

Miteinander auf dem Weg

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

Meine Zeit ...

Nr. 35 - Dezember 2022

Vom Zeitlichen

Jedes Jahr am Silvestertag geht es wie ein Lauffeuer um unsere Weltkugel: Zeitzone nach Zeitzone versammeln sich kurz vor Mitternacht Menschen auf den Straßen, vor Fernsehern und Radios, um die letzten Sekunden des alten Jahres einzuzählen. Auch bei uns zuhause ist das Tradition. Zehn Minuten vor Zwölf werden die Gläser befüllt, mein Sohn und ich richten schon das Feuerwerk her und dann zählen wir laut die letzten Sekunden des alten Jahres mit und stoßen gemeinsam auf ein gutes neues Jahr an. Auf die Millisekunde genau können wir das heute tun und zwischen Vergangenem und Kommenden unterscheiden.

Das war nicht immer so. Schon seit der Antike haben Menschen alles Mögliche versucht, um die Zeit immer genauer messbar zu machen: Jahre, Jahreszeiten, Monate, Tage, Stunden und sogar Minuten und Sekunden. Sie erfanden Sonnenuhren, Wasseruhren und später mechanische Werke, um Zeitpunkte immer genauer bestimmen zu können. Im dreizehnten und vierzehnten Jahrhundert gelangen die großen Durchbrüche bei der Herstellung von Uhren. Einen der großen Erfinder auf diesem Gebiet zeigt unser Titelbild: Richard von Wallingford (1292 - 1336), Mathematiker, Astronom, Gelehrter, Mönch und späterer Abt von St. Albans. Er forschte über die Bewegung der Planeten, konstruierte Beobachtungsinstrumente und schließlich die erste astronomische Uhr in England und wohl in ganz Europa. Im Gesicht gezeichnet von einer Erkrankung steht er da, „Gottes Uhrmacher“, und deutet auf das Symbol einer neuen Epoche: die Uhr.

Richard lebte in einer Zeit der großen Umbrüche und Entwicklungen, die eine ganz neue Epoche im Blick auf die Welt und den Menschen einläuteten. Nicht nur die Uhr wurde im späten Mittelalter zum Bestandteil der Kultur und bestimmte immer mehr den Ablauf des Tages. Neben der Zeit bekam auch der Raum eine ganz neue Bedeutung.



In der Malerei hielt die Perspektive Einzug: wo vorher auf zweidimensionaler Leinwand die Raamtiefe keine Bedeutung hatte, streckten sich Palasträume und weite toskanische Landschaften aus. Piero della Francesca hörte sogar mit seiner eigenen Malerei auf, um sich ganz der Kunsttheorie zu widmen und mit Hilfe der Mathematik perspektivische Probleme zu lösen. Und in der Literatur nimmt Francesco Petrarca seine Leser - völlig unüblich in dieser Zeit - erstmals mit auf einen hohen Berg. Er besteigt mit seinem Bruder den Mont Ventoux und ist überwältigt von den Blicken, die sich ihm auftun: die schneebedeckten Gipfel, die weiten Täler und Ortschaften bis hin zur Rhone.

Doch das neue Verständnis von Zeit und Raum eröffnet tatsächlich noch einen ganz anderen Blick. Petrarca kommt beim Abstieg der Heilige Augustinus in den Sinn: „Da gehen die Menschen, die Höhen der Berge zu bewundern und die Fluten des Meeres, die Strömungen der Flüsse, des Ozeans Umkreis und der Gestirne Bahnen, und verlieren dabei sich selber.“ Und so resümiert er: „Dann aber, sattsam zufrieden, den Berg gesehen zu haben, wandte ich den inneren Blick in mich selber zurück.“ Mit der neuen Wahrnehmung von Raum und Zeit



rückt fortan immer mehr der einzelne Mensch in den Mittelpunkt, seine ganz eigene Lebenszeit, seine individuellen Wege in dieser Welt werden bedeutsam. In der Frömmigkeit entwickelt sich daraus die „devotio moderna“, die bis heute nachwirkt: zwischen Gott und dem einzelnen Menschen geschieht das Wesentliche, es ist wichtig, eine persönliche Beziehung zu Gott herzustellen.

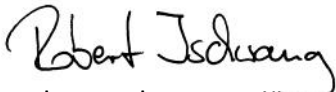
Und das ist es auch, was diesen Moment an Silvester so besonders macht: es geht um mich ganz persönlich, um meine Lebenszeit, um meine kleine Zeitenwende im Privaten. Das alte Jahr liegt hinter uns und damit vieles, was unser Leben ausgemacht hat: die Arbeit, die Familienfeste, schöne Erlebnisse, eine Hochzeit, aber auch der Abschied von wichtigen Menschen, Unglück und Misserfolge, Anstrengungen. Der Verlauf der Corona-Pandemie seit dem Frühjahr bei uns in Europa, der für viele das Leben wieder leichter gemacht hat. Aber auch der Überfall auf die Ukraine, das unsägliche Leid so nahe bei uns und die Auswirkungen auf unser ganzes Leben und Wirtschaften. Wie sehnen wir uns nach einem Zeitpunkt, an dem wir das alles zurücklassen können, hinter uns gebracht haben. Mit vielem können wir an Silvester abschließen, manches wird uns weiter begleiten.

Doch auch jenes macht den modernen Menschen aus: einen Zeitpunkt zu bestimmen, ab dem Neues beginnen soll. Und so stehen wir an Neujahr da mit vielen Hoffnungen, Vorsätzen und Wünschen, wie sich unser Leben im kommenden Jahr entwickeln möge. Ein Blick hinaus in die weite Landschaft des Unbekannten mit Erwartungen und auch Sorgen. Gute Wünsche werden nicht einfach helfen. Aber ich hoffe daraus, dass sich wieder der Blick auf die Welt und den Menschen durchsetzt, der das Wohl der einzelnen Menschen, ihre Sorgen und Nöte, ihr Leben und ihre kostbare Lebenszeit im Sinne hat. Und hoffen wir, dass viele Menschen ihr Handeln daran ausrichten.

Wenn sich heuer an Silvester in unserem Kulturkreis das Jahr wendet, dann bezeichnen wir es mit dem Jahr 2023. Erst im Mittelalter hat sich diese Zeitrechnung durchgesetzt und der Bezugspunkt, zu dem wir unsere persönliche Lebenszeit setzen können, ist die Geburt Jesu. Jesus, von dem wir glauben, dass in ihm Gott Mensch geworden ist. Jesus, der in seinem Leben und in seinem Reden bereits den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt gestellt hat. Der einzelne Mensch und sein Wohlergehen, seine Lebenszeit, der Mensch im Mittelpunkt, der Mensch in Zeit und Raum inmitten von Gottes Schöpfung. Eine nicht mehr ganz neue Sicht auf Welt und Mensch, die sich langsam durchsetzen muss, die immer wieder aufs Neue errungen werden muss - und die auch andere Kulturkreise teilen.

Wenn das alte Jahr ausgezählt ist, die Uhren schlagen und die Menschen sich ein gutes neues Jahr wünschen, dann gehe ich zuversichtlich in das neue Jahr. Ich gehe mit dem Bild des Abtes Richard, der gezeichnet vom Leben, den Finger nach der Uhr ausstreckt: wie kostbar ist jeder Tag, jede Stunde, die uns geschenkt ist. Füllen wir sie mit dem Kostbaren, das wir haben: unserem liebenden und sorgenden Blick auf unsere eigene Lebenszeit, auf die Menschen in dieser Zeit und in unserem Raum.

Ein gesegnetes neues Jahr!



Robert Ischwang, Diözesan-Altenseelsorger

Im Laufe des Lebens

Für Vieles im Leben brauchen wir mehr Zeit als wir zunächst meinen, müssen wir älter werden, um es besser zu verstehen.

Die tiefere Gelassenheit wächst mit den Jahren und im Laufe der Zeit, auch wenn wir sie gerne schneller und früher zur Verfügung hätten.

Das gesunde Maß für die Gestaltung des eigenen Lebens will sich in uns entwickeln und gefunden werden, als Wegweiser und stützender Stab.

Paul Weismantel

Kostbare Zeit



Wir alle kennen es - das Gefühl, dass die Zeit so schnell - zu schnell - vergeht, förmlich verfliegt. Schon wieder Sonntag - war der nicht gerade erst? Schon wieder eine ganze Woche vergangen!

Als Kind wusste ich oft kaum, welcher Tag gerade ist. Als ich begriff, was ein Monat, ein Datum, eine Uhrzeit ist, nahm ich das kindlich unbekümmert hin. Natürlich beobachtete ich, dass es zu einer bestimmten Tageszeit hell oder dunkel ist, dass es in manchen Monaten Frühling ist, es davor Schnee gab und es

irgendwann später Sommer wird. Ich dachte aber nie: „Schon wieder bald Weihnachten?“ oder: „Schon wieder geht ein Jahr zu Ende!“ Das ist das Tolle am Kind sein! Wir Erwachsenen sind längst aus diesem Paradies der Kindertage vertrieben. Wir haben den Kalender stets fest im Blick.

Wie können wir gut mit unserer Zeit umgehen? Ich meine es ist wichtig, schon den einzelnen Augenblick, gerade wegen seiner Vergänglichkeit, bewusst und intensiv zu leben. Ich glaube, dass dies der Schlüssel zu tiefer Zufriedenheit sein kann. „Komm, wir halten die Welt an“, lautet ein Lied der Gruppe „Höhner“. Zugegeben, manchmal ist man zwar froh, dass die Zeit vergeht, gerade bei Unangenehem, aber bei schönen Erlebnissen würde man doch wirklich gerne die Welt, die Zeit anhalten. Wir können dies zumindest im übertragenen Sinne! Bewusst genießen: Das Lieblingslied im Radio, ein Gespräch, das guttut, die wärmenden Sonnenstrahlen auf dem Rücken bei einem Spaziergang und, und ...

Ich bin zudem auch immer sehr dankbar, wenn ich normalen Alltag erlebe, ohne „Zwischenfälle“, die nur Stress erzeugen.

Gerne höre ich die Lieder von Werner Schmidbauer, die viel von der „Lebensbewältigung“ beschreiben, die ich selbst auch erlebe. Bei einem Konzert erzählte er eine Szene mit seinem Sohn auf dem Rücksitz des Autos: Immer wenn sie an einer Koppel mit Pferden vorbeifahren, entfuhr es dem Kleinen: „Glück ghabt, Pferdl gseng, Glück ghabt, Guatl kriagt ...“. Es ist für mich keine Überraschung, dass das Erlebnis als Lied auf der CD „Momentensammler“ Einzug gehalten hat.

Ich glaube daran, dass wir viele dieser „Momente“ von Gott geschenkt bekommen. Daher bemühe ich mich, nicht aus Langeweile die Zeit totzuschlagen! Dafür ist sie wirklich zu kostbar.

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Zeit

*Die Sekunden sind gezählt.
Unerbittlich befördert die Uhr
den Zeiger voran.
Jede Sekunde mit einem eindringlichen
klack.
Es bringt mich zum Nachdenken.
Habe ich meine Zeit richtig genutzt?
- und während ich denke
hat es schon wieder
mehrfach klack, klack gemacht.
Liebe Uhr,
mach du ruhig klack, klack
und bring mich nicht aus der Ruhe
- und doch denke ich daran,
wie oft sie wohl noch klack, klack
macht in meinem Leben.
Fröhlich soll sie klacken,
in jedem Augenblick
nach einer wunderbaren Melodie!*

Barbara Kugelmann

Keine Zeit im Ruhestand

„Ich habe keine Zeit! Ich bin Rentner!“ Dieser Spruch ist Ihnen sehr wahrscheinlich bekannt! In der Tat! Ich selber bin noch nicht in Rente und freue mich darauf, irgendwann in Rente zu sein, um Dinge Zeit zu widmen, für die ich heute keine Zeit habe. Ich habe aber einen Nachbarn, der zwar Rentner ist, aber dauernd über Zeitmangel klagt. Das hört sich in meinen Ohren oft komisch an. Selbstverständlich ist mein Nachbar keine Ausnahme. Im Gegenteil, man kann heute sogar von einem Zeitnotstand bei Rentnern sprechen, weil viele sich entweder im privaten oder gesellschaftlichen Bereich sehr engagieren. Daneben kenne ich wiederum andere Menschen, die am Ruhestandsbeginn in einer Art Loch fallen und sich neu finden müssen. Woran liegt dieser Widerspruch?



Das Konzept „Active aging“ will Seniorinnen und Senioren dazu motivieren, aktiv zu bleiben und nicht aus dem Ruhestand einen Stillstand zu machen. Dies betrifft nicht nur die sportliche Betätigung, sondern ebenfalls die geistige und körperliche Beschäftigung im Sinne von Arbeit. Der erwünschte Unterschied zum Beruf soll sein, dass der Rentner nicht durch Arbeit sein Brot verdienen muss, sondern dass er Spaß daran hat oder ehrenamtlich etwas für das Gemeinwohl tut. In anderen Worten ist es für die Gesundheit im Alter wichtig, aktiv zu bleiben, aber ohne zeitlichen Druck.

Es gibt aber logische Erklärungen dafür, warum ein Mensch im Rentenalter an Zeitmangel leiden kann. Der erste zu nennende Grund wäre der Charaktertyp. Wer als Rentnerin oder Rentner einen vollen Terminkalender hat, war mit Sicherheit auch bereits in der freien Zeit neben dem Beruf sehr beschäftigt gewesen. Fällt die berufliche Arbeit weg, so kommen zusätzlich andere Termine dazu. Solche Menschen sind meistens vielseitig interessiert, engagiert und haben viele Hobbys. In der Rente denken sie, sie hätten endlich Zeit, schon lange gehegte Pläne zu verwirklichen und merken gar nicht, dass es schon wieder zu viel wird.

Andere wiederum geraten in Zeitnot, weil sie nicht „Nein“ sagen können. Sie sind meistens glücklich, wenn sie andere glücklich sehen und sind kaum in der Lage „nein“ zu sagen. „Das tut man einfach nicht“, lautet ihre Devise. Familienmenschen sind sie auch noch und müssen die Enkelkinder mehrmals in der Woche betreuen. Kein Wunder, dass es sehr schnell zu viel wird.

Viele weitere Gründe kann man noch finden. Aber die Wurzel aller Probleme ist vielleicht, dass das Zeitmanagement nicht streng genug ist. Dieses kann als Grund für jeden Zeitmangel gesehen werden, ob bei Berufstätigen oder bei Rentnern. Ich als Afrikaner denke oft, Zeitmanagement ist eine deutsche Krankheit. Aber ich merke, Zeitmangel aus mangelndem Zeitmanagement ist eine noch größere Krankheit. Daher übe ich weiter, damit ich es mir in meiner Rente gut geht.

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Gedächtnistraining zum Thema „Meine Zeit ...“

ABC-Übung - Sinnvolle Zeitbeschäftigung

Suchen Sie nach dem Alphabet Beschäftigungen, die Ihnen Freude machen - das X und das Q darf weggelassen werden. Aber damit es nicht zu einfach ist, fangen Sie mit dem A an, dann machen Sie mit dem Z weiter, dann mit dem B und Y - immer einen Buchstaben von vorne und den nächsten von hinten her.

Um welches Wort handelt es sich hier?

Wir entscheiden selber, mit welchen Beschäftigungen wir unsere Zeit verbringen. Es gibt viele sinnvolle Möglichkeiten. Hier sind einige aufgeführt. Finden Sie folgende Wörter, indem Sie jeden Buchstaben durch den im Alphabet jeweils nachfolgenden Buchstaben ersetzen. Steht ein Z, wird dafür der 1. Buchstabe des Alphabets, das A, genommen. Falls Sie sich schwer mit dem Alphabet tun, schreiben Sie es sich vorher auf.

Beispiel: NSSN Lösung: OTTO

GNROHY	_____	VZMCDQM	_____
KDRDM	_____	SZMYDM	_____
RONQS	_____	ADRTBGRCHDMRS	_____
OEKDFD	_____	EQDTMCD	_____
RSQHBJDM	_____	QDHRDM	_____

Rechnen einmal anders

Bei dieser Übung werden Beschäftigungen die Zahlen 1 - 10 zugeordnet. Prägen Sie sich die Begriffe und die zugehörigen Zahlen ein:

1 = Arbeit	2 = Besuchen	3 = Einkaufen
4 = Gespräch	5 = Helfen	6 = Seniorenkreis
7 = Tanzen	8 = Urlaub	9 = Vorlesen
10 = Wandern		

Und nun versuchen Sie folgende Rechenaufgaben zu lösen (es gilt nicht die Regel Punkt vor Strich):

Arbeit + Tanzen =	Gespräch + Vorlesen =
Urlaub - Helfen =	Besuchen + Gespräch =
Einkaufen x Einkaufen =	Seniorenkreis x Besuchen =
Wandern x Besuchen =	Vorlesen : Einkaufen =
Tanzen + Wandern + Einkaufen =	Vorlesen x Gespräch : Seniorenkreis =
Besuchen x Urlaub : Gespräch =	

Und nun geben Sie bei den Lösungen nicht die Zahl, sondern den jeweiligen Begriff an:

Zum Beispiel: Arbeit + Gespräch = Helfen

Wandern x Besuchen : Helfen =

Urlaub x Helfen + Vorlesen : Tanzen =

Wandern + Vorlesen - Tanzen : Gespräch =

Vorlesen + Seniorenkreis + Arbeit : Gespräch =

Wandern - Einkaufen - Seniorenkreis =

Viele Hobbies

In diesem Suchrätsel sind 12 Hobbies versteckt. Können Sie sie finden?

Wenn nicht sind die Hobbies unten als Hilfe angegeben.

Die Hobbies können senkrecht, waagrecht, diagonal oder rückwärts geschrieben stehen.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	F	M	D	J	P	V	A	V	X	E	P	E	N	Z	W	Y	Z	H
2	A	U	C	J	U	Ä	E	J	H	G	J	U	E	K	A	K	Z	X
3	A	A	S	L	I	D	Z	U	J	E	M	T	M	M	N	H	V	W
4	F	C	W	S	I	W	O	P	H	H	R	Ö	M	A	D	N	R	T
5	X	C	B	X	B	U	M	F	P	I	A	N	I	P	E	Z	Q	Z
6	S	G	L	E	K	A	D	Ö	K	R	W	L	W	I	R	L	E	B
7	G	L	D	E	R	R	L	Q	V	N	B	L	H	F	N	M	A	A
8	W	Ä	I	T	S	G	V	L	H	J	S	U	C	L	V	V	A	B
9	Z	Y	A	K	T	E	S	S	T	O	K	T	S	P	M	Ö	S	Y
10	V	R	B	N	F	X	N	T	G	G	H	N	R	D	W	Y	Q	S
11	P	M	Y	H	C	S	O	C	E	G	Q	Z	A	I	I	H	R	I
12	O	I	P	Q	M	I	J	E	T	I	T	W	D	Y	C	K	C	T
13	K	Ä	M	X	N	T	N	M	J	N	G	H	P	W	J	K	Y	T
14	V	V	D	C	G	Z	J	P	V	G	L	E	I	U	S	N	E	E
15	B	K	G	X	Ö	T	L	J	O	F	T	V	N	W	Y	I	D	N
16	P	A	L	L	T	A	G	S	B	E	G	L	E	I	T	E	R	I
17	K	X	T	E	N	N	I	S	P	I	Q	I	J	Z	U	J	Ö	Ö
18	O	S	X	Q	G	Z	X	W	I	N	C	S	C	N	Q	L	Ö	B

Folgende Hobbies sind versteckt: Lesen, Wandern, Bergsteigen, Sitztanz, Gehirnjogging, Judo, Schwimmen, Tennis, Babysitten, Alltagsbegleiter, Stricken, Fussball

Kleine Bewegungsübung

Bewegung in Kombination mit Rhythmus ist ganz besonders wertvoll für unsere Gehirnleistungen und führen, wenn wir das regelmäßig machen, zu neuen Netzwerken und zusätzlichen Synapsen, so dass wir insgesamt leistungsfähiger werden.

Deshalb prägen Sie sich folgendes kleine Gedicht ein:

Ich habe Zeit
 Ich setz mich ein
 Bin nie allein
 So soll es sein

Wenn Sie das Gedicht gut können, setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und sagen sich das Gedicht vor und machen auf jede Silbe eine Bewegung:

Ich habe Zeit
 OS K X H
 Ich setz mich ein
 OS K X H
 Bin nie allein
 OS K X H
 So soll es sein
 OS K X H

- OS: Klatschen mit beiden Händen auf die Oberschenkel
- K: Klatschen in die Hände
- X: Hände überkreuzt auf die Brust legen
- H: beide Hände nach vorne strecken, Handflächen zeigen nach vorne

Versuchen Sie möglichst einen gleichmäßigen Rhythmus zu halten, während Sie das Gedicht sprechen und die entsprechenden Bewegungen machen.

Kleines Rätsel

Das macht man täglich.

Nimmt man den Endbuchstaben weg, erhält man den Begriff für die Ernte einer bestimmten Frucht. Ändert man den Anfangsbuchstaben, so erhält man einen Haushaltshelfer.

Lösungen:

Um was geht es hier?: Hospiz, Wandern, Lesen, Tanzen, Sport, Besuchsdienst, Pflege, Freunde, Stricken, Reisen

Rechnen einmal anders:

8, 13, 3, 6, 9, 12, 20, 3, 20, 6, 4

Gespräch, Tanzen, Einkaufen, Gespräch, Arbeit

Kleines Rätsel: Lesen

Viele Hobbies:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	F			J										N	W			
2		U			U					G				E	A			
3			S			D				E				M	N			
4				S			O			H				M	D			
5			B		B					I				I	E			
6			L	E		A				R				W	R			B
7				E	R		L			N				H	N			A
8					S	G		L		J	S			C				B
9						E	S			O	T	S						Y
10							N	T		G				R				S
11						S				E	G				I			I
12						I				I					C			T
13						T				N	G					K		T
14						Z				G		E					E	E
15						T								N				N
16		A	L	L	T	A	G	S	B	E	G	L	E	I	T	E	R	
17			T	E	N	N	I	S										
18						Z												

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

Der Klang meiner Lebenszeit

„Das ist ja eine wunderschöne Uhr, die Sie hier haben!“, rief das junge Ehepaar gleichzeitig aus, als sie die mächtige Standuhr des alten Mannes sahen. „Und Sie möchten sie wirklich verkaufen?“, fragten sie ihn. „Möchten nicht. Aber wissen Sie, ich werde in eine Seniorenwohngemeinschaft ziehen. Ein paar Freunde und ich wagen es, trotz jahrelangen Alleinwohnens zusammen zu ziehen. Nicht alle haben Kinder. Bei dem anderen sind sie zu weit weg und unsere Ehepartnerinnen und Ehepartner sind verstorben. Wir sind froh, dass wir für uns Fünf eine so große und bezahlbare Wohnung gefunden haben. Doch diese Uhr. Sie ist einfach zu groß und wäre zu laut für alle anderen. „Ist sie wirklich so laut?“, fragte das Paar verunsichert. „Nein, für meine Frau und mich und meinen Kindern war sie es nie. Aber für uns war es einfach der Klang unserer Lebenszeit.“ „Wie meinen Sie das?“, wurde er von den beiden jungen Leuten gefragt. „Ich möchte Sie nicht mit meiner Lebensgeschichte langweilen!“, wandte der alte Mann ein. „Nein, nein. Erzählen Sie! Deshalb kaufen wir alte Möbel, weil sie eine Geschichte zu erzählen haben“, ermunterte ihn die Frau. Sie setzten sich alle an den Tisch und der alte Mann begann zu erzählen:

„Hören Sie, was sie schlägt? Es ist der Glockenschlag von Big Ben, heute genannt der „Elisabeth-Tower“. Im Schüleraustausch in der achten Klasse sind wir in London gewesen. Alles, was mit Zeitmessung zu tun hat, hat mich schon seit der Kindheit interessiert. Was lag da näher, als den berühmten Gongschlag vom Big Ben zu hören. Er hat mich so fasziniert, dass ich mir sogar eine Rüge von meiner Austauschleitung eingeholt habe, weil ich lieber vor dem Big Ben stand als die anderen Sehenswürdigkeiten Londons anzuschauen - Greenwich ausgenommen. Als ich dann nach meiner Uhrmacherlehre wieder in London gewesen bin, ging ich natürlich zuerst wieder zu „meinem“ Big Ben. Ich konnte ewig am Ufer der Themse stehen, um zu warten, bis sein Glockenspiel anfing. Außerdem hatte ich

noch das Glück, ihn besichtigen zu dürfen. Wegen der Terrorbedrohung ist dies nur noch britischen Staatsangehörigen erlaubt. Bei dieser Besichtigung fiel mir ein junges Mädchen auf, das genauso konzentriert den Ausführungen des Turmführers lauschte wie ich. Es dauerte nicht lange und wir setzten uns in ein Cafe.“ „Wurde sie dann ihre Frau? Ach, ist das romantisch!“, rief die Frau aus.

„Ja, solche Geschichten gibt es nicht nur im Film“, bestätigte der Mann verträumt lächelnd. „65 Jahre durften wir zusammen sein.“ „Unser Traum ist es gewesen, einmal eine Standuhr zu haben, die das Glockenspiel vom Big Ben schlägt. Durch meinen Beruf hatte ich immer im Blick, wenn eine gute Standuhr angeboten wurde. Doch alle waren zu groß für die Wohnung und vor allem zu teuer. Doch eines Tages sah ich die Anzeige von einer Standuhr, das Holz beschädigt, das Uhrwerk defekt, aber billig abzugeben. Meine Frau und ich schauten uns die Uhr an und kauften sie sofort. In unserer ersten Wohnung hat sie die Hälfte unseres Wohnzimmers eingenommen. Von da an begann die Uhr unser Leben zu begleiten. An dem Tag, an dem sie in unserem Zimmer stand, sagte meine Frau mir, dass sie schwanger sei.

Mein Ziel war es, dass zur Geburt unseres Kindes die Uhr schlagen sollte.“ „Und haben Sie es geschafft?“, fragte das Paar gespannt. „Ja, aber auch nur, weil das Kind zu spät auf die Welt gekommen ist“, antwortete der Alte. „Ein Ersatzteil wurde nicht zum Termin geliefert. Aber dann, als die Beiden aus dem Krankenhaus kamen, wurden sie mit dem Glockenspiel vom Big Ben begrüßt. Nach einiger Zeit beschwerten sich die Nachbarn. Sie ist ja schon sehr laut. Jedoch immer, wenn unser Sohn die Uhr hörte, beruhigte er sich. Deshalb ertönte der Glockenklang öfter als es eigentlich üblich wäre.“ „Ach, wie schön!“, seufzte die Frau und strich sich über ihren leicht gewölbten Bauch.

Noch zwei Kinder wurden von dem Klang im Leben begrüßt. Jedoch waren wir mittlerweile in ein eigenes Haus umgezogen. Der Vermieter konnte sich den Klagen der anderen Mieter nicht mehr entziehen. Ich erinnere mich noch gerne an Weihnachten. Nach der Christmette, durften alle Kinder, egal wie alt, aufbleiben und dem Mitternachtsschlag lauschen. Gemeinsam sangen wir dann „Stille Nacht, heilige Nacht!“. An Silvester gingen wir erst zum Zünden des Feuerwerkes nach draußen, nachdem unser Big Ben das neue Jahr eingeleitet hat. Doch es sind nicht nur die schönen Zeiten im Leben, an die mich diese Uhr erinnert. Ein Kind wurde schwer krank. Wir wussten nicht, ob es überleben würde. Aber keine Sorge. Benedikt ist zu einem gesunden erwachsenen Mann herangewachsen. O, er ist ja jetzt auch schon über sechzig Jahre alt. Komisch, die Kinder bleiben immer die Kinder, auch wenn sie schon als Senior gelten“, und er lachte kurz auf. „Der Wunsch meiner Frau war, dass sie hier im Hause sterben durfte. Sie sagte: „Und dann ziehst du das Glockenspiel auf und denkst an den ersten Kaffee, den wir zu Füßen von Big Ben gemeinsam getrunken haben. Diesen Wunsch konnte ich ihr erfüllen.“ Eine Träne stahl sich in seine Augen.

„Ach, hier sehen Sie. Die Standuhr hat die Zeit auch nicht ohne Blessuren überstanden. Jedes Kind und dann die Enkelkinder sind mit dem Dreirad dagegen gefahren. Sie haben es wirklich geschafft, das Holz an unterschiedlichen Stellen

abzufahren. Ich kann es noch reparieren lassen. Ein Freund von mir ist Schreiner. Er macht das gerne. Wir wollten es nie ausbessern lassen. Zeigt es doch, das hier gelebt worden ist. Spuren von verbrachter Lebenszeit.“ Mit diesen Worten beendete der alte Mann seine Erzählung. Ergriffen von seinen Worten sah ihn das Paar an. „Wir nehmen die Standuhr, so wie sie ist. Unseren Kindern können wir dann erzählen, welches Leben die Uhr begleitet hat.“ „Das freut mich. Ich wünsche Ihnen, dass Sie sie mit ihren Klängen immer daran erinnert und hilft zu erkennen, für was es wichtig ist, seine Lebenszeit einzusetzen und für was nicht. Ich freue mich, dass ich jetzt noch etwas ganz Neues mit meiner verbliebenen Lebenszeit ausprobieren darf.“



Mit diesen Worten verabschiedeten sie sich. Der alte Mann schaute zufrieden seine Uhr an.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Betrachtung der Zeit

*Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen,
Mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten kommen.
Der Augenblick ist mein, und nehm' ich den in acht,
So ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht.*

Andreas Gryphius (1616 - 1664)

Überlass es der Zeit

Erscheint dir etwas unerhört,
 Bist du tiefsten Herzens empört,
 Bäume nicht auf, versuch's nicht mit Streit,
 Berühr es nicht, überlass es der Zeit.

Am ersten Tage wirst du feige dich schelten,
 Am zweiten lässt du dein Schweigen schon gelten,
 Am dritten hast du's überwunden;
 Alles ist wichtig nur auf Stunden,
 Ärger ist Zehrer und Lebensvergifter,
 Zeit ist Balsam und Friedensstifter.

Erscheint dir etwas unerhört,
 Bist du tiefsten Herzens empört,
 Bäume nicht auf, versuch's nicht mit Streit,
 Berühr es nicht, überlass es der Zeit.

Am ersten Tage wirst du feige dich schelten,
 Am zweiten lässt du dein Schweigen schon gelten,
 Am dritten hast du's überwunden;
 Alles ist wichtig nur auf Stunden,
 Ärger ist Zehrer und Lebensvergifter,
 Zeit ist Balsam und Friedensstifter.

Theodor Fontane (1819 - 1898)



Adventszeit - stille Zeit!

Zeit, um zurückzukommen zum eigenen Körper,
 zu den eigenen Gefühlen, zum Augenblick.
 Zeit, um das Licht zu suchen in der Stille,
 in der Musik, in der Natur, in den Menschen.
 Zeit, um die Geschenke des Alltags anzunehmen
 und zu genießen.

Ich wünsche uns für jeden Tag eine stille Zeit,
 Zeit um ein Licht anzuzünden,
 es weiter zu geben an Menschen,
 denen wir begegnen,
 die sich nach Licht sehnen,
 die wir lieben,
 so dass an Weihnachten alles erstrahlt.

Barbara Kugelman

Zum Entspannen habe ich keine Zeit

Kennen Sie diesen Ausspruch? „Für alle diese Entspannungsübungen bleibt mir doch keine Zeit oder ich bin so müde.“ Aber, dass wir uns auch bei vermeintlichen Arbeiten eigentlich entspannen können und oft unbewusst eine Entspannungsübungen durchführen, ist nicht allen Menschen bewusst.

Hausarbeit entspannt? Vielleicht kommen Sie in Gesprächen mit anderen auch zu dem Ergebnis, dass viele Menschen eine oder mehrere Teile der Hausarbeit entspannend finden?

Vielleicht kommt Ihnen folgende Äußerungen bekannt vor?

- ◆ Wenn ich mich ärgere und ich putze die Küche oder das Bad, dann geht es mir danach gleich besser.
- ◆ Ich freue mich auf das Wochenende, dann habe ich Zeit mein Auto so richtig glänzend zu putzen. Wenn ich fertig bin, ist der Stress der ganzen Woche weg.
- ◆ Bügelzeit ist für mich die Zeit, meine Musik zu hören. Dazu singe ich mit und es geht mir so richtig gut.
- ◆ Als ich in der Klinikseelsorge arbeitete, ist in meinem Garten viel weniger Unkraut gewachsen. Die regelmäßige Gartenpflege hat auch meine Seele gepflegt.

Können Sie diese Aussagen mit Ihren Erfahrungen erweitern?

Für die Arbeiten, bei denen wirklich keine Freude bei mir aufkommen kann, kann ich jemanden dazu einladen und ich erledige meine Tätigkeiten, während ich mich unterhalte.

- ◆ Wussten Sie, dass regelmäßige Hausarbeit, wie Staubsaugen, Betten überziehen, Putzen, Fenster reinigen, gut für Körper und Geist sind. Besonders für ältere Menschen ist die tägliche Hausarbeit eine Möglichkeit beweglich zu bleiben. Neue Rezepte auszuprobieren, ist gut für das Gedächtnis, aber auch soviel wie möglich selbst zu kochen oder sonst im Haushalt zu erledigen, kann gut für die Erhaltung der Selbständigkeit sein.
- ◆ Während des Kochens und Abwaschens kann der Beckenboden trainiert werden, indem die Beckenbodenmuskulatur zusammengezogen und wieder losgelassen wird.
- ◆ Beim Wäsche zusammenlegen im Sitzen können Sie das aufrechte Sitzen, das eine tiefere Atmung fördern kann, üben. Dazu rutschen Sie auf Ihrem Stuhl soweit vor, dass ihre Füße einen festen Stand auf dem Boden haben und ihre Beine, hüftbreit, ca. 90 Grad angewinkelt sind, die Oberschenkel liegen nur zum Teil auf der Sitzfläche aus. Die Hände sind auf den Oberschenkeln abgelegt (natürlich können Sie sie zum Zusammenlegen wieder wegnehmen). Spüren Sie an Ihren Sitzmuskeln den höchsten Punkt, auf dem Sie sitzen. Bewegen Sie sich auf diesem leicht hin und her. Richten Sie sich Wirbel für Wirbel im Rücken von unten nach oben auf, bis Sie aufrecht sitzen. Kopf und Nacken sind in der Ausgangsstellung gerade.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Tanz im Sitzen: Schön war die Zeit!

Der Song „Schön war die Zeit“ von Freddy Quinn war einer der erfolgreichsten deutschen Schlager. Er erzählt von einem Aufenthalt in einer Wüste, lebensfeindlich und leer, bei dem Erinnerungen an die schöne lebensfreundliche Heimat hochkommen. Jeder Ausländer, jeder Fremder kennt dieses Gefühl. Dabei muss die neue Umgebung gar keine Wüste sein. Aber sie wird unmittelbar schlimmer als Wüste erlebt, obwohl man auf der Suche nach einer Zukunftsperspektive war. Ich erinnere mich an meinen ersten Tag in einem Internat in Togo, als ich meine Eltern zum ersten Mal verlassen musste. Um mich herum war alles lebendig. Aber in meiner Einsamkeit war es schlimmer als eine Wüste. Diese Hölle dauerte mindestens ein Jahr, bevor ich fußfassen konnte, nachdem ich ein paar Freunde gewonnen habe. Als nach sechs Jahren das Internat geschlossen wurde und ich die Stadt verlassen musste, begann es wieder von vorne. Heimat sind oft Menschen, die einen tragen. Bis man einige gefunden hat, wird von Erinnerungen gelebt. Wir wollen deshalb zu diesem unsterblichen Song von Freddy schwingen.

Choreographie: Vincent Semenou

Rhythmus: 4/4 Takt

Takt	Beschreibung
1	Jede Schulter zweimal hoch und runter
2	wie Takt 1
3 - 4	rechte Hand auf die Brust, dann nach vorne öffnen, nochmal auf die Brust und dann ablegen, anschließend mit linker Hand gegengleich
5 - 6	wie Takt 3 - 4
7 - 8	zwei Schritte nach rechts und zwei Schritte zurück
9 - 10	wie Takt 7 - 8 mit linkem Fuß gegengleich
11 - 14	jeden Finger zweimal auf den Daumen tippen und zurück, der kleine Finger viermal
15 - 16	mit rechtem Fuß Ferse, Tipp, Ferse und zurück, mit linkem Fuß gegengleich
17 - 18	wie Takt 15 - 16
19	wie Takt 1
20 - 23	wie Takt 3 - 6
24 - 27	wie Takt 7 - 10
28 - 31	wie Takt 11 - 14
32 - 35	wie Takt 15 - 18
36 - 39	wie Takt 3 - 6
40 - 43	wie Takt 7 - 10
44 - 47	wie Takt 11 - 14
48 - 49	wie Takt 15 - 16
50 - 51	mit beiden Händen einen Kreis nach vorne machen



Vincent Semenou, Pastoralreferent

Youtubelink zum Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=XdQxIN0JdZY>

Wie kann ich gut durch den Fluss des Lebens schwimmen (Teil 3)

„Ich habe keine Zeit!“ „Die Zeit rennt mir davon!“ „Wann soll ich das alles machen?“ Dies sind vertraute Sätze für viele Menschen. Die Folge davon ist, dass wir uns gestresst fühlen. Auf längere Zeit kann diese Art von Stressempfinden krank machen.

Für Aaron Antonovsky waren die Ergebnisse aus der Stressforschung ein weiterer Baustein in seiner Lehre von der Gesundheit (Salutogenese). Das Gefühl der Kohärenz, die Widerstandsressourcen, die ich Ihnen in den vorhergehenden beiden Briefen vorgestellt haben, gehen einher mit den sogenannten „Stressoren und Spannungszustände“. Doch was sind Stressoren? Einfach gesagt, Reize, die in unserem Körper eine Stressreaktion hervorrufen. Unser Körper überlegt, wie er mit dieser Anforderung umgehen soll. Bei Menschen mit einem guten Kohärenzgefühl und einer guten inneren Widerstandskraft lösen oft viele Anforderungen, die eigentlich eine Stressreaktion auslösen sollten, keine Stressreaktion aus. Das Empfinden, ob etwas für mich stressig ist oder nicht, ist also individuell verschieden und hängt von vielen Faktoren ab.

Beispiel: Sie haben eine Kollegin, die ohne Probleme und mit guter Laune, das Sommerfest in Ihrem Haus neben der regulären Arbeit organisiert. Sie versprüht eine Lebensenergie, die andere mit ansteckt. Für Sie selbst ist die Vorbereitung des Festes der pure Horror und bedeutet für Sie schlaflose Nächte und schlechte Laune. Sie können auch nicht in sich erkennen, dass Sie die notwendigen Fähigkeiten und Energien haben, diese Arbeit zu stemmen. Dies zeigt, wie Anforderungen im Alltag, von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen werden.

Grundsätzlich ist es gut, dass wir im Alltag in einen gewissen Spannungszustand kommen. Ohne eine gewisse Anspannung könnten wir in unserem Leben einiges nicht bewältigen. Sie gibt uns die Energie, etwas zu tun. Jedoch, ob die Anspannung für uns gut ist oder nicht, richtet sich danach, ob diese als Dis-Stress oder Eu-Stress wahrgenommen wird. Und außerdem muss der Anspannung wieder die Entspannung folgen.

Dis-Stress ist die Art von Anspannung, die wahrgenommen wird, wenn wir meinen, komplett von einer Aufgabe überfordert zu sein. Wir fühlen uns „gestresst“. Eu-Stress, ist die Anspannung, die uns mit Freude und Energie eine Arbeit erledigen lässt. Wir bewerten die Arbeit nicht als „stressig“, die Anstrengung dazu empfinden wir als dazugehörig und wir wissen, dass wir der Anforderung gewachsen sind. Wir wissen um unser Können und haben Zutrauen zu uns selbst.

Dieses unterschiedliche Stressempfinden kann zum Konfliktstoff innerhalb einer Gruppe werden oder aber als Chance gesehen werden, von einander zu lernen.

Das setzt aber voraus, dass jeder sowohl offen für den anderen ist als auch lern- und reflexionsfähig und wertungsfrei ist.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin



Das Fest „Darstellung des Herrn“

Das Fest der „Darstellung des Herrn“, 40 Tage nach Weihnachten, am 2. Februar, auch „Lichtmess“ genannt, geht auf die Erzählung aus dem Lukasevangeliums zurück, in der Maria und Josef ihren neugeborenen Sohn Jesus zum Tempel bringen. Dort begegnen sie dem greisen Simeon und der alten Hanna, die in dem Kind freudestrahlend den „Retter Israels“, den Messias erkennen. (Lk 2,22-32)

40 Tage ist eine Zeitspanne, die in der Bibel häufiger vorkommt. Neugeborene Kinder sollten 40 Tage nach der Geburt im Tempel gezeigt werden. So haben es auch die Eltern von Jesus, Maria und Josef, gehalten. Daher wird das Fest auch „Darstellung des Herrn“ genannt.

Außerdem enthält das Alte Testament die Vorschrift für Frauen, 40 Tage nach einer Geburt eines Sohnes, ein Reinigungsopfer in den Tempel zu bringen. Das galt auch für Maria.

Der Name „Lichtmess“ rührt daher, dass früher an diesem Tag die Kerzen für das ganze Jahr geweiht wurden. Ihr Licht ist nach christlicher Lehre ein Symbol für Christus. Deswegen zünden Christen im Gottesdienst oder beim Gebet gerne Kerzen an.



Noch heute pflegen viele Gemeinden diesen alten Brauch. Zuerst werden die Kerzen gesegnet. Dann werden sie entzündet und der Priester lädt zur Lichterprozession durch die Kirche ein. Dabei wird der Lobgesang des Simeon aus dem Lukasevangelium gesungen.

Bis vor einigen Jahrzehnten ließen katholische Kirchengemeinden oft bis zum 2. Februar den Christbaum und die Krippe darunter stehen. Manche Familien machen das immer noch so. Denn so lange dauerte früher die Weihnachtszeit. Heute endet diese Zeit am Sonntag nach dem Dreikönigsfest, also am Wochenende nach dem 6. Januar.

Rita Sieber, Gemeindereferentin

Gesprächsrunde: Meine Freizeit

Womit haben Menschen früher ihre Freizeit verbracht, zum Beispiel in den 50er und 60er Jahren? Ähnlich wie heute. Ich kann mir vorstellen, dass Menschen früher in Chören gesungen und getanzt haben, gewandert oder geschwommen sind. Es ist aber vorstellbar, dass die Hobbies heute anders gestaltet werden als früher und neue dazu gekommen sind. In der vordigitalen Zeit hatte man weder Facebook, Twitter noch WhatsApp. Wer einen Fernseher hatte, war privilegiert. Es ist deshalb zu vermuten, dass Menschen früher mehr Zeit miteinander verbrachten als heute, wo sich jeder sehr schnell in seine digitale Welt flüchten kann. Unsere heutigen Bewohner/innen haben in den 50er sowie 60er Jahren aber auch weniger Freizeit gehabt wie heute. Wenn dann haben sie sich anders beschäftigt, jede Familie etwas unterschiedlich, je nach den Möglichkeiten, die ihnen zur Verfügung standen. Man kann diesbezüglich bei einer Zeitreise in einer Gesprächsrunde Bewohner/innen gegenseitig erzählen lassen, wie sie früher ihre Freizeit verbracht haben und was der Unterschied zu heute ist.

Vorbereitung: Die Betreuungskraft sammelt alte Gegenstände wie Schallplatten, Briefmarken, alte Holzschier, aber auch moderne Sachen wie Smartphones, iPod, Spielkonsole, 3D-Brillen oder Popcorn. Damit gestaltet sie die Mitte. Statt Gegenstände können auch Bilder verwendet werden. Einige sind auf der Webseite der Altenseelsorge hochladbar.



Einleitung: Die Betreuungskraft begrüßt alle Teilnehmer/innen und bedankt sich ganz herzlich bei ihnen für die Teilnahmebereitschaft und beginnt: „Worüber reden wir heute?“ Diejenigen, die den gewohnten Ablauf kennen, versuchen bereits aus der Dekoration in der Mitte das Thema abzuleiten. „Es stimmt, wir wollen heute über das Thema Freizeit reden. Freizeit ist neben dem Beruf besonders wichtig, um Energie tanken zu können. Aber genauso wie die Berufsfelder selber hat sich die Freizeitgestaltung auch stark verändert. Andere Hobbies sind vielleicht gleich geblieben. Wie wurde Freizeit früher verbracht? Darüber wollen wir uns austauschen. Ich bin sehr neugierig!“

Erarbeitung des Themas „Meine Freizeit“: Die Betreuungskraft eröffnet das Gespräch. Wer von den Bewohnern/innen seine Erfahrung erzählen will, kann es tun. Alle heben die guten Aspekte von dem hervor, was früher und heute unterschiedlich ist. Auch Fragen können gegenseitig beantwortet werden. Es wäre ebenfalls schön, wenn Bewohner/innen auch berichten würden, für was sie heute ihre Freizeit im Heim einsetzen. Es soll auf jeden Fall ermutigt werden, nicht aufzuhören, die Freizeit bewusst zu gestalten. Wie kann sie gestaltet werden, damit sie als erfüllte Zeit empfunden wird? Über diesen Aspekt kann man sich auch austauschen.

Am Ende des Gesprächs kann der Tanz im Sitzen auf der Seite 14 gemeinsam durchgeführt werden.

Vincent Semenou, Pastoralreferent

Bilder zur Gesprächsrunde:

<https://bistum-augsburg.de/content/download/256244/file/Bilder%20zur%20Gespr%C3%A4chsrunde%20Freizeit.pdf>

Aktuelles aus unserem Fachbereich

Veranstaltungen und Informationen der Altenseelsorge

Mit Figuren ein Lächeln auf das Gesicht zaubern

Marionettenbau in Rammingen

Die Altenseelsorge der Diözese Augsburg lädt alle Interessierte, die gerne eine Marionette bauen möchten, zu einem Fortbildungstag nach Rammingen ein. Sie stellen an diesem Tag eine Tuchmarionette her und erlernen deren Handhabung.

Termin: 11. Februar 2023, 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Referentin: Angelika Albrecht-Schaffer, Dipl. Sozialpädagogin FH

Ort: Gasthof Stern, 1. Stock, Hauptstraße 13, 86871 Rammingen,

Kosten: 45 Euro plus ca. 15 Euro Materialkosten (je nach Materialverbrauch)
 Mittagessen und Getränke können nach vorheriger Buchung vor Ort bezahlt werden.

Anmeldung bis zum 25. Januar 2023 und nähere Informationen unter:

Altenseelsorge Augsburg, Kappelberg 1, 86150 Augsburg,

Tel.: 0821 3166-2222, E-Mail: altenseelsorge@bistum-augsburg.de,

<https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Veranstaltungen/Mit-Figuren-ein-Laecheln-auf-das-Gesicht-zaubern2>



Mehr als Galgant und Hildegardplätzen

Die Altenseelsorge der Diözese Augsburg lädt in Zusammenarbeit mit der KEB Schrobenhausen alle Interessierte zu einem Vortrag über die Mystikerin Hildegard von Bingen ein.

Die mittelalterliche Benediktinerin, Mystikerin und Universalgelehrte Hildegard von Bingen (1098 - 1179) ist eine der faszinierendsten Frauengestalten des Christentums. Hildegard beanspruchte eine besondere Autorität für sich: eine unmittelbare göttliche Beauftragung. Als Universalgenie wirkte sie in den Zugängen zur Bibel, ein besonderes Bilderdenken, ihre Vorstellungen von Gott, der Schöpfung, der Liebe, der Musik und den Menschen. Hildegards Einsichten sind von überraschender Aktualität.

Der Abend lädt zu einer Entdeckungsreise in die Denkweise und Spiritualität Hildegards von Bingen ein.

Termin: 10. Februar 2023, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr

Ort: 86529 Schrobenhausen, Im Tal 9, im Pfarrstüberl

Referentin: Rita Sieber, Gemeindeferentin

Kosten: 5 Euro

Nähere Informationen unter: Altenseelsorge Augsburg, Kappelberg 1, 86150 Augsburg,

Tel.: 0821 3166-2222, E-Mail: altenseelsorge@bistum-augsburg.de.

Tipp: Wege aus der Einsamkeit e. V.

Ich hatte die große Freude, letzte Woche Dagmar Hirche, Vorständin und Gründungsmitglied vom Verein Wege aus der Einsamkeit e. V. und ihr Projekt „Wir versilbern das Netz“ bei einer Online-Veranstaltung kennenzulernen. Es lohnt sich sehr, einmal auf die Seiten dieses Vereines zugehen: www.wegeausdereinsamkeit.de. Ziel des Vereines ist es, dass das Image vom Alter positiver gesehen wird. Außerdem versucht der Verein, die Digitalisierung und die Teilhabe der Menschen 65+ in dieser digitalen Welt voranzubringen. Und dazu gibt es ganz viele Anleitungen - ganz hervorragend in Videos erklärt. Es wird u.a. Sitztanz und Gedächtnistraining angeboten und es gibt ganz viele Gesprächsrunden. Es lohnt sich und vertreibt vielleicht sogar die Einsamkeit!

Maria Hierl

Dekanatsrunden 2023 - Die Erde, die uns trägt

Herzlich laden wir Sie zu unseren diesjährigen Dekanatsrunden ein, die ab Februar in allen Dekanaten unseres Bistums stattfinden.

In diesem Jahr beschäftigen wir uns mit dem Element „Erde“. Unsere Erde ist etwas Besonderes, einzigartiges und schützenswertes - ein wunderbarer Planet. Und so wollen wir uns in diesem Jahr auf eine kleine Entdeckungsreise zur „Erde“ machen. Sie ist der einzige Planet in diesem Sonnensystem, der eine große Vielfalt an verschiedenen Lebewesen und Pflanzen und eine Vielfalt an Landschaften aufweist. Aber die

Erde ist auch einem ständigen Veränderungsprozess unterworfen und vieles ist noch nicht erforscht. Die Erde ist aber auch eines der vier Elemente. Gemeinsam wollen wir die verschiedenen Facetten beleuchten.

Die Dekanatsrunden bieten daneben auch Raum bei Kaffee und Kuchen, mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Seniorenarbeit aus anderen Pfarreien ins Gespräch zu kommen und sich in einer Austauschrunde von deren Ideen und Erfahrungen bereichern zu lassen.

Auch die diözesane Arbeitshilfe für die Seniorenarbeit zum Thema „Die Erde, die uns trägt“, die Ihnen wieder viele Tipps und unterschiedliche Methoden und Übungen aus den Bereichen Bewegung, Gedächtnistraining, biographisches Arbeiten oder Spiritualität vorstellt, können Sie an diesem Nachmittag als ehrenamtlich Tätige erwerben.

Nähere Informationen und die Termine für die einzelnen Dekanate finden Sie unter:

www.seniorenpastoral.de



Bildungstage in Nonnenhorn - Die bunten Farben des Lebens

Bei den Nonnenhorner Bildungstagen in der Seniorenarbeit vom 20. bis zum 22. März 2023 beschäftigen wir uns diesmal mit allem, was das Leben bunt, kraftvoll und zuversichtlich macht.

Die Bildungstage beginnen am Nachmittag des 20. März und enden am 22. 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: 20.03.2023, 14:00 Uhr - 22.03.2023, 13:00 Uhr

Ort: Haus St. Christophorus, Nonnenhorn

Kosten: 110,00 Euro (ohne Übernachtung 60 Euro)

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 <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Seniorenkreise/Bildungstage/>

Entspannung durch Meditation

Um dem Alltagsstress entgegenzuwirken, brauchen wir im Alltag Energiequellen und Erholungszeiten. Eine der wirksamsten davon ist die Entspannung durch Meditation. In dieser Stunde lernen Sie viele anderen Menschen kennen und üben mit ihnen Achtsamkeit.

Referent: Vincent Semenou

Termin: jeden ersten Montag im Monat, 13:00 Uhr - 14:00 Uhr

Kostenfreie ZOOM-Online-Veranstaltung

Nähere Informationen unter: <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Veranstaltungen/Entspannung-durch-Meditation>

Zeitreise-Spiel - Basteltipp

Basteln Sie doch einmal für eine Gesprächsrunde gemeinsam ein Zeitreisespiel!

Material

- Deckel von Gläsern (z. B. Marmeladegläsern)
- Verschiedene Bilder - die Auswahl der Bilder können im Gespräch ausgesucht werden und unter ein bestimmtes Thema gestellt werden: z. B. Musikgruppen in den 60er Jahren oder verschiedene Autos im Laufe der Zeit
- Zeiten: 30er/40er/50er/60er/70er/80er/ etc. auf Papier schreiben
- Schuhschachtel

Schneiden Sie Bilder in der Größe des Innendeckels aus und geben diese in den Deckel hinein (eventuell festkleben). Alle fertigen Deckel in die Schachtel legen. Diese kann mit verschiedenen Zeitungsausschnitten (Bildern und Schlagzeilen) gestaltet werden.

Spielidee

Aus der Schachtel wird mit geschlossenen Augen ein Deckel herausgezogen. Das Bild wird (falls möglich) dem jeweiligen Jahrzehnt zugeordnet. Wer dazu eine Begebenheit weiß, erzählt die Geschichte.

Dieses Zeitreise-Spiel kann auch in Zusammenarbeit mit der jüngeren Generationen erstellt werden.

Die Bilder können auch doppelt kopiert werden und daraus kann ein Zeitreise-Memory entstehen. Besonders dickere Deckel sind für Menschen mit arthritischen Beschwerden in den Fingergelenken leichter spielbar.

Viel Spaß beim Nachbasteln!

Margaretha Wachter, Gemeindeferentin



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. 35 - 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: Wikimedia Commons, Nutzer Leinad-Z (1); Altenseelsorge (2, 5, 12); pixabay (4); Momentmal@pixabay.com (6); <https://pixabay.com/de/photos/standuhr-mode-vintage-mode-6809950/> (11); Barbara Kugelmann (12); Cheryl-holt@pixabay.com (14); <https://pixabay.com/de/photos/frausitzen-promenade-steg-5779323/> (15); pixabay (16); Michael_Luenen@pixabay.com (17); Angelika Albrecht-Schaffer (18); https://pixabay.com/de/images/search/erde?manual_search=1&order=ec (19); Margaretha Wachter (20)



BISTUM AUGSBURG