

Miteinander auf dem Weg

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

Weil es mir wertvoll ist

Nr. 47 - April 2025



In einem Schrank meines Arbeitszimmers steht ein bisschen versteckt ein Kästchen. Ein Fremder, der dieses Kästchen öffnen würde, würde ein wenig seine Stirn runzeln: eine alte defekte Taschenuhr mit einem Sprung in der Scheibe, ein paar chirurgische Schrauben, eine Jakobsmuschel, eine kleine Kugel aus Bergkristall und einiges mehr. Es ist meine persönliche Schatzkiste und ihr Inhalt ist mir wertvoll. Er erinnert mich an wichtige Stationen meines Lebens und die Menschen, die mein Leben begleitet haben: meine Großeltern und Eltern, der Skiunfall und die positiven Veränderungen danach, die Santiagowallfahrt vor 37 Jahren. Mehrmals im Jahr schaue ich mir die Dinge in meiner Schatzkiste an, sie zeigen mir, was mir wertvoll ist in diesem Leben: meine Familie, die Kinder, die Freunde durch all die Jahre, besondere Reisen und Erlebnisse, mein Zuhause und meine Heimat, die Zeit draußen in der Natur auf dem Fahrrad, im Kajak oder in den Bergen.

Doch es gibt noch etwas anderes, das mir wertvoll ist, mein Glaube und meine „Werte“. Was ich damit meine? Manche werden sich vielleicht noch an die erste Amtseinführung am 21. Januar 2009 des ehemaligen

Präsidenten der Vereinigten Staaten von Amerika, Barack Obama, erinnern als er zum Amtseid seine Hand auf die rote Bibel von Martin Luther King legte, die ihm seine Frau Michelle zum Eid hinhielt. In seiner Rede sagte Barack Obama: „Unsere Herausforderungen mögen neu sein. Die Instrumente, mit denen wir an sie herangehen wollen, mögen neu sein. Aber diese Werte, von denen unser Erfolg abhängt - Ehrlichkeit und harte Arbeit, Mut und „Fair-Play“, Toleranz und Neugier, Loyalität und Patriotismus - diese Dinge sind alt. Diese Dinge sind wahr. Sie sind durch unsere Geschichte hindurch die stille Kraft des Fortschritts gewesen. Was heute gefordert ist, ist die Rückkehr zu diesen Wahrheiten. Was von uns verlangt wird, ist eine Ära der Verantwortung (...) dass wir Pflichten gegenüber uns selbst haben, gegenüber unserer Nation und gegenüber der Welt ...“ (1)

Es sind tatsächlich die Dinge, die über uns selbst und unsere eigenen Bedürfnisse hinausgehen, die unsere Welt zu einer menschlichen Welt machen. Es sind die Dinge, für die es oftmals eine Anstrengung braucht, für die man auch etwas riskieren muss: Mut, Toleranz, Loyalität. Ich würde noch hinzufügen: Gerechtigkeit, Freiheit und freie Rede, Respekt, Barmherzigkeit, Friedfertigkeit, den Verzicht auf Gewalt, die Gleichberechtigung der Geschlechter, die gleiche Würde aller Menschen auf dieser Welt unabhängig von Herkunft und Hautfarbe. Für manche dieser Werte muss man heute auch bei uns wieder das Wort ergreifen, obwohl sie im Grundgesetz verankert sind, für manche muss man demonstrieren.

Und es sind die Menschen, die heute - auch ohne Rücksicht auf ihre eigenen Bedürfnisse und ihre Sicherheit - für diese Werte eintreten, in Haft gehen, ja sogar kämpfen. Es sind jene, die in den sozialen Medien dafür bedroht und verfolgt werden. Und es sind jene, die dafür sogar den Tod auf sich nehmen. Am 8. Mai werden es 80 Jahre, dass der zweite Weltkrieg zu Ende ging. Noch heute erinnern wir uns an die, die ihre Stimme gegen das Unrecht erhoben, Menschen wie Pater Rupert Mayer oder Karl Leisner. Viele der Aufrechten, die für den Glauben und ihre Werte eingetreten sind, wurden in den Jahren und in den Monaten, bevor es mit dem Naziregime zu Ende ging, hingerichtet: Pater Maximilian Kolbe, Alfred Delp, Max Josef Metzger, Dietrich Bonhoeffer - um nur einige von ihnen zu nennen.

Die Zeiten sind in den letzten Jahren wieder rauer geworden, vieles, was uns in den letzten Jahrzehnten als sicher und gewiss erschien, wird heute in Frage gestellt. Es ist an uns, den nächsten Generationen „weiterzugeben“, was uns wertvoll ist, was uns am Herzen liegt und wofür wir stehen. Von Oscar Wilde wird das Zitat überliefert, ein Zyniker sei ein Mensch, der von jedem Ding den Preis, aber von keinem den Wert kenne. In einer Welt, in der es im Großen scheinbar nur noch um „Deals“, eigene Vorteile und Dominanz geht, kann ein jeder von uns dem persönlich entgegenwirken: durch Wertschätzung, durch Zuhören und Offenheit, durch Zuneigung und Empathie. Denn unsere Werte lassen sich nicht einfach als Katalog weiterreichen, sondern an unseren Haltungen ablesen, wie wir füreinander und für die Dinge dieser Welt eintreten.

Das sind die großen Herausforderungen dieser Zeit für einen jeden von uns, ob älter oder jünger. Denen möchte ich mich stellen, weil es mir wertvoll ist.

Und daran soll mich meine Bergkristallkugel in Zukunft erinnern.

Robert Ischwang

Diözesan-Altenseelsorger

(1) <https://obamawhitehouse.archives.gov/blog/2009/01/21/president-barack-obamas-inaugural-address> (ausgelesen am 17.03.2025),

Übersetzung: Robert Ischwang



Wert-voll!

Wir haben viele Werte,
die uns vermittelt wurden und werden,
gepredigt, anerzogen,
aber auch Werte,
die uns das Leben gelehrt hat.

Was habe ich verinnerlicht,
mit was habe ich mein Leben gefüllt?

Diese Werte können wir auch weitergeben,
ohne Kraftanstrengung und
manchmal auch ohne Worte.

Wertvoll sind mir:
Freiheit, Wahrheit, Liebe,
die eigene Zufriedenheit, Ruhe in mir,
ein friedliches Umfeld und
ein Miteinander in gegenseitiger Achtung,
Geben und Nehmen,
ein dankbarer Blick auf unsere wunderbare Schöpfung
und
Gottes Liebe spüren.

Barbara Kugelmann

„Ich bin doch ein Friedenskind“ - ein Interview

In dem, wie wir argumentieren, fühlen und entscheiden, was wir tun oder lassen, zeigt sich, was uns wirklich wichtig ist, was uns als erstrebenswert erscheint, was wir als wertvoll ansehen. Diese Werte sind uns eine Orientierung im Leben, bewusst oder unbewusst. Wie verhält sich das bei einem „Friedenskind“?

Eine meiner Tanten darf in diesem Jahr ihren 80. Geburtstag feiern und zwar am 8. Mai! Schon früh wurde mir immer um diesen Geburtstag herum erzählt, dass das gar nicht so einfach war, schließlich hatten 1945 an diesem Tag alle Ausgangssperre. Trotzdem ist der Opa mit dem Fahrrad in den nächsten Ort geradelt und hat die Hebamme geholt. Mit ihr, die am 8. Mai 1945 das Licht der Welt erblickte, durfte ich ein Interview zum Thema Frieden führen - ein Wert aktueller denn je. Auszüge aus diesem Gespräch finden Sie hier.

Du bist am 8. Mai 1945 auf die Welt gekommen. Erzähl mir ein bisschen, was du davon weißt, was davon war in deiner Familie so wichtig, dass es erzählt und weitergegeben wurde?

Ich bin um 15:10 Uhr auf die Welt gekommen. Die Oma hat immer gesagt, während meiner Geburt haben in unserer Dorfkirche St. Peter und Paul die Kirchenglocken geläutet - Friedensglocken. Auch von anderen wurde mir das in der Kindheit immer wieder gesagt, eher um mich damit etwas hoch zu nehmen: „Bei dir mussten ja gleich die Glocken läuten, als du auf die Welt gekommen bist!“ Aber so bei mir habe ich mir eher gedacht: „Das ist schon etwas Besonderes. Ich bin doch ein Friedenskind.“

Hat es in deiner Wahrnehmung innerhalb deiner Familie eine Rolle gespielt, dass du das Friedenskind warst?

Nein. Unter zehn Geschwistern wurde das nicht hervorgehoben! Aber mir war das schon immer wichtig. Ich wollte immer Frieden unter den Geschwistern. Einmal habe ich mich so mit meiner nächstjüngeren Schwester gestritten, dass sie in den Keller runter musste, damit wir Ruhe gegeben haben. Da hab ich so geflennt, bis die Oma sie wieder hoch gelassen hat.

Aus deiner Antwort höre ich es schon ansatzweise heraus: Frieden bedeutet dir unheimlich viel.

Ja. Frieden ist mir unendlich wichtig. Mich mit den Geschwistern gut verstehen, eine Atmosphäre zu schaffen, dass die Menschen bei mir so sein können, wie sie sind, dass ich so sein kann, wie ich bin. So angenommen zu werden, wie ich bin, das sagen zu können, was mich bewegt. Offen ansprechen zu können, wie es in mir drinnen aussieht. Das ist Frieden für mich.

Gibt es Menschen in deinem Leben, die für dich für Frieden stehen, die du mit Frieden in Verbindung bringst?

Die Oma und meine jüngste Schwester. Bei beiden war ich immer gut aufgehoben, ihnen konnte ich zutiefst vertrauen und alles anvertrauen. (weint)

Gibt es Orte, an denen der Friede für dich besonders spürbar wird?

Mein Elternhaus, in dem ich geboren bin. Es ist zwar inzwischen schon lange umgebaut, äußerlich hat es nichts mehr mit dem alten Haus zu tun, aber der Geist dort ist der Gleiche. Ich bin da nach wie vor daheim.



Meine Tante vor ihrem Elternhaus, gemeinsam mit ihrer jüngsten Schwester und dem Opa.



Meine Tante
beim Ausruhen
auf der Bank

Und die Eckbank dort in der Küche: Da hab ich mich früher in der Mittagspause schon immer reingelegt. Dann hat die Oma mich weitergamsen müssen: „Ja, ob jetzt nicht bald weitergeht. Es ist schon wieder eine Viertel Stunde nach der Zeit.“ (lacht) Da komm ich heute noch am Besten zur Ruhe, egal wie hart die Bank ist. Äußere Ruhe und innere Ruhe: Da kann passieren, was will, hier bin ich gut aufgehoben.

Ich komm nochmal auf den 8. Mai 1945 zurück. Da kam es ja zu einer doppelten Befriedung/Befreiung: Vom Krieg und vom Nationalsozialismus! War das bei euch daheim ein Thema, war das für Oma und Opa ein Thema? Also Krieg, Nationalsozialismus, Kriegsende, Kapitulation, Besatzung, Zusammenbruch etc.

Nein. Darüber wurde nicht gesprochen. Nicht als wir Kinder waren. Da war sie um jeden Tag froh, wo sie alle Kinder gut durch die Zeit gebracht hat. Politisiert wurde da nicht. Später dann hat die Oma erzählt.

Braucht es in deiner Erfahrung für einen Frieden manchmal die vollständige Kapitulation? Völliges Aufgeben, Nachgeben, Zurückweichen?

Ich persönlich will nicht hart verhandeln, aber auch nicht bei allem kapitulieren. Es braucht meiner Meinung nach vielmehr ein gegenseitiges Verständnis füreinander. Aber auch nachgeben können, braucht der Frieden.

Am 8. Mai 1985 sprach Bundespräsident Richard von Weizsäcker (CDU) in der Gedenkveranstaltung zum 40. Jahrestag des Endes des zweiten Weltkriegs in Europa im Plenarsaal des Deutschen Bundestages unter anderem diese Worte: „Es hilft unendlich viel zum Frieden, nicht auf den anderen zu warten, bis er kommt, sondern auf ihn zuzugehen ...“ (2: https://www.bundespraesident.de/SharedDocs/Reden/DE/Richard-von-Weizsaecker/Reden/1985/05/19850508_Rede.html)

Auf wen würdest du gerne einen Schritt zugehen?

Aufeinander zugehen braucht die Gegenseitigkeit. Es reicht meines Erachtens nicht, wenn einer alleine auf den anderen zugeht. Beide müssen wollen. Und es braucht Nachhaltigkeit, nicht nur 14 Tage und dann ist wieder alles beim Alten. Der Friede muss auch anhalten.

Wo ersehnt Du den Frieden am meisten?

In den Familien. Da erscheint er mir am Wichtigsten.

Herzlichen Dank, dass du deinen Blick auf den Frieden mit uns teilst.

Das Interview führte Anna Lottes, Pastoralreferentin

Damit es Frieden in der Welt gibt, müssen die Völker in Frieden leben.

Damit es Frieden zwischen den Völkern gibt,
dürfen sich die Städte nicht gegeneinander erheben.

Damit es Frieden in den Städten gibt, müssen sich die Nachbarn verstehen.

Damit es Frieden zwischen Nachbarn gibt, muss im eigenen Haus Frieden herrschen.

Damit im Haus Frieden herrscht, muss man ihn im eigenen Herzen finden.

Laotse (vermutlich 6. Jh. v. Chr.)

Ein Segen sein

„Der Oskar für sein/ihr Lebenswerk geht dieses Jahr an ...“ Vielleicht haben Sie diesen Satz auch schon öfters in den Nachrichten nach den Oskarverleihungen gehört. Zwar wird kaum jemand von uns den Anspruch haben, einen Oskar für seine Lebensleistungen zu erhalten, oder? Jedoch ist in uns Menschen schon die Frage in unserer Persönlichkeit angelegt: „Was bleibt von mir, wenn ich gestorben bin?“ Besonders in Lebenskrisen, bei lebensbedrohlichen Diagnosen und im hohen Alter stellen sich viele die Fragen: „Was hat/hatte mein Leben für einen Sinn? Welche Spuren hinterlasse ich auf der Erde, bei meinen Mitmenschen?“ Personen, die diese positiv für sich beantworten können, sagen von sich, dass sie zufriedener leben. Außerdem können sie mit weniger Angst vor Abschieden und dem Sterben leben.

Eine Lebensspur, die wir alle hinterlassen können, ist zu zeigen, dass wir alle auf der Erde nur gut leben können, wenn wir ein Bewusstsein entwickelt haben, dass wir als „Ich“ nicht alleine leben können. Wir leben auch nicht nur in einer Generation. Sondern wir sind verbunden mit allen Generationen. Die, die schon lange verstorben sind, mit der älteren, jetzigen und kommenden Generation. Dieses Denken wird „Generativität“ genannt. Ich habe einmal eine Geschichte gelesen, in der von einer Welt erzählt wurde, in der nur Junge leben. Die Erfahrungen, die jeder machte, wurden nicht weitergegeben. Als der letzte alte Mensch starb, wusste keiner mehr, wie ein Knoten gemacht wurde.

Vielleicht denken Sie sich jetzt. Das ist aber schon eine große Lebensaufgabe, die jeder Einzelne von uns hat. Doch wenn wir uns vor Augen führen, inwieweit oft kleine Gesten eine Wirkung auf andere haben können, dann wird sie schon kleiner. In meiner Hand liegt es oft, ob ich freundlich grüße oder jedem Gegenüber erst einmal griesgrämig entgegenrete. In meiner Hand liegt es oft, ob ich verantwortungsvoll mit Lebensmitteln und Kleidung umgehe oder nicht. Dies sind nur kleine Beispiele des Alltags, wie wir für andere ein Zeichen setzen, nach welchen Werten wir leben.

Würden wir diese achtsame Lebensweise in biblische Sprache übersetzen, so würde es heißen, so zu leben, dass ich anderen zum Segen werde. Gott hatte Abraham dies versprochen. Danach konnte Abraham voller Vertrauen in das ihm unbekannte Land aufbrechen.

„Das ist aber ein Segen ... Sie sind aber ein Segen für ...“. Diese alte Redewendung, die früher oft im Alltag verwendet wurde, drückt aus, dass jemand für einen anderen etwas sehr wertvolles getan hat.



Der/diejenige vertrat Werte, nicht nur in Worten, sondern auch in Taten, die anderen gut taten.

Vielleicht kann ich für mich selbst zum Segen werden, wenn ich mir immer wieder folgende Fragen stelle:

Wie erfahre ich von anderen Segen?

Von wem erfahre ich ihn?

Welche Werte sind mir im Leben wichtig, die ich auch anderen zeige?

Für wen oder was möchte ich ein Segen sein?

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin

Gedächtnistraining zum Thema „Werte“

ABC-Übung von A wie aufrichtig bis Z wie zufrieden

Versuchen Sie dem Alphabet nach Eigenschaftswörter zu finden, die alle etwas mit „Werten“ zu tun haben.

Suchworträtsel „Werte“

In diesem Suchrätsel sind 11 Begriffe versteckt, bei denen es sich um Werte handelt. Können Sie sie finden? Wenn nicht sind die Begriffe unten als Hilfe angegeben.

Die gesuchten Begriffe können senkrecht, waagrecht oder diagonal geschrieben stehen: → ↓ ↘ ↗

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

Die gesuchten Wörter lauten: Dankbarkeit, Empathie, Freiheit, Geduld, Gesundheit, Mitgefuehl, Mut, Offenheit, Respekt, Treue, Vertrauen

Was ist mir wertvoll?

Nehmen Sie sich doch einmal ein bisschen Zeit und überlegen Sie, was für Sie wertvoll ist. Was ist ganz wichtig in Ihrem Leben, auf was wollen Sie auf keinen Fall verzichten, was trägt und hält Sie? Bestimmt kristallisiert sich sehr schnell heraus, dass das Wesentliche in Ihrem Leben keine materiellen Dinge sind.

Welche Werte spielen in Ihrem Leben eine grundlegende Rolle und welche Werte wollen Sie weitergeben, vielleicht an Ihre Kinder oder Enkelkinder oder aber auch an andere Menschen, die Ihnen wichtig sind. Aber vielleicht fällt Ihnen dabei auch noch ein, welche Werte Sie von Menschen, die Sie in Ihrer Kindheit begleitet haben und die Ihnen wichtig waren, vielleicht Ihre Eltern oder Großeltern, mit auf den Weg gegeben haben.

Werte dem Alphabet nach!

Sortieren Sie die Buchstaben der verschiedenen Werte in alphabetischer Reihenfolge und tragen Sie sie in die unteren Kästchen ein. Buchstaben, die doppelt vorkommen, müssen auch doppelt gesetzt werden. Hier ist Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit gefordert!

Beispiel:

W	E	R	T	E
E	E	R	T	W

F	R	I	E	D	E	N

A	C	H	T	S	A	M	K	E	I	T

E	H	R	L	I	C	H	K	E	I	T

V	E	R	A	N	T	W	O	R	T	U	N	G

F	R	E	U	N	D	S	C	H	A	F	T

S	O	L	I	D	A	R	I	T	A	E	T

N	A	C	H	H	A	L	T	I	G	K	E	I	T

Von wertlos zu wertvoll!

Wie kommen Sie von wertlos zu wertvoll? Sie müssen eine Wortkette bilden. Beginnen Sie mit dem Wort „Wert-Los“ und suchen Sie nach einem Wort, das an „Los“ angehängt werden kann, so dass sich ein sinnvolles zusammengesetztes Wort ergibt. Dieses ist dann wiederum der Anfang eines weiteren zusammengesetzten Hauptwortes. Das letzte angehängte Wort lautet „Wert“ und führt dann zu „Wert-Voll“.

Notwendige -n, -s, -er oder -e dürfen eingefügt oder auch weggelassen werden.

Beispiel: Weg Markt Beruf Frauen Wunsch Geld

Lösung: Wegegeld Geldmarkt Marktfrauen Frauenberuf Berufswunsch

WERT - LOS

DIENST

KRAFT

LEISTUNG(s)

WERT

ZIEL

MITTEL

LÖSUNG(s)

ANLAGE

PAKET

HAFEN

ALTER(s)

©MH03.2025

WERT - VOLL

Lösungen:

ABC-Übung von A wie aufrichtig bis Z wie zufrieden: (eine mögliche Lösung) aufrichtig, bejahend, chancengleich, dankbar, ehrlich, friedvoll, gerecht, hilfsbereit, integer, kameradschaftlich, liebevoll, mitfühlend, nächstenliebend, offen, partnerschaftlich, rechtschaffen, solidarisch, tolerant, uneigennützig, verantwortungsvoll, wahrheitsliebend, zufrieden
 Werte dem Alphabet nach!: FRIEDEN – DEEFINR; ACHTSAMKEIT – AACEHIKMSTT; EHRlichkeit – CEEHIIKLRT; VERANTWORTUNG – AEGNNORRTUUVW; FREUNDsCHAFT – ACDEFFHNRSTU; SOLIDARITAET – AADEIILORSTT; NACHHALTIGKEIT – AACEGHHIIKLNTT
 Von wertlos zu wertvoll!: Wert-Los, Loslösung, Lösungsmittel, Mittelalter, Alterskraft, Kraftpaket, Paketdienst, Dienstleistung, Leistungsziel, Zielhafen, Hafenanlage, Anlagewert, Wert-Voll

Erstellt von Maria Hierl, Bildungsreferentin

Suchwortsrätsel „Werte“:

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

Und was schon die Alten wussten

Es war ein einmal ein Dorf. Ob es dieses Dorf einmal gegeben hat oder ob es dieses irgendwo gibt, kann ich Ihnen nicht sagen. Aber das ist ja das Schöne an einer Geschichte. Jeder kann selbst entscheiden, wieviel Wahres er an ihr findet. Aber kommen wir zurück zu dem Dorf. Dort lebten Babies mit ihren Müttern, mit ihren Vätern, Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Erwachsene, die schon sehr viele Jahre auf dieser Welt lebten. Außerdem gab es viele verschiedene Tiere. Welche, die dürfen Sie sich, verehrte Leserinnen und Leser selbst ausdenken. Und es war ein buntes Dorf. Es gab verschiedene Hautfarben, verschiedene Sprachen. Das Dorf war umgeben von grünen Wiesen mit bunten Blumen, einem großen Wald und einem Fluss, der sich um die Häuser schlängelte. Also, werden Sie sich vielleicht denken, so etwas gibt es doch oft. Was ist denn das für eine Geschichte?

Ja, so etwas gibt es oft. Aber, was es nicht so oft gibt ist, dass alle friedlich dort miteinander lebten. Alle Menschen gingen mit Respekt miteinander um. Jeder half und arbeitete dort, wo es nötig war. Wer zu krank oder zu schwach war, um viel zu tun, der machte soviel wie er noch konnte. Ansonsten freute



es jeden, dass es ihn gab. Jeder war zufrieden, wie es war. Geht es Ihnen, liebe Leserinnen und Leser auch so, dass Ihnen ein lächelndes „Aaaah“ in den Sinn kommt, wenn Sie sich dies vorstellen? Sie können es ruhig laut sagen. Doch was war das Geheimnis dieser Gemeinschaft?

Es gab im Gemeinschaftshaus ein großes Buch. Zu diesem Buch konnte jeder kommen, der einen Rat brauchte. Nun, Bücher mit Weisheiten gibt es zuhauf auf der Welt, würde jetzt wahrscheinlich von Ihnen der Einwand kommen. Aber dieses Buch war besonders. Es sprach mit einem. Es sprach nicht viel. Es sprach in Sprichwörtern. Die Fragesteller mussten diese aber erraten. Diese sind jahrhundertlang gesammelt worden. Es kamen auch immer wieder welche dazu, wenn jemand, ob Jung oder Alt, ein neue Weisheit erkannt hatte.

Das Buch wusste, dass die Antworten auf die Fragen eines Menschen in jedem selbst verborgen sind. Es brauchte nur ab und zu einen Stupser von außen, um diese dann zu finden.

So kam der kleine Hans traurig zu dem Buch. „Das Schreiben lernen ist so schwer“, jammerte er. „Und wer macht den Meister?“, wurde er gefragt. „Die Übung!“, antwortete Hans seufzend. Der Sepp überlegte, ob er der Grete, die er gerne als Freundin haben wollte, sagen soll, dass er nicht schwimmen kann. Er musste die Antwort finden auf: „Wer hat kurze Beine?“ „Natürlich die Lügen.“

Ein Mann regte sich fürchterlich über den Krach seines Nachbarn auf. Er baute gerade eine Scheune. „Wer soll nicht mit Steinen werfen?“, fragte das Buch. „Der im Glashaus sitzt“, antwortete der Mann. Dabei fiel ihm ein, wie laut einmal seine eigenen Baufahrzeuge waren. Er ging zu seinem Nachbarn und fragte ihn, ob er ihm helfen könne.

Eine Studentin kam mit dem Problem, dass sie so viele Klausuren nicht geschrieben hatte. „Wie kann ich das nur schaffen?“ „Was soll ich nicht auf morgen verschieben?“ „Das ich heute kann besorgen“, fiel ihr ein.

Ein älteres Ehepaar wusste nicht, ob sie sich nicht als Großeltern Au-pair bewerben sollten. Die Frage von dem Buch lautete: „Wer gewinnt nicht?“ „Der nicht wagt!“ Und sie füllten die Bewerbungsunterlagen aus.

Manche mussten öfters zu dem Buch kommen und sich die selben Fragen anhören, auf die sie die selben Antworten hatten. Doch eine Antwort fanden alle.

Vielleicht stellen Sie sich auch mal eine Frage? Welches Sprichwort würde zu der Antwort passen? Vielleicht fallen Ihnen auch neue Sprichwörter ein?

Und noch ein kleiner Tipp: Vielleicht auch mal einfach einen Blick in die Bibel werfen. Dort findet sich auch oft eine Antwort.

Margaretha Wachter, Gemeindefereferentin

Wie bei den Eichhörnchen

Die kleine Sophie ist zu Besuch bei ihren Großeltern, weil ihre Mutter kurzfristig einen Termin hat. Als sie bei den beiden ins Wohnzimmer kommt, staunt sie nicht schlecht. Da stehen einige Kisten, die sie noch gar nicht kennt. Oma Ilse erklärt ihr, dass Opa Herbert und sie sich heute vorgenommen haben, ein paar ungenutzte Dinge vom Dachboden auszusortieren.

„Oh, ihr habt ja viele Sachen!“, staunt Sophie und ist ganz Feuer und Flamme, um mitzuhelfen. „Mama hat mit mir auch Spielzeug aussortiert. Die werden verkauft und dann habe ich Platz für neue Sachen. Wollt ihr euch dann auch neues Spielzeug kaufen?“

„Aber nein“, lacht Opa Herbert. „Wir wollen einfach mal ein bisschen entrümpeln.“ Er hat einen großen Sack dabei, in den die aussortierten Sachen rein sollen.

„Schau mal, Sophie!“, ruft ihre Oma. „In der Kiste hier sind ganz viele Fotoalben von früher - da! Da ist deine Mama als kleines Kind. Damals war sie noch etwas kleiner als du jetzt!“ Sophie betrachtet die Bilder ganz neugierig. Die hat sie ja noch nie gesehen. „Guck mal, da ist deine Mama zum ersten Mal Fahrrad gefahren. Das sind ganz wertvolle Erinnerungen für mich“, Oma Ilse freut sich sehr über den Fund. „Diese Fotoalben geben wir aber nicht weg!“

„Oooh, das glänzt aber schön!“, ruft Sophie ganz aufgeregt, als sie zu Opa Herbert rüber schaut, der gerade nach und nach den Inhalt einer Kiste in den Sack packt. „Hey, das ist doch mein Kettchen, das ich von meinem Vater zur Konfirmation geschenkt bekommen hatte - und anderer Schmuck ist auch dabei!“, meint Oma Ilse und greift sich schnell ihre Schätze. „Naja, dafür würde man mit Sicherheit auch noch ein bisschen was kriegen“, brummt Opa Herbert.

„Uff, der riecht aber staubig und der sieht auch gar nicht schön aus“, meint Sophie mit einem Mal. Sie hat einen fleckigen Teddy in der Hand, der nur noch ein Auge hat. „Ach ja, der hat schon einige Jahre hinter sich. Den habe ich ja schon lang nicht mehr gesehen. Aber den kann ich auf keinen Fall abgeben“, sagt Opa Herbert. „Warum nicht? Der ist doch nicht mehr schön. Vielleicht kann dir Mama einen neuen zum Geburtstag schenken“, schlägt Sophie vor. Da lacht Opa Herbert. „Kein anderes Spielzeug hatte ich als Kind so lieb wie diesen Teddy. Der hat sich all meine Sorgen angehört und ist mir sehr ans Herz gewachsen. Es würde mir sehr leidtun, den abzugeben“, erklärt Opa Herbert wehmütig. „Aber warum ist der dann nur in der Kiste und nicht bei dir im Bett?“, fragt seine kleine Enkeltochter. „Weißt du“, erklärt Opa Herbert, „auch wenn manche Dinge für andere keinen Wert haben - so ziemlich jeder Mensch hat ein paar Schätze irgendwo verborgen. Das ist wie bei den Eichhörnchen. Sie verstecken die wertvollen Nüsse, um sie dann im Winter wiederzufinden und sich darüber zu freuen. Und ich freue mich, dass du meinen Teddy gefunden hast“, und er nimmt das kleine Mädchen in seine Arme.

Jacqueline Seidel

Wert-Sache

Sinn-frei

plätschern Geldmünzen

Von Hand zu Hand.

Zählen und Abwägen

bleibt Menschenwerk.

Vom Morgen bis zum Abend

Wir leisten uns was. -

Nichts davon wird bleiben.

Wir wissen:

„Es hat keinen Wert.“

Aber das Dazwischen

Von mir zu Dir

Das Lächeln,

die ruhige Nacht,

der wundersame Morgen,

Bäume, Blumen, Vögel,

Du, meine Freundin,

Wir alle sind

wert-voll!

Johanna Maria Quis



Hauptsache gesund

„Hauptsache gesund“
sagt und hört man überall.

Welche Hauptsache bleibt bloß
dem Menschen,
der nicht gesund ist?

Bleibt der Wert des Lebens
den Gesunden vorbehalten?

Wird das Leben der Türe verwiesen,
obwohl es vielleicht gerade jetzt
gerne käme
uns in die Augen zu schauen und
in die Arme zu nehmen?

Gibt es etwas Wichtigeres
als gesund zu sein?

Es wäre himmlisch,
wenn jeder darauf sagen könnte:

„Ja!
Aus eigener Erfahrung:
Hauptsache geliebt.“

Miriam Falkenberg

Da streiten sich die Leut herum

Text	Bewegungen
Da streiten sich die Leut' herum oft um den Wert des Glücks :	4 x mit beiden Handflächen auf die Oberschenkel klopfen (fettgedruckt)
der eine heißt den andern dumm,	Mit Zeigefinger auf sich zeigen, dann auf ein Gegenüber
am End' weiß keiner nix.	Schulterzucken
Da ist der aller ärmste Mann dem andern viel zu reich ,	4 x mit beiden Handflächen auf die Oberschenkel klopfen (fettgedruckt)
das Schicksal setzt den Hobel an und hobelt alle gleich.	Auf der rechten Seite mit den Armen Hobelbewegungen, dann auf der linken Seite, ausführen
Die Jugend will halt stets mit G'walt in allem glücklich sein ;	4 x mit beiden Handflächen auf die Oberschenkel klopfen (fettgedruckt)
doch wird man nur ein bisserl alt,	Hände auf dem Kopf legen und leicht streicheln
dann find't man sich schon drein.	Linken Arm mit rechter Hand von der Schulter an entlangstreichen, dann den rechten Arm mit linker Hand
Oft zankt mein Weib mit mir , oh Graus, das bringt mich nicht in Wut .	4 x mit beiden Handflächen auf die Oberschenkel klopfen (fettgedruckt)
Da klopf' ich meinen Hobel aus und denk': Du brummst mir gut!	Auf der rechten Seite mit den Armen Hobelbewegungen, dann auf der linken Seite, ausführen
Zeigt sich der Tod einst mit Verlaub und zupft mich: „Brüderl, kumm! “,	4 x mit beiden Handflächen auf die Oberschenkel klopfen (fettgedruckt)
da stell ich mich am Anfang taub	Ohren zuhalten
und schau mich gar nicht um.	Betont nach vorne geradeaus schauen
Doch sagt er: „Lieber Valentin , Mach' keine Umständ', geh! “,	4 x mit beiden Handflächen auf die Oberschenkel klopfen (fettgedruckt)
dann leg ich meinen Hobel hin und sag' der Welt ade.	Auf der rechten Seite mit den Armen einmal Hobelbewegung, dann Hände auf die Oberschenkel legen und bei „Ade“ winken.

Dieser Text stammte aus dem Zaubermärchen „Der Verschwender“ von Ferdinand Raimund (1790 - 1836).

In diesem Märchen wendet sich doch trotz tragischer Ereignisse alles zum Guten. Dies kann aber nur geschehen, weil sich Menschen mit den Wertvorstellungen von Nächstenliebe, Vertrauen, Verzeihen und Treue gegenüber Eigenliebe, Gier und Lüge behaupten können.

Margarethe Wachter, Gemeindereferentin



lebenswert - eine Fantasiereise

Besondere Orte, wunderbare Menschen, schöne Erlebnisse machen mein Leben reich und lebenswert. Diese Fantasiereise will Sie mitnehmen an eben solche Orte, zu Schätzen, die Sie in Ihrer Erfahrung bereits Ihr Eigen nennen, und einfach zu wertvollen Menschen. Wir brechen im Hier und Jetzt zu ganz persönlichen Eindrücken auf, daher erlaube ich mir, Sie in der anschließenden Fantasiereise mit „Du“ anzusprechen.

Setze Dich bequem und entspannt hin. Nimm nun den Boden bewusst wahr, auf dem Deine Füße stehen. Bei leichtem Vor- und Zurückwippen mit dem Becken sind Deine Sitzbeinhöcker auf dem Stuhl deutlich zu spüren. Deine Beine sind rechtwinklig angestellt und die Arme ruhen entspannt auf Deinen Oberschenkeln. Lass Deine Schultern einmal kreisen und entspanne Deinen Nacken. Lass alle Anspannung und Verspannung sich lösen. Dein Kopf ruht aufrecht auf Deinem Hals.

Sind Deine Augen geschlossen, wird es Dir leichter fallen, Dich auf Dich und Deine Innenschau zu konzentrieren. Schließe nun Deine Augen. Atme tief und gleichmäßig durch die Nase ein und aus. Alle Eindrücke, Gedanken und Bilder, die Dir in den Kopf kommen, dürfen sein. Halte sie nicht fest, lass sie wieder ziehen.

Stell Dir einen Ort im Freien vor, an dem Du dich gerne öfters aufhältst. Es ist heute sonnig warm, ein leichter Wind geht. Es ist ein wunderschöner Tag, um einen Ausflug zu machen. Von diesem Ort brichst Du nun auf. Stell Dir vor, wie Du unterwegs sein möchtest, wie Du gerne verreist. Die Landschaft zieht nun an Dir vorbei, Bäume, Wiesen, Gewässer begleitet von Sonne, Wind, Luft, so unendlich wertvoll und Dir doch umsonst geschenkt. Stell Dir vor, was in Deiner Landschaft noch alles seinen Platz haben soll, wohin Deine Reise heute geht.

Schließlich kommst Du an: An Deinem Ziel, an Deinem Ort der Reise, einem Ort, der Dir wichtig ist, wertvoll geworden, verbunden mit Deinen ganz persönlichen Erinnerungen. Schau ihn Dir genau an, verweile auf all dem, was Deinen Ort so einmalig macht. Fühle, wie es sich dort anfühlt, der Boden, die Luft, wie sieht die Umgebung aus. Stell Dir vor, zu welcher Tageszeit Du dort bist. Lass Dir Zeit, Dich an diesem Ort einzufühlen. Mach Dir gern ein paar Fotos, vielleicht ein Selfie. Fühle, wie sich Dein Ort anfühlt, wie es sich anfühlt an diesem Ort zu sein.

Nun kommen Menschen an Deinem Ort hinzu. Menschen, die Dich auf Deiner Reise begleiten: Reisebegleiter, die schon lange an Deiner Seite sind. Andere, die nur Ausflüge mit Dir unternommen haben. Aber lauter Menschen, die für Dein Leben von Bedeutung sind. Du gehst auf sie zu. Spüre einmal hin, welche Gefühle gerade in Dir aufsteigen. Dann teilt Ihr Eure gesammelten Schätze, die wertvollen Erinnerungen, die Euch verbinden, die bereichernden Erfahrungen, die ihr gemeinsam machen durftet. Dein Ort ist nun richtig lebendig geworden, schau ihn Dir nochmals genau an, fühle, wie bunt und vielfältig er mit all den wertvollen Menschen doch ist.

Nimm nun langsam Abschied von Deinem besonderen Ort, den wunderbaren Menschen und mach Dich auf die Heimreise. Die wundervollen Eindrücke, die wertvollen Erinnerungen und all das, was diesen Ort und Dein Leben mit diesen Menschen so lebenswert macht, nimmst Du als Souvenir mit nach Hause. Es geht den selben Weg zurück, den Du gekommen bist, bis Du an deinem Heimatort ankommst, an dem Du gestartet bist. Komm nun wieder an Deinem Alltagsort an.

Vom Alltagsort aus geht es ins Hier und Jetzt: Fühle Deinen Atem bewusst, lass die frische Luft in Deinen Körper einströmen. Spüre Deinen Körper. Nimm auch die Geräusche um Dich herum wahr. Wenn Du willst, recke und strecke Dich und öffne Deine Augen.

Anna Lottes, Pastoralreferentin

WERTvolles in meinem Leben

Ein biografischer Nachmittag in einer Senioreneinrichtung

In der Seniorenarbeit in einem Pflegeheim begegnen uns faszinierende und vielfältige Lebensgeschichten, die es wert sind, erzählt und gewürdigt zu werden.

Gerade die in der Betreuung Tätigen haben die Möglichkeit, die einzigartigen Biografien von Menschen zu entdecken.

Die eigene Lebensgeschichte anzuerkennen und am Ende des Lebens damit versöhnt zu sein, ist ein lohnendes Ziel. Lebensgeschichten sind nicht nur Zeugnisse der Zeitgeschichte, sondern auch Ausdruck menschlicher Resilienz und Vielfalt. Menschen entwickeln häufig Fassaden und Strategien, um mit ihrer Geschichte klarzukommen. Viele ziehen sich zurück, hören auf zu erzählen, werden häufig stumm, sprachlos, depressiv, antriebslos oder auch aggressiv. Durch Empathie und positive Gespräche können sie sich öffnen und sich selbst wiederentdecken. Sie erinnern sich, was man doch alles schon geschafft und auch „überlebt“ hat. Durch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und den Erlebnissen der Gemeinschaft können die Bewohnerinnen und Bewohner eine neue Wertschätzung für sich selbst und das, was sie erfahren haben, entwickeln.

Die zentrale Frage ist dabei:

Was hat mein Leben wertvoll gemacht?

Ziele des Nachmittages

- Die Teilnehmenden erinnern sich an positive Lebensmomente, die ihr Leben wertvoll gemacht haben. Das stärkt die eigene Identität und lässt zufrieden sein.
- Ein positives Erinnern beeinflusst die körperlichen Empfindungen.
- Emotionen werden hervorgerufen. Die Bewohnerinnen und Bewohner lernen sich und andere besser kennen. Das fördert die soziale Bindung und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

Voraussetzungen

- Die Teilnehmenden haben keine kognitiven Einschränkungen und können sich konzentrieren.
- Sie haben Interesse am gewählten Thema, können sich artikulieren und mitteilen.
- Die Leitung des Nachmittages sorgt für ein ansprechendes, zugewandtes und positives Klima. Sie ist gut vorbereitet, steuert den Ablauf und übernimmt die Gesprächsführung.

1. Vorbereitung

Die Leitung besorgt sich Gegenstände wie Kleeblatt, Sparschwein, goldene Muggelsteine, golden verpackte Süßigkeiten, wie zum Beispiel Ferrero Rocher, und Bilder aus den 50er und 60 Jahren:

Häuser aus dieser Zeit, Autos, Einrichtungsgegenstände, Haushaltsgegenstände usw.

2. Begrüßung

Die Leitung begrüßt alle Teilnehmenden ganz herzlich und bedankt sich bei ihnen für ihr Kommen. Sie weist dann auf die Gegenstände in der Mitte hin. Sie benennt das Thema: Was habe ich Schönes und Wertvolles in meinem Leben erlebt.



3. Einführung

Die Leitung führt ein, dass unser ganzes Leben darauf ausgerichtet ist, das Gute, Positive und Wertvolle zu suchen, um glücklich zu werden. Wir werden entsprechend auch beschenkt. Ein Leben, so schwer oder traurig es auch gesehen werden mag, kennt viele gute und glückliche Momente. Wir Menschen leben von Erinnerungen, insbesondere im Alter. Sie machen uns stark. Es ist deshalb wichtig, sich an diese schönen Momente im Leben zu erinnern und dafür dankbar zu werden.

4. Erarbeitung mit einer biografischen Erzählrunde

Die Betreuungskraft lädt ein, sich über die wertvollen Lebensmomente auszutauschen. Sie weist darauf hin, dass es nicht nur außergewöhnliche und besondere Erlebnisse sein dürfen, sondern dass auch manchmal ganz bescheidene Begebenheiten besonders wertvoll werden können.

Die Teilnehmenden erzählen ihre Geschichten, die sie berührt haben, Worte, Erlebnisse, Erfahrungen, usw. Es dürfen auch Ereignisse zur Sprache kommen, die sich die Einzelnen nicht gewünscht haben, die sich aber später als segensreich erwiesen oder schwer zu verdauen waren, es aber geschafft wurde und man gestärkt daraus hervorging.

Die Leitung des Nachmittages fasst das Mitgeteilte sehr positiv zusammen und würdigt die Lebensleistung der Einzelnen.

5. Abschluss

Die Runde wird mit einem Abschlussritual beendet, so kann jeder Teilnehmende zum Beispiel mit einer golden eingepackten Praline beschenkt werden. Am Ende singen die Teilnehmende das Lied von Freddy Quinn: „So schön war die Zeit ...“ Das Lied kann auch abgespielt werden und alle summen mit.

Rita Sieber, Gemeindefereferentin, Idee: Angelika Schinko-Herb

Was sind eigentlich meine Werte?

Nachdem ich erst vor Kurzem Mutter geworden bin, stellen sich mir immer häufiger die Fragen: Was sind meine Werte und was davon möchte ich meinem Kind auf seinem Lebensweg mitgeben?

Werte an sich gibt es ganz viele verschiedene und jeder Mensch hat seinen eigenen bunten Blumenstrauß an Werten, die seine Handlungen prägen und ihn im Leben begleiten. Diese können sich aber auch im Laufe des Lebens wandeln und sind sehr vielfältig. Darum kann ein Blick darauf immer wieder spannende Ergebnisse mit sich bringen.

Es gibt ein Spiel mit dem passenden Titel „Das WERTvollste Spiel der Welt“, das genau dieser Frage nachgeht. Dabei vergleicht man ganz für sich nach und nach verschiedene Werte miteinander bis am Ende nur noch wenige übrig sind, aus denen sich dann die ganz persönliche Wertepyramide zusammensetzt.

Wie wichtig sind mir zum Beispiel Mitgefühl oder Respekt? Welchen Stellenwert hat die Gesundheit verglichen mit Erfolg? Gehört in mein Leben eher die Struktur oder die Kreativität? Ist mir die Familie wichtiger als die Freiheit?

Daher von mir die Einladung, „Das WERTvollste Spiel der Welt“ mal auszuprobieren. Natürlich kann man sich aber auch einfach diverse Werte überlegen und diese miteinander vergleichen - so oder so, es lohnt sich, sich mal Gedanken über seine tieferen Beweggründe für Handlungen und Entscheidungen zu machen!

Jacqueline Seidel



aktion hoffnung - So wird aus Ihrer Kleiderspende eine Geldspende

Die aktion hoffnung sammelt seit mehr als 35 Jahren gut erhaltene Kleidung und vermarktet diese nach den Kriterien des Dachverbandes Fair-Wertung e. V. Mit den Verkaufserlösen unterstützen wir Entwicklungsprojekte weltweit.



... wie wir helfen

Heutzutage ist der Aufbau von Schulen oder Krankenstationen wichtiger als die Lieferung von Hilfsgütern. Deshalb haben wir uns entschieden, die meisten Kleiderspenden in eine Geldspende umzuwandeln und aus den Verkaufserlösen Entwicklungsarbeit zu fördern. So wird aus der Kleiderspende eine Geldspende.

Heuer setzen wir uns besonders für die berufliche Inklusion junger Menschen in Chile ein. Im Förderzentrum „Ninos de Estrella“ unterrichten und begleiten 40 Lehrkräfte 130 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit geistigen und körperlichen Behinderungen. Unser Projektpartner ist der Förderverein „Sternenkinder e. V.“ aus Nördlingen, der seit 25 Jahren im Land vorbildliche Arbeit leistet.

... wie Sie uns helfen können

Haben Sie Kleidungsstücke im Schrank, die nicht mehr passen oder gefallen - aber noch in einem sehr guten Zustand sind? Bitte spenden Sie diese Kleidung, denn genau damit helfen Sie uns, Menschen in den Entwicklungsprojekten zu unterstützen! Danke dafür.



... nachhaltig vor Ort

In unseren VINTY'S Secondhand-Modeshops in Augsburg, Ettringen und Nürnberg und den „Mobilen Märkten“ in Pfarrgemeinden verbinden wir den ökologischen Umgang mit Mode und das Engagement für die Eine Welt. Ein Einkauf von Secondhand-Kleidung unterbricht den Kreislauf von (Über-)Produktion, übermäßigem Konsum und dem Wegwerfen von Gütern. Secondhand-Mode ist jung, frech und modisch, elegant und extravagant - und bereichert so jeden Kleiderschrank. Einkaufen mit gutem Gewissen - überzeugen Sie sich selbst!

Weitere Informationen über unsere Arbeit unter www.aktion-hoffnung.de

Karin Stippler, Kommunikation, aktion Hoffnung

Auflösung

Fehlerbild auf Seite 20



Aktuelles aus unserem Fachbereich

Veranstaltungen und Informationen der Altenseelsorge

Großer Bildungstag im Haus Sankt Ulrich in Augsburg

Vortrag: Freitag, 26.09.2025, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

„Mit Verstand altern“ - Wie es gelingt, geistig fit und lebendig zu bleiben

Referentin: Dr. med. Marianne Koch, Ärztin und Autorin

Musikalische Umrahmung: Chor „Grenzenlos“ aus Augsburg

Kosten: 5 € (um Anmeldung wird gebeten)

Workshoptag:

Samstag, 27.09.2025, 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Sie können jeweils 2 Workshops zu folgenden Themen auswählen:

1. Sicher unterwegs mit dem Rollator
2. Ganzheitliches Musizieren mit Seniorinnen und Senioren
3. Einfach spitze! - Leichte Tänze im Sitzen für die Arbeit (nicht nur) in Pflegeeinrichtungen
4. Mit sanften Bewegungen den Lebensweg des Alters meistern
5. Neurokinetik: Köpchen in Bewegung - Aktiv gegen das Vergessen
6. Atmung im Alltag - Ein Workshop für Jung und Alt
7. Körperweisheit & heilsame Berührung
8. Selbstbestimmt im Alter - praktischer spiritueller Übungskurs für die Seniorinnen und Senioren
9. Die Seele berühren - Gottesdienste gestalten für Menschen mit Demenz
10. „Wir waren schon immer da!“ - Queere Menschen im Alter begleiten
11. Bretter, die meine Welt bedeuten

Die Inhalte der Workshops entsprechen den Fortbildungsrichtlinien nach §53b SGB XI für Betreuungskräfte.

Kosten: 140 € für hauptamtlich Tätige, 115 € für ehrenamtlich Tätige (Vortrag und Workshoptag mit Übernachtung, Essen, ohne Getränke)

85 € für hauptamtlich Tätige, 70 € für ehrenamtlich Tätige (Mittagessen, ohne Getränke, ohne Übernachtung).

Anmeldeschluss: 31. Juli 2025 bei der altenseelsorge@bistum-augsburg.de, Tel. 0821 3166-2222

Buchempfehlung: Vom ersten bis zum letzten Atemzug

Ellen Matzdorf ist Deutschlands erste Hebamme und Bestatterin.

Ihr Grundsatz für beide Aufgabenbereiche: Den Menschen zu ermöglichen selbst zu bestimmen.

Ihr Buch „Vom ersten bis zum letzten Atemzug“ ist 2023 im SZ-Verlag erschienen. Es will Mut machen zum Leben und spricht uns zu: „Hab keine Angst vor dem Tod“. ISBN: 978-3-96584-348-6

Anna Lottes, Pastoralreferentin



Bewegt und fit durch's Leben II

Sie haben bereits das ganzheitliche Bewegungstraining Neurokinetik® kennengelernt, das für alle Altersgruppen geeignet ist, vor allem auch für Seniorinnen und Senioren, und Spaß und Freude macht. In diesem Seminar lernen Sie **neue** Übungen aus der Neurokinetik® kennen und erhalten Tipps, wie Sie diese Übungen in Ihren Gruppen gut einbauen können.

Hinweis: Dies ist eine Fortbildung für bereits qualifizierte Betreuungskräfte nach den Richtlinien von §53b SGB XI.

Referentin: Maria Hierl, Bildungsreferentin, Fachpräventologin für geistige Fitness BVGT e. V., Neurokinetik®-Trainerin

Termin: 03.06.2025, 14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Ort: Haus der Begegnung St. Claret, Claretinerstr. 3, 89264 Weißenhorn

Kosten: 15 € inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung bis 20.05.2025 über die Altenseelsorge, Tel. 0821 3166-2222

E-Mail: altenseelsorge@bistum-augsburg.de



Atempause in luftigen Höhen

Einfache Atemübungen, Techniken zur Entspannung, die spirituelle Dimension der Gegenbewegung von Ein- und Ausatmen soll Pflegenden, Betreuenden und Besuchsdiensten Kraftquellen erschließen, um wieder gestärkt in den Alltag zu gehen.

Dabei unterstützt uns der Skywalk und die Waldwelt Allgäu, um in dieser aus dem Alltag herausgehobenen Umgebung gut zu uns selbst, ins Atmen und in den größeren Zusammenhang zu finden, in den uns das Atmen stellt.

Hinweis: Dies ist eine Fortbildung für bereits qualifizierte Betreuungskräfte nach den Richtlinien von §53b SGB XI.

Referentin: Anna Lottes, Pastoralreferentin

Termin: 25.06.2025, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr (Ausweichtermin bei schlechtem Wetter: 16.07.2025)

Ort: Wald Abenteuerwelt skywalk allgäu, Oberschwenden 25, 88175 Scheidegg

Kosten: 40 € inkl. Eintritt und Mittagessen

Anmeldung bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn über die Altenseelsorge, Tel. 0821 3166-2222

E-Mail: altenseelsorge@bistum-augsburg.de



Augsburger Stadtplan barrierefrei

Egal ob Sie zu einer Behörde müssen, ein Restaurant suchen, einen Parkplatz, Toiletten, Sehenswürdigkeiten, Veranstaltungsorte oder Kirchen. Durch sogenannte geschulte Barriere-Checkerinnen und -Checker wurde die Stadt Augsburg gesichtet, getestet, Infos gesammelt, zusammengestellt und in einem digitalen Stadtplan zur Barrierefreiheit veröffentlicht.

Bevor es also mit Rollstuhl, Rollator oder anderer Gehilfe losgeht, schauen Sie hier gerne einmal rein:

<https://www.augsburg.de/umwelt-soziales/soziales/inklusion/stadtplan-augsburg-barrierefrei>



Fehlerbild

Finden Sie die 10 Fehler, die sich beim zweiten Bild eingeschlichen haben.

Die Lösung finden Sie auf Seite 17.

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. 47 - 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

Facebook: www.facebook.com/Seniorenpastoral



Bildnachweise:

Robert Ischwang (1); Dr. Paulus Decker, in: Pfarrbriefservice.de (2); Barbara Kugelmann (3); Anna Lottes (4, 5); Johanna Quis (6); Maria Hierl (7, 9, 17, 19, 20); Krisztina Muntoi, in: Pfarrbriefservice.de (12); Sylvio Krüger, in: Pfarrbriefservice.de (13); Angelika Schinko-Herb (15); Altenseelsorge (10, 16, 18); Aktion Hoffnung (17); pict rider/stock.adobe.com (18); Anna Lottes (19)

Impressum

Druckausgabe: Gemeindebriefdruckerei, Eichenring 15 a,
 29393 Groß Oesingen

Herausgeber: Altenseelsorge

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



BISTUM AUGSBURG