

# Miteinander auf dem Weg

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

## Alles ist möglich!?

Nr. 46 - Januar 2025



Jordantal (Robert Ischwang)

Und schon wieder beginnt ein neues Jahr! Gerade erst haben wir wieder ein ganzes Jahr mit vielen Erlebnissen und Erfahrungen hinter uns gebracht und schon beginnt ein neuer Abschnitt in unserem Leben. So stehen wir an der Schwelle zu etwas Neuem und manche blicken sorgenvoll voraus: Was wird da auf mich zukommen? In der Welt, in unserem Land, im eigenen Leben - wird alles gut werden? Wird alles gelingen? Werde ich meine Ziele erreichen? Gerne und oft zitiert man dann aus dem Markusevangelium, was Jesus bei der Heilung eines besessenen Jungen gesagt hatte: „Dem, der glaubt, ist alles möglich!“ (Mk 9,23). Also auf ins neue Jahr, nichts ist unmöglich, alles geht - zumindest für den, der wirklich glaubt?!

An dieser Schwelle zum Neuen - mit ihren Gefahren und Möglichkeiten - kommt mir ein besonderes Bild, ein Blick in den Sinn, der Blick des Mose vom Berg Nebo: Mose ist fast am Ziel, nach einem langen Leben sieht er von den Höhen das gelobte und verheißene Land vor sich. Drunten im Tal schlängelt sich der Jordan schon weit unter dem Meeresspiegel durch eine wüstenhafte Landschaft. Am Rande glitzert schon das Nordende des Toten Meeres, gegenüber erheben sich die von Schluchten durchzogenen Höhen der judäischen Berge und inmitten des Bildes liegt Jericho wie eine große Oase mit seinen Palmen und Bäumen, grün und lebendig. Und nun nach biblischen 40 Jahren der Wüstenwanderung von der Flucht aus Ägypten bis zu diesem Tag steht Mose an der Schwelle zum Neuen Land, dem Ziel seiner Lebensreise, einem Leben zwischen Unmöglichkeiten und Möglichkeiten.

Vieles ist gelungen, was nach menschlichem Ermessen unmöglich schien: Als Baby wird er im Nil ausgesetzt und von einer Ägypterin aus dem Wasser gezogen, in der Wüste sieht er einen Dornbusch, der brennt und nicht verbrennt und aus dem Jahwe zu ihm spricht. Obwohl er sich nicht für einen Anführer hält, soll er das Volk Israel aus der Knechtschaft herausführen. Doch der Pharao weigert sich lange, die Israeliten freizulassen. Auf der Flucht setzt der Pharao mit seiner Armee dem Volk Israel nach, holt es ein und treibt es am Schilfmeer in eine Falle ohne Fluchtmöglichkeiten. In der Wüste gehen ihnen Nahrung und Wasser aus. Am Berg Sinai angekommen hat das Volk genug vom Warten auf Mose und Gottes Weisung und bastelt sich ein eigenes Leitbild. Wenn nun Mose am Berg Nebo auf das zurückblickt, was hinter ihm liegt, dann kann er tatsächlich sagen: Ich habe in meinem Leben so viel Unmögliches erlebt. Doch im Vertrauen auf den einen Gott mit dem eigenartigen Namen „Ich bin da“ oder „Ich werde mich erweisen“ ist alles tatsächlich möglich geworden. Ja, wer glaubt und vertraut, dem scheint nichts unmöglich.

Und jetzt, auf dem Berg Nebo, steht Mose kurz vor seinem großen Ziel, das gelobte Land zum Greifen nahe. Trotz seines hohen Alters scheint das nun überhaupt nicht mehr unmöglich, es ist nicht mal mehr eine Tagesreise. Doch er wird nicht hinübergehen! Das letzte Erreichen seines Zieles bleibt ihm versagt! Mose wird dort oben seine Lebensreise beenden - scheinbar unvollendet.

Gerade für Menschen, die auf Gott vertrauen, kann so eine Erfahrung ein schwerer Schlag sein!

Warum nicht? Warum trifft es gerade mich? Warum macht es mir Gott nicht möglich? Glaube und vertraue ich zu wenig? Schon die Weggefährten des Mose spekulieren darüber, ob er eine Sünde begangen habe und nun zur Strafe nicht vollenden kann, was er sich vorgenommen hatte. Doch ist unser Gott ein solcher Gott?

Ich bin der Überzeugung, dass wir - wie Mose - auf die Perspektive achten müssen - und genau unterscheiden, was meine eigenen Ziele sind und was die Ziele Gottes mit mir sein könnten. Aus der Perspektive des Rückblicks auf unser Leben

ist es gut, zu erkennen: Vieles war eigentlich unmöglich, hier und dort haben sich unerwartete Wege geöffnet, ja - mit Gott war vieles möglich! Ich glaube, das ist das Besondere eines Rückblicks auf ein langes Leben, mir die Momente vor Augen zu bringen, in denen ich erfahren habe: Gott hat mich begleitet, er war mir nah, er hat beinahe Unmögliches möglich gemacht.

Doch was für den Rückblick gilt, für den Blick voraus wird das schwierig. Natürlich ist für Gott nichts unmöglich, aber könnte man wirklich sagen: „Ich glaube, also wird Gott all das, was ich erstrebe, möglich machen?“ Kann und muss ich als Mensch alles vollenden, was ich mir vorgenommen und begonnen habe? Hat nicht Gott vielleicht anderes mit mir vor? Ist es nicht gerade ein Zeichen des Glaubens und Vertrauens, das, was kommt, für die Möglichkeiten Gottes mit mir offen zu halten. Der Heilige Franziskus von Assisi wollte täglich neu Gottes Willen für sich erforschen. Als sein Ende nahte, war noch Vieles, was er sich erträumt hatte, offen geblieben. Und dennoch waren seine letzten Worte nach Thomas von Celano folgende: „Ich habe das meine getan, was euer ist, möge euch Christus lehren!“

Mose am Gipfel des Nebos mit Blick auf die Palmen des gelobten Landes, Franziskus in Assisi auf dem bloßen Boden bei St. Maria degli Angeli - beide erfahren, dass es im Leben einen Punkt gibt, an dem nicht mehr alles möglich ist, eine Stunde, in der auch Gott mir nicht ermöglicht, alles selbst zu vollenden. Und dennoch scheiden Mose und Franziskus im Frieden im Vertrauen auf Gott, für den nichts unmöglich ist. Es ist ein Geschenk, sagen zu können: „Mein Weg in dieser Welt ist nun zu Ende. Ich vertraue darauf, dass Gott mir nun den letzten unmöglichen Weg öffnen wird in ein neues Leben. Für Gott ist nichts unmöglich. Und nun ist es Euer Weg, zu vollenden, was ich in dieser Welt begonnen habe, weiterzugehen und weiterzugeben, Generation für Generation, bis Gott einmal diese Welt vollenden wird. Ich habe das meinige getan, nun seid Ihr am Zug!“

**Robert Jschwang**

Diözesan-Altenseelsorger

Friedensschluss

Heute  
ist es mir möglich  
Frieden zu schließen  
mit Mann und Maus  
mit Freund und Feind  
ganz egal was alle anderen machen  
wie sie ihre Feindbilder noch pflegen:  
seien es Russen, Muslime, Atheisten  
und was sonst noch alles.

Heute  
behalte ich alle den geschenkten Frieden im Herzen  
für das Neue, Gute  
für Gottes Güte,  
die ist, war und sein wird.  
Heute lehre ich die Kinder, was sie schon wissen  
Lieben, Lachen, Leben.

Johanna Maria Quis

## Freiheit für alle

Immer noch bekomme ich Gänsehaut, wenn ich an ein Stadion denke, angefüllt mit vielen zehntausenden Besuchern, die alle ihre Feuerzeuge hochhielten und inbrünstig sangen:

Freiheit, Freiheit, ist die einzige, die fehlt ...  
 Freiheit, Freiheit, ist das einzige, was zählt.

Marius Müller-Westernhagen gab damals, es muss Anfang der 90er Jahre gewesen sein, ein fulminantes Konzert. Sein Lied „Freiheit“ klang damals aus tausenden Kehlen und ist heute aktueller denn je.

Mit Müller-Westernhagens Auftritten ging auch die Tatsache einher, dass zur gleichen Zeit das Motiv der Menschen, der Wunsch nach Freiheit, 1989 in Ostdeutschland so stark wurde, dass sie auf die Straße gingen und eine friedliche Revolution erzwangen. Das hatte zur Folge, dass der eiserne Vorhang Risse bekam, letztendlich die Mauer zum Einsturz gebracht wurde und die Menschen auf den Trümmern tanzten.



Freiheit, ein Thema, das in diesen Tagen in aller Munde ist.

An vielen Orten wird um Freiheit gekämpft: in der Ukraine, im Nahostkonflikt zwischen Israelis und Palästinensern, im Iran, in Afghanistan, China und ganz neu nach dem Sturz des Assad-Regimes in Syrien.

Die Sehnsucht und der Drang nach Freiheit trieb und treibt Menschen über viele Jahrhunderte hinweg an. Für eine Freiheit im Denken und Glauben kämpfen sie und setzen dabei auch ihr Leben ein. Das geschieht, wenn Frieden, Freiheit und Wohlstand als Besitz einiger weniger angesehen werden. Dabei sollte es eine Selbstverständlichkeit sein, dass alle Menschen Anspruch darauf haben.

Es ist ein Irrtum zu meinen, in Deutschland und Europa gäbe es eine Art Leitkultur, der sich der Rest der Welt unterzuordnen habe. Als Christen sind wir dazu aufgerufen, gerade das zu überwinden.

Ein glühender Kämpfer für die Freiheit war Saulus, der zum Paulus wurde. Für ihn stand die Freiheit der Urchristen auf dem Spiel. Leidenschaftlich ruft er im Galaterbrief zur Freiheit auf: „Zur Freiheit hat uns Christus befreit!“ Paulus benennt nicht nur die Freiheit, sondern verstärkt sie mit seiner Wortwahl „zur Freiheit befreit“.

Für Paulus geht es um sehr viel: Um das Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher Herkunft. Bei der Freiheit, die Paulus beschreibt, geht es um die Freiheit, die Christus schenkt; im Zusammenleben und in der Gemeinschaft mit Menschen anderer Kulturen und anderes Glaubens.

Seien wir uns bewusst, dass Freiheit nicht einfach „da“ ist, sondern dass ständig darum gekämpft werden muss.

*Rita Sieber, Gemeindereferentin*

## Ermöglichungsräume

Was an dem Ort, an den ich gestellt bin, alles möglich ist?

An welchen Platz im Leben sind Sie denn gerade gestellt? Wie sieht er aus der Raum, in dem Sie leben, denken, handeln? Was ist da alles möglich? Oder wie ermöglicht sich da was?

Denn was kann nicht alles möglich sein, wenn ich es mir nur schön erdenke oder erträume, mir Visionen in schillerndsten Farben ausmale, meiner Phantasie freien Lauf lasse? Unendliche Optionen. Unerschöpfliches Potential. Grenzenlose Chancen.

Und dann das: Ich stehe hier an meinem Platz, an den ich gestellt bin, in meinem Leben, mit nur 24 Stunden am Tag und sieben Tagen die Woche, mit meiner Familie, meinem Beruf, meinem ...

Oder gestern sagt mir eine Frau: „Ich liege hier an diesem Platz, ich kann nicht mehr aufstehen, die Stunden meines Tages scheinen schier nicht enden zu wollen und die Woche ist so lang, bis am Samstag mein Sohn mit seiner Familie wieder zu Besuch kommt. Was bleibt mir noch zu tun?“

Ich könnte noch viele Beispiele benennen. Aber deutlich wird, dass es eine klare Realität ist, ein Raum, der meinem Handeln gegeben ist. Hier zieht die Endlichkeit ein, kommen Grenzen ins Spiel. Ernüchternd? Oder eben gerade die Chance einer weiteren Bedeutung von Möglichkeit näher zu kommen. Nämlich, die Möglichkeit, lebendig werden zu lassen, die Möglichkeit, zu realisieren: In meinem Leben kann etwas aktuell werden, kann ich Visionen herunterbrechen, sehen, wie meine Träume Platz finden, welcher Hoffnung ich (noch, zur Zeit, heute) nachgehen kann, wie ich verantwortlich tue, was sich mir als Option anbietet. In meinem Raum kann ich realisieren und konkretisieren, was möglich ist und es damit aktuell werden lassen.

Manchmal scheinen Räume dabei weit und voller Möglichkeiten zu sein. In Psalm 31 schreibt der Psalmist von Gott als seiner sicheren Zuflucht. Seine Füße stehen auf weitem Raum (vgl. Ps 31,9).

Und manchmal „kann der weite Raum ganz eng sein“ (Martin Knöferl). Da bin ich gefragt: Wie ermöglicht sich hier etwas? Wie lässt sich auch mit wenig Optionen der Raum weiten, das Denken und Handeln frei bleiben?



Das Bild von den Füßen, die auf weitem Raum stehen, gefällt mir in vielerlei Hinsicht: Da hat jemand einen festen Stand. Der Hingestellte ist an seinem Platz verwurzelt, kann in die Tiefe spüren. Das Bild ist stabil, beständig, es geht nicht um ein klares Definieren und schnelles Erhaschen von Zielen, sondern ist viel breiter angelegt. Da tut sich ein Raum auf unter den Füßen, da kann und darf etwas entstehen - ein Ermöglichungsraum. Aber das Entstehen kann dauern, braucht Ausdauer. Füße, die stehen, ruhen zunächst einmal, bevor sie beginnen, den Raum zu durchschreiten: Ich darf wahrnehmen, wo stehe ich, was brauche ich, was kann und soll hier wachsen? Wo bin ich in Resonanz mit mir und meiner Umwelt (vgl. Hartmut Rosa)? Füße gehen aber auch Schritte: Welcher nächste Schritt ist stimmig, in welche Richtung ermöglicht sich etwas, wohin geht es für mich (noch, zur Zeit, heute)?

Die Band Habakuk singt in ihrem - wie ich finde - sehr eingängigen und mitreißenden neuen geistlichen Lied „Weite Räume meinen Füßen“ von eben dieser Erfahrung der Räume, die ermöglichen. Eugen Eckert führt im Liedtext aus, was Psalm 31,9 für ihn bedeutet. Und die Melodie von Alejandro Veciana unterstreicht es. Hören Sie gerne einmal rein: <https://www.youtube.com/watch?v=IEeV7xvqqt4>

Sie singen von Wagemut, Schritten ins Offene, von Räumen zum Atmen, von Quellen und Ressourcen, von Platz für Phantasie, von Chancen und ganz neuen Perspektiven. Sie sehen aber auch die Ängste, die neue Möglichkeiten in mir auslösen, das Risiko zu irren und die Notwendigkeit eines inneren Kompass, einer Richtschnur, die unsere Schritte leitet bei aller Freiheit und allem Selbststand, der unseren Füßen geschenkt ist.

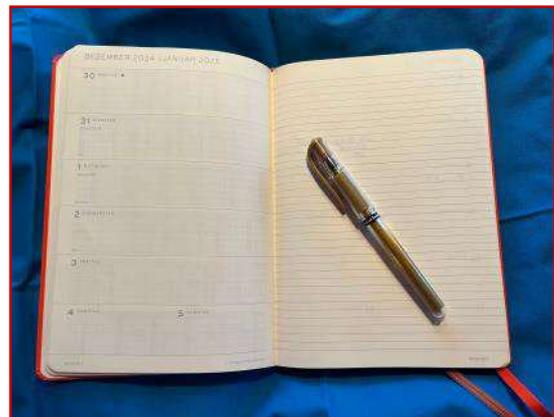
Wenn ich das nun so sehe, wie aktuell, wie nahe wird da das Mögliche! Welche Weite, welche Freiheit ist mir doch geschenkt, jeden Tag zu schauen, wo stehe ich und wohin geht es für mich, was darf heute neues wachsen und entstehen?

Was an dem Ort, an den ich gestellt bin, alles möglich ist!

*Anna Lottes, Pastoralreferentin*

## Leerer Kalender

Am Ende jeden Jahres beginne ich die Termine in einen neuen Kalender für das kommende Jahr einzutragen, den ich meist schon im Sommer kaufe. Ich suche mir dabei immer eine tolle Umschlagfarbe aus, denn mit dem Kalender soll es ja auch Spaß machen.



Schnell füllt sich der Kalender, denn viele Termine für die kommenden Tage und Wochen stehen schon fest. Dabei habe ich es mir zur Angewohnheit gemacht, den alten Kalender noch einmal zur Hand zu nehmen und ihn Monat für Monat durchzusehen. Ganz viele private und berufliche Termine kann ich da lesen. Es gab gute und schlechte Tage. Ich erinnere mich an Zeiten voller Freude über Gelungenes und Erlebtes. Ich erinnere mich an tolle Begegnungen und tiefe Gespräche. Und ich erinnere mich an den ganz normalen Alltag und meinen Spruch: „Ich bin froh, wenn nur der ganz normale Wahnsinn passiert.“ Damit meine ich, dass ich froh und dankbar bin, wenn ich einfach nur normalen Alltag mit den jeweiligen Aufgaben erlebe, ohne Zwischenfällen, Pannen oder Stress.

Es gab aber auch ganz andere Tage, an denen ich am Abend schon sehr erschöpft nach Hause kam. Es gab Menschen, die mich enttäuscht haben und die ich enttäuscht habe. Es gab Unzufriedenheiten, manchmal kleineren oder größeren Ärger. All das, so denke ich, haben auch Sie in ähnlicher Form erlebt.

Ganz einfach wäre es nun, einen dicken Filzstift zu nehmen und das Unangenehme so aus dem Kalender zu streichen, sodass es auf keinen Fall sichtbar ist. Ich merke, das ist nicht möglich. Beides gehört zusammen, das Glück und das Leid, die Trauer und die Freude. So ist mein Leben, so ist unser aller Leben.

Sehr dankbar bin ich, das ich glauben kann. An einen Gott, der alle Wege mitgeht. Die geraden, gut begehbaren und ausgebauten, aber auch die holprigen, die verschlungenen, schlecht zu begehenden Wege. Er geht sie mit und ich fühle mich gut begleitet und unterstützt.

Geben wir doch dem neuen Jahr eine Chance. Schauen wir zuversichtlich nach vorne. Jedes neue Jahr schenkt neue Möglichkeiten.

Aber fängt man wirklich mit einem leeren Kalender an? Tragen wir nicht alle auch die Vergangenheit mit ins neue Jahr?

Überall auf der Welt herrschen Kriege, es folgt Flucht und Vertreibung. Wir hören, dass in vielen Ländern die Freiheit der Menschen eingeschränkt ist. Wir erfahren im Freundeskreis, im Ort, von

schweren Erkrankungen. Wir mussten liebe Menschen beerdigen und werden das auch im neuen Jahr tun müssen.

Ich erinnere mich an das Zitat des französischen Schriftstellers Antoine de Saint-Exupéry. Ich liebe es sehr. Für mich beinhaltet es aber noch viel mehr als eine Sehnsucht, nämlich Vertrauen und Zuversicht:

*„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“*

Ein neues Jahr, ein neuer Kalender lädt uns ein, neue Chancen wahrzunehmen. Ich kann Vergangenes und Belastendes vergessen und mich auf eine gute Zukunft konzentrieren.

Die leeren Zeilen des Kalenders warten darauf, schöne Termine, spannende Begegnungen, überraschende Möglichkeiten, viel Gutes am Nächsten, notiert zu bekommen.

Noch einmal blicke ich in den Kalender vom letzten Jahr und schlage ihn dann zu. Nun ist Platz für das Neue.

Unser Jahr wird sich füllen und wir dürfen getrost hineingehen. Wir dürfen uns von Gott getragen wissen in schwierigen Zeiten, gestützt, wenn uns Schritte schwer fallen und angeschoben, wo es notwendig ist. Auf jeden Fall dürfen wir uns sicher sein, dass Gott jeden unserer Wege mitgeht.

*Rita Sieber, Gemeindereferentin*

## Gedächtnistraining zum Thema „Möglichkeiten“

### ABC-Übung „Möglichkeiten“

Im Neuen Jahr ergeben sich viele neue Möglichkeiten für jeden von uns. Vieles ist möglich und so nehmen sich viele etwas vor für Neue Jahr. Finden Sie zu jedem Buchstaben des Alphabets etwas, das für Sie im Neuen Jahr möglich sein kann oder was Sie endlich angehen wollen.

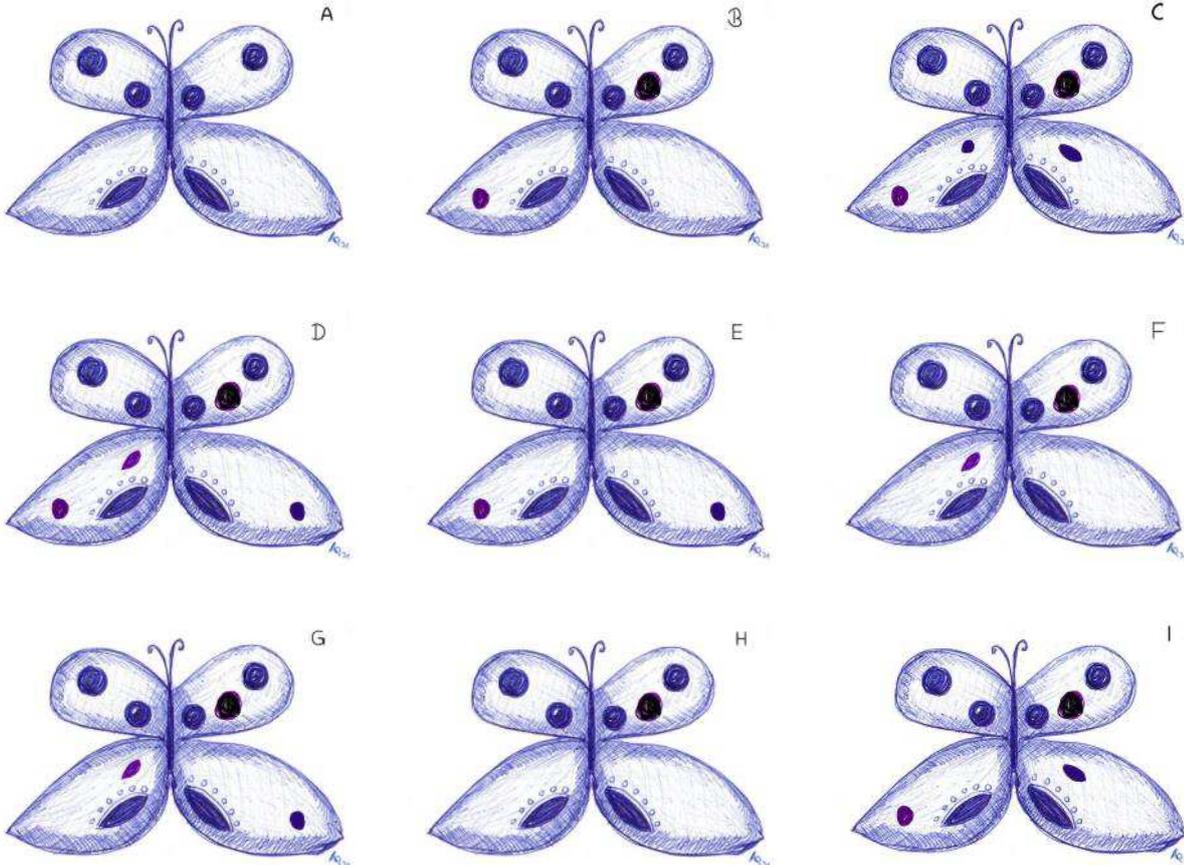
### Um was geht es hier?

Es gibt viele sinnvolle Möglichkeiten, die wir dieses Jahr in Angriff nehmen oder pflegen können. Hier sind einige aufgeführt. Finden Sie die Wörter, indem Sie jeden Buchstaben durch den im Alphabet jeweils vorangehenden Buchstaben ersetzen. Steht ein A, wird dafür der letzte Buchstabe des Alphabets, das Z, genommen. Falls Sie sich schwer mit dem Alphabet tun, schreiben Sie es sich vorher auf. Auch eine gute Übung!

Beispiel: FTFM	Lösung: ESEL		
XBOEFSO	_____	DIPS	_____
UBOAFO	_____	SFJTFO	_____
FOLFMEJFOTU	_____	IPCCJFT	_____
GSFVOEF	_____	CFXFHFO	_____
TQPSU	_____	MFTFO	_____
CFTVDIFO	_____	NVTJL	_____

## Bilderfolge Schmetterling

Bringen Sie die Bilder in die richtige Reihenfolge. Beginnen Sie mit dem Bild A. Von einem Bild zum anderen Bild wird nur jeweils ein Merkmal verändert, d. h. es kommt ein Merkmal dazu oder weg. Jedes Bild darf nur einmal verwendet werden.



## Geheimschrift Bauernregeln

Folgende Bauernregeln können Sie entziffern, indem Sie jedem Buchstaben, die entsprechende Zahl im Alphabet zuordnen, z.B. „D“ ist die Zahl 4. Die Umlaute ä, ö und ü werden als ae, oe und ue geschrieben.

1. Bauernregel:

9 19 20 4 5 18 10 1 14 21 1 18 6 5 21 3 8 20 21 14 4 12 1 21 23 9 18 4  
4 1 19 6 18 21 5 10 1 8 18 20 18 15 3 11 5 14 21 14 4 18 1 21 8

2. Bauernregel:

23 5 14 14 9 13 10 1 14 21 1 18 22 9 5 12 14 5 2 5 12 19 20 5 9 7 5 14 23 9 18 4  
19 9 3 8 5 9 14 19 3 8 15 5 14 5 19 6 18 21 5 8 10 1 8 18 26 5 9 7 5 14

3. Bauernregel:

10 1 14 21 1 18 13 21 19 19 22 15 18 11 1 5 12 20 5 11 14 1 3 11 5 14  
23 5 14 14 4 9 5 5 18 14 20 5 7 21 20 19 15 12 12 19 1 3 11 5 14

## Jeder zweite Buchstaben gilt!

Um welche guten Vorsätze für das Neue Jahr geht es hier? Finden Sie es heraus, indem Sie nur jeden 2. Buchstaben lesen - möglichst nur mit den Augen!

1. WAHBJNEELHOMUEPN \_\_\_\_\_
2. CBWEGWPEKGLUMNRG \_\_\_\_\_
3. KWNEUNOILGAEBRZSOUPEMSTSLEXS \_\_\_\_\_
4. QMUELHBROETNUTOSMPVAJNWNSUBNDG \_\_\_\_\_
5. LOGFKFOEMNÖHTEZIRT \_\_\_\_\_
6. NRTUZHQEAPDABUSSWEMN \_\_\_\_\_
7. KGHEODBÄACWHZTKNSIESLTORYÄXIBNWIHNFG \_\_\_\_\_
8. SMKUOSPIWZRIÖETRZEAN \_\_\_\_\_
9. SWRATLQKUEJN \_\_\_\_\_
10. NMQEOHZRKLPAICZHNERN \_\_\_\_\_

## Positive Eigenschaften

Damit wir im Leben vorankommen und vieles möglich ist, ist es ganz wichtig, dass wir auch positiv eingestellt sind. Suchen Sie in folgendem Raster möglichst schnell jede Eigenschaft dreimal.

interessiert	aufmerksam	optimistisch	kreativ
mutig	aufgeschlossen	zugänglich	entschlossen
neugierig	lernwillig	offen	erwartungsvoll
lebensfroh	kreativ	bejahend	couragiert
offen	hoffnungsvoll	neugierig	lebensfroh
optimistisch	mutig	interessiert	lernwillig
entschlossen	zugänglich	aufgeschlossen	hoffnungsvoll
aufmerksam	erwartungsvoll	couragiert	bejahend
mutig	optimistisch	lebensfroh	hoffnungsvoll
offen	neugierig	entschlossen	couragiert
zugänglich	interessiert	bejahend	aufmerksam
kreativ	lernwillig	erwartungsvoll	aufgeschlossen

**Lösungen:**

**ABC-Übung „Möglichkeiten“:** Mögliche Lösungen: Abnehmen, Besuchen, Computerkurs, Durchatmen, Einladungen, Freunde pflegen, Garten verkleinern, Helfen, Interessiert bleiben, Joggen, Kreativ sein, Lesen, Musik machen, Nüsse essen, Osterkerze basteln, Pausen einlegen, Quarkstrudel backen, Reisen, Schlafen, Tanzen, Unsinn machen, Veränderungen vornehmen, Wandern, Zeit für sich haben

**Um was geht es hier?:** Wandern, Chor, Tanzen, Reisen, Enkeldienst, Hobbies, Freunde, Bewegen, Sport, Lesen, Besuchen, Musik

**Geheimschrift Bauernregeln:**

1. Ist der Januar feucht und lau, wird das Fruehjahr trocken und rauh.
2. Wenn im Januar viel Nebel steigen, wird sich ein schönes Frühjahr zeigen.
3. Januar muss vor Kälte knacken, wenn die Ernte gut soll sacken.

**Bilderfolge Schmetterling:** Die richtige Reihenfolge lautet: A, H, F, G, D, E, B, I, C



**Jeder zweite Buchstabe gilt!:** 1. Abnehmen; 2. Bewegung;  
 3. Weniger Süßes; 4. Mehr Entspannung; 5. Offenheit;  
 6. Ruhepausen; 7. Gedächtnistraining; 8. Musizieren; 9. Walken;  
 10. Mehr Lachen

*Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin*

## Unglaubliche Geschichten, die das Leben schreibt

Sind Ihnen auch schon Lebensgeschichten erzählt worden, denen Sie mit offenem Mund zugehört haben? Geschichten, die so ungewöhnlich angefangen haben, und die Erzählenden und auch Sie meinten, es würde ein Ding der Unmöglichkeit sein, dass es ein „Happy End“ geben würde? Mir ist vor längerer Zeit eine solche erzählt worden. Die Namen sind von mir geändert worden.

Herr Albrecht feierte seinen 70. Geburtstag. Glücklich schaute er in die Tischrunde. Seine drei Kinder mit Ehefrauen und Kindern waren alle gekommen. Mehr hatte er sich nicht gewünscht, als dass sich seine Familie Zeit für sich nahm. Doch ein Wunsch war da noch. Er wollte wissen, ob seine Geschwister noch lebten. Genauer gesagt, wo sie überhaupt leben und wieviel er hat. Diese Frage begleitete ihn schon sein ganzes Leben.

Er wurde im Krieg geboren. Seine Mutter erlebte kein Einzelschicksal. Soldaten, die weit weg von der Heimat waren und einem jungen Mädchen vom Lande die Welt versprochen. Doch kaum musste man weiterziehen, war das Mädchen vergessen. Oft blieb dann als Erinnerung daran, ein Kind. Herr Albrecht hatte aber Glück, dass er in einer liebenden Großfamilie mit seiner Mutter leben konnte. Ein Kind war ein Geschenk Gottes, das geliebt werden will. Und so wuchs er auch auf: Liebevoll umsorgt.

Zeit seines Lebens fragte er sich aber immer wieder, wer denn sein Vater sei, ob er vielleicht noch Geschwister hätte, wo sie wohnen würden. Seine Mutter antwortete auf diese Fragen immer sehr einsilbig. Mit der Zeit bekam er heraus, dass sein Erzeuger mit seiner Familie irgendwo im Rheinland, in einer kleinen Stadt, Nähe Köln, der Name war nicht bekannt, leben sollte. Doch da er merkte, dass er mit jeder Frage an alten Wunden rührte, hörte er irgendwann auf, nach Antworten zu suchen.

„Seltsam“, dachte sich Herr Albrecht, nachdem seine Gäste gegangen waren. „Jetzt mit siebzig lässt es mir keine Ruhe mehr. Ich möchte schon gerne mehr über die Familie meines Vaters wissen. Aber wo anfangen? Nein, ich mache es nicht. Die halten mich ja für verrückt, wenn ich nach so vielen Jahrzehnten daherkomme. Vielleicht lebt ja auch keiner mehr. Vater ist noch vor Mutter gestorben. Soviel hat sie mir noch gesagt.“ Als er dies alles seinem Cousin erzählte, meinte dieser nur: „Entweder du machst es jetzt oder nie. Sonst bekommst du keine Antworten. Ist dir das lieber?“

So fing Herr Albrecht an, das Internet zu durchforsten. Der Familienname war ihm bekannt. Die Gegend ein wenig. Nachdem er dann noch ein wenig hin und her telefonierte, hatte er schließlich eine Adresse. Ob es aber die seiner unbekannteren Familie war, wusste er nicht. „Telefonieren oder schreiben?“, war jetzt die Frage. Er entschied sich fürs Schreiben. Tagelang fuhr er den Brief im Auto herum, bis er ihn schließlich einwarf. Banges Warten folgte. Dann klingelte das Telefon. Er hob ab.

„Albrecht“, meldete er sich. „Hallo, hier ist deine Schwester! Endlich! Wir haben solange nach dir gesucht!“ Tränen der Rührung traten in die Augen von Herrn Albrecht. „Doch bevor wir weiterreden“, sagte seine Schwester, „stelle ich dich auf Lautsprecher, denn da möchten dich noch mehr hören.“ Und so erfuhr Herr Albrecht, dass er nicht nur eine Schwester hatte, sondern vier und einen Bruder. Die Älteste lebte mit einer Demenz im Pflegeheim und mit einer Anderen hätten sie nicht viel Kontakt. Aber der Bruder und die zweitjüngste Schwester würden alle mit einem Teil ihrer Kinder zuhören. Weißt du, wir haben lange überlegt, ob wir schreiben oder dich einfach anrufen sollten. Als wir jetzt so zusammengesessen sind, habe ich einfach das Telefon genommen. Schließlich hören wir dann gleich, wie du so sprichst. Wir wussten, dass es da noch jemanden gibt. Aber wir haben in der falschen Stadt gesucht und der Name war auch nicht ganz richtig. Wann kommst du? Wir sind ein ganz schön großer Haufen. Du musst alle kennenlernen!“



An diese direkte, aber herzliche Art, musste er sich erst einmal gewöhnen. Er lud sie zu sich auf einen Kaffee ein. Zuerst dachte er, es würden vier Leute kommen. Doch ein paar Tage vorher rief eine seiner Schwestern an, dass die Kinder ihn auch unbedingt kennen lernen möchten. „Aber es kommen nicht alle mit. Es kommen nur zehn. Kuchen bringen wir mit.“

So begann für ihn eine wunderbare Zeit. Denn mit drei seiner Geschwister verstand er sich auf Anhieb so gut, als wenn sie sich schon ewig kennen würden. Sie gaben ihm das Gefühl, dass er einfach das Puzzleteil war, das ihnen die ganzen Jahre gefehlt hatte, um sich komplett zu fühlen. Und jeder schaute ihn ganz überrascht an, wenn er ihm erzählte, dass er mit siebzig Jahren einen Bruder und vier Schwestern und unzählige Nichten und Neffen zum Geburtstag bekommen hatte.

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Hoffnung

Es reden und träumen die Menschen viel  
 von bessern künftigen Tagen;  
 nach einem glücklichen, goldenen Ziel  
 sieht man sie rennen und jagen.  
 Die Welt wird alt und wird wieder jung,  
 doch der Mensch hofft immer Verbesserung.

Die Hoffnung führt ihn ins Leben ein,  
 sie umflattert den fröhlichen Knaben,  
 den Jüngling locket ihr Zauberschein,  
 sie wird mit dem Greis nicht begraben;  
 denn beschließt er im Grabe den müden Lauf,  
 noch am Grabe pflanzt er - die Hoffnung auf.

Es ist kein leerer, schmeichelnder Wahn,  
 erzeugt im Gehirne des Toren,  
 im Herzen kündet es laut sich an:  
 zu was Besserm sind wir geboren.  
 Und was die innere Stimme spricht,  
 das täuscht die hoffende Seele nicht.

*Friedrich Schiller (1759 - 1805)*

## Leben

Ein Geschenk  
 Eine Aufforderung  
 Eine Aufgabe  
 Eine Verpflichtung  
 Eine Herausforderung  
 Ein Erkennen  
 Eine Freude  
 Ein Schmerz  
 Ein Traum



Nur ich kann mein Leben leben, ich bin gefragt.  
 Kein Mensch kann an meine Stelle treten.

Ich darf es gestalten, in die Hand nehmen,  
 hineintasten, ausprobieren.  
 Mein Leben - meine Lebensaufgabe!

*Barbara Kugelman*

## Welch ein Segen

Welch ein Segen,  
 wenn jemand auch einmal  
 „fünf gerade“ sein lassen kann,  
 wenn jemand demütig genug ist,  
 erhobenen Hauptes durchs Leben zu gehen,  
 wenn jemand stark genug ist,  
 Schwäche zu zeigen und Kind genug,  
 um offen und spielerisch zu leben.

Welch ein Segen,  
 wenn jemand so viel Humor hat,  
 dass er auch über sich selbst hin und wieder  
 kräftig lachen kann, wenn jemand großzügig  
 genug ist, mit den eigenen und den Fehlern  
 anderer nachsichtig und barmherzig umzugehen.

Welch ein Segen,  
 wenn jemand die Ruhe so bewahren kann,  
 dass er andere damit nicht aus der Ruhe bringt,  
 sondern beiträgt, manche Hochspannung  
 in heilsame Entspannung zu verwandeln.

Welch ein Segen,  
 wenn jemand Weitblick und Tiefgang in sich  
 verbindet, das klare Ja und eindeutige Nein zur  
 rechten Zeit sagen und durchhalten kann, auch  
 wenn sich die Gegenstimmen melden und  
 unterschwellig an der Entscheidung nagen.

Welche ein Segen,  
 wenn jemand sein Lebenslied vorsingt,  
 dass er immer wieder neue Strophen  
 dazu komponiert und seine Meinung nicht  
 abhängig macht vom Applaus seiner Zuhörer  
 oder der Kritik seiner Gegner.

Welch ein Segen,  
 wenn Menschen als einmalige und verschiedene  
 Ebenbilder Gottes einander so anschauen können,  
 dass sie in versöhnter Vielfalt, mehrstimmig  
 und phantasievoll ihr Können einbringen  
 zum Aufbau einer besseren Welt  
 im Sinne der Botschaft Jesu.

*Paul Weismantel*

## Meditation, sich mit dem inneren Kind treffen

Such dir eine aufrechte Sitzhaltung, du kannst dich gerne anlehnen, aber achte darauf, dass deine Atmung gut fließen kann und deine Beine nicht überkreuzt sind.

Schließe die Augen!

Jetzt beobachte deine Atmung, wie sie kommt und geht - nur beobachten, nichts verändern. Versuch zu erspüren, wie deine Atmung fließt, wie sie ein- und ausströmt, wie sie deinen Körper sanft bewegt.

Nun stell dir hinter deinen geschlossenen Augen dich als Kind vor, egal, welches Alter, schau was dir spontan in deine Erinnerung kommt. Vielleicht du als Kindergartenkind, Grundschulkind oder schon etwas älter.

Vielleicht erinnerst du dich an ein Foto aus dieser Zeit und betrachtetest es in der Erinnerung. Schau genau, die Kleidung, die Frisur, der Gesichtsausdruck, ist noch jemand mit auf dem Bild?

Dann lade dieses Kind ein mit dir zu sprechen, erinnere dich daran, was damals für dich wichtig war, woran du geglaubt hast und was deine Wünsche waren. Lass das Kind erzählen und höre ihm liebevoll und aufmerksam zu.

Dann berate es aus deiner jetzigen Erfahrung. Immer wertschätzend und so wie man mit einem Kind in diesem Alter spricht.

Du kannst Hinweise geben, welche Wünsche sich erfüllen konnten, welche irgendwann für das Kind gar nicht mehr wichtig sein werden.

Tröste, wenn ein Herzenswunsch nicht in Erfüllung ging, und verweise auf andere Chancen, die sich ergeben haben.

Glaube an das Kind und seine Träume.

Stell dir vor, wie das Kind sich vielleicht auf deinen Schoß oder sich neben dich setzt. Halte seine Hand oder gib ihm ein anderes Zeichen deiner Liebe.

Zeig ihm deine Wertschätzung und Liebe, die nicht davon abhängen, welche Wünsche sich erfüllt haben und welche nicht.

Werde dir bewusst, wie viel du in deinem Leben schon erreicht hast, was aus diesem Kind geworden ist, vielleicht gab es viele Tiefs, aber durch diese hindurchzugehen, zeigt deine Stärke.

Umarme das Kind nochmals und sag ihm, egal was war, was ist und was kommt, du bist immer da.

Dann lege deinen Augenmerk wieder auf deine Atmung!  
Vertiefe die Einatmung und atme ganz genüsslich aus.  
Beginne dich sanft zu recken und zu strecken und öffne deine Augen.

Lass dich umarmen!

*Ruth Liehr, Diözese Augsburg*



## Ein Lied zum Träumen: All I have to Do is Dream

Die Everly Brothers veröffentlichten dieses Lied am 6. März 1958 und es wurde durch sie weltberühmt. Geschrieben hatte dieses Lied das Ehepaar Felice und Boudleaux Bryant, die es auch selbst sangen. Jedoch stieß es auf wenig Interesse in der Öffentlichkeit. Das dieses Lied einmal auf Platz 141 der 500 größten Hits aller Zeiten platziert wird, hielt damals keiner für möglich.

Aus dem Reich der Träume entsprungen scheint auch die Geschichte, die von Felice Bryant erzählt wird, zu sein. Sie beschreibt in diesem Lied ihre Empfindungen, als sie ihren Mann das erste Mal sah. Eigentlich kannte sie ihn schon, seit sie acht Jahre war, nicht persönlich, sondern aus ihren Träumen. Dann sah sie ihn eines Tages in Wirklichkeit in dem Hotel, in dem sie arbeitete. So hatte sie also wirklich ihren Traummann gefunden. Deshalb singen sie beide davon, dass sie nur träumen müssen, um den anderen im Arm zu halten.

Quelle: [schmusa.de/the-everly-brothers-mit-all-i-have-to-do-is-dream-in-den-song-geschichten-137/#google\\_vignette](https://schmusa.de/the-everly-brothers-mit-all-i-have-to-do-is-dream-in-den-song-geschichten-137/#google_vignette)

### Bewegungsideen

Zuerst wird das Lied vorgespielt. Beobachten Sie als Leitung, welche Bewegungen von den Teilnehmenden automatisch durchgeführt werden. Vielleicht können Sie einige davon auch in Ihre Tanzgestaltung einbauen. Fragen Sie nach, ob die nachfolgende Körperberührung von hinten am Schulterblatt in Ordnung ist.

- Wenn möglich setzen sich zwei Teilnehmende eng hintereinander bzw. stellen sich hintereinander auf.
- Die hintere Person legt ihre Hände leicht auf die Schulterblätter der vor ihr Sitzenden/Stehenden. Sie fragt nach, ob dies so angenehm ist.
- **Bewegungen am Anfang und zum Refrain:** „All I have ...“. Die vordere Person bewegt ihre Schulterblätter und führt dabei mit ihren Armen kleine kreisenden Bewegungen vor dem Körper durch, abwechselnd nach innen führend und nach außen.
- **Zu den verschiedenen Textzeilen:** Die hintere Person nimmt ihre Hände weg. Die vordere Person winkelt den rechten Arm im 90 Grad Winkel an, mit nach oben gerichteter Handfläche, der linke Fuss geht nach vorne. Gegengleich führt die hintere Person die Bewegungen aus. Die Bewegungen werden zur Musik mit der rechten und linken Seite abgewechselt.
- Die Personen wechseln die Plätze und das Lied wird nochmal gespielt.
- Alternativ können die Teilnehmenden sich auch anschauen. Jedoch empfinden viele Menschen leichte Berührungen auf den Schulterblättern sehr angenehm.



*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Das ist doch nicht möglich oder doch?

Vielleicht können Sie sich bei manchen Zukunftsideen auch nicht vorstellen, dass diese wirklich möglich sind, geschweige denn, dass Sie damit im Alltag leben könnten. Mich fasziniert es immer wieder, wenn Hochaltrige erzählen, wie es in ihrer Kinder- oder Jugendzeit gewesen ist. Viele Erzählungen machen mir Mut, weil sich Dinge zum Guten gewandt haben, obwohl man es nie für möglich gehalten hätte.

Überlegen Sie doch einmal, was für Entdeckungen es ab Ihrem 25. Lebensjahr alle zehn Jahre so gab und wie sie sich entwickelt haben. Was fällt Ihnen dabei so alles ein?

Hier einige Neuerungen der jeweiligen vergangenen Jahrzehnte:

### 60er Jahre

**1960** Dem Amerikaner Theodore Maiman gelang es den ersten Laser herzustellen. Doch wie dieser eingesetzt werden konnte, war keinem so klar. Jetzt ist die Lasertechnik nicht mehr aus unserem Leben in Medizin (Operationen, Tumorbehandlung), Technik, etc. wegzudenken.

**1963** stellte Philipps die erste Kasette vor. Wer hätte gedacht, dass Kassetten mit selbst zusammengestellter Musik einmal als romantischer Liebesbeweis gelten würde.

### 70er Jahre

**1971** erfand Ray Tomlinson die E-Mail und entwickelte auch das @-Zeichen. Das jetzt 360 Milliarden täglich verschickt werden, hätte sich damals niemand vorstellen können, weil seine Erfindung nicht von allen Ernst genommen wurde.

**1973** erfand Martin Cooper das erste Handy. Es war 800 g schwer und 33 cm groß. Das im Augenblick kleinste Handy misst 9,5 cm und ist 116 g schwer.

### 80er Jahre

**1980** wurde in Polen die Gewerkschaft Solidarnosc gegründet. **1981** wieder verboten. Lech Walesa wurde mit tausenden Mitgliedern verhaftet. **1988** wurde sie wieder erlaubt. Hätte 1981 jemand gedacht, dass er **1990** der erste demokratisch gewählte Präsident Polens seit 1945 werden würde?

**1989** wurde die Mauer zwischen Ost und West Deutschland überraschend geöffnet. Die DDR öffnet plötzlich ihre Grenzen.

### 90er Jahre

**3. Oktober 1990** wird die Wiedervereinigung Deutschlands gefeiert und gilt fortan als staatlicher Feiertag. **1991** zerfiel die Sowjetunion (gegründet 1921).

Am 6. August **1991** wurde die erste Website im Internet veröffentlicht.

### 2000er Jahre

**2002** wurde der Euro für die Verwendung im Barzahlungsverkehr eingeführt. Der Abschied von der Deutschen Mark fiel vielen schwer.

**2006** Fußball-WM in Deutschland. Wir Deutschen werden als herzliches fröhliches Gastgeberland erlebt.

**2010** Lena gewinnt den Eurovision Songcontest. Fast dreißig Jahre (1982 Nicole) waren seit dem letzten Sieg vergangen.

**2014** Deutschland wird nach 24 Jahren wieder Fußballweltmeister in Brasilien.

**2035** Was meinen Sie, wird es da für Neuerungen geben, die heute für unmöglich gehalten werden?

*Margaretha Wachter, Gemeindereferentin*

## Wenn es unmöglich scheint

Egal in welchem Alter: Es gibt Situationen im Leben, da glaubt man, es geht nicht vorwärts und nicht rückwärts - das ersehnte Ziel oder der lang gehegte Wunsch scheint unmöglich erreichbar.

Sich vor Augen zu führen, dass es manchmal auch schwer sein kann - gerade, wenn man in einer verzwickten scheinenden Situation steckt oder ein hoch gestecktes Ziel so weit entfernt scheint - kann erleichternd sein.

Denn:

„Der erste Schritt zum Glückseligkeit ist der zu erkennen, dass man nicht immer glücklich sein muss.“  
Ja, es ist mal schwer. Ja, man will mal nicht weiter machen. Ja, man hat manchmal Selbstzweifel. Und ja, manchmal ist die Situation auch einfach blöd und alles scheint unmöglich zu sein. Jeder Mensch kennt solche Momente. Das heißt aber nicht, dass man in einer Sackgasse steckt!

Wenn man es genau in solchen Situationen schafft, sich ein Herz zu nehmen und dennoch weiter zu machen oder auch einmal einen ganz anderen Weg auszuprobieren, um seinen Wunsch zu erreichen, dann sind gerade das die besonderen Augenblicke, in denen man über sich hinauswächst.

Ein dazu passendes Zitat von Goethe:

An unmöglichen Dingen soll man selten verzweifeln, an schweren nie.

Mit anderen Worten: Manches erscheint unmöglich und Selbstzweifel, Versagensängste oder ähnliche Gefühle sind gerade dann völlig in Ordnung. Doch aufgeben sollte man nie! Denn oft ist es weniger eine Frage des „Ob“, sondern des „Wie“ - Nicht: „Ob es mir überhaupt möglich ist, dass ich diese eine Sache schaffe?“, sondern: „Wie muss ich die Sache angehen, um sie zu schaffen?“

Gerade der Jahreswechsel - ein neues, unbeschriebenes Jahr voller neuer Möglichkeiten - ist für viele eine gern genutzte Gelegenheit, um zu reflektieren, alte Ziele zu überarbeiten und sich neue Ziele zu setzen. Nicht umsonst überlegen sich viele sogenannte Neujahrsvorsätze. Die Frage nach dem „Wie?“ darf jedoch auch bei solchen Vorsätzen nicht in den Hintergrund geraten.

Wenn auch Sie ein Anliegen haben, das Sie vielleicht schon länger anstreben, hier ein kleines Gedankenexperiment:

Welches Ziel oder welchen Wunsch verfolgen Sie oder erschien Ihnen bisher möglicherweise sogar lange unmöglich erreichbar?

Wenn Sie möchten, dann nutzen Sie gern die nachfolgenden Fragen, um den bisherigen Weg dahin zu reflektieren. Machen Sie sich, wenn möglich, gern die Mühe und verschriftlichen Sie Ihre Antworten. Denn je genauer Sie sich die Antworten überlegen, desto mehr Einsicht erlangen Sie über den bisherigen Prozess und vielleicht kommen Ihnen so ganz neue Ideen:

- Was genau ist Ihr Wunsch/Ihr Ziel?
- Wofür möchten Sie das Ziel/den Wunsch erreichen?
- Welcher Antrieb/ welcher persönliche Wert steckt dahinter?
- Was haben Sie bisher schon versucht, um dieses Ziel/diesen Wunsch zu erreichen?
- Mit welchem Versuch/ Vorgehen kamen Sie Ihrem Ziel/Wunsch schon ein ganz kleines bisschen näher - selbst wenn der Fortschritt verschwindend gering schien?

Eine Redensart sagt: „Gib das, was dir wichtig ist nicht auf, nur weil es nicht einfach ist.“

Vielleicht können Sie diese Fragen für sich nutzen und mit neuen Gedanken und anderen Ideen Ihre Ziele ansteuern.

*Jutta Seidel*

## Die Kriminalpolizei warnt vor „Schockanrufen“!



Liebe Helfer in der Seniorenarbeit, wir haben Sie in der Vergangenheit schon auf die Betrugsmaschen Enkeltrick und falsche Polizeibeamte aufmerksam gemacht. Den Betrügern gelingt es aktuell immer wieder mittels sogenannter Schockanrufe an das gesamte Ersparte oder die Wertsachen von Seniorinnen und Senioren zu gelangen.

### **Phänomen - „Schockanrufer“**

Das Telefon klingelt und es ist eine weinende Person am Apparat, die sich als Angehöriger ausgibt: „Hallo Mama/Papa“ oder „Hallo Oma/Opa!“ Nun wird geschildert, dass man einen Unfall mit Todesopfern verursacht habe. Die ganze Situation wird dramatisch und mit weinerlicher Stimme vom vermeintlich festgenommenen Familienmitglied dargelegt.

Danach übernimmt der falsche Polizist oder Staatsanwalt das Telefonat. Dieser bestätigt nun den Sachverhalt und stellt eine Kautionsforderung, meist ist es eine fünf- oder sechsstellige Summe. Sollte die geforderte Kautionsforderung nicht bezahlt werden, würde die „Polizei“ den Verwandten für sehr lange Zeit einsperren müssen.

### **Als Engagierte in der Seniorenarbeit können Sie auch bei diesem Phänomen helfen!**

Viele Taten konnten bereits verhindert werden, da den Angerufenen die Tricks mit falschen Polizeibeamten und Enkeltrickbetrügern bekannt waren und die gut vorbereiteten Angerufenen das Gespräch deshalb schnell beendeten. Leider gelingt es den Tätern bei Schockanrufen aber regelmäßig hohe Schäden zu verursachen.

Sie sind eine wichtige Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner für die von den Kriminellen angegangene Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren. Mit Ihrer Unterstützung könnte auch hier ein sehr wichtiger Baustein zur Aufklärung rund um dieses Phänomen gelegt werden.

### **Wie kann ich helfen?**

Erzählen Sie Ihren Seniorinnen und Senioren und den Angehörigen von der Betrugsmasche.

- Werden Sie hellhörig, wenn einer Ihrer Seniorinnen und Senioren über Kautionsforderungen durch die Polizei oder Staatsanwaltschaft spricht.
- Binden Sie schnell die Polizei unter der 110 ein, sofern der Verdacht besteht, dass einer Ihrer Seniorinnen und Senioren Opfer geworden ist.

Die Polizei oder Staatsanwaltschaft fordert **keine** Kautionsforderung!

Das Polizeipräsidium Schwaben Nord rief vor über zwei Jahren die Präventionskampagne „Nicht mit meiner Oma, nicht mit meinem Opa“ ins Leben, um Seniorinnen und Senioren noch besser vor derartigen Betrugsmaschen zu schützen.

Mehr Infos zur Kampagne, sowie Material finden Sie auf der Homepage: [polizei.bayern.de/nmmo](http://polizei.bayern.de/nmmo)

**Die allgemeinen Tipps der Polizei aus den Bereichen falsche Polizeibeamte und Enkeltrickbetrug gelten auch bei Schockanrufen: Beenden Sie das Telefonat und übergeben Sie kein Geld an unbekannte Personen! Die Fachkräfte der Präventionsstellen halten zum Themenbereich „Betrug/Callcenterbetrug“ kostenlose Vorträge für Ihre Senioren/innen vor Ort.**

Bei Interesse wenden Sie sich bitte frühzeitig telefonisch (0821 323-3773) oder per E-Mail (siehe unten) an das Kommissariat Kriminalpolizeiliche Prävention.

Infomaterial zu den Betrugsmaschen können Sie bei der Kriminalpolizeilichen Prävention unter [kripo-beratungsstelle-augsburg@polizei.bayern.de](mailto:kripo-beratungsstelle-augsburg@polizei.bayern.de) (kostenfrei) bestellen.

*Polizeipräsidium Schwaben-Nord - Kommissariat 31 und 42*

## Aktuelles aus unserem Fachbereich

### Veranstaltungen und Informationen der Altenseelsorge

#### Oide Liada singa - in Illertissen und Gachenbach

Viele unserer Volkslieder geraten leider in Vergessenheit. Dabei singen viele Menschen sehr gerne, besonders auch unsere Seniorinnen und Senioren. Unsere alten Volkslieder sind ein großer Schatz. Einige davon wollen wir an diesem Nachmittag wiederentdecken.

**Referentin:** Rose Schmid-Modrow, Rel.-Pädagogin, Musikerin

**Leitung:** Rita Sieber, Gemeindereferentin

**Kosten:** 15 € inkl. Kaffee und Kuchen

**Termin 1:** 31.01.2025, 14:00 Uhr - 17:30 Uhr; **Ort:** Pfarrheim St. Martin, Illertissen

**Termin 2:** 07.02.2025, 14:00 Uhr - 17:30 Uhr; **Ort:** Tagungshaus Maria Beinberg, Gachenbach

**Anmeldung** bis 2 Wochen vor Veranstaltung unter Altenseelsorge, Tel.: 0821 3166-2222

**E-Mail** [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

---

#### Hoffnungszeichen - Symbole aus Holz und Glas

Ein Nachmittag für die Seele. In der Werkstatt von Martin Knöferl entstehen aus Holz und Glas Stelen, Kreuze und Glasbilder. Er möchte den christlichen Glauben sichtbar und erfahrbar machen. Es sind einfache Symbole, die selbst Kraft haben und den Betrachtern Kraft geben. Der Künstler lädt in sein sehenswertes forum 11 ein und stellt die berührenden Hoffnungszeichen vor.

**Referent:** Martin Knöferl, Rel.-Pädagoge, Supervisor

**Leitung:** Rita Sieber, Gemeindereferentin

**Termin:** 06.03.2025, 14:00 Uhr - 17:00 Uhr **Ort:** Forum 11, Schrobenhausen/Hörzhausen

**Kosten:** kostenfrei **Anmeldung:** bis 20.02.2025 unter Altenseelsorge, Tel.: 0821 3166-2222

**E-Mail** [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

---

#### Bildungstage in Nonnenhorn für Seniorenkreisleiterinnen und Seniorenkreisleiter 2025 - Lebenslang aktiv

Mit dem Team der Altenseelsorge

Alle Studien, die sich damit beschäftigen, wie die Menschen bis ins hohe Alter möglichst selbstständig bleiben, bestätigen, dass wir etwas präventiv tun können, indem wir uns möglichst viel bewegen und am besten in Kombination mit Gedächtnistraining. An diesen 3 Tagen stellen wir Ihnen ganz viele Methoden und Übungen vor, die Sie gut bei Ihrer Arbeit vor Ort einsetzen können, um sowohl den Körper, aber auch den Geist und die Seele der Seniorinnen und Senioren in Schwung zu bringen. Daneben gibt es auch Hintergrundinformationen zu diesem wichtigen Thema.

**Termin:** 24.03.2025, 14:00 Uhr bis 26.03.2025, 13:00 Uhr

**Ort:** Haus St. Christophorus, Nonnenhorn

**Kosten:** 140 € mit Übernachtung, 70 € o. Ü. inkl. Verpflegung

**Anmeldung:** bitte schriftlich bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei der Altenseelsorge, Tel.: 0821 3166-2222 oder [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

---

#### Dekanatsrunden 2025 - Luft, die uns atmen lässt

Am 06.02.2025 starten die Dekanatsrunden für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Seniorenarbeit. Bitte informieren Sie sich, welcher Termin für Sie günstig ist unter <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Altenseelsorge/Seniorenkreise/Dekanatsrunden>

**Dieses Jahr werden die Einladungen nicht mehr per Post versandt!**

## Kreative Konfliktlösung ...

im Umgang mit Menschen mit Demenz

Man kann noch so viel über Demenz gelernt, noch so viele Fortbildungen besucht haben: Immer wieder gerät man in Situationen, in denen man mit seinem Latein am Ende ist. Keine der erlernten Methoden scheint zu helfen, und man weiß einfach nicht mehr, was man machen soll. Dr. Svenja Sachweh wird bei ihrem Vortrag Lösungsmöglichkeiten aus der Praxis vorstellen. Im Studientag am darauffolgenden Tag im Haus Tobias wird einerseits das eigene Verhalten im Alltag mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind reflektiert, andererseits aber auch Lösungswege erarbeitet und vorgestellt.

**Referentin:** Dr. Svenja Sachweh, Kommunikationswissenschaftlerin, Begründerin des Konzepts „TalkCare“

**Termin Vortrag:** 09.04.2025, 19:30 Uhr - 21:00 Uhr

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

**Kosten:** 5,00 Euro

**Anmeldung bis 26.03.2025** unter Altenseelsorge,

Tel.: 0821 3166-2222, E-Mail: [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

**Termin Studientag:** 10.04.2025, 9:00 - 16:30 Uhr

**Ort:** Haus Tobias, Stenglinstr.7, 86156 Augsburg

**Kosten:** 60 € plus Verpflegung: 21 €

**Anmeldung bis 15.03.2025** unter Tel.: 0821 44096-0; E-Mail: [haus.tobias@bistum-augsburg.de](mailto:haus.tobias@bistum-augsburg.de)



## Arbeitshilfe 2025 „Luft, die uns atmen lässt“



Luft, die uns atmen lässt



Unsere ARBEITSHILFE 2025 zum Thema „Luft, die uns atmen lässt“ erscheint Anfang Februar.

Luft ist die Grundlage unseres Lebens, sie umgibt uns immer und überall, sie durchdringt uns mit jedem Atemzug neu. Lassen Sie sich auf 92 Seiten

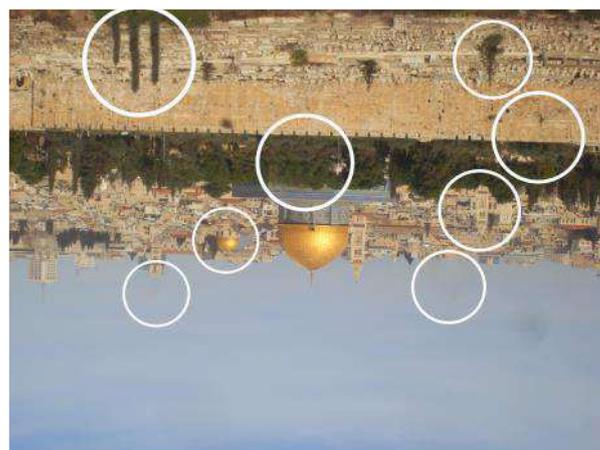
für Ihre Arbeit mit Seniorinnen und Senioren inspirieren. Hier finden Sie Bausteine für Seniorennachmittage, für Besuchsdienste, Betreuungs- und Pflegekräfte.

Neben Gottesdienstbausteinen, Besinnlichem, Gedichten und Geschichten umfasst sie auch Vorschläge zum Gedächtnistraining, zur Biografiearbeit, für kreatives Arbeiten, Fantasiereisen, Lieder und Tänze und weitere vielseitige Informationen.

Die Arbeitshilfe 2025 können Sie bei uns anfordern. Wir versenden sie gegen eine Aufwandsentschädigung von 4,00 € zzgl. Porto und hoffen, dass sie eine Bereicherung für die Seniorenarbeit vor Ort darstellt.

**Bestellung unter:** [altenseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de), Tel.: 0821 3166-2222

## Auflösung Fehlerbild auf Seite 20





## Fehlerbild

Finden Sie die 8 Fehler, die sich beim zweiten Bild eingeschlichen haben.

Die Lösung finden Sie auf Seite 19.

Viel Spaß beim Suchen!



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. 46 - 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](mailto:altenseelsorge@bistum-augsburg.de)

Internet: [www.seniorenpastoral.de](http://www.seniorenpastoral.de)

Facebook: [www.facebook.com/Seniorenpastoral](http://www.facebook.com/Seniorenpastoral)



### Bildnachweise:

Robert Ischwang (1); Altenseelsorge (3, 9); Rita Sieber (4; 6); Peter Weidemann, in: Pfarrbriefservice.de (5); Maria Hierl (8, 12); Markus Weinländer, in: Pfarrbriefservice.de (11); Ruth Lier (13); Kalchschmid (14); Dr. Svenja Sachweh (19); Claudia Nietsch-Ochs (19), Anna Lottes (19, 20)

### Impressum

**Druckausgabe:** Gemeindebriefdruckerei, Eichenring 15 a, 29393 Groß Oesingen

**Herausgeber:** Altenseelsorge

**V.i.S.d.P.:** Maria Hierl, Altenseelsorge, Kappelberg 1, 86150 Augsburg