch die Krise“ schon mehrere Gedichte zur Verfügung gestellt (siehe Ausgabe 28, „Zum ersten Mal“ oder S. 14, „Strandgut“). In den beiden Gedichtbändchen hat Miriam Falkenberg ihre Werke aus 25 Jahren gesammelt, sortiert und lektoriert. Es ist als Hardcover gebunden und sehr schön in die Hand zu nehmen. Durch die farbigen Illustrationen des Künstlers Uli Winkler sticht es einem ins Auge und lässt sich gut lesen. Unter <https://gedichte-falkenberg.de> finden sich etliche Kostproben.

Bestellen können Sie die Bücher im Buchhandel oder bei Epubli.



Brigitte's Bastelecke - Engel aus altem Gotteslob

Ich habe für Sie passend zum Thema - aus Altem wird Neues - aus den Seiten des alten Gotteslob einen Engel gefaltet. Den Engel können Sie für die Senioren/innen in Ihrer Gemeinde oder einem Altenheim als Geschenk verwenden.

Material

- Altes Gotteslob
- Kleber
- Basteldraht
- Holzkugel
- Wolle
- Perlen



Trennen Sie aus dem alten Gotteslob drei Seiten heraus. Jetzt

kleben Sie zwei Seiten an der langen Seite zusammen (zum Verkleben ca. 1 cm überlappen). Nach dem Trocknen falten Sie aus diesem Doppelblatt eine Ziehharmonika (Falten ca. 1 cm breit) und knicken es in der Mitte ab, dies ist der Rock des Engels. Das dritte Blatt falten Sie auf der kurzen Seite und knicken es ebenfalls ab, dies sind die Flügel des Engels.

Jetzt kleben Sie die Flügel und den Rock zusammen. Zum Schluss ziehen Sie in der Mitte einen Draht durch das gefaltete Papier und durch die Holzkugel und befestigen alles mit etwas Kleber. Der Draht ist gleich der Aufhänger für den Engel.

Auf die Holzkugel können Sie noch ein Gesicht aufmalen. Mit etwas Wolle kleben Sie noch die Haare des Engels auf die Holzkugel. Auch können sie zwischen die Falten Perlen kleben oder mit einem Draht durchziehen.

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 auf dem Weg, Nr. 30 - Altenseelsorge im Bistum Augsburg.

So erreichen Sie uns:

Bischöfliches Seelsorgeamt - **FB Altenseelsorge**,

Kappelberg 1, 86150 Augsburg

Tel.-Nr.: **0821 3166-2222**, (Mo. - Fr. 8:00 Uhr - 12:00 Uhr),

Fax: **0821 3166-2229**

E-Mail: altenseelsorge@bistum-augsburg.de

Internet: www.seniorenpastoral.de

 www.facebook.com/Seniorenpastoral

Bildnachweise: Robert Ischwang (1, 18); Altenseelsorge (2, 9); pixabay-moravian-star-güD2b5a7d9_1920 (4); Johanna Maria Quis (5, 13); <https://pixabay.com/de/photos/bibel-b%3%bccher-offen-offene-bibel-1149924/> oder <https://pixabay.com/de/users/free-photos-242387/> (6); Maria Hierl (7, 8, 9, 14); forest-path-1940731_960_720 (10); <https://pixabay.com/de/photos/christrose-bl%3%bcte-winterbl%3%bcher-1177713/> (12); <https://pixabay.com/de/photos/feuerwerk-bunt-himmelnacht-japan-74689/> (15); Pixabay (16); Detmold@pixabay.com (17); Sabine Sommerreißer (18); Miriam Falkenberg (19); Thomas Trutschel (19); Brigitte Schuster (20)



BISTUM AUGSBURG